

Verbraucher konkret

Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



Projektstart „Zuhause im Wandel“

CARE: BERLINER HAUSHALTE AUF DER ZIELGERADEN | DIGITAL-KONFERENZ: ZUKUNFT DES NUTRI-SCORES |
SAISONAL GENIEßEN: WIRSINGKOHL | EU ECOLABEL: UMWELTFREUNDLICH WASCHEN, REINIGEN UND SPÜLEN

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

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.



4 „ZUHAUSE IM WANDEL“ STARTET

Anfang September startete unser neues Projekt zur Anpassung an den Klimawandel, das aus den Erlösen der Sonderbriefmarke „Anpassung an den Klimawandel“ gefördert wird. Wir werfen einen ersten Blick auf die geplanten Inhalte & Module und informieren Sie, wie Interessierte teilnehmen können.



6 SELBSTCHECK KLIMAANPASSUNG

Wie gut ist Ihr Haushalt in Sachen Extremwetterschutz und gesundheitlicher Klimaanpassung vorbereitet? Machen Sie mit Hilfe unserer Checkliste den Selbsttest!

10 WENN BILDER LÜGEN – KÜNSTLICHE INTELLIGENZ UND DEEPPAKES

Täuschend echte KI-Fälschungen sind im Alltag angekommen. Sie lesen, dass sie Geld kosten, die Gesundheit gefährden und das Vertrauen in Informationen erschüttern können.



12 CARE: BERLINER HAUSHALTE AUF DER ZIELGERADEN

Die beiden Pilotstudien im Projekt CARE sind in die letzte Phase gestartet. Wir berichten u. a., welche Themen und Workshops die Teilnehmenden in den kommenden Monaten erwarten.



14 SAISONAL GENIEßEN: WIRSINGKOHL

Wenn es im Herbst ungemütlicher wird, wächst der Appetit auf herzhaftes Gerichte, z. B. mit heimischem Kohl. Ein Klassiker der traditionellen Küche ist Wirsing, der sich vielfältig zubereiten lässt.



16 SINN UND ZWECK DES NUTRI-SCORES



Seit 2020 wird der Nutri-Score als freiwilliges erweitertes Nährwertkennzeichnungssystem durch das BMLEH empfohlen. In der von der VI ausgerichteten Digitalkonferenz zur Zukunft des Nutriscores diskutierten verschiedene Stakeholder, welche Maßnahmen seine Verständlichkeit und Wirkung stärken können.



17 NEUER METABOLISCHER BMI

Wir haben für Sie zusammengefasst, welche Faktoren der neue metabolische BMI neben Gewicht und Größe berücksichtigt.

18 „WIR MÜSSEN DEN NUTZEN AUSSERHALB DER KRISE STÄRKER BETONEN“

Die psychologische Hintergründe privater Notfallvorsorge erfahren Sie in unserem Interview mit PD Dr. med. Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Uni Göttingen.

20 KRISENRESILIENZ: ZU BESUCH IM „DISASTER PREVENTION CENTER“

In Japan lernen schon Kinder sinnvolles Verhalten in Krisensituationen. Wir teilen mit Ihnen, was wir in Tokyo gelernt haben.

22 EU ECOLABEL: UMWELTFREUNDLICH WASCHEN, REINIGEN UND SPÜLEN



Lesen Sie, wie das Siegel Ihnen die Auswahl von Wasch- und Reinigungsmitteln erleichtern kann.

30 HIGH PROTEIN-PRODUKTE: ÜBERFLÜSSIG UND GESUNDHEITLICH BEDENKLICH

Lebensmittel mit einer Extra-Portion Eiweiß liegen im Trend, sind aber nicht immer sinnvoll. Wir stellen informative digitale Informationen dazu vor.

- 14 UNSER TEAM & MITGLIEDERSERVICE
- 21 RECHTSTIPPS
- 24 MELDUNGEN
- 25 FINANZTIPPS
- 26 VERBRAUCHER 60+
- 27 MELDUNGEN
- 32 BROSCHÜRENÜBERSICHT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

der zurückliegende Hitzesommer hat einmal mehr gezeigt, dass der Klimawandel längst keine abstrakte Zukunftsfrage mehr ist. Hohe Temperaturen über viele Wochen, aufgeheizte Wohnungen, trockene Böden und Nächte, in denen kaum Abkühlung stattfindet, beeinträchtigen unseren Alltag ganz unmittelbar. Besonders belastend wird Hitze für ältere Menschen, kleine Kinder, Menschen mit Vorerkrankungen oder in Berufen, die im Freien stattfinden. Doch auch Gebäude und Städte, die für ein anderes Klima geplant wurden, stoßen zunehmend an ihre Grenzen.

Über Klimaschutz wird deshalb zu Recht wieder mehr gesprochen. Gleichzeitig müssen wir uns überlegen, wie wir unser Zuhause und unseren Alltag an die bereits spürbaren Veränderungen anpassen. Genau hier setzt unser neues Projekt „Zuhause im Wandel“ an, das am 1. September gestartet ist. In kostenlosen Online-Schulungen zeigen wir, welche Möglichkeiten Verbraucherinnen und Verbraucher haben, sich beispielsweise vor Hitze, Starkregen und anderen Klimafolgen besser zu schützen. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen das Projekt vor.

Während viele meiner Freunde in Europäischen Urlaubsregionen die Sonnenfinsternis erlebten, aber auch von Hitze und Waldbränden betroffen waren, habe ich die freie Zeit genutzt, um in Japan eine ganz andere Kultur kennenzulernen. Während meines

Aufenthalts wurden andere Landesteile von einem größeren Erdbeben und einem Taifun heimgesucht. Für mich war das ein guter Anlass, genauer hinzusehen: Wie bereiten sich dort Staat, Kommunen und die Menschen selbst auf Naturkatastrophen und andere Krisen vor? Auffällig ist, wie selbstverständlich Vorsorge dort an vielen Stellen zum Alltag gehört.

Ob Hitzewelle, Starkregen, Erdbeben oder Stromausfall – nicht jede Krise lässt sich verhindern. Aber wir können uns darauf vorbereiten. Und vielleicht ist genau das eine der wichtigsten Aufgaben der kommenden Jahre: Vorsorge nicht mit Angst betreiben, sondern sie selbstwirksam und zuversichtlich in Gemeinschaft mit anderen zu gestalten.



Ihre
Carolin Engwert
Referentin für
Öffentlichkeitsarbeit

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

**SPENDEN-
AUFRUF**

MITGLIEDER-SERVICE

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

IMPRESSUM | Verbraucher konkret 3/2026 – MitgliederMagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. | September 2026 | ISSN 1435-3547 | Herausgeber: Verbraucher Initiative Service GmbH | Redaktion: Wollankstr. 134, 13187 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | Erscheinungsweise: 4 x jährlich | Redaktion und Mitarbeit an dieser Ausgabe: Miriam Bätzing (MB, V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Carolin Engwert (CE), Maria Huber, Mirjam Schüller, Kristin Stechemesser (KS), Guido Steinke (GS), Marina Tschernezki (MT), Caprice Twumasi Ankrah (CTA) | Fotos: iStock, soweit nicht anders angegeben | Papier: Diese Broschüre wurde auf Circle Matt White Recyclingpapier gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Der Bezugspreis ist im steuerlich absetzbaren Mitgliedsbeitrag enthalten.

KLIMAANPASSUNG

„ZUHAUSE IM WANDEL“ STARTET

(MB) Der vergangene Sommer hat erneut gezeigt, dass der Klimawandel und seine Folgen Verbraucherinnen und Verbraucher in Deutschland zunehmend vor neue Herausforderungen im Alltag stellen – etwa durch Hitzewellen, Starkregen oder Überschwemmungen. Gleichzeitig besteht vielfach Unsicherheit, welche individuellen Maßnahmen im eigenen Wohnumfeld sinnvoll, wirksam und machbar sind. Genau hier setzt „Zuhause im Wandel“ an und stärkt die Kompetenzen von Bürgerinnen und Bürgern im Bereich der privaten Klimaanpassung.

Herzstück des Projekts ist ein digitales Weiterbildungs- und Beteiligungsprogramm, das Menschen bundesweit dabei unterstützt, sich besser auf Klimafolgen vorzubereiten. In monatlichen Online-Schulungen werden

relevante Aspekte wie Hitzeschutz, Gesundheitsvorsorge, bauliche Maßnahmen, Fördermöglichkeiten und rechtliche Rahmenbedingungen behandelt. Ergänzend werden die Teilnehmenden ermutigt, das erworbene Wissen in ihrem Alltag praktisch zu erproben und ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen. Diese Form des Peer-Learnings soll zur Entwicklung neuer Routinen beitragen und soziale Unterstützung im Lernprozess bieten. Darüber hinaus können sich engagierte Teilnehmende als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren qualifizieren, um das neu erworbene Wissen beispielsweise in Schulen weiterzugeben. Flankiert wird das digitale Angebot durch die Kieztour #klimaangepasst in der Pilotregion Berlin, bei der ein mobiler „Klimakiosk“ Bürgerinnen und Bürger über Klimarisiken und Anpassungsmöglichkeiten im privaten Umfeld informiert. Auf diese Weise trägt das Projekt zur Stärkung von Klimavorsorge, Eigenverantwortung und gesellschaftlichem

Zusammenhalt bei – auch über das Projektende hinaus.

Helfen Sie uns gerne, dieses wichtige Thema noch besser voranzubringen, indem Sie die aktuelle Sondermarke erwerben. Sie können uns aber auch ohne finanziellen Einsatz unterstützen, indem Sie für uns abstimmen oder unsere Bewerbung für den Zukunftspreis mit Ihrem Netzwerk teilen. Verbreiten Sie gerne auch unseren Aufruf für aktive Teilnahme am Projekt.



Grafik: Constanze Hein, Kassel

Das Projekt wird aus Erlösen der 18. Sonderbriefmarke „Für den Umweltschutz“ zum Thema „Anpassung an den Klimawandel“ durch das Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMUKN) und das Umweltbundesamt (UBA) gefördert.





ONLINE MITMACHEN

KLIMAAANPASSUNG BEGINNT ZUHAUSE

Sie möchten wissen, wie Sie Ihr Zuhause besser gegen Hitze, Starkregen und andere Folgen des Klimawandels wappnen können? Sie möchten praktische Lösungen kennenlernen und sich mit anderen austauschen?

Für unser bundesweites Schulungsprogramm „Zuhause im Wandel“ suchen wir interessierte Menschen ab 18 Jahren, die Lust haben, sich über mehrere Monate mit dem Thema Klimaanpassung zu beschäftigen und neue Ideen im eigenen Alltag zu erproben. Die Teilnahme ist online und kostenlos. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

DAS ERWARTET SIE:

- Einführungsveranstaltung (online)
- 8 abwechslungsreiche Online-Schulungsmodulare rund um Klimaanpassung im Alltag
- verständliches Fachwissen und konkrete Tipps für den Alltag
- Programm-Newsletter
- Austausch mit anderen Teilnehmenden aus ganz Deutschland
- eine Urkunde nach erfolgreicher Teilnahme
- die Möglichkeit, das erworbene Wissen anschließend an Schulklassen weiterzugeben (Kooperation mit der Bildungsinitiative lifeteachus)

Das Schulungsprogramm startet im November 2026 und läuft über acht Monate. Die Zahl der Plätze ist begrenzt.

Jetzt anmelden: <https://forms.cloud.microsoft/e/S8tZShw469?>

Bei Fragen erreichen Sie das Projektteam unter
wandel@verbraucher.org

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



SCHENKEN SIE UNS IHRE STIMME

Die VERBRAUCHER INITIATIVE hat sich mit dem Projekt „Zuhause im Wandel“ für den Zukunftspreis der BBBank beworben. Dieser unterstützt gemeinnützige Vereine, die sich für wichtige Zukunftsthemen einsetzen, unter anderem in der Kategorie „Klima & Umwelt“. Die 35 Projekte mit den meisten Stimmen in der Online-Abstimmung erhalten Förderungen zwischen 6.000 Euro und 1.500 Euro.

Noch bis zum 14.10.26 können Sie hier für „Zuhause im Wandel“ abstimmen: www.bbbank-zukunftspreis.de/projekte/6a460e410d8f79cb8dc07c20

KLIMAPROJEKTE UNTERSTÜTZEN

Mit dem Kauf der Sondermarke „Anpassung an den Klimawandel“ können Sie unsere Arbeit zusätzlich unterstützen. Noch bis Ende Oktober ist die Marke bundesweit in den Filialen und im Online-Shop der Deutschen Post erhältlich. Der Porto-Zuschlag von 40 Cent pro Marke fließt direkt in den Förderfonds und kommt ausgewählten Klima- und Umweltprojekten zu Gute, darunter „Zuhause im Wandel“.

SELBSTCHECK KLIMAANPASSUNG



Wie gut ist Ihr Haushalt in Sachen Extremwetterschutz und gesundheitlicher Klimaanpassung vorbereitet? Das von der VERBRAUCHER INITIATIVE durchgeführte Reallabor „Klima ändert Dich!“ mit 30 Haushalten hat gezeigt: So gut wie alle Haushalte haben Verbesserungsbedarf. Machen Sie jetzt den Selbsttest mithilfe unserer Checkliste und erfahren Sie, wie Sie Ihre Sicherheit erhöhen können.

TEIL I: EXTREMWETTERSCHUTZ

RISIKO EINSCHÄTZEN: HITZE

Rufen Sie den Online-Rechner des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK) auf: <https://is.gd/tXbgzA>. Machen Sie sich zunächst mit dessen Funktionen vertraut. Wählen Sie dann unter Einstellungen den Zeitraum „10 Jahre“ aus. Wählen Sie dann unter Parameter zuerst „Maximaltemperatur“, dann „Heiße Tage“ aus. Bewegen Sie für jeden ausgewählten Parameter den Zeitstrahl ganz unten durch Anklicken vor und zurück. Schauen Sie parallel auf der zugehörigen Landkarte, welche Veränderungen sich mit der Zeit für Ihre Region ergeben haben bzw. künftig werden. Wählen Sie zum Schluss unter Einstellungen verschiedene Szenarien (von ‚2 Grad‘ bis ‚Worst Case‘) aus und schauen Sie, was sich jeweils verändert.

KREUZEN SIE AN:

ja teilweise nein

■ SONNENSCHUTZ

- Sind Fenster und Türen mit intakten Außenjalousien, Rollläden o. ä. ausgestattet? ☐ ☐ ☐
- Kommen Thermo-Vorhänge, isolierende Plissees und/oder reflektierende Fensterfolien zum Einsatz? ☐ ☐ ☐
- Sind Aufenthaltsflächen im Freien wie Balkon oder Terrasse ausreichend beschattet (z. B. Überdachung, Markise, Sonnensegel, Begrünung)? ☐ ☐ ☐

■ ISOLIERUNG & LÜFTUNG

- Verfügt Ihr Wohnhaus über ausreichende Dämmung (Wände, Dach, Fußböden)? ☐ ☐ ☐
- Verfügt Ihre Wohnung über eine (energieeffiziente) Klimaanlage? ☐ ☐ ☐
- Nutzen Sie (mobile) Ventilatoren? ☐ ☐ ☐
- Wird nachts (quer)gelüftet, um die Innenräume abzukühlen? ☐ ☐ ☐

■ GARTEN & AUSSENBEREICH (SO FERN VORHANDEN)

- Werden Pflanzen und Rasenflächen effizient bewässert (z. B. Tropfbewässerung)? ☐ ☐ ☐
- Werden Bodenschutzmaßnahmen (z. B. Entsiegelung, Mulchen, Auflockern, Beschattung, Begrünung mit hitzeresistenten Pflanzen) angewendet? ☐ ☐ ☐
- Gibt es Regentonnen, Zisternen o. ä. zur Nutzung von Regenwasser? ☐ ☐ ☐

■ BRANDSCHUTZ

- Ist Ihr Wohnhaus auf Wald- oder Flächenbrände vorbereitet (z. B. feuerresistentes Dach/Fassade, einsatzbereite Wasserquellen, Freihalten von brennbaren Materialien rund um das Haus)? ☐ ☐ ☐
- Nutzen Sie (lokale) Wetter- und Warnsysteme (z. B. Apps), um frühzeitig über mögliche Gefahren informiert zu werden? ☐ ☐ ☐

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.



RISIKO EINSCHÄTZEN: STARKREGEN & STURM

Rufen Sie erneut den Online-Rechner des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK) auf: <https://is.gd/tXbgzA>. Wählen Sie unter Einstellungen wieder den Zeitraum „10 Jahre“ und unter Parameter zuerst „Starkniederschlag“, dann „Andauer Tage mit Starkniederschlag“ aus. Bewegen Sie für jeden ausgewählten Parameter den Zeitstrahl ganz unten durch Anklicken vor und zurück. Schauen Sie parallel auf der zugehörigen Landkarte, welche Veränderungen sich mit der Zeit für Ihre Region ergeben haben bzw. künftig werden. Wählen Sie unter Einstellungen nun verschiedene Szenarien (von „2 Grad“ bis „Worst Case“) aus und schauen Sie, was sich jeweils verändert. Rufen Sie als nächstes die GDV-Karten unter Sachversicherung <https://tinyurl.com/dwzebz76> auf (zu finden ganz unten auf der Seite bzw. unter „Karten“). Schauen Sie nach, wie stark Ihre Region/Ihr Wohnort betroffen ist.

KREUZEN SIE AN:

ja teilweise nein

■ DACH & FASSADE

- Ist das Dach Ihres Wohnhauses intakt bzw. dicht (keine losen Ziegeln etc.)? ☐ ☐ ☐
- Sind Regenrinnen und Fallrohre gewartet bzw. frei von Unrat und mit Notüberläufen ausgestattet? ☐ ☐ ☐
- Sind sämtliche Fassaden unbeschädigt und gut isoliert? ☐ ☐ ☐
- Sind Dach und/oder Fassade begrünt? ☐ ☐ ☐

■ FENSTER & TÜREN

- Sind Fenster und Türen ausreichend abgedichtet (z. B. keine Zugluft)? ☐ ☐ ☐
- Gibt es Schutzvorrichtungen für (Dach)Fenster und Lichtkuppeln (Fensterläden, Sicherheitsglas etc.)? ☐ ☐ ☐
- Sind Kellerschächte und -Zugänge abgedeckt bzw. mit Abflüssen ausgestattet? ☐ ☐ ☐

■ GARTEN & AUSSENBEREICH (SOFERN VORHANDEN)

- Sind Outdoor-Gegenstände wie Möbel, Geräte und Mülltonnen bei Sturm gesichert? ☐ ☐ ☐
- Sind gefährdete Objekte im Freien ausreichend vor Hagelschäden geschützt? ☐ ☐ ☐
- Werden Bäume regelmäßig geprüft bzw. beschnitten, um Bruch- und Umsturzgefahren zu minimieren? ☐ ☐ ☐
- Gibt es eine Garage/Carport zum geschützten Unterstand von Fahrzeugen? ☐ ☐ ☐
- Wurden Maßnahmen zur Entsiegelung getroffen, um mehr Versickerungsflächen zu schaffen, oder wurden Entwässerungssysteme (z. B. Drainagen, Rigolen) installiert? ☐ ☐ ☐

■ NOTVERSORGUNG

- Gibt es eine Notstromversorgung für den Fall eines Stromausfalls (z. B. Generator, Notstromaggregat)? ☐ ☐ ☐
- Halten Sie ein Notfallset (z. B. Taschenlampe, Erste-Hilfe-Materialien, Radio, Telefonnummern) parat? ☐ ☐ ☐
- Füllen Sie regelmäßige Vorräte (Trinkwasser, haltbare Lebensmittel, wichtige Medikamente) auf? ☐ ☐ ☐

RISIKO EINSCHÄTZEN: HOCHWASSER

Sie möchten wissen, wie groß Ihr Hochwasserrisiko ist? Rufen Sie das Geoportal https://geoportal.bafg.de/karten/HWRM_Aktuell/ der Bundesanstalt für Gewässerkunde auf und lesen Sie sich die Informationen zur Anwendung durch. Bestätigen Sie per Klick die Kenntnisnahme und schließen Sie den Prozess mit „ok“ ab. Machen Sie sich mit den verschiedenen Funktionen des Portals vertraut. Suchen Sie durch Heranzoomen Ihren Wohnort heraus und prüfen Sie, ob und zu welchem Grad ein Hochwasserrisiko besteht. Über „Kartensteuerung“ können Sie nach verschiedenen Kategorien filtern.

KREUZEN SIE AN:

ja teilweise nein

■ KELLERSCHUTZ (GILT GLEICHERMASSEN FÜR STARKREGEN)

- Sind Rückstauklappen oder andere Schutzvorrichtungen im Abwassersystem installiert? ☐ ☐ ☐
- Sind wichtige Gegenstände im Keller erhöht gelagert? ☐ ☐ ☐
- Sind Kellerwände und -Böden wasserabweisend beschichtet? ☐ ☐ ☐
- Sofern vorhanden: Sind Öltank und -brenner vor eintretendem Wasser geschützt? ☐ ☐ ☐
- Gibt es eine funktionsfähige Tauchpumpe, um ggf. eindringendes Wasser abzuleiten? ☐ ☐ ☐

■ AUSSENWÄNDE & FENSTER

- Sind die Außenwände wasserfest bzw. entsprechend versiegelt? ☐ ☐ ☐
- Gibt es wasserdichte Fenster, v. a. im Kellerbereich? ☐ ☐ ☐

■ HOCHWASSERSCHUTZ

- Sind Sandsäcke, mobile oder feste Barrieren vorhanden? ☐ ☐ ☐
- Sind Chemikalien und Brennstoffe hochwassersicher gelagert? ☐ ☐ ☐
- Sind wichtige Dokumente und Wertsachen hochwassersicher gelagert (z. B. oberste Etage, Cloud)? ☐ ☐ ☐

■ NOTFALLVORSORGE

- Gibt es einen behördlichen Evakuierungsplan, der allen bekannt ist? ☐ ☐ ☐
- Sind wichtige Kontakte und Notfallnummern bekannt und griffbereit? ☐ ☐ ☐

TEIL II: GESUNDHEITSSCHUTZ

■ ZUHAUSE BEI HITZE – Sie selbst bzw. Ihre Haushaltsangehörigen ...

KREUZEN SIE AN:

ja teilweise nein

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ... lüften nachts / frühmorgens die Wohnung quer, um die Räume abzukühlen? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... halten Fenster und Türen tagsüber geschlossen und abgedunkelt (idealerweise mit isolierenden Rollos, Jalousien, Folien, Vorhängen)? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... messen regelmäßig die Temperatur der Innenräume und stellen sicher, dass 26° C nicht überschritten werden? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... können bei Bedarf* auf Ventilatoren (bis ca. 35 Grad wirksam) und/oder energieeffiziente Klimageräte zurückgreifen? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... schalten E-Geräte aus und setzen bevorzugt auf „kalte Küche“? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... ermöglichen es vulnerablen Angehörigen, im kühlgsten Raum der Wohnung zu schlafen? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... sorgen bei Bedarf für Abkühlung mit lauwarmen Duschen, kühlen Fußbädern und feuchten Wickeln? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... sorgen dafür, dass Haus- und Nutztiere (sofern vorhanden) ebenfalls vor Hitze geschützt sind (z. B. mit Kühlmatten)? | ☐ | ☐ | ☐ |

■ ESSEN & TRINKEN BEI HITZE – Sie selbst bzw. Ihre Haushaltsangehörigen ...

KREUZEN SIE AN:

ja teilweise nein

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ... trinken über den Tag verteilt ausreichend viel kühle (aber nicht eiskalte) Flüssigkeit, idealerweise Mineralwasser, Schorlen, Tees? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... essen überwiegend leichte, wassereiche und gut verdauliche Kost (z. B. frisches Obst, Gemüse, Salate, Suppe) in mehreren kleinen Portionen über den Tag? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... achten auf Ihren Elektrolythaushalt, indem Sie vor allem bei vermehrtem Schwitzen salzhaltige Snacks oder eine Tasse Brühe zu sich nehmen? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... verzichten weitgehend auf Alkohol, Kaffee und Zucker, die dem Körper zusätzlich Wasser entziehen? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... achten besonders auf adäquate Kühlung von verderblichen Lebensmitteln und vermeiden das Unterbrechen von Kühlketten? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... prüfen Lebensmittel öfter auf Verderblichkeit, Schädlingsbefall und reinigen diese vor Verzehr besonders gründlich (Grund: Beschleunigte Bakterienvermehrung)? | ☐ | ☐ | ☐ |

■ UNTERWEGS & DRAUSSEN BEI HITZE – Sie selbst bzw. Ihre Haushaltsangehörigen ...

KREUZEN SIE AN:

ja teilweise nein

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ... meiden die direkte Sonne, vor allem während der Mittagszeit (ca. 11-15 Uhr)? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... halten sich draußen überwiegend im Schatten auf? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... führen unterwegs ausreichend Getränke mit sich? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... prüfen v.a. an Frühlings- und Sommertagen den UV-Index für Ihren Standort (z. B. mit einer App)? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... verwenden im Freien Sonnencreme mit ausreichend hohem Schutz vor hautschädlicher UVA- und UVB-Strahlung und bleiben nicht länger in der Sonne als der Schutz erlaubt? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... tragen bei (intensiver) Sonneneinstrahlung eine Kopfbedeckung mit Krempe / Schirm? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... tragen bei (intensiver) Sonneneinstrahlung eine Sonnenbrille mit UV-Schutz? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... tragen lockere und idealerweise helle Baumwoll-, Viskose-, Leinen- oder – noch besser – spezielle UV-Kleidung (inkl. Badekleidung)? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... lassen niemals Personen und Tiere in einem überhitzten Auto warten? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... verzichten bei (extremer) Hitze weitgehend auf körperlich anstrengende Tätigkeiten / Sport und verlegen diese ggf. auf die kühleren Morgen- und Abendstunden? | ☐ | ☐ | ☐ |

■ IN DER NATUR – Sie selbst bzw. Ihre Haushaltsangehörigen ...

KREUZEN SIE AN:

ja teilweise nein

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ... meiden den Aufenthalt im Freien während Sturm, Gewitter und anderer Unwetter, insbesondere in Wald oder Park aufgrund von Umsturz- und Bruchgefahren? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... informieren sich vor dem Baden in Seen, Flüssen und am Meer über die aktuelle Wasserqualität (Grund: hitzebedingt können sich Bakterien, Keime und giftige Algen stark vermehren)? | ☐ | ☐ | ☐ |
| ... schützen sich ausreichend vor Mücken- und Zeckenstichen (Unterholz meiden, lange Kleidung, geschlossene Schuhe, Insektenschutzmittel, sich absuchen)? | ☐ | ☐ | ☐ |

* Wenn es um die Gesundheit geht, kann der Gebrauch einer Klimaanlage schlichtweg notwendig werden. Allerdings führt vermehrte Nutzung zu steigendem Energieverbrauch, was wiederum Klimafolgen hat.



= häufig vernachlässigte Maßnahmen (lt. Reallabor „Klima ändert Dich!“, 09/2024)

MEDIKAMENTE & GESUNDHEITSPRÄVENTION – Sie selbst bzw. Ihre Haushaltsangehörigen ...

KREUZEN SIE AN:

ja teilweise nein

Sofern regelmäßige Medikation notwendig: ist Ihnen bekannt, ob und wie diese Medikamente bei Hitze ihre Wirkung verändern oder verlieren können?

☐ ☐ ☐

... lagern Medikamente stets kühl, dunkel und trocken?

☐ ☐ ☐

Sofern Sie unter Pollenallergien leiden: Werden Maßnahmen ergriffen, um die Beschwerden zu lindern, z. B. Pollenflug-Vorhersagen, HEPA-Luftfilter, häufiges Durchwischen, ggf. Medikation?

☐ ☐ ☐

... lassen Ihre Hautgesundheit regelmäßig von einer/einem Hautärzt:in kontrollieren?

☐ ☐ ☐

... stärken Ihre körperliche Fitness und Belastbarkeit („Resilienz“) durch regelmäßige Bewegung, Sport, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf?

☐ ☐ ☐

... Prüfen idealerweise täglich die Ozon- und Feinstoffwerte für Ihren Standort, z. B. mit der kostenlosen App „Luftqualität“ des Umweltbundesamtes (UBA) und passen Tätigkeiten wie Lüften oder Sport daran an?

☐ ☐ ☐

... versehen Fenster mit Insektengittern, um sich beim nächtlichen Lüften vor Mückensticken zu schützen?

☐ ☐ ☐

... bekämpfen Schimmel und Schädlingsbefall in der Wohnung bzw. auf dem Grundstück so schnell wie möglich?

☐ ☐ ☐

SNELLE HILFE

KREUZEN SIE AN:

ja teilweise nein



• Verfügt Ihr Haushalt über ein vollständiges Erste-Hilfe-Set mit gültigem Haltbarkeitsdatum?

☐ ☐ ☐

• Hält Ihr Haushalt im Falle eines Extremwetterereignisses zudem ein Notfallset bereit, z. B. mit Taschenlampe(n), Batterien, Hausapotheke, Radio?

☐ ☐ ☐


• Füllen Sie regelmäßig Vorräte (Trinkwasser, haltbare Lebensmittel, wichtige Medikamente etc.) auf?

☐ ☐ ☐

• Sind Ihnen selbst / Ihren Haushaltsangehörigen alle wichtige Notfallnummern bekannt?

☐ ☐ ☐


• Kennen Sie die unterschiedlichen hitzebedingten Erkrankungen, z. B. Sonnenstich, Hitzschlag oder Hitzekollaps, und wissen, wie Sie im Ernstfall reagieren müssen (s. Tab. S. 15)?

☐ ☐ ☐

• Können Sie Personen aus Ihrem Umfeld (z. B. ältere Nachbar*innen) bei Extremwetterereignissen Hilfe anbieten?

☐ ☐ ☐

• Achten Sie im öffentlichen Raum bei Extremwetter auf Personen, die Hilfe gebrauchen könnten?

☐ ☐ ☐

MACHEN SIE EINEN PLAN!

Der Selbst-Check hat Ihnen aufgezeigt, wo Sie in Sachen Klimaanpassung noch nachbessern könnten? Halten Sie hier fest, was Sie künftig optimieren möchten:

Maßnahme	Dringlichkeit	benötigte Ressourcen	Umsetzung bis

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- www.klima-mensch-gesundheit.de
- www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/k/klimawandel-und-gesundheit
- www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit
- <https://hitzeservice.de/>

Hinweis zur Sorgfaltspflicht: Dieser von der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband) entwickelte Selbst-Check dient einer ersten Einschätzung möglicher, klimawandel bedingter Risiken auf Basis Ihrer persönlichen Angaben ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Er ersetzt keinesfalls eine professionelle medizinische Beratung durch eine/n Ärzt:in sowie keine individuelle Beratung zu baulichen Maßnahmen durch Sachverständige.

WENN BILDER LÜGEN – KÜNSTLICHE INTELLIGENZ UND DEEPPFAKES

(GS) Täuschend echte KI-Fälschungen sind im Alltag angekommen. Sie können Geld kosten, die Gesundheit gefährden und das Vertrauen in wahre Informationen im Internet erschüttern.

Ein Bild sagt oft mehr als tausend Worte. Künstliche Intelligenz (KI) kann heute Bilder erzeugen, Stimmen nachahmen und sogar Videos so verändern, dass eine Person scheinbar etwas sagt. Eckart von Hirschhausen, ein bekannter Fernseh-Moderator und Arzt, hat darüber sogar eine Dokumentation gemacht: „Hirschhausen und die Deepfake-Mafia“ (abrufbar in der ARD-Mediathek). Kriminelle nutzen seit längerem schon seine Beliebtheit, um Videos zu produzieren, in denen er scheinbar Werbung macht für sehr zweifelhafte Produkte.

Solche manipulierten Medien werden Deepfakes genannt. Der Begriff setzt sich aus den englischen Begriffen „Deep Learning“ (englisch für Tiefes Lernen), einer Methode des maschinellen Lernens, und „Fake“ (englisch für Fälschung) zusammen.

FÄLSCHUNGEN SIND ÜBERALL

Für Verbraucherinnen und Verbraucher ist das schon Alltag im Internet. Gefälschte Clips tauchen in sozialen Netzwerken, als Internet-Werbung, in Messenger-Nachrichten und sogar in Echtzeit-Videokonferenzen auf. Dabei muss der Inhalt nicht perfekt sein. Oft genügt es, wenn er im entscheidenden Moment plausibel wirkt und jemand schnell klicken, etwas teilen, kaufen oder Geld überweisen soll. KI senkt Kosten und beschleunigt die Produk-

tion. Aus einem öffentlichen Video und einigen Sprachaufnahmen kann mit ein paar Klicks ein überzeugender digitaler Doppelgänger werden.

WIE DEEPPFAKES ENTSTEHEN

Bei einem Video wird ein Gesicht aus vorhandenen Aufnahmen analysiert und auf eine andere Person angepasst. Der Algorithmus lernt Gesichtsbewegungen, Mundformen, Licht und Stimme und erzeugt passende Bild- und Tonfolgen. Bei Audio-Fälschungen wird eine Stimme aus vorherigen Stimmproben künstlich erzeugt oder eine Aufnahme in Klangfarbe, Tempo und Betonung verändert. Das Ergebnis muss nicht fehlerfrei sein. Plattformen komprimieren Videos, viele sehen einen Clip nur Sekunden – das hilft bei der Täuschung. Zugleich lernen die Systeme dazu und werden immer besser: Was früher an flackernden Gesichtern oder unnatürlichen Lippenbewegungen auffiel, ist heute oft weniger eindeutig. KI-Detektionsprogramme liefern Hinweise, sind aber ebenfalls fehlerbehaftet, da sie selbst KI nutzen.

NICHT JEDE BEARBEITUNG IST EIN DEEPPFAKE

Ein bearbeitetes Bild ist nicht automatisch ein Deepfake. Entscheidend sind Manipulationsart und Täuschungsabsicht. Ein klassischer Schnitt, Filter oder eine Farbkorrektur kann den Eindruck verändern, ohne eine Identität zu fälschen. Deepfakes zielen typischerweise auf eine reale Person: Gesicht, Stimme oder Stil werden in einen neuen Zusammenhang gesetzt. Problematisch wird es, wenn eine falsche Aussage verbreitet oder

zu einer Handlung, beispielsweise dem Kauf zweifelhafter Produkte, aufgefordert wird.

TÄUSCHUNG FUNKTIONIERT

Menschen prüfen nicht jede Information. Im Alltag verlassen wir uns auf vertraute Stimmen, Gesichter und den ersten Eindruck. Genau dieses Vertrauen kann ausgenutzt werden. Eine gefälschte Nachricht wirkt glaubwürdiger, wenn sie zum erwarteten Bild passt: eine Ärztin im weißen Kittel, ein Vorgesetzter mit bekanntem Tonfall oder ein seriöser Prominenter. KI verbindet dabei automatisierte Produktion mit emotionaler Ansprache.

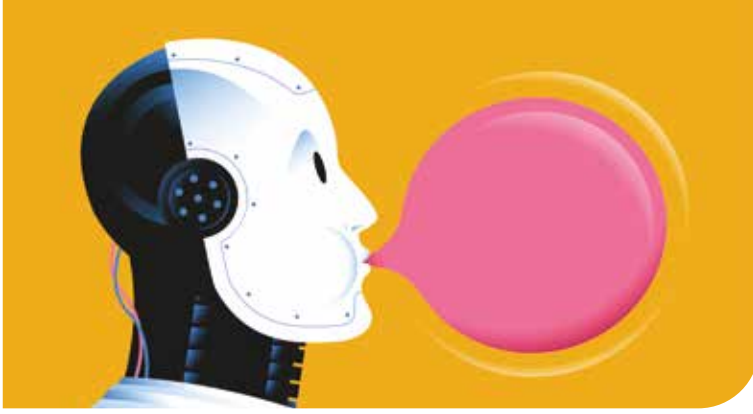
Hinzu kommt oft Zeitdruck. Eine dringende Bitte, ein vermeintliches Schnäppchen oder ein alarmierender Beitrag lösen Gefühle aus, bevor das Nachdenken beginnt. Wer empört, erleichtert oder verängstigt ist, teilt diese Informationen. So verbreitet sich ein Fake nicht nur durch Algorithmen, sondern durch die emotionale Wirkung. Wenn die Nachricht dann noch von Menschen kommt, denen wir vertrauen, fällt es noch schwerer, Fälschungen zu entdecken.

VON DEEPPFAKES ZU FAKE NEWS

Für die Gesellschaft ist das gefährlich: Wenn echte Aufnahmen grundsätzlich für fälschbar gehalten werden, lassen sich auch glaubwürdige Belege leichter weg-wischen. Wie häufig wurden schon wissenschaftliche Erkenntnisse, zum Beispiel zum Klimawandel, als „Fake News“, also Falschmeldungen abgetan. Das schwächt öffentliche Debatten, seriösen Journalismus und demokratische Entscheidungen.



Hirschhausen-Doku in der ARD-Mediathek ansehen



FÄLSCHUNGEN ERKENNEN

Es gibt kein einzelnes Merkmal, um Deepfakes zu entlarven. Ein genauer Blick kann trotzdem helfen. Bei Gesichtern fallen manchmal unstimmmige Übergänge, verwaschene Konturen an Augen oder Zähnen, begrenzte Mimik oder eine unpassende Beleuchtung auf. Bei teilweise verdecktem oder stark gedrehtem Gesicht können Fehler deutlicher werden. Auch ungewöhnlicher Hautton, wechselnde Schärfe oder unpassende Gestik sind Hinweise, aber keine Beweise.

Bei Stimmen können falsch betonte Fremdwörter, ungewohnte Pausen, Verzögerungen oder eine Sprechweise, die ähnlich klingt, aber nicht ganz vertraut wirkt, Indizien sein. Inhalt und Situation sind ebenso wichtig: Passt die Bitte zu den üblichen Abläufen? Warum soll sie beispielsweise geheim bleiben oder sofort erledigt werden?

Bei Bildern kann man Quelle, Veröffentlichungsdatum und Zusammenhang prüfen. Ein seriöser Eindruck entsteht nicht allein durch Bildqualität. Zusätzlich kann man die Google die Bilder-Rückwärtssuche nutzen.

Besonders heikel sind Gesundheits- und Finanzversprechen. Ein Arztkittel oder ein prominentes Gesicht ersetzen keine unabhängige Prüfung. Bewährt hat sich die Suche bei verlässlichen Quellen und der Vergleich mit anderen Berichten. Vor allem aber: Ruhe bewahren und nicht einfach anklicken!

DIGITALE GEWALT

Mit Deepfakes sind sogar noch bösartigere Angriffe möglich. Mit ihnen kann man Menschen ohne ihr Einverständnis sexualisieren,

bloßstellen, verleumden und erpressen. Besonders belastend ist, dass Betroffene die Verbreitung oft nicht kontrollieren können. Auch nach einer Löschung können Kopien und Screenshots kursieren. Der Schaden liegt dann vor allem in der Verletzung von Privatsphäre, Würde und sozialem Ansehen.

PLATTFORMEN SIND GEFRAGT

Kennzeichnungen für KI-Inhalte können helfen, sind aber keine Garantie. Sie müssen verständlich, sichtbar und zuverlässig sein. Plattformen sollten Meldungen zu Identitätsmissbrauch schnell prüfen und Werbung mit Gesundheits- oder Finanzversprechen nicht ungeprüft verbreiten. Zusätzlich helfen Angebote, die die Medienkompetenz stärken (wie unsere Projekte www.verbraucher60plus.de und www.digital-kompass.de).

IM INTERNET WEISS NIEMAND...

In einem Cartoon von Peter Steiner aus dem Jahre 1993 sitzen zwei Hunde in einem Büro vor einem Computer. Darunter die Zeile: „On the Internet, nobody knows you're a dog“ oder „Im Internet weiß niemand, dass du ein Hund bist“. Dies sollte und muss man sich immer vor Augen halten, wenn man Texte, Bilder oder sogar Videos geschickt bekommt.

Deepfakes sind kein Beweis dafür, dass Bildern, Stimmen und Videos grundsätzlich nicht zu trauen ist. Sie sind aber ein Anlass, mit Vertrauen bewusster umzugehen. Wer Inhalt, Quelle und Situation in Ruhe prüft, fällt nicht so schnell auf eine zwar überzeugend erzählte, aber falsche Geschichte herein.

DREI FÄLLE VON DEEPFAKES

ROTE-BETE-KAPSELN AUF TIKTOK

CORRECTIV berichtete im Februar 2026 über TikTok-Videos, in denen Ärztinnen und Ärzte scheinbar für Rote-Bete-Kapseln warben. Aus einem echten Video der Ärztin Emilie Strzoda wurde ein Clip montiert, in dem sie angeblich ein Produkt gegen sexuelle Probleme empfiehlt. Auch der Schönheitschirurg Michael Krueger wurde mit falschen Aussagen zu Herz, Tinnitus und Blutdruck dargestellt; im Original sprach er über ein anderes medizinisches Thema. Die Betroffenen hatten nicht zugestimmt und wiesen die Aussagen zurück. Laut CORRECTIV wurden die Videos tausendfach angesehen und trotz Meldungen offenbar monatelang nicht entfernt. Der Fall zeigt: Deepfakes können Produkte verkaufen und zugleich Ruf und Patientenschutz gefährden.

Zum Weiterlesen: www.correctiv.org/faktencheck/hintergrund/2026/02/13/rote-bete-kapseln-tiktok-ignoriert-deepfake-werbung-mit-aerzten/

DER „CHEF“ AM TELEFON

In der von Mimikama beschriebenen CEO-Fraud-Variante (englisch für „Chef-Betrug“) klingelt das Telefon in der Buchhaltung. Die Stimme klingt wie die Geschäftsführung und verlangt eine dringende, vertrauliche Überweisung. KI-Voice-Cloning (englisch für KI-Sprach-Kopie) hilft dabei, jemand anderen mit der eigenen Stimme anrufen zu lassen. Dazu braucht man nur wenige öffentlich verfügbare Sprachproben. Der Angriff nutzt weniger technische Magie als bekannte Muster: Hierarchie, Zeitdruck und das Verbot, jemanden einzubeziehen. Die Stimme allein ist deshalb kein Identitätsbeweis.

Zum Weiterlesen: www.mimikama.org/ki-betrug-maschen-uebersicht/

DAS BILD VOM VERHAFTETEN POLITIKER

Ein bekannter Fall aus dem politischen Raum ist das KI-generierte Bild, das Donald Trump angeblich bei einer Verhaftung zeigte. Es verbreitete sich schnell, obwohl es keinen Beleg für ein reales Ereignis gab. Solche Inhalte wirken, weil sie an aktuelle Erwartungen anknüpfen und in sozialen Netzwerken ohne Kontext erscheinen. Das Beispiel zeigt: Auch ein einzelnes Bild kann politische Wahrnehmung beeinflussen, selbst wenn es später korrigiert wird.



CARE: BERLINER HAUSHALTE AUF DER ZIELGERADEN

(MB) Die beiden Pilotstudien im Projekt CARE, an denen bereits seit einem Jahr 30 Haushalte aus Berlin teilnehmen, sind in die letzte Phase gestartet. Insgesamt begleitet CARE derzeit mehr als 130 Haushalte aus Schweden, Norwegen, Finnland, Estland und Deutschland. Wir berichten, was die Teilnehmenden in den kommenden Monaten erwartet.

LAGERN, AUFBEWAHREN & HALTBARMACHEN

Nachdem es in den beiden vorangegangenen Interventionen zunächst um „Kochen ohne Reste“ und „Nachhaltige Einkaufsplanung“ ging, befasst sich die dritte und letzte Phase der Pilotstudie Lebensmittel nun mit dem Thema „Lagerung“. Konkret geht es darum, wie Lebensmittelabfälle durch bessere Aufbewahrung und verschiedene Verfahren der Haltbarmachung vermieden werden können. Wie relevant dieser

Aspekt ist, zeigt unter anderem eine 2021 veröffentlichte GfK-Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Die Ergebnisse machten deutlich, dass 36 Prozent der vermeidbaren Lebensmittelabfälle in Deutschland durch Verderben entstehen. Nicht selten ist unpassende Lagerung der Grund dafür. Der Studie zufolge werden 58 Prozent der vermeidbaren Lebensmittelabfälle lose oder unverpackt weggeworfen, weitere 12 Prozent in bereits geöffneter Verpackung. Die Studie folgert: „Eine Reduktion der Mengen wegen des Entsorgungsgrundes „verdorben/schlecht geworden“ hätte einen entscheidenden Einfluss auf die gesamte vermeidbare Lebensmittelabfallmenge.“ Genau hier setzt die dritte Intervention an und vermittelt den Teilnehmenden entsprechendes Wissen, Tipps und Tricks.

Eine digitale Einführungsveranstaltung Ende August gab den Haushalten zunächst einen Überblick

zum Ablauf und eine inhaltliche Einführung. Mitte September folgte dann der erste von insgesamt zwei Live-Workshops, bei dem die Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten der Fermentation bzw. „Pickeln“ erwarben. Hierbei holte sich das CARE-Projektteam der VERBRAUCHER INITIATIVE erneut praktische Unterstützung vom Berliner Verein „Restlos Glückliche e.V.“, mit dem bereits der erste Kochworkshop realisiert wurde. Die Teilnehmenden erhielten zusätzlich eine kleine Hausaufgabe: Sie sollen das Gelernte daheim anwenden und über ihre Erfahrung auf der Community-Plattform Howspace berichten. Der zweite Live-Workshop, bei dem weitere Techniken der Haltbarmachung vermittelt werden, ist für Mitte Oktober geplant. Wie üblich begleitet das CARE-Projektteam die Teilnehmenden parallel mit Beratungsmöglichkeiten und wöchentlichen Beiträgen über die Community-Plattform.

Unter **PICKELN** (vom Englischen to pickle) versteht man das schnelle Einlegen von Gemüse oder auch Obst in einen Sud aus Essig, Wasser, Salz und Gewürzen. Besonders gut eignet sich das Verfahren für Gurken, Zwiebeln, Karotten oder Radieschen.

Durch die Säure werden Lebensmittel länger haltbar und erhalten einen angenehmen säuerlichen, würzigen Geschmack, ohne an Knackigkeit zu verlieren.

Sauber zubereitet und vollständig vom Sud bedeckt, sind Pickles im Kühlschrank etwa 2-4 Wochen haltbar. Gegenüber

klassischem Einkochen hat Pickeln den Vorteil, dass es schnell geht und mehr hitzeempfindliche Vitamine erhalten bleiben – die schnelle Rettung also für Erzeugnisse kurz vor Verderb.



Unter **FERMENTATION** versteht man die natürliche Haltbarmachung von Lebensmitteln mithilfe von Mikroorganismen. Dafür wird Gemüse meist mit Salz vermischt oder in eine Salzlake eingelegt, danach lässt man es einige Tage bis Wochen

möglichst unter Ausschluss von Sauerstoff gären. Dabei wandeln Milchsäurebakterien den enthaltenen Zucker in Milchsäure um. Das sorgt für den typisch säuerlichen Geschmack, verlängert die Haltbarkeit und kann gleichzeitig wertvolle Inhaltsstoffe erhalten. Bekannt ist das

Verfahren zum Beispiel von Sauerkraut oder Kimchi. Fermentiertes Gemüse bleibt im Kühlschrank meist mehrere Monate haltbar.

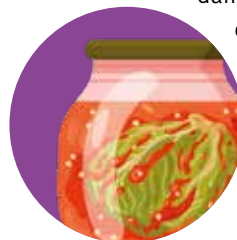




Foto: VI

KLEIDERSCHRANK-PLANUNG

Auch in der Schwesterstudie zum Thema Kleidung erwarten die teilnehmenden Haushalte spannende neue Formate und Herausforderungen. Auf „Nachhaltig Waschen & Pflegen“ und „Reparieren & Redesign“ folgt nun die dritte Intervention „Kleiderschrankplanung“. Ziel ist es, die Haushalte für ihren eigenen Bekleidungskonsum zu sensibilisieren und dazu anzuregen, den Kauf neuer Kleidung zu reduzieren, indem bereits vorhandene Teile wiederentdeckt oder neu genutzt werden. Angaben des Bundesumweltministeriums zufolge, werden rund 40 Prozent der gekauften Kleidung in Deutschland nie oder nur selten getragen. Gleichzeitig ist der Kleidungskonsum in den vergangenen Jahrzehnten stark gestiegen und liegt in Deutschland weiterhin auf einem hohen Niveau – mit entsprechenden Umweltfolgen.

Inhaltlich umfasst die dritte Intervention unter anderem eine bessere Organisation und Sortierung von Kleiderschränken und Garderoben, um Vorhandenes sichtbar zu machen und bewusster zu nutzen. Ein weiterer Ansatz besteht darin, Kleidung, die beispielsweise nicht mehr dem eigenen Geschmack entspricht oder kaum getragen wird, gezielt durch vielseitig kombinierbare und langlebige Basics zu ersetzen. Auch Kenntnisse über Farbenlehre und Körpertypen können dabei helfen, besser einzuschätzen, was tatsächlich zum eigenen Stil passt und langfristig getragen wird. Darüber hinaus kann auch der Kauf von

Second-Hand-Kleidung dazu beitragen, Neukäufe zu vermeiden. Aber Achtung: Der damit verbundene Umweltvorteil kann sich verringern oder sogar ins Gegenteil verkehren, wenn ein vermiedener Neukauf durch mehrere zusätzliche Second-Hand-Käufe ersetzt wird. In diesem Zusammenhang spricht man von einem sogenannten Rebound-Effekt: Einsparungen, die durch ein nachhaltigeres Verhalten erzielt werden, werden durch einen insgesamt höheren Konsum teilweise oder vollständig wieder aufgehoben.

Den Auftakt der dritten Intervention bildete Ende August auch hier eine digitale Einführungsveranstaltung, im Rahmen derer die Haushalte über den weiteren Ablauf informiert und an das neue Thema herangeführt wurden. Die Teilnehmenden stellten sich daraufhin einer ganz besonderen Herausforderung: Über einen Zeitraum von vier Monaten verzichten sie komplett auf den Neukauf von Kleidung (ausgenommen sind Socken, Unterwäsche und notwendige Kinderkleidung). Stattdessen versuchen sie, Vorhandenes zu nutzen, Kleidung zu leihen, zu Tauschen oder auf Second-Hand zu setzen.

Um die Haushalte bei ihrer Challenge optimal zu unterstützen, fand Mitte September der erste von insgesamt zwei Live-Workshops rund um bewussten Kleidungskonsum und zirkuläres Styling im Conscious Fashion Store in Berlin statt. Mithilfe einer Übung wurde zunächst das eigene Konsumverhalten reflektiert, anschließend wurden Themen wie Stilfindung, Farb- und Typberatung,

Proportionen, Second-Hand und Fair Fashion behandelt. Im praktischen Teil analysierten die Teilnehmenden eigene Kleidungsstücke, führten gegenseitige Farbtyp-Beratungen durch und entwickelten neue Kombinationsmöglichkeiten. Anschließend wurde das Gelernte auf ausgewählte Kleidungsstücke im Shop übertragen, um besser einschätzen zu können, welche Farben, Materialien und Schnitte tatsächlich zum eigenen Stil passen. Ziel des Workshops war es, vorhandene Kleidung bewusster zu nutzen, Fehlkäufe zu vermeiden und zukünftige Kaufentscheidungen nachhaltiger zu gestalten. Ein weiterer Live-Workshop, dessen Fokus stärker auf Kleiderschrankorganisation und -planung liegen wird, ist für Mitte Oktober vorgesehen. Begleitend unterstützt das CARE-Projektteam die teilnehmenden Haushalte auch bei diesem Thema mit wöchentlichen Beiträgen auf der Community-Plattform.

SAVE-THE-DATE

Auch in diesem Jahr ist die VERBRAUCHER INITIATIVE mit dem Projekt CARE zu Gast auf dem Heldenmarkt Berlin. Dieser findet am 21. und 22.11.2026 statt. Mehr zum Programm unter: www.heldenmarkt.eco/messen/berlin-2025/

CIRCULAR WEEK UND REPAIR & SHARE FESTIVAL

(CE) Unser CARE-Projektpartner CSCP richtet vom 26.-31.10.2026 gemeinsam mit innowo die Circular Week 2026 aus. Die Veranstaltung bringt Akteurinnen und Akteure aus Kommunen, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft zu-

sammen, um die Potenziale der Kreislaufwirtschaft sichtbar zu machen und den Austausch zu innovativen Lösungen zu fördern. Ein vielfältiges Programm mit Workshops, Vernetzungsformaten und lokalen Aktionen lädt dazu ein.

nicht die Ausnahme wäre. Durch ein vielfältiges und ansprechendes Programm – darunter eine Second-Hand-Modenschau, interaktive Aktivitäten für alle Altersgruppen und praktische Reparatur Erfahrungen – will das Festival kreislaforientierte Praktiken greifbar machen. Highlight der Veranstaltung ist ein **Reparatur Weltrekord**, bei dem versucht wird, möglichst viele Produkte an einem Tag zu reparieren. Die Besucher können aktiv dazu beitragen, indem sie eine breite Palette von Gegenständen mitbringen und reparieren, von Elektronik, Fahrrädern und Möbeln bis hin zu Kleidung und alltäglichen Haushaltsgegenständen.



Herzstück ist die Online Konferenz am 27. Oktober, bei der wir uns mit einem Beitrag zum Projekt CARE und einem Input zum Thema Krisenresilienz einbringen. Wenn Sie als interessierte Verbraucherinnen und Verbraucher Akteure der Kreislaufwirtschaft und aktuelle Trends kennenlernen möchten, melden Sie sich gerne an unter: www.circularweek.com/onlineconference

Am 31. Oktober findet in Wuppertal das kostenlose Repair & Share Festival 2026 als Abschlussveranstaltung der Circular Week statt. Es möchte zeigen, wie es aussähe, wenn die Reparatur von Produkten wieder Standard und

Samstag, 31. Oktober 2026, 11-17 Uhr, Utopiastadt & Wiesenwerke, Wuppertal
Infos zum Programm: www.fab-bergisch.org/aktuelles/events/repair-share-festival-save-the-date

MIRJAM SCHÜLLER



(VI) Mirjam ist seit Februar 2025 als Werkstudentin bei der VI tätig und hat am Abschluss des Projekts „Klima ändert Dich!“ mitgewirkt, bei dem Verbraucherinnen und Verbraucher im Reallabor das eigene Klimaanpassungspotenzial erforscht haben. Im Juni 2025 übernahm sie Aufgaben als Projektmitarbeiterin bei CARE.

Vorstellung des Teams

Mirjam recherchiert mit Liebe und Enthusiasmus Informationen und Anregungen rund um Zirkularität und bereitet diese niedrigschwellig für unsere Testhaushalte auf. Weiter bereitet Sie Vorträge vor und hält diese mitunter. Bei der Circular Week wird sie das Projekt CARE einem breiten Publikum vorstellen. Sie betreut

die Testhaushalte im Projekt über unsere interne Community-Plattform und hält Kontakt zu Workshop-Gebenden.

Besondere Freude macht ihr die Zusammenarbeit mit den internationalen Projektpartnern. Gemeinsam mit Institutionen aus Norwegen, Finnland, Schweden, Estland und Österreich werden insgesamt über 100 freiwillige Testhaushalte auf ihrem Weg zu mehr Zirkularität begleitet. Trotz der Sprachbarriere und Distanz ist es eine besondere und schöne Erfahrung mit so vielen unterschiedlichen Menschen gemeinsam an einem Projekt zu arbeiten.

Neben der Arbeit bei der VI studiert Mirjam Ökologie und Umweltplanung im Master an der TU

Berlin und sucht derzeit nach einem geeigneten Masterarbeitsthema. Weiter sammelt sie Zauneidechsen für Bauprojekte ab (mit einem bodenlosen Eimer und Tafelschwamm ausgestattet – für alle, die sich fragen, wie man die fängt).

Außerdem ist sie im Kulturverein khisdapaze e.V. ehrenamtlich tätig, der das Festival „Sägewerk“ in Brandenburg organisiert und nun zusätzlich die Modellfläche „Frachtkante“ am ehemaligen Flughafen Tegel betreibt. Dort werden Workshops, Veranstaltungen, Märkte, Konzerte und Open-Air Kino organisiert.

Abseits von Studium, Arbeit und Ehrenamt ist Mirjam in einem Boxverein, hat Garnelen als Haustiere und arbeitet gerne handwerklich, von zeichnen über sägen bis löten.

SAISONAL GENIESSEN: WIRSINGKOHL

(ABB) Wenn es im Herbst ungemütlicher wird, wächst der Appetit auf herzhaftere Gerichte, z. B. mit heimischem Kohl. Ein Klassiker der traditionellen Küche ist Wirsing, der sich vielfältig zubereiten lässt.

Bevorzugen Sie auch in der kühlen Jahreszeit regionales Gemüse wie Wirsingkohl. Das tut Umwelt und Klima gut, zudem unterstützen Sie die Erzeuger vor Ort. Winterwirsing aus Freilandanbau gibt es von September bis Ende November. Er schmeckt kräftiger und hat eine festere Struktur als die zartere Sommervariante. Frischen Wirsing erkennen Sie an knackig wirkenden Außenblättern, einer saftigen Schnittfläche und einem feinen Rascheln beim Schütteln.

Wirsing eignet sich hervorragend für Eintöpfe und Suppen, er schmeckt aber auch zu Nudeln oder als Auflauf. Die großen Blätter lassen sich mit und ohne Fleisch füllen und als Gemüsepackchen oder Rouladen zubereiten.

Der krause Kohl punktet vor allem mit Vitamin C, Folsäure und Kalium. In Kohlgewächsen sind außerdem reichlich Glucosinolate zu finden. Diesen sekundären Pflanzenstoffen werden antioxidative, antibiotische und immunstärkende Wirkungen zugeschrieben. Reichlich Ballaststoffe halten die Verdauung auf Trab und fördern die Darmgesundheit.

WAS NOCH SAISON HAT

Im Oktober und November bereichern viele verschiedene Kohlarten den Speiseplan. Neben Wirsing können Sie zwischen Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Grünkohl, Rot- und Weißkohl, Rosenkohl und Spitzkohl aus Deutschland wählen.

Bis Ende Oktober gibt es noch Buschbohnen, Kohlrabi sowie Kürbis aus Freilandanbau, der als Zutat für herbstliche Gerichte beliebt ist.



Brotauflauf: Wärmendes Soulfood

Rinderbrühe köcheln lassen, Wirsingblätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und 5 Minuten in der Brühe garen, herausnehmen und beiseite stellen.

Käse reiben.

In eine Auflaufform oder einen feuerfesten Topf zwei Scheiben Brot legen. Darauf die Hälfte der Wirsingstreifen legen, darauf die Hälfte des geriebenen Käses streuen. Dann wieder Brot, Wirsing, Käse schichten.

Zum Schluss die Brühe darübergießen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 35 bis 40 Minuten lang schmoren bis der Käse geschmolzen ist.

1 L Rinderbrühe
6 große Wirsingblätter
4 Scheiben Sauerteigbrot vom Vortag
150 g Bergkäse

Mit Resten variieren
 Anstatt Wirsing klappt das auch mit Weißkohl.
 Anderer herzhafter Käse



Das übrige Gemüseangebot aus der Region kann sich ebenfalls sehen lassen. Bis Ende November sind beispielsweise noch Fenchel, Mangold, Pastinaken, Rote Bete, Stangen- und Knollensellerie, Rosenkohl und Steckrüben erhältlich. Salatfans können bei Endivie, Radicchio und Romanasalat zugreifen. Dagegen nimmt die heimische Obstvielfalt im Herbst deutlich ab und beschränkt sich auf Äpfel, Birnen, Brombeeren und Quitten.

REZEPTIDEEN

Unser Kochbuch „Einfach. Clever. Rest(e)los.“ bietet Ihnen weitere Anregungen für herbstliche Gerichte, z. B. Shepherd's Pie, Quiche mit Weiß- oder Rotkohl, bunter Nudel-

auflauf, Salat mit roten und gelben Beten, Ofengemüse mit Kürbis, Steckrüben oder Topinambur sowie Apfelpfannkuchen.

Aus den Apfelschalen, die von den Apfelpfannkuchen oder einem Apfelpfannkuchen übrig bleiben, lässt sich ein fruchtiges Chutney kochen.

Mit unseren Grundrezepten für Gemüseintopf und -suppe können Sie nach Vorrat und Angebot variieren. ●



Sie erhalten das Kochbuch (84 Seiten, 60 Rezepte) zum Mitgliederpreis von 15,- Euro inkl. Versand unter www.verbraucher.com

SINN UND ZWECK DES NUTRI-SCORES

(BMLEH) Seit 2020 wird der Nutri-Score als freiwilliges erweitertes Nährwertkennzeichnungssystem durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) empfohlen. Damit haben Lebensmittelunternehmen die Möglichkeit, ihre vorverpackten Produkte mit dem Nutri-Score, einer fünfstufigen Farbskala von A bis E, zu kennzeichnen und so die Verbraucherinnen und Verbraucher auf einen Blick über die Nährwertzusammensetzung des Lebensmittels zu informieren.

Aktuell sind mehr als 1.000 Unternehmen mit rund 1.500 Marken für den Nutri-Score registriert. Diese Zahlen zeigen, dass der Nutri-Score in den Regalen des

Lebensmittelhandels sehr präsent ist. Auch bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern ist der Nutri-Score angekommen, wie der aktuelle Ernährungsreport des BMLEH zeigt. Neun von zehn Befragten kennen ihn und rund ein Drittel orientiert sich bei der Lebensmittelauswahl am Nutri-Score.

DREI MYTHEN RUND UM DEN NUTRI-SCORE

Mythos 1 – Unternehmen nutzen den Nutri-Score nur auf den von ihnen gewünschten Produkten

Der Nutri-Score ist ein freiwilliges Kennzeichnungssystem, hat sich ein Lebensmittelunternehmen einmal entschieden ihn auf einer Marke zu verwenden, müssen alle Produk-

te dieser Marke den Nutri-Score tragen. So wird „Rosinenpickerei“ durch die Lebensmittelunternehmen vermieden und verhindert, dass nur vereinzelte positive Lebensmittel gekennzeichnet werden.

Mythos 2 – Eine gesunde Ernährung heißt ausschließlich Lebensmittel mit grünem Nutri-Score verzehren

Der Nutri-Score macht keine Aussagen zum Gesundheitswert eines Lebensmittels oder darüber, welche Lebensmittel Verbraucherinnen und Verbraucher primär essen sollten. Dafür gibt es die Ernährungsempfehlungen verschiedener Organisationen, allen voran der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE).

DIGITALKONFERENZ

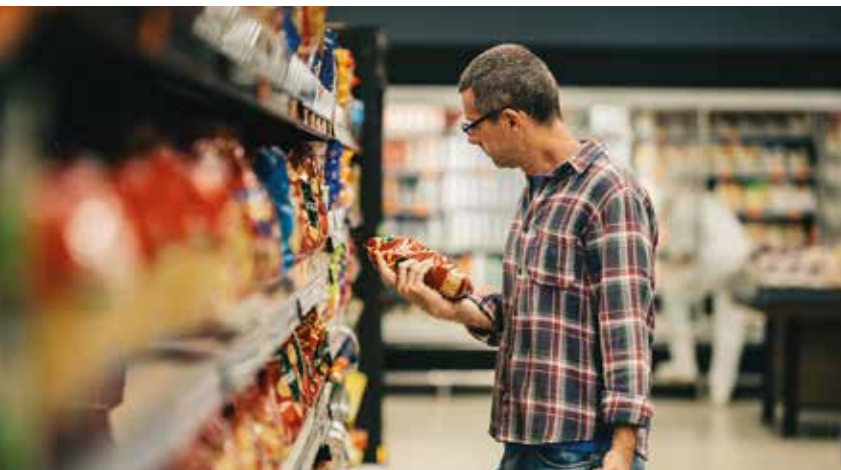
ZUKUNFT DES NUTRI-SCORES IN DEUTSCHLAND



(MB) Der Nutri-Score ist vielen Verbraucherinnen und Verbrauchern bekannt – seine Wirkung im Einkaufsalltag bleibt jedoch hinter den Erwartungen zurück. Gründe sind unter anderem die weiterhin lückenhafte Verbreitung, Unsicherheiten bei der Interpretation und die freiwillige Anwendung durch Unternehmen.

Vor diesem Hintergrund brachte die VERBRAUCHER INITIATIVE bei einer Digitalkonferenz am 24. Juni 2026 mehr als 40 Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Wissenschaft, Handel, Industrie und Verbraucherschutz zusam-

men. Fachliche Impulse gaben zunächst Nikolas Roh aus dem Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat und Dr. Ann Katrin Engelbert vom Max Rubner-Institut. Im anschließenden Panel „Nutri-Score stärken – jetzt!“ diskutierten unter anderem Sara Martin von Nestlé Deutschland, Dr. Julia Adou von ALDI SÜD, Prof. Dr. Thomas Ellrott vom Institut für Ernährungspsychologie (IfE) der Georg-August Universität Göttingen sowie Miriam Bätzing von der VERBRAUCHER INITIATIVE über die zukünftige Ausgestaltung und stärkere Wirkung des Kennzeichnungssystems. Im Mittelpunkt



Nach der Entscheidung für ein bestimmtes Lebensmittel, kann mit Hilfe der Nährwerttabelle und des Nutri-Score ein Produkt ausgewählt werden, das im Produktvergleich positiver abschneidet.

Eine Ernährung mit ausschließlich Lebensmitteln der Kategorie A ist nicht automatisch gesund und ausgewogen, denn sollten viele unterschiedliche Lebensmittel gegessen werden, am besten auch unverarbeitete wie frisches Gemüse, Obst oder Hülsenfrüchte.

Weitere Informationen:

www.nutri-score.de

www.instagram.com/bmleh.de

www.bmleh.de/DE/themen/ernaehrung/ernaehrungsreport2025.html

stand die Frage, wie der Nutri-Score künftig verständlicher, breiter und alltagstauglicher eingesetzt werden kann. Der Fachdialog zeigte: Neben einer größeren Verbreitung braucht es vor allem eine klarere und positivere Kommunikation, eine transparente wissenschaftliche Weiterentwicklung sowie eine bessere Zusammenarbeit der beteiligten Akteure. Verbraucherinnen und Verbraucher sollten zudem stärker in die Entwicklung und Erprobung von Kommunikations-

Mythos 3 – Hersteller passen ihre Rezepturen an, um beim Nutri-Score besser abzuschneiden

Die Entscheidung, den Nutri-Score zu nutzen, soll Unternehmen motivieren, ihre Lebensmittel möglichst in Richtung der grünen Skalenseite weiterzuentwickeln. So führt die erweiterte Nährwertkennzeichnung mit dem Nutri-Score letztlich auch zu Produkten mit besserem Nährwert. Daher ist die Anpassung der Rezepturen zur Erreichung eines besseren Nutri-Score sogar politisch gewollt.

maßnahmen einbezogen werden. Als nächste Schritte empfiehlt das aus der Veranstaltung hervorgegangene Dialogpapier unter anderem, gemeinsame Kernbotschaften zu entwickeln, konkrete Hebel bei Handel und Herstellern zu identifizieren und eine dauerhafte Koordinierungsstruktur aufzubauen. Ziel ist es, den bisherigen Austausch in eine verbindlichere Arbeitsstruktur zu überführen und die Wirkung des Nutri-Scores im Alltag zu stärken.

Das vollständige Dialogpapier können Sie unter mail@verbraucher.org kostenlos anfordern.

ÜBERGEWICHT & GESUNDHEIT

BODY MASS INDEX NEU ÜBERARBEITET

(ABB) Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine anerkannte Formel, um das Körpergewicht zu beurteilen. Er erlaubt aber keine Aussagen zum Gesundheitszustand. Der neue metabolische BMI berücksichtigt neben dem Gewicht weitere Parameter.

LÜCKEN DES BMI

Der klassische BMI berücksichtigt weder die Körperzusammensetzung noch passt er für sehr kleine oder sehr große Menschen. Da Muskelmasse schwerer ist als Fettgewebe, können sportliche Personen einen höheren BMI haben, ohne übergewichtig zu sein. Zudem erlaubt er keine direkten Aussagen über den Gesundheitszustand. Ein idealer BMI (Wert zwischen 19 und 25) ist nicht gleichbedeutend mit „gesund“ und ein höherer BMI steht nicht automatisch für „krank“. Lebensstil, Bewegung und Ernährung spielen auch eine Rolle.

Untersuchungen zeigten, dass bis zu 30 % der Menschen mit normalem BMI bereits gesundheits-schädliche Stoffwechselveränderungen aufweisen, die häufig übersehen und nicht behandelt werden. Gleichzeitig gibt es Personen mit erhöhtem BMI, deren Stoffwechsel keine Auffälligkeiten zeigt. Hier setzt der neue metabolische BMI (met BMI) an.

METABOLISCHER BMI

Er wurde von einem Forschungsteam der Universitäten Leipzig und Göteborg entwickelt, um das Risiko für Stoffwechselerkrankungen zuverlässiger einschätzen zu können. Die Forschenden haben zur KI-gestützten Berechnung Blutwerte, die Zusammensetzung des Mikrobioms und Angaben zu Lebensgewohnheiten genutzt.

Die Ergebnisse zeigen, dass normalgewichtige Personen mit erhöhtem metBMI ein deutlich größeres Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, Fettleber und Entzündungen haben. Zudem deuten sie auf einen engen Zusammenhang mit dem Darmmikrobiom hin. Weiter wird der metBMI offenbar stärker durch den Lebensstil und Umweltbedingungen geprägt als durch genetische Faktoren.

Der neue Wert könnte künftig helfen, versteckte Stoffwechselstörungen frühzeitig zu erkennen und gezieltere Prävention sowie Behandlungen zu ermöglichen. Noch kann er nicht einfach selbst oder beim Arzt bestimmt werden, da komplexe Blutanalysen erforderlich sind. Bis das neue Modell flächendeckend genutzt werden kann, bleiben zur Erkennung gesundheitlicher Risiken, neben dem klassischen BMI zusätzlich Blutwerte und der Taillenumfang: ideal ist bei Frauen unter 80 cm und bei Männern unter 94 cm. ●

„WIR MÜSSEN DEN NUTZEN AUSSERHALB DER KRISE STÄRKER BETONEN“



Foto: B. Ellrott

(CE) PD Dr. med. Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen/Universitätsmedizin, zum Thema private Ernährungs-Notfallvorsorge (www.ernaehrungspsychologie.org).

Wie gehen Menschen mit Angst vor Krisen, Kriegen und Katastrophen um?

Das Bedürfnis nach Kontrolle ist ein Grundbedürfnis bei der Bewältigung von Angst. Globale Krisen- und Katastrophenlagen wie Pandemien, Kriege oder Extremwetter erzeugen jedoch diffuse Ängste, da sie vollständig außerhalb der eigenen Kontrolle liegen.

Was würde hier helfen?

Diese diffusen Ängste in konkrete Vorsorgemaßnahmen zu überführen, denn das erhöht die Resilienz der Bevölkerung und in Folge davon auch die soziale Verbundenheit.

Viele Menschen wissen grundsätzlich, dass ein Notvorrat an

Lebensmitteln sinnvoll wäre, setzen den Gedanken aber nicht um. Woran scheitert es im Alltag?

Das ist ein typischer „Knowing-Doing Gap“: Menschen können überzeugt sein, dass ein Notvorrat sinnvoll ist, ohne ins Handeln zu kommen. Dahinter stehen meist mehrere psychologische, soziale und praktische Faktoren gleichzeitig. Dazu gehört eine geringe wahrgenommene Wahrscheinlichkeit: Krisen wie längere Stromausfälle, Hochwasser oder Versorgungsengpässe werden als selten erlebt. „Das wird mich wahrscheinlich nicht treffen.“ Oft ist das mit einem sogenannten Optimismus-Bias gepaart: Menschen schätzen das eigene Risiko häufig niedriger ein als das anderer. Man hält Vorsorge grundsätzlich für vernünftig, aber nicht unbedingt für sich selbst für dringend.

Oder „Es hat doch bislang immer funktioniert“?

Exakt, das ist der klassische Normalitätsbias: Solange Versorgungssysteme zuverlässig funktionieren, erwarten Menschen intuitiv, dass dies auch künftig so bleibt. Zudem entsteht der Aufwand jetzt – einkaufen, Geld ausgeben, Platz schaffen, Vorräte verwalten. Der Nutzen liegt dagegen in einer ungewissen Zukunft. Sofortige Kosten bzw. unmittelbarer Aufwand wiegen psychologisch stärker.

Manche schieben alles auf ...

Weil das Anlegen eines Notvorrats keine Deadline hat. Dadurch lässt sich die Aufgabe hervorragend

aufschieben oder prokrastinieren: „Das mache ich irgendwann.“ „Für Krisen vorsorgen“ ist zudem abstrakt. Fragen wie „Was genau?“, „Wie viel?“, „Für wie viele Tage?“ oder „Was esse ich davon überhaupt?“ erhöhen die mentale Hürde zusätzlich. Lange Vorratslisten können Vorsorge aufwändig und kompliziert erscheinen lassen. Dann entsteht eher Vermeidung als Handlung. Hinzu kommt die Sorge vor Lebensmittelverschwendung. Der Schlüssel sind hier Vorräte, die fortwährend mitgenutzt und durch neue Lebensmittel ersetzt werden.

Ein häufig gehörtes Argument ist auch Platzmangel!

Besonders bei niedrigem Einkommen oder kleinen Wohnungen stößt Vorsorge an praktische Grenzen. Das ist nicht nur ein psychologisches Problem, sondern ein handfestes praktisches Hindernis. Kosten und Platzbedarf müssen daher immer mitgedacht werden. Vor allem die empfohlenen Wasservorräte brauchen viel Platz.

Manche verlassen sich auch komplett auf den Staat?

Das nennt man Verantwortungsverschiebung. Teilweise besteht die Erwartung, dass Staat, Hilfsorganisationen, Supermärkte oder andere Institutionen im Ernstfall schnell für Versorgung sorgen. Das kann flankiert sein vom Gedanken: „Bei einer wirklichen Katastrophe helfen mir ein paar Lebensmittel sowieso nicht.“ Dadurch erscheint die eigene Vorsorge weniger wirksam.

Wieder andere wollen nicht als extreme „Prepper“ erscheinen?

Hier ist das soziale Umfeld entscheidend. Vorsorge kann in bestimmten Milieus schnell als übertrieben wahrgenommen werden. Auf der anderen Seite gilt: Wenn im persönlichen Umfeld niemand über Notvorräte spricht oder sichtbar vorsorgt, erscheint Nicht-Vorsorgen als Normalzustand.

Was hat man davon, wenn man das Thema einfach verdrängt?

Emotionale Vermeidung verschafft kurzfristig einen Vorteil, denn einen Vorrat anzulegen bedeutet auch, sich konkret mit unangenehmen Szenarien auseinanderzusetzen. Verdrängung reduziert dieses Unbehagen für den Moment.

Das ist eine Vielzahl psychologischer, sozialer und praktischer Barrieren!

Allerdings! Moderne Notfallvorsorge muss möglichst viele Barrieren gleichzeitig adressieren. So hat das BBK kürzlich die zuvor sehr konkreten Vorratsempfehlungen stark flexibilisiert um sie individuell besser nutzbar zu machen und Hürden zu senken.

Wie kann es gelingen, die Bevölkerung zu besserer Vorsorge zu motivieren, ohne

ständig mit Krisen oder Katastrophen zu drohen?

Man sollte den Nutzen außerhalb der Krisenvorsorge stärker betonen. Wer den eigenen Vorrat klug anlegt und Lebensmittel dafür vor allem im Angebot einkauft, kann sogar Geld sparen. Mit Vorräten ist man auch flexibler, wenn man aus anderen Gründen nicht zum Einkaufen kommt. Auch die eigene Gesundheit kann profitieren, wenn unter anderem Nüsse und Samen, Trockenfrüchte, haltbares Vollkornbrot, Linsen, Erbsen und Bohnen immer im Haus sind.

Das klingt alles wesentlich motivierender!

Wer Vorräte angelegt hat, wird auch psychologisch belohnt, denn das Erleben von Selbstwirksamkeit schafft Erfolgserlebnisse: „Ich bin in der Lage, einen sinnvollen Notvorrat anzulegen. Falls die normale Versorgung ausfällt, kann ich mich für eine gewisse Zeit selbst versorgen.“ Die Überzeugung „Ich kann durch mein eigenes Handeln etwas bewirken und eine Krisensituation so besser kontrollieren und bewältigen.“ ist bei der Krisenvorsorge besonders relevant. Davon profitiert die ganze Gesellschaft, denn wer für sich selbst gut vorgesorgt hat, kann in Krisensituationen auch besser anderen helfen.



Materialien zur Krisenvorsorge des BBK finden Sie hier: www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/vorsorge_node.html



KRISENRESILIENZ

ZU BESUCH IM „DISASTER PREVENTION CENTER“

(CE) Japan gehört durch die geografische Lage zu den Ländern, in denen Naturkatastrophen – auch unabhängig von den zusätzlichen Auswirkungen des Klimawandels – zum Leben gehören. Erdbeben, Tsunamis, Taifune, Überschwemmungen und Vulkanausbrüche haben das Land geprägt. Entsprechend selbstverständlich ist auch die Katastrophenvorsorge. Schon Kinder lernen, wie sie sich bei einem Erdbeben verhalten, Haushalte sollen sich mehrere Tage selbst versorgen können und Unternehmen lagern Vorräte.

PERSÖNLICH VORSORGEN

Die japanische Katastrophenvorsorge beruht auf drei Säulen: Selbsthilfe, gegenseitige Hilfe und öffentliche Hilfe. Dahinter steht die nüchterne Erkenntnis, dass Feuerwehr, Rettungsdienste und Behörden bei einer sehr großen Katastrophe nicht überall gleichzeitig helfen können. Wer sich zunächst selbst versorgen kann und zusätzlich nach Nachbarinnen und Nachbarn schaut, entlastet das System.

Die Regierung empfiehlt deshalb, Lebensmittel und Trinkwasser für mindestens drei Tage vorzuhalten, besser noch für eine Woche. Hinzu kommen Medikamente, Taschenlampen, mobile Toiletten, ein Radio und Möglichkeiten zum Kochen ohne Strom. Möbel sollen gegen Umkippen gesichert, Fluchtwege freigehalten und Evakuierungsorte vorab bekannt sein. Auch ein Ruck-

sack mit den wichtigsten Dingen für eine schnelle Evakuierung gehört zur empfohlenen Grundausstattung.

Auf Grund der oft kleinen Wohnungen setzt Japan nicht nur auf klassische Notvorräte. Neben platzsparender hochkalorischer Spezialnahrung ist das Konzept der „daily stockpiles“ besonders alltagstauglich. Haushalte kaufen Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs, die sie ohnehin verwenden, einfach in etwas größerer Menge. Verbrauchtes wird beim nächsten Einkauf ersetzt. So entsteht ein ständig rotierender Vorrat.

VORSORGE GEMEINSCHAFTLICH GESTALTEN

Schulen und Gemeinden veranstalten regelmäßig Katastrophenschutzübungen. Warnsysteme, Evakuierungsplätze und lokale Gefahrenkarten sind fest etabliert. In Tokio wird sogar berücksichtigt, dass Millionen Menschen tagsüber weit entfernt von ihrer Wohnung arbeiten. Unternehmen werden daher angehalten, genügend Wasser, Lebensmittel, Decken, tragbare Toiletten und weitere Hilfsmittel bereitzuhalten, damit ihre Beschäftigten drei Tage am Arbeitsplatz bleiben können, statt nach Hause zu strömen. So sollen Straßen und öffentliche Verkehrsmittel für Rettungsmaßnahmen frei bleiben.

Die Tokyoter Feuerwehr unterhält mehrere „Disaster Prevention Center“, in denen sich Gruppen, aber auch Einzelpersonen auf den Ernst-

fall vorbereiten können. Ich habe die größte Einrichtung besucht und war positiv überrascht, dass viele Familien vor Ort waren und wie spielerisch und dennoch lehrreich unterschiedliche Szenarien erlebt werden können. So habe ich Lehrfilme mit „Hello Kitty“ gesehen, per VR-Brille einen Taifun als Autofahrerin erlebt, an einer Erdbeben-Simulation teilgenommen und bin unter Anleitung aus einem verbrauchten Gebäude entkommen. Ich hoffe natürlich, diese neuen Fähigkeiten nie einsetzen zu müssen, bin aber dennoch froh, mich weitergebildet zu haben.

Auch gibt es in vielen Geschäften des täglichen Bedarfs ganze Regale mit besonders lange haltbaren Lebensmitteln, Schutzausrüstung und anderen nützlichen Dingen wie Kurbelradios oder Taschenlampen und Informationen zu sinnvollen Vorratsmengen.

PSYCHOLOGISCHE FAKTOREN ERNST NEHMEN

Obwohl in Japan auf Grund der seismischen Aktivität ein größeres Bewusstsein und stärkeres Gefühl der Wahrscheinlichkeit von (Natur-) Katastrophen besteht, sind leider auch dort nicht alle Haushalte optimal vorbereitet. Die Regierung setzt daher – auch zur Reduzierung von Angst in der Bevölkerung – besonders auf sozialen Zusammenhalt und ermuntert, sich im Ernstfall gegenseitig zu unterstützen.

HAUSTIERE

WAS FÜR MIETWOHNUNGEN GILT

Die Anschaffung eines Haustiers will gut überlegt sein. Wer in einer Mietwohnung lebt, sollte vorher unbedingt klären, ob Tierhaltung überhaupt erlaubt ist und wenn ja, welche Einschränkungen bestehen. Im Ratgeber „Haustierhaltung in Mietwohnung“ (www.dahag.de/c/ratgeber/mietrecht/haustierhaltung) informiert die DAHAG über die geltenden Regelungen.

Prüfen Sie im Vorfeld genau, ob ein Haustier zu Ihrer Lebens- und Wohnsituation passt und ob Sie bereit sind, über mehrere Jahre die Verantwortung für ein Lebewesen zu übernehmen. Besprechen Sie mit Familienmitgliedern, ob Sie alle tatsächlich ausreichend Zeit haben, sich mit dem Tier zu beschäftigen. Auch Kosten für Futter, Pflege und tierärztliche Behandlungen sind zu berücksichtigen, ebenso wie die Frage, wer sich bei Krankheit und im Urlaub um das Tier kümmern kann. Schauen Sie außerdem vorab in Ihrem Mietvertrag nach, welche Regelungen gelten.

KLEINTIERE

Kaninchen, Hamster, Meerschweinchen, Zierfische oder Ziervögel dürfen Sie grundsätzlich auch ohne Zustimmung des Vermieters halten, sofern von ihnen keine nachweisbaren Beeinträchtigungen für die Nachbarn ausgehen. Auch einige Exoten wie kleine, ungiftige Schlangen zählen zu den Kleintieren. Ihre Haltung gehört grundsätzlich zum vertragsgemäßen Gebrauch der Mietwohnung. Daher darf sie weder eingeschränkt noch verboten werden.

HUNDE UND KATZEN

Wenn Sie einen Hund oder eine Katze halten möchten und der Mietvertrag oder die Hausordnung hierfür eine Zustimmung des Vermieters vorsieht, sollten Sie diese vor der Anschaffung des Tieres einholen.

Ein pauschales Verbot der Haltung von Hunden und Katzen in einem Formularymietvertrag ist nach der Rechtsprechung grundsätzlich unwirksam. Der Bundesgerichtshof hat entschieden (Urteil vom 20.03.2013, Az. VIII ZR 168/12), dass eine generelle Untersagung der Tierhaltung Mieter unangemessen benachteiligt.

Ob die Haltung eines Hundes oder einer Katze zulässig ist, ist vielmehr anhand der Umstände des Einzelfalls zu beurteilen. Der Vermieter kann die Tierhaltung verbieten, wenn berechnete Interessen dies rechtfertigen. Seine Entscheidung muss auf sachlichen und nachvollziehbaren Gründen beruhen. Bei der Interessenabwägung können Aspekte wie Art, Rasse und Größe des Tieres, Anzahl der gehaltenen Tiere sowie die Größe und Beschaffenheit der Wohnung und die Gleichbehandlung der Mieter innerhalb der Wohnanlage berücksichtigt werden.

ANDERE TIERE

Für die Haltung exotischer oder gefährlicher Tiere, beispielsweise Giftspinnen, Würgeschlangen oder als gefährlich eingestufte Hunde, ist in der Regel die Zustimmung des Vermieters erforderlich. Zudem kann die Haltung solcher Tiere nach den geltenden gesetzlichen Vorschriften erlaubnis- oder anzeigepflichtig sein. Informieren Sie sich daher vorab über die rechtlichen Anforderungen.

BEI PROBLEMEN

Verursacht ein Haustier Schäden oder beeinträchtigt andere Hausbewohner beispielsweise durch Lärm oder Gerüche, kann der Vermieter eine bereits erteilte Zustimmung zur Tierhaltung unter Umständen widerrufen.

Um für den Schadensfall vorzubeugen, ist der Abschluss einer Tierhalterhaftpflichtversicherung empfehlenswert. Sie schützt vor den finanziellen Folgen, wenn das Tier Personen- oder Sachschäden verursacht, und kann dazu beitragen, bestehende Vorbehalte auszuräumen.

TIERHALTUNG OHNE ZUSTIMMUNG

Halten Sie ein Haustier ohne die erforderliche Einwilligung des Vermieters, kann dieser Sie zunächst abmahnen und verlangen, dass Sie das Tier innerhalb einer angemessenen Frist anderweitig unterbringen. Kommen Sie dieser Aufforderung nicht nach, können weitere mietrechtliche Konsequenzen bis hin zu einer fristlosen Kündigung des Mietverhältnisses drohen.

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)



UMWELTFREUNDLICH WASCHEN, REINIGEN UND SPÜLEN?

DAS GEHT. MIT DEM EUROPÄISCHEN UMWELTZEICHEN.

(KS) Verbraucherinnen und Verbraucher kaufen jährlich ca. 1,5 Millionen Tonnen Wasch- und Reinigungsmittel – allen voran Waschmittel, gefolgt von Allzweck-, Sanitär-, Glas- und Küchenreiniger, aber auch Maschinengeschirrspülmittel, Handgeschirrspülmittel, Weichspüler, und Waschadditive wie Fleckentferner und Wasserenthärter. (IKW, 2023) Das EU Ecolabel dient Verbrauchenden als Orientierung beim Einkauf und hilft, fundierte Entscheidungen für den ökologischen Wandel zu treffen.

WARUM UMWELTFREUNDLICHE WASCH- UND REINIGUNGSMITTEL?

Fast alle Verbrauchenden nutzen täglich Wasch- bzw. Reinigungsmittel. Damit gehen eine Vielzahl von Chemikalien wie Tenside, Duftstoffe, Polycarboxylate, Phosphonate, Enzyme, Phosphate, Silicone oder

optische Aufheller ins Abwasser (IKW, 2023). Bestimmte Inhaltsstoffe schädigen aber auch die menschliche Gesundheit wie allergene Duft- und Konservierungsstoffe. Daher ist es wichtig, dass umweltfreundliche Produkte angeboten werden, die den Einsatz gefährlicher Stoffe begrenzen und den Eintrag ins Abwasser minimieren. Produkte mit dem EU Ecolabel unterliegen bei den eingesetzten Rohstoffen strengen Auflagen hinsichtlich der Verträglichkeit für Umwelt und Gesundheit, über die gesetzlichen Vorgaben hinaus.

NEUE KRITERIEN FÜR DAS EU ECOLABEL FÜR WASCH- UND REINIGUNGSMITTEL

Vor Kurzem wurden neue Kriterien für das EU Ecolabel für Wasch- und Reinigungsmittel beschlossen, die zum Jahr 2027 gelten.

Insgesamt gibt es wie bisher vier Produktgruppen, die für Privathaushalte relevant sind: Handgeschirrspülmittel, Maschinengeschirrspülmittel, Reinigungsmittel für harte Oberflächen und Waschmittel. Für den professionellen Bereich gibt es zusätzlich noch zwei weitere: Maschinengeschirrspülmittel sowie Waschmittel. Regelmäßig werden die Anforderungen revidiert, um sie einerseits an neue gesetzliche Anforderungen anzupassen und andererseits das Umweltambitionsniveau zu steigern.

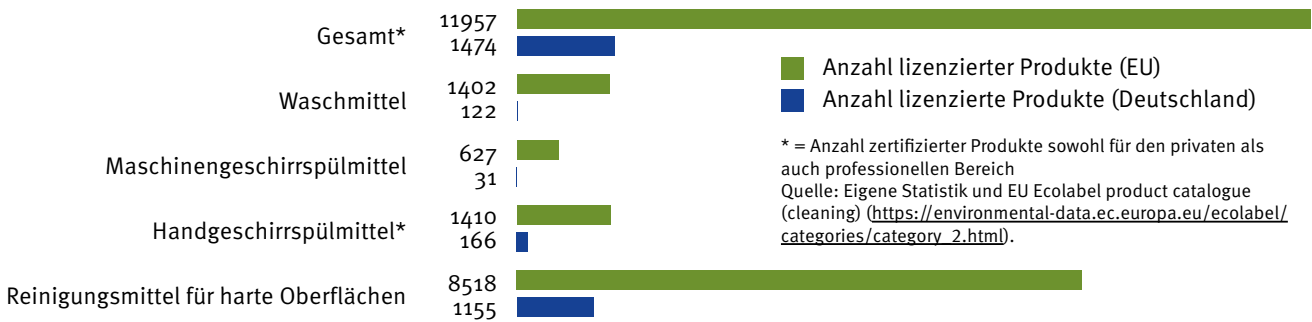
DAS EU-UMWELTZEICHEN KANN VERGEBEN WERDEN FÜR:

- Allzweckreiniger
- Küchenreiniger
- Fensterreiniger
- Sanitärreiniger
- Waschmittel
- Handgeschirrspülmittel
- Maschinengeschirrspülmittel
- Fleckentferner zur Vorbehandlung

Bestimmte Produkte werden nicht mit dem EU Ecolabel ausgezeichnet. Im Bereich der Waschmittel sind dies Weichspüler, Produkte, die über Trägermaterialien wie Tücher, Lappen oder andere Materialien dosiert werden oder Waschhilfsmittel, wie beispielsweise Fleckentferner für Teppiche und Möbelpolster. Im Bereich der Oberflächenreiniger sind dies beispielsweise Produkte, die nicht zur Reinigung von Innenräumen in Gebäuden bestimmt sind wie Reinigungsmittel für Autos



ANZAHL LIZENZIERTER PRODUKTE VON WASCH- UND REINIGUNGSMITTELN IN DEUTSCHLAND UND IN DER EU



oder Boote; Reiniger für bestimmte Oberflächen wie Holzfußböden oder Metalle oder Reinigungsmittel für bestimmte Verwendungszwecke wie Backofenreiniger. Grundsätzlich sind Reinigungsmittel mit biozider Wirkung, z. B. Desinfektionsmittel, ebenfalls von einer Zertifizierung ausgeschlossen.

WAS GARANTIERT DAS EUROPÄISCHE UMWELTZEICHEN UND WIE WIRD DAS UMGESETZT?

Die Anforderungen des EU Ecolabels konzentrieren sich auf die wesentlichen Umweltauswirkungen während des gesamten Lebenszyklus der Produkte. Die neuen Anforderungen haben das Ziel, die Auswirkungen auf die aquatische Umwelt gering zu halten, Ressourcen effizient zu nutzen bei gleichzeitig hoher Wirksamkeit sowie umweltfreundliche Produktverpackung, durch den Einsatz von Rezyklaten und wieder rezyklierbares Material.

VERFÜGBARKEIT IN SUPERMARKT ODER DROGERIE

Gemäß der jüngsten Eurobarometer-Studie der Europäischen Kommission haben 23 % der europäischen Verbraucherinnen und Verbraucher innerhalb der letzten 12 Monate ein Wasch- und Reinigungsmittel mit dem EU Ecolabel gekauft; in Deutschland war es nur jeder Fünfte. (European Commission, 2023) Aktuell gibt es knapp

1.500 in Deutschland zertifizierte Produkte. Zählt man die in den anderen Mitgliedsstaaten zertifizierten Wasch- und Reinigungsmittel mit hinzu, sind es knapp 12.000 (siehe auch Abbildung). Eine besonders gute Auswahl gibt es bei Reinigungsmitteln für harte Oberflächen; aber auch andere Produktgruppen sind in Deutschland verfügbar. Auf den deutschen Internetseiten des EU Ecolabels sind alle ausgezeichneten Produkte aufgeführt: www.eu-ecolabel.de/fuer-verbrauchende-produktwelten/.

EIN WEITERER PLUSPUNKT: DER PREIS

Zwei Studien zeigen, dass Produkte mit EU Ecolabel nicht teurer sein müssen. Die erste Studie von ADEME in Frankreich zeigt, dass besonders bei Flüssigwaschmitteln, Anti-Kalk-Reinigern und Toilettengel die Preise von gelabelten Produkten niedriger sind; bei Handgeschirrspülmitteln sind die Preise vergleichbar und bei flüssigen Geschirrspülmitteln und Mehrzweckreiniger sind die Preise höher – häufig durch einzelne Ausreißer bedingt (ADEME, 2025). Die zweite Studie – durchgeführt von den zwei Nichtregierungsorganisationen Europäisches Umweltbüro (EEB) und Europäischer Verbraucherverband (BEUC) – kommt zum Ergebnis, dass in Deutschland die Allzweckreiniger um 22 % günstiger sind. (BEUC & EEB, 2025) Für deutsche Verbrauchende ein starkes Signal: Nachhaltigkeit muss nicht teurer sein!

STUDIEN

ADEME (2025): Study of the prices of products bearing the European ecolabel. Price analysis of INC and UFC Que Choisir tests between 2020 and 2024. <https://librairie.ademe.fr/industrie-et-production-durable/8147-study-of-the-prices-of-products-bearing-the-european-ecolabel.html#>

European Consumer Organisation (BEUC) and the European Environmental Bureau (EEB) (2025): SEARCHING FOR ECOLABELS. A Mystery Shopping Exercise in Supermarkets across Europe, www.beuc.eu/sites/default/files/publications/BEUC-X-2025-089_Report_Searching_for_Ecolabels.pdf

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

IKW (2023): Bericht. Nachhaltigkeit in der Wasch-, Pflege- und Reinigungsmittelbranche in Deutschland. Ausgabe 2023, www.ikw.org/fi-leadadmin/IKW_Dateien/downloads/Haushaltspflege/2023_IKW_Nachhaltigkeitsbericht.pdf

INFORMATIONEN

- www.eu-ecolabel.de, www.ecolabel.eu
- Folgen Sie uns auf LinkedIn, Facebook und Instagram: @eu-ecolabel-de, @EUEcolabelDE, @eu_ecolabel_de

SCHLUSS MIT GREENWASHING? WAS DIE EMPCO-RICHTLINIE ÄNDERT



(ABB) Hintergrund der neuen Regelungen ist die EU-Richtlinie zur „Stärkung der Verbraucher für den ökologischen Wandel durch besseren Schutz gegen unlautere Praktiken und durch bessere Informationen“ (EU) 2024/825, die auch kurz als „EmpCo“ bezeichnet wird.

Sie trat im März 2024 in Kraft. Die Abkürzung stammt von der englischen Bezeichnung der Richtlinie (Empowering Consumers for the Green Transition). Durch eine Änderung des Gesetzes gegen den unlauteren Wettbewerb (UWG) wurde die Richtlinie in deutsches Recht umgesetzt. Die neuen Vorgaben gelten ab dem 27. September 2026 ohne Übergangsfristen.

Das Gesetz regelt klar, welche Arten von Werbeaussagen erlaubt und welche verboten sind. Erlaubt ist nur noch, was nachvollziehbar und wissenschaftlich belegt werden kann, z. B. durch unabhängige Zertifizierungssysteme mit anspruchsvollen Standards wie den Blauen Engel, das EU Ecolabel oder das EU-Biosiegel, Studien oder staatliche Stellen.

Verboten sind demzufolge unbelegte Umweltaussagen wie „grün“, „umweltfreundlich“ oder „nachhaltig“, wenn sie nicht eindeutig nachgewiesen werden können. Auch irreführende Klimaversprechen, die ausschließlich auf CO₂-Kompensation (z. B. Zertifikate oder Aufforstungsprojekte) beruhen, dürfen nicht mehr verwendet werden. Ebenso ist Werbung mit gesetzlich vorgeschriebenen Eigenschaften, die fälschlich als besonderer Umweltvorteil dargestellt werden, nicht mehr zulässig. Gleiches gilt für das Verschweigen von Informationen, wenn Produkte absichtlich eine kürzere Lebensdauer haben oder sie nicht ohne weiteres repariert werden können. Verstöße gegen die Regelungen werden als Wettbewerbsverstöße gewertet und können

abgemahnt werden. Außerdem können Bußgelder fällig werden.

WAS DAS FÜR DIE VERBRAUCHER INITIATIVE BEDEUTET

Zwar betrifft die EmpCo in erster Linie Unternehmen, die Produkte oder Dienstleistungen gegenüber Verbraucherinnen und Verbrauchern anbieten, also geschäftliche Handlungen vornehmen. Dennoch werden auch wir als Verband unsere Kommunikation verstärkt an den zugrunde liegenden Anforderungen ausrichten. Gegenüber Verbraucherinnen und Verbrauchern soll klar erkennbar sein, auf welcher Grundlage umwelt- und klimabezogene Aussagen beruhen und ob hierfür belastbare Nachweise vorliegen.

Umwelt
Bundesamt

Grüne Versprechen auf dem Prüfstand: So erkennen Sie Greenwashing

Ein grünes Logo hier, der Aufdruck „klimaneutral“ dort – beim täglichen Einkauf wird geschicktes Greenwashing immer subtiler. Nicht jede Aussage hält jedoch, was sie verspricht, und manche Produkte wirken umweltfreundlicher, als sie tatsächlich sind. Wer sich im Alltag besser orientieren möchte, sollte genauer hinschauen und auf unabhängig geprüfte Siegel und Label achten. So erkennen Sie verlässliche Angaben auf einen Blick und unterstützen gezielt wirklich nachhaltige Produkte. Die wichtigsten Merkmale unzulänglicher Werbeaussagen erklärt dieser UBA-Umwelttipp.

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



IMMOBILIENRENTE

FINANZTIP RÄT ZUR VORSICHT

HabenFinanzDas eigene Haus oder die Wohnung zu Geld zu machen und trotzdem darin wohnen zu bleiben, kann im Alter verlockend sein. Meistens werden drei Varianten angeboten: Teilverkauf, Leibrente und Verkauf mit Nießbrauch. Sie sind jedoch riskant und kompliziert. Eine empfehlenswerte Alternative ist ein Baukredit, der auch im Alter möglich ist. Finanztip gibt einen Überblick.

Teilverkauf

Dabei kauft ein Unternehmen bis zu 50 % Ihrer Immobilie und zahlt Ihnen auf einen Schlag den Kaufpreis. Für den verkauften Teil müssen Sie dem Käufer eine monatliche Nutzungsgebühr zahlen. Denn Sie bleiben ja in der Immobilie wohnen. Die Instandhaltung zahlen Sie allein.

Vom Teilverkauf rät Finanztip ganz klar ab. Das Modell ist kompliziert und enthält eine Reihe potenzieller Kostenfallen. Am wichtigsten: Sie holen sich einen gewerblichen Eigentümer ins Grundbuch, mit dem Sie sich von nun an abstimmen müssen, z. B. wenn Sie die Heizung tauschen oder altersgerecht umbauen wollen.

Auch die Justizministerkonferenz hat Ende 2025 auf die erheblichen Risiken hingewiesen (www.justiz.nrw.de/sites/default/files/2025-11/TOP%20I.20%20-%20BW%20NW%20Immobilien-Teilverkauf.pdf), z. B. wenn der Anbieter pleitegeht oder Sie mit der Nutzungsgebühr in Verzug geraten.

Leibrente

Bei diesem Modell verkaufen Sie einem Angehörigen oder Leibrenten-Anbieter Ihre Immobilie komplett und er zahlt Ihnen im Gegenzug eine lebenslange Rente, z. B. monatlich oder jährlich. Der Käufer übernimmt Instandhaltung und Grundsteuer, Sie zahlen Verbrauchskosten für Energie, Wasser oder Müllgebühren.

In Ihrem Haus können Sie aber für immer wohnen bleiben, oft per Nießbrauch. Anders als beim einfachen Wohnrecht behalten Sie so immer ein Nutzungsrecht, auch wenn Sie z. B. ins Pflegeheim ziehen. Sie können Ihr Haus vermieten und damit einen Teil der Heimkosten zahlen.

Die Leibrente ist am Ende ebenfalls ein kompliziertes Modell. Die Höhe der Rente muss aufwendig berechnet werden und hängt von Ihrer Lebenserwartung ab. Den Nießbrauch müssen Sie sich dagegen anrechnen lassen. Meistens kommt also weniger Rente raus, als Sie sich vielleicht vorstellen. Die Leibrente von gewerblichen Anbietern hat sich deshalb nicht durchgesetzt.

In der Familie ist das Modell aber denkbar: Bei einem Verkauf gegen Rente bleiben Eigentum und Wert erhalten. Finanztip rät also nicht dringend ab. In jedem Fall sollten Sie den Vertrag anwaltlich prüfen lassen. Es gibt aber bessere Optionen.

Verkauf mit Nießbrauch

Das klingt ähnlich wie die Leibrente, nur dass Sie keine Rente, sondern den vollen Kaufpreis direkt bekommen. Auch dabei mindert Ihr Nutzungsrecht den Kaufpreis. Weitere Nachteile: Instandhaltung und Grundsteuer zahlen Sie. Für außergewöhnliche Reparaturen ist zwar der Käufer zuständig. Wo genau die Grenze liegt, birgt aber Streitpotential. Finanztip rät wegen der Nachteile eher ab.

Was dagegen sinnvoll sein kann: Sie verkaufen Ihre Immobilie nicht, sondern überschreiben sie mit Nießbrauch an Ihre Kinder. Hier geht's darum, als Familie Steuern zu sparen und im Alter abgesichert zu bleiben. Mehr dazu in der Finanztip Academy (www.finanztip.de/academy/kurse/immobilien-vererben-erben-so-sparst-du-steuern-und-probleme).

Viel besser: Baukredit

Anders als oft beschrieben, vergeben Banken auch an Menschen jenseits der 60 Baukredite. Sie müssen allerdings etwas mehr suchen. Tipps zur Baufinanzierung gibt es hier: www.finanztip.de/baufinanzierung/. Manchmal laufen Kredite für Ältere unter der Bezeichnung Umkehrhypothek, mehr dazu hier: www.finanztip.de/immobilienverrentung/umkehrhypothek/. Geht's Ihnen vor allem um einen altersgerechten Umbau, können Sie staatliche Förderung nutzen, z. B. Programme der KfW (www.finanztip.de/kfw-foerderung/kfw-umbauen/). Wenn Sie Eigentümer:in bleiben möchten und einen Kredit bekommen, ist das die beste aller Optionen.

Mehr zum Thema im Ratgeber Immobilienrente (www.finanztip.de/immobilienverrentung/).

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.

VERBRAUCHER 60PLUS

(VOR ORT) TERMINE

Neben verbraucherrelevanten Informationen auf www.verbraucher60plus.de und dem vierteljährlich erscheinenden, kostenlosen Online-Magazin (www.verbraucher60plus.de/medien/online-magazin/) bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE folgende Informationsformate an:

- Verbraucherkonferenzen (VK): Halbtägige Präsenzveranstaltungen in Kooperation mit den örtlichen Seniorenvertretungen.
- Online-Akademie (OA): 60-minütige Vorträge mit Zeit für Ihre Fragen – bequem von zu Hause oder als Hybrid-Format.

Im Rahmen unserer Veranstaltungen werden Themenbereiche wie Wohnen, Gesundheit, Internet, Abzocke und Clever Haushalten abgedeckt. Aktuelle Themen und neue Termine finden Sie fortlaufend unter:

Online-Akademie: www.verbraucher60plus.de/themen-termine/

Verbraucherkonferenzen: www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen/



29.09.2026 (VK)	09:30–13:30 Uhr	Clever Haushalten (Dorsten)
30.09.2026 (VK)	09:30–13:30 Uhr	Wohnen: Selbstbestimmt handeln im Alter (Rheine)
13.10.2026 (OA)	15:00–16:00 Uhr	Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) (Gütersloh, Hybrid)
22.10.2026 (VK)	09:30–13:30 Uhr	Wohnen: Selbstbestimmt handeln im Alter (Herne, Gemeinschaftliche Organisation Seniorenbeirat Herne und Recklinghausen)
29.10.2026 (OA)	10:00–11:00 Uhr	Lebensmittel nutzen statt entsorgen (Online)
26.11.2026 (OA)	10:00–11:00 Uhr	Den Geist fit halten (Online)

BUCHTIPPS

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

15 ENTSCHEIDUNGEN DIE DEINLEBEN VERLÄNGERN



Ein langes und gesundes Leben erfordert oft keine extremen Umstellungen oder anstrengenden Fitnessstudio-Marathons. In diesem Praxis-Ratgeber zeigt der Mediziner und

Wissenschaftsjournalist Dr. med. Christian Heinrich, wie bereits kleine Gewohnheiten im Alltag etwas bewirken können. Ob eine angepasste Abendroutine, Stressabbau oder gezielte Ernährungsimpulse. (240 Seiten, 16,90 Euro) www.test.de/shop/gesundheit-kosmetik/15-entscheidungen-die-dein-leben-verlaengern-sp0757/.

ALT GENUG



Älterwerden bedeutet nicht Rückzug, sondern Unabhängigkeit. Ildikó von Kürthy feiert den zweiten Lebensabschnitt als Phase echter Selbst-

bestimmung. Mit Witz und ehrlicher Berührbarkeit beschreibt die Bestseller-Autorin den Mut zu unbequemen Wahrheiten, das Verabschieden fremder Erwartungen und das Wunder der Gelassenheit. (272 Seiten, 22,99 Euro) www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1077154400.

RATGEBER KRANKENHAUS



Der Ratgeber des Bundesministeriums für Gesundheit bietet eine Einführung in die Krankenhauslandschaft in Deutschland

sowie umfassende Informationen zu den Abläufen und Leistungen. (Stand Juli 2026, 116 Seiten) Kostenlos heruntergeladen oder bestellen: www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/ratgeber-krankenhaus.

MEIN HAUS FIT FÜR DIE ZUKUNFT

Das eigene Zuhause bietet Geborgenheit, stellt Eigentümer im Alter jedoch oft vor Hürden: Steile Treppen, enge Bäder oder steigende Energiekosten können die Lebensqualität belasten. Die Verbraucherzentrale zeigt in diesem Ratgeber, wie sich



Barrierefreiheit und energetische Sanierung sinnvoll kombinieren lassen. Neben konkreten Umbauideen für Bad und Treppenhaus sowie Beispiel-Grundrissen beleuchtet das Buch auch Finanzielles. (192 Seiten, 24,00 Euro) shop.verbraucherzentrale.de/rubriken/alle-titel-von-a-z/mein-haus-fit-fuer-die-zukunft.



TIPP

GENUSS OHNE RISIKO? SICHER AUF DEM TELLER?

(ABB) Verbraucherinnen und Verbraucher können selbst einiges tun, um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden und für Lebensmittelsicherheit in der heimischen Küche sorgen. Zu den wichtigsten Empfehlungen gehört:

BEIM EINKAUFEN UND LAGERN

- Unterbrechen Sie die Kühlkette möglichst nur kurz und transportieren Sie Kühl- und Tiefkühlprodukte in Kühltaschen.
- Lagern Sie leicht verderbliche Lebensmittel konsequent im Kühlschrank und beachten Sie die empfohlenen Temperaturen sowie Haltbarkeitsdaten.

- Verbrauchen Sie geöffnete Packungen zeitnah, frisches Hackfleisch möglichst am Einkaufstag.

BEI DER ZUBEREITUNG

- Waschen Sie sich vor und während der Zubereitung regelmäßig die Hände.
- Verwenden Sie für rohe und gegarte Lebensmittel getrennte Messer und Schneidbretter, um das Übertragen von Keimen zu vermeiden. Nutzen Sie außerdem separate Schneidbretter für Fleisch und Geflügel sowie für Obst und Gemüse.
- Reinigen Sie Arbeitsflächen und Küchenutensilien gründlich und

spülen Sie Obst und Gemüse vor dem Verzehr sorgfältig ab.

SICHER MIT SPEISEN UMGEHEN

- Erhitzen Sie Speisen ausreichend (mindestens 70 °C im Kern) und achten Sie beim Aufwärmen auf eine gleichmäßige Erwärmung.
- Halten Sie warme Speisen über 60 °C oder kühlen Sie sie rasch auf unter 7 °C ab.
- Bewahren Sie Speisereste im Kühlschrank auf und verbrauchen Sie diese innerhalb von zwei bis drei Tagen.

MAMMOUTH.AI: EIN ABO, VIELE KI-MODELLE

(GS) Wer Texte, Bilder oder Videos mit KI erzeugen möchte, muss dafür nicht mehrere Abos abschließen. Mammouth AI bündelt bekannte Modelle in App und Browser – nach eigenen Angaben zu einem Bruchteil der üblichen Kosten.

WAS KANN MAMMUT AI?

Die Anwendung bietet Sprachmodelle wie ChatGPT, Claude und Mistral. Für Bilder stehen FLUX, Recraft, Stable Diffusion, GPT Image und Grok Imagine bereit. Videos lassen sich mit Sora, Veo, Kling oder Grok Video erzeugen. Eine Anfrage kann per Klick an ein anderes Modell gehen (Reprompting). Bilder- und Datenanalyse, Websuche, Sprachchat und Projekte mit eigenem Kontext

(sogenannte „Mammouths“) gehören ebenfalls zum Angebot.

KOSTEN UND ZUGANG

Das Angebot startet laut Anbieter bei 11,90 Euro im Monat. Mammouth AI gibt es über www.mammouth.ai sowie die App Stores von Google und Apple. Im Play Store stehen aktuell 4,1 von 5 Sternen bei 96 Bewertungen und mehr als 10.000 Downloads. Tipp: Vor dem Abo testen und Kündigungsbedingungen prüfen.

DATENSCHUTZ UND VERBRAUCHERTIPPS

Mammouth AI sitzt in Frankreich und wirbt mit DSGVO-Konformität.

Nach Anbieterangaben werden Inhalte nicht zum Training verwendet, die KI-Anbieter sollen Eingaben nicht speichern. Der Verlauf ist löschtbar. Trotzdem gilt: Keine vertraulichen Dokumente, Passwörter oder besonders schützenswerte Daten hochladen.

FAZIT

Viel Auswahl für einen Preis. Mammouth AI ist für Neugierige interessant, die Text-, Bild- und Videomodelle testen möchten. Das Abo kann günstiger sein als mehrere Einzelzugänge. Wer selten KI nutzt, kommt mit kostenlosen Angeboten vermutlich besser weg.

Nützliche
KI-Werkzeuge

HÄNDE WEG VON UNSEREM TRINKWASSER

(CE) Jede Dürre verschärft den Wassermangel. Viele Konzerne kaufen deshalb gezielt Brunnen und Pumpwerke auf. Den Unternehmen sichert das Gewinne, trotz der Klimakrise.

Trinkwasser ist ein Menschenrecht und wir sprechen uns daher ausdrücklich gegen die Privatisierung von Trinkwasser aus.

Petition unterschreiben:
aktion.campact.de/trinkwasser/appell/teilnehmen?



BUDFI GESUCHT!

Sie wollen den nachhaltigen Verbraucherschutz tatkräftig unterstützen und wünschen sich eine sinnvolle Aufgabe? Für unsere Geschäftsstelle suchen wir Unterstützung im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes (BFD). Ob nach Schule oder Studium, zur beruflichen Neuorientierung oder als neue Aufgabe im Ruhestand: Bei uns sind Menschen jeden Alters ausdrücklich willkommen. Wir bieten abwechslungsreiche Einblicke in unsere Projekte und Öffentlichkeitsarbeit.

Melden Sie sich unter mail@verbraucher.org, wenn Sie in Berlin leben, gern recherchieren und sorgfältig arbeiten, ein gutes Gespür für Sprache haben, sicher mit Computer und Internet umgehen, organisiert und zuverlässig sind.

Leiten Sie unseren Aufruf gerne auch in Ihrem Netzwerk weiter!

UNTERM STRICH GESÜNDER...

(CE) ...lautet der Name einer neuen Studie von Madre Brava, an der Alexandra Borchardt-Becker für die VERBRAUCHER INITIATIVE mitgewirkt hat. Die Ergebnisse zeigen: Eine an der Planetary Health Diet (PHD) orientierte Ernährung spart im Durchschnitt Geld, schont die Umwelt und entlastet das Gesundheitssystem.

Zur kompletten Studie: www.madrebrava.org/latest/better-for-wallets-wellbeing-and-healthcare-new-study-reveals-the-benefits-of-plant-forward-diets-in-germany



DATENSCHUTZ: WAS SENIORENVERTRETUNGEN WISSEN SOLLTEN

Am 12.08.2026 führte unser Fachreferent Guido Steinke einen Online-Workshop zum Thema Datenschutz für Seniorenvertretungen durch. Die Teilnehmenden aus dem Vorstand der Landesseniorenvertretung in NRW und lokalen Seniorenvertretungen tauschten sich eine Stunde lang mit dem Experten aus zu Fragen rund um den Umgang mit personenbezogenen Daten wie E-Mails und Telefonnummern. Dabei lernten sie gute Praxisbeispiele kennen und erhielten viele Tipps, wie sie gesetzeskonform und seriös mit Daten anderer umgehen. Der Workshop wurde vom Forum Seniorenarbeit NRW veranstaltet.

Kurz & Knapp

(CE) **Unterzeichnet** Wir unterstützen den Code of Conduct Demokratische KI, der gemeinwohlorientierten Organisationen dabei helfen will, einen informierten und reflektierten Umgang mit KI zu finden. ●

Abgekühlt Im Rahmen des Hitzeaktionstags, hielt Alexandra Borchardt-Becker am 08.06.2026 einen Online-Vortrag mit praktischen Tipps zu Hitzeschutz und -linderung. Als Partnerorganisation des Bündnisses setzt sich die VI ganzjährig für Resilienz gegen Extremhitze ein. ● **Verboten** Lebensmittelverpackungen dürfen ab sofort keine Ewigkeitschemikalien (PFAS) in hohen Dosen enthalten. ● **Abgesichert** Wer mit Gas heizt, sollte vor dem Winter prüfen, ob er einen Tarif mit Preisgarantie hat, um überraschende Preiserhöhungen zu vermeiden.



(CE) in unserer monatlichen Themenheftreihe sind die folgenden Themen neu erschienen: „Kontaktallergie? Beschwerden vermeiden!“ (April), „Etikettendschungel? Kennzeichnung verstehen!“ (Mai), „Selbstbestimmt wohnen? Im eigenen Zuhause!“ (Juni), „Nachhaltige Wohntextilien? Finden und Nutzen!“ (Juli), „Hochverarbeitete Lebensmittel (UPF)? Risiken kennen!“ (August) und „Pilze? Aus Wald und Garten!“ (September). 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.

INFORMATIONSFREIHEITSGESETZ RETTEN!

(CE) Gemeinsam mit zahlreichen Organisationen wendet sich die VERBRAUCHER INITIATIVE im Offenen Brief „**Hände weg vom IFG! – Retten Sie die Informationsfreiheit**“ gegen die geplante Schwächung des Informationsfreiheitsgesetzes (IFG). Interessierte Bürgerinnen und Bürger, Presse und zivilgesellschaftliche Organisationen nutzen das IFG, um behördliche Vorgänge für andere Menschen zu erklären, um Missstände aufzudecken, oder politische Prozesse besser nachvollziehen zu können. Die vorgesehenen Änderungen würden den Zugang zu staatlichen Informationen massiv erschweren und damit Transparenz, rechtsstaatliche Kontrolle und die

Informationsfreiheit in Deutschland gefährden.

Transparenz ist kein Verwaltungshindernis, das beseitigt werden muss. Daher appellieren wir an die Bundesregierung, die geplanten Änderungen zurückzunehmen und bitten Sie als unsere Mitglieder, die Petition „Stoppt den Frontalangriff auf die Informationsfreiheit!“ zu unterstützen und weiterzuleiten.

PETITION
unterschreiben:

weact.campact.de/petitions/spd-stoppt-den-frontalangriff-auf-die-informationsfreiheit



STABIL IM NETZ

(CE) Resilienz gegen Cyberangriffe und Desinformation wird auch für KMU immer wichtiger. Daher führt polisphere im Auftrag der Landesregierung Nordrhein-Westfalen das Online-Bildungsprojekt „Stabil im Netz“ durch, bei dem man in einer virtuellen Simulation durch verschiedene Szenarien virtueller Angriffe geführt wird und lernt, diese zu erkennen und abzuwehren. www.stabil-im-netz.nrw

KI-TRANSPARENZ-PFLICHTEN

(GS) Seit dem 02.08.2026 müssen Anbieter und Betreiber viele mit Künstlicher Intelligenz (KI) erzeugte Inhalte kennzeichnen und offenlegen.

Das bezieht sich auf

- KI-generierte Texte zu öffentlichen Themen (z. B. Nachrichten, politische Kommunikation).
- Deepfakes, also Bilder, Videos oder Audiodateien, die mithilfe von KI bearbeitet oder erzeugt wurden.

Weiter müssen den neuen Vorschriften zufolge Chatbots und andere interaktive KI-Systeme den Nutzerinnen und Nutzern mitteilen,

dass sie es mit KI zu tun haben und nicht mit einem Menschen. Von KI generierte oder veränderte Inhalte müssen



außerdem maschinenlesbar gekennzeichnet sein, damit sie leichter erkannt werden können. Ausnahmen bestehen bei Texten, die erkennbar von einem Menschen überarbeitet wurden, indem dieser den Text inhaltlich prüft und die Verantwortung dafür übernimmt.

Für Verbraucherinnen und Verbraucher ist vor allem die Täuschungsgefahr entscheidend. Die Maßnahmen sollen Manipulation verringern und helfen, bewusste Entscheidungen zu treffen.

Details unter: www.bundesnetzagentur.de/DE/Fachthemen/Digitales/KI/4_Transparenzpflichten/start.html

HIGH PROTEIN-PRODUKTE

ÜBERFLÜSSIG UND GESUNDHEITLICH BEDENKLICH

(ABB) Lebensmittel mit einer Extra-Portion Eiweiß liegen im Trend und haben die Supermarktregale erobert. Sie sollen sportlich aktive Personen zusätzlich mit Proteinen versorgen oder beim Abnehmen unterstützen. Für eine ausgewogene Ernährung sind sie jedoch weder notwendig noch geeignet. Wir sagen, was davon zu halten ist und stellen informative Webadressen vor.

Bei Lebensmitteln, die wegen ihres Proteingehaltes beworben werden, unterscheidet man zwei Gruppen: Produkte, die von Natur aus einen hohen Eiweißgehalt haben wie Käse und Milchprodukte und Lebensmittel, denen Eiweiß zugesetzt wurde, z. B. Desserts, Fruchtojoghurt, Quarkspeisen, Schokoriegel, Gebäck, Nudeln, Brot und Müsli. Dabei werden beispielsweise Magermilchpulver, Molkenprotein, Milcheiweiß, extrahiertes Weizen-, Soja-, Erbsen- oder Reisprotein verwendet. Sie sind in der Zutatenliste anzugeben.

Der Proteingehalt kann mit sogenannten nährwertbezogenen Angaben beworben werden. Wird das Produkt als „Proteinquelle“, „proteinhaltig“ oder „enthält Protein“ ausgelobt, müssen mindestens 12 Prozent des Energiegehaltes

durch Eiweiß abgedeckt werden. Hat das Lebensmittel einen „hohen Proteingehalt“, ist „proteinreich“ oder „High Protein“ müssen mindestens 20 Prozent der Energiemenge aus Eiweiß stammen. Steht ein „erhöhter Proteingehalt“ auf der Verpackung, muss das Produkt mindestens 30 Prozent mehr Eiweiß enthalten als ein vergleichbares Lebensmittel.

Außerdem sind gesundheitsbezogene Angaben erlaubt, z. B. „Proteine tragen zur Erhaltung von Muskelmasse bei“ oder „Proteine tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei“.

KRITIK

Fachgesellschaften und Verbraucherverbände sind sich einig: Mit Eiweiß angereicherte Lebensmittel werden nicht benötigt, um den

Eiweißbedarf zu decken, auch für Freizeitsportlerinnen und -sportler nicht. Und um nachhaltig Gewicht zu verlieren, ist eine Änderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten erforderlich, die weitaus mehr als den Einsatz von High-Protein-Produkten umfasst.

Häufig enthalten die Produkte reichlich Zucker, daneben Zusatzstoffe und Aromen. Viele von ihnen sind stark verarbeitet und daher für eine gesundheitsfördernde Ernährung nicht zu empfehlen. Zudem belasten ihre aufwendigen Herstellungsprozesse und Verpackungen die Umwelt und das Klima. Einige Zusatzstoffe wie Süßstoffe, Konservierungsstoffe oder Emulgatoren stehen zudem im Verdacht, das Risiko für verschiedene Erkrankungen zu erhöhen.

Mehr Informationen zur Kennzeichnung der Produkte bietet das Portal Lebensmittelklarheit. Der zugehörige Podcast „Klar Tisch“ nimmt in der Folge „Extraportion Eiweiß? Protein-Lebensmittel im Check“ die gefragten High-Protein-Produkte unter die Lupe

www.lebensmittelklarheit.de/podcast/extraportion-eiweiss-protein-lebensmittel-im-check.

High-Protein-Produkte sind häufig etwa doppelt so teuer wie vergleichbare Produkte, liefern aber oftmals bei genauerem Hinsehen gar nicht so viel mehr Eiweiß. Diese und andere Erkenntnisse hat die Verbraucherzentrale Hamburg bei ihrem Marktcheck zusammengefasst.

www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/was-produkte-extra-protein-wirklich-taugen.

Die Verbraucherzentrale Deutschland beleuchtet in einem Beitrag, warum mit Proteinen angereicherte Produkte sogar für sportbegeisterte Menschen überflüssig sind.

www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/ernaehrung-mit-extraportion-eiweiss-selbst-fuer-sportlerinnen-ueberfluessig-24257



EIWEISSBEDARF DECKEN

Erwachsene brauchen 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht und Tag. Bei einem Körpergewicht von 65 kg sind das 52 g, bei 80 kg also 64 g. Diese Mengen lassen sich problemlos mit herkömmlichen Lebensmitteln erreichen. Dazu ein Beispiel: ein Tagesplan mit einer Portion Haferflocken (60 g) mit 150 ml Milch, einer Scheibe Vollkornbrot mit Emmentaler, einer Handvoll Walnüsse und einer Portion Vollkornnudeln mit Linsen liefert bereits insgesamt 53 g Eiweiß.

Essen Sie für eine natürliche Proteinzufuhr überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Hülsenfrüchte, Tofu, Vollkornprodukte, Nüsse und Kartoffeln sind gute Quellen. Ergänzen Sie den Speiseplan mit Milchprodukten in Maßen sowie Fleisch, Fisch und

Eiern in geringen Mengen entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/). So können Sie Ihre Gesundheit und die der Umwelt fördern.

Schauen Sie bei Lebensmitteln genau hin, die eigentlich natürlicherweise reich an Protein sind wie Käse und Milchprodukte, wenn sie als „proteinhaltig“ oder „proteinreich“ ausgelobt werden. Vergleichen Sie Zutaten, Eiweißgehalte und Preis mit Produkten ohne diese Werbeaussagen.

ZU VIEL EIWEISS

Die derzeitigen Kenntnisse reichen nicht aus, um eine gesundheitlich verträgliche Höchstmenge für die regelmäßige Eiweißzufuhr

anzugeben. Überschüssiges Protein wird abgebaut und über den Urin ausgeschieden. Daher ist es wichtig, ausreichend zu trinken, wenn mehr davon gegessen wird. Bei eingeschränkter Nierenfunktion kann viel Protein die Nieren nämlich zusätzlich belasten.

Ein amerikanischer Longevity-Forscher stuft kürzlich den High-Protein-Trend und besonders eine reichliche Zufuhr von Fleisch langfristig gesehen sogar als gesundheitlich problematisch ein. Er rät, pflanzliche Proteinquellen zu bevorzugen und Milchprodukte und Fisch in moderaten Mengen zu ergänzen, um gesünder und länger zu leben.

Mehr zu Empfehlungen für eine gute Eiweißversorgung finden Sie auf der Webseite des Bundeszentrums für Ernährung: www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv/hype-um-high-protein-produkte.

Das Verbraucherportal VIS erklärt Hintergründe zum Eiweiß-Trend und wie der als Werbebotschaft vor allem den Herstellerfirmen nützt.

www.vis.bayern.de/essen-trinken/ernaehrungsformen/high-protein.htm

Wer Informationen lieber hören möchte, kann sich durch die dreiteilige Podcastreihe „Proteine im Fokus“ des Verbraucherservice Bayern ausführlich über Eiweiß informieren.

www.verbraucherservice-bayern.de/themen/ernaehrung/proteine-im-fokus.



THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Umwelt & Nachhaltigkeit

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

Essen & Trinken

- Abnehmen & Diäten (2025)
- Alkoholfreie Getränke (2023)
- Älter werden mit Genuss (2023)
- Ausgewählte Ernährungsrichtungen (2021)
- Basiswissen Essen für Kinder (2017)
- Basiswissen Fleisch (2018)

- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund Essen (2021)
- Basiswissen kochen (2025)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- Insekten auf dem Teller (2023)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Kochen ohne Reste (2025)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittel selber machen (2022)
- Lebensmittel wertschätzen statt verschwenden (2025, kostenfrei)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmittelvorräte (2020)
- Nachhaltige Gemüseküche (2025)
- Obst & Gemüse selbst anbauen (2020)
- Pilze? Aus Wald und Garten! (2026)
- Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- Superfood (2022)
- Tierhaltung im Wandel (2025)
- Vegetarisch & Vegan Essen (2021)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)

Gesundheit & Haushalt

- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- Basiswissen Fahrrad (2018)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever Haushalten (2022, 20 S.)
- Den Geist fit halten (2025)
- Digitaler Stress – Bewusst pausieren! (2026)
- Düfte und Duftstoffe (2022)
- Erholung schlafen (2022)
- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Ernährung bei erhöhtem Cholesterin (2024)

- Etikettenschungel? Kennzeichnung verstehen! (2026)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gut zu Fuss (2022)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Hochverarbeitete Lebensmittel (UPF)? Risiken kennen! (2026)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kontaktallergie? Beschwerden vermeiden! (2026, kostenfrei)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Kosmetik für reifere Haut (2024)
- Leben im Alter (2023)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Nachhaltige Wohntextilien? Finden und nutzen! (2026)
- Nahrungsergänzungen (2024)
- Natur- & Biokosmetik (2019)
- Naturheilverfahren (2016)
- Omas Hausmittel (2020)
- Pflege organisieren (2024)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Sicherheit für Familien (2025)
- Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Selbstbestimmt wohnen? Im eigenen Zuhause! (2026)
- 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