

Das *kostenfreie* Online-Magazin

Verbraucher60plus

Winter 2025



Gutschein



Seite 15

Weihnachten: Weniger einsam

Sicher im Netz: Digitale Ämter nutzen . Interview: Gesundheit für alle zugänglich machen . Halbzeit bei CARE: Haushalte in Aktion . Neue Bestattungsformen: Was Verbraucher wissen sollten . Lebensmittel: Richtig lagern . Meldungen . Buchtipps . Weiterbildungsangebote

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

**Die Verbraucher
Initiative e.V.**



www.verbraucher60plus.de

Inhalt

- 3 Sicher im Netz**
DIGITALE ÄMTER
NUTZEN
- 4 Weihnachten**
WENIGER EINSAM
- 6 Interview**
GESUNDHEIT FÜR ALLE
ZUGÄNGLICH MACHEN
- 8 Halbzeit bei CARE**
HAUSHALTE
IN AKTION
- 10 Neue Bestattungs-**
formen
WAS VERBRAUCHER
WISSEN SOLLTEN
- 12 Lebensmittel**
RICHTIG LAGERN
- 13 Meldungen**
- 18 Buchtipps**
- 19 Weiterbilden**
ANGEBOTE DER
VERBRAUCHER
INITIATIVE



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Bäckerhandwerk ist im Umbruch. Hunderte Betriebe schließen jährlich, in den letzten zehn Jahren sind zehntausende Arbeitsplätze weggefallen. An die Stelle kleiner Familienbetriebe sind regionale Filialnetze mit zentraler Herstellung und der zunehmende Absatz über Supermärkte, Discounter und Tankstellen getreten. Die Gründe dafür sind vielschichtig: (Klein-)Betriebe finden keine Nachfolger, der Mangel an Fachkräften, die gestiegenen Energie- und Personalkosten, das Kostenbewusstsein der Kunden etc.

Brot und Backwaren sind für mich ein Kulturgut! Das vielfältige, handwerkliche Angebot steht für Genuss, Regionalität und Tradition. Gönnen wir uns also öfter einmal etwas Gutes. Greifen wir zu frischem Brot statt zu Aufbackprodukten. Eine Alternative heißt Selbst-Backen: Hier bieten zahlreiche Bücher, Online-Rezepte und Videos Hilfestellung und Inspiration.

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

Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Ihr Georg Abel (Bundesgeschäftsführer)

PS. Wir stellen einige unserer Themenhefte zum kostenfreien Herunterladen bereit. Sie finden diese unter <https://www.verbraucher60plus.de/medien/materialien/>.

IMPRESSUM

„Verbraucher60plus“ – das *kostenfreie* Online-Magazin (Dezember 2025), Herausgeber: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband), Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Tel. 030 / 53 60 73 – 3, mail@verbraucher.org, Redaktion und Mitarbeit: Georg Abel (GA, V.i.S.d.P.), Caprice Twumasi Ankrach (CTA), Miriam Bätzing (MB), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Feng Chai, Maria Huber, Guido Steinke, Marina Tschernezki, Fotos: S. 2, 8, 19 – VERBRAUCHER INITIATIVE, S. 7 – Stadt Dortmund/Stephanie Schütze, alle anderen – Istock. Bestellung eines kostenfreien Abos unter mail@verbraucher.org. Frühere Ausgaben unter www.verbraucher60plus.de/medien/online-magazin/. Hinweis: Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache. Gemeint sind natürlich jeweils Verbraucherinnen und Verbraucher. Gefördert im Rahmen des Regionalprojektes „Verbraucher60plus“ durch das Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz NRW mit Ausnahme der Seiten 8/9 (gefördert im Rahmen des CARE-Projekts, das von der Europäischen Union finanziert wird (Grant Agreement Nr. 101135141).

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Sicher im Netz

DIGITALE ÄMTER NUTZEN



(CTA) Die Digitalisierung macht auch vor Behörden nicht halt. Immer mehr Dienstleistungen lassen sich online erledigen – von Rentenauskunft über Steuererklärung bis zur Patientenakte. Das kann zunächst kompliziert wirken. Mit ein paar einfachen Regeln und etwas Übung lassen sich Online-Dienste jedoch sicher nutzen, Fehler vermeiden und Wege zum Amt sparen. Wir stellen einige Beispiele vor.

Online-Ausweisfunktion und eID

Viele Personalausweise verfügen über die Online-Ausweisfunktion (eID). Damit können Sie sich auf offiziellen Portalen sicher ausweisen, Formulare online ausfüllen und Anträge stellen. Praktisch ist die eID zum Beispiel für die i-Kfz-App: Damit laden Sie Ihre Fahrzeugpapiere digital auf Ihr Smartphone und können sie bei Bedarf sogar mit Familienmitgliedern teilen. Auch für die Digitale Rentenauskunft wird beispielsweise die eID genutzt, um sich anzumelden.

Tipp: Verwenden Sie ein NFC-fähiges Smartphone oder ein Kartenlesegerät, geben Sie Ihre PIN niemals weiter und achten Sie auf offizielle Webseiten („.de“ + HTTPS).

Digitale Rentenauskunft

Die Deutsche Rentenversicherung bietet unter www.rentenuebersicht.de eine zentrale, digitale Rentenübersicht. Dort können Sie Ihren Rentenanspruch prüfen, Dokumente herunterladen und Anträge vorbereiten. Egal ob gesetzliche, betriebliche oder private Vorsorge – hier werden alle Informationen gebündelt.

ELSTER: Steuererklärung online

Mit ELSTER können Sie Ihre Steuererklärung bequem elektronisch abgeben. Wenn Sie Belege bereits digital ablegen, sparen Sie viel Zeit. Die Plausibilitätsprüfung verhindert Fehler, Daten werden direkt an das Finanzamt übermittelt und Korrekturen sind jederzeit möglich. Ab 2026 gibt es eine weitere Änderung: Steuerbescheide werden standardmäßig digital bereitgestellt und nur auf Antrag per Post verschickt.

Sicherheitstipp: Nutzen Sie das offizielle Portal www.elster.de. Drittanbieter-Apps sind riskant.

Elektronische Patientenakte (ePA)

Die ePA ermöglicht die digitale Verwaltung Ihrer Gesundheitsdaten. Befunde, Medikationspläne und Arztberichte sind zentral gespeichert und jederzeit abrufbar. Der Zugriff erfolgt mit Ihrer Zustimmung. Das schafft Überblick und erleichtert Rückfragen beim Arzt. Praxen profitieren, da der gesamte Medikationsplan einsehbar ist – das hilft, Wechselwirkungen zu vermeiden. Die Verbraucherzentrale NRW bietet einen kostenlosen Selbstlernkurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie die ePA sicher und souverän nutzen.

Hinweis: Nutzen Sie Apps oder Webportale Ihrer Krankenkasse und prüfen Sie vor der Freigabe genau, welche Daten geteilt werden.

NRW-Info: NRW fördert digitale Verwaltungsangebote über www.meineverwaltung.nrw. Viele Hinweise gelten jedoch bundesweit.

► Mehr zum Thema Internet unter <https://www.verbraucher60plus.de/internet/>

Weihnachten

WENIGER EINSAM

(CTA) Weihnachten ist für viele Menschen eine Zeit der Freude, aber auch eine Phase, in der Konsumdruck und Einsamkeit besonders spürbar werden. Gerade für Menschen ab 60 ist das Fest oft mit gemischten Gefühlen verbunden: Kinder leben weiter entfernt, Traditionen haben sich verändert – und gleichzeitig wünscht man sich ein schönes und bewusstes Weihnachtsfest.

Welche Erinnerungen verbinden Sie persönlich mit Weihnachten? Vielleicht vertraute Gerüche, das Beisammensein mit lieben Menschen, schöne Dekorationen oder ein besonderes Essen. Für viele beginnt nach einer geschäftigen Adventszeit die ersehnte Ruhe, andere erleben gerade an den Feiertagen Trubel, große Erwartungen und familiäre Verpflichtungen. Doch nicht jeder weiß frühzeitig, wie er die Weihnachtstage verbringen wird – und ob die eigene Wohnung erfüllt ist von warmem Licht, Lachen und Weihnachtsduft.



Laut einer repräsentativen Umfrage der Hamburger Stiftung für Zukunftsfragen aus dem Jahr 2024 feiern rund 11 Prozent der Menschen über 65 Jahren in Deutschland Weihnachten allein – oft unfreiwillig. Räumliche Distanz oder gesundheitliche Einschränkungen können schnell zu sozialer Isolation führen.

Natürlich gibt es Menschen, die die Ruhe genießen und sich sehr bewusst ein stilles Fest gestalten. Doch was, wenn man sich Gemeinschaft wünscht und nicht allein bleiben möchte? Die gute Nachricht: Es gibt viele Möglichkeiten, ein schönes Weihnachten – digital oder vor Ort – gemeinsam mit anderen zu erleben.

Nachbarschaftlich feiern

Gerade in größeren Städten bleibt der Kontakt im Haus oft oberflächlich. Dabei leben dort Menschen unterschiedlichster Herkunft Tür an Tür – und viele wünschen sich selbst mehr Nähe. Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund und hängen Sie einen kleinen Aushang in den Hausflur: „Spazierpartner für Adventsrunde gesucht“ oder „Mitfeiernde für Heiligabend willkommen“. Humor, Freundlichkeit und Ehrlichkeit öffnen oft mehr Türen, als man denkt.

Wer lieber digital kommuniziert, kann den Austausch auch im Haus-Chat oder über Netzwerke wie nebenan.de suchen. Diese Plattformen verbinden Menschen unkompliziert und sind ideal, um sich kennenzulernen, gemeinsame Aktivitäten zu planen oder sich gegenseitig einzuladen.

Wer selbst etwas auf die Beine stellen möchte, kann zudem über die Plattform „Wir





Spenden: nur an seriöse Angebote

Falls Sie zusätzlich überlegen Geld zu spenden, achten Sie auf bekannte Organisationen, offizielle Siegel wie das DZI-Spendensiegel und transparente Angaben zu Verwendung und Kontoverbindung. Verzichten Sie auf Bargeldsammlungen an der Haustür oder dubiose Online-Links – damit Ihre Spenden wirklich bei Bedürftigen ankommen.

Weihnachten“ eine eigene Aktion registrieren und Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Umgebung finden.

Lokale Veranstaltungen nutzen

Viele Gemeinden und soziale Einrichtungen organisieren Weihnachtsfeiern oder offene Adventsnachmittage. Achten Sie auf Ausgänge im Gemeindezentrum, im Supermarkt, im Senioren-Café oder auf Hinweise in der Tageszeitung.

Seniorenfreizeitstätten und Sozialverbände wie Deutsches Rotes Kreuz, die Caritas, Malteser oder Johanniter bieten oft kostenfreie oder kostengünstige Veranstaltungen an. Häufig gibt es sogar einen Hol- und Bringdienst für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Solche Angebote sind niedrigschwellig, ermöglichen nette Gespräche und schenken Gemeinschaft – ohne Druck und Verpflichtungen.

Digitale Nähe schaffen

Wenn Familie und Freunde weit entfernt wohnen, können digitale Möglichkeiten Nähe schenken. Vereinbaren Sie eine feste Uhrzeit für einen Videoanruf, bei dem alle gemeinsam essen, Musik hören oder Geschenke auspacken. Teilen Sie im Vorfeld Rezepte, Lieblingslieder oder kleine Rituale – so entsteht trotz Distanz ein gemeinsames Fest. Wer nicht gern telefoniert, kann Fotos oder kleine Videos schicken, um persönliche Momente zu teilen.

Für Menschen, die kurzfristig ein offenes Ohr suchen, gibt es das kostenlose Silbertelefon. Es ist täglich von 8 bis 22 Uhr erreichbar, anonym, vertraulich und speziell

für ältere Menschen gedacht. Darüber hinaus vermittelt „Silbernetz“ auch langfristige Gesprächspartner („Silbernetz-Freunde“) sowie Hinweise auf lokale Angebote vor Ort.

Zwischen Heiligabend und Neujahr ist das Silbertelefon unter 0800 4708090 täglich erreichbar.

Engagieren Sie sich

Weihnachten ist traditionell das Fest der Nächstenliebe. Wer Gesellschaft sucht und gleichzeitig anderen helfen möchte, kann sich engagieren: bei der Essensausgabe in der Gemeinde, beim Besuchsdienst in Senioreneinrichtungen oder bei der Vorbereitung einer Weihnachtsfeier im Stadtteilzentrum.

Wer Kindern eine Freude bereiten möchte, kann im kommenden Jahr bei Aktionen wie „Weihnachten im Schuhkarton“ der Barmherzigen Samariter oder bei den „Johanniter-Weihnachtstruckern“ mitmachen. Hier können Sie entweder selbst Geschenkpakete gestalten und befüllen, oder bequem von Zuhause und online ein Paket packen und im Rahmen der Aktion versenden. Auch emotional schöne Gesten wie „Post mit Herz“ bringen Freude: Dabei schreiben Freiwillige Weihnachtskarten an Menschen in Pflegeeinrichtungen.

Machen Sie es sich schön

Ganz gleich, wie Sie die Weihnachtszeit verbringen: Machen Sie es sich schön. Öffnen Sie vielleicht Ihre Tür für andere Menschen, nehmen Sie digital an einer Feier teil, engagieren Sie sich für jemanden – oder genießen Sie bewusst die Ruhe und tun etwas Gutes für sich selbst.

► Mehr zum Thema Gesundheit unter

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

Interview

GESUNDHEIT FÜR ALLE ZUGÄNLICH MACHEN

(CTA) Gesundheitskioske sollen Menschen helfen, sich im komplexen Gesundheitssystem besser zurechtzufinden – kostenlos, wohnortnah und ohne lange Wartezeiten. In Dortmund unterstützt der Gesundheitskiosk bei Fragen rund um Gesundheit, Pflege und Prävention. Auch für ältere Menschen kann das Angebot eine wichtige Orientierung bieten. Wir sprechen mit Katharina Elpe, Fachkoordinatorin im Gesundheitskiosk Dortmund.

Was ist ein Gesundheitskiosk und wer kann ihn nutzen? Entstehen dabei Kosten?

Ein Gesundheitskiosk ist eine wohnortnahe Beratungsstelle, die Menschen hilft, sich im oft undurchsichtigen Gesundheitssystem zurechtzufinden. In Dortmund befindet er sich im Sozialen Zentrum der Innenstadt-Nord und steht allen Bürgern offen – besonders Familien, Kindern aber auch älteren Menschen.

Das Angebot reicht von allgemeiner Gesundheits- und Präventionsberatung bis hin zu individueller Einzelfallhilfe (Casemanagement). Das Team unterstützt bei der Suche nach passenden Ansprechpartnern, beim Verstehen medizinischer Informationen oder bei organisatorischen Fragen. Eine zentrale Aufgabe ist die Lotsenfunktion, also die gezielte Vermittlung zu Ärzten, Fachstellen, Beratungsstellen und weiteren Unterstützungsangeboten. Das Informations- und Beratungsangebot ist mehrsprachig, kostenlos und kann ohne Termin genutzt werden. Für ausführlichere Gespräche können individuelle Termine vereinbart werden.

Mit welchen Fragen kommen die Menschen zu Ihnen? Was unterscheidet Sie von einer Arztpraxis?

Der Gesundheitskiosk versteht sich als Lotse im Gesundheitssystem. Menschen kommen mit Fragen zu medizinischer Versorgung, Zuständigkeiten oder notwendigen

Schritten. Häufig geht es um die Suche nach Kinder- oder Fachärzten, Unterstützung bei Reha-Anträgen, die Vereinbarung von Terminen oder auf Wunsch eine Begleitung zu Ärztinnen und Ärzten.

Wichtig zu wissen: Der Kiosk ist keine Arztpraxis. Es werden keine Medikamente ausgegeben, keine Untersuchungen durchgeführt und es ist kein Arzt vor Ort. Die Beratung zielt auf Orientierung, Information und Begleitung im Alltag.

Viele Bürger – besonders mit geringem Einkommen oder Sprachbarrieren – erreichen das System oft zu spät. Wie tragen Sie dazu bei, gesundheitliche Ungleichheit zu verringern?

Gesundheitliche Ungleichheit hängt eng mit sozialer und wirtschaftlicher Benachteiligung zusammen – genau das prägt auch den Stadtbezirk Innenstadt-Nord. Hinzu kommen kulturelle Unterschiede, die den Zugang erschweren. Um diese Herausforderungen zu meistern, setzt der Gesundheitskiosk auf Niedrigschwelligkeit: Eine offene Sprechstunde ohne Termin, tägliche Erreichbarkeit per Telefon oder E-Mail und schnelle Rückmeldungen gehören ebenso dazu wie mobile Sprechstunden bei Partnern im Stadtteil – etwa in Kitas oder Grundschulen. Dort bestehen bereits Vertrauensstrukturen, die den Zugang erleichtern und Hemmschwellen abbauen.

Kritiker befürchten Doppelstrukturen. Was müsste passieren, um Gesundheitskioske dauerhaft zu integrieren?

Das Gesundheitssystem ist komplex, viele Menschen finden sich darin nur schwer zurecht. Besonders neu Zugewanderte oder Menschen in prekären Lebenslagen haben oft nicht die Kapazität, sich ausreichend um ihre Gesundheit zu kümmern. Häufig bleibt nur der Weg in die Notaufnahme, obwohl dies medizinisch meist nicht notwendig ist – was Kliniken zusätzlich belastet.



v.l.: Gülsen Yildirim (Gesundheitskiosk), Catharina Niemand und Christoph Neumann (Leitung Koordinationsstelle im Gesundheitsamt), Katharina Elpe und Fatma Ak (Gesundheitskiosk) sowie hinten Holger Keßling (Leiter Gesundheitsamt Dortmund).

Sie erreichen das Team des Gesundheitskiosk Dortmund werktags zwischen 10.00 und 13.00 Uhr. Anschrift sowie die Kontaktdetails und einen Flyer finden Sie unter: <https://www.dortmund.de/themen/gesundheit-und-pflege/gesundheitskiosk/>. Ähnliche Angebote gibt es beispielsweise in Bochum-Wattenscheid, Essen oder Aachen.

Ärzte arbeiten unter hohem Zeitdruck, wodurch für ausführliche Erklärungen, kulturelle Besonderheiten oder Sprachbarrieren kaum Raum bleibt. Genau hier setzt der Gesundheitskiosk an: Er unterstützt Menschen, die passenden Anlaufstellen zu finden und Wege im System zu verstehen. Damit entlastet er das Regelsystem und unterstützt die Arbeit der Mediziner.

Damit diese wichtige Arbeit langfristig wirken kann, braucht das bis Ende 2026 befristete Projekt eine dauerhafte Finanzierung, um das Angebot dauerhaft zu sichern.

Welche Hürden gibt es – organisatorisch, finanziell und strukturell?

Vor Ort wird deutlich, dass viele Versorgungslücken bestehen: Facharzttermine sind oft lange ausgebucht, viele Therapieangebote – etwa für Kinder mit Autismus-Spektrum-Störung oder AD(H)S – sind überlastet. Auch die kinderärztliche Versorgung im Stadtbezirk bleibt angespannt.

Eine zentrale Hürde ist die Finanzierung. Das erklärt auch Catharina Niemand, Projektverantwortliche im Gesundheitsamt Dortmund: „Wenn es keine Anschlussfinanzierung

gibt, fallen die neu aufgebauten Strukturen weg – und damit das wichtige Beratungsangebot vor Ort.“

Welche Rolle spielen Gesundheitskioske in einer älter werdenden Gesellschaft?

Der Stadtbezirk Innenstadt-Nord ist ein sehr junger Stadtteil, weshalb unser Schwerpunkt auf der Arbeit mit jungen Familien liegt. Dabei erleben wir immer wieder, wie wichtig Großeltern, Tanten und Onkel für die Gesundheit und den Alltag der Familien sind. Viele ältere Menschen kümmern sich vor allem um ihre Angehörigen – und stellen die eigenen gesundheitlichen Bedürfnisse zurück. Deshalb suchen wir bewusst behutsam den Kontakt zu Senioren, um auch ihnen Unterstützung anbieten zu können. Wir helfen bei Terminvereinbarungen, begleiten auf Wunsch zu Ärzten und vermitteln an Fachstellen wie die Dortmunder Seniorenbüros. Außerdem informieren wir über Angebote, die die seelische Gesundheit stärken und Einsamkeit entgegenwirken. So wollen wir sicherstellen, dass auch ältere Menschen im Stadtbezirk die Hilfe finden, die sie brauchen – und ihren Weg im Gesundheitssystem nicht alleine gehen müssen.



Mehr zum Thema Gesundheit unter

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

Halbzeit bei CARE

BERLINER HAUSHALTE IN AKTION

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

Pilotstudie Lebensmittel

Nachdem im September und Oktober individuelle Beratungsgespräche mit den Haushalten stattgefunden hatten, bildete der Zero-Waste-Kochworkshop am 18. Oktober in Berlin-Schöneberg den Auftakt für die erste von insgesamt drei Interventionen:

„Kochen ohne Reste“. Der Begriff Intervention meint eine mehrwöchige Test- und Erprobungsphase, im Rahmen derer bestimmte Praktiken getestet und neue Verhaltensroutinen etabliert werden. Der Prozess wird durch das Projektteam gesteuert und begleitet und folgt bei CARE jeweils einem festen Ablaufschema:

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

Zu dem ersten Live-Workshop kamen 22 Personen aus insgesamt 12 Berliner Haushalten zusammen, um gemeinsam mit Resten zu kochen. Das dreiköpfige Team der VERBRAUCHER INITIATIVE führte durch die Veranstaltung und holte sich weitere Unterstützung von Restlos Glückliche e.V., einem gemeinnützigen Berliner Verein, der Bildungsprojekte und Kochworkshops rund um das Thema Lebensmittelrettung anbietet. Das Besondere: Gekocht wurde überwiegend mit geretteten, vegetarisch-veganen Bio-Lebensmitteln. Gemeinsam bereiteten die Teilnehmenden ein 3-Gänge-Menü zu, tauschten dabei Erfahrungen aus der Resteküche aus, gaben Tipps weiter und lernten neue Zubereitungsstechniken kennen. Ein gemeinsames Essen zum Abschluss rundete den Termin ab. In der anschließenden Feedback-Runde zeigten sich die Teilnehmenden begeistert: „Beeindruckend, wie schnell aus einer bunt gemischten Gruppe ein echtes Team wurde. Bis zuletzt wurde geschnitten, geknetet und gerührt – vor allem die Kinder waren mit großem Eifer dabei“, berichtet Projektleiterin Miriam Bätzing.

Pilotstudie Kleidung

Die Pilotstudie zum Thema Kleidung, die mit 18 Monaten etwas länger läuft, als der



Workshop „Nachhaltig Waschen & Pflegen“



„Zero-Waste-Kochworkshop“



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

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

Community-Plattform Howspace

In beiden Pilotstudien – Lebensmittel und Kleidung – dient Howspace als digitaler Lernort für den Austausch zwischen Haushalten und Projektteam. Wöchentlich erhalten die Teilnehmenden Infos, Materialien oder Veranstaltungstipps, können Fragen stellen und Erfahrungen teilen. Über die Plattform finden zudem Online-Sprechstunden, Umfragen und kleine „Hausaufgaben“ statt. Auch der projekteigene CO₂-Rechner ist eingebunden, sodass Haushalte ihre Werte im Studienverlauf selbst tracken können. Howspace soll ermöglichen, neue Ideen auszuprobieren und Kontakte zu Gleichgesinnten in der eigenen Stadt zu knüpfen. Auch die Haushalte an den vier weiteren CARE-Standorten nutzen die mehrsprachige Plattform.

CARE-Veranstaltungen

Über den Herbst war bei CARE auch kommunikativ viel los. Am 7. Oktober war das Projektteam der VERBRAUCHER INITIATIVE – langjähriges Mitglied der Deutschen Klima-Allianz – mit einem Infostand auf dem „Markt der Möglichkeiten“ des Deutschen Klimatags in Berlin vertreten. Besucher konnten sich dort in entspannter Atmosphäre über das Projekt informieren. Am 15. und 16. November präsentierte der Bundesverband CARE seine Arbeit auf dem Heldenmarkt, Deutschlands größter Messe für nachhaltigen Konsum in Berlin. Das Team führte zahlreiche Gespräche, stellte Materialien bereit und gab Einblicke in aktuelle Aktivitäten. Projektleiterin Miriam Bätzing präsentierte zudem erste Ergebnisse der Pilotstudie: Alle Berliner Haushalte unterschätzten ihre Lebensmittelabfälle und deren Klima-Impact deutlich; lediglich die estnischen Haushalte lagen noch weiter daneben. Finale Daten folgen nach Abschluss der Auswertung.

Mehr zu CARE: www.circularhouseholds.eu





Neue Bestattungsformen

WAS VERBRAUCHER WISSEN SOLLTEN

(CTA) Wie wir Abschied nehmen, verändert sich deutlich. Während lange klassische Erd- oder Feuerbestattungen auf dem Friedhof dominierte, stehen Verbrauchern heute deutlich mehr Möglichkeiten offen. Der Wunsch nach einem individuellen, würdevollen und zugleich bezahlbaren Abschied wächst und macht die Entscheidung zugleich anspruchsvoller. Angehörige müssen oft schnell entscheiden und sind in dieser Situation leicht überfordert. Der folgende Überblick zeigt, welche Optionen es gibt, wo Kostenfallen lauern und was Verbraucher unbedingt beachten sollten.

In Nordrhein-Westfalen wie in vielen anderen Bundesländern gilt die Friedhofspflicht. Das bedeutet: Beisetzungen dürfen grundsätzlich nur auf Friedhöfen oder in genehmigten Bestattungswäldern stattfinden. Formen wie das Verstreuen im eigenen Garten oder die dauerhafte Aufbewahrung einer Urne zu Hause sind nicht erlaubt. Gleichzeitig erweitern viele Kommunen ihr Angebot: pflegefreie Grabfelder, naturnahe Bereiche oder gärtnerisch betreute Anlagen schaffen Alternativen zur klassischen Grabstelle und entlasten Angehörige, die sich nicht selbst um die Pflege kümmern können.

Waldbestattungen

Waldbestattungen gehören zu den beliebtesten naturnahen Formen. Die Urne wird am Fuß eines Baums oder in einem Ruhebiotop beigesetzt, die Natur übernimmt sinnbildlich die Pflege und Dekoration. Das wirkt für viele tröstlich und unkompliziert. In vielen Friedwäldern kann auch eine individualisierte Plakette mit Namen und Daten des Angehörigen oder einem persönlichen Spruch angebracht werden. Beachten Sie, dass die Standorte häufig außerhalb liegen, und die Wege besonders für ältere oder weniger mobile Angehörige beschwerlich sein können.



Seebestattung

Bei der Seebestattung auf der Nord- oder Ostsee wird die Asche nach der Einäscherung in einer wasserlöslichen Urne dem Meer übergeben. Eine kleine Zeremonie findet an Bord statt und viele Trauernde empfinden diese Form als frei und naturnah. Allerdings gibt es keinen festen Ort zum Gedenken. Angehörige erhalten eine Seekarte mit der Position der Beisetzung – wer einen konkreten Besuchsort braucht, sollte das unbedingt vorher berücksichtigen.

Memoriam-Gärten

Memoriam-Gärten sind gärtnerische Anlagen auf Friedhöfen. Die Grabpflege ist durch langfristige Verträge gesichert, Folgekosten entstehen nicht. Möglich sind Urnen- und Erdbestattungen sowie Einzel- und Partnergräber. Die offenen Anlagen bieten Sitzplätze und oft kleine Kunstobjekte, die ein harmonisches Umfeld schaffen.

Aschestreifelder

In einigen Bundesländern ist das Verstreu der Asche auf dafür vorgesehenen Streuwiesen erlaubt. Die Beisetzung findet weiterhin auf dem Friedhof statt, jedoch ohne individuelle Grabstelle. Diese Form ist besonders für Menschen geeignet, die sich eine schlichte und pflegefreie Lösung wünschen. Vorab sollte geklärt werden, ob Angehörige einen konkreten Erinnerungsort brauchen.

Erinnerungsdiamanten

Aus einem Teil der Asche kann ein synthetischer Erinnerungsdiamant hergestellt werden. Allerdings ist die Herstellung nur im Ausland erlaubt (z. B. Schweiz, Niederlande). Verbraucher sollten auf transparente Prozesse, Zertifikate und seriöse Anbieter achten. Der Großteil der Asche muss dennoch gesetzeskonform beigesetzt werden.

Sozialbestattungen

Wenn Angehörige die Kosten einer Beerdigung nicht tragen können, springt das Sozialamt ein. Hinterbliebene können eine Sozialbestattung beantragen. Sinnvoll ist es, frühzeitig zu klären, welche Leistungen übernommen werden.



Worauf Verbraucher achten sollten

Kosten realistisch einschätzen

Bestattungen bestehen aus vielen Einzelkosten: Sarg oder Urne, Bestatterleistungen, Krematorium, Grabnutzung, Trauerfeier, Transport. Die Preise variieren stark. Ein detaillierter Kostenvoranschlag in mehreren Varianten hilft, böse Überraschungen zu vermeiden. Tipp: Frühzeitig vorsorgen und Rücklagen bilden.

Erreichbarkeit und Pflege bedenken

Naturnahe Bestattungen sind beliebt, aber nicht immer gut erreichbar. Angehörige sollten klären, ob sie einen Besuchsort wünschen oder eine pflegefreie Lösung bevorzugen. Pflegefreie Grabfelder oder betreute Anlagen entlasten und verhindern späteren Aufwand.

Rechtliche Vorgaben beachten

Die Bestattungsgesetze unterscheiden sich zwischen den Bundesländern. Besonders bei alternativen Formen lohnt ein genauer Blick.

Umweltaussagen prüfen

Viele Anbieter werben mit nachhaltigen Bestattungen. Nicht jedes Material oder Verfahren ist tatsächlich umweltschonend. Verbraucher sollten nach glaubwürdigen Nachweisen, Siegeln oder unabhängigen Bewertungen fragen.

Bestattungen in verschiedenen Religionen

Religiöse Traditionen prägen den Abschied oft stark. Viele Wünsche und Rituale lassen sich umsetzen, solange sie den gesetzlichen Vorgaben entsprechen. In allen Fällen hilft eine frühzeitige Abstimmung mit Bestatter und Friedhofsverwaltung.

Weitere Informationen

- www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/pflege-im-heim/sozialhilfe-wann-sich-das-sozialamt-an-pflegekosten-beteiligt-55159
- „Was tun, wenn jemand stirbt“: shop.verbraucherzentrale.de/themen/recht-versicherungen/was-tun-wenn-jemand-stirbt
- www.test.de/Bestattungsvorsorge-So-planen-Sie-den-Abschied-nach-Ihren-Wuenschen-5271549-0/

Lebensmittel

RICHTIG LAGERN



(ABB) Ein gut gepflegter Vorrat spart Zeit, Geld und hilft im Notfall. Am besten funktioniert das mit einem „rollenden“ System: Lebensmittel regelmäßig verbrauchen, nachkaufen und so immer in gutem Zustand halten. Eine übersichtliche Sortierung nach Gruppen und Haltbarkeit sorgt dafür, dass Sie jederzeit wissen, was vorhanden ist. Produkte mit kürzerem Mindesthaltbarkeitsdatum sollten sichtbar vorne stehen, neu gekaufte nach hinten wandern.

Lagerbedingungen beachten

Hinweise wie „kühl“, „trocken“ oder „vor Wärme schützen“ geben Orientierung. „Kühl lagern“ bedeutet bis etwa 18 °C, „trocken lagern“ eine Luftfeuchtigkeit unter 70 Prozent. Auch der Ort spielt eine Rolle: lagern Sie Vorräte lichtgeschützt und nicht in der Nähe von Heizung oder Sonne.

Kühlschrank optimal nutzen



Im Kühlschrank haben verschiedene Lebensmittel unterschiedliche Ansprüche. Fleisch, Fisch und Wurst brauchen 0–4 °C. Milchprodukte, Käse, Eier sowie gegarte Speisen bleiben bei 4–8 °C frisch. Butter, Marmelade oder Getränke sind bei 7–10 °C gut aufgehoben. Das Gemüsefach ist ideal für heimisches Obst und Gemüse, während wärmeliebende Sorten wie Bananen, Tomaten oder Zitrusfrüchte besser bei Zimmertemperatur lagern. Ein Kühlschrankthermometer hilft, die passenden Temperaturen zuverlässig einzuhalten.

Haltbarkeit einschätzen

Schauen Sie regelmäßig auf das MHD. Es bedeutet nicht, dass Produkte nach Ablauf ungenießbar sind. Prüfen Sie Aussehen, Geruch und Geschmack, bevor Sie etwas entsorgen. Beim Verbrauchsdatum – etwa bei frischem Hackfleisch oder Fisch – gilt jedoch: Nach Ablauf müssen die Produkte weg.

Regelmäßig kontrollieren

Geöffnete Packungen sollten zügig verbraucht werden, da sie schneller verderben. Trockene Lebensmittel wie Nudeln oder Reis können dagegen länger aufbewahrt werden. Kontrollieren Sie Vorräte auf Schimmel, aufgewölbte Konserven oder Vorratsschädlinge. Trockenprodukte sind in dicht schließenden Behältern am besten geschützt.

Überschüsse verwerten

Wenn sich Lebensmittel ansammeln, die bald verbraucht werden müssen, hilft Vorkochen oder Einfrieren. Viele Gemüse-, Fleisch- und Obstsorten eignen sich gut dafür. So vermeiden Sie Abfall und haben stets eine schnelle Mahlzeit zur Hand.

Tipp

Legen Sie Ihren eigenen Notvorrat für den Krisenfall an. Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Heimat gibt hier spannende Tipps.



► Mehr zum Thema Ernährung:

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

Kurz & knapp

Wegweiser Verbraucher60plus

Der Wegweiser (<https://www.verbraucher60plus.de/wegweiser/>) stellt derzeit gebündelt Informations- und Beratungsangebote zu den Themen Gesundheit, Internet und Abzocke bereit. Er wird bis Ende 2025 um die Themen Ernährung, Wohnen und Umwelt erweitert, so dass entsprechende Angebote dazu ebenfalls auf einen Blick verfügbar sind.



Test: Hustenmittel

Stiftung Warentest hat 27 rezeptfreie Hustenmittel getestet und 13 davon sind durchgefallen. Hustenstiller schneiden schlechter ab als Hustenlöser, drei haben Risiken. Zusätzlich wird darüber informiert, welche Hausmittel Ärzte empfehlen. <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/test-hustenmittel/>

KI & Medikamente

Eine neue Studie im Fachjournal British Journal of Clinical Pharmacology zeigt: Wenn es um eine komplexe Beratung zu Medikamenten geht, ist eine Künstliche Intelligenz (KI) Ärzten sowie Apothekern unterlegen. Forschende verglichen die Antworten von Fachleuten eines klinisch-pharmakologischen Informationszentrums mit denen des beliebten KI-Chatbots ChatGPT (Version 3.5) auf 70 echte Anfragen. <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/ki-und-medikamente/>

Allergikerfreundliche Äpfel

Die ersten beiden Apfelsorten, die von der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) als allergikerfreundlich zertifiziert wurden, sind seit November 2025 unter dem gemeinsamen Dachmarkennamen „Pompur“ im Handel erhältlich. https://www.ble.de/SharedDocs/Meldungen/DE/2025/251031_All-Arm.html



Ernährungs-Podcast

Im neuen Podcast „Foodsteps“ des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) besucht Sebastian H. Schroeder wöchentlich engagierte Menschen, deren Projekte entlang der Wertschöpfungskette Umsetzungen und Ideen für eine zukunftsfähige Ernährung zeigen. Für seine Geschichten reist Schroeder quer durch Deutschland und trifft Menschen, die mit Idealismus, Ausdauer und Leidenschaft für ein gutes, leckeres und nachhaltiges Essen sorgen: in der Landwirtschaft, im Handwerk, in der Gastronomie und im Quartier: [Podcast | Bundeszentrum für Ernährung \(BZfE\)](#).



Test: Küchenhelfer

Ob zum Einwickeln, Frischhalten oder Backen – die Küchenhelfer Alufolie, Frischhaltefolie und Backpapier gehören für viele Menschen zum Alltag. Doch nicht jedes Produkt ist für jeden Zweck geeignet und Alufolie birgt sogar gesundheitliche Risiken. Der VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. (VSB) informiert über einen sinnvollen Umgang und gibt Tipps für umweltfreundliche Alternativen. <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/kuechenhelfer-im-test/>



Deutscher Verbrauchertag 2025

Beim Deutschen Verbrauchertag am 06. November in Berlin stand der Schutz vor manipulativen Online-Methoden im Mittelpunkt. Unter dem Titel „Shopping 4.0 – Wer zahlt den Preis?“ diskutierten Experten über sogenannte „Dark Patterns“, gefährliche Billigimporte und Lücken in der Marktüberwachung. Besonders Plattformen wie Temu und Shein nutzen gezielt Tricks, die zu impulsiven Käufen führen und teils unsichere Produkte verbreiten. Die Aufzeichnung der gesamten Veranstaltung finden Sie hier: <https://www.vzbv.de/deutscher-verbrauchertag>.

Digitale Tickets

Am Konzert-Eingang oder Flughafen-Gate beginnt für viele die Suche auf dem Smartphone: Wo ist noch mal die Mail mit dem Ticket? Die Stiftung Warentest hat verschiedene Optionen zusammengefasst: <https://www.test.de/Digitale-Tickets-Ohne-Stress-durch-die-Einlasskontrolle-6263201-0/>.

Das Kochbuch der VERBRAUCHER INITIATIVE

Entdecken Sie unser neues Kochbuch, das zeigt, wie köstlich und kreativ Reste verwertet werden können. Die Rezepte stammen aus den fünf Lebensmittelgruppen, die besonders viel weggeworfen werden. Gemüse, Obst, Backwaren, Fleisch und Fisch sowie bereits zubereitete Gerichte werden hier zu neuen Favoriten. Die Ideen basieren auf Lieblingsrezepten der Mitarbeiter der VI, die ihre besten Tipps eingebracht haben.

Entstanden ist das Buch im Rahmen des EU geförderten Projekts CARE – es lädt dazu ein, Lebensmittel wertzuschätzen, vermeidbare Abfälle zu verringern und nebenbei noch Geld zu sparen. Das Buch (84 Seiten, 18,80 Euro inkl. Versand) kann ab dem 15.12. über unseren Shop www.verbraucher.com bestellt werden.



Wohnen für Hilfe

In 28 Städten Deutschlands vermittelt die Organisation zwischen Senioren mit freiem Wohnraum und jungen Leuten auf Zimmersuche. Die Idee: Ältere bieten jungen Menschen ein freies Zimmer und erhalten im Austausch Hilfe im Alltag oder Gesellschaft. Falls das Projekt interessant für Sie ist, suchen Sie in der Übersicht nach Ihrer Stadt: <https://www.studierendenwerke.de/themen/wohnen/tipps-zur-wohnungssuche/wohnen-fuer-hilfe>.

Neuer Online-Shop

Die VERBRAUCHER INITIATIVE hat ihren Online-Shop unter www.verbraucher.com gestartet. Verbraucher finden dort ab sofort über 100 Themenhefte zu den Rubriken Gesundheit, Essen & Trinken sowie Nachhaltigkeit. Alle Themenhefte sind sowohl als Download als auch in gedruckter Form (zzgl. Versand) erhältlich. Die Themenhefte starten mit einem Preis von 1 Euro für Downloads und 2 Euro für Printexemplare.

Digital & Vital

Die Gesundheitsversorgung wird immer digitaler, zum Beispiel mit der elektronischen Patientenakte (ePA), dem E-Rezept oder Gesundheits-Apps. Wer sich auskennt, kann von den Vorteilen digitaler Gesundheitsangebote profitieren. Damit alle diese Angebote und Anwendungen sicher nutzen können, ist gute Information wichtig. Die BAGSO hat dafür die Internetseite www.digital-und-vital.de entwickelt.



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

Digitale Immobilienverträge

Die Beurkundung von Immobilienverträgen soll beschleunigt, vereinfacht und digitaler ablaufen. Dafür hat das Kabinett einen entsprechenden Gesetzentwurf des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz beschlossen. Der Entwurf sieht eine umfassende digitale Kommunikation von Notariaten, Behörden und Gerichten in diesen Bereichen auf Grundlage eines gemeinsamen Dateistandards vor. Dieser vereinfacht und beschleunigt den Vollzug von Immobilientransaktionen. Zudem verringert er sowohl den Zeit- und Sachaufwand als auch die Bürokratiekosten. Weitere Infos hier: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/digitale-immobilienvertraege/>.

Knopfzellen



Knopfzellen-Batterien sind kompakte Power-Pakete, die in vielen kleinen elektronischen Geräten wie Waagen, Autoschlüsseln und Uhren zum Einsatz kommen. Bei der Entsorgung werden die Energiespender häufig vergessen, obwohl sie – sofern nicht fest verbaut – getrennt abzugeben sind. Im schlimmsten Fall, landen die vermeintlich harmlosen Mini-Batterien im Hausmüll. Das ist nicht nur gesetzeswidrig, sondern auch gefährlich. Denn wenn die Pole einer Knopfzelle mit Metallgegenständen oder anderen Batterien in Berührung kommen, kann ein Kurzschluss entstehen, der zu einem Brand oder sogar einer Explosion führen kann. Weitere Informationen: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/knopfzellen-abkleben/>.

Kontenvergleich

Ob Kontogebühren, Kosten für Debitkarten oder Überziehungszinsen: Das neue Angebot der BaFin gibt Ihnen einen breiten und neutralen Überblick über rund 6.900 Giro- und Basiskonten. Mit verschiedenen Filtern können Sie die Suche individuell gestalten und ein für Sie passendes Konto finden. Mit dem [BaFin-Kontenvergleich](#) können Sie Giro- und Basiskonten, die in Deutschland angeboten werden, vergleichen.

Neues Magazin

Die Landesseniorenvertretung NRW hat im November 2025 die neuste Ausgabe Ihres Magazins „Nun Reden wir“ herausgebracht. Die Titelthemen sind „Sicher und Sichtbar unterwegs“, „Demokratie-Alltag“, „Digitale Welten“ und vieles mehr. Auf Seite 5 gibt es einen Bericht über die Veranstaltung der VERBRAUCHER INITIATIVE in Lünen zum Thema Gesundheit und das Ausscheiden des Bundesgeschäftsführers Georg Abel aus der VI. <https://lsv-nrw.de/nun-reden-wir-ausgabe-124-01-25>



Schneller zum Facharzt

Wenn plötzlich das Herz rast, der Rücken schmerzt oder die Haut juckt, ist medizinische Hilfe gefragt – doch die lässt bei gesetzlich Versicherten oft wochenlang auf sich warten. Gerade bei Fachärzten sind Termine eher rar. Stiftung Warentest hat Tipps und zeigt verschiedene Möglichkeiten, um schnell an einen Termin zu kommen: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/test-schneller-zum-facharzt/>.



Heizöl – Fakeshops

Zur Heizsaison locken Fakeshops mit extrem günstigen Heizöl-Angeboten. Doch oft folgt auf die Zahlung keine Lieferung. Die Verbraucherzentrale erklärt, woran Sie betrügerische Shops erkennen und was zu tun ist, falls Sie bereits bestellt haben. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/onlinehandel/vorsicht-vor-heizoelangeboten-fakeshops-locken-mit-falschen-schnaeppchen-111506>



Tierhaltung im Wandel



Tierhaltung ist ein fester Bestandteil der Landwirtschaft – und damit auch unseres täglichen Lebens. Doch kaum ein anderer Bereich steht seit Jahren so sehr im Fokus der öffentlichen Diskussion wie die Haltung von Nutztieren. Das Themenheft (16 Seiten, 2 Euro plus Versand) der VERBRAUCHER

INITIATIVE bietet Orientierung und zeigt gute Beispiele aus der Praxis. Bestellung: www.verbraucher.com.

Test: Seniorenhandys

Der F.A.Z. Kaufkompass hat 47 Seniorenhandys und -Smartphones getestet. Bewertet wurden Kriterien wie Alltagstauglichkeit, Bedienkomfort, Sicherheitsfunktionen (z. B. Notruftaste, GPS-Standort) sowie das Preis-Leistungs-Verhältnis. Das beste Seniorenhandy finden Sie hier: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/test-47-seniorenhandys/>.



Mietrecht

Ein unbefristetes Mietverhältnis ist heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Umso größer der Schreck, wenn eine Kündigung wegen Eigenbedarf ins Haus flattert. Doch nicht immer ist diese rechtmäßig. Mieter sollten prüfen, ob die Voraussetzungen wirklich erfüllt sind. Eigenbedarf können Vermieter nur für sich selbst, enge Angehörige oder Personen des eigenen Haushalts geltend machen – etwa Kinder, Eltern, Enkel oder Pflegekräfte. Eine bloße „Vorratskündigung“, also ohne konkreten Nutzungsbedarf, ist nicht zulässig. Weitere Infos: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/mietrecht-kuendigung-wegen-eigenbedarf/>.

Betrugsmasche

Eine weltweit verbreitete Betrugsmasche ist in Deutschland angekommen: der „stranded traveller scam“, auf Deutsch die Gestrandeter-Urlauber-Masche. Betrüger geben sich als Touristen in einer Notlage aus. Sie bitten um Bargeld und lassen sich vermeintlich dabei zuschauen, wie sie den Betrag via Banking-App oder Sofort-Überweisung unmittelbar zurückgeben. Tatsächlich täuschen sie die Transaktion nur vor. Sie wird nie ausgeführt. Bereits aus mehreren Bundesländern wurden Fälle gemeldet. Weitere Informationen: <https://www.test.de/Betrugsmasche-Trick-vom-gestrandeten-Urlauber-erreicht-Deutschland-6250656-0/>.

Test: Waschmaschinen

Im Waschmaschinen-Test der Stiftung Warentest schneiden Standard-Frontlader gut ab. Platzsparende Modelle können nicht mithalten. Zudem wurde erstmals auch die Reparierbarkeit geprüft. In der Datenbank der Stiftung Warentest finden Sie 38 Modelle. Darunter gute günstige Waschmaschinen für rund 500 Euro. Zusätzlich kamen 14 Frontlader dazu, vier davon platzsparende Modelle mit einer geringeren Tiefe. Hier geht es zu den Testergebnissen: <https://www.test.de/Waschmaschinen-im-Test-4296800-0/>.



Test: Tageslichtlampen

Während der kalten Wintermonate entwickeln viele Menschen leichte depressive Verstimmungen – Winterblues genannt. Fünf Prozent der Menschen weltweit entwickeln sogar eine Winterdepression, die genauso ernst zu nehmen ist wie jede andere Depression auch.

Helfen kann laut Studien eine einfache Therapie, die an der Ursache ansetzt: Licht, etwa durch Aufenthalte im Freien am Tag oder durch Tageslichtlampen. 19 dieser speziellen Lampen hat die Stiftung Warentest aktuell auf Helligkeit, Sicherheit und Lichtspektrum untersucht. Fünf Lampen bewerten sie als gut und günstig. Die meisten anderen liefern immerhin befriedigende Ergebnisse, eine Lampe ist mangelhaft. Hier zum Test: <https://www.test.de/Tageslichtlampen-im-Test-4294305-0/>.

Ein schönes Fest – für uns und die Umwelt

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

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

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



Online-Krisenberatung

Der Arbeitskreis Leben e.V. hat mit „Lebenslinie 60+“ ein kostenfreies Online-Beratungsangebot für ältere Menschen geschaffen, die sich in einer Lebenskrise befinden oder Suizidgedanken haben. Wer Unterstützung braucht, kann anonym eine E-Mail schreiben und über Sorgen berichten. Ausgebildete Ehrenamtliche in einem ähnlichen Lebensalter beraten die Hilfesuchenden auf Augenhöhe. Begleitet werden die ehrenamtlichen Berater von pädagogisch-therapeutischen Fachkräften. Zur Beratung: <https://www.lebenslinien-60plus.de/>.

LebensLinien 60+

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

Vorgestellt

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

Stiftung Warentest Jahrbuch 2026



Mit dem Jahrbuch der Stiftung Warentest halten Sie die Ergebnisse von über 100 unabhängigen Tests und Reports aus dem Jahr 2025 in der Hand. Egal ob Haushaltsgeräte, Elektronik, Gesundheit, Ernährung oder Freizeitprodukte: Das Jahrbuch (288 Seiten, 14,90 Euro) bündelt alle Testergebnisse und dient als praktischer Einkaufsführer. <https://www.test.de/shop/jahrbuecher/stiftung-warentest-jahrbuch-2026-tj0051/>

ETF als Geldanlage und Altersvorsorge



Der Ratgeber der Verbraucherzentrale erklärt verständlich, wie man mit ETFs Vermögen aufbauen kann. Im Fokus stehen einfache, kostengünstige Strategien für Einsteiger. Er erläutert Grundlagen, Funktionsweise der Märkte, Vorteile gegenüber klassischen Fonds und wichtige Punkte zu Kosten, Steuern und Auswahl. Der Ratgeber hat 256 Seiten und kostet 28 Euro (E-Book 22,99 Euro).

Fitte und starke Gelenke



Der Ratgeber der Stiftung Warentest richtet sich an alle, die Gelenkschmerzen durch Arthrose, Rheuma, Gicht oder Verletzungen lindern oder vorbeugen möchten. Über 60 Übungen zeigen, wie man Beweglichkeit und Gelenkstärke durch tägliches Training fördert. Entwickelt wurde das Programm von einem erfahrenen Mannschaftsarzt und Rehatrainer.

Der Ratgeber (176 Seiten) kostet 20 Euro (E-Book 16,99 Euro). <https://www.test.de/shop/gesundheit-kosmetik/fitte-und-starke-gelenke-sp0713/>

Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte

Viele ältere Menschen möchten zu Hause leben, benötigen aber zunehmend Unterstützung. Für Familien kann die Beschäftigung ausländischer Haushalts- und Betreuungskräfte eine Option sein. Die 76-seitige Broschüre der Verbraucherzentrale gibt einen kompakten Überblick zu Modellen, Regeln und Rahmenbedingungen. Sie kann kostenlos heruntergeladen werden: <https://shop.verbraucherzentrale.de/detail/0197f39002a57c09a7768a64a7855518>.



Die Ratgeber der Verbraucherzentrale sind online (shop.verbraucherzentrale.de), telefonisch unter 0211 - 913 801 555, in den Beratungsstellen der Verbraucherzentrale und im Buchhandel erhältlich.

Betreuungsrecht

Die Broschüre des Bundesjustizministeriums bietet verständliche Informationen zum Thema rechtliche Betreuung. Ergänzt werden diese durch Hinweise zur Vorsorgevollmacht samt Mustervorlage. Die 80-seitige Broschüre kann kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden: <https://www.bmjbv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Broschueren/Betreuungsrecht.html?nn=110568>.



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

Weiterbilden



Rückblick: Veranstaltung in Rheine

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

Ausblick: Veranstaltungen der VERBRAUCHER INITIATIVE

Im Jahr 2026 ist die VERBRAUCHER INITIATIVE mit einem neuen Thema in Nordrhein-Westfalen unterwegs. Neben den beliebten Veranstaltungsformaten „Clever haushalten“, „Gesund und selbstbestimmt“ und „Chancen und Herausforderungen des Internets“ starten wir im März mit „Wohnen: Selbstbestimmt leben im Alter“. Die Veranstaltungen finden in Kooperation u.a. mit der Landesseniorenvertretung NRW statt, beginnen meist um 09:30 Uhr und enden gegen 13:15 Uhr. Eine verbindliche Anmeldung ist zur besseren Planung unbedingt erforderlich. Auch in Baden-Württemberg organisiert die VERBRAUCHER INITIATIVE gemeinsam mit Experten der Polizei und der Verbraucherzentrale Vorträge zum Thema Internet.

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

Zu den jeweiligen Veranstaltungsthemen gibt es kostenlose Themenhefte. Sie können diese online unter <https://www.verbraucher60plus.de/medien/materialien/> herunterladen.

Online-Akademie der VERBRAUCHER INITIATIVE

Sie sind interessiert an Themen wie „Sicheres Online Banking“, „Gesundheit im Klimawandel“, „Nahrungsergänzungsmittel“ oder „Wohnformen im Alter“? Dann nehmen Sie doch an einer Veranstaltung unserer Online-Akademie teil. Sie erhalten von uns einen Link und können bequem von Zuhause teilnehmen. Während der einstündigen Veranstaltung erhalten Sie kompaktes Wissen und können unseren Fachreferenten Fragen stellen. Eine Teilnahme ist sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen möglich. Anmeldung einfach per formloser Mail an anmeldung@verbraucher.org.



ONLINE-AKADEMIE
DER VERBRAUCHER INITIATIVE

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