

Das *kostenfreie* Online-Magazin

Verbraucher60plus

Sommer 2024



Gutschein



Seite 15

Wohnen: Stürzen in Haus und Garten vorbeugen

Entspannung: So kommen Sie zur Ruhe und tanken neue Kraft . Service: Verbraucherschlichtungsstellen . Identitätsdiebstahl: So schützen Sie sich . Klima: Smart in Küche & Bad . Spezial: Das Europäische Umweltzeichen . Meldungen . Buchtipps . Veranstaltungen

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

Die Verbraucher
Initiative e.V.

www.verbraucher60plus.de

► Inhalt

- 3 Wohnen**
STÜRZEN IN HAUS UND GARTEN VORBEUGEN
- 7 Entspannung**
SO KOMMEN SIE ZUR RUHE UND TANKEN NEUE KRAFT
- 8 Service**
VERBRAUCHER-SCHLICHTUNGSSTELLEN
- 10 Identitätsdiebstahl**
SO SCHÜTZEN SIE SICH
- 11 Klima**
SMART IN KÜCHE & BAD
- 12 Spezial**
DAS EUROPÄISCHE UMWELTZEICHEN
- 14 Kurz & Knapp**
MELDUNGEN
- 17 Vorgestellt**
BUCHTIPPS
- 18 Termine**
VERANSTALTUNGEN DER VERBRAUCHER INITIATIVE



Liebe Leserin, lieber Leser,

ausreichendes Trinken sorgt für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Zu wenig Trinken führt zu Kopfschmerzen, Schwindel, Vergesslichkeit und Verwirrtheit. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Menschen ab 65 Jahren, täglich rund 2 Liter Flüssigkeit vor allem über Getränke aufzunehmen.

In vielen Ländern wie Frankreich, Spanien oder Italien bieten Restaurants ganz selbstverständlich kostenloses Leitungswasser zu den Mahlzeiten an. In Deutschland ist dieser Service eher selten. Der Deutsche Hotel- und Gaststättenverband/DEHOGA verweist auf unsere Anfrage darauf, dass es keinen Anspruch auf kostenloses Leitungswasser gibt. „Auch der Service von Leitungswasser ist eine gastgewerbliche Leistung, für die Kosten entstehen“, heißt es weiter.

Im Januar 2021 trat die neue EU-Trinkwasser-richtlinie in Kraft. Sie empfiehlt u. a., dass der Zugang zu Trinkwasser für alle und vor allem für vulnerable Gruppen gesichert sein soll. Hierzu soll es vermehrt Wasserspender an öffentlichen Orten, in öffentlichen Verwaltungen oder Gebäuden geben. Restaurants sollen Wasser kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung stellen. In einer älter werdenden Gesellschaft könnte dieser einfache, preisgünstige Serviceansatz – 1 Liter Leitungswasser kostet rund 0,004 Euro – vorteilhaft sein.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und wünschen eine informative Lektüre.

Ihr Georg Abel (Bundesgeschäftsführer)

IMPRESSUM

„Verbraucher60plus“ – das *kostenfreie* Online-Magazin (Ausgabe Sommer 2024), Herausgeber: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband), Redaktion und Mitarbeit: Georg Abel (GA, V.i.S.d.P.), Miriam Bätzing (MB), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Guido Steinke, Marina Tschernezki, Olivia Schöneich, Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Tel. 030 / 53 60 73 – 3, mail@verbraucher.org, Fotos: S. 2, S. 8 (oben) – VERBRAUCHER INITIATIVE, alle anderen: Istock.

Bestellung eines kostenfreien Abos unter mail@verbraucher.org. Frühere Ausgaben finden Sie unter www.verbraucher60plus.de/medien/online-magazin/. (September 2024)

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 12 und 13).

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Wohnen

STÜRZEN IN HAUS UND GARTEN VORBEUGEN

(ABB) Die meisten Unfälle ereignen sich im Haushalt, wobei Stürze die mit Abstand häufigste Unfallart sind. Das Risiko ist besonders ab einem Alter von 65 Jahren erhöht. Wir beleuchten typische Gefahrenquellen in Haus und Garten und geben Tipps, wie Sie das eigene Zuhause sicherer machen können.

Es gibt im Haushalt zahlreiche Situationen, bei denen es zu Stürzen kommen kann. Beispiele sind Stolperfallen wie herumliegende Kabel, freiliegende Teppiche, Türschwellen, vollgestellte Laufwege oder Treppen. Durch verschüttetes Wasser oder andere Flüssigkeiten rutschig gewordene Böden, riskante „Kletterpartien“ auf Stühlen oder Tischen und unvorsichtiges Verhalten auf Leitern zählen ebenfalls dazu. Nicht ausreichend oder unbeleuchtete Laufwege erhöhen zusätzlich das Risiko.

Stolperfallen vermeiden

- Befestigen Sie Teppiche und Läufer sowie hochstehende Teppichkanten durch doppelseitige Klebebänder oder rutschfeste Unterlagen. Verkleben Sie Auslegware vollständig.
- Gleichen Sie Unebenheiten im Fußboden, Höhenunterschiede zwischen verschiedenen Bodenbelägen und hochstehende Türschwellen aus, z.B. durch Leisten. Oder bauen Sie die Schwellen ab, wenn es möglich ist.
- Verlegen Sie Strom- und Verlängerungskabel oder Kabel für den Telefon-, Internet- oder Fernsehanschluss an der Wand oder über dem Türrahmen entlang. Räumen Sie kabelgebundene Geräte und einmalig benutzte Verlängerungskabel sofort nach Gebrauch weg.
- Halten Sie Ordnung in der Wohnung und auf Treppen, um nicht über herumliegende Gegenstände zu fallen. Stellen Sie Taschen und Schuhe an die Seite, so

dass ausreichend Platz zum Durchgehen bleibt. Dazu gehören auch kurzzeitig genutzte Gegenstände wie Besen, Putzweimer, Staubsauger oder Kisten aus dem Keller. Lassen Sie keine Schranktüren oder Schubläden offenstehen.

- Gehen Sie Treppen in Ruhe nach oben oder unten. Wenn Sie etwas transportieren, achten Sie darauf, sich trotzdem sicher festhalten und die Stufen gut erkennen zu können.
- Tragen Sie Kleidung, die nicht zu lang oder zu weit ist, um nicht darüber zu stolpern oder an Einrichtungsgegenständen hängen zu bleiben.



Rutschfallen beseitigen

- Wischen Sie Wasser, Öl oder andere Flüssigkeiten auf glattem Boden sofort weg. Lassen Sie den Boden nach der feuchten Reinigung trocknen, bevor Sie ihn betreten.
- Bringen Sie auf Treppenstufen Anti-Rutschstreifen, Teppich- oder Gummifliesen fest und sicher an. Ausreichend lange und griffsichere Handläufe an beiden Seiten sorgen auf Treppen und im Flur für sicheren Halt.
- Sorgen Sie im Bad mit rutschfesten Vorlegern auf dem Boden und Gummimatten oder rutschhemmenden Belägen für Wanne oder Dusche für mehr Sicherheit.
- Haltegriffe am Waschbecken, an der Toilette und der Badewanne geben Stabilität und erleichtern das Aufstehen.
- Tragen Sie flache, geschlossene Hausschuhe mit rutschfester Sohle, die Ihnen ausreichend Halt geben oder wählen Sie Anti-Rutsch-Socken. Tauschen Sie abgetragene, kaputte Hausschuhe durch neue aus.

Leiter sicher nutzen

Setzen Sie hochwertige Haushalts- bzw. Stehleitern oder Klappritte ein, um höher liegende Gegenstände zu erreichen, Gardinen aufzuhängen, Fenster zu putzen, auf Schränken und Regalen Staub zu wischen, Wände zu streichen oder Löcher zu bohren.

Wählen Sie Produkte, die das GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit tragen. Zusätzlich weist das TÜV-Siegel darauf hin, dass die technische Sicherheit nach DIN EN 131 für Leitern bzw. DIN EN 14183 für Tritte überprüft wurde.



Achten Sie auf breite Trittflächen mit rutschfesten Belägen, standsichere Gummifüße, eine stabile Spreizsicherung, eine ausreichend große Plattform und einen Sicherheitsbügel am oberen Ende für besseren Halt. Für die Verwendung im Haushalt reichen üblicherweise Tritte mit zwei bis drei Stufen und Leitern mit drei bis sechs Stufen aus. Zusammenklappbare Modelle aus Aluminium lassen sich leichter handhaben, platzsparend und griffbereit verstauen.

Tipp

Sind Sie in der Beweglichkeit eingeschränkt oder auf eine Gehhilfe angewiesen, klären Sie bei Urlaubsreisen vor der Buchung, ob das Hotel oder die Ferienwohnung über eine entsprechende sichere Ausstattung verfügt. Orientieren Sie sich dabei an den genannten Punkten.



Tipps

- Mithilfe von stabilen Haken für Eimer oder fest anzubringenden Ablageschalen können Sie Arbeitsutensilien sicher bereithalten. Eine Alternative sind Werkzeuggürtel oder -taschen. Halten Sie eine Hand zum Festhalten frei. Lassen Sie Kabel von elektrischen Geräten an der Seite entlanglaufen und nicht über die Stufen hängen.
- Überprüfen Sie vor der Nutzung, dass die Leiter oder der Tritt keine Schäden aufweist, die Sicherheit und Funktion beeinträchtigen. Verwenden Sie beides nur auf flachem, stabilem Untergrund ohne Unebenheiten.
- Prüfen Sie, dass die Spreizsicherung vollständig einrastet und die Geräte nicht wackeln. Tragen Sie feste Schuhe für Arbeiten auf der Leiter. Achten Sie immer auf einen stabilen Stand, lehnen Sie sich nicht zu weit zur Seite, von der Leiter oder vom Tritt weg. Verändern Sie stattdessen die Position, um sicher arbeiten zu können.
- Tragen Sie beim Heimwerken Handschuhe und Schuhe mit rutschfester Sohle sowie gegebenenfalls eine Schutzbrille, Atem- und Gehörschutz. Ziehen Sie langärmelige Shirts und lange Hosen an, die nicht zu weit sind. Legen Sie Schmuck komplett ab und binden Sie lange Haare zusammen.
- Nutzen Sie eine Leiter oder einen Tritt nicht, wenn es Ihnen nicht gut geht, Sie sich schwach oder unsicher fühlen oder häufiger zu Schwindelanfällen neigen. Bitten Sie Verwandte oder Freunde um Hilfe oder beauftragen Sie Profis, auch wenn es sich um Tätigkeiten handelt, die Sie in jüngeren Jahren alleine bewältigt haben.



Für Licht sorgen

Mit zunehmendem Alter wird häufig mehr Licht benötigt, um besser sehen zu können. Sorgen Sie daher für ausreichende Beleuchtung, um sich sicher in der Wohnung bewegen und Hindernisse rechtzeitig erkennen zu können. Deckenleuchten oder -strahler haben sich bewährt, um Helligkeit in den ganzen Raum zu bringen. Punktuelle Lichtquellen sind geeignet, um einzelne Bereiche gezielt zu beleuchten.



Bringen Sie im Flur, an Treppen, auf dem Weg zum Bad und am Bett geeignete, helle Lampen an, die Sie jedoch nicht blenden und keine Schatten werfen. Nachtlampen für die Steckdose, Bewegungsmelder und beleuchtete Lichtschalter können ebenfalls hilfreich sein.

Sicherheit im Garten

Draußen im Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse zu arbeiten, bringt Freude, sorgt für Bewegung und Entspannung. Mit zunehmendem Alter kann die Gartenarbeit jedoch schwerer fallen und das Risiko für Unfälle steigen. Stürze und Verletzungen

durch Gartengeräte gehören zu den häufigen Unfallarten. Mit verschiedenen Maßnahmen können Sie die Unfallgefahren hier ebenfalls minimieren.

Sichere Wege

Achten Sie darauf, dass die Gartenwege ausreichend breit, frei begehbar und nicht uneben oder rutschig sind. Halten Sie im Winter den Eingangsbereich, den Weg zum Haus, zum Briefkasten, zu den Mülltonnen und zur Garage frei von Schnee und Eis. Bei Treppen geben Geländer und Handläufe Sicherheit. Sorgen Sie für eine ausreichend helle Beleuchtung am Eingang und an den Wegen, die über Schalter oder Bewegungsmelder gesteuert werden kann. Eine Alternative zu fest installierten Systemen sind Solarlampen.

Beachten Sie bei Lichterketten und anderen dekorativen Leuchten, dass sie für den Aussenbereich geeignet sind, sich sicher befestigen lassen und keine Kabel im Weg liegen. Eine solide Beleuchtung sowie eine beleuchtete Hausnummer sind hilfreich, um dem Rettungsdienst oder der Feuerwehr im Notfall den Weg zu weisen. Vermeiden Sie jedoch eine intensive Dauerbeleuchtung, um nachtaktive Tiere nicht zu stören.



Was Sie sonst noch tun können

- Lassen Sie Ihre Seh- und Hörfähigkeit prüfen und tragen Sie Brille und Hörhilfen, falls notwendig. Setzen Sie eine Sonnenbrille auf, um die Augen zu schützen und nicht geblendet zu werden.
- Falls Sie Medikamente nehmen, prüfen Sie, ob Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen auftreten können und lassen Sie sich ärztlich beraten, wie Sie damit umgehen können und ob es Alternativen gibt.
- Bewegen Sie sich regelmäßig und ausreichend, bauen Sie Übungen zur Kräftigung, für das Gleichgewicht und die Koordination mit ein, um beweglich zu bleiben und die Körperkraft zu erhalten.
- Wenn das Stehen und Gehen Probleme bereiten, sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an. Möglicherweise können die Beschwerden gelindert werden oder Gehhilfen zur Unterstützung eine Lösung sein.
- Digitale Assistenzsysteme und Smart-Home-Anwendungen können dazu beitragen, dass Sie in Ihrer Wohnung besser zurechtkommen. Beispiele sind Sensoren oder Sprachassistenten für die Lichtsteuerung, eine Abschaltautomatik für elektrische Geräte, Alarmsensoren für Feuer, Wasser und Gas oder zur Erkennung von Stürzen und Hausnotrufsysteme.
- Der Abbau von Barrieren oder barrierefreie Umbauten können ebenfalls die Sicherheit verbessern und die Selbstständigkeit fördern. Lassen Sie sich z. B. bei Wohnberatungsstellen beraten und klären Sie Fördermöglichkeiten.

Sicher arbeiten

- 
- Tragen Sie bei der Gartenarbeit möglichst geschlossene, fest sitzende Schuhe mit Gummisohle und einem starkem Profil.
 - Stellen Sie sicher, dass Sie beim Einsatz von Garten-, Hecken- und Baumschere standfest stehen, um nicht abzurutschen und Schnittverletzungen zu riskieren.
 - Achten Sie bei der Nutzung von elektrischen Gartengeräten wie Elektromäher, Heckenschere oder Säge auf eine sichere Kabelführung. Ziehen Sie nach getaner Arbeit den Stecker und räumen Sie das Kabel weg. Eine Alternative sind Geräte, die mit einem Akku betrieben werden. Rollen Sie Gartenschläuche nach Gebrauch ein und legen Sie sie sicher weg.
 - Verwenden Sie spezielle Gartenleitern, die für den Gebrauch im Freien und auf unebenem Boden gebaut sind. Haushaltsleitern sind nicht geeignet. Arbeiten Sie nicht mit elektrischen Scheren oder Sägen auf der Leiter.

Vorbeugung

Viele Unfälle entstehen durch Stress, Überforderung und Unachtsamkeit. Planen Sie daher bei Arbeiten ausreichend Zeit ein. Gehen Sie überlegt vor, konzentrieren Sie sich auf die Tätigkeit und lassen Sie sich nicht ablenken.

Erledigen Sie eine Aufgabe nach der anderen anstatt mehrere Tätigkeiten gleichzeitig oder nebenbei bewältigen zu wollen. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und planen Sie Pausen ein, um etwas zu essen, zu trinken und sich auszuruhen. Verlegen Sie die Arbeiten auf den nächsten Tag, wenn Sie müde und unaufmerksam werden.

Passen Sie Erledigungen an das Wetter an. Bedenken Sie, dass bei Hitze der Kreislauf, die Konzentrationsfähigkeit und Ihre Aufmerksamkeit leiden können. Halten Sie im Haus tagsüber Türen, Fenster sowie Jalousien oder Gardinen geschlossen. Verschieben Sie anstrengende Tätigkeiten auf kühlere Tage.

Mehr Informationen zum altersgerechten Wohnen finden Sie unter

www.verbraucher60plus.de/wohnen/

Entspannung

INTERVIEW: SO KOMMEN SIE ZUR RUHE UND TANKEN NEUE KRAFT



(GA) Regelmäßig Stress abzubauen und abzuschalten, ist in jedem Lebensalter wichtig, um etwas für die Gesundheit zu tun und sich wohl zu fühlen. Wir sprachen mit Fachreferentin Alexandra Borchard-Becker über verschiedene Möglichkeiten für die eigene Stressbewältigung.

Stress haben ist heutzutage ein viel gebrauchter Begriff. Sind ältere Menschen davon in gleichem Maße betroffen wie andere Altersgruppen?

Tatsächlich empfinden die über 60-Jährigen deutlich weniger Stress als jüngere Menschen. Das liegt vor allem daran, dass mit dem Eintritt in die Rente der Beruf als hauptsächlichlicher Auslöser für Stress wegfällt. Aber es bedeutet nicht, dass ältere Menschen keinen Stress haben.

Welche Belastungen können bei älteren Menschen eine Rolle spielen?

Die Situationen, in denen Stress empfunden wird, sind vielfältig und individuell unterschiedlich. Beispielsweise können schwere Krankheiten von Angehörigen oder ihre Pflege, eigene gesundheitliche Beschwerden, finanzielle Sorgen, die Bewältigung des Alltags oder die moderne digitale Welt überfordernd und belastend sein. Ein nicht zu unterschätzender Stressfaktor im Alter ist Einsamkeit.

Was kann ich tun, um besser entspannen zu können?

Im Prinzip sind alle Beschäftigungen geeignet, die Freude bereiten, ablenken und dazu beitragen, dass ich Abstand zu Problemen bekomme. Das können Hobbys wie Lesen, Musik hören oder Gartenarbeit sein oder auch ein warmes Bad oder ein Treffen mit Freunden. Entscheidend ist, dass Sie sich täglich Zeit für Entspannungspausen nehmen. Ausgesprochen wirksam ist übrigens Bewegung bzw. Sport. Wählen Sie eine Sportart, die Sie gerne und regelmäßig ausüben können.

Und was bringen Entspannungsmethoden?

Aktive Entspannungsmethoden wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Yoga können nicht nur Stress abbauen, sie können auch die Belastbarkeit gegenüber Stresssituationen verbessern und stressbedingte Beschwerden lindern. Wichtig ist, dass Ihnen die Methode gefällt und von ärztlicher Seite nichts dagegenspricht.



Mehr Informationen rund um das Thema Gesundheit finden Sie unter

▶ www.verbraucher60plus.de/gesundheit/

Tipps zum Thema Bewegung gibt es unter

▶ www.verbraucher60plus.de/bewegung-und-sport/



Service

VERBRAUCHERSCHLICHTUNGSSTELLEN

(GA) Streitschlichtung ist ein noch zu wenig bekanntes, sinnvolles Angebot für Verbraucherinnen und Verbraucher. Bei Streitigkeiten aus Verbraucherverträgen mit einem Unternehmen können sie die Hilfe staatlicher oder staatlich anerkannter Schlichtungsstellen in Anspruch nehmen. Das Verbraucherstreitbeilegungsgesetz (VSBG) legt hierzu die Rahmenbedingungen fest. Wir stellen Ihnen die Webseiten von verschiedenen Schlichtungsstellen vor.

www.bak.de/bundesarchitektenkammer/schlichtung/

Zur gütlichen Beilegung von Streitigkeiten, die sich aus der Berufsausübung zwischen Architekten oder zwischen diesen und Dritten ergeben, bieten die 16 Länderarchitektenkammern Deutschlands Schlichtungsverfahren an. Kontakte zu den örtlich zuständigen Länderarchitektenkammern finden Sie unter dem obigen Link.

www.schufa-ombudsmann.de

Bei Differenzen zwischen dem Verbraucher und der SCHUFA überprüft der Ombudsmann den strittigen Vorgang neutral und unbürokratisch.

https://www.bafin.de/DE/Verbraucher/BeschwerdenStreitschlichtung/StreitschlichtungBaFin/StreitschlichtungBaFin_node.html

Die Schlichtungsstelle der BaFin ist zuständig für Streitigkeiten im Zusammenhang mit Vorschriften des Kapitalanlagegesetzbuchs (KAGB) und Bankgeschäfte sowie Finanzdienstleistungen im Sinne des Kreditwesengesetz (KWG), sofern nicht eine anerkannte private Schlichtungsstelle zuständig ist.

Eine Liste weiterer privater Schlichtungsstellen im Bereich des Bankwesens finden Sie auf der Internetseite des BaFins.

www.schlichtungsstelle-energie.de

Die Schlichtungsstelle vermittelt bei Streitigkeiten zwischen privaten Verbrauchern und Energieversorgern.

www.handwerkskammer.de

Die Handwerkskammern haben Vermittlungsstellen zur Beilegung von Streitigkeiten zwischen Inhabern eines Betriebs eines Handwerks und ihren Auftraggebern eingerichtet. Zuständig ist die örtliche Handwerkskammer. Die Internetseite ist eine Gemeinschaftsinitiative aller 53 Handwerkskammern Deutschlands.

www.ombudsmann-immobilien.net

Der Ombudsmann behandelt Streitigkeiten zwischen einem Verbraucher und einem IVD-Mitgliedsunternehmen sowie Streitigkeiten zwischen einem Verbraucher und einem Unternehmer aus einem Bauträgervertrag, einem Bauvertrag, einem Grundstückskaufvertrag (Wohnzwecke) oder einem Kaufvertrag über Wohneigentum.

www.versicherungsombudsmann.de

Der Ombudsmann ist zuständig für vertragliche Ansprüche aus einem Versicherungsvertrag oder einem Vertrag, der in einem engen wirtschaftlichen Zusammenhang mit einem Versicherungsvertrag steht, vertragliche Ansprüche aus einem Realkreditvertrag und Ansprüche aus der Vermittlung oder der Anbahnung eines solchen Vertrags gegen einen Versicherer, wenn der Beschwerdegegner Mitglied des Versicherungsombudsmann e. V. ist.

www.kfz-schiedsstellen.de

Kunden, die mit einem durchgeführten Reparaturauftrag oder einem Gebraucht-

wagenkauf unzufrieden sind, können sich an eine der rund 100 Kfz-Schiedsstellen in Deutschland wenden, wenn der Kfz-Betrieb Mitglied der Kfz-Innung ist - z. B. erkennbar an dem weiß-blauen Meisterschild.

www.schlichtungsstelle-der-rechtsanwaltschaft.de

Die Schlichtungsstelle vermittelt bei vermögensrechtlichen Streitigkeiten zwischen Mandant und Rechtsanwalt.

<https://www.bundesnetzagentur.de/DE/Vportal/Schlichtung/start.html>

Zuständig für die Beilegung von Streitigkeiten zwischen Endkunden, Telekommunikationsanbietern, der Post und Energieversorgern.

www.schlichtungsstelle-umzug.de

Die Schlichtungsstelle wurde zur Beilegung von Meinungsverschiedenheiten zwischen Speditionen, die sich dem Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V. angeschlossen haben und deren Kunden geschaffen.



www.verbraucher60plus.de

Kostenlose, tipporientierte Informationen zu den Themen Ernährung, Gesundheit, Schlafen, Energie sparen, Holz, Klima, Internet und Abzocke. Ein „Wegweiser“ verweist auf seriöse und kompetente Beratungsangebote. Unter „Aktuelles“ stehen tägliche Meldungen zu unterschiedlichen Verbraucher- und Seniorenthemen.

Internet

IDENTITÄTSDIEBSTAHL: SO SCHÜTZEN SIE SICH

Kriminelle stehlen persönliche Daten wie Name, Geburtsdatum, Telefonnummer, Adresse oder auch Zugangsdaten für den E-Mail-Account oder ein anderes Nutzerkonto und agieren unter dem Namen des Opfers. Wir sagen, was zu tun ist.

E-Mail-Konto: Zugangsdaten ändern, Provider kontaktieren. Wenn Sie noch auf Ihr Nutzerkonto zugreifen können, sollten Sie sofort die Zugangsdaten bzw. das Passwort ändern. Dies gilt auch für andere Kundenkonten, bei denen Sie eventuell das gleiche oder ein sehr ähnliches Passwort verwenden. Kontrollieren Sie im nächsten Schritt auch, ob in den persönlichen Einstellungen Änderungen vorgenommen wurden. Wenn Sie selbst feststellen, dass Sie nicht mehr auf Ihren Account zugreifen können, weil die Zugangsdaten von Cyberkriminellen geändert wurden, müssen Sie sich direkt mit dem Provider in Verbindung setzen und entsprechend der Anweisungen vorgehen.

Persönliche Kontakte über den Datendiebstahl informieren. Es kann sein, dass diese – vielleicht erst nach längerer Zeit – von den Cyberkriminellen kontaktiert werden. Besonders groß ist die Gefahr, Opfer eines Cyberangriffs zu werden, wenn Phishing-Mails von einem bekannten Absender kommen. Schon durch das Anklicken von Anhängen kann eine Schadsoftware heruntergeladen werden, mit der künftig unbemerkt auf das Gerät zugegriffen wird.

Strafanzeige erstatten. Wenn Sie feststellen, dass jemand in Ihrem Namen einkauft, Bestellungen aufgibt oder Verträge abschließt, sollten Sie sofort Strafanzeige erstatten. Nicht nur, wenn ein finanzieller Schaden entstanden ist, sondern auch, wenn

jemand im Netz unberechtigt unter falschem Namen Unwahrheiten, Verleumdungen oder illegale Inhalte ins Netz stellt. Zeigen Sie den Identitätsdiebstahl sofort bei der Polizei an. Dabei ist es hilfreich, von allen verfügbaren Informationen Ausdrucke oder auch Screenshots von verdächtigen Vorgängen dabei zu haben.

Lastschriften zurückgeben, Forderungen widersprechen. Bankkunden können unberechtigte Lastschriften auf dem Konto zurückbuchen lassen. Wichtig ist aber auch, den Zahlungsempfänger – also den Händler oder das Unternehmen – direkt zu kontaktieren und über den Identitätsdiebstahl zu informieren (unter Vorlage der polizeilichen Anzeige).

Wachsam bleiben. Da persönliche Daten bei vielen Anbietern und auch in sozialen Netzwerken hinterlegt werden können, sollte man nach einem Datendiebstahl über längere Zeit besonders vorsichtig und aufmerksam sein. Je nach Umfang des Datendiebstahls, kann es ratsam sein, eine neue E-Mail-Adresse anzulegen und diese als neue Kontaktadresse zu verwenden, um weiteren Missbrauch zu vermeiden. Da persönliche Daten in allen Lebensbereichen bei Bestellungen, Anmeldungen, Buchungen etc. hinterlassen werden, ist über einen längeren Zeitraum, besondere Vorsicht nötig.



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

Klima

SMART IN KÜCHE UND BAD

Pro Kopf und Tag werden in Deutschland rund 130 Liter Wasser direkt verbraucht, indirekte Verbräuche (z. B. in der Lebensmittelherstellung) nicht eingerechnet. Berücksichtigt man diese, liegt der Verbrauch bei fast 4.000 Litern. Für Warmwasseraufbereitung beim Duschen, Waschen oder Spülen wird zusätzlich viel Energie aufgewendet. Wir haben Tipps für Küche und Bad.

Waschen, spülen & trocknen

- Meist genügt es, Wäsche bei 30–40 °C zu waschen. Bei modernen Maschinen reichen oft 20 °C aus. Das Einsparpotential ist enorm: Waschen Sie z. B. bei 40 °C statt 60 °C, verbrauchen Sie 40 bis 50 Prozent weniger Strom. Bei stark verschmutzter Wäsche empfiehlt sich eine 60°-Wäsche im Spar- bzw. Öko-Programm.
- Beladen Sie die Trommel voll ohne zu stopfen und dosieren Sie das Waschmittel gemäß Herstellerangabe.
- Lassen Sie Ihre Wäsche an der Luft trocknen. Wenn Sie nicht auf einen Wäschetrockner verzichten möchten, achten Sie auf gute Befüllung und kurze Trockenzeiten.
- Geschirrspüler reinigen Geschirr effizienter als das Spülen per Hand. Nutzen Sie Spar- bzw. Öko-Programme und verwenden Sie umweltverträgliche Spülmittel (Dosieranweisung beachten). Beladen Sie das Gerät immer voll. Vorspülen ist meist nicht notwendig.



Im Bad

- Duschen ist weit klimafreundlicher als Baden. Auf Dauer hat es zudem einen merklichen Einspareffekt, wenn Sie täglich nur eine Minute kürzer und bei einem Grad weniger duschen. Ein Spar-Dusch-



kopf verstärkt diesen Effekt zusätzlich: Während durch herkömmliche Brausen 12 bis 15 Liter Wasser pro Minute laufen, sind es bei der Spar-Variante nur 6 bis 8 Liter – bei gleichem Komfort.

- Stellen Sie den Wasserhahn beim Einseifen, Händewaschen, Rasieren und Zähneputzen ab. Der Einbau von Durchlaufbegrenzern kann den Verbrauch weiter senken.
- Verringern Sie den Wasserverbrauch des WCs mit einem Spar-Spülkasten.
- Reparieren Sie tropfende Hähne und Dichtungen zügig, um Verluste zu vermeiden.
- Haben Sie einen Durchlauferhitzer, stellen Sie die Temperatur ein, die Sie wirklich benötigen. Zum Duschen und Abwaschen reichen meist schon 37 °C.
- Beziehen Sie Warmwasser aus einem strombetriebenen Boiler, stellen Sie diesen auf ca. 60 °C ein. Mit einer höheren Temperatur verbrauchen Sie unnötig Energie. Boiler erwärmen Wasser und speichern es nämlich so lange, bis es benötigt wird. Im Urlaub können Sie den Boiler daher vorübergehend abstellen.
- Bei niedrigeren Temperaturen besteht Legionellen-Gefahr.

► Mehr Informationen zum Thema Klima finden Sie unter <https://www.verbraucher60plus.de/klima/>

Spezial

DAS EUROPÄISCHE UMWELTZEICHEN STELLT SICH VOR

Das Europäische Umweltzeichen (kurz: EU-Umweltzeichen oder EU Ecolabel) wurde 1992 von der Europäischen Kommission ins Leben gerufen. Es fußt dabei auf einer gesetzlichen Grundlage – nämlich der Verordnung (EG) Nr. 66/2010 des Europäischen Parlaments und des Europäischen Rates. Die Verordnung enthält Vorschriften für die Erstellung und die Anwendung des EU Ecolabels, sodass die zertifizierten Produkte während ihrer gesamten Lebensdauer geringere Umweltauswirkungen haben. Zudem soll gewährleistet werden, dass die Informationen über die Umweltauswirkungen genau, nicht irreführend und wissenschaftlich fundiert sind. Das EU Ecolabel ist in allen 27 EU-Mitgliedsstaaten sowie in Norwegen, Island und Liechtenstein anerkannt.

Hoher Verbreitungsgrad

Das EU Ecolabel umfasst insgesamt 25 Produktgruppen, die in 11 Kategorien zusammengefasst sind. Im März 2024 waren insgesamt 95.758 Produkte und Dienstleistungen von insgesamt 2.743 Unternehmen mit dem EU Ecolabel ausgezeichnet. Von besonderer Bedeutung sind dabei die Heimwerkerprodukte wie Farben, Lacke und Holzlasuren mit 37.486 zertifizierten Produkten, die Papierprodukte mit 22.043 und die Wasch- und Reinigungsmittel mit 13.451 zertifizierten Produkten. Den höchsten Zuwachs im Vergleich zum September 2023 weisen allerdings die Beherbergungsbetriebe mit einem Plus von 85 neuen zertifizierten Hotels und Campingplätzen auf sowie die noch relativ neue Produktgruppe Kosmetikartikel, die weitere 17 zertifizierte Produkte gewinnen konnte. Die meisten zertifizierten Produkte gibt es in Spanien (15 %), Italien (15 %) und Frankreich (14 %). Deutschland folgt mit insgesamt 9.540 zertifizierten Produkten auf dem 4. Platz (10 %).

Erkenntnisse

Die im Jahr 2023 durch die Europäische Kommission durchgeführte Eurobarometer-Studie zeigte, dass 38 % der Europäerinnen und Europäer das EU Ecolabel kennen; in Deutschland sind es 29 % der Verbraucherinnen und Verbraucher. Letzteres deckt sich mit den Ergebnissen aus der in Deutschland 2022 durchgeführten Umweltbewusstseinsstudie des Umweltministeriums und des Umweltbundesamtes.

Hervorzuheben ist außerdem, dass 69 % der Deutschen darauf vertrauen, dass Produkte mit dem EU-Umweltzeichen tatsächlich geringere Umweltauswirkungen haben als ähnliche Produkte auf dem Markt. Mehr als 75 % der Verbrauchenden in Deutschland vertreten außerdem die Auffassung, dass ein Umweltzeichen von einer unabhängigen Organisation überprüft werden sollte, um glaubwürdig zu sein. In Deutschland ist dies die RAL gemeinnützige GmbH, welche die gestellten Anträge der Unternehmen entgegennimmt und bei erfolgreicher Überprüfung zertifiziert.

Transparent, multikriteriell ...

Das EU Ecolabel ist ein sog. TYP I Umweltzeichen nach ISO 14024. Die ISO 14024 ist eine internationale Norm und beschreibt die Voraussetzungen für Umweltzeichen der höchsten Güteklasse. Daran sind verschiedene Voraussetzungen gebunden. Bei der wissenschaftlichen Erarbeitung der Kriterien, einschließlich Nachweis, wird der gesamte Lebensweg betrachtet, von der Rohstoffgewinnung über die Herstellung bis hin zur Entsorgung. Die Kriterien entsprechen einem hohen und strengen Umweltambitionsniveau und werden regelmäßig revidiert, um den aktuellen Innovationen Rechnung zu tragen. Die Kriterienentwicklung erfolgt



Umweltzeichen EU Ecolabel
www.eu-ecolabel.de, www.ecolabel.eu
 Folgt uns auf LinkedIn, Facebook und Instagram!

transparent und alle Interessierten können teilnehmen. Im Nachgang sind die Kriterien des EU Ecolabels für alle zugänglich. Diese Typ I Umweltzeichen werden unabhängig vergeben, oft mit staatlicher Beteiligung.

Ziele

Ziel des Europäischen Umweltzeichens ist, die Umweltauswirkungen von Produkten und Dienstleistungen zu verringern. Damit unterstützt das EU Ecolabel den Übergang Europas zur Schadstofffreiheit und Kreislaufwirtschaft. Produkte mit dem EU Ecolabel ...

- verursachen weniger Abfall, Verschmutzung und CO₂-Emissionen (reduzierte Umweltauswirkungen),
- beschränken die Verwendung gefährlicher Chemikalien (Chemikalienbeschränkung),
- gehen effizienter mit Energie, Wasser und Rohstoffen um (Ressourceneffizienz),
- sind langlebiger, einfacher zu reparieren und wiederverwertbar (Haltbarkeit).

Mit dem Kauf von EU Ecolabel zertifizierten Produkten werden die Auswirkungen auf den Klimawandel, auf die Natur- und Artenvielfalt sowie Emissionen in alle Umweltmedien (wie Luft, Wasser, Boden) verringert, weniger Energie- und Ressourcen verbraucht, weniger Abfall erzeugt und weniger gefährliche Stoffe freigesetzt. Je nach Produktgruppe wie bei den Textilien und Schuhe werden zudem die sozialen und ethischen Aspekte der Herstellung berücksichtigt.

Bleibt informiert

In den letzten Jahren hat sich beim EU Ecolabel viel in Sachen Kommunikation getan. Das EU Ecolabel ist neben Instagram und Facebook neuerdings auch auf LinkedIn aktiv. Es gibt eine deutsche Website (www.eu-ecolabel.de) und eine Website der Europäischen Kommission (www.ecolabel.eu).

So viele Produkte tragen das EU Ecolabel

Heimwerker-
produkte



37.486

Papierprodukte



22.043

Wasch- und
Reinigungsmittel



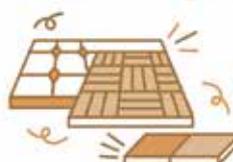
13.451

Textilien und
Schuhe



10.083

Fußbodenbeläge



7.097

Möbel und
Bettmatratzen



2.443

Hygieneartikel



1.750

Beherbergungs-
betriebe



705

Schmierstoffe



615

Gartenprodukte



82

Elektronische Displays



3

Kurz & knapp

Interview: Ernährung und Energie sind die Preistreiber

Der neue Ratgeber „Der Stiftung Warentest Haushalts-Check“ hat 160 Seiten, kostet 19,90 Euro und kann u. a. unter www.test.de/haushalts-check bestellt werden. Wir sprachen mit dem Autor Andreas Löbbers: www.verbraucher60plus.de/meldungen/interview-ernaehrung-und-energie-sind-die-preistreiber/.

Vielfältiger NRW-Tag

Ausgelassene Stimmung und hunderttausende Besucher auf dem Nordrhein-Westfalen-Tag im August in Köln. Mit dabei war auch die VERBRAUCHER INITIATIVE. Besucht wurde der gemeinsame Informationsstand mit dem Dortmunder ZWAR e.V. auch von der Ministerin für Landwirtschaft und Verbraucherschutz in Nordrhein-Westfalen. Im Gespräch mit Marc Bagusch, Geschäftsführer des Dortmunder ZWAR e.V. (links), und Georg Abel, Geschäftsführer der VERBRAUCHER INITIATIVE, informierte sich Ministerin Silke Gorißen aus erster Hand über verschiedene Projekte, die sich gezielt an Ältere wenden.



Welpenhandel

Was Verbraucher gegen illegalen Welpenhandel tun können, zeigt unser Interview mit VIER PFOTEN: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/die-welpen-sind-oft-ungeimpft-oder-todkrank/>.

Test: Kaffeepads

ÖKO-TEST hat 21 Kaffeepads getestet. Immerhin: Fast die Hälfte der Produkte schmeckt den Sensorikexperten „sehr gut“. Weitere Informationen finden Sie in der Septemberausgabe des ÖKO-TEST Magazins und unter: oekotest.de/14838



Studie: Verlängern Multivitaminpillen das Leben?

Viele Menschen nehmen Vitamine ein, um ihre Fitness zu verbessern und Krankheiten vorzubeugen. Nach einer Langzeitstudie aus den USA mit mehr als 390.000 Teilnehmenden kann die tägliche Einnahme von Multivitaminpräparaten das Leben aber nicht verlängern. Mehr unter: www.verbraucher60plus.de/meldungen/studie-verlaengern-multivitaminpillen-das-leben/.

Problem Bettwanze

Die kleinen rostroten, flachen, flugunfähigen Parasiten (*Cimex lectularis*) sind auf dem Vormarsch. Der VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. hat Hintergründe und Tipps zusammengestellt. Tipps zum Vorgehen finden Sie unter: www.verbraucher60plus.de/meldungen/bettwanzen-tipps-fuer-betroffene/.

Test: Das können 0-Euro-Konten

Fürs Konto nichts zahlen? Das geht, zeigt der Girokonten-Test der Stiftung Warentest. Zehn Konten im Test sind für jeden kostenlos. Wer Bedingungen erfüllen kann, hat sogar noch mehr Gratis-Auswahl. Der Girokonten-Test erschien in der September-Ausgabe der Zeitschrift Finanztest. Unter www.test.de/girokonten gibt es eine ständig aktualisierte Preisübersicht über alle Kontomodelle, egal ob gratis, günstig oder teuer.

Gutschein



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

Test Classic-Wässer

Eine gute Nachricht für alle Durstigen: Die getesteten Mineral- und Quellwässer der Sorte Classic sind nicht nur erfrischend, sondern punkten auch insgesamt überwiegend mit sehr guten und guten Noten. Wer es preiswert mag, bekommt schon ab 19 Cent pro Liter sehr gutes Sprudelwasser. Die ausführlichen Informationen zum Test gibt es unter www.test.de/mineralwasser.

Vegan essen, gut informiert



Es gibt immer mehr Menschen, die sich vegan ernähren wollen. Dabei sollten sie sich gut informieren, damit sie auch alle wichtigen Nährstoffe erhalten. Auf der Webseite des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) gibt es Informationen zu veganer Ernährung in Einfacher Sprache, für diejenigen, die nicht so gut Deutsch lesen oder verstehen können. Mehr unter: www.bzfe.de/einfache-sprache/gut-essen/vegan-essen/.

Umweltschonende Düngemittel

Anorganische Dünger wirken schnell bei Nährstoffmangel. Organische Dünger bestehen aus natürlichen Abfallprodukten, können selbst produziert werden und sind umweltfreundlicher. Der TÜV-Verband gibt Tipps zum Gebrauch von Düngemitteln. Mehr unter: www.verbraucher60plus.de/meldungen/gaertnern-umweltschonender-einsatz-von-duengemitteln/

Kostenlos: Stadt-Land-Fluss-Spiel

„Schmeckt nach Urlaub“, „Muss man mit Fingern essen“ oder „Gehört in jede Küche“ – das sind drei von zwölf Kategorien beim neuen Spiel des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE). „Stadt – Land – Voll Lecker!“ Kostenloser Download: <https://www.ble-medien-service.de/stadt-land-fluss.html>



Interview: Recht bei Online-Lieferdiensten

Wer den Supermarkt-Einkauf durch die Bestellung beim Online-Lieferdienst ersetzt, spart Zeit und Mühe. Gleichzeitig tun sich neue Probleme auf: Wenn die Joghurt-Packung aufgerissen ist, der Apfel Druckstellen hat oder der Fisch seltsam riecht, stellen sich rechtliche Fragen, zum Beispiel rund um die Reklamation. Juristin Annett Reinke von der Verbraucherzentrale Brandenburg (VZB) beantwortet die wichtigsten. Ihre Tipps finden Sie unter: www.verbraucher60plus.de/meldungen/interview-recht-bei-online-lieferdiensten/.

Tipp: Bankkarte bei Verlust zweimal sperren

Ob im Urlaub oder zu Hause – wenn die Giro- oder Kreditkarte weg ist, muss es schnell gehen: Betroffene sollten umgehend die Hausbank anrufen oder den zentralen Sperr-Notruf 116 116. Weitere Infos unter: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/node/97101>.

► Aktuelle Meldungen unter www.verbraucher60plus.de/meldungen/

Test Zahnzusatzversicherung



Zahnersatz kann schnell sehr teuer werden. Die aktuelle Finanztest-Untersuchung zeigt, mit welchen von 287 Zahnzusatzversicherungs-Tarifen sich gesetzlich Krankenversicherte am besten absichern. Mehr unter www.verbraucher60plus.de/meldungen/test-zahnzusatzversicherung/

Rechtsberatung Online

Rechtsberatungsportale im Internet versprechen zeitnah individuellen juristischen Rat von Rechtsanwältinnen und -anwälten, einige sogar rund um die Uhr. Eine Finanztest-Untersuchung zeigt, wie die Beratung von sieben Anbietern funktioniert und ob die Antworten qualitativ überzeugen. Zu einer professionellen Rechtsberatung finden sich Tipps zur Anwaltssuche sowie die ausführlichen Testergebnisse zur Online-Rechtsberatung unter www.test.de/anwaltsportale.



Beratung zur Dachbegrünung

Dachbegrünungen sind ein wichtiges Element bei der Anpassung an sich verändernde Klimabedingungen. Eine Dachbegrünung hat Vorteile: Sie macht das Dach langlebiger, die Bepflanzung leistet einen Beitrag für die Tierwelt und Gründächer speichern Wasser und können so die Auswirkungen von Starkregen abmildern. Das Projekt „Mehr Grün am Haus – Spür das bessere Klima!“ informiert zur Begrünung von Häusern und Grundstücken sowie über Fördermöglichkeiten. Mehr unter: www.mehrgruenamhaus.de.

Wichtige und weniger wichtige Versicherungen

Fünf bis sechs Versicherungen haben die Menschen in Deutschland im Durchschnitt. Sie geben dreistellige Summen pro Monat dafür aus. Rund 1.600 Euro jährlich waren es 2022. Mehr Infos zur persönlichen Versicherungsberatung (kostenpflichtig) gibt es unter www.verbraucherzentrale.nrw/node/1445. Über wichtige und unwichtige Versicherungen finden Sie Infos unter: www.verbraucherzentrale.nrw/node/12605.

Stürzen vorbeugen

Die meisten Unfälle ereignen sich im Haushalt, wobei Stürze die mit Abstand häufigste Unfallart sind. Das Risiko ist besonders ab einem Alter von 65 Jahren erhöht. Wir beleuchten typische Gefahrenquellen in Haus und Garten und geben Tipps, wie Sie das eigene Zuhause sicherer machen. Informationen zum altersgerechten Wohnen finden Sie unter www.verbraucher60plus.de/wohnen/.



Frührente planen

Ein früher Rentenstart ist verlockend – doch reicht das Geld? Finanztest rechnet vor: Wie hoch ist die Bruttorente bei vorzeitigem Ruhestand? Und wie viel steht davon am Monatsende tatsächlich zur Verfügung? Die Experten zeigen, welche vier Punkte ältere Berufstätige berücksichtigen müssen, um sicher planen zu können. Die vollständigen Berechnungen und Tipps zum früheren Rentenstart finden sich unter www.test.de/fruehrente.

Thementag 17.10.

Internet und Smartphone können das Leben erleichtern. Aber was ist, wenn man sich die Geräte nicht leisten kann? Am 17. Oktober gibt es dazu den Thementag „Digitale Teilhabe – auch wenn das Geld fehlt!“ <https://www.digital-kompass.de/termine/thementag-digitale-teilhabe-auch-wenn-das-geld-fehlt>.

Vorgestellt

BUCHTIPPS

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

„Meine Rechte als Nachbar“



Der Ratgeber der Verbraucherzentrale informiert nicht nur über Ruhezeiten und zumutbare Dezibelstärken, sondern zeigt auch Wege, um Auseinandersetzungen zu vermeiden und zu schlichten. Verständlich lotst er durch das öffentliche und private Nachbarrecht und greift Probleme von A wie Antennenaufbau bis Z wie Zufahrtsregelungen auf. Mit vielen Beispielen zur Beilegung von Konflikten und Hinweisen auf Gerichtsurteile zum Nachbarrecht. Der 176-seitige Ratgeber kostet 16,90 Euro (als E-Book 13,99 Euro).

zu Mieterpflichten, die sich aus der Hausordnung ergeben, lotst das Buch zudem durch viele weitere Fallstricke im Mietverhältnis. „Das Mieter-Handbuch“ hat 240 Seiten und kostet 18,00 Euro.

Die Ratgeber der Verbraucherzentrale sind online (www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), unter Tel. 0211 / 91 380-1555, in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

„Ratgeber Bauen“



Der Ratgeber der Verbraucherzentrale begleitet von der Finanzierung über den gesamten Planungs- und Bauprozess bis zur Fertigstellung und Abnahme. Über 500 Check-Punkte helfen zudem, den gesteckten Kosten- und Zeitplan einzuhalten. Das Praxishandbuch zum Hausbau hat 420 Seiten und kostet 39,90 Euro.

Kostenlos: Ratgeber für Schwerbehinderte

Von „Altersrente“ über „Blindengeld“, „Kündigungsschutz“, „Parkerleichterungen“ und „Steuern“ bis „Zusatzurlaub“ – die Neuauflage des vom NRW-Sozialministerium herausgegebenen „Ratgeber für schwerbehinderte Menschen“ bietet eine Fülle von praktischen Tipps, welche Hilfen und finanziellen Leistungen Menschen mit Behinderungen in Anspruch nehmen können. Der 116-seitige, kostenlose Ratgeber kann online beim Ministerium heruntergeladen werden. www.mags.nrw/broschuerenservice.



„Das Mieter-Handbuch“



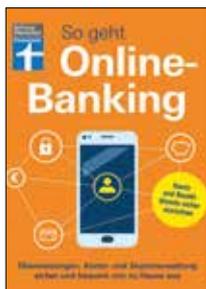
Der Ratgeber – gemeinsam von der Verbraucherzentrale und dem Deutschen Mieterbund in aktualisierter vierter Auflage herausgegeben – öffnet Türen, um Abrechnungen zu entschlüsseln und auf Mieterrechte zu pochen. Mit Wissenswertem zur Mietminderung bei Wohnungsmängeln oder

„test-Jahrbuch 2024“

Das Jahrbuch (288 Seiten, 14,90 Euro) enthält mehr als 100 Tests und Ergebnisse aus dem Jahr 2023. Sparen Sie bares Geld und lassen Sie sich von unabhängigen Experten beim Kauf beraten. Den Einkaufsberater erhalten Sie unter www.test.de oder im Buchhandel.



„So geht Online-Banking“



Banken dünne ihr Filialnetz immer weiter aus. Gleichzeitig werden ihre Angebote im Internet komfortabler. Der Ratgeber der Stiftung Warentest liefert verständliches und umfassendes Wissen, das Leser und Leserinnen brauchen, um souverän und sicher in der digitalen Banking-Welt unterwegs zu sein.

Der Ratgeber „So geht Online-Banking“ hat 160 Seiten, kostet 22,90 Euro und ist im Handel erhältlich sowie online unter: www.test.de/onlinebanking-buch.

„Bio-Lebensmittel“



Viele Menschen in Deutschland kaufen zumindest gelegentlich Bio-Lebensmittel. Die häufigsten Gründe dafür sind eine artgerechte Tierhaltung, die regionale Herkunft und der Wunsch, regionale Betriebe zu unterstützen. Hintergründe liefert der kostenlose Download der Kompaktinfo „Bio-Lebensmittel – Fragen und Antworten“: <https://www.ble-medien-service.de/bio-lebensmittel-fragen-und-antworten.html>.

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

„Frieden schaffen mit Biolandbau“

Das Buch (110 Seiten, 15,00 Euro, ALTOP-Verlag) zeigt, wie ein philippinischer Bürgermeister mit biologischer Landwirtschaft einen kriegerischen Konflikt löste. Wo früher ein erbitterter Bürgerkrieg herrschte, gibt es nun keine Armut und fast keine Kriminalität mehr. Rommel Arnado ist seit 2010 Bürgermeister im nordphilippinischen Kauswagan (27.000 Einwohner), einem Gebiet mit langjährigen, heftigen Kämpfen zwischen Regierungstruppen und Separatisten. Er schaffte es, Vertrauen in die lokale Regierung herzustellen und den Wiederaufbau zu organisieren. Mit seinem Programm „From Arms to Farms“ bot er den Rebellen an, ihre Waffen für Land und Ausbildung im Bio-Landbau niederzulegen. Tatsächlich nahmen ein paar tausend Guerillas das Angebot an. Ein mutmachendes Buch in unseren herausfordernden Zeiten.



VERANSTALTUNGEN DER VERBRAUCHER INITIATIVE

Gleich drei Veranstaltungsformate finden 2024 in Nordrhein-Westfalen statt. „Clever haushalten“, „Gesund und selbstbestimmt“ und „Internet“ heißen die Themen der halbtägigen Veranstaltungsreihen. Sie findet in Kooperation u.a. mit der Landesseniorenvertretung NRW statt, beginnen um 09:30 Uhr und enden gegen 13:15 Uhr. Brötchen und Getränke während der Veranstaltungen sowie der abschließende Mittagsimbiss werden kostenfrei angeboten, eine verbindliche Anmeldung ist zur besseren Planung unbedingt erforderlich. Programme, Veranstaltungsorte und Anmelde-möglichkeiten finden Sie unter: www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen/.

Zu den jeweiligen Veranstaltungen gibt es kostenlose Themenhefte. Im Mai 2024 neu erschienen sind die Themen Internet (20 Seiten) und Gesundheit (24 Seiten). Sie können diese online heruntergeladen unter: www.verbraucher60plus.de/medien/materialien/.

