

Das *kostenfreie* Online-Magazin

Verbraucher60plus

Herbst 2023



Gutschein



Seite 13

Ernährung im Alter: Mit Veränderungen umgehen

Online-Abzocke: Überlegt handeln . KI: Für ein gutes Altern . Interview: Müll im Wald . Feilschen: Die richtige Strategie finden . Meldungen . Buchtipps . Termine

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

Die Verbraucher
Initiative e.V.

► Inhalt

- 3 Ernährung
im Alter
MIT VERÄNDERUNGEN
UMGEHEN**
- 7 Online-Abzocke
ÜBERLEGT HANDELN**
- 9 KI
FÜR EIN GUTES
ALTERN**
- 10 Interview
MÜLL IM WALD**
- 11 Feilschen
DIE RICHTIGE
STRATEGIE FINDEN**
- 12 Kurz & Knapp
MELDUNGEN**
- 15 Vorgestellt
BUCHTIPPS**
- 16 Termine
VERANSTALTUNGEN
DER VERBRAUCHER
INITIATIVE**



Liebe Leserin, lieber Leser,

Deutschland stöhnt unter Inflation und steigenden Preisen. Lebensmittelpreise sind ein maßgeblicher Inflationstreiber. Verbraucher werden hier mit unterschiedlichen Formen von Preiserhöhungen konfrontiert: Beispielsweise in dem man die Qualität eines Produktes verringert und Rapsöl durch günstigeres Sonnenblumenöl ersetzt. Oder bei identischem Preis und (scheinbar) gleicher Verpackung den Inhalt verringert. Oder bei verringertem Inhalt den Preis nicht entsprechend reduziert. Oder mehr Inhalt überproportional teurer verkauft. Diese versteckten Preiserhöhungen sind nicht verboten, aber sehr ärgerlich. Beispiele finden Sie in der „Mogelpackungsliste“ der Verbraucherzentrale Hamburg (www.vzhh.de).

Über Ihre vielen positiven Reaktionen auf die erste Ausgabe unseres Online-Magazins haben uns sehr gefreut. Auch diese Ausgabe ist ausdrücklich zur Weitergabe gedacht. Wir freuen uns über Ihr Interesse und wünschen eine informative Lektüre.

*Ihr Georg Abel
Bundesgeschäftsführer*

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

IMPRESSUM

„Verbraucher60plus“ – das *kostenfreie* Online-Magazin (Ausgabe 2/Herbst 2023), Herausgeber: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband), Redaktion und Mitarbeit: Georg Abel (GA, V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Guido Steinke (GS), Miriam Bätzing, Marina Tschernezki, Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Tel. 030 / 53 60 73 – 3, mail@verbraucher.org, Fotos: S. 2, 16 - VERBRAUCHER INITIATIVE, alle anderen: Istock. (10/2023)

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

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ernährung im Alter

MIT VERÄNDERUNGEN UMGEHEN

(ABB) Mit zunehmendem Alter braucht der Körper weniger Energie, Geruchs- und Geschmacksempfinden lassen nach, Appetit und Durst nehmen ab. Diese Faktoren können zu einer unzureichenden Versorgung mit Nährstoffen führen. Weitere Veränderungen wie eine eingeschränkte Beweglichkeit, bestehende Erkrankungen und das Alleine leben können die Ess- und Trinkgewohnheiten zusätzlich ungünstig beeinflussen.

Für das Wohlbefinden und die Gesundheit von älteren Menschen ist es von großer Bedeutung, dass sie mit altersbedingten Entwicklungen gut umgehen und sich an die geänderten Gegebenheiten auf verschiedene Art und Weise anpassen können. So können sie maßgeblich dazu beitragen, ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu fördern.

Ein Ziel ist es, die Ernährung so zusammenzustellen, dass sie weniger Kalorien, aber ausreichend Nährstoffe enthält, um den Bedarf zu decken. Denn ältere Menschen brauchen davon nicht weniger als jüngere Personen. Geraten wird, gezielt nährstoffreiche Lebensmittel zu bevorzugen, die gleichzeitig energieärmer sind und gut sättigen. So kann gleichzeitig der Entstehung von Übergewicht vorgebeugt werden.

Auf den Speiseplan gehören reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sowie fettarme Milchprodukte, magere Fleisch- und Fischarten in Maßen. Sie werden ergänzt durch kleine Mengen an hochwertigen pflanzlichen Ölen und Fetten, fettreichen Seefischen und Eiern.

Was die Lebensmittelauswahl, die Mengen und die praktische Umsetzung betrifft, gelten die 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung“ der Deutschen Gesellschaft für

Ernährung (DGE) und die Empfehlungen der Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE).

Eine Reihe von physiologischen Veränderungen und geänderten Lebensumständen können es älteren Menschen erschweren, die Ernährungsempfehlungen im Alltag anzuwenden und die empfohlenen Mengen zu erreichen. Einige Beschwerden treten häufig in Kombination auf und beeinflussen bzw. verstärken sich gegenseitig.



Weniger Durst und Appetit

Im höheren Lebensalter lässt das Durstempfinden nach. Daher neigen ältere Menschen dazu, dauerhaft zu wenig zu trinken. Erschwerend kommt hinzu, dass sie oftmals nicht an regelmäßiges Trinken denken. Oder sie verzichten bewusst darauf, um häufige Toilettengänge zu vermeiden, vor allem nachts und unterwegs.

Neben einer verminderten Aufnahme können vermehrte Verluste an Flüssigkeit auftreten und die Flüssigkeitsbilanz zusätzlich ins Ungleichgewicht bringen. Gründe hierfür sind die Einnahme von bestimmten Medikamenten, vermehrtes Schwitzen, Magen-Darm-Beschwerden mit Durchfall und Erbrechen oder andere Erkrankungen. Diese Verluste sind unbedingt mit einer höheren Trinkmenge auszugleichen.



Im Alter ist der Körper anfälliger für die Folgen einer unzureichenden Flüssigkeitsversorgung als in jüngeren Jahren. Der Wasseranteil im Körper sinkt im Alter und die Nierenfunktion lässt nach, was zu einer größeren Ausscheidung an Wasser führt. Daher reagieren ältere Menschen empfindlicher auf Wasserverluste als jüngere. Die Gefahr der Austrocknung ist bei ihnen höher.

Als Folgen eines Flüssigkeitsmangels können Kopfschmerzen, Konzentrationschwäche und Müdigkeit auftreten. Auch Verwirrtheitszustände, Vergesslichkeit und

Schwindelgefühle können Anzeichen sein. Sie klingen häufig wieder ab, wenn ausreichend Wasser zugeführt wird.

Ältere Menschen klagen häufiger über mangelnden Appetit. Hierbei spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Geruch, Geschmack und Aussehen der Speisen werden als weniger intensiv und anders als früher empfunden. Darunter leiden der Genuss und die Freude am Essen.

Wenn nicht mehr alle Geschmacksrichtungen gleich stark wahrgenommen werden können, ergibt sich ein verzerrtes Geschmacksbild. Häufig nehmen vor allem süße und salzige Geschmackserlebnisse ab, bitter und salzig werden dagegen noch intensiver geschmeckt. Das führt dazu, dass bisher favorisierte Lebensmittel und Speisen nicht mehr so gut und vertraut schmecken wie bisher. Das Essen wird als weniger genussreich und aromatisch empfunden.

Beim Genuss spielt das Sehen eine Rolle, denn das Auge isst bekanntlich mit. Jedoch kann es im höheren Lebensalter schwerer fallen, Farben und Formen gut zu unterscheiden und genau zu erkennen, was auf dem Teller liegt. Die Gründe liegen in einem abnehmenden Sehvermögen und auftretenden Sehstörungen, die mit verschiedenen Krankheiten einhergehen können.

Ein Mangel an Bewegung, einige Medikamente, das Alleinleben oder depressive Zustände können die Appetitlosigkeit fördern. Beschwerden beim Schlucken können durch Krankheiten wie Tumore, Demenz oder als Folge eines Schlaganfalls auftreten.

Als Folge essen ältere Menschen oftmals weniger und kleinere Portionen. Das kann zu einer unzureichenden Versorgung mit Energie und Nährstoffen führen. Dadurch können Gesundheit sowie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit leiden. Antriebslosigkeit, Müdigkeit, ein Rückzug aus dem sozialen Leben, das Vernachlässigen von Aktivitäten können die Folgen sein. Daher ist es umso wichtiger, den Genuss und die Freude am Essen zu erhalten und zu fördern. Denn bekanntlich hält Essen Leib und Seele zusammen.



Magen-Darm-Trakt

Vom Mund über den Magen bis zum Darm kommt es im Alter zu Veränderungen am gesamten Verdauungsapparat, die sich auf das Essverhalten auswirken.

Im Mundraum wird weniger Speichel gebildet. Dadurch ist die Mundhöhle trockener, das Kauen fällt schwerer. Außerdem können sich Entzündungen leichter ausbreiten. Schlechtsitzende Zahnprothesen, fehlende Zähne sowie Erkrankungen von Zähnen und Zahnfleisch können ebenfalls die Kauleistung beeinträchtigen. Daher ist es ratsam, sich zur Abklärung von Kaubeschwerden an den Haus- oder Zahnarzt zu wenden.

Der Magen ist nicht mehr so dehnfähig, daher wird schneller eine Sättigung erreicht. Magen und Darm sind weniger beweglich, ein anhaltendes Völlegefühl und die Neigung zu Verstopfung können auftreten.

Beweglichkeit

Sie kann bei älteren Menschen aus verschiedenen Gründen eingeschränkt sein. Neben Erkrankungen des Bewegungsapparates kommt der im Alter natürlicherweise verstärkte Abbau von Muskel- und Knochenmasse hinzu. Eine zunehmende Gebrechlichkeit und Instabilität sowie Rücken- und Gelenksbeschwerden sind die Folgen.

Diese Entwicklung lässt sich mit einem geeigneten Training beeinflussen. Regelmäßige, ausreichende körperliche Aktivität kräftigt

die Muskulatur und wirkt dem Muskelabbau entgegen. Sie hält beweglich, indem sie die Koordination von Bewegungsabläufen und die Bewegungssicherheit verbessert. Bewegung ist somit ein wichtiges Mittel, um Stürzen vorzubeugen.

Die Kräftigung des Körpers bringt nicht nur mehr physische, sondern eine stärkere psychische Stabilität mit sich. Bewegung trägt zum Stressabbau bei und fördert die Entspannung. Weiterhin wirkt sie sich günstig auf die geistige Leistungsfähigkeit aus und verbessert die Gehirnleistung. Ein weiterer Pluspunkt sind ihre vorbeugenden Effekte auf Erkrankungen wie Übergewicht, erhöhten Blutdruck, Diabetes Typ 2, Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem wirkt Bewegung an der frischen Luft appetitanregend.

Einkauf erschwert

Durch die nachlassende Beweglichkeit und Muskelkraft können längeres Gehen und Stehen, Treppensteigen oder das Tragen von schweren Taschen mit fortschreitendem Alter schwerer fallen. Die betroffenen Personen verlassen seltener Wohnung oder Haus, um einkaufen zu gehen, Termine wahrzunehmen oder etwas zu unternehmen. Die Versorgung mit Lebensmitteln und anderen Dingen des täglichen Bedarfs wird mühevoller.

Um sich in den eigenen vier Wänden frei bewegen zu können, sich täglich Mahlzeiten zuzubereiten und den Haushalt in Schwung zu halten, braucht es ein gewisses Maß an

Mobilität. Ist sie eingeschränkt, kann eine vielfältige, abwechslungsreiche Ernährung möglicherweise nicht gewährleistet werden.

Einschränkungen in den körperlichen Fähigkeiten können eine selbstständige Versorgung wie den Einkauf und die Zubereitung der Mahlzeiten erschweren, ebenso wie fehlende gut erreichbare Einkaufsmöglichkeiten. Zusätzlich können mangelnde Kenntnisse über gesunde Ernährung und kaum vorhandene praktische Fertigkeiten beim Kochen die Probleme verschärfen.

Kochkompetenz

Personen, die in ihrem bisherigen Leben nicht oder nur selten gekocht haben, können im Alter vor der Herausforderung stehen, sich die fehlenden Kompetenzen anzueignen. Das ist beispielsweise der Fall, wenn der Lebenspartner, der für das Kochen zuständig war, krankheitsbedingt diese Aufgabe nicht wahrnehmen kann oder wenn er verstorben ist. Fehlen in der Folge die Motivation und die Freude am Kochen, kann es zur Belastung werden. Möglich ist, dass warme Mahlzeiten zunehmend seltener zubereitet werden und der Speiseplan dadurch weniger abwechslungsreich und ausgewogen wird.

Soziale Faktoren

Das Alleine leben nach dem Tod des Partners, wenig Kontakt zu Freunden und Bekannten infolge einer verringerten Mobilität oder durch Erkrankungen, keine Familienangehörigen, die in der Umgebung wohnen – diese Umstände können dazu beitragen, dass sich ältere Menschen einsam fühlen. Das wirkt sich negativ auf den Appetit aus.

Soziale Kontakte sind nicht nur wichtig für die Lebensfreude und das Wohlbefinden, sondern auch für das Gehirn. So tragen beispielsweise regelmäßige Treffen und Gespräche mit nahestehenden Personen ent-

scheidend zur geistigen Beweglichkeit bei. Dadurch kann dem geistigen Abbau und der Vergesslichkeit im Alter vorgebeugt werden.

Versorgungssituation

Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die 65 Jahre und älter sind, zu Hause leben und mobil sind, meist vollwertig essen und sich ausreichend mit Flüssigkeit versorgen. Ähnlich wie bei anderen Bevölkerungsgruppen kommen bei ihnen jedoch Gemüse und Obst sowie Fischmahlzeiten zu kurz, dagegen sind Fleisch und Wurstwaren häufiger vertreten. Die Energiezufuhr ist ausreichend, allerdings besteht zum Teil eine unzureichende Versorgung mit Kalzium, Vitamin D und Folsäure.

Nährstoffquellen

Eine gute Kalziumquelle sind Milch und Milchprodukte. Daneben versorgen sie den Körper mit tierischem Eiweiß und Vitamin B 12. Mineralwasser mit einem hohen Kalziumgehalt von 300 Milligramm und mehr pro Liter kann ebenfalls einen Beitrag zur Kalzium-Zufuhr leisten.

Nennenswerte Mengen an Folsäure enthalten einige Gemüse- und Obstsorten wie grüne Blattgemüse, Tomaten, Gurken, Spinat, Orangen, Weintrauben, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Eier und Leber.

Vitamin D-Lieferanten sind fettreiche Seefische, Eier, Leber und Margarine, die mit dem Vitamin angereichert wurde. Allerdings reicht die Menge in der Nahrung längst nicht aus, um den Bedarf zu decken. Den weitaus größeren Teil stellt der Körper selbst in der Haut unter Einwirkung von UV-Licht her. Für eine ausreichende Produktion ist vom Frühjahr bis in den Herbst hinein eine tägliche Bestrahlung mit Sonnenlicht erforderlich. Bei älteren Menschen nimmt jedoch die Fähigkeit der Eigenproduktion ab.

Tipps rund um eine gesunde Ernährung finden Sie unter

▶ www.verbraucher60plus.de/ernaehrung/

Tipps zum Thema Gesundheit stehen unter

▶ www.verbraucher60plus.de/gesundheit/



Online-Abzocke

ÜBERLEGT HANDELN

(GS) Trotz aller Vorsicht kann es passieren, dass man auf eine Phishing-Mail hereinfällt, Nutzerkonten gehackt werden oder Schwierigkeiten beim Online-Shopping auftreten. Wie Sie damit umgehen können, zeigen die folgenden Tipps.

Grundsätzliche Maßnahmen

- STRAFANZEIGE ERSTATTEN: Gehen Sie zur Polizei, legen Sie Belege (E-Mails, Kontoauszüge, Bestellungen, Screenshots ...) als Beweise vor.
- RECHTLICHE BERATUNG NUTZEN: Wenden Sie sich an eine Verbraucher- oder Rechtsberatung, um rechtliche Unterstützung einzuholen.
- KONTO PRÜFEN: Achten Sie auf unberechtigte Abbuchungen und lassen Sie sie gegebenenfalls zurückbuchen.

Probleme durch Phishing-Mails

- AUF LINK GEKLIKT: Ihr Computer kann sich möglicherweise mit Schadsoftware infiziert haben, wenn Sie entsprechend präparierte Seiten besuchen. Aktualisieren Sie Ihren Virens scanner und starten Sie einen vollständigen Scan, der Ihr gesamtes Gerät checkt, z. B. Ihren PC, Notebook, Tablet oder Ihr Smartphone.
- ANHANG GEÖFFNET: Mit hoher Wahrscheinlichkeit wurde dadurch auf Ihrem Rechner oder mobilem Endgerät Schadsoftware installiert. Lassen Sie die Geräte von Ihrem Virenschutzprogramm prüfen.
- SCHADSOFTWARE: Ihr Virens scanner meldet, dass Ihr Gerät befallen wurde und um welche Art von Schadsoftware es sich handelt. Bewahren Sie Ruhe. Lassen Sie sich nicht durch Drohungen unter Druck setzen und zu unüberlegten Handlungen verleiten.



Beachten Sie die folgenden Schritte:

1. Trennen Sie das Gerät sofort vom Internet sowie von allen verbundenen Geräten und schalten Sie es aus.
2. Nutzen Sie ein nicht infiziertes Gerät, um sicherheitshalber Ihre Passwörter zu Ihren Online-Konten zu ändern. Sperren Sie außerdem Ihr Bankkonto und Ihre Kreditkarten.
3. Wenden Sie sich an Computerfachleute, um sich bei der Entfernung des Schädlings und Wiederherstellung des Computers helfen zu lassen. Wersich gut auskennt, kann dazu eine Anleitung vom Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik nutzen.
4. Verwenden Sie Ihr Gerät erst wieder, wenn es frei von Schadprogrammen ist.
5. Melden Sie den Cyber-Angriff bei Ihrer örtlichen Polizeidienststelle.

- **DATEN EINGEGEBEN:** Haben Sie den Link zu einer betrügerischen Webseite geöffnet und dort persönliche Daten eingegeben, kommt es beim weiteren Vorgehen darauf an, welche Informationen Sie preisgegeben haben. Waren es Adresse und Telefonnummer, seien Sie aufmerksam bei Anrufen oder Briefen, die Sie zur Weitergabe sensibler Daten oder zu Überweisungen drängen wollen. Haben Sie Passwörter, Konto- oder Kreditkartennummern eingegeben, wenden Sie sich umgehend an Ihre Bank, lassen Sie das Konto sowie die Karten sperren und sich über das weitere Vorgehen beraten. Ändern Sie sofort Ihre Zugangsdaten zum Online-Banking und kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Kontoauszüge.
- **MAIL NICHT LÖSCHEN:** Löschen Sie Phishing-Mails nur dann, wenn Sie sie als solche erkannt haben. Wenn Sie die Links oder Anhänge geöffnet haben, bewahren Sie sie als Beweis für den Betrug auf.

Benutzerkonten gehackt

Haben Sie den Verdacht, dass Ihre Online-Nutzerkonten wie E-Mail-Dienste, Online-Shops oder Social-Media-Accounts geknackt und Daten gestohlen wurden, gehen Sie folgendermaßen vor:

- **PASSWÖRTER ÄNDERN:** Vergeben Sie neue Zugangsdaten für die betroffenen Accounts und überprüfen Sie auch andere Online-Konten, die Sie nutzen.
- **FREUNDE UND BEKANNTE INFORMIEREN:** Teilen Sie mit, dass Ihr Account gehackt wurde und warnen Sie vor Nachrichten mit Links oder Anhängen, die in Ihrem Namen verschickt werden.

- **ONLINE-SHOPS UND ANDERE UNTERNEHMEN INFORMIEREN:** Sagen Sie, dass Sie den Verdacht eines Identitätsdiebstahls haben. Melden Sie es sofort, wenn Sie keinen Zugriff mehr auf Ihre Accounts haben und lassen Sie sie zurücksetzen. Falls Sie eine Rechnung erhalten, aber keine Waren bestellt haben, schauen Sie in Ihrem Account nach, ob dort eine Bestellung vorliegt. Legen Sie Widerspruch gegen unberechtigte Forderungen ein.
- **BANK KONTAKTIEREN:** Lassen Sie Ihre Kreditkarten sperren.

Bei Fake-Shop bestellt

- **GELD ZURÜCKHOLEN:** Haben Sie Waren bestellt und im Voraus bezahlt, aber nicht bekommen, versuchen Sie, das Geld zurückbuchen zu lassen. Das ist bei Zahlungen per Lastschrift oder Kreditkarte innerhalb eines bestimmten Zeitraumes möglich, bei Überweisungen in den meisten Fällen nicht. Bei einem Online-Bezahldienst kann der Käuferschutz greifen.
- **AN EU-KOMMISSION WENDEN:** Hat der Fake-Shop seinen Sitz in einem EU-Land, können Sie bei der EU-Kommission über ein entsprechendes Formular Beschwerde einreichen. Kontaktieren Sie dann die Bank, an die Sie die Zahlung geleistet haben. Reichen Sie Kopien von der Anzeige, der Beschwerde und Ihrer Bestellung ein und fordern Sie die Bank auf, den Betrag zu erstatten.



Weitere Informationen zum Thema Abzocke finden Sie unter

▶ www.verbraucher60plus.de/abzocke/

Mehr zum Themenfeld Internet finden Sie unter

▶ www.verbraucher60plus.de/internet/

Künstliche Intelligenz

FÜR EIN GUTES ALTERN

(GS) Künstliche Intelligenz (KI) beherrscht die Schlagzeilen. Manche sehen in dieser Technologie den Untergang der Menschheit. In vielen Bereichen unterstützt KI aber auch sinnvolle Anwendungen, die das Leben für ältere Menschen leichter machen können. Ein Projekt der BAGSO klärt darüber auf.

Nach dem Wetter fragen, eine Einkaufsliste diktieren oder einen Radiosender per Sprache auswählen: Viele Sprachassistenten können dies, dank der Unterstützung von KI. Auch in der Medizin wird diese Technologie zum Beispiel zur Krebserkennung eingesetzt. Bei der Mobilität können solche Systeme die Planung optimieren oder bei Zügen die Verspätungen verkürzen. Es gibt fast keinen Alltagsbereich, in dem Künstliche Intelligenz nicht eingesetzt werden könnte oder schon wird.

„Künstliche Intelligenz“ (KI) ist ein Fachgebiet der Informatik. Dahinter steckt der Versuch, Computern das Wahrnehmen, Denken und Handeln beizubringen, damit sie eigenständig Probleme erkennen und lösen können (<https://ki-campus.org/datenfluss>).“ Auch wenn der Begriff in aller Munde ist: Eine allgemein akzeptierte Definition zu KI gibt es nicht. Nicht zuletzt, weil es schwierig zu bestimmen ist, was als „intelligent“ gilt (www.ki-konkret.de/was-ist-ki.html).“ Es geht also immer um Computersysteme, die in gewissem Umfang eigenständig handeln und sich weiterentwickeln. Das macht Manchem Angst. Es kommt aber immer auf die konkrete Anwendung an.

In der Medizin werden schon länger Systeme eingesetzt, die Ärzte bei der Erkennung von Krebserkrankungen unterstützen. Wo ein Arzt sich Röntgenbilder, Ultraschallauswertungen und Bilder eine Computertomographie nacheinander ansieht, kann ein Computer diese Verfahren kombinieren. Auch in der Spracherkennung und -ausgabe wird KI schon länger eingesetzt. So muss man



seinen Computer nicht mehr per Tastatur oder Maus bedienen, sondern kann einfach mit ihm reden. Nicht nur Science Fiction Fans wissen das zu schätzen.

KI und Alter

Systeme der künstlichen Intelligenz werden weltweit entwickelt und in immer mehr Bereichen eingesetzt. Diese Entwicklung ist nicht mehr zu stoppen. Kompetenzerwerb und Mitsprache bei der Entwicklung ist deshalb ein konstruktiver Ansatz.

Seit 2021 beschäftigt sich das Projekt „KI für ein gutes Altern“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) mit den Auswirkungen für ältere Menschen. Es vermittelt Kompetenzen rund um das Thema KI und möchte dazu beitragen, dass ältere Menschen sich in aktuellen Diskussionen über ChatGPT, Mustererkennung oder selbstlernende Algorithmen aktiv einbringen können und dafür sorgen, dass sie in Forschung und Entwicklung von KI-Systemen stärker wahrgenommen und berücksichtigt werden. Dazu kann man an inzwischen 32 Lernorten praktische Anwendungen kennenlernen (<https://ki-und-alter.de/verzeichnis/>).



Interview

MÜLL IM WALD: DAS KANN MAN TUN



(GA) Ob Zigarettenkippen, Gartenabfälle oder Bauschutt - Müllentsorgung im Wald nervt. Der Wald benötigt viel Zeit, um wild entsorgten Müll vollständig abzubauen. Während er für den Abbau einer Apfelkutsche eine Zeit von zwei Monaten benötigt, dauert es bei einer Getränkedose 500 Jahre, bei Glas sogar 50.000 Jahre. Wir sprachen mit Alexandra Borchard-Becker von der VERBRAUCHER INITIATIVE.

Was sind Ihre wichtigsten Empfehlungen für einen müllfreien Wald?

Einfach den mitgebrachten Müll wieder mitnehmen und die Mülleimer an Parkplätzen nutzen. Wer Snacks und Getränke während des Spaziergangs genießen möchte, sollte diese in Mehrwegbehältern transportieren. Verpackungsmüll wie Bonbons oder Müsliriegeln sollte korrekt entsorgt werden.

Viele Gartenbesitzer entsorgen Gartenabfälle im Wald. Was sagen Sie?

Das Abladen von Gartenabfällen im Wald ist verboten. Unter dem Grünschnitt befinden sich oft Samen gebietsfremder Baumarten und Pflanzenarten, die heimische Pflanzen verdrängen. Zu den problematischen, nicht heimischen Baumarten zählen Schwarznuss, Tulpenbaum, Atlaszeder, Riesenlebensbaum oder die Spätblühende Traubenkirsche. Bei

den Stauden richten z.B. Drüsiges Springkraut, die Kanadische und Späte Goldrute sowie die Armenische Brombeere Schäden an.

Zigarettenstummel sind ein unterschätztes Problem...

... und gehören nicht in die Natur. Das Material des Filters benötigt zehn bis 15 Jahre, um sich zu zersetzen. Im Filter sind nach dem Rauchen Gifte wie Nikotin, Teer und Schwermetalle enthalten. Eine Kippe verschmutzt so das Grundwasser und ist eine Gefahr für Pflanzen und Tiere.

Wie gehe ich mit potenziell gefährlichem oder giftigem Müll um?

Kontaktieren Sie die Umweltbehörde. Bei austretenden Giftstoffen, z. B. bei einer entsorgten Autobatterie, ist schnelles Handeln gefragt, damit das Grundwasser nicht verunreinigt wird. Besondere Vorsicht gilt auch bei Bauschutt, da dieser Asbest enthalten kann.

Was ist zu tun, wenn totes Wild im Wald gefunden wird?

Tote Tiere können grundsätzlich in der Natur bleiben. Wenn es sich um ein größeres Wildtier handelt, welches durch einen Verkehrsunfall getötet wurde, ist der Jäger, die nächste Forst- oder Polizeistelle, bzw. die zuständige Stadtverwaltung zu benachrichtigen.

Mehr zum Thema Wald, Holz und Papier finden Sie unter

www.verbraucher60plus.de/wald-holz-papier/

Feilschen

DIE RICHTIGE STRATEGIE FINDEN



(VI) Für den Umgang mit den dramatisch gestiegenen Preisen haben Verbraucher verschiedene Optionen: Neben dem Griff zu preisgünstigeren Produkten, dem Verschieben größerer Anschaffungen gewinnt das Feilschen an Bedeutung. Doch dies ist in Deutschland eher unüblich und will deshalb gelernt sein. Die VERBRAUCHER INITIATIVE hat Tipps zusammengestellt.

Viele Konsumenten fällt es schwer, nach einem „Preisnachlass“ zu fragen. „Vor einem Kauf sollte man sich zunächst gründlich informieren“, so Georg Abel, Geschäftsführer der VERBRAUCHER INITIATIVE. Dazu gehören Stärken und Schwächen eines Produkts, sowie Test- und Erfahrungsberichte. Wichtig ist es, nicht nur auf den Preis, sondern „auf das Gesamtpaket“ zu achten. So kann sich ein günstiger Regalpreis eines Elektrogerätes durch einen höheren Wasser- und Energieverbrauch schnell ins Gegenteil verkehren. Zu einem Abwägen gehören auch die Aufwendungen für die Liefer- und Anschlusskosten, die Entsorgung des Altgerätes oder eine Garantieverlängerung.

Es ist empfehlenswert, den Preis für das gewünschte Produkt über Online-Händler und Portale (Idealo, CHECK24, billiger.de etc.) zu vergleichen. Bei unseren Testkäufen mit versteckter Kamera für RTL wurde uns bei einer großen Elektronikette eine Spülmaschine für 545 Euro angeboten. Ein

großer Online-Händler bot dieses Modell für 599 Euro an. Über eine Vergleichsplattform fanden wir dann einen kleineren, stationären Mitbewerber, der dieses Gerät für nur 399 Euro anbot. Mit unserem Rechercheergebnis konfrontiert, räumte uns die Elektronikette ebenfalls diesen günstigsten Preis ein.

Ob beim Metzger, Bäcker oder dem Kleidungskauf – Preisnachlässe können auch bei der Abnahme größerer Mengen erzielt werden. Wir haben beispielsweise bei der Abnahme von drei Hosen einen Rabatt von sieben Prozent angeboten bekommen. Bei inhabergeführten Geschäften ist – so unser subjektiver Eindruck – die Möglichkeit zu einem Preisnachlass besser als bei großen Modeketten. Eine andere Möglichkeit sind zusätzliche Extras (Kissen zum Sofa, Winterreifen beim Autokauf etc.). In bestimmten Branchen wie im Buchhandel ist wg. der Buchpreisbindung ein Nachlass allerdings nicht möglich.

Es kommt immer auf die „richtige Strategie“ an. „Ein respektvoller Umgang mit dem Verkäufer, Zeit für den Austausch auf Augenhöhe und eine realistische Preisvorstellung sind Selbstverständlichkeiten. Aggressive Kunden, Oberlehrer ohne Hintergrundwissen und Menschen, die kurz vor Ladenschluss kommen oder lautstark Preisverhandlungen führen, sind dagegen eher chancenlos“, so Georg Abel. Eine gute Beratung wie in unserem Fall, sollte durch den Kauf vor Ort „belohnt“ werden.

www.verbraucher60plus.de



Kostenlose, tipporientierte Informationen u.a. zu den Themen Ernährung, Gesundheit, Schlafen, Energie sparen, Klima, Internet und Abzocke.

Kurz & knapp

Kosten im Pflegeheim

Ein Platz im Pflegeheim wird immer teurer. In NRW sind die Kosten in den letzten Monaten auf durchschnittlich 2.858 Euro im Monat gestiegen. Diese hohen Summen können immer mehr Menschen nicht aus eigenem Einkommen und Vermögen stemmen und müssen Hilfen vom Staat in Anspruch nehmen. In NRW gibt es verschiedene Leistungen, die beantragt werden können. Hierzu gehören das „Wohngeld“, das „Pflegewohn-geld“ und die „Hilfe zur Pflege“. Das Sozialamt prüft jeweils, ob die Voraussetzungen gegeben sind. „Das ist kompliziert“, sagt Pflegerechtsexpertin Verena Querling (Verbraucherzentrale NRW) und erklärt, welche der staatlichen Hilfen wann die richtige ist. Mehr dazu unter: www.verbraucher60plus.de/meldungen/kosten-im-pflegeheim-diese-hilfen-gibt-es-in-nrw/.



Umgang mit Gesundheits-Apps

Es gibt eine Vielzahl an Gesundheits-Apps. Von der Diät über Ferndiagnosen bis zum Entspannungsprogramm finden sich digitale Helfer, um die Gesundheit zu fördern oder Erkrankungen zu bekämpfen. Insgesamt gibt es laut Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik aktuell rund 284.000 Gesundheits-Apps, die zum Download zur Verfügung stehen. Wir bieten Tipps für den richtigen Umgang: www.verbraucher60plus.de/meldungen/der-richtige-umgang-mit-gesundheits-apps/.

Sparen: Girokonto wechseln

Gratiskonten ohne Bedingungen sind rar. Finanztest hat die Preise für 460 Gehalts- und Rentenkonten untersucht. Fazit: Nur noch neun Konten sind bedingungslos kostenfrei. Wer ein neues Konto sucht, sollte nicht nur den Grundpreis als Maßstab nehmen. Der Jahrespreis setzt sich aus mehreren Faktoren zusammen, so ist der Preis für die Girocard (früher EC-Karte) zum Konto nicht immer enthalten. Auch Buchungen wie Überweisung, Daueraufträge, Last- und Gutschriften sind nicht immer inklusive. Finanztest rät, vor dem Wechsel zu einer neuen Bank zuerst bei der eigenen Bank nach einem passenderen Kontomodell zu fragen sowie altes und neues Girokonto circa drei Monate lang parallel laufen zu lassen, bis alle Zahlungspartner die neue Kontoverbindung bestätigt haben. Der Test „Kontowechsel“ findet sich unter www.test.de/girokonten.



Insekten auf dem Teller

Seit Kurzem sind bestimmte Speiseinsekten und insektenbasierte Produkte innerhalb der Europäischen Union als Lebensmittel zugelassen. Obgleich diese viele Vorteile für die menschliche Ernährung bieten können, gibt es mindestens genauso viele Bedenken auf Seiten der Verbraucher. Was Sie rund um das Thema Speiseinsekten wissen sollten, wie Sie entsprechende Lebensmittel erkennen können und welchen Stellenwert die Insektenküche international hat, steht im Themenheft „Insekten auf dem Teller“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Die 16-seitige Broschüre kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellt oder heruntergeladen werden.





In der monatlichen Broschüren-Reihe der VERBRAUCHER INITIATIVE ist unlängst das 16-seitige Themenheft „Leben im Alter“ erschienen. Sie können dieses Themenheft kostenlos unter www.verbraucher60plus.de/fileadmin/LF_TH_309_Leben_im_Alter.pdf herunterladen.

Tödliches Insektenspray?

Krabbeltiere oder Plagegeister wie Mücken möchten man nicht in der Wohnung haben. Doch bei chemischen Insektentötern ist Vorsicht geboten. Selbst wenn die Mittel mit blumigen Sprüchen wie „hinterlässt einen angenehmen, frischen Duft“ oder „in allen Räumen anwendbar, inklusive Küche, Wohn- und Schlafzimmer und Bad“ beworben werden, sind sie keinesfalls harmlos. So können Insektvernichter mit dem Wirkstoff Permethrin insbesondere bei Katzen zu schweren Vergiftungen und sogar zum Tod führen. Dieser Wirkstoff findet sich in vielen Insektensprays, aber auch in Verneblern, den sogenannten Foggern. Sie vernebeln ganze Räume mit einer hohen Konzentration an Insektiziden, die für Haustiere häufig zu hoch ist und beim Menschen als Nervengift wirken kann. Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt daher zur Insektenabwehr ungiftigen Alternativen wie Insektenschutzgitter oder Klebefallen. Fragen zu Schadstoffen in Gebäuden und Produkten beantwortet die kostenlose Schadstoffberatung unter www.verbraucherzentrale.nrw/schadstoffe



Matratzen im Test

Die Stiftung Warentest hat 13 neue Matratzen untersucht. Acht Federkernmatratzen schnitten gut ab. Eine Neuheit mit Polyesterkern überzeugte hingegen nicht. Im Vergleich der Umweltauswirkungen von Federkern-, Latex- und Schaumstoffmatratzen belasten Letztere die Umwelt am wenigsten. Die Wahl der richtigen Matratze ist wichtig für einen erfrischten Start in den Tag. Der Test Matratzen findet sich unter www.test.de/matratzen.



Haltbarkeit beachten

Zur gesunden Ernährung im Alter gehört neben der Auswahl von Speisen insbesondere der richtige Umgang mit Gesundheitsgefahren beim Einkauf, der Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln. Für ältere Menschen, Schwangere und Immungeschwächte besteht beim Verzehr von rohen Lebensmitteln wie Schweinemett oder Sprossen grundsätzlich die Gefahr einer Infektion mit Listerien. Bei wenig verarbeiteten verzehrfähigen Lebensmitteln, wie Räucherlachs oder Teewurst, sollten Senioren laut Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit besonders auf die Verbrauchs- und Haltbarkeitsdaten achten.



Augenoptiker: Bestenfalls befriedigend

Stiftung Warentest hat die sechs umsatzstärksten Augenoptik-Firmen unter die Lupe genommen. Fazit: Keine der getesteten Optiker-Ketten erreicht die Gesamtnote Gut. Vier sind befriedigend, zwei ausreichend. Alle patzten vor allem beim Anpassen der Fassung. Tipps, mit denen der Brillenkauf gelingt und auf welche Extras verzichtet werden kann, sowie die ausführlichen Testergebnisse finden Sie unter www.test.de/augenoptiker. Ob es sich lohnt, die Brille zu versichern – die Antwort finden Sie unter www.test.de/brillenversicherung.

EINLADUNG



Im Rahmen des Projektes „Nachhaltig digital unterwegs“ lädt die VERBRAUCHER INITIATIVE ältere Verbraucher (60+) aus Nordrhein-Westfalen zu einem halbtägigen Treffen am 25.10.2023 nach Essen ein: Das Thema Digitalisierung ist in aller Munde. Weit weniger präsent ist der Umstand, dass digitales Wachstum und mehr digitale Nutzung ohne die richtigen Weichen auch mehr Auswirkungen auf Klima und Umwelt bedeuten. Wir möchten daher gemeinsam darüber diskutieren, was ältere Menschen brauchen, um im Alltag nachhaltiger digital aktiv sein zu können. Die Anregungen möchten wir nutzen, um unsere Informationsangebote künftig noch besser an den Zielgruppen auszurichten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Verpflegung/Getränke sind kostenfrei. Die Fahrtkosten in Höhe eines VRR-Tickets werden übernommen. Verbindliche Anmeldung bitte per Email an miriam.baetzing@verbraucher.org.

Zahnzusatzversicherungen

Egal ob Krone, Wurzelbehandlung oder Implantat: Rechnungen für Zahnbehandlungen fallen schnell vierstellig aus. Deshalb haben rund 18 Millionen Menschen in Deutschland eine Zahnzusatzversicherung. Jedes Jahr steigt die Anzahl dieser Policen. Doch wann ist sie wirklich nötig? „Regelmäßige Pflege und Vorsorge verhindern oft größere Schäden – das gilt für gute Mundhygiene genau wie für den passenden Versicherungsschutz“, sagt Philipp Opfermann, Versicherungsexperte der Verbraucherzentrale NRW. Seine Tipps finden Sie unter www.verbraucher60plus.de/meldungen/zahnzusatzversicherungen-mut-zur-luecke/.

Neues Themenangebot

Die neue Themenkachel auf unserer Webseite beschäftigt sich mit „Bewegung“. Sie finden das Angebot unter: www.verbraucher60plus.de/bewegung-und-sport/.

Digital Kompass

In seinen Qualifizierungsangeboten sensibilisiert der Digital Kompass, ein Bundesprojekt mit Beteiligung der VERBRAUCHER INITIATIVE, Engagierte für den Umgang mit Menschen mit verschiedenen Hör- und Seheinschränkungen und wie sie diese Menschen in den regulären Beratungsalltag integrieren können. Aktuell gibt es zwei Angebote am 17.10. in Berlin und am 15.11. Online. Informationen und Anmeldung unter: www.digital-kompass.de/qualifizierung.

Herausforderung Demenz

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen/BAGSO ruft dazu auf, gemeinschaftlich der Herausforderung Demenz zu begegnen. „Jede Bürgerin und jeder Bürger kann dazu beitragen, dass Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen nicht allein gelassen werden“, sagt die BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner. Mehr dazu unter www.verbraucher60plus.de/meldungen/herausforderung-demenz-gemeinsam-meistern/.



Interview: Leitungswasser

Leitungswasser ist ein umweltfreundlicher, preiswerter und kalorienfreier Durstlöscher. Es hat in Deutschland eine sehr gute Qualität und ist streng kontrolliert. Trotzdem kaufen viele Menschen weiterhin Mineral- oder Tafelwasser in Flaschen, was Geldbeutel und Klima unnötig belastet. Philip Heldt, Umweltexperte der Verbraucherzentrale NRW beantwortet Fragen zum Wasser aus dem Hahn und gibt Tipps: www.verbraucher60plus.de/meldungen/interview-wasser-gut-auch-aus-der-leitung/.

Vorgestellt

BUCHTIPPS

(GA) Täglich erscheinen eine Vielzahl neuer Bücher. Wir stellen Ihnen empfehlenswerte Neuerscheinungen vor.

Ratgeber: Vorsorge-Handbuch



Das 200-seitige Buch der Verbraucherzentrale stellt Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung, das Testament sowie eine Muster-Vollmacht zum digitalen Nachlass vor und zeigt, worauf es beim Verfassen ankommt. Das Handbuch beleuchtet das Für und Wider der rechtlichen

Regelungen und erläutert die Folgen. Im Formulareil finden sich Textbausteine und Checklisten zum Heraustrennen und Abheften. „Das Vorsorge-Handbuch“ (16 Euro) ist online unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de, unter Tel. 0211 / 38 09-555, in den Beratungsstellen und im Buchhandel erhältlich.

Buch: Energetische Sanierung



Das Handbuch der Stiftung Warentest vereint alle notwendigen Informationen, um die energetische Sanierung des eigenen Hauses zu planen, zu finanzieren und umzusetzen – ob einzelne Maßnahmen oder sogar eine Komplettanierung. Es zeigt, welche

Pflichten sich aus dem umfassenden Gebäudeenergiegesetz ergeben, welche Kosten zu erwarten sind und auf welche Schwachstellen bei Sanierungen zu achten ist. Dazu gibt es Tipps zu Fördermöglichkeiten über KfW und Bafa. Das Handbuch „Energetische Sanierung“ hat 240 Seiten und kostet 39,90 Euro. Es ist im Buchhandel oder direkt unter www.test.de/energetische-sanierung erhältlich.

Handbuch Testament

Der aktualisierte Ratgeber „Handbuch Testament“ der Verbraucherzentrale lotst durch die wichtigsten Formen der Vermögensübertragung und erklärt die verschiedenen erbrechtlichen Gestaltungsmittel. Mit Formulierungsbeispielen, Textbausteinen sowie Mustertestamenten für verschiedene

Lebenssituationen gibt der Ratgeber das passende Rüstzeug, um die eigene Nachlassplanung rechtssicher anzugehen. Der Ratgeber „Handbuch Testament“ (224 Seiten, 18 Euro) ist im Online-Shop (www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), unter Tel. 0211 / 38 09-555, in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



Ratgeber Bauen

Mit über 500 Check-Punkten erläutert das Handbuch auf 420 Seiten, welche Unterschiede es gibt, je nachdem, ob mit einem Bauträger, Fertighausanbieter oder Architekten zusammengearbeitet wird. Der Weg von den ersten Angeboten

hin zum konkreten Vertragsabschluss wird ebenso beschrieben wie die Grundlagen der Hausplanung. Besonderes Augenmerk gilt der Baubeschreibung – wichtige Grundlage, welche Leistungen im Vertrag vereinbart gelten. Der Ratgeber (39,90 Euro) ist online (www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), unter Tel. 0211 / 38 09-555, in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



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

Termine

VERANSTALTUNGEN DER VERBRAUCHER INITIATIVE

„Clever haushalten“ bzw. „Gesund und selbstbestimmt“ heißen die Themen der halbtägigen Veranstaltungsreihen 2023. Sie findet in Kooperation u. a. mit der Landesseniorenvertretung NRW statt, die Teilnahme ist - nach vorheriger Anmeldung - kostenlos.

Clever haushalten



Konsumenten mit ihrem eingeschränkten Einkommen sind davon emotional und finanziell besonders betroffen. Die Veranstaltung zeigt anhand der Themenfelder Energie und Lebensmittel, welche Optionen es gibt, eigenverantwortlich zu handeln. Dazu gehören neben praktischen Tipps auch nützliche Hilfsmittel und regionale Ratgeberangebote, wenn beispielsweise Verschuldung oder Zahlungsunfähigkeit drohen.

Ob Lebensmittel oder Energie – die Ausgaben der privaten Haushalte steigen stetig. Die Preissteigerungen, die eingeschränkte Verfügbarkeit einzelner Warengruppen und die unsicherere Zukunft irritieren viele Verbraucher. Vor allem ältere

Gesund und selbstbestimmt

Ob Individuelle Gesundheitsleistungen oder Rechte gegenüber Arzt und Krankenhaus – Patienten stehen vor einer Vielzahl von Entscheidungen. Die „Generation 60+“ ist einkaufserfahren, doch stellt sich oft die Frage, welchen Informationen man vertrauen kann. Häufig müssen unter (Zeit-)Druck Entscheidungen getroffen werden: über individuelle selbst zu bezahlende Gesundheitsleistungen, die Medikamentenwahl oder die Bezugsquelle des Medikaments. Wer am Gesundheitsmarkt teilnehmen will, muss seine Rechte kennen und angebotene Dienstleistungen hinsichtlich Qualität und Preis hinterfragen können.



TERMINE & ANMELDUNG

10. Oktober

LÜNEN

(Thema: Clever haushalten)

15. November

RECKLINGHAUSEN

(Thema: Clever haushalten)

22. November

GLADBECK

(Thema: Clever haushalten)

24. November

BAD SASSENDORF

(Thema: Gesund und selbstbestimmt)

Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 09:30 Uhr und enden gegen 13:15 Uhr. Brötchen und Getränke während der Veranstaltungen sowie der abschließende Mittagssnack sind kostenfrei, eine verbindliche Anmeldung aber unbedingt erforderlich.

Programme, Veranstaltungsorte, Anmelde-möglichkeiten etc. finden Sie unter: www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen/