

Das *kostenfreie* Online-Magazin

Verbraucher60plus

Winter 2024



Gutschein



Seite 17

Bewährt: Heil- und Pflegemittel aus Omas Küche

Kleidung: Verantwortungsbewusst konsumieren .
Gesundheit: Digitales Zahnbonusheft . Gefälschte Stimmen: Fünf Tipps gegen Betrug mit KI . Interview: Nachhaltige Festtage . Service: Geschenke-Umtausch . Label: Europäisches Umweltzeichen . Halbzeit: „Klima ändert dich“ . Meldungen . Buchtipps . Termine

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

Die Verbraucher
Initiative e.V.



www.verbraucher60plus.de

► Inhalt

- 3 Bewährt**
HEIL- UND PFLEGEMITTEL
AUS OMAS KÜCHE
- 6 Kleidung**
VERANTWORTUNGS-
BEWUSST KONSUMIEREN
- 8 Gesundheit**
DIGITALES BONUSHEFT
- 9 Gefälschte Stimmen**
TIPPS GEGEN KI-BETRUG
- 10 Interview**
NACHHALTIGE
FESTTAGE
- 11 Service**
GESCHENKE-UMTAUSCH
- 12 Label**
EUROPÄISCHES
UMWELTZEICHEN
- 14 Halbzeit**
„KLIMA ÄNDERT DICH!“
- 16 Kurz & Knapp**
MELDUNGEN
- 19 Vorgestellt**
BUCHTIPPS
- 20 Termine**
VERANSTALTUNGEN
DER VERBRAUCHER
INITIATIVE



Liebe Leserin, lieber Leser,

vor einiger Zeit besuchte ich einen Supermarkt in Wiesbaden-Erbenheim: In diesem REWE-Markt waren u. a. über 1.000 Kubikmeter Holz verbaut, dem einzigen Baurohstoff mit positiver Ökobilanz. Doch dieser „Green Farming Market“ bietet noch viel mehr: Auf dem Dach befindet sich eine 2.000 Quadratmeter große Fläche, auf der hunderttausende Basilikum-Pflanzen wachsen. Ein Stockwerk tiefer schwimmen 20.000 Barsche.

Diese Kombination aus Aquakultur und Gewächshaus nennt sich Aquaponik. Sie sorgt u. a. für Wassereinsparungen. Die Abfälle aus der Fischzucht beinhalten Nährstoffe für die Pflanzen, die so keinen zusätzlichen Dünger benötigen. Da das Basilikum ohne Topf ausgeliefert wird, reduziert sich der Plastikverbrauch. Die LKWs, die den Markt beliefern, nehmen Basilikum und Barsche wieder mit in das Zentrallager. So werden Leerfahrten besser genutzt.

Dieses lokale Beispiel zeigt: Es braucht Mut, ungewöhnlichere Wege zu denken und umzusetzen. Hierzulande mangelt es allerdings schon zu oft an positivem Denken.

Ich wünsche Ihnen friedliche Weihnachtstage und alles Gute für 2025

Ihr Georg Abel (Bundesgeschäftsführer)

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

IMPRESSUM

„Verbraucher60plus“ – das *kostenfreie* Online-Magazin (Ausgabe Winter 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), Kristin Stechemesser (KS), Marina Tschernezki, Feng Chai, Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Tel. 030 / 53 60 73 – 3, mail@verbraucher.org, Fotos: S. 2, S. 10 (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/. (Dezember 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 12/13 und 14/15 (gefördert im Rahmen des Projekts „Klima ändert Dich!“ durch das Umweltbundesamt und das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz gefördert wird.)

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bewährt

HEIL- UND PFLEGEMITTEL AUS OMAS KÜCHE

(ABB) Viele Verbraucher setzen bei Erkältungen auf traditionelle Hausmittel. Doch nicht nur bei Schnupfen & Co, auch für die Schönheitspflege kamen in früheren Zeiten häufig Lebensmittel zum Einsatz.

Hühnersuppe hat bei grippalen Infekten und als Kräftigungsmittel einen festen Platz in der westlichen Volksmedizin und in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie kann zu einer Linderung der Erkältungsbeschwerden beitragen, die auf mehreren Effekten beruht. Zum einen hat die Suppe einen entzündungshemmenden Effekt, der durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt wurde. Außerdem befeuchtet sie die Schleimhäute und wirkt abschwellend, so dass angesammelte Sekrete leichter abfließen können. Weiterhin ist sie reich an dem Mineralstoff Zink, der die Funktion des Immunsystems unterstützt. Und nicht zuletzt trägt es zu einer Besserung des Befindens bei, wenn man sich mit der heißen Suppe bewusst etwas Gutes tut. Zur Unterstützung der Wirkung können Ingwer und Chili beitragen.

Ein heißer Grog hilft dagegen leider nicht, den Ausbruch von sich ankündigenden Erkältungen zu stoppen. Der Alkohol schwächt das Immunsystem und führt zusätzlich zu einer vermehrten Wärmeabgabe über die Haut.

Holunder

Die Heilwirkung des schwarzen Holunders (*Sambucus nigra*) war bereits Hippokrates bekannt und auch Pfarrer Sebastian Kneipp schätzte ihn als Heilpflanze. Andere Namen sind Hollarbusch, Holder oder Flieder. Zur Vorbeugung und Behandlung von fieberhaften grippalen Infekten werden die Früchte des Holunderstrauches als Saft und die Blüten als Teeaufguss verwendet.



Holunderbeersaft enthält Vitamin C, ätherische Öle und eine Reihe an gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen. Er wirkt entzündungshemmend und schweißtreibend, stärkt die Abwehrkräfte und hat einen schleimlösenden Effekt. Trinkfertiger, reiner Holunderbeersaft (100 Prozent Fruchtgehalt) ist als so genannter Muttersaft erhältlich, z.B. in Reformhäusern und Apotheken. Besonders wirksam ist heißer Holundersaft,

wenn sich eine Erkältung ankündigt. Aber auch bei bereits bestehender Erkrankung ist er wohltuend und kann den Heilungsprozess fördern.

Holunderblüten werden wie Lindenblüten klassischerweise als Tee bei Schwitzkuren eingesetzt. Sie werden als lose Ware und als Teebeutel z.B. in Apotheken, Reformhäusern und Drogeriemärkten angeboten. Sie enthalten ätherische Öle und andere, die Schweißbildung anregende Inhaltsstoffe. Zusätzlich wird das Immunsystem aktiviert.

Zwiebelsaft



Die entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung der Zwiebel ist schon lange bekannt. Zwiebelsaft ist ein einfach zubereitetes und anzuwendendes Mittel gegen Husten und Halsschmerzen.

Dampfbäder

Bei Schnupfen und Nebenhöhlenentzündung sind Dampf-Inhalationen mit Kamille, Thymian oder Salbei hilfreich. Sie befeuchten die Atemwege, fördern die Schleimlösung, hemmen die Entzündung und wirken entkrampfend. Inhalieren lässt es sich sicher und bequem mit so genannten Inhalatoren, die z.B. in der Apotheke erhältlich sind.

Bei der altbekannten Variante, den Kopfdampfbädern, werden die Schleimhäute der unteren und oberen Atemwege gleichzeitig behandelt.

Vorsicht geboten

Neben wirksamen Anwendungen gibt es eine Reihe von Hausmitteln, von denen abzuraten ist. Dazu gehören

- Natron oder Backpulver bei Sodbrennen,
- Mehl, Butter eiskaltes Wasser oder Eisbeutel bei Verbrennungen,
- Cola und Salzstangen bei Durchfall,
- Joghurt oder Quark bei Sonnenbrand, wenn sie direkt auf die Haut aufgetragen werden sollen,
- Öl oder Klebstoff bei Zeckenbefall.



KÖRPERPFLEGE

Unsere Groß- und Urgroßmütter nutzten zur Haut- und Haarpflege gerne Produkte, die sie ohnehin im Haus hatten oder die preiswert und unkompliziert herzustellen waren. Dazu gehörten einige Lebensmittel sowie Heilpflanzen. Ihre pflegenden Eigenschaften lassen sich durch ihre Inhaltsstoffe erklären.

Milch

Sie war schon vor über 2000 Jahren ein beliebter Badezusatz. So soll Königin Kleopatra in Eselsmilch gebadet haben. Milchfett und Milcheiweiß verhindern die Austrocknung und beruhigen die Haut. Sahne enthält vor allem Milchfett als Fettspende und Vitamin A. Buttermilch und Joghurt sind reich an Milchsäure, die antibakteriell, feuchtigkeitsspendend und als mildes Peeling wirkt. Quark enthält neben hochwertigem Eiweiß und Mineralstoffen ebenfalls Milchsäure. Er wirkt kühlend, entzündungshemmend und beruhigend.

Bier

Neben Alkohol enthält es Mineralstoffe, Gerbstoffe und geringe Mengen an Vitaminen der B-Gruppe. Schon bei den alten Ägyptern war die pflegende Wirkung für Haut und Haar bekannt. Es soll die Haare kräftigen und festigen und kann daher auch als Haarfestiger eingesetzt werden.

Eier

Das Eigelb von Hühnereiern ist sehr nährstoffreich. Es enthält mehr Eiweiß als das Eiklar, ist reich an ungesättigten Fettsäuren und rückfettendem Lecithin, liefert Vitamin E sowie alle anderen Vitamine außer Vitamin C und viele Mineralstoffe. Die Vitamine A, Beta-Carotin, E und C sind als Antioxidantien wirksam und schützen vor schädlichen Umwelteinflüssen. Daher wird Eigelb gern für die Haar- und Gesichtspflege verwendet.

Apfelessig

Er wird traditionell innerlich und äußerlich angewendet. Zu den Inhaltsstoffen gehören Essigsäure, geringe Mengen an Fruchtsäuren, Mineralstoffe, vor allem Kalium, und geringe Mengen an Beta-Carotin. Bei der Körperpflege können Sie sich die reinigende und desinfizierende Wirkung des Apfelessigs zunutze machen. Daneben soll er die Durchblutung anregen, glättend und straffend wirken, positive Effekte auf den Säureschutzmantel der Haut haben und Glanz in stumpf gewordene Haare bringen.

Aufgrund der keimtötenden Eigenschaften der Essigsäure kann das Gurgeln mit Essigwasser bei Halsentzündungen lindernd wirken (zwei Teelöffel auf ein Glas warmes Wasser). Auch die positiven Effekte auf den Magen-Darm-Trakt lassen sich nachvollziehen. Andere gesundheitliche Wirkungen konnten bisher noch nicht nachgewiesen werden, z. B. die Anregung der Fettverbrennung und eine vorbeugende Wirkung auf Gefäßerkrankungen.

Pflanzliche Öle

Speiseöle wie Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Mandelöl oder Weizenkeimöl lassen sich auch zur Körperpflege verwenden, ebenso Ölspezialitäten wie Sanddornfrucht- oder Borretschöl.

Einige von ihnen werden in Kosmetikprodukten zur Gesichts-, Körper- und Haarpflege eingesetzt. Sie liefern Fette, sind reich an ungesättigten Fettsäuren und an Vitamin E. Dadurch fördern sie die Geschmeidigkeit von Haut und Haaren, wirken glättend, beugen dem Austrocknen vor und bieten einen Schutz vor schädigenden freien Radikalen. Ölspezialitäten sind z. B. in Reformhäusern oder Bioläden erhältlich.

Gemüse & Obst

Gurke ist der Star unter Omas Schönheitsmitteln, daneben Äpfel und Zitronen. Gurken enthalten Mineralstoffe, Fruchtsäuren und Aminosäuren, die Wasser in der Haut binden können. Fruchtsäuren gehören wie Milchsäure zu den so genannten Alpha-Hydroxysäuren (AHA), die schon seit Jahren als Wirkstoffe in Kosmetika verwendet werden. Sie haben einen Peeling-Effekt, regen die Zellerneuerung an und wirken antibakteriell. Daher hat Gurkensaft eine hautreinigende und glättende Wirkung, ist ein guter Feuchtigkeitsspender und erfrischt die Haut. Reich an Fruchtsäuren sind auch Äpfel und Zitronen, daneben liefern sie Vitamin C, das hautschützende Eigenschaften hat.

Kräuter

Kamille hat eine entzündungshemmende, hautberuhigende Wirkung und fördert die Wundheilung. Pfefferminze hat antibakterielle, hautklärende und erfrischende Eigenschaften. Brennnessel fördert die Durchblutung und wird traditionell zur Pflege und Kräftigung von Kopfhaut und Haaren verwendet. Rosmarin ist belebend, durchblutungsfördernd und klärt die Haut, Lavendel wirkt dagegen beruhigend und entspannend. Holunderblüten sollen einen hautglättenden Effekt haben.



- Anzeige -

Die kostenlose Datenbank für Lebensmittel-Zusatzstoffe
<https://www.zusatzstoffe-online.de>

Kleidung

VERANTWORTUNGSBEWUSST KONSUMIEREN

(ABB) Neue Kollektionen und Trends, die in kurzen Abständen und zu günstigen Preisen angeboten werden, fördern die Kauflust. Etwa 60 neue Kleidungsstücke shoppen die Bundesbürger pro Kopf und Jahr.

Doch nur ein Teil der Kleidung wird tatsächlich häufiger getragen. Schätzungen zufolge bleibt jedes fünfte Kleidungsstück ungenutzt im Schrank liegen. Dieser Überfluss kostet Rohstoffe, Energie und Arbeitskraft. Er geht massiv zu Lasten der Menschen und Tiere in den Erzeugerländern und belastet die Umwelt erheblich.

Kleiderschrank aufräumen

Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über Vorhandenes, bevor Sie etwas Neues kaufen. Das gilt vor allem, wenn Sie trotz eines gut gefüllten Kleiderschranks den

Eindruck haben, kaum etwas Passendes zum Anziehen zu finden. Sortieren Sie aus und trennen Sie sich von Kleidungsstücken, die Sie nicht mehr mögen oder die Ihnen nicht mehr passen und geben Sie sie weg.

Behalten Sie nur noch Stücke, die Sie gerne anziehen. Probieren Sie aus, wie Sie diese am besten kombinieren können. Wenn Sie dabei feststellen, dass zur Ergänzung Ihrer Garderobe noch etwas fehlt, wählen Sie die Teile mit Bedacht aus.

Einkauf sorgfältig planen

Prüfen Sie vor dem Kauf, ob Sie ein Kleidungsstück wirklich benötigen, ob Sie es tatsächlich im Alltag tragen werden, sich darin wohlfühlen und die Passform stimmt. Überlegen Sie dabei auch, zu welchen anderen Stücken es passt und ob es Ihnen auch in ein paar Jahren noch gefallen wird.



Auf Qualität setzen

Kaufen Sie wenige, dafür aber qualitativ hochwertige und nachhaltiger produzierte Stücke. Sie sind oftmals nicht teurer als vergleichbare Kleidung von konventionellen Marken-Herstellern. Sie halten länger und müssen seltener ersetzt werden. Langlebigkeit kann daher einen höheren Preis rechtfertigen und im Endeffekt sogar Geld einsparen.

So können Sie dazu beitragen, Umwelt und Ressourcen zu schonen sowie bessere Arbeits- und Lebensbedingungen in den Textilfabriken zu fördern. Allerdings ist ein höherer Preis nicht automatisch ein Garant für Kleidung, die sozial- und umweltverträglicher hergestellt wurde. Schauen Sie daher beim Einkauf genau hin.

Fragen Sie zudem nach der Herkunft von Kleidung. Im Einzelnen geht es darum, woher die Rohstoffe stammen, wo die Stoffe produziert wurden, wo die Textilien genäht wurden und unter welchen Bedingungen die einzelnen Produktionsschritte erfolgten.

Naturfasern bevorzugen

Wählen Sie vor allem Kleidung aus Naturfasern wie Baumwolle, Leinen, Hanf oder Wolle, idealerweise aus Bio-Produktion. Synthetische Fasern wie Polyester, Polyamid, Elastan oder Mikrofaser geben bei jedem Waschgang Mikropartikel frei, die ungefiltert in den Wasserkreislauf gelangen können. Mikroplastik kann Organismen schädigen und über Fische sowie Meeresfrüchte in unsere Nahrungskette gelangen.

Die Materialien werden aus nicht nachwachsenden Rohstoffen wie Kohle oder Erdöl gewonnen. Für ihre Herstellung werden eine Reihe an Chemikalien und reichlich Energie benötigt. Doch inzwischen werden auch nachhaltigere Ansätze genutzt, bei denen die Kunstfasern aus gebrauchten Kunststoffen gewonnen werden.

Daneben gibt es halbsynthetische Fasern wie Viskose, Modal oder Lyocell, die mit Hilfe chemischer Verfahren aus zellulosehaltigen natürlichen Rohstoffen wie Holzabfällen her-

gestellt werden. Im Vergleich mit Viskose gelten moderne Fasern wie Lyocell, das auch unter dem Markennamen Tencel bekannt ist, als umweltfreundlicher. Die eingesetzten Chemikalien sind weniger giftig und können nahezu vollständig zurückgewonnen werden. Ökologisch vorteilhaft ist es, wenn das benötigte Holz aus zertifiziert nachhaltiger Forstwirtschaft stammt.

Um Wolle, Pelz, Seide, Leder und Daunen zu gewinnen, müssen Tiere gehalten und zum Teil getötet werden. Tierquälerei Haltebedingungen und grausame Methoden wie viel zu enge Gitterkäfige, Lebendrupf von Daunen, Federn und Haaren, Entfernung von Hautfalten ohne Betäubung, Misshandlungen und schwere Verletzungen bei der Schur oder Töten durch Vergasen werden immer wieder heftig kritisiert.

Alternativen zum Neukauf

Second-Hand-Läden, Flohmärkte und Online-Portale bieten hochwertige Kleidung aus zweiter Hand zu günstigen Preisen an. Gut erhaltene Kleidung können Sie dort zum Kauf anbieten.

Tauschen ist eine Variante, bei der Sie kein Geld ausgeben und am Ende nicht mehr „Klamotten“ im Schrank haben, z. B. auf Kleidertauschpartys oder bei Online-Tauschbörsen.

Leihen ist eine clevere Möglichkeit, wenn Sie etwas Schickes für einen besonderen Anlass benötigen.

Gut pflegen

Gehen Sie pfleglich und sorgsam mit Ihrer Kleidung um, damit sie möglichst lange hält. Dazu gehört, vor dem Waschen genau auf die Pflegeanleitung zu schauen. Beachten Sie die Hinweise zu Temperatur, Waschgang und empfohlenen Waschmitteln. Was die Pflegesymbole im Einzelnen bedeuten, erfahren Sie beim Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz Nordrhein-Westfalen (<https://www.lanuv.nrw.de/themen/marktueberwachung/textilkennzeichnung>).



Gesundheit

DIGITALES ZAHNBONUSHEFT



(GA) Wer regelmäßig zur Vorsorge in die Zahnarztpraxis geht, wird belohnt: Wenn ein Zahnersatz notwendig wird, gibt es damit mehr Zuschüsse von den gesetzlichen Krankenkassen. Bisher wurden die Vorsorge-Termine in einem Bonusheft aus Papier dokumentiert.

Mit der Einführung der elektronischen Patientenakte soll das automatisch eingetragen werden. Was sonst noch für Patienten beim Bonusheft wichtig ist und welche Regeln und Ausnahmen bei Vorsorge-Lücken gelten, erläutert Gesa Schölgens von der Verbraucherzentrale NRW.

Was ist das Bonusheft? Beim Bonusheft handelt sich um ein Nachweisheft für den regelmäßigen Zahnarztbesuch, also die regelmäßige Vorsorge. Im Bonusheft wird der Tag der Untersuchung festgehalten und mit einem Stempel der Zahnarztpraxis bestätigt. Patienten, die älter als 18 Jahre alt sind, sollen nach der Bonusregelung wenigstens einmal im Jahr beim Zahnarzt gewesen sein.

Welche Vorteile bringt es? Wer mit dem Bonusheft nachweist, dass er jedes Jahr zur Kontrolle in der Praxis war, erhält einen höheren Krankenkassen-Zuschuss zum Zahnersatz. Nach fünf Jahren gibt es 70 Prozent Zuschuss, nach zehn Jahren 75 Prozent. Wichtig ist ein Stempel pro Jahr, also ein möglichst lückenlos geführtes Bonusheft. Ohne Bonus gibt es 60 Prozent Zuschuss zum Basis-Zahnersatz (sogenannte Regelversorgung).

Was ändert sich ab Januar 2025? Ab Januar 2025 soll die elektronische Patientenakte (ePA) schrittweise eingeführt werden.

Dabei gilt die sogenannte Opt-out-Funktion – wer die ePA nicht wünscht, muss also aktiv der Datenspeicherung widersprechen. Eine ePA ist Grundvoraussetzung für die Führung eines digitalen Bonusheftes. Das Bonusheft soll somit voraussichtlich ab Januar für die, die es wollen, digital abrufbar sein.

Das Bonusheft in digitaler Form hat unter anderem den Vorteil, dass es nicht mehr verloren gehen kann und aufwändige nachträgliche Einträge oder Ersatzausstellungen entfallen. Bei einigen Krankenkassen wird das digitale Bonusheft schon jetzt angeboten. Sobald die Abrechnungsdaten der Zahnarztbesuche von der Zahnarztpraxis übermittelt wurden, werden sie automatisch im digitalen Bonusheft angezeigt.

Das Bonusheft aus Papier können Patienten weiterhin vorlegen. Wenn das Papier-Bonusheft verlorengegangen ist, kann der Zahnarzt ein neues Heft ausfüllen.

Was tun, wenn man eine Kontrolle versäumt hat? Wer eine Kontrolluntersuchung einmal verpasst hat, kann den Zehn-Jahres-Bonus retten. Voraussetzung ist eine ausreichende Begründung gegenüber der Krankenkasse, warum man den Termin versäumt hat. Es liegt im Ermessen der Krankenkasse, dies zu genehmigen, nachdem der Heil- und Kostenplan für die jeweilige Behandlung eingereicht wurde. Die Ausnahmeregelung greift nur für den sogenannten großen Bonus nach zehn Jahren. Fehlt ein Eintrag im Bonusheft, weil die Untersuchung ohne besonderen Grund versäumt wurde, gilt die Bonusregelung nicht mehr. Ein Anspruch auf einen Bonus besteht dann erst wieder, wenn die Kontrolltermine in fünf aufeinanderfolgenden Jahren lückenlos nachgewiesen werden können.

Mehr Informationen zu Gesundheitsthemen unter

www.verbraucher60plus.de/gesundheit/



Gefälschte Stimmen

FÜNF TIPPS GEGEN BETRUG MIT KI

(GA) Stellen Sie sich vor, Sie hören die vermeintliche Stimme Ihres Kindes am Telefon: „Mama, ich hatte einen Unfall. Sie lassen mich erst gehen, wenn ich eine Kautions hinterlege. Hilf mir, schnell!“ Der Missbrauch künstlicher Intelligenz kann betrügerische Anrufe auf ein neues Level heben. Die gute Nachricht: Mit ein paar Tipps können Sie sich schützen.

Allerdings wird es mit der Weiterentwicklung der KI-Technologie immer schwieriger, solche betrügerischen Anrufe sofort zu durchschauen. Denn: Die Stimmen von Verwandten oder Freunden können damit täuschend echt imitiert werden. Als Angerufener kann man den Unterschied kaum feststellen. Hinzu kommt der Überraschungseffekt, der das Opfer dazu verleitet, sofort zu handeln und möglicherweise das Geld gleich zu überweisen. Oft bleiben die Opfer auf dem finanziellen Schaden sitzen.

So kommen die Täter an die Stimmen. An die Stimmen kommen die Kriminellen zum Beispiel durch Schadsoftware, mit der sie sich Zugang zu mobilen Endgeräten verschaffen, um Gespräche aufzuzeichnen. Diese können sie entweder sofort verwenden oder zum Training von KI-Anwendungen nutzen. Für das Training von KI-Systemen werden nur wenige Minuten Audiomaterial des Originals benötigt.

Betrug bei Videotelefonaten. Eine mögliche Zukunft dieser Betrugsmasche könnten Videoanrufe mit ähnlichem Inhalt sein. Hierbei könnten Kriminelle KI-Technologien nutzen, um neben der Stimme auch Mimik und Gestik zu fälschen, also sogenannte Deep Fakes einsetzen. Dazu werden beispielsweise Videoaufnahmen als Vorlage verwendet und lippensynchron aufbereitet.



Fünf Tipps für Ihren Schutz

- Lassen Sie sich am Telefon nicht unter Druck setzen und rufen Sie den vermeintlichen Anrufer unter der Ihnen bekannten Nummer zurück.
- Achten Sie auf kleine Unstimmigkeiten in der Stimme oder abgehackte Wörter. Achten Sie auch auf die individuellen Besonderheiten in der Aussprache, beispielweise ein bestimmter Dialekt, ein Akzent oder Wörter, die die Ihnen bekannte Person üblicherweise verwendet, oder eben nicht.
- Wichtig: Vereinbaren Sie ein Familienpasswort! Das sollte ein Codewort sein, das jedes Familienmitglied kennt und das am Telefon abgefragt werden kann.
- Alternativ kann am Telefon auch eine Frage gestellt werden, die der Anrufer nur beantworten kann, wenn er tatsächlich das betreffende Familienmitglied ist.
- Das Wissen um die Möglichkeit eines solchen Angriffs hilft dabei, wachsam zu sein. Sprechen Sie daher mit Ihren Angehörigen und Freunden und informieren Sie sie über diese Betrugsszenarien.

Mehr Informationen rund um das Thema Internet unter

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

Interview

NACHHALTIGE FESTTAGE



(GA) Ob Festtagsdekoration oder -brauten, Weihnachtsbaum oder Geschenke – auch hier haben Konsumenten die Wahl. Wir sprachen mit Fachreferentin Miriam Bätzing (VERBRAUCHER INITIATIVE) über „nachhaltigere“ Festtage.

Höherer Energieverbrauch, hohe Müllberge – Feiertage sind Stress für die Umwelt. Was können Verbraucher tun, um diese Belastung zu verringern?

Fangen wir mit dem Weihnachtsbaum an: Wählen Sie einen lokal und nach ökologischen Kriterien produzierten Baum, am besten direkt vom örtlichen Förster bzw. Erzeuger. Bevorzugen Sie heimische Nadelbaumarten, z. B. eine naturverjüngte Fichte. Orientierung geben beim Kauf auch Siegel wie PEFC oder FSC. Verbesserte Arbeitsbedingungen garantiert das Fair Trees Zertifikat, entsprechende Bäume gibt es z. B. im toom-Baumarkt. Man kann den Christbaum im Topf auch mieten oder kaufen. Vielleicht reicht auch die große Vase mit geschmückten Tannenzweigen?



Ein unbeleuchteter, undekorierter Baum geht gar nicht. Was kann ich hier tun?

Verzichten Sie der Umwelt zuliebe auf Plastik-Baumschmuck und Einweg-Lametta. Wählen Sie stattdessen umweltverträglichere Alternativen aus Naturmaterialien wie Papier, Stroh, Stoff, Filz, selbstgemachtem Salzteig oder hochwertigen Glasschmuck, die Sie wiederverwenden können. Auch wenn es schön aussieht: Lichterketten, -Schläuche und -Figuren sind oft wahre Stromfresser. Bevorzugen Sie stattdessen Solar- oder LED-Varianten, Glas-Windlichter sind ebenfalls gute Alternativen. Schalten Sie die Lichterketten nur an, wenn Sie zuhause sind. Nachts bleibt die Festtagsbeleuchtung natürlich aus.

Geschenkpapier, Folien, Kartons – die Abfallberge wachsen in der Weihnachtszeit. Ihr Tipp hierzu?

Wenn es Geschenkpapier sein soll, greifen Sie zu solchem mit dem „Blauen Engel“ aus 100 Prozent Altpapier. Es kann in der blauen Tonne entsorgt werden. Nutzen Sie Zeitungspapier oder alte Kalenderblätter. Kreativ und leicht umsetzbar ist es, Schachteln, vorhandene Tücher, Stoffreste oder Kissenbezüge zu nutzen. Oder das Geschenk wird selbst zur Verpackung wie die Socken für das Duftwasser.

Ein großes Thema ist das Essen. Was empfehlen Sie?

Stichworte sind hier regional, saisonal, bio oder vegetarisch. Bei Fleisch sollten Sie auf tiergerechte Haltung achten. Greifen Sie beim Backen zu fair gehandelten Zutaten wie Zucker, Nüsse, Gewürze und Schokolade. Essenreste können eingefroren oder kühl gelagert wieder aufgewärmt oder zu neuen Gerichten verarbeitet werden.

► Mehr zum Thema Klima steht unter

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

Service

GESCHENKE-UMTAUSCH

(GA) Der Schlips gefällt nicht, das Computerspiel ist nicht aktuell, das Buch haben Sie schon – viele Verbraucher glauben, dass man alles umtauschen kann. Wir sagen, welche Rechte Sie haben.

Entgegen der gängigen Auffassung müssen Einzelhändler gekaufte Artikel nicht zurücknehmen, wenn sie nicht gefallen. Im Ladengeschäft gilt „gekauft ist gekauft“. Die Erstattung eines Artikels oder ein Gutschein erfolgt also freiwillig aus Kulanz. Hilfreich ist es, beim Kauf zu fragen, ob und unter welchen Bedingungen ein Artikel zurückgegeben werden kann. Kassenzettel und Originalverpackung sollten unbedingt aufgehoben werden. Im Zweifelsfall entscheiden Sie sich für einen Gutschein.

Anders bei telefonischen oder Online-Käufen, hier gibt es ein gesetzlich vorgeschriebenes 14-tägiges Widerrufsrecht. Sie können die Waren ohne Angaben von Gründen zurückgeben. Die Rücksendekosten regeln die jeweiligen Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Bestimmte Waren sind vom Widerrufsrecht ausgeschlossen: Dazu gehören speziell angefertigte Waren wie ein Maßanzug, versiegelte Hygieneartikel oder verderbliche Waren wie frische Lebensmittel. Bei digitalen Waren (E-Books, Software etc.) erlischt das Widerrufsrecht, sobald der Download oder das Streaming des Produkts begonnen hat. Auch Reisen und Veranstaltungstickets können normalerweise nicht widerrufen werden, auch wenn sie online gebucht wurden. Deshalb ist es hier besonders wichtig, alle Angaben während der Buchung genau zu kontrollieren.

Ein gesetzlicher Anspruch auf Umtausch oder Reparatur der Geschenke besteht



dann, wenn sie von Anfang an einen Mangel aufwiesen. Ist die Ware kaputt oder streikt die Elektronik kann sie innerhalb von zwei Jahren ab Kauf mit Vorlage des Kassensbons reklamiert werden. Bei gebrauchten Waren kann die gesetzliche Gewährleistungspflicht kürzer sein.

Händler haben das Recht, die Ware zunächst zu reparieren oder gegen ein gleichwertiges, mangelfreies Produkt auszutauschen. Erst wenn das nicht funktioniert, gibt es einen Anspruch auf Minderung des Kaufpreises oder Rückerstattung des Geldes.

Wenn Umtausch oder Rückgabe nicht funktionieren, können Sie die Waren natürlich verkaufen, tauschen, verschenken oder spenden.

► Mehr zum cleveren Einkauf:

<https://www.verbraucher60plus.de/internet/sicher-einkaufen-im-netz/>

Europäisches Umweltzeichen



UMWELTFREUNDLICH WASCHEN, REINIGEN UND SPÜLEN

(KS) Die Verbraucherinnen und Verbraucher fragen zunehmend nach Wasch- und Reinigungsmitteln, welche die Umwelt weniger belasten und dabei hohe Ansprüche zum Schutz der Gesundheit erfüllen. Mit dem EU-Umweltzeichen kann die Industrie echte und zuverlässige umweltfreundliche Alternativen zu konventionellen Wasch- und Reinigungsmitteln im privaten Bereich bieten. Damit wird die Position der Verbraucherinnen und Verbraucher gestärkt, da sie fundierte Entscheidungen treffen und aktiv am ökologischen Wandel mitwirken können.

Warum umweltfreundliche Wasch- und Reinigungsmittel?

Wasch- und Reinigungsmittel werden täglich in allen Haushalten sowie in Gewerbe und Industrie eingesetzt. Aufgrund ihrer Allge-

genwärtigkeit wird daher eine mögliche Gefährdung von Umwelt und Gesundheit durch ihre Verwendung häufig unterschätzt. Dabei belastet die Verwendung von Wasch- und Reinigungsmitteln das Abwasser erheblich mit Chemikalien.

Für welche Wasch- und Reinigungsmittel wird das EU-Umweltzeichen vergeben

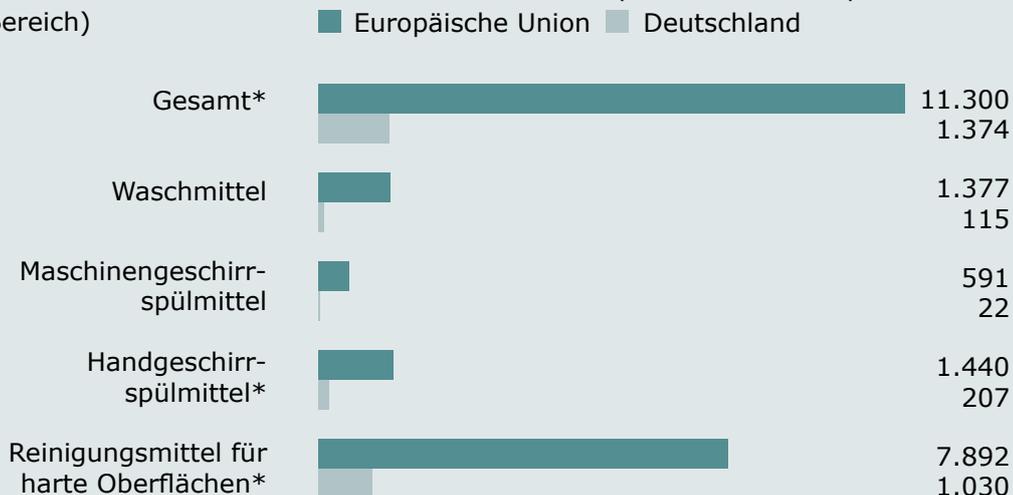
Das EU-Umweltzeichen kann vergeben werden für:

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



Anzahl lizenzierter Produkte von Wasch- und Reinigungsmitteln in Deutschland und in der EU

(* = Anzahl zertifizierte Produkte sowohl für den privaten als auch professionellen Bereich)



Quelle: eigene Statistik/Europäische Kommission (2024); EU Ecolabel facts and figures. Online: https://environment.ec.europa.eu/topics/circular-economy/eu-ecolabel/businesses/ecolabel-facts-and-figures_en



Was garantiert das Europäische Umweltzeichen und wie wird das umgesetzt?

Die Kriterien des Umweltzeichens fokussieren auf die wesentlichen Umweltauswirkungen während des Lebenszyklus der Produkte. So garantiert das EU Ecolabel:

- einen geringen Einsatz gefährlicher Stoffe durch Einsatz von biologisch abbaubaren Tensiden, strenge Beschränkungen bezüglich der Anzahl gefährlicher Stoffe, nur sehr wenig erlaubte Duftstoffe, Konservierungsmittel, Farbstoffe und Enzyme; Stoffe dürfen nicht akut toxisch, spezifisch zielorgantoxisch, atemwegs- oder hautsensibilisierend, krebserregend, erbgutverändernd, fortpflanzungsgefährdend oder gewässergefährdend sein
- nachhaltig beschaffte Rohstoffe durch den Einsatz von nachhaltig produziertem Palm(kern)öl und seinen Derivaten
- eine effiziente Nutzung von Ressourcen wie ein geringer Wasser- und Energieverbrauch bei gleichzeitig zufriedenstellender Reinigungsleistung
- eine gute Gestaltung und Wiederverwertbarkeit der Verpackung
- eine effiziente Nutzung durch entsprechende Dosierungsanweisungen

Auch für den industriellen Bereich gibt es zertifizierte Wasch- und Reinigungsmittel

Auch industrielle Produkte (Allzweckreiniger, Küchenreiniger, Sanitärreiniger, Fensterreiniger, Handgeschirrspülmittel) können mit dem EU Ecolabel ausgezeichnet werden. Alternativ dazu gibt es zertifizierte Mehrkom-

ponentensysteme, die verschiedene Produkte wie Vorspülmittel, Spülmittel, Weichspüler und Fleckenentferner enthalten.

Eine Vielzahl an Wasch- und Reinigungsmittel mit EU Ecolabel sind im Supermarkt oder in der Drogerie verfügbar

Zurzeit sind 83 Unternehmen mit insgesamt 1.374 zertifizierten Wasch- und Reinigungsmitteln bei der Zertifizierungsgesellschaft RAL gGmbH registriert. Wie die Abbildung zeigt, sind besonders viele Reinigungsmittel für harte Oberflächen zertifiziert (1.030 zertifizierte Produkte). Da manche Produkte sowohl für den privaten als auch den professionellen Bereich einsetzbar sind, ist hier die Anzahl der zertifizierten Produkte nicht getrennt. Das gleiche gilt für die Handgeschirrspülmittel.

Alle zertifizierten Produkte sind hier zu finden: <https://eu-ecolabel.de/fuer-verbrauchende/produktwelten/>.

Verbrauchendenumfrage zum Einkaufsverhalten

Gemäß der jüngsten Eurobarometer-Studie der Europäischen Kommission haben 23 Prozent der europäischen Verbrauchenden innerhalb der letzten 12 Monate ein Wasch- und Reinigungsmittel mit dem EU Ecolabel gekauft. Sie gehören noch nicht dazu? Schauen Sie beim nächsten Einkauf im Supermarkt, in der Drogerie oder auch online gezielt nach dem EU Ecolabel und entscheiden Sie sich bewusst für ein umweltfreundliches Produkt. Die Umwelt wird es Ihnen danken!

www.eu-ecolabel.de, www.ecolabel.eu Folgen Sie uns auf LinkedIn, Facebook, Instagram!

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

Halbzeit

„KLIMA ÄNDERT DICH!“



(MB) Die ersten sechs Monate im Projekt „Klima ändert Dich!“, gefördert durch das Umweltbundesamt (UBA), sind bereits um. Zeit für einen Rückblick: Welche Fortschritte wurden gemacht, welche Erkenntnisse gewonnen, und wie können Sie ganz praktisch in Ihrem Alltag etwas tun um sich besser an die Folgen des Klimawandels anzupassen?

Im September 2024 fand ein vierwöchiges Reallabor mit 35 Haushalten aus 10 Bundesländern statt. 24 Haushalte blieben bis zum Schluss dabei und nahmen aktiv an allen Aufgaben teil. Die Ergebnisse zeigen: Viele Menschen möchten handeln, sehen sich aber oft mit Hindernissen konfrontiert. Das Projekt möchte dabei helfen, diese Hürden zu überwinden – mit einfachen Tipps und alltagsnahen Lösungen, die leicht umsetzbar sind.

Warum ist Klimaanpassung wichtig?

Der Klimawandel betrifft uns alle. Für ältere Menschen können Hitzewellen, Starkregen oder Hochwasser besonders belastend sein. Hohe Temperaturen stellen eine Gefahr für die Gesundheit dar, während etwa Überschwemmungen die Sicherheit des Zuhauses bedrohen. Maßnahmen wie ein Notfallset oder einfache Hitzeschutzlösungen können helfen, das Leben sicherer und angenehmer zu machen.

Eine aktuelle Umfrage der VERBRAUCHER INITIATIVE zeigt: 55 Prozent der befragten Verbraucher halten Klimaanpassung für „sehr wichtig“, weitere 35 Prozent für „eher wichtig“. Doch viele sind unsicher, wie sie handeln können. Genau hier setzt das Projekt „Klima ändert Dich!“ an – mit praktischen Anleitungen und einem unlängst veröffentlichten Verbraucherratgeber.

Die vier Wochenaufgaben – Einblick Reallabor

1. Wissens-Abfrage: Die meisten Teilnehmer des Reallabors bewerteten ihr Wissen über Klimaanpassung als „teilweise“ oder „eher hoch“. Doch viele verwechselten Klimaanpassung mit Klimaschutz, etwa bei Maßnahmen wie „weniger Auto fahren“. Dieses Wissen zu schärfen, war ein wichtiger erster Schritt.

2. Extremwetter-Check: Ein Selbsttest zeigte, wie gut die Haushalte aktuell auf Hitze, Starkregen oder Hochwasser vorbereitet sind. Mieter fühlen sich demnach oft eingeschränkter, da bauliche Maßnahmen vom Vermieter abhängen. Eigentümer hingegen fürchten hohe Kosten. Einfache Schritte wie Warn-Apps oder das Prüfen von Bäumen wurden als hilfreich wahrgenommen.

3. Aktion „Wir packen's an!“: Ziel war es, konkrete Maßnahmen auszuwählen und im Rahmen der bundesweiten „Woche der Klimaanpassung“ umzusetzen. Beliebt waren v.a. Notfallsets, Mulchen oder das Sichern von Gartenmöbeln. Ein Drittel der Haushalte nutzte die Gelegenheit, detaillierte Pläne für künftige Anpassungen zu erstellen, z. B. zur Verbesserung der Wärmedämmung oder zur Installation von Sonnenschutzvorrichtungen.

4. Gesundheits-Check: Diese Aufgabe fokussierte auf Schutzmaßnahmen gegen Hitze. Viele griffen zu Maßnahmen wie nächtlichem Lüften oder Ventilatoren. Ältere Paare und Familien waren besonders engagiert, während Einzelhaushalte weniger aktiv wurden. Maßnahmen wie ausreichende Flüssigkeitszufuhr oder das Vermeiden von Belastung an heißen Tagen wurden ebenfalls betont.

Die größten Herausforderungen

Die Teilnehmer des Reallabors berichteten von finanziellen und bürokratischen Hürden. Mieter fühlen sich oft von Vermietern abhängig, während Eigentümer klare Informationen zu Fördermöglichkeiten forderten. Wichtig war auch der Wunsch nach verständlichen, auf die jeweilige Region zugeschnittenen Ratschlägen. Viele wünschten sich gezielte Unterstützung, z. B. durch Beratungen oder Förderangebote von Behörden.

Positive Rückmeldungen und Erkenntnisse

Die meisten Teilnehmer bezeichneten ihren Erkenntnisgewinn aus dem Reallabor als „hoch“. Viele gaben zudem an, ihr Verhalten durch die Beteiligung geändert zu haben – vom „endlich ins Tun kommen“ bis hin zu konkreten Maßnahmen wie baulichen Anpassungen. Besonders geschätzt wurden praktische Tipps, die einfach umzusetzen sind. Maßnahmen wie Warn-Apps installieren, das Mulchen von Beeten oder das Prüfen von Bäumen wurden als besonders hilfreich bewertet. „Es gibt sehr unkomplizierte und kostengünstige Maßnahmen, die sinnvoll

sind. Ich hatte davor eher größere und teure Maßnahmen im Kopf“, schlussfolgert eine Teilnehmerin.

Ausblick

Ein neuer, 20-seitiger Verbraucherratgeber bietet Tipps für Klimaanpassung im Haushalt, einen Selbsttest sowie Infos rund um gesundheitliche Schutzmaßnahmen. Zudem enthält er Maßnahmen, die speziell für Verbraucher 60+ geeignet sind, wie bspw. das Schaffen kühler Rückzugsorte in der Wohnung oder die richtige Ernährung an heißen Tagen. Der Ratgeber steht ab sofort zum kostenlosen Download bereit. Ab Januar 2025 wird er zudem als Print-Version bestellbar sein.



Außerdem sind im kommenden Jahr geplant: eine Info-Reihe auf Instagram, ein Radio-Beitrag und eine Point-of-Sale-Aktion in Berlin. Vom 1. bis 3. Mai 2025 präsentiert sich das Projekt auf dem Evangelischen Kirchentag (www.kirchentag.de) in Hannover. Besucher können sich an unserem Stand informieren und mit Fachreferenten in Austausch treten. Der „Markt der Möglichkeiten“ ist täglich von 10:30 bis 18:30 Uhr geöffnet.



In nur 60 Prozent der teilnehmenden Haushalte wurden bis dato vertrauenswürdige Wetter-Warn-Apps wie z. B. NINA (www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html) genutzt.

Kurz & knapp

Pfändungsfreigrenze

Der Verlag für Rechtsjournalismus hat seinen Ratgeber zum Thema „Aktueller Pfändungsbetrag – Wie hoch ist der Pfändungsfreigrenze“ aktualisiert. Hier finden Interessierte Informationen u. a. zu den Themen: Wann und für wen gilt der Pfändungsfreibetrag? Welches Nettoeinkommen ist ausschlaggebend? Wie hoch ist die Pfändungsfreibetrag mit Unterhaltspflicht? Wie hoch ist die Pfändungsfreigrenze bei einem P-Konto? Den kostenfreien Ratgeber finden Sie unter <https://www.schuldnerberatung.de/pfaendungsfreigrenze/>.

Marktcheck Bio



In Zeiten hoher Lebensmittelpreise greifen Verbraucher vermehrt zu günstigen Eigenmarken. Ob sie dabei auf Qualität verzichten müssen, haben die Verbraucherzentralen Hamburg und Niedersachsen in einem Marktcheck untersucht. In einer beispielhaften Stichprobe von 86 Produkten aus dem Frühstückssegment haben sie dem Markenprodukt des jeweiligen Marktführers die konventionellen und Bio-Eigenmarken gegenübergestellt. Informationen zum Marktcheck und den Produkten der Stichprobe: <https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/themen/ernaehrung-lebensmittel/marktchecks-untersuchungen/lebensmittel-marktcheck-bio-eigenmarken-punkten-bei-preis-qualitaet>

Vorsorge, die Ihnen zusteht

Gesetzlich Krankenversicherte haben einen Anspruch auf Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen. Die Verbraucherzentrale hat entsprechende Informationen zusammengestellt: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/frueherkennung-diese-vorsorgeuntersuchungen-stehen-ihnen-zu/>



Pflegezusatzversicherung

Viele Menschen fürchten, im Alter zum Pflegefall zu werden und die Kosten für Pflegedienste zu Hause oder ein Heim nicht stemmen zu können – vor allem angesichts der aktuellen Debatte um Finanzierungsprobleme bei der gesetzlichen Pflegeversicherung. Da klingt es verlockend, eine Versicherung abzuschließen, die hilft, die Lücke zwischen den staatlichen Leistungen und den eigenen Kosten zu schließen. Teilweise gibt es sogar Zuschüsse vom Staat. Allerdings sollte man hier genau hinschauen. Mehr zum Thema: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/pflegezusatzversicherung-sinnvoll-oder-ueberfluessig/>.

Nahrungsergänzung aus der Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C oder Magnesium zählen zu den drei meistverkauften freiverkäuflichen Produktgruppen in Apotheken, neben Husten- und Erkältungsmitteln sowie nicht verschreibungspflichtigen Schmerzmitteln. Dass eine kompetente Beratung nicht unbedingt garantiert ist, zeigen die Ergebnisse eines nicht-repräsentativen Marktchecks der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen vom Sommer 2023. Es ist daher immer sinnvoll, sich vorab eigenständig zu informieren, etwa auf www.bzfe.de oder www.klartext-nahrungsergaenzung.de. Das hilft auch dabei, den fachlichen Wert einer Verkaufsberatung einschätzen zu können.





In der monatlichen Broschürenreihe der VERBRAUCHER INITIATIVE ist unlängst das 16-seitige Themenheft „Generation 55+ & Labels“ erschienen. Sie können dieses Themenheft kostenlos unter https://www.verbraucher60plus.de/fileadmin/user_upload/Web_TH_322_Generation_55_Labels.pdf herunterladen.

Krankenkassen-Wechsel

Viele Krankenkassen haben die Beiträge in diesem Jahr erhöht, so ein Vergleich der Stiftung Warentest. Viele weitere dürften zum Jahreswechsel folgen. Für Versicherte lohnt es sich, nach günstigeren Kassen zu suchen. Finanztest zeigt in der Januar-Ausgabe die aktuellen Beitragssätze, ob und wie oft eine Kasse in diesem Jahr erhöht hat und wie hoch die Erhöhungen ausgefallen sind. Versicherte sollten auch die Zusatzangebote vergleichen. Der Wechsel der Kasse ist ganz einfach: Online-Antrag ausfüllen, Bestätigung abwarten und ggfs. den Arbeitgeber informieren. Im Online-Vergleich unter www.test.de/krankenkassen aktualisiert die Stiftung Warentest laufend die Daten.

Reiserecht im Blick

Gerade Pauschalreisen bieten, im Fall von späteren Problemen, rechtliche Vorteile gegenüber Einzelbuchungen. Doch auch kommt es manchmal zu Schwierigkeiten. Dabei hilft ab sofort der Pauschalreise-Check, das neue Online-Angebot der Verbraucherzentralen. Den Pauschalreise-Check finden Sie unter www.verbraucherzentrale-bawue.de/pauschalreisecheck.



Halsschmerzmittel oft unnötig

In der Erkältungszeit versprechen frei verkäufliche Lutschtabletten, Pastillen, Sprays, Säfte und Lösungen schnelle Hilfe bei Halsbeschwerden. Doch nur 5 von 24 oft gekauften Mitteln gegen Halsschmerzen kann die Stiftung Warentest eingeschränkt empfehlen. Lutschbonbons tun es häufig auch. Mehr unter <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/test-mittel-gegen-halsschmerzen-oft-unnoetig/>.



60 Jahre Stiftung Warentest

Am 4. Dezember 1964 wurde die Stiftung Warentest gegründet. Sie soll „Untersuchungen an miteinander vergleichbaren Waren und Leistungen nach wissenschaftlich gesicherten Methoden“ vornehmen. Im März 1966 erscheint dann die erste Zeitschriften-Ausgabe mit Tests von Nähmaschinen und Stabmixern. 60 Jahre später ist die Stiftung Warentest eine Institution: Fast jeder Deutsche kennt sie, Viele vertrauen ihr. Sieben Fragen an Stiftungs-Vorständin Julia Bönisch: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/60-jahre-im-namen-der-verbraucher/>.



Überflüssig: Premium-Kreditkarten

Banken oder Reiseblogs preisen Premium-Kreditkarten als Rundum-Sorglos-Pakete für Urlauber an. Aber stimmt das? Finanztest hat 28 dieser exklusiven Karten untersucht. Die Enttäuschung ist groß. Alle Infos über tatsächliche Kosten, lückenhaften Versicherungsschutz und welche Kreditkarten Sinn machen, gibt es über diesen Link www.test.de/kreditkarten.



Matratzentest

Eine gute Matratze muss nicht teuer sein. Die Spitzenreiter im Test der Stiftung Warentest kosten allesamt weniger als 300 Euro, die beste neu getestete Federkernmatratze sogar nur knapp 200 Euro. Eine 2000-Euro-Matratze dagegen enttäuscht. Alle Testergebnisse, viele Tipps für ein gutes Schlafklima und eine sichere Schlafumgebung für Kinder lieferten die beiden Tests in der Oktober-Ausgabe der Zeitschrift test sowie unter www.test.de/matratzen und www.test.de/kindermatratzen.



Manuka-Honig

Honig ist hierzulande sehr beliebt. Beim gehypten Manuka-Honig handelt es sich um eine weit gereist Variante, bei der ausschließlich der Blütennektar der neuseeländischen und australischen Südseemyrte (Manuka) im Glas landet. Angela Clausen von der Verbraucherzentrale NRW ordnet Manuka-Honig ein und erklärt, worauf Verbraucher achten sollten. Das Interview finden Sie unter <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/interview-manuka-honig/>.

Kalt, kälter, am kältesten: Sterne am Gefrierfach

Um regionales Gemüse und Obst auch außerhalb der Saison genießen zu können, eignet sich das Einfrieren prima. Die Anzahl der Sterne auf dem Gefrierfach gibt Aufschluss über den Temperaturbereich darin. Wir sagen, was wohin gehört: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/kalt-kaeltester-am-kaeltesten-sterne-am-gefrierfach/>.

Blasenschwäche – was hilft?

Viele Menschen sind verzweifelt, wenn sie feststellen, dass sie unter einer Blasenschwäche leiden. Sie ziehen sich aus dem Alltag zurück und wollen verhindern, dass sie „ein sichtbares Problem“ haben. Die Verbraucherzentrale NRW hat einen umfangreichen Ratgebertext veröffentlicht: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/gesundheitspflege/aerzte-und-kliniken/inkontinenz-oder-blasenschwaeche-was-hilft-94202>.



Zähne richtig putzen

Bei der Verwendung einer Handzahnbürste sind verschiedene Zahnputztechniken anzutreffen. Sie unterscheiden sich im Ansetzen der Zahnbürste und in ihrer Bewegungsrichtung. Über die Frage, welche der einzelnen Methoden für optimale Ergebnisse sorgt, bestehen unterschiedliche Auffassungen. Mehr zum Thema: <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/zaehne-richtig-putzen/>.

Ab wann Winterreifen?

In Deutschland darf bei winterlichen Straßenverhältnissen nur mit Winter- oder Ganzjahresreifen gefahren werden. Seit dem 1. Oktober 2024 müssen Autofahrer einen genauen Blick auf ihre Reifen werfen, denn dann gilt bundesweit eine neue Vorschrift. Das Europäische Verbraucherzentrum informiert. Mehr unter <https://www.verbraucher60plus.de/meldungen/autofahren-wann-sind-winterreifen-vorgeschrieben/>.

40ster Geburtstag

Die VERBRAUCHER INITIATIVE, der Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher feiert im kommenden Jahr seinen 40. Geburtstag. Über die Arbeit in den vier Jahrzehnten informiert ein achtseitiger Überblick: https://www.verbraucher60plus.de/fileadmin/user_upload/40_Jahre_VI.pdf.



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

Vorgestellt

BUCHTIPPS

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

Mit Top-Fonds auf Renditejagd



Mit der eigenen Geldanlage den Markt schlagen – diesen Traum haben viele Anleger. Der Ratgeber der Stiftung Warentest zeigt, wie und nach welchen Kriterien die Finanztest-Experten Fonds bewerten und erklärt im Detail, wie die Fünf-Punkte-Strategie

auf Basis dieser Fondsbewertung funktioniert. Das Buch erläutert Chancen und Risiken dieser Strategie und zeigt mit Hilfe umfangreicher Backtests, wie gut die Strategie in verschiedenen Fondsgruppen wie Aktienfonds Europa oder USA funktioniert hat. Den Ratgeber (160 Seiten, 22,90 Euro) gibt es im Handel oder online unter www.test.de/renditejagd.

ÖKO-Test: Jahrbuch für 2025



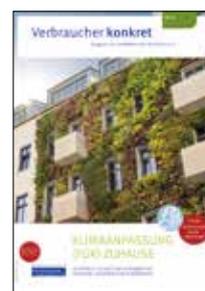
Produkttests sind eine wichtige Informationsquelle für Konsumenten. Im Jahrbuch sind folgende Tests mit mehr als 600 Produkten enthalten: Wraps, Naturjoghurt, Kaffeepads, Senf, Baked Beans, Pestizide in Paprikapulver, Rapsöl, Linsen, Weißer Balsamico, Mineralwasser (classic), Gewürzgurken, Schwermetalle in Tampons, Watte-Abschminkpads, Mundspülungen, Mascara, Duschschäume, Rasierseifen, feste Duschen, Weichmacher in Sonnenschutzmitteln, Deoroller, Concealer, Shein-Mode, Kopfkissen, gusseiserne Pfannen, grüne Wandfarbe, Allzweckreiniger, Hundespielzeug. Das Heft (8,99 Euro/digital, 9,80 Euro/Druck) ist unter www.oekotest.de erhältlich.

Vermögen geerbt, was nun?



Wer durch Erbschaft oder Schenkung an ein Vermögen gelangt, kann schnell überfordert sein. Der Ratgeber der Stiftung Warentest gibt konkrete Tipps rund um Geldanlage, Wohneigentum, Sofortrente und Vermögensweitergabe. Abhängig von der Summe und ihrer Lebenssituation können Erben einen individuellen Plan erstellen, um ihre finanziellen Träume zu verwirklichen. Der Ratgeber (160 Seiten, 22,90 Euro) ist online bestellbar unter www.test.de/vermoegen-geerbt.

Kostenlos: Ratgeber Klimaanpassung



Hitzerekorde, Waldbrände, Gletscherschmelze, Überschwemmungen: Der Klimawandel hat viele Gesichter. Seine Folgen sind längst auch in Deutschland spürbar. Aus diesem Grund hat die VERBRAUCHER INITIATIVE einen praxisnahen Ratgeber für private Haushalte entwickelt. Das Nachschlagewerk enthält zahlreiche Tipps und Anregungen – von Maßnahmen zum Schutz vor Extremwetter bis hin zur gesundheitlichen Klimaanpassung. Der 20-seitige Ratgeber „Klimaanpassung (für) Zuhause“ (inkl. Selbst-Check) steht als barrierefreies PDF in deutscher Sprache zum kostenlosen Download bereit: [https://verbraucher.org/media/file/3991_Verbraucherratgeber_Klimaanpassung_\(fuer\)-zuhause_2024.pdf](https://verbraucher.org/media/file/3991_Verbraucherratgeber_Klimaanpassung_(fuer)-zuhause_2024.pdf)

Ratgeber Heizung



Grundförderung, Effizienz- und Einkommensbonus, aber auch ein Klimageschwindigkeits-Bonus: So vielfältig die Fördermöglichkeiten einer neuen Heizung sind, so schwierig ist der Überblick, was für welche Heizungsart gilt. Der praktische Ratgeber der Verbraucherzentrale

hilft dabei, den Überblick zu behalten, Sparpotenziale zu erkennen und die individuell passende technische Lösung zu finden. Ausführlich werden im Ratgeber die Vor- und Nachteile der vielen unterschiedlichen Techniken erläutert. Checklisten helfen bei der Entscheidung, ob die jeweilige Variante für die eigene Immobilie in Frage kommt. Schritt für Schritt lässt sich damit auch die Umsetzung planen. Mit einem interaktiven Online-Tool kann auch die Wirtschaftlichkeit der Investition individuell ermittelt werden. Der „Ratgeber Heizung“ hat 240 Seiten und kostet 24,- Euro (E-Book 19,99 Euro).

Gewicht im Griff



Mehr Wohlbefinden und weniger Gewicht – diesen Vorsatz könnte fast Jeder unterschreiben. Der aktualisierte Ratgeber „Gewicht im Griff“ der Verbraucherzentrale bietet in der dritten Auflage ein bewährtes „Zehn-Punkte-Programm“, um die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu optimieren. Das Buch zeigt, wie es gelingen kann, ungesunde Lebensmittel durch gesündere und verträglichere zu ersetzen. Eine Checkliste hilft, die eigenen Fortschritte hin zu einer gesünderen Ernährung zu überprüfen. Abgerundet wird der praktische Ratgeber mit mehr als 60 Rezepten. Der Ratgeber hat 216 Seiten und kostet 20,- Euro (E-Book: 15,99 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.

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

VERANSTALTUNGEN DER VERBRAUCHER INITIATIVE

Gleich drei Veranstaltungsformate finden 2025 in Nordrhein-Westfalen statt. „Clever haushalten“, „Gesund und selbstbestimmt“ und „Internet“ heißen die Themen der halbtägigen Veranstaltungsreihen. Sie finden 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 Mittagsimbiss werden kostenfrei angeboten, eine verbindliche Anmeldung ist aber unbedingt erforderlich.

Die nächsten kostenfreien Veranstaltungen finden in Recklinghausen (17.02., Thema: Internet), Rheine (19.02., Gesundheit) sowie in Lünen (25.02., Internet) statt. Programme, weitere Termine und Anmelde-möglichkeiten unter: www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen/.

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

