

Inhalt

- 3 Papier**
CLEVER SPAREN
BEIM SPAZIERGANG
DIE NATUR SCHÜTZEN
- 5 Schädlinge**
LEBENSMITTEL SCHÜTZEN
- 6 Bargeld**
SICHER ABHEBEN
- 7 Webseiten**
DIABETES TYP 2
- 8 Pflege**
AUSZEITEN AB JULI
EINFACHER NUTZEN
- 9 CARE**
ÜBER 100 HAUSHALTE
- 10 EU-Umweltzeichen**
KÖRPER- & HAUTPFLEGE
- 12 Interview**
SCHUTZ VOR
EXTREMWETTER
- 13 Klimaanpassung**
KLIMA ÄNDERT DICH!
- 14 Meldungen**
- 18 Online-Akademie**
- 19 Buchtipps**
- 20 Termine**



Liebe Leserin, lieber Leser,

im Alter steht oft deutlich weniger Einkommen zur Verfügung als im Berufsleben. Umso wichtiger ist ein individuelles „Haushaltsmanagement“. Dazu gehört auch, stärker Rabatte und Vergünstigungen zu nutzen, die man oft nach Vorlage des Rentenausweises bekommen kann. Ob kulturelle Veranstaltungen, Eintritte in Museen, Theater oder Kino, Wellnessangebote oder Sportveranstaltungen, Tierpark oder Zoo, Büchereien oder Volkshochschulen oder im Nah- und Fernverkehr – Ältere können sich meist auch mit kleinerem Budget an Kultur, Bildung, Sport, Natur und Reisen erfreuen. Sprechen Sie auch mit Ihrer Bank, oft gibt es hier ermäßigte Kontoführungsgebühren oder eine kostenfreie Kreditkarte.

Ebenfalls im EU-Ausland bietet der Rentenausweis Vorteile. Und im südwestafrikanischen Namibia bin ich unlängst auf eine bemerkenswerte Möglichkeit gestoßen: Dort bieten einzelne Lebensmittelketten wie Pick n' Pay oder Food Lover's einmal wöchentlich 5 % Rabatt für Ältere auf alle Einkäufe an. Vielleicht ist das auch eine Idee für den hiesigen Einzelhandel?

Diese Ausgabe ist ausdrücklich wieder zur Weitergabe gedacht. Und natürlich können Sie die zukünftigen Ausgaben kostenfrei abonnieren. Senden Sie dazu einfach Ihre Mailadresse an mail@verbraucher.org.

Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Ihr Georg Abel (Bundesgeschäftsführer)

IMPRESSUM

„Verbraucher60plus“ – das *kostenfreie* Online-Magazin (Juni 2025), Herausgeber: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband), Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Tel. 030 / 53 60 73 – 3, mail@verbraucher.org, Redaktion und Mitarbeit: Georg Abel (GA, V.i.S.d.P.), Miriam Bätzing (MB), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Kristin Stechemesser (KS), Guido Steinke, Marina Tschernezki, Feng Chai, Fotos: S. 2, S. 12 (oben) – VERBRAUCHER INITIATIVE, alle anderen: Istock. Bestellung eines kostenfreien Abos unter mail@verbraucher.org. Frühere Ausgaben unter www.verbraucher60plus.de/medien/online-magazin/. Hinweis: Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache. Gemeint sind natürlich jeweils Verbraucherinnen und Verbraucher. Gefördert im Rahmen des Regionalprojektes „Verbraucher60plus“ durch das Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz NRW mit Ausnahme der Seiten 9 (gefördert im Rahmen des CARE-Projekts, das von der Europäischen Union finanziert wird (Grant Agreement Nr. 101135141)), 10/11 und 12/13 (gefördert im Rahmen des Projektes „Klima ändert Dich!“ durch das Umweltbundesamt und das Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit gefördert wird. Die Mittelbereitstellung erfolgt auf Beschluss des Deutschen Bundestages).

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Papier

CLEVER SPAREN

Der Papierverbrauch in Deutschland liegt mit jährlich fast 230 Kilogramm pro Einwohner über dem europäischen Durchschnitt von 180 Kilogramm. Mehr als 50 Prozent entfällt auf Papier, Pappe und Karton für Verpackungen. Auf dem zweiten Platz folgen die grafischen Papiere mit einem Anteil von 30 Prozent. Dazu gehören Schreib-, Kopier- und Zeitungspapier. Hygienepapiere wie Toilettenpapier, Papiertaschentücher und Küchenrollen machen rund acht Prozent des Verbrauchs aus.

Papier zu sparen und den Verbrauch zu senken sind die wichtigsten Maßnahmen zum Schutz von Wäldern, Umwelt und Klima. Wir haben Tipps für Sie.

Beim Einkaufen

- Wählen Sie Produkte ohne einen zusätzlichen Umkarton.
- Verwenden Sie Stoffbeutel und Gemüseetze für Brot, Brötchen, Gemüse und Obst statt Papier und Plastik. Auch Kuchen, Käse, Aufschnitt und Fleisch können Sie sich in mitgebrachte Behältnisse füllen lassen. Erkundigen Sie sich nach den Regelungen im Geschäft.
- Nehmen Sie Körbe oder Taschen mit, damit Sie keine neuen Papier- oder Plastiktüten kaufen müssen.
- Nutzen Sie Mehrwegbecher statt Einwegbecher aus Pappe für Getränke „to go“ und lassen Sie sich Essen zum Mitnehmen in mitgebrachte Dosen packen.
- Kaufen Sie weniger online und gehen Sie lieber direkt und regional einkaufen. So unterstützen Sie die Einzelhändler vor Ort und sparen Papier, Karton und Pappe für die Verpackungen.



In der Küche

- Küchenrollen sind praktisch und bequem, aber extrem kurzlebig. Meist tun es saugfähige Wischlappen oder Schwammtücher

genauso gut, verbrauchen kein Holz und verursachen keinen Müll. Spülen Sie die Lappen nach Gebrauch gründlich aus.

- Waschen Sie Küchenlappen, Spülschwämme und Geschirrhandtücher regelmäßig, am besten mit bei 60 Grad im normalen Waschprogramm.



Für die Körperhygiene

- Hygienepapiere wie Servietten, Toilettenpapier, Taschentücher und Kosmetiktücher werden nur einmal benutzt und dann weggeworfen. Gehen Sie sparsam damit um und ersetzen Sie diese wo möglich durch Alternativen aus Stoff.
- Nutzen Sie z. B. Waschlappen oder nähen Sie Tücher für die Körperpflege aus T-Shirts, Hemden, Handtüchern und anderen Textilien, die Sie nicht mehr verwenden. So müssen Sie nichts Neues kaufen und können die Stücke weiter einsetzen statt sie zu entsorgen.
- Stofftaschentücher sind wieder in Mode, weil sie zur Müllvermeidung beitragen. Sie sind nicht unhygienischer als Papiertaschentücher, wenn sie genauso häufig gewechselt werden. Unterwegs lassen sie sich in einem Beutel sammeln.
- Waschen Sie die Tücher nach Gebrauch je nach Verschmutzungsgrad und hygienischen Anforderungen bei 40 bis 60 Grad, z. B. zusammen mit Handtüchern.

In der Freizeit

- Leihen und tauschen Sie Zeitschriften und Bücher oder nutzen Sie Bibliotheken. Eine gute Wahl sind gebrauchte Bücher aus Antiquariaten, Flohmärkten oder Bücherstuben in Kirchengemeinden.
- Verwenden Sie Geschenkpapier und andere Verpackungen mehrmals. Gebrauchtes Geschenkpapier kann zum Basteln oder Malen genutzt werden. Noch besser ist es, ganz darauf zu verzichten. Wiederverwendbare dekorative Tücher oder Beutel sind ressourcensparende Alternativen.

Im Briefkasten

- Bringen Sie einen entsprechenden Aufkleber an, dass Sie keine Werbeprospekte oder kostenlosen Zeitungen erhalten möchten.
- Bestellen Sie Werbekataloge und Magazine, die Sie ohnehin nicht lesen, ab.
- Der Eintrag in sogenannte Robinson-Listen schützt Sie vor unerwünschter Werbung per Post oder E-Mail.

Am Schreibtisch

- Überlegen Sie vorher, ob Sie Informationen wirklich ausdrucken müssen. Speichern Sie sie stattdessen papier- und platzsparend im Computer.

- Drucken und kopieren Sie beidseitig. Nutzen Sie dazu die Duplex-Funktion bei Ihrem Drucker, sofern vorhanden.
- Stellen Sie das Layout so ein, dass immer zwei Seiten auf eine passen. Die meisten Dokumente sind dann immer noch gut lesbar.
- Mit Green Printing Software können Sie zusätzlich Papier sparen, da sie unnötige Informationen vor dem Drucken entfernt.
- Mit der Scan-to-E-Mail-Funktion können Sie eingescannte Dokumente direkt per E-Mail verschicken.
- Verwenden Sie einseitig bedrucktes oder beschriebenes Papier für Notizen. Dafür eignen sich außerdem Handzettel, gebrauchte Briefumschläge oder die Rückseite von Kassenbelegen.

WALD: BEIM SPAZIERGANG DIE NATUR SCHÜTZEN



Die sommerlichen Temperaturen laden zu Ausflügen in die Natur ein. Vor allem Wälder sind beliebte Naherholungsgebiete und haben vielfältige Funktionen für Mensch, Klima und Umwelt. Waldbesuchern legt unser Bundesverband nahe, diese einzigartigen Lebensräume respektvoll zu behandeln.

Wer im Wald unterwegs ist, betritt den Lebensraum von zahlreichen Pflanzen und Tieren. „Tragen Sie mit einem angemessenen Verhalten zu seinem Schutz bei“, so Georg Abel von der VERBRAUCHER INITIATIVE. Er gibt die folgenden Tipps:

- Nehmen Sie Rücksicht auf die Waldbewohner. Bleiben Sie auf den gekennzeichneten Wegen und vermeiden Sie Lärmbelästigungen wie laute Musik. Betreten Sie

keine Schutz- oder Ruhezone, halten Sie Abstand zu Wildtieren und berühren Sie sie nicht. Das gilt besonders für Jungtiere.

- Führen Sie Hunde an der Leine, um die im Wald lebenden Tiere nicht aufzuschrecken. Nutzen Sie ausgewiesene Hundelaufgebiete und Hundespielplätze, damit sich Ihr Vierbeiner austoben kann.
- Werfen Sie Müll in bereitstehende Abfalleimer oder nehmen Sie ihn mit nach Hause. Das gilt auch für Obstschalen oder -kerne. Sie verrotten zwar, können aber das ökologische Gleichgewicht stören. Tun Sie zudem der Natur etwas Gutes und sammeln Sie herumliegenden Abfall ein.
- Verzichten Sie auf das Rauchen im Wald, um Waldbrände zu vermeiden. Werfen Sie keine Zigarettenkippen in den Wald. Die Filter bleiben 10 Jahre und länger in der Umwelt, die enthaltenen Giftstoffe gefährden Böden, Grundwasser, Tiere und Pflanzen.
- Beachten Sie das Grillverbot im Wald und in seiner Nähe. Ausgenommen sind offiziell ausgewiesene Grillplätze. Seien Sie auch dort vorsichtig, lassen Sie das Feuer nicht unbeaufsichtigt und löschen Sie es sorgfältig, bevor Sie die Stelle verlassen.



Mehr zum Thema Holz unter

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

Schädlinge

LEBENSMITTEL SCHÜTZEN



(ABB) Schädlinge fressen Vorräte an, nisten sich dort ein und vermehren sich. Lebensmittel werden durch Ausscheidungen, Reste von Häutungen oder Haaren verunreinigt. Sie sind nicht mehr zum Verzehr geeignet und müssen entsorgt werden. Wir zeigen, wie Sie vorbeugen können.

Vorratsschädigende Insekten wie Lebensmittelmotten und -käfer sind in privaten Haushalten besonders häufig anzutreffen. Sie wandern vor allem mit eingekauften Lebensmitteln ein. Stuben- oder Fruchtfliegen können Keime einschleppen, die einen Lebensmittelverderb begünstigen, zählen jedoch nicht zu den Vorratsschädlingen. Einfache Maßnahmen verhindern, dass sich Moten, Käfer und Fliegen häuslich einrichten.

Einkäufe und Vorräte

- Achten Sie bei eingekauften Lebensmitteln darauf, dass sich keine Schädlinge eingenistet haben, bevor Sie sie wegräumen. Prüfen Sie, ob die Verpackung intakt ist.
- Besonders beliebt bei Vorratsschädlingen sind Getreide, Getreideprodukte, Backwaren, Hülsenfrüchte, Nüsse und Tierfutter. Schauen Sie hier genau hin und sehen Sie regelmäßig Ihre Vorräte durch.

Geeignete Lagerung

- Bewahren Sie Lebensmittel möglichst kühl und trocken auf. Bei Wärme und hoher Luftfeuchtigkeit fühlen sich die Schädlinge besonders wohl und können sich schnell vermehren.
- Lagern Sie trockene Waren wie Nudeln, Reis, Müsli oder Mehl in dicht verschließbaren Behältern.
- Im Sommer ist Obst und Gemüse im Kühlschrank vor Frucht- und Stubenfliegen geschützt. Auch wärmeliebende Sorten wie Südfrüchte oder Tomaten sind hier einige Tage gut aufgehoben.

- Achten Sie darauf, die Lebensmittel übersichtlich aufzubewahren und vermeiden Sie große Vorräte.
- Verbrauchen Sie Lebensmittel, die schon länger lagern, zuerst.

Sauber und hygienisch

- Wischen Sie Küchen- und Vorratsschränke regelmäßig trocken oder feucht aus.
- Decken Sie Lebensmittel und Essensreste ab oder stellen Sie sie in den Kühlschrank.
- Lassen Sie keine Abfälle oder den Abfalleimer offen stehen. Entsorgen Sie Haus- sowie Biomüll mehrmals pro Woche.
- Platzieren Sie den Komposthaufen weit vom Haus entfernt.
- Vermeiden Sie, dass Näpfe mit Tierfutterresten herumstehen.

Weg versperren

- Fliegengitter oder Gazerahmen vor den Fenstern verhindern, dass Insekten einfliegen. Dichten Sie Hohlräume an Fenstern, Türen und Wänden ab.
- Verschließen Sie Ritzen und Hohlräume an Küchenmöbeln mit einer geeigneten Dichtmasse.
- Verzichtern Sie darauf, Schränke mit Papier auszulegen, um Schädlingen keinen Unterschlupf zu bieten.

Befall erkennen

- Sichere Zeichen sind feine weißliche Fäden, Verklumpungen, dunkle Kotkrümel und Reste von Insektenhäuten. Daneben weisen Fraßspuren, ein muffiger Geruch sowie herumkrabbelnde Schädlinge darauf hin.
- Werden befallene Lebensmittel verzehrt, können Allergien, Magen-Darm-Beschwerden oder Hauterkrankungen auftreten. Bei einigen Schädlingen wie Schaben besteht die Gefahr, dass sie schwerwiegenden Erkrankungen übertragen.

Bargeld

SICHER ABHEBEN



Wer im Urlaub Bargeld am Automaten abheben möchte, sollte einige Sicherheitsregeln beachten. Denn nicht nur am Strand oder auf dem Markt gibt es Langfinger, auch Geldautomaten und Kartenzahlungen sind beliebte Ziele für Betrüger. Vivien Rottka vom Bankenverband zeigt, wie Sie sich und Ihr Konto schützen können, wenn Sie auf Reisen Geld abheben oder Ihre Karte einsetzen.

Den richtigen Geldautomaten wählen.

In beliebten Urlaubsregionen kommt es immer wieder zu Betrugsversuchen an Geldautomaten. Deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Bevorzugen Sie Automaten in Bankfilialen: Diese sind meist besser überwacht und daher schwerer zu manipulieren.
- Achten Sie auf technische Veränderungen am Automaten: Kontrollieren Sie den Kartenschlitz und das Tastenfeld. Lose Teile oder sichtbare Aufsätze können ein Hinweis auf das sogenannte Skimming sein – dabei werden Kartendaten mithilfe aufgesetzter Geräte unbemerkt ausgelesen.
- Meiden Sie, besonders bei Dunkelheit, abgelegene oder schlecht beleuchtete Automaten-Standorte. Suchen Sie lieber gut frequentierte Plätze auf, etwa in Einkaufszentren oder in der Nähe öffentlicher Einrichtungen.

Beim Abheben aufmerksam bleiben.

Heben Sie Geld in aller Ruhe, aber konzentriert und aufmerksam ab:

- Halten Sie beim Eingeben Ihrer PIN immer eine Hand als Sichtschutz über das Tastenfeld.
- Behalten Sie Ihr Umfeld im Auge. Wenn Ihnen etwas oder jemand verdächtig vorkommt, brechen Sie den Vorgang lieber ab und suchen Sie einen anderen Automaten auf.

- Nehmen Sie Karte und Bargeld direkt nach der Auszahlung an sich und vergewissern Sie sich, dass der Vorgang auf dem Geldautomaten beendet ist, bevor Sie sich entfernen.

Konto und Karte regelmäßig prüfen.

Gerade auf Reisen sollten Sie regelmäßig einen Blick aufs Konto werfen. So erkennen Sie verdächtige Umsätze frühzeitig. Wichtig: Lassen Sie Ihre Karte bei keiner Gelegenheit aus den Augen, weder im Restaurant noch an der Hotelrezeption. Ein kurzer Moment der Unachtsamkeit reicht oft aus, damit Unbefugte Kartendaten abgreifen können.

Für den Notfall vorbereitet sein. Wenn doch etwas schiefläuft, zählt jede Minute. Diese Schritte helfen im Ernstfall:

- Karte sofort sperren: Nutzen Sie am besten die zentrale Sperr-Hotline +49 116 116, diese ist rund um die Uhr erreichbar. Eine Kartensperre ist auch über die zentrale Sperr-App auf Apple- oder Android-Geräten möglich. In der Regel können Sie Ihre Karte aber auch über Ihr Online-Banking oder Ihre Banking-App sperren.
- Sie haben Ihr Smartphone verloren, auf dem Sie eine digitale Bankkarte hinterlegt haben? Denken Sie im Falle eines Verlusts daran, auch diese Karte wie zuvor beschrieben zu sperren.
- Anzeige erstatten: Melden Sie den Verlust der Karte oder den Betrug bei der örtlichen Polizei und lassen Sie sich eine Bestätigung aushändigen.

Bei Fernreisen empfiehlt es sich, mindestens zwei Karten mitzuführen. So haben Sie eine Karte als Backup, sollten Sie die andere sperren müssen. Zudem ist es in abgelegenen Regionen ratsam, stets etwas Bargeld dabeizuhaben.

► Mehr zum sicheren Online-Einkauf:

www.verbraucher60plus.de/internet/sicher-einkaufen-im-netz/

Webseiten

DIABETES TYP 2

(ABB) Wer an Diabetes Typ 2 leidet, kann einiges dafür tun, seinen Gesundheitszustand zu verbessern. Die Anpassung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten spielt hier eine wichtige Rolle. Wir sagen, wo Sie Informationen zur Erkrankung, Tipps zur Änderung der Lebensgewohnheiten und Adressen für weitere Anlaufstellen finden.

www.diabinfo.de

Diabinfo.de ist ein Angebot des Helmholtzzentrums München, des Deutschen DiabetesZentrums in Düsseldorf und des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung (DZD). Es wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) initiiert und wird vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (vormals BZgA) gefördert. Zudem wird es vom Diabetesnetz Deutschland, Bundesministerium für Gesundheit und Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt unterstützt.

www.diabetesde.org

Die Deutsche Diabetes-Hilfe e.V. unterstützt Menschen mit Diabetes mit verlässlichen, wissenschaftlich abgesicherten Informationen und praktischen Tipps zu Ernährung, Bewegung, Behandlung und Umgang im Alltag. Eine weitere Rubrik nennt Anlaufstellen und Hilfsangebote. Ein zentrales Anliegen ist es, die Typ-2-Diabetes-Fallzahlen zu reduzieren und bei allen Diabetes-Formen Folgeerkrankungen zu vermeiden. Dafür setzt sie auf eine bessere Aufklärung und verhältnispräventive Maßnahmen.

www.ddg.info

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) gehört zu den großen medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaften in Deutschland. Ziel aller Aktivitäten der DDG sind die Prävention des Diabetes und die wirksame



Behandlung der daran erkrankten Menschen. In der Rubrik „Behandlung & Leitlinien“ können Patientinnen und Patienten nach zertifizierten Praxen und Kliniken sowie nach Ärzten in ihrer Nähe suchen.

www.gesundheitsinformation.de

Das Portal wird vom Institut für Wirtschaftlichkeit und Qualität im Gesundheitswesen betrieben. Zu den Zielen gehört, Verbraucher über gesundheitliche Themen, z. B. verschiedene Erkrankungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten mit Vor- und Nachteilen zu informieren. Welche Möglichkeiten im Einzelfall sinnvoll sind, ist im Gespräch mit dem Arzt zu klären. Die Informationen können bei der Vorbereitung auf den Arzttermin unterstützen, aber dieses Gespräch nicht ersetzen. Die Rubrik „Themengebiete“ hilft, nach Erkrankungen, Behandlungen und anderen gesundheitlichen Themen zu suchen.

www.stiftung-gesundheitswissen.de

Ziel der Stiftung ist es, die Kompetenz der Menschen in Gesundheitsfragen zu stärken und das Gesundheitswissen im Allgemeinen zu fördern. Dafür erarbeitet sie laienverständliche, unabhängige und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen und stellt Präventionsmöglichkeiten, Diagnose- und Behandlungsalternativen zu verschiedenen Krankheitsbildern vor.

www.bundesaerztekammer.de

Auf der Startseite des Portals ist der Themenbereich „Für Patientinnen und Patienten“ erreichbar. In der Rubrik „Patienteninformationen“ stehen wissenschaftlich abgesicherte, allgemein verständliche Informationen zu Erkrankungen und anderen Gesundheitsfragen als Download bereit, zum Teil auch in mehreren Sprachen. Das Angebot zu Diabetes umfasst u. a. Diagnose, Behandlung, Schulungen und Folgeerkrankungen.

► Mehr zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen finden Sie unter:
www.verbraucher60plus.de/gesundheit/



Pflege

AUSZEITEN AB JULI EINFACHER NUTZEN

Wer Menschen pflegt, ist oft sehr eingespannt und braucht ab und an eine Auszeit. Dafür gibt es die Verhinderungs- und die Kurzzeitpflege. Bisher war es schwierig, diese Leistungen zu kombinieren. Verena Querling, Pflegerechtsexpertin der Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, was sich ab dem 1. Juli ändert.

Was ist der Unterschied zwischen Verhinderungs- und Kurzzeitpflege?

Wenn eine pflegende Person jemanden vorübergehend nicht pflegen kann, sieht die Pflegeversicherung zur Überbrückung die Kurzzeitpflege oder die Verhinderungspflege vor. Gründe können zum Beispiel Urlaub oder Krankheit sein. Die Kurzzeitpflege ermöglicht es in solchen Fällen, Pflegebedürftige für diese Zeit in einer Pflegeeinrichtung unterzubringen. Die Verhinderungspflege dagegen kann dafür genutzt werden, die Pflege zuhause weiter sicherzustellen, zum Beispiel mit der Hilfe eines Pflegedienstes oder durch den Einsatz anderer Angehöriger oder Nachbar. Die Verhinderungspflege kann auch für stundenweise freie Zeit genutzt werden, etwa wenn pflegende Angehörige ins Kino oder zum Friseur gehen möchten.



Was ist der gemeinsame Jahresbetrag?

Ab dem 1. Juli 2025 gibt es keinen einzelnen Betrag für die Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege mehr. Vielmehr werden diese zu einem gemeinsamen Jahresbetrag zusammengelegt, der dann insgesamt 3.539 Euro beträgt. Dieser Betrag wird auch Entlastungsbudget genannt. Ab Juli ist es nicht mehr erforderlich, Beträge aus der Verhinderungspflege in die Kurzzeitpflege zu übertragen und umgekehrt. Der Vorteil: Betroffene müssen sich nicht mehr zwischen den Leistungen entscheiden oder Geld aus einem Topf in den anderen umwidmen.

Was ist neu? Die Pflicht zur Vor-Pflegezeit entfällt:

Bisher konnte die Verhinderungspflege nur geltend gemacht werden, wenn die pflegende Person bereits sechs Monate gepflegt hat. Diese sogenannte Vorpflegezeit fällt nun weg. Dadurch kann das Entlastungsbudget bereits ab Feststellung des Pflegegrades geltend gemacht werden.

Wie lange wird die Verhinderungspflege gezahlt?

Statt nur für sechs Wochen kann die Verhinderungspflege nun für bis zu acht Wochen pro Jahr in Anspruch genommen werden. Außerdem wird das hälftige Pflegegeld für den Zeitraum bis zu acht Wochen pro Jahr weitergezahlt. Bisher lag der Zeitraum dafür bei höchstens sechs Wochen. Ebenso steigt der Betrag, den Verwandte erhalten können, wenn sie die Verhinderungspflege übernehmen. Wenn diese Pflege nicht erwerbsmäßig ausgeübt wird, können die pflegenden Personen das Doppelte des Pflegegeldes erhalten (bisher war es das 1,5-Fache). Bei Pflegegrad 2 sind das dann beispielsweise 696,78 Euro, bei Pflegegrad 5 ab Juli 1.986,71 Euro.

► Mehr zur Kurzzeit- und Verhinderungspflege:

www.verbraucherzentrale.nrw//node/105845

CARE

ÜBER 100 HAUSHALTE MACHEN MIT

(MB) Ein großer Schritt im EU-Projekt CARE (www.circularhouseholds.eu/) ist geschafft: Mehr als 100 Haushalte beteiligen sich an Pilotstudien zu einem umweltfreundlicheren Umgang mit Kleidung und Lebensmitteln. In fünf europäischen Regionen – Deutschland, Finnland, Schweden, Estland und Norwegen – wurden sie mit unterschiedlichen Methoden für das Projekt gewonnen.

Jede Region ging anders vor – doch überall stand das persönliche Gespräch und eine verständliche Ansprache im Mittelpunkt:

- In Finnland sprach das Projektteam Menschen in Bibliotheken und Kantinen an. Ein Zeitungsartikel brachte über 30 Anmeldungen.
- In Estland fanden acht Infoveranstaltungen statt. Dort konnten sich Interessierte über Aufwand und Nutzen informieren.
- In Schweden zeigten besonders Facebook-Posts und Plakate mit QR-Codes Wirkung.
- In Deutschland setzte die VERBRAUCHER INITIATIVE auf einen Multi-Channel-Ansatz: Plakate in Nachbarschaftszentren, Soziale Medien, persönliche Netzwerke und ein Artikel in einer Berliner Zeitung führten zu zahlreichen Anmeldungen.
- In Norwegen war ein Beitrag im örtlichen Mitteilungsblatt erfolgreich – klare Botschaft, klarer Nutzen, einfacher Zugang.

Das Projekt setzt bewusst auf echte Alltagsthemen statt abstrakter Aufklärung. Die Haushalte sollen nicht nur Informationen erhalten, sondern aktiv mitgestalten. Viele Teilnehmende möchten ihren CO₂-Fußabdruck besser verstehen und etwas Gutes für Umwelt und Klima tun. Geld zu sparen ist für die meisten eher ein Nebeneffekt.

Re-source 2025

Am 15. und 16. Mai wurde das Projekt CARE auf der Konferenz „Re-source 2025“ in Frankfurt am Main vorgestellt. Dort trafen sich Fachleute aus Deutschland, Österreich und der Schweiz, um über Ressourcenschutz und Kreislaufwirtschaft zu sprechen. Ein Schwerpunkt war der Umgang mit Kleidung. Die VERBRAUCHER INITIATIVE stellte das Projekt CARE im Rahmen einer virtuellen Poster-Session vor (digital einsehbar unter: <https://re-source-2025-poster.oabund.de/category/die-verbraucher-initiative-e-v-bundesverband/>).

Überraschungen

Trotz gezielter Werbung ließen sich junge Menschen zwischen 18 und 29 Jahren nur schwer erreichen. In Berlin lag das Durchschnittsalter der Angemeldeten bei 45 Jahren. Das macht vor allem eines deutlich: Ältere sind – entgegen dem in den Medien vielfach vermittelten Eindruck – beim Thema Umwelt- und Klimaschutz ganz vorne mit dabei. Außerdem stellte sich heraus, dass der richtige Zeitpunkt und Ort der Ansprache entscheidend ist – z.B. ein gut platzierter Zeitungsbericht am richtigen Wochentag.

Was passiert als Nächstes?

Da sich Lebensumstände ändern können, haben die meisten CARE Regionen mehr Haushalte aufgenommen als ursprünglich geplant. So bleibt genug Spielraum für aussagekräftige Ergebnisse, selbst wenn im Verlauf der Pilotstudien manche Haushalte abspringen sollten. Die Haushalte werden nun mit digitalen Treffen, Vor-Ort-Workshops und individueller Beratung begleitet. Ziel ist es, die anfängliche Begeisterung langfristig zu erhalten.

► Mehr zu CARE: www.circularhouseholds.eu



Europäisches Umweltzeichen



GEHT TÄGLICHE KÖRPER- UND HAUTPFLEGE AUCH UMWELTFREUNDLICH?

Das geht. Mit dem Europäischen Umweltzeichen.

Verbrauchende fragen zunehmend nach kosmetischen Mitteln, welche die Umwelt weniger belasten und dabei hohe Ansprüche zum Schutz der Gesundheit erfüllen. Mit dem Europäischen Umweltzeichen (kurz: EU-Umweltzeichen oder EU Ecolabel) kann die Industrie echte und zuverlässige umweltfreundliche Alternativen zu konventionellen Kosmetikprodukten bieten.

Für welche kosmetischen Mittel wird das EU-Umweltzeichen vergeben?

Das EU Ecolabel kann vergeben werden für:

- Rinse-off-Produkte wie Seifen, Shampoos, Duschmittel, Conditioner, Rasiermittel und Zahnpasta
- Leave-on-Produkte wie Cremes und Öle, Hautpflegelotionen, Haarpflegemittel, Sonnenschutzmittel, dekorative Kosmetik, Körperdesodorierungs- und Antitranspirationsmittel



Was garantiert das Europäische Umweltzeichen und wie wird das umgesetzt?

Die Kriterien für das EU Ecolabel zielen darauf ab, die Umweltauswirkungen kosmetischer Produkte auf Luft, Wasser, Boden und Biodiversität zu verringern und so zu einer saubereren Kreislaufwirtschaft und einer schadstofffreien Umwelt beizutragen.

So garantieren die EU Ecolabel-Produkte eine geringe Toxizität für Wasserorganismen, biologisch abbaubare Inhaltsstoffe, einen geringen Einsatz gefährlicher Stoffe, minimale und leicht zu recycelnde Verpackungen sowie erneuerbare Inhaltsstoffe nachhaltigen Ursprungs. Zudem wird sichergestellt, dass die mit dem EU Ecolabel versehenen kosmetischen Produkte eine gute Leistung aufweisen.

Es gibt bereits zertifizierte kosmetische Mittel – doch das Potenzial ist bei Weitem noch nicht ausgeschöpft

Im Vergleich zu anderen mit dem EU Ecolabel zertifizierten Produktgruppen wie den Wasch- und Reinigungsmitteln oder auch Farben und Lacken ist die Anzahl zertifizierter kosmetischer Produkte noch recht übersichtlich. Aktuell sind europaweit 1.385 Produkte zertifiziert; in Deutschland sind es gerade einmal 110 Produkte. Viele der zertifizierten Produkte sind darüber hinaus solche, die Endverbraucher nicht im Supermarkt oder in der Drogerie kaufen können. Allerdings haben wahrscheinlich viele das Shampoo oder die Flüssigseife schon mal im Hotel oder Gästehaus oder in Schule, Kita oder einem anderen öffentlichen Gebäude genutzt.



Sind Produkte mit dem EU Ecolabel teurer?

Die Eurobarometer-Studie aus 2023 zeigt, dass 10 Prozent der europäischen Verbrauchenden noch nie ein Produkt mit dem EU Ecolabel gekauft haben. Ein wesentlicher Grund ist, dass die Produkte zu teuer sind. Doch ist dem wirklich immer so? Eine jüngst veröffentlichte Studie aus Frankreich zeigt das Gegenteil. Die Untersuchung fokussierte vier Produktgruppen: Wasch- und Reinigungsmittel, absorbierende Hygieneprodukte, Duschbad und Farben. Von den mehr als 400 getesteten Produkten waren fast ein Viertel mit dem EU Ecolabel zertifiziert. Im Ergebnis waren bei 82 Prozent der Tests über alle Produktgruppen die Preise niedriger oder vergleichbar mit den konventionellen Angeboten. In den übrigen Tests war der Preis der gelabelten Produkte höher. Als Fazit lässt sich sagen, dass die Wahl einer umweltfreundlicheren Alternative häufig nicht mit höheren

Ausgaben verbunden ist, sondern neben der Umwelt auch den Geldbeutel schonen kann. Daher 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!

Noch mehr Informationen gefällig?

Am 26. Juni führen das Umweltbundesamt und die Zertifizierungsstelle RAL gGmbH ein Webinar zum EU Ecolabel für kosmetische Produkte durch. Hier können Sie noch mehr über die Anforderungen an kosmetische Mittel und was Unternehmen tun müssen, um das Zertifikat zu erhalten, erfahren. Registrieren Sie sich sehr gern hier: <https://eu-ecolabel.de/news-detailseite/webinar-eu-ecolabel-fuer-kosmetische-mittel-am-26-juni>.

Bleibt informiert

www.eu-ecolabel.de, www.ecolabel.eu

Folgt uns auf LinkedIn, Facebook und Instagram!
@eu-ecolabel-de, @EUEcolabelDE, @eu_ecolabel_de

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

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



Interview



SCHUTZ VOR EXTREMWETTER



(GA) Hitzerekorde, anhaltende Dürren und Überschwemmungen – der Klimawandel ist real. Bürger müssen deshalb vorbeugen und sich beispielsweise vor Extremwetter schützen. Sturm und Starkregen nehmen insbesondere in der warmen Jahreszeit zu. In kurzer Zeit treffen enorme Wassermengen auf trockenharte oder gesättigte Böden. Wir sprachen mit Miriam Bätzing von der VERBRAUCHER INITIATIVE über das Thema Starkregen.

Das Risiko für Überschwemmungen steigt. Was kann ich gegen Überflutung tun?

Die individuelle Gefährdung hängt von lokalen Gegebenheiten wie dem Versiegelungsgrad ab. Kann das Wasser nicht abfließen, gelangt es von außen oder durch die Kanalisation ins Gebäude. Beschädigte Böden, Wände und Einrichtungen sind die Folge. Tiefer liegende Hauseingänge, Keller und Souterrain sind besonders gefährdet. Es geht also zunächst darum, das Wasser nicht ans Gebäude zu lassen. Entsiegeln Sie Flächen, z. B. indem Sie Asphaltwege durch Rindenmulch oder Holzhäcksel ersetzen. Legen Sie Mulden an, die Wasser aufnehmen können. Außerdem helfen Abdeckungen von Lichtschächten und Hauseingängen sowie Überdachungen und Schutzvorkehrungen wie Rückstauklappen.

Was sind weitere empfohlene Maßnahmen?

Sorgen Sie bei obigen Maßnahmen für einen fachgerechten Einbau und eine regelmä-

ßige Wartung. Vergleichen Sie entsprechende Angebote von Fachfirmen. Kontrollieren Sie außerdem regelmäßig, ob Dach, Schornsteine und Fassade intakt sind. Reinigen Sie Regenrinnen und Fallrohre von Laub und Unrat. Verwenden Sie Laubfanggitter. Prüfen Sie, ob Dach und/oder Fassade begrünt werden können. Überprüfen Sie auch Ihren Blitzschutz und die Standfestigkeit der Bäume auf Ihrem Grundstück. Sprechen Sie ggfs. auch mit Ihren Nachbarn.

Immer wieder ist von einer Vorbeugung im Haushalt die Rede. Was sollte man hier überlegen?

Dazu gehört ein Notfallset mit Taschenlampe, Erste-Hilfe-Set und einem batteriebetriebenen Radio. Vorräte wie Trinkwasser, haltbare Lebensmittel und wichtige Medikamente sollten regelmäßig überprüft werden. Der Kauf eines Generators oder Notstromaggregats, eventuell gemeinsam mit Nachbarn, kann ebenfalls in Frage kommen.

Zur Vorbeugung gehört auch ein entsprechender Versicherungsschutz. Worauf sollte ich achten?

Extremwetterereignisse stellen ein großes Schadenspotential dar. Wichtig ist deshalb der Abschluss einer Wohngebäude- und Elementarversicherung für Eigentümer. Eine Hausratversicherung sollte wetterbedingte Inventarschäden umfassen. Rückstauschäden sind nicht automatisch in der Wohngebäude- oder Hausratversicherung enthalten. Der Schutz gegen Rückstau, Überschwemmung und weitere Naturgefahren sollte explizit vertraglich festgehalten werden.

► Mehr zum Themenfeld Klima unter www.verbraucher60plus.de/klima/

Die kostenlose Datenbank für Lebensmittel-Zusatzstoffe
www.zusatzstoffe-online.de

Klimaanpassung

„KLIMA ÄNDERT DICH!“

(MB) Vor einem Jahr startete die VERBRAUCHER INITIATIVE mit dem Projekt „Klima ändert Dich!“, gefördert vom Umweltbundesamt. Das Ziel: Klimaanpassung – bisher vor allem Sache der Kommunen – auch für private Haushalte greifbar und alltagstauglich zu machen. Nun endet das Projekt nach zwölf spannenden Monaten mit einer Fülle an Aktivitäten.

Präsent auf Veranstaltungen

Beim Evangelischen Kirchentag 2025 in Hannover informierte das Projektteam vom 1. bis 3. Mai hunderte Besucher in Halle 5 über Möglichkeiten, sich zu Hause besser gegen Hitze, Starkregen und Co. zu wappnen. Eine Plakatausstellung und kostenlose Ratgeber ergänzten das Angebot. Auch bei zwei Aktionstagen vor einem Berliner Baumarkt am 6. und 7. Mai war das Interesse groß: Über 200 Menschen kamen ins Gespräch, informierten sich und nahmen bienenfreundliche Samentütchen mit. Auch beim Umweltfestival am Brandenburger Tor am 1. Juni, wo die VERBRAUCHER INITIATIVE ebenfalls zu Gast war, zeigte sich deutlich: Klimaanpassung bewegt Jung und Alt gleichermaßen, werden doch Klimawandelfolgen hierzulande immer spürbarer.

Höhepunkt: Digitaler Workshop

Am 12. Juni 2025 diskutierten rund 30 Fachleute aus Bildung, Umwelt und Kommunen, darunter auch einige Vertreter von Seniorenorganisationen, im Online-Workshop „Zuhause im Wandel – Klimaanpassung wird Verbraucherthema“, wie der Weg in eine klimaresiliente Zukunft aussehen kann. Der Workshop war Rückblick und Ausblick zugleich: Erfahrungen aus dem projekteigenen „Reallabor“ mit 35 Haushalten aus dem gesamten Bundesgebiet wurden vorgestellt – ergänzt um persönliche Berichte von ehema-

Neu: Naturgefahrenportal

Seit April 2025 bietet der Deutsche Wetterdienst ein neues Online-Angebot: Das Naturgefahrenportal informiert zentral über aktuelle Wetter- und Naturgefahren und gibt Verhaltenstipps für den Ernstfall. Ein hilfreiches Werkzeug – besonders für ältere Menschen, die rechtzeitig gewarnt werden wollen. www.naturgefahrenportal.de/de

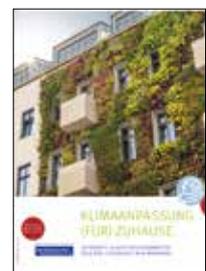
ligen Teilnehmenden. Gemeinsam entwickelten die Workshop-Teilnehmer Zukunftsbilder für das Jahr 2035 und sammelten Ideen, wie Klimaanpassung fester Bestandteil im Alltag werden könnte. Die Ergebnisse fließen in ein Abschlusspapier ein.

Ein Jahr voller Impulse

Neben den erwähnten Veranstaltungen entstanden im Projekt „Klima ändert Dich!“ zudem ein kostenloser Ratgeber, ein Radiobeitrag, eine Instagram-Serie sowie zahlreiche Print- und Online-Beiträge. Damit hat die VERBRAUCHER INITIATIVE ein vielfältiges Informationsangebot geschaffen, das zeigt: Jeder Haushalt kann etwas tun, um sich vor klimawandelbedingtem Extremwetter und Gesundheitsfolgen zu schützen. Geprüft wird derzeit, ob und wie eine Fortsetzung des Projektes möglich ist, um dem Thema weiter Sichtbarkeit zu verleihen.

Ratgeber bestellen

Der Ratgeber „Klimaanpassung (für) Zuhause“ kann kostenlos heruntergeladen oder gegen Übernahme von Versandkosten als Printexemplar bestellt werden: mail@verbraucher.org



Kurz & knapp

Lange haltbare Lebensmittel

Es wird empfohlen, Vorräte anzulegen. Aber wie macht man das am besten? Marina Knust von Verbraucherzentrale NRW erklärt, welche Lebensmittel in der Vorratskammer getrost auch nach dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verzehrt werden können: www.verbraucher60plus.de/meldungen/vorraete-diese-lebensmittel-halten-besonders-lange/.



Infos zur ePA

In den kommenden Monaten soll die elektronische Patientenakte (ePA) bundesweit allen gesetzlich Krankenversicherten zur Verfügung stehen. Noch ist die Verunsicherung groß, viele Fragen sind offen. Wir haben Webadressen zusammengestellt, die Informationen zur ePA bieten: www.verbraucher60plus.de/meldungen/informationen-elektronische-patientenakte/.

LSV-Mitgliederversammlung

Zur Mitgliederversammlung der Landes-seniorenvertretung NRW kamen Delegierte und Gäste in der Stadthalle Detmold zusammen. Neben dem Thema Pflege standen turnusgemäß auch Vorstandswahlen an. Karl-Josef Büscher (Rheda-Wiedenbrück) wurde einstimmig als Vorsitzender wiedergewählt. Ingrid Dormann (Arnsberg) wurde erneut zur Stellvertretenden Vorsitzenden und Martin Schulz (Lippstadt) wieder zum Schatzmeister gewählt. www.verbraucher60plus.de/meldungen/lsv-mitgliederversammlung/

Pflegebedürftig: Betrugsmaschen

Verkaufs-Anrufe rund um Pflegeleistungen nehmen zu. Pflegebedürftigen werden Dinge aufgeschwatzt, die viele nicht brauchen. Die VZ NRW hat Tipps zusammengestellt, wie Sie Betrugsmaschen am Telefon erkennen und sich am besten verhalten. www.verbraucher60plus.de/meldungen/pflegebeduerftig-diese-betrugsmaschen-sollten-sie-kennen/

Ahnenforschung per DNA-Test

Mehr über die Herkunft der Vorfahren herausfinden und entfernte Verwandte aufspüren, das versprechen Ahnenforschungsportale mithilfe von DNA-Tests. Doch überzogene Erwartungen sollten Nutzer nicht haben. Die Stiftung Warentest warnt: Wer ins Röhrchen spuckt, gibt hochsensible Daten von sich preis: www.verbraucher60plus.de/meldungen/test-ahnenforschung-per-dna-test-birgt-risiken/.

Kräuterbaguettes im Test

ÖKO-TEST hat elf Kräuterbaguettes auf Weizenbasis zum Aufbacken aus dem Kühlregal getestet. Die meisten Produkte schneiden „gut“ oder „sehr gut“ ab. Nur das Meggle Klassik Baguette Kräuter-Butter erhält das ÖKO-TEST-Urteil „ausreichend“. Weitere Informationen unter: oekotest.de/15459.

Vor Einbrechern schützen

Vernetzte Küchengeräte, eine automatische Lichtsteuerung oder sprachgesteuerte digitale Assistenten finden sich in immer mehr Wohnungen. Bei allem Komfort bietet die smarte Technik jedoch auch ein Einfallstor für Cyberkriminelle. Worauf bei der Installation der intelligenten Geräte zu achten ist und wie sich das Smarthome gegen Angriffe schützen lässt, erläutert Digitalexpertin Alina Gedde. www.verbraucher60plus.de/meldungen/smart-aber-sicher-vor-einbrechern-schuetzen/



Gutschein



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



Test: Reiserücktrittsversicherungen

Die Urlaubssaison steht bevor, der Familienurlaub ist bereits gebucht. Umso ärgerlicher ist es, wenn die Reise durch unvorhergesehene Ereignisse ins Wasser fällt. Eine Reiserücktrittsversicherung kann wenigstens vor hohen Stornokosten schützen. Spätestens 30 Tage vor Urlaubsbeginn sollte die Versicherung abgeschlossen sein, damit der Schutz für die Reise gilt. Deutschlands führender Geldratgeber Finanztip erklärt, in welchen Fällen sich eine Reiserücktrittsversicherung lohnt und empfiehlt die leistungsstärksten Tarife. www.verbraucher60plus.de/meldungen/test-reiseruecktrittsversicherungen/

Schnäppchen im Kühlregal

Viele Supermärkte und Discounter bieten Lebensmittel kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatums vergünstigt an. Gerade für Menschen mit schmalem Budget kann dies eine gute Alternative sein. Aber spart man damit wirklich immer? Eine Untersuchung der Verbraucherzentralen: www.verbraucher60plus.de/meldungen/schnaepchen-im-kuehlregal/.

VZ-Jahresbericht 2024

Ob untergeschobene Verträge, fehlerhafte Energieabrechnungen oder Fakeshops im Netz: 2024 war ein Jahr wachsender Herausforderungen für Verbraucher. Die Verbraucherzentrale NRW (VZ) reagiert mit Aufklärung, Beratung und juristischen Mitteln – und setzt sich für mehr Fairness und Verbraucherschutz in digitalen wie klassischen Märkten ein. Den Jahresbericht 2024 finden Sie unter: www.verbraucherzentrale.nrw/jahresbericht2024-nrw



Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Stark gestiegene Lebensmittelkosten erschwert es vielen Menschen, sich gesund zu ernähren – vor allem, wenn das vorhandene Budget knapp ausfällt. Wie sich Essen trotzdem lecker, ausgewogen und klimaschonend gestalten lässt, zeigt ein Informationsangebot der Verbraucherzentrale Niedersachsen. www.verbraucher60plus.de/meldungen/gesund-und-nachhaltig-essen-trotz-kleinem-budget/



Lebensmittel bei Cholesterin

Ein zu hoher Cholesterinspiegel lässt sich in vielen Fällen durch die Ernährung positiv beeinflussen. Die VERBRAUCHER INITIATIVE sagt, worauf es dabei ankommt. <https://verbraucher.org/aktuelles/pressemeldung/lebensmittelauswahl-bei-erhoehtem-cholesterin>

Geringes Gesundheitsrisiko

Die Besorgnis um Rückstände von Pestiziden in Lebensmitteln ist bei Verbrauchern oft stärker emotional geprägt als wissenschaftlich begründet. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) meldet jetzt, dass Lebensmittel auf dem europäischen Markt kaum mit Rückständen von Pflanzenschutzmitteln verunreinigt sind.



Rechte im Restaurant

Zu lange aufs Essen oder die Rechnung gewartet? Gäste haben beim Restaurant-Besuch viele Rechte, aber auch Pflichten. Was Gäste dürfen und was nicht, erfahren Sie in einem ausführlichen Beitrag der Verbraucherzentrale: www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/reise-mobilitaet/hotels-und-ferienhaeuser/recht-im-restaurant-gaeste-muessen-nicht-alles-schlucken-13858.

Teure Kreditkarten

Eine Kreditkarte ist praktisch. Man kann damit im In- und Ausland bezahlen, Geld abheben, Hotelzimmer oder Mietwagen buchen. Oft wird sie als kostenlos beworben, doch hier sollte man genau hinschauen. Mehr unter www.verbraucherzentrale.nrw/node/65038

Stress: An der Haut sichtbar

Fast täglich verunsichern News die Konditionen des Alltags, die bisher als stabil galten. All diese eher unberechenbaren Ereignisse wirken sich auf die Befindlichkeit aus. Auch die Haut zeigt sich dann oft irritiert – die Haut kann also aus dem gewohnten Takt geraten. Mehr unter www.haut.de.

KI im Alltag älterer Menschen

Sprachassistenten, automatisierte Übersetzungen, Chatbots oder smarte Roboter für den Haushalt – viele Technologien, die auf Künstlicher Intelligenz (KI) basieren, finden zunehmend Eingang in den Alltag. Doch was genau ist eigentlich KI? Und wie lässt sie sich sinnvoll im Alter nutzen? Mehr Informationen zum Thema auf der Webseite „KI für ein gutes Altern“: <https://ki-und-alter.de/>.

Gesundheits-Infos im Netz

Das Internet bietet eine Fülle von Gesundheitsinformationen, doch nicht jede Webseite ist vertrauenswürdig. Viele Seiten verbreiten Falschinformationen oder werben mit unbelegten Heilsversprechen, um Produkte zu verkaufen. Diese Verbrauchertäuschung ist oftmals nicht leicht zu erkennen. Worauf Verbraucher bei der Recherche im Internet achten sollten, erklärt Gesa Schölgens vom Projekt „Faktencheck Gesundheitswerbung“. Mehr unter www.faktencheck-gesundheitswerbung.de.

Toastbrot im Test

24 abgepackte Toastbrote landeten bei der Stiftung Warentest auf dem Frühstückstisch: Acht Sandwichtoasts, acht Vollkorntoasts, sieben Buttertoasts – alle aus Weizen – sowie ein schwedisches Röstbröd aus Weizen und Roggen. Dreizehnmal gut, zehnmal befriedigend und einmal ausreichend lautet das Ergebnis. Welche Toastbrote geschmacklich am besten abschneiden, steht unter www.test.de/toastbrot.



Abos bei Reiseportalen & Flug-Flatrates

Immer mehr Reiseportale und Airlines werben mit Mitgliedschaften und Abonnements, die scheinbar günstige Vorteile bieten. Doch oft sind die Bedingungen intransparent, Kündigungen kompliziert und es lauern versteckte Kosten. Das Europäische Verbraucherzentrum (EVZ) Deutschland erklärt, worauf Reisende achten sollten: www.verbraucher60plus.de/meldungen/undurchsichtig-abos-bei-reiseportalen-flug-flatrates/.

Testübersichten Juli 2025

Stiftung Warentest (www.test.de):
Wassersprudler, Smartphones, Kinderwagen

Weitere Themen: Akku-Saugwischer, Sonnenschutzmittel, Erdbeeren, Schlagsahne, Mittel gegen Durchfall, eBook-Reader

Stiftung Warentest Finanzen (www.test.de): Mehr Geld in der Frührente, Immobilienkredit verlängern, Der beste Schutz für Ihre Zähne

Weitere Themen: Ärger mit Flugreisen, Krisentipps für Anleger, Homeoffice, Sparerpauschbetrag, Schutz bei Invalidität und Erwerbsunfähigkeit

Öko-Test (www.oekotest.de): Mineralwasser, veganes Eis, Mineralöl in Fetten und Ölen, Elektrolytpräparate, Wattestäbchen, Schokomüsli für Kinder, Nitrosamine in Luftballons

Weitere Themen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Hitzewellen, Aufbewahrungsmöglichkeiten und Farbgestaltung im Kinderzimmer, Gartenplaner – reptilienfreundlicher Garten, grüne Anleihen

Vorsicht vor Erbschleicherei

Erbschleicher haben es auf das Vermögen älterer und/oder hilfsbedürftiger Menschen abgesehen. Mit vermeintlicher Fürsorge und Zuwendung erschleichen sie sich ihr Vertrauen und drängen sich als Helfer auf. Wenn Zeit und Unterstützung in der Familie fehlen, haben diese vermeintlich „guten Seelen“ leichtes Spiel. Mehr zu dieser üblen Masche: www.verbraucher60plus.de/meldungen/vorsicht-vor-erbschleicherei-tipps-zum-schutz/

Coaching: Achtsam in den Ruin?

Um intuitiv abzunehmen, den richtigen Partner zu finden oder finanziell unabhängig zu werden, kommt es nur auf das richtige Mindset an. Das jedenfalls behaupten zahlreiche Coaches im Internet und laden zu Programmen, Kursen, Master Classes oder ähnlichem. Sie treffen auf interessierte Verbraucher, denn Selbstoptimierung liegt im Trend. www.verbraucher60plus.de/meldungen/coaching-achtsam-in-den-ruin/



Insektenspray: Beim Kauf jetzt besser beraten?

Seit Januar dürfen Insektizid-Sprays u.a. gegen Motten, Mücken oder Ameisen nicht mehr frei zugänglich angeboten werden. Verbraucher müssen vor dem Kauf in Geschäften und im Online-Handel durch sachkundiges Personal beraten werden. Verbraucherzentrale NRW und PAN-Germany machten den Test: www.verbraucherzentrale.nrw/presse-meldungen/umwelt-haushalt/insektenspra-beim-kauf-jetzt-besser-beraten-107953

Steuerklärung: Diese Programme helfen

Mit der richtigen Steuerersoftware ist die Steuererklärung schnell erledigt – doch nicht jede Anwendung überzeugt. Das zeigt ein aktueller Vergleich von Finanztip. Für das Steuerjahr 2024 empfiehlt der unabhängige Geldratgeber leistungsstarke Anwendungen für 20 bis knapp 70 Euro. Auch eine kostenfreie Lösung ist dabei: www.verbraucher60plus.de/meldungen/steuererklaerung-diese-steuerprogramme-helfen-gut/.

Sicherer Gasgrill-Start

Startsignal für die Grillsaison 2025, doch vor dem Start sollte der Gasgrill frühlingstfit sein. Markus Lau, Technikexperte beim Deutschen Verband Flüssiggas e. V. (DVFG) erklärt, was jetzt beim Gasgrill-Check zu beachten ist. www.verbraucher60plus.de/meldungen/tipps-zum-sicheren-gasgrill-restart/



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



Online-Akademie

STARTSCHUSS FÜR DAS NEUE VI-ANGEBOT

(GA) Verbraucherinnen und Verbraucher, auch im höheren Alter, sehen sich tagtäglich mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert – sei es das sichere Surfen im Internet, die Anwendung Künstlicher Intelligenz oder als Kunde oder Patient im Pflege- und Gesundheitswesen. Die neue Online-Akademie der VERBRAUCHER INITIATIVE wendet sich an die wachsende Zielgruppe Älterer in Nordrhein-Westfalen.

„Leichter Zugang zu praktischen Informationen und zielgruppengerechte Wissensvermittlung auf Augenhöhe ist daher von großer Bedeutung, um die Ratsuchenden bei vielen Themen im Alltag zu unterstützen. Mit der Online-Akademie bringen wir Expertenwissen kostenlos zu Ihnen nach Hause“, betonte Dr. Martin Berges, Staatssekretär im Verbraucherschutzministerium NRW, am 12. Juni zum Auftakt der neuen Online-Akademie. Im Mittelpunkt der hybriden Auftaktveranstaltung (virtuell plus live an vier Standorten) mit über 60 Interessierten stand der spannende Vortrag „Betrug im Netz“, den Stefanie Lösing vom Landeskriminalamt (Sachgebiet Kriminalprävention und Opferschutz) hielt.

Die Online-Akademie bietet interessierten Verbraucherinnen und Verbrauchern meist einstündige Online-Vorträge mit Fachexperten, z. B. des Landeskriminalamts

und der Verbraucherzentrale NRW, um sich zu verschiedenen Themenbereichen weiterzubilden und die eigenen Kompetenzen zu stärken. Die VERBRAUCHER INITIATIVE wendet sich schon seit 2009 mit dem Projekt „Verbraucher60plus“ mittels analoger und digitaler Angebote an die wachsende Zielgruppe älterer Verbraucherinnen und Verbraucher in Nordrhein-Westfalen. „Neben dem kontinuierlichen Angebot an dezentralen Veranstaltungen vor Ort, der Webseite www.verbraucher60plus.de und dem kostenfreien Online-Magazin haben wir nun eine weitere digitale Anlaufstelle für älteren Menschen geschaffen“, freute sich Georg Abel, Bundesgeschäftsführer der VERBRAUCHER INITIATIVE.

Das Landesprojekt „Verbraucher60plus“ wird durch das Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert. Weiterer Kooperationspartner ist die Landesseniorenvertretung NRW. „Wir Älteren sind ja noch im analogen Zeitalter aufgewachsen. Daher sind gut verständliche, unabhängige Informationen zur Nutzung der digitalen Angebote für uns sehr wichtig. Wir freuen uns über die neue Online-Akademie zur Stärkung und zum Schutz älterer Verbraucherinnen und Verbraucher,“ sagte Karl-Josef Büscher, Vorsitzender der Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen.

► Themen und Termine der Online-Akademie unter:

www.verbraucher60plus.de/themen-termine/

► Die Ausgaben des kostenfreien Online-Magazin unter

www.verbraucher60plus.de/medien/online-magazin/

Vorgestellt

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

Ratgeber: Familienküche



Der Ratgeber der Verbraucherzentrale (208 Seiten, 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro) zeigt, wie alles gut geplant einfacher wird. Mit einer großen Portion an Informationen zu gesunder Ernährung. Ob Kochen und Essen zu Hause, in der Schule oder unterwegs:

Von Quarkbrötchen bis zum superschnellen Nudelsalat, von der bunten Bowl bis zur Mangocreme gibt es Rezepte für entspannte Mahlzeiten vom Frühstück übers Hauptgericht bis zum Dessert.

Ratgeber: Fit und gesund – für Frauen ab 50



Hitzewallungen, schlechter Schlaf, Stimmungsschwankungen oder auch Migräne: Etwa ein Drittel der hierzulande rund neun Millionen Frauen in den Wechseljahren hat mit diesen Beschwerden zu kämpfen. Die Menopause ist eine natürliche Phase im Leben jeder

Frau, in der der Hormonspiegel sinkt und die Fruchtbarkeit allmählich endet. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale (176 Seiten) kostet 20,00 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Ratgeber: Magen-Darm-Beschwerden



Wie Symptome gelindert und der Magen freundlich gestimmt werden kann, zeigt dieser Ratgeber der Verbraucherzentrale. Er erklärt verständlich die Funktionsweise eines jeden Verdauungsorgans. Dieses Wissen hilft, Symptome besser zuordnen zu können und

möglichen Ursachen selbst auf den Grund zu gehen. Um grundlegende Erkrankungen auszuschließen, werden auch Auffälligkeiten beschrieben, die unbedingt von Fachleuten abgeklärt werden sollten. Außerdem stellt das Buch die wichtigsten Merkmale einer darmgesunden Kost vor, die individuell angepasst werden kann. Der 200-seitige Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?“ kostet 20,00 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

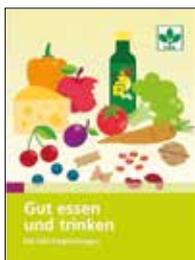
Ratgeber: Klimafreundlich bauen und sanieren

Der Bau und die Nutzung von Gebäuden machen hierzulande rund 30 Prozent der CO₂-Emissionen aus. Die Hälfte davon haben Neubauten schon auf dem Konto, bevor sie das erste Mal genutzt werden. Zement, Sand, Baustahl, Mineralwolle und Styropor – schon der Blick auf gängige Baustoffe zeigt, wie ressourcenintensiv das Errichten von Wohnraum ist. Wie mehr Nachhaltigkeit und damit oft auch ein gesünderes Wohnklima in Neu- und Altbauten einziehen kann, zeigt der Ratgeber (240 Seiten, 34,00 Euro, E-Book 23,99 Euro) der Verbraucherzentrale. Er gibt einen Bauplan an die Hand, um bei den verschiedenen Gewerken mit umweltfreundlichen Materialien die Tür für mehr Klimaschutz zu öffnen.



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.

Broschüre: Gut essen und trinken



Die aktuellen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) sind jetzt auch als Broschüre erhältlich. Sie bietet zu allen Empfehlungen ausführlichere Informationen zu verschiedenen Lebensmitteln und zur Nachhaltigkeit. Ergänzt wird das Wissen um Tipps für die Umsetzung im Alltag. QR-Codes am Ende jedes Kapitels ermöglichen es, sich über weitere DGE- und andere Medien zu informieren und die Inhalte zu vertiefen. Die Broschüre (48 Seiten im DIN-A5-Format, 4,50 EUR zzgl. Versandkosten) kann beim DGE-MedienService bestellt werden. Die Online-Version der DGE-Empfehlungen gibt es hier: www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/.

Wegweiser: Wohnen im Alter



„Länger zuhause leben“ ist der Wunsch der meisten älteren Menschen. Altersgerechter Umbau, Nachbarschaftshilfe und soziale Dienstleistungen machen es möglich, auch dann in der vertrauten

Wohnung zu bleiben, wenn man Unterstützung oder Pflege braucht. Der 94-seitige, kostenlos herunterladbare Wegweiser des Bundesfamilienministeriums beantwortet Fragen, zeigt Möglichkeiten auf und hilft mit Checklisten bei der Planung: von der Einschätzung der eigenen Wohnwünsche bis zur Entscheidung für den richtigen Pflegedienst. www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/laenger-zuhause-leben-77502

Broschüre: Im Alter sicher leben

Ob Einzeltrick, Gewinnversprechen oder Internetkriminalität – es gibt unterschiedliche Kriminalitätsformen, denen Ältere in besonderer Weise ausgesetzt sind. Eine kostenlos herunterladbare 72-seitige A5-Broschüre der Polizei erläutert die Gefahren, verweist auf weiterführende Informationen und Materialien, das Angebot der Opferhilfe WEISSER RING und polizeiliche Beratungsstellen. Die Broschüre informiert über Kriminalitätsformen, die ältere Menschen in besonderer Weise betreffen. www.polizei-beratung.de/medienangebot/detail/228-im-alter-sicher-leben/



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

VERANSTALTUNGEN DER VERBRAUCHER INITIATIVE

Gleich drei Veranstaltungsangebote gibt es 2025 in Nordrhein-Westfalen: „Clever haushalten“, „Gesund und selbstbestimmt“ und „Internet“ heißen die Themen der halbtägigen Veranstaltungsreihen. Sie findet in Kooperation u.a. mit der Landes seniorenvertretung NRW statt, beginnen um 09:30 Uhr und enden gegen 13:15 Uhr. Brötchen und Getränke während der Veranstaltungen sowie der abschließende Mittagsimbiss werden kostenfrei angeboten, eine verbindliche Anmeldung ist zur besseren Planung unbedingt erforderlich. Die nächsten Veranstaltungen finden in Hamm (26.06., Gesundheit), Rheine (02.09., Internet) sowie in Lünen (07.10., Gesundheit) statt. Programme, weitere Termine und Anmelde-möglichkeiten unter: www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen/.

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

