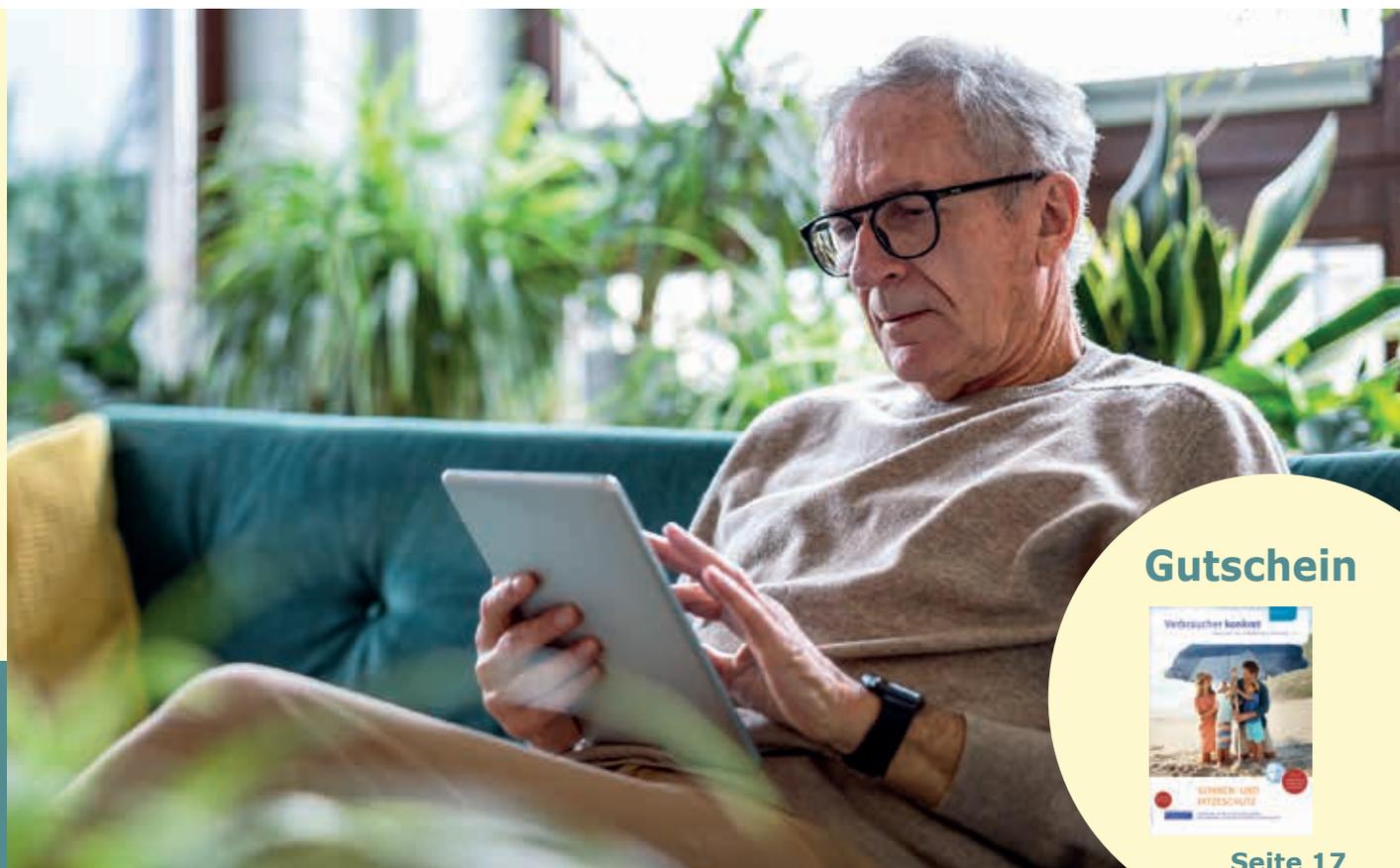


Das *kostenfreie* Online-Magazin

Verbraucher60plus

Frühjahr 2025



Gutschein



Seite 17

Beratung: Elektronische Patientenakte

Internet: Sichere Online-Shops erkennen . FAQ: Abnehmen . Lebensmittel: Tiergerecht einkaufen . Interview: Durst kalorienarm löschen . Test: Nachhaltiger Konsum . Projekt: „Klima ändert Dich!“ . Nützlich: Europäisches Umweltzeichen . NEU: Online-Akademie . 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 Beratung**
ELEKTRONISCHE
PATIENTENAKTE
- 4 Internet**
SICHERE ONLINE-SHOPS
ERKENNEN
- 6 Gesundheit**
ABNEHMEN & GEWICHT
STABILISIEREN
- 8 Lebensmittel**
TIERGERECHT
EINKAUFEN
- 10 Interview**
DURST KALORIENARM
LÖSCHEN
- 11 Test**
NACHHALTIGER KONSUM
- 12 Projekt**
„KLIMA ÄNDERT DICH!“
- 14 Nützlich**
EUROPÄISCHES
UMWELTZEICHEN
- 16 Kurz & Knapp**
MELDUNGEN
- 20 Vorgestellt**
BUCHTIPPS
- 21 Termine**
VERANSTALTUNGEN



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Alltag der Menschen in Deutschland wird immer digitaler. Auch ältere Menschen sind verstärkt digital unterwegs. Sie können u.a. mit Messenger-Diensten, Video-Telefonie oder in sozialen Netzwerken Kontakte und Beziehungen aufrechterhalten. Und vielleicht länger zuhause leben, wenn sie z.B. Lebensmittel online bestellen können. Doch ein digitaler Austausch muss stets eine Ergänzung sein und kann reale Beziehungen nicht ersetzen!

Digitale Technologie muß für Alle verfügbar und bezahlbar sein. Sie muß selbsterklärend, einfach handhabbar und sicher sein. Aber es gibt auch ein Recht auf ein Leben ohne digitale Medien!

Nicht nur für Ältere war der Grundsteuerantrag mehr als herausfordernd. Es kann nicht sein, dass Kinder oder Enkel notwendig sind, um diesen Schritt zu bewältigen. Oder die digitale Bahn-Card Menschen von gesellschaftlicher Teilhabe ausschließt. Oder Lebensmittelkonzerne Sparpreise und Rabatte nur noch per App anbieten.

Viele Ältere nutzen gar kein Handy oder Smartphone. In einer älter werdenden Gesellschaft muss es eine Wahlmöglichkeit zwischen digital und analog geben: Heute und sicherlich auch noch morgen!

Ich wünsche Ihnen alles Gute und natürlich schöne Ostertage

Ihr Georg Abel (Bundesgeschäftsführer)

IMPRESSUM

„Verbraucher60plus“ – das *kostenfreie* Online-Magazin (April 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. 10/12 (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 11, 12/13 (gefördert im Rahmen des Projekts „Klima ändert Dich!“ durch das Umweltbundesamt und das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz) und 14/15.

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Beratung

ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE



(ABB) In den kommenden Monaten soll die elektronische Patientenakte (ePA) bundesweit allen gesetzlich Krankenversicherten zur Verfügung stehen. Noch ist die Verunsicherung groß und viele Fragen sind offen. Wir haben Webadressen zusammengestellt, die Informationen zur ePA bieten.

Verbraucherzentrale NRW

Eine ausführliche Zusammenstellung von Fragen und Antworten zur ePA bietet die Verbraucherzentrale NRW im Beitrag „Elektronische Patientenakte (ePA): Digitale Patientenakte für alle kommt“ www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/gesundheit-pflege/krankenversicherung/elektronische-patientenakte-epa-digitale-patientenakte-fuer-alle-kommt-57223.

Außerdem bietet die Verbraucherzentrale NRW einen kostenlosen digitalen Selbstlernkurs an. Themen des zweiteiligen Angebots sind u. a. Nutzungsmöglichkeiten, Sicherheit der gespeicherten Gesundheitsdaten sowie praktische Anwendungen. Nach dem Kurs sollen Verbraucher in der Lage sein, sich für oder gegen die ePA zu entscheiden und sie souverän nutzen zu können. Informationen und das Anmeldeformular finden Sie unter www.verbraucherzentrale.nrw/meine-epa.

Portal gesund.bund.de

Das Informationsportal des Bundesministeriums für Gesundheit stellt in dem Beitrag „Gesundheit Digital – Elektronische Patientenakte (ePA)“ (<https://gesund.bund.de/themen/elektronische-patientenakte-epa>) umfassende Informationen bereit, erläutert

Fragen zum Datenschutz und behandelt die Themen Telematikinfrastruktur (TI) und GesundheitsID. Die Telematikinfrastruktur soll den sicheren Austausch von sensiblen Patientendaten im Gesundheitswesen gewährleisten, die GesundheitsID ist eine Art Online-Ausweis, um digitale Gesundheitsdienste nutzen zu können.

Stiftung Warentest

Der kostenpflichtige Beitrag „Elektronische Patientenakte: „Die ePA bringen wir erst, wenn Hackerangriffe unmöglich sind“ (www.test.de/elektronische-Patientenakte-6165565-0/) beantwortet ebenfalls wichtige Fragen zur ePA, enthält Anleitungen zur Verwaltung der ePA für andere Personen, informiert über das Thema Datennutzung für die Forschung und gibt Tipps für Privatversicherte. Der Titel des Beitrags ist ein Zitat von Ex-Bundesgesundheitsminister Lauterbach.

Unabhängige Patientenberatung

Die Stiftung unabhängige Patientenberatung Deutschland berät kostenfrei zu gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen. Derzeit ist die Beratung ausschließlich telefonisch möglich, das Angebot soll ausgebaut werden. Mehr zum Beratungsangebot, Kontaktdaten und Sprechzeiten finden Sie unter <https://patientenberatung.de>.

PatientInnenstellen

Die BundesArbeitsGemeinschaft der PatientInnenstellen und -Initiativen (www.bagp.de/) stellt ein Verzeichnis der bundesweiten BAGP-Beratungsstellen und Beratungszeiten bereit (www.bagp.de/beratung). Die Beratung ist kostenlos.

► Mehr zum Thema Gesundheit unter www.verbraucher60plus.de/gesundheits/

Internet

SICHERE ONLINE-SHOPS ERKENNEN

(GA) Mit dem Internet holt man sich die halbe Welt ins Haus. Damit dabei keine ungebetenen Gäste Zutritt erhalten, gilt es ein paar Dinge zu beherzigen.

Die Geräte, mit denen man ins Internet geht, sollten abgesichert sein. Dazu gehört ein aktueller Virenschutz nebst Firewall.

Zu diesen Geräten zählen nicht nur der WLAN-Router zu Hause, Computer, Smartphone oder Tablet. Auch bei anderen vernetzten Geräten, die mit Schnittstellen ausgestattet sind (Bluetooth oder WLAN) wie Überwachungskameras, Fernseher, oder Saugrobotern lohnt es sich, vor Kauf und Inbetriebnahme einen Blick in die Sicherheitseinstellungen zu werfen. Man möchte ja nicht, dass die Einbrecher per Überwachungskamera nachsehen können, ob man zu Hause ist und ob sich ein Einbruch lohnt.

Online-Zugänge und -Dienste

Vor der Inbetriebnahme verlangen viele Geräte eine Registrierung beim Hersteller. Auch so praktische Dienste wie App-Stores bei den Smartphones oder E-Mail funkzio-

nieren nur nach einer Anmeldung auf den Servern der Anbieter, genauso wie viele Online-Händler oder Facebook und Co. Wenn diese Anmeldedaten, also die „Schlüssel“ zu diesen Diensten, in falsche Hände gelangen, könnte jemand mit ihrem Namen, also ihrer Internet-Identität, E-Mails verschicken, sich bei anderen Diensten mit dieser E-Mail-Adresse anmelden und z. B. einen Fake-Shop betreiben. Oder er bestellt „nur“ in ihrem Namen Waren, die er dann an eine andere Adresse schicken lässt, natürlich auf ihre Kosten. Dies lässt sich vermeiden mit

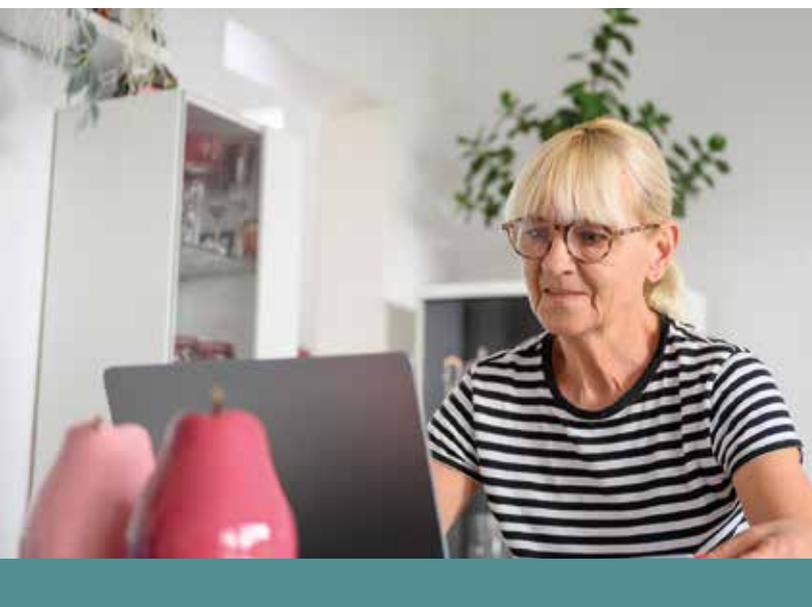
- starken und komplexen Passwörtern und
- einer Authentifizierung mit einem zweiten Faktor.

Sicheres Smartphone

Das Smartphone ist eines der wichtigsten Geräte geworden, mit denen man ins Internet geht. Vieles ist mit diesen Alleskönnern machbar. Neben Fotos und Kontakten verbleiben auch Kontodaten und Zugangscodes auf dem Handy. Das macht das Smartphone zur persönlichen Datensammelstelle und zum begehrten Ziel für Hackerangriffe. Hier die wichtigsten Tipps:

Fake Shops: Angebote, die zu gut sind, um wahr zu sein

Fast jeder hat inzwischen seine eigene Internetseite, seinen Online-Shop, sein Facebook-Profil. Manche wären dabei gerne jung, schön, sportlich. Gefährlicher sind aber diejenigen, die professionell an das Geld anderer Leute wollen. Sie versuchen dies mit gefälschten E-Mails und täuschend echten Internetseiten, den sogenannten „Phishing-Mails“ und „Fake-Shops“. Diese haben es auf Ihr Geld abgesehen.



- SIM und Bildschirmsperre: Die Eingabe von PINs ist nervig. Sie schützen aber davor, dass Unbefugte Ihr Smartphone weiter nutzen, wenn sie es einmal verlieren oder vergessen sollten.
- Schnittstellen nur bei Bedarf einschalten: Über Schnittstellen wie Bluetooth oder auch WLAN können sich Unbefugte Zutritt zu ihrem Gerät verschaffen.
- Manche Apps verlangen oder benötigen Zugriff auf viele Funktionen: Kontakte, Kamera, Mikrofon, Standort uvm. Daher prüfen Sie die Apps, bevor Sie sie installieren.
- Keine Bezahl- und Abzocke: Die meisten „Einbrecher“ haben es auf Ihr Geld abgesehen. Wenn Sie keine Bezahl- und Abzocke-Apps hinterlegt haben und dazu noch eine Drittanbietersperre aktiviert ist, laufen diese Angriffe ins Leere.
- Aktuell bleiben: Was für den Computer und den WLAN-Router gilt, ist auch beim Smartphone wichtig. Sofortige, am besten automatische Updates.
- Daten, aber sparsam: Bei vielen Apps bezahlen Sie mit Ihren Daten. Wer wissen möchte, ob eine App besonders hungrig ist, kann bei www.mobilsicher.de > „Check Deine Apps“ nachschauen.
- Backup wichtiger Daten: Smartphone sofort sperren (bei Diebstahl, online im Konto von Apple oder Google und die SIM unter 116 116, www.sperr-notruf.de).

Online-Einkauf

Fake-Shops: So können Sie sich schützen:

- Ist die Ware 50, 60 oder sogar 70 Prozent günstiger als im Laden, hat die Sache meist einen Haken. Entweder es ist Hehlerware, oder die Ware gibt es gar nicht und man möchte Sie zur Vorkasse verleiten.
- Lassen Sie sich nicht auf Vorkasse ein. Das Risiko mag bei kleineren Beträgen noch überschaubar sein. Bei größeren Summen empfehlen sich Einzugsermächtigung, Kreditkarte oder Rechnung. Wie bei der Einzugsermächtigung können Sie sich

innerhalb bestimmter Fristen auch bei der Kreditkarte das Geld u. U. zurückholen – schauen Sie in Ihre Kreditkartenbedingungen!

- Achten Sie auf Siegel für vertrauenswürdige Online-Shops und scheuen Sie sich nicht, den Namen des Shops mit einer Suchmaschine auf Beschwerden hin zu untersuchen oder in Übersichten über Fake-Shops zu recherchieren.
- Nehmen Sie den Händler unter die Lupe. Prüfen Sie das Impressum auf Vollständigkeit (Name der Firma, Rechtsform, verantwortliche Person, vollständige Postadresse – kein Postfach! Telefonnummer, E-Mail-Adresse) sowie die angebotenen Kontaktmöglichkeiten (Ansprechpartner, Telefonnummern, E-Mail-Adressen). Machen Sie im Zweifel einen Testanruf.
- Lesen Sie die Produktbeschreibung und beachten Sie die Versand- und Lieferbedingungen (Allgemeine Geschäftsbedingungen).
- Achten Sie bei der Bestellung auf eine sichere Datenübertragung (ssl-Protokoll, im Browser zu erkennen an dem `https://www...` oder dem Schlosssymbol) und ein starkes Passwort.
- Wählen Sie eine sichere Art der Bezahlung, z. B. gegen Rechnung oder per Einzugsermächtigung.
- Das Widerrufsrecht ist bei kommerziellen Anbietern Pflicht. Bevor der Kaufvertrag abgeschlossen wird, muss der Verkäufer Sie über den Widerruf belehren und Ihnen mitteilen, bis wann und an wen Sie ihn richten können. Die gesetzliche Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab Erhalt der Ware.
- Achten Sie auf den Umgang mit Ihren Daten und werfen Sie einen Blick in die Datenschutzerklärung!



Folgen Sie Ihrem Instinkt! Angebote, die zu günstig sind, um wahr zu sein, sind es oft auch nicht. Und es gibt nicht nur betrügerische Shops, auch bei der Werbung mit Produkttests sind schwarze Schafe unterwegs.

► Mehr zum sicheren Online-Einkauf:

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

Gesundheit

ABNEHMEN & GEWICHT STABILISIEREN



(ABB) Es klingt viel einfacher als es ist: Um abzunehmen, muss man weniger Energie zu sich nehmen als man verbraucht. Wie das am besten funktioniert, wird immer wieder diskutiert. Wir geben Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema Gewichtsreduktion.

Wann sollte ich überhaupt abnehmen?

Fachleute raten zu einer Gewichtsreduktion, wenn der BMI (Body-Mass-Index = Körpergewicht in Kilogramm / (Körperlänge in Meter)²) über 30 kg/m² liegt. Wenn der BMI zwischen 25 und 29,9 kg/m² liegt und Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen

hinzukommen oder gleichzeitig eine bauchbetonte Adipositas besteht, macht eine Gewichtsabnahme Sinn. Liegen Erkrankungen vor, die durch das Übergewicht negativ beeinflusst werden, ist ebenfalls eine Reduktion des Gewichtes angezeigt. Um abzuklären, ob

es bereits gesundheitliche Risiken gibt, ist ein Gesundheits-Check-up beim Hausarzt sinnvoll.



Weniger Kohlenhydrate essen oder Fett einsparen - was ist besser?

Es ist entscheidend, dass Sie über einen längeren Zeitraum Energie einsparen. Wie die Ernährung zusammengesetzt ist, d. h. welchen Anteil Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß haben, spielt für den langfristigen Abnehmerfolg und Verbesserungen des Gesundheitszustandes nur eine untergeordnete Rolle. Wichtiger ist, dass Sie eine Ernährungsform wählen, mit der Sie gut zurechtkommen, die zu Ihren Essgewohnheiten passt und die Sie langfristig beibehalten können.

Was ist vom Intervallfasten zu halten?

Beim Intervallfasten wird die Nahrungszufuhr stunden- oder tageweise eingeschränkt.

Untersuchungen zeigten, dass sich mit den Methoden Gewicht reduzieren lässt. Allerdings nicht besser als mit herkömmlichen Diäten, die auf einer kalorienreduzierten Mischkost beruhen. Es gibt Hinweise, dass sich das Intervallfasten günstig beim Halten des Gewichtes auswirkt.

Muss ich auf Süßigkeiten oder Knabberereien verzichten?

Sich bestimmte Lebensmittel zu verbieten, führt nicht zum Erfolg, im Gegenteil. Planen Sie Leckereien daher bewusst mit ein und orientieren Sie sich an den verträglichen Mengen von einer Handvoll pro Tag.

Hilfe bei Heißhunger auf Süßes, Fettiges oder Salziges können beispielsweise eine Tasse Tee oder Kakao, ein Rosinenbrötchen, Marmeladenbrot oder eine Portion Obst, ein paar Salzstangen, ein Brot mit Avocado, eine Handvoll Nüsse oder Gemüse mit einem pikanten Dipp sein. Und suchen Sie sich Beschäftigungen, die Ihnen gut tun, wenn Sie zum Frust- oder Stressessen neigen.

Sind drei Mahlzeiten besser als fünf?

Legen Sie die Anzahl Ihrer Mahlzeiten nach Ihren persönlichen Bedürfnissen fest. Probieren Sie aus, womit Sie am besten zurechtkommen, um insgesamt weniger Energie aufzunehmen. Wenn Sie feststellen, dass Sie bei den Zwischenmahlzeiten mehr und kalorienreicher essen als Sie eigentlich wollen, verzichten Sie darauf oder nehmen Sie weniger Zwischenmahlzeiten ein.

Es hat sich bewährt, die Nahrungsmenge gleichmäßig über den Tag zu verteilen. Idealerweise liegen zwischen den Mahlzeiten etwa drei bis fünf Stunden. Essen Sie mittags oder abends warm - je nachdem, wie es am besten zu Ihren Gewohnheiten, Ihrem Tagesablauf und zu dem Ihrer Familie passt. Benötigen Sie Zwischenmahlzeiten, greifen Sie zu Gemüse, Obst, Nüssen oder fett- und zuckerarmen Milchprodukten.



Was ist beim gesundheitsverträglichen Abnehmen noch zu beachten?

Streben Sie eine Gewichtsabnahme von etwa 500 Gramm pro Woche an. Unterteilen Sie Ihr Abnehmziel in kleine Teilziele und haben Sie Geduld. Bestehendes Verhalten langfristig zu ändern, ist nicht einfach.

Essen Sie ausgewogen und abwechslungsreich. Als Basis für eine gesundheitsfördernde, gewichtsbewusste Ernährung dienen die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Aber auch eine mediterrane, vegetarische oder vegane Ernährung sind geeignet.

Was mache ich, wenn es mit dem Abnehmen nicht weiter geht?

Der Körper passt sich an die geringere Energiezufuhr an und der Gewichtsverlust verringert sich mit der Zeit. Nach einer anfänglich erfolgreichen Gewichtsabnahme geht es dann oftmals nicht weiter. Ein neues Gleichgewicht hat sich eingestellt und der Energiebedarf ist durch den Gewichtsverlust gesunken. Die Energiemenge, die bis dahin zum Abnehmen geführt hat, reicht jetzt aus, um das Gewicht zu halten.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie weiter abnehmen möchten. Dass Sie bereits abgenommen haben, zeigt, dass Sie auf einem guten Weg sind. Behalten Sie die neuen Gewohnheiten bei und überprüfen Sie

Ihr Ess- und Bewegungsverhalten, beispielsweise anhand von Protokollen oder Apps. So erkennen Sie, an welchen Schrauben Sie möglicherweise noch drehen können. Aber achten Sie darauf, Ihre Energiezufuhr nicht zu weit zu reduzieren. Sonst stellt der Körper auf Sparflamme um und das Abnehmen wird noch schwieriger.

Wenn Sie alleine nicht weiterkommen, holen Sie sich professionelle Hilfe beim Abnehmen. Das ist besonders bei starkem Übergewicht ratsam, um trotz Stillstand am Ball zu bleiben und nicht aufzugeben.

Wie kann ich am besten das Gewicht halten?

Das Gewicht nach dem Abnehmen dauerhaft zu halten und das geänderte Ess- und Bewegungsverhalten beizubehalten, ist oftmals schwieriger als das Abnehmen selbst. Von Vorteil ist eine individuell angepasste Ernährungsweise, die einen flexiblen Umgang mit verschiedenen Esssituationen ermöglicht sowie Alternativen zu energiereichen Lebensmitteln und Speisen bietet. Regelmäßige, ausreichende körperliche Aktivität trägt ebenfalls dazu bei, das Körpergewicht zu stabilisieren.

Weitere Maßnahmen der Selbstkontrolle sind regelmäßiges Wiegen, das Führen von Ernährungs- und Bewegungsprotokollen sowie die Nutzung von Online-Programmen oder Apps zur Gewichtskontrolle.

► Mehr zum Thema Gesundheit:

www.verbraucher60plus.de/gesundheit/

Lebensmittel

TIERGERECHT EINKAUFEN



(ABB) Ein großer Teil von älteren Verbraucherinnen und Verbrauchern achtet beim Einkauf auf das Tierwohl. Im Folgenden stellen wir Labels näher vor, die die Auswahl erleichtern können.

HALTUNGSFORM 1 BIS 5: Die freiwillige Kennzeichnung des Handels (<https://haltungsfom.de>) ist auf frischem, vorverpacktem Fleisch von Schwein, Rind, Hähnchen und Pute zu finden. Das Fleisch von Kaninchen und Pekingenten sowie Milch kann ebenfalls das Zeichen tragen. Zum Teil sind Produkte in Frischfleischtheken sowie Wurstprodukte gekennzeichnet. Die fünf Stufen umfassen seit Mitte 2024 die nachstehenden Bezeichnungen sowie angepasste Anforderungen: Haltungsform 1 = Stall, 2 = Stall + Platz, 3 = Frischluftstall, 4 = Auslauf/ Weide und 5 = Bio.

STAATLICHE TIERHALTUNGSKENNZEICHNUNG: Die Regelungen (www.tierhaltungskennzeichnung.de) gelten seit August 2023 zunächst für die Schweinemast. Sie müssen ab September 2025 verpflichtend umgesetzt werden. Anzugeben ist, aus welcher der folgenden fünf Haltungsformen das Fleisch stammt: „Stall“ (entspricht gesetzlichen Mindestanforderungen), „Stall + Platz“ (etwas mehr Platz als gesetzlich vorgeschrieben und Schaffung von Stallstrukturen), „Frischluftstall“ (mehr Platz und Zugang zu einem

Außenbereich am Stall), „Auslauf/Weide“ (deutlich mehr Platz, außerdem ganztägiger Auslauf vorhanden bzw. Weidehaltung ohne festes Stallgebäude) und „Bio“ (entspricht den Regelungen der EU-Öko-Verordnung). Die Ausweitung auf Gastronomie, verarbeitete Produkte und weitere Tierarten ist geplant.

INITIATIVE TIERWOHL: Der Zusammenschluss aus Landwirtschaft, Fleischwirtschaft, Lebensmittelhandel und Gastronomie (<https://initiative-tierwohl.de/>) will die Haltungsbedingungen in der konventionellen Landwirtschaft verbessern. Die Kriterien des Siegels gelten für Masthähnchen und -puten, Mastschweine, die Aufzucht von Ferkeln und Mastrinder. Sie gehen über die gesetzlichen Anforderungen hinaus und werden schrittweise weiterentwickelt. Gleichzeitig sind sie so angelegt, dass möglichst viele Landwirte sie erfüllen können. Die beteiligten Unternehmen zahlen für jedes verkaufte Kilogramm Fleisch- und Wurstwaren einen Cent-Betrag in einen Fonds ein, aus dem teilnehmende Landwirte einen Zuschuss erhalten, wenn sie Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensbedingungen ihrer Tiere umsetzen.

FÜR MEHR TIERSCHUTZ: Das Zeichen des Deutschen Tierschutzbundes (www.tierschutzlabel.info) ist auf Fleisch, Wurst, Milch, Milchprodukten und Eiern zu finden. Die strengen Regeln für einen tierfreundlichen Umgang gelten für den Transport und die Schlachtung ebenso wie für die Haltung. Sie orientieren sich an der jeweiligen Tierart und fordern beispielsweise kürzere Transportzeiten, deutlich mehr Platz für die Tiere und niedrigere Obergrenzen für den jeweiligen Tierbestand als gesetzlich vorgeschrieben. Ein Stern auf dem blau-weißen Tierschutzlabel steht für die Einstiegsstufe. Schon hier ist mehr Tierwohl gewährleistet als in den gesetzlichen Mindeststandards. Zwei Sterne stehen für die Premiumstufe, die besonders tiergerechte der Zucht-, Haltungs-, Transport- und Schlachtbedingungen umfasst.





NEULAND: Das Zeichen steht für Fleisch und Fleischprodukte (www.neuland-fleisch.de) aus „besonders artgerechter und umweltschonender Tierhaltung“. Die Regeln zur Haltung von Geflügel, Schweinen, Rindern und Schafen orientieren sich stark an den natürlichen Bedürfnissen der Tiere. Es gibt strenge Vorgaben für Fütterung, Transport und Bestandsobergrenzen. Produkte mit dem Siegel sind in Fleischereien, auf Wochenmärkten, Online, in gastronomischen Betrieben und ausgewählten Supermärkten erhältlich.

BIO-VERBÄNDE: Auf Bio-Höfen sind die Regelungen für den Umgang mit Nutztieren stärker an den Bedürfnissen der Tiere ausgerichtet. Das ist bereits bei dem staatlichen Bio-Siegel der Fall. Für darüber hinausgehende, deutlich tierfreundlichere Regeln stehen die Siegel der ökologischen Anbauverbände wie Bioland (www.bioland.de), Demeter (www.demeter.de) und Naturland (www.naturland.de). Sie gelten für die Erzeugung von Fleisch, Milch und Eiern. Einige Anbauverbände setzen zudem tierfreundliche Regeln für Fische in Aquakultur und Bienen um.

EIER

HALTUNGSFORM 0 bis 3: Die Stufen 0 und 1 stehen für ökologische Erzeugung und Freilandhaltung. Sie bieten den meisten Platz und die Möglichkeit, sich artgerecht zu verhalten. Darüber hinaus gibt es Initiativen, bei denen nicht nur die weiblichen, sondern auch die männlichen Küken aufgezogen werden.

EIER OHNE KÜKENTÖTEN: Wer mehr wissen will, muss genau hinschauen und sich informieren. Dahinter stehen Verfahren, bei

denen Brut-Eier mit männlichen Embryonen in den ersten Tagen aussortiert oder die männlichen Küken als Masthähne („Bruderhähne“) aufgezogen werden. Ein dritter Ansatz setzt auf Hühnerrassen, die sowohl zur Fleisch- als auch zur Eierzeugung genutzt werden. Das Töten der männlichen Küken ist in Deutschland gesetzlich verboten.

KONTROLLIERT DURCH KAT: Der Verein KAT für kontrollierte alternative Tierhaltungsformen e.V. überwacht und prüft Eier aus alternativer Hennenhaltung. Auf www.was-steht-auf-dem-ei.de kann die Haltungsform von KAT-zertifizierten Legehennenbetrieben sowie die genaue Herkunft, Name und Ort des Erzeugerbetriebs recherchiert werden. Das Zeichen steht ebenfalls für „Eier ohne Kükentöten“, zu den Kriterien gehört, dass sich teilnehmende Betriebe in Deutschland und in europäischen Nachbarländern an das Verbot halten müssen.

FISCH



SAFE: Das Label (www.savedolphins.eii.org) kennzeichnet Produkte mit Thunfisch, bei dessen Fang keine Delfine gefährdet wurden. Es will dazu beitragen, dass möglichst kein Thunfisch mehr gehandelt wird, bei dem delfinschädigende Fangmethoden eingesetzt werden.



NATURLAND AQUAKULTUR: Das Label (www.naturland.de/de/naturland/wofuer-wir-stehen/bio-fisch-wildfang.html) kennzeichnet Fisch aus ökologischer Aquakultur. Im Unterscheid zum EU-Biosiegel sind die Besatzdichte geringer oder die Antibiotikagabe bei Garnelen ist verboten.

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

Interview

DURST KALORIENARM LÖSCHEN



(GA) Für Gesundheit und Wohlbefinden ist es unerlässlich, ausreichend zu trinken. 1,5 bis 2 Liter werden pro Tag empfohlen, bei hohen Außentemperaturen auch 3 Liter und mehr. Damit die Trinkportionen nicht unnötig viel Energie liefern, ist eine geeignete Auswahl ratsam. Alexandra Borchard-Becker (VERBRAUCHER INITIATIVE) sagt, worauf zu achten ist.

Welche Getränke sind besonders geeignet?

Wasser, also Leitungswasser, Mineralwasser sowie Früchte- und Kräutertees ohne Zuckerzusatz enthalten keine Kalorien und sind daher empfehlenswert. Sie können das Wasser auch mit Minzblättern, anderen Kräutern oder Zitronenscheiben aromatisieren für mehr Geschmack und Abwechslung.



Was ist bei Saftschorlen zu beachten?

Fruchtsaft enthält fruchteigenen Zucker und damit auch Energie. Seien Sie sparsam damit und bereiten Sie Schorlen im Verhältnis von drei bis vier Teilen Wasser und einem Teil Saft zu.

Woran erkenne ich reinen Fruchtsaft?

Hinweise können Bezeichnungen wie „100 Prozent Fruchtgehalt“ geben. Schauen Sie auf die Zutatenliste, um sicherzugehen, dass dem Saft kein Zucker zugesetzt ist. Auch wenn das nicht der Fall ist, ist Fruchtsaft in größeren Mengen zum Durstlöschen nicht geeignet. Wer beispielsweise einen Liter Apfelsaft oder Orangensaft am Tag trinkt, hat fast den Energiegehalt einer Tafel Schokolade in flüssiger Form zu sich genommen.

Fruchtnektar hört sich eigentlich ganz gesund an

Je nach Art der Frucht liegt der Fruchtgehalt bei 25 bis 50 Prozent. Bis zu 20 Prozent Zucker, Honig und andere Zuckerarten sind erlaubt, die durch Süßungsmittel wie Süßstoffe ersetzt werden dürfen. Der Rest ist Wasser. Wie Fruchtsaft sollte auch Fruchtnektar nicht in größeren Mengen getrunken werden. Auch die mit Süßstoff gesüßten Produkte sind nicht kalorienfrei.

Was ist dann von Fruchtsaftgetränken zu halten?

Viel Wasser, viel Zucker, wenig Frucht – so lassen sich die wesentlichen Merkmale zusammenfassen. Ein Fruchtanteil von 30 Prozent gilt für Kernobst wie Äpfel oder Birnen und Trauben, bei Zitrusfrüchten beträgt er mindestens sechs Prozent. Der Rest setzt sich aus Wasser, verschiedenen Zuckerarten und anderen Süßungsmitteln zusammen.

Welche Alternativen gibt es zu Limonaden und Brausen?

Mit einem Liter nimmt man ca. 30 Stück Würfelzucker bzw. ca. 90 Gramm Zucker zu sich. Fachleute raten, höchstens 45 bis 55 Gramm Zucker am Tag zu essen. Diese Menge umfasst auch den Zucker, der beim Backen oder Kochen verwendet oder bei der Produktion von Lebensmitteln zugesetzt wird und in Honig oder Fruchtsäften von Natur aus enthalten ist.

Eine Alternative können Sorten sein, die mit kalorienfreien Süßungsmitteln („Süßstoffe“) gesüßt wurden, zumindest für den Übergang. Langfristig ist es aber empfehlenswert, sich an einen weniger süßen Geschmack zu gewöhnen. Hierfür können Sie diese Getränke beispielsweise mit Wasser verdünnen und dabei schrittweise den Wasseranteil erhöhen.

Mehr Informationen zu Ernährung unter www.verbraucher60plus.de/ernaehrung/

Test

NACHHALTIGER KONSUM

(MB) Das Projekt CARE startet ab Sommer 2025 eine umfassende Pilotstudie zu zirkulärem Konsum. An fünf Standorten in Europa – darunter Berlin – werden Haushalte über mehrere Monate gemeinsam ausprobieren, wie sich Lebensmittelverschwendung und Textilabfälle im Alltag reduzieren lassen.

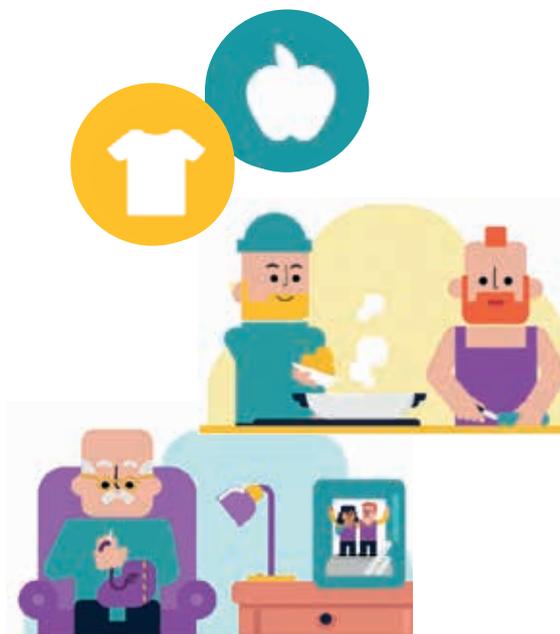
Zwei Themen, ein Ziel: Ressourcen schonen. Die Pilotstudie besteht aus zwei Teilstudien: eine 12-monatige zum Thema Lebensmittel und eine 18-monatige zum Thema Bekleidung. Beide werden im September 2025 mit einem Auftakttreffen starten. Insgesamt sollen mindestens 100 Testhaushalte gewonnen werden.

Lebensmittel retten statt verschwenden

Jedes Jahr landen in der EU rund 58 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll. Das CARE-Projekt will das ändern und mit den Haushalten gemeinsam Strategien entwickeln, um Lebensmittelabfälle um mindestens 50 Prozent zu reduzieren. In Workshops, Webinaren und Praxistests geht es um:

- Planung: Wie gelingt ein Einkauf ohne Überfluss? Wie können Mahlzeiten sinnvoll geplant werden?
- Kochen: Welche Tricks helfen, aus Resten leckere Mahlzeiten zu zaubern?
- Lagerung: Wie bleiben Lebensmittel länger frisch?

Begleitende Befragungen und sogenannte „Lebensmittel-Audits“ sollen zudem wichtige Erkenntnisse liefern, die für Politik und Gesellschaft nutzbar gemacht werden können.



Kleidung nachhaltiger nutzen

Auch Kleidung belastet die Umwelt: Über 900.000 Tonnen Textilien werden jährlich in der EU weggeworfen. CARE möchte zeigen, wie sich Kleidungsstücke länger und besser nutzen lassen. Die Themen sind:

- Pflegen & Waschen: Die richtige Pflege verlängert das Leben der Kleidung und spart CO₂.
- Kleiderschrank-Detox: „Aus Alt mach Neu“, überflüssige Kleidungsstücke weitergeben.
- Reparieren & Re-Design: Mit Nadel, Faden und Kreativität – Lieblingsstücke erhalten oder umgestalten.

Beratung, Austausch und CO₂-Rechner

Neben Workshops und Webinaren erhalten die Haushalte eine persönliche Beratung, um individuelle Lösungen zu entwickeln. Geplant sind mindestens zwei Termine: ein Einstiegsgespräch zur Bestandsaufnahme und ein Community-Treffen zur Halbzeit. Über eine eigene Online-Plattform können sich die Teilnehmenden miteinander vernetzen, Tipps austauschen und Fragen stellen. Ein eigens entwickelter CO₂-Rechner hilft dabei, den eigenen Fußabdruck bei Lebensmitteln und Kleidung sichtbar zu machen.

Weitere Infos und Anmeldung:

<https://forms.office.com/e/9H7KC1m8E3>

Mehr zu CARE: www.circularhouseholds.eu



Projekt

„KLIMA ÄNDERT DICH!“



(GA) Noch bis Ende Juni führt die VERBRAUCHER INITIATIVE das Klimaanpassungs-Projekt „Klima ändert Dich!“ durch, welches anteilig vom Umweltbundesamt gefördert wird. Nach der erfolgreichen Umsetzung eines Reallabors mit über 30 Haushalten aus ganz Deutschland und der Veröffentlichung eines neuen Verbraucherratgebers, steht nun der Austausch mit Verbrauchern und Multiplikatoren im Fokus. Unsere Kollegin Miriam Bätzing gibt Einblick in das Projekt.

Du betreust „Klima ändert Dich!“ seit Juli 2024. Was war bisher dein Highlight?

Nach der spannenden Explorations- und Auswertungsphase des Reallabors im letzten Jahr, war die Veröffentlichung unseres neuen Ratgebers „Klimaanpassung (für) Zuhause“ für mich ein echtes Highlight. Denn die darin vermittelten Tipps und Informationen basieren direkt auf den Erfahrungen der teilnehmenden Haushalte. Unser Ziel war es, ein wirklich alltagsnahes Informationsangebot für private Haushalte zu schaffen – und ich denke, das ist uns gelungen. Die starke Nachfrage nach dem Ratgeber zeigt, wie groß der Bedarf an verständlichen und umsetzbaren Informationen zum Thema Klimaanpassung ist.

Was hat dich am meisten überrascht?

Obwohl der Klimawandel mittlerweile vor unserer Haustüre stattfindet, scheinen noch immer viele Menschen zu glauben, selbst nicht betroffen zu sein. Ein gefährlicher Irrtum! Ein Beispiel: Hitzewellen fordern hierzulande jedes Jahr mehrere Tausend Todesopfer, und auch die Zahl der Neuer-

krankungen an hellem Hautkrebs nimmt seit Jahren stark zu. Oft könnten schon kleine Verhaltensänderungen das persönliche Risiko deutlich senken. Gleiches gilt für Maßnahmen am Gebäude, um sich vor Extremwetter zu schützen. Besonders alarmierend: (Ältere) Frauen sterben deutlich häufiger an den Folgen von Hitze – sie sollten sich deshalb noch gezielter schützen.

Wo steht „Klima ändert Dich!“ zurzeit?

Wir haben festgestellt, dass viele Verbraucher nach wie vor zu wenig darüber wissen, wie sie sich konkret vor den Folgen des Klimawandels schützen können. Oft fehlen Informationen zu Nutzen und Wirkung einzelner Maßnahmen sowie niedrigschwellige Beratungsangebote. Deshalb setzen wir aktuell stark auf Kommunikation: In den vergangenen Wochen haben wir das Projekt gezielt in der Presse platziert, sind bundesweit mit einem Radiobeitrag vertreten und bespielen unsere Social-Media-Kanäle. Für das Frühjahr haben wir mehrere Point-of-Sale Aktionen im Raum Berlin geplant, die wir in Kooperation mit der Baumarktkette toom durchführen. Das ermöglicht es uns, direkt mit „echten“ Verbrauchern ins Gespräch zu kommen. Auch beim Evangelischen Kirchentag sind wir in diesem Jahr dabei.

Was wird darüber hinaus passieren?

Kommunikation bleibt der Schlüssel. Wir haben beispielsweise gerade einen Video-Beitrag veröffentlicht, um damit weitere Zielgruppen anzusprechen. Am 12. Juni 2025 veranstalten wir außerdem einen moderierten Online-Workshop, zu dem wir Multiplikatoren wie Seniorenorganisationen oder Bürgervereine aus ganz Deutschland einladen. Gemeinsam wollen wir überlegen, wie Klimaanpassung zuhause künftig noch besser gelingen kann. Auch im Rahmen unserer neuen Online-Akademie bieten wir zwei digitale Veranstaltungen rund um das Thema Klimaanpassung an.

Scan me!

Verbraucher-
ratgeber inkl.
Selbst-Check
Klimaanpassung



Evangelischer Kirchentag 2025 in Hannover

Vom 1. bis 3. Mai präsentiert die VERBRAUCHER INITIATIVE das Projekt „Klima ändert Dich!“ auf dem „Markt der Möglichkeiten“ des Evangelischen Kirchentages in Hannover. Besucher sind herzlich eingeladen, uns an Stand 5-K23 in Halle 5 des Messegeländes zu besuchen. Wir informieren vor Ort über Klimaanpassung im eigenen Zuhause und freuen uns auf den Austausch mit Ihnen. Der „Markt der Möglichkeiten“ ist täglich von 10.30 bis 18.30 Uhr geöffnet. Mehr unter: www.kirchentag.de/.



ERKENNTNISSE AUS DEM REALLABOR

Die Auswertung zeigt, dass das Thema Klimaanpassung für Verbraucher in Deutschland an Relevanz gewinnt, jedoch noch mit vielen Herausforderungen verbunden ist. Während das Bewusstsein für Klimarisiken wächst, bleibt die Umsetzung effektiver Anpassungsmaßnahmen vielfach hinter den Möglichkeiten zurück. Wir haben zusammengefasst, was es bräuchte, damit Klimaanpassung zuhause besser gelingen kann:

Mehr praxisnahe und zielgruppenspezifische Aufklärung

- Unterscheidung zwischen Klimaanpassung und Klimaschutz klarer kommunizieren
- Konkrete, alltagstaugliche Handlungsempfehlungen für verschiedene Haushalts- und Einkommensgruppen bereitstellen
- Mediale Präsenz des Themas erhöhen, um Motivation für eigenes Handeln zu schaffen

Mieter gezielt unterstützen

- Förderung für mobile Klimaanpassungsmaßnahmen wie Hitzeschutzvorrichtungen oder temporäre Begrünung
- Bessere Beratung beim Mietrecht zur Klimaanpassung
- Sensibilisierung von Vermietern für notwendige Maßnahmen

Eigentümer gezielt fördern

- Vereinfachung und Ausbau von Förderprogrammen für klimaanpassende Gebäudemaßnahmen
- Abbau bürokratischer Hürden bei der Beantragung von Fördermitteln
- Stärkere Beratung zu Kosten-Nutzen-Analysen klimafreundlicher Sanierungsmaßnahmen

Kommunen stärker in die Pflicht nehmen

- Lokale Klimaanpassungsstrategien sichtbarer machen (z.B. über Bürgerversammlungen, Informationsplattformen, Beratungsangebote)
- Klimaanpassungsmanager als zentrale Anlaufstellen für Verbraucher etablieren
- Förderprogramme für hitzemindernde Maßnahmen im städtischen Raum ausbauen

Positive Vorbilder und Erfolgsgeschichten kommunizieren

- Praxisbeispiele für gelungene Klimaanpassungsmaßnahmen in Privathaushalten stärker in den Fokus rücken





Europäisches Umweltzeichen



FRISCHEKUR FÜR WÄNDE, MÖBEL UND VIELLEICHT AUCH BÖDEN?

(KS) Der Frühling steht vor der Tür und Sie wollen die noch etwas graue Zeit nutzen, um Wand, Möbel und vielleicht auch Boden einen neuen Anstrich zu verleihen oder gar zu erneuern? Entscheiden Sie sich bewusst für Produkte mit dem Europäischen Umweltzeichen, kurz EU Ecolabel. Das EU Ecolabel ist das freiwillige Gütezeichen der Europäischen Union für hervorragende Umweltleistungen.

Das EU Ecolabel für Farben und Lacke

Das EU-Umweltzeichen umfasst Farben und Lacke für den Innen- und Außenbereich sowie Holzbeizen und -lasuren. Die Produkte sind geeignet für Heimwerkerinnen und Heimwerker und/ oder für das Malerhandwerk.

Farben und Lacke sowie Holzbeizen und -lasuren mit dem EU Ecolabel zeichnen sich insbesondere dadurch aus, dass die Verwendung leichtflüchtiger sowie mittel- und schwerflüchtiger organischer Verbindungen, sogenannte VOC-Emissionen, in der Farbformulierung deutlich gemindert sind. Damit wird die menschliche Gesundheit geschützt.

Auch der Gehalt an gefährlichen Stoffen wie Konservierungsmitteln, Korrosionsschutzmittel oder Alkylphenoethoxylate (APEO) ist eingeschränkt, soweit dies technisch möglich ist.

Zusätzlich wird darauf geachtet, dass die Schadstofffreisetzung während der Herstellung zum Schutz der Mitarbeitenden reduziert ist. Gleichzeitig erfüllen die Farben und

Lacke hohe Qualitäts- und Leistungsstandards, damit die Langlebigkeit des Produkts gewährleistet ist.

Das EU Ecolabel für Bodenbeläge

Das EU-Umweltzeichen für Bodenbeläge umfasst Bodenbeläge auf Holz-, Kork- und Bambusbasis für Innenräume. Dabei bestehen die Beläge zu mehr als 80 % aus Materialien oder Fasern aus Holz, Holzwerkstoffen, Kork, Korkwerkstoffen, Bambus oder Bambuswerkstoffen. In keiner ihrer Schichten dürfen synthetische Fasern enthalten sein.

Durch die mit dem EU Ecolabel gekennzeichneten Produkte soll die biologische Vielfalt geschützt, Schadstoffemissionen in Gewässer und in die Luft reduziert, die CO₂-Emissionen und der Energieverbrauch im Herstellungsprozess eingeschränkt und der Einsatz gefährlicher Chemikalien verringert werden. Das EU Ecolabel garantiert unter anderem, dass Holz, Kork und Bambus aus nachhaltiger Herkunft stammen, gefährliche Stoffe und Gemische nur eingeschränkt eingesetzt sind und Formaldehydemissionen gering sind.

Farben & Lacke, Holzbeizen und -lasuren sowie Bodenbeläge mit EU Ecolabel – alles im Baumarkt oder beim Fachhändler verfügbar

Das Europäische Umweltzeichen erfreut sich im Bereich Farben und Lacke sowie Bodenbeläge zunehmender Beliebtheit im europäischen Markt. Auch in Deutschland

steigt die Zahl der Unternehmen, die das EU Ecolabel nutzen, stetig an. Im Bereich Farben und Lacke sind bei der Zertifizierungsgesellschaft RAL gGmbH aktuell 170 zertifizierte Produkte und bei den Bodenbelägen 466 zertifizierte Produkte registriert. Europaweit sind es noch viel mehr: So gibt es aktuell 36.667 zertifizierte Produkte im Bereich der Farben, Lacke und Holzbeizen und -lasuren; bei den Bodenbelägen sind es 2.256 zertifizierte Produkte. Einem neuen Farbanstrich oder einem neuen Bodenbelag steht also nichts im Wege.

Auf den deutschen Internetseiten des EU Ecolabel sind unter den Produktwelten „Bodenbeläge auf Holz-, Kork- und Bambusbasis“ und „Innen- und Außenfarben und -lacke“ alle ausgezeichneten Produkte aufgeführt: <https://eu-ecolabel.de/fuer-verbrauchende/produktwelten/>. Einige der aufgeführten Produkte sind jedoch nur für den professionellen Bereich.

Zu guter Letzt

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



Kurz & knapp

Falsche QR-Codes

Kriminelle verschicken falsche Bank-Briefe, überkleben QR-Codes an Ladesäulen und Parkautomaten, verteilen falsche Strafzettel und hängen Plakate in Bussen und Bahnen auf. Mit QR-Codes wollen sie auf gefälschte Internetseiten locken und Daten oder Geld stehlen. Die Verbraucherzentrale NRW hat dazu ein Themenspezial veröffentlicht: www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/digitale-welt/phishingradar/quishing-falsche-qrcodes-in-mails-briefen-oepnv-und-strassenverkehr-98612.

Test: Akkusauger

Der Staubsauger-Test zeigt: Die besten Akkusauger halten mit guten Kabelsaugern mit. Bisher gelang das überwiegend nur sehr teuren Modellen. Umso erfreulicher, dass in der aktuellen Untersuchung auch zwei kabellose Sauger für unter 400 Euro die Gesamtnote Gut erreichen. Doch viele günstige Geräte reinigen schlecht. Welche Geräte am besten saugen und ob sie in den Prüfpunkten Haltbarkeit und Umwelteigenschaften überzeugen, beantwortet der Akku-Staubsauger-Test der Stiftung Warentest unter www.test.de/staubsauger.

Schlafstörungen

Viele Erwachsene leiden unter Schlafproblemen. Ob Ein- oder Durchschlafstörungen – die körperlichen und psychischen Folgen können erheblich sein und Betroffene im Alltag stark belasten. Wie Schlafstörungen



entstehen, welche gesundheitlichen Risiken sie bergen und welche Maßnahmen dagegen helfen, zeigt ein Beitrag auf www.verbraucher60plus.de/meldungen/schlafstoerungen-ueberwinden/.

Steuererklärung

Jeder Vierte der mittlerweile 21 Millionen Rentner und Pensionäre in Deutschland muss Steuern zahlen. Bis zum 31. Juli muss nun die Steuererklärung für 2024 abgegeben werden, soweit kein Steuerberater mit von der Partie ist. Hilfestellung bietet der Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2024/2025“ (208 Seiten, 16,00 Euro, E-Book 12,99 Euro). Bestellung: Online (www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter Tel. 0211 / 91 380-1555.

Gratulation

In diesem Jahr feiert der Geschäftsbereich RAL GÜTEZEICHEN – ebenso wie die Dachorganisation RAL selbst – 100-jähriges Jubiläum. Seit Gründung im Jahr 1925 stehen RAL Gütezeichen für Verlässlichkeit und Transparenz in der Kennzeichnung von Waren und Dienstleistungen und bieten eine verlässliche Orientierungshilfe. Wir werfen einen Blick zurück in die Historie: www.verbraucher60plus.de/meldungen/jubilaeum-100-jahre-ral-guetezeichen/.



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. Wir haben vorbeugende Tipps: www.verbraucher60plus.de/meldungen/vor-sicht-vor-erbschleicherei-tipps-zum-schutz/.



In der monatlichen Broschürenreihe der VERBRAUCHER INITIATIVE ist unlängst das 16-seitige Themenheft „Sonnen- und Hitzeschutz“ erschienen. Sie können dieses Themenheft kostenlos unter www.verbraucher60plus.de/fileadmin/form_definitions/Web_TH_327_Sonnen_Hitzeschutz.pdf herunterladen.

Beratungsstelle

Mit dem „Beratungskompass Verschwörungsdanken“ hat der Bund im Februar eine bundesweite Beratungsstelle zu Verschwörungstheorien ins Leben gerufen. Entstanden ist eine Anlaufstelle für Menschen, die in ihrem Umfeld mit Verschwörungserzählungen konfrontiert sind. Mehr Informationen: <https://beratungskompass-verschwoerungsdanken.de/>.



Klimafreundlich Gärtnern

Die Gartensaison hat begonnen. Nicht nur die anhaltende Trockenheit bereitet Hobbygärtnern Sorgen. Die VERBRAUCHER INITIATIVE gibt Tipps, wie der Garten an die veränderten Bedingungen angepasst werden kann: www.verbraucher60plus.de/meldungen/10-tipps-zum-klimafreundlichen-gaertnern/.

Kleidung

Die Produktion von Kleidung ist mit vielen ökologischen, sozialen und gesundheitlichen Problemen verbunden. Tipps über einen bewussteren, ressourcenschonenderen Umgang mit Kleidung hat die VERBRAUCHER INITIATIVE zusammengestellt: www.verbraucher60plus.de/kleidung/.

Unliebsame Post

Was ist zu tun, wenn Verbraucher in der Post plötzlich ein Inkassoschreiben oder ein Mahnschreiben über eine vergessene Rechnung vorfinden? Der VerbraucherService Bayern gibt Tipps: www.verbraucher60plus.de/meldungen/unliebsame-post-verzug-inkasso-mahnbescheid/.

Vitamin-D-Präparate

Nicht nur im Winter greifen viele Menschen zu Vitamin-D-Präparaten. Laut ÖKO-TEST enthalten viele Präparate jedoch deutlich zu viel Vitamin D. Mehr Informationen zum Test finden Sie online: oekotest.de/15127.



Parkinson-Forum Steinfurt e.V.

Das Forum wendet sich an Menschen mit Parkinson und deren Angehörige. Ziel ist es, Betroffene und Angehörige in ihrem Alltag zu begleiten, den Austausch untereinander zu fördern und ihnen Zugang zu wichtigen Informationen zu ermöglichen, damit sich Erkrankte therapiegerecht verhalten können und auch dadurch ihre Lebensqualität verbessert wird. Mehr Informationen unter www.parkinson-steinfurt.de.

Biometrische Passbilder

Millionen Passbilder werden jährlich für Ausweis, Führerschein oder Gesundheitskarte gebraucht. Für Pässe und Personalausweise werden Passfotos ab Mai 2025 nur noch in digitaler Form akzeptiert. Das neue Verfahren soll Bildmanipulationen verhindern. Die VERBRAUCHER INITIATIVE kennt Details: www.verbraucher60plus.de/meldungen/neu-biometrische-passbilder/.

Interview: Passbilder

Rund 10 Millionen Passbilder werden jährlich in Deutschland allein für Pässe und Personalausweise benötigt. Ein relevanter Teil davon wird bei dm-drogerie markt gemacht. Wir sprachen mit Geschäftsführer Sebastian Bayer über das neue Angebot bei dm: www.verbraucher60plus.de/meldungen/interview-sensible-daten-sind-optimal-geschuetzt/.



Leitungswasser

Trinkwasser ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Alltags – sei es zum Trinken, Kochen oder für die Körperpflege. In Deutschland ist das Leitungswasser von hoher Qualität und kann nahezu überall bedenkenlos genutzt werden. Dennoch sorgen diverse Mythen und Fehlinformationen für Verunsicherung, sodass Verbraucher oft unnötig viel Geld für abgefülltes Wasser ausgeben oder teure Wasserfilter anschaffen. Die Verbraucherzentrale NRW informiert über die Qualität und Sicherheit von hiesigem Leitungswasser: www.verbraucher60plus.de/meldungen/irrtuemer-ueber-leitungswasser/.

Impfung

Erreger für Gelbfieber, Hepatitis und Co können schwerwiegende Erkrankungen auslösen. Die Stiftung Warentest zeigt, wogegen und wann sich Fernreisende impfen lassen sollten – und welche Kosten verschiedene Krankenkassen übernehmen. Informationen über Impfungen gegen sieben häufige Erreger sind unter www.test.de/reiseimpfung abrufbar, die Leistungen der Krankenkassen unter www.test.de/reiseimpfung-kasse.

Verstopfung



Äpfel, Trockenobst, Kiwis – fruchtige Helfer können den Darm in Schwung bringen. Wie die Natur wirkt und wann Abführmittel nötig sind. Der „Senioren Ratgeber“ gibt Tipps gegen Verstopfung: www.verbraucher60plus.de/meldungen/verstopfung-so-gehts-im-darm-wieder-voran/.

Mogelpackung

Mit großer Mehrheit haben Verbraucher Granini Trinkgenuss Orange zur „Mogelpackung des Jahres 2024“ gewählt. Fast die Hälfte der über 32.000 abgegebenen Stimmen bei der jährlichen Abstimmung der Verbraucherzentrale Hamburg entfielen auf das Getränk der Eckes-Granini Deutschland GmbH: www.verbraucher60plus.de/meldungen/mogelpackung-des-jahres-2024/

Passwort ändern

Lange wurde empfohlen, Passwörter regelmäßig zu ändern, um Konten vor unberechtigten Zugriffen zu schützen. Viele Verbraucher haben dadurch ihre Passwörter mit der Zeit aber eher geschwächt, um sie sich bei der Vielzahl an Passwörtern leichter merken zu können. www.verbraucher60plus.de/meldungen/passwort-aendern-einmal-richtig-und-dann-nie-wieder/.



Test: Symptom-Checker

Gesundheitliche Beschwerden vom Algorithmus deuten lassen – funktioniert das? Zwei von zehn Symptom-Checker-machten laut Stiftung Warentest ihre Sache gut. Welche beiden Apps die Warentester empfehlen und die ausführlichen Ergebnisse gibt es auf www.test.de/symptomchecker.

Untergewicht

Ein zu niedriges Körpergewicht kann zu Problemen führen – von Nährstoffmangel bis hin zu erhöhtem Sturzrisiko. Was beim Zunehmen hilft, zeigt der Beitrag: www.verbraucher60plus.de/meldungen/untergewicht-gefahr-fuer-aeltere-menschen/.

Immobilienrente

Eine Immobilie ist die größte Investition, die Verbraucher in ihrem Leben tätigen. Oft fehlen deshalb die Möglichkeiten, zusätzlich Rücklagen für den Ruhestand und dann anfallende größere Ausgaben anzulegen. Die Immobilie im Alter zu Geld zu machen und weiter dort zu wohnen – erscheint deshalb attraktiv. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um Geld aus der eigenen Immobilie zu erhalten. Die Verbraucherzentrale Hamburg erläutert die Vor- und Nachteile verschiedener Angebote: www.vzhh.de.



Insektensprays

Seit Jahresbeginn 2025 dürfen Biozidprodukte wie Mäuse- und Rattengift, Insektensprays, Antifouling-Anstriche (zum Beispiel für Boote) sowie Holzschutzmittel nicht mehr frei zugänglich in Geschäften angeboten werden. Außerdem gilt vor dem Kauf solcher Produkte sowohl in Geschäften als auch im Online-Handel eine Beratungspflicht durch eine sachkundige Person: www.verbraucher60plus.de/meldungen/insektenspray-beratung-jetzt-pflicht/.

Train the Trainer

Im Februar fand die inhaltliche Abschlussveranstaltung des NRW-Projektes „Train the Trainer“ in Düsseldorf statt. Das Thema „(Ein) Blick in die Zukunft: Smartes Wohnen, smarte Apps und smarte Angebote“ lockte mehr als 80 „Themenchampions“ in die dortige Zentralbibliothek: www.verbraucher60plus.de/meldungen/ein-blick-in-die-zukunft-smartes-wohnen-smarte-apps/.

Kühlschrank

Wer einen neuen Kühlschrank kauft, sollte neben dem Preis auf den Stromverbrauch achten. Bei einer energieeffizienten Kühl-Gefrierkombination lässt sich der höhere Anschaffungspreis gegenüber einem Durchschnittsgerät innerhalb von 8 Jahren wieder hereinholen, so eine Auswertung von Vergleichsportale: www.verbraucher60plus.de/meldungen/sparsame-kuehlschraenke-rechnen-sich-schon-nach-8-jahren/.

Lebensmittel

Lebensmittel sind kostbar. Doch jedes Jahr landen in Deutschland erschreckende 11 Millionen Tonnen im Müll. Private Haushalte sind mit knapp 60 Prozent die Hauptverursacher. Der Verlust jedes Lebensmittels bedeutet nicht nur unnötigen Abfall, sondern auch verschwendete Ressourcen wie Wasser, Energie, Anbaufläche und Geld. Eine 16-seitige Broschüre der VERBRAUCHER INITIATIVE liefert praxisnahe Tipps und Impulse, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Das Heft kann gegen Versandgebühren unter www.verbraucher.com kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden.



Videoüberwachung



Ob KI-basierte Objekterkennung, Steuerung über Sprachassistenten oder Fernzugriff: Smarte Überwachungskameras für den Heimgebrauch versprechen Verbraucher mit intelligenten Funktionen ein sicheres Zuhause. Laut einer repräsentativen Bitkom-Umfrage hat im vergangenen Jahr gut jeder fünfte Bundesbürger (21 Prozent) im eigenen Haushalt eine smarte Videoüberwachung genutzt. Rund um diese Videoüberwachung informiert der TÜV: www.verbraucher60plus.de/meldungen/tuev-smarte-videoueberwachung-fuer-zu-hause/.

► Mehr 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.

Pfändungsfreigrenze



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

Kennzeichnungen & Labels



Verbraucher sind mittlerweile mit einer Flut von Kennzeichnungen konfrontiert. Häufig ist nicht klar, was sie genau bedeuten, wie sie sich von anderen unterscheiden und ob sie wirklich vertrauenswürdig sind. Woran erkennt man also, ob auf eine Kennzeichnung Verlass ist? Um eine wirkliche Orientierungshilfe zu bieten, sollte sie fünf Kriterien erfüllen. Dazu gehören Objektivität, Transparenz, Aktualität, Unabhängigkeit und Verlässlichkeit. In der aktualisierten RAL-Broschüre „Das ABC der Kennzeichnung“ findet sich eine Übersicht über Gütesiegel und Gütezeichen mit vielen weiteren Informationen: www.ral.de/mediathek/das-abc-der-kennzeichnung/.

Torffrei gärtnern

Die Gartensaison hat begonnen. Aus diesem Anlass veröffentlicht der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) eine aktualisierte Übersicht zu Erden ohne Torf, die bundesweit in Bau- und Supermärkten, Gartencentern sowie online erhältlich sind. In dem BUND-Einkaufsführer sind über 320 Produkte von 29 Herstellern aufgelistet, die bundesweit verfügbar sind. Er gibt zudem Auskunft über 18 große Gartencenter und Baumärkte mit den jeweils dort verfügbaren torffreien Produkten: www.bund.net/service/publikationen/detail/publikation/bund-einkaufsfuehrer-fuer-torffreierden-2025/.

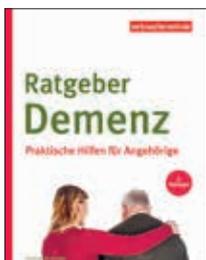


Ratgeber Patientenverfügung

Wer gesund ist, kann sich nur schwer vorstellen, nicht mehr selbst über das eigene Leben entscheiden zu können. Doch nicht nur altersbedingt, sondern auch durch einen Unfall oder eine Erkrankung kann dies plötzlich passieren. Dann müssen Angehörige, Ärzte oder Gerichte wichtige Entscheidungen zum Beispiel über medizinische Behandlungen, finanzielle Angelegenheiten oder die Wohnsituation treffen. Der Ratgeber „Patientenverfügung. Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ der Verbraucherzentrale hat 168 Seiten und kostet 12,- Euro, als E-Book 9,99 Euro.



Ratgeber Demenz



Der Ratgeber der Verbraucherzentrale begleitet Angehörige von den ersten Anzeichen einer Erkrankung über die Diagnostik der verschiedenen Formen bis hin zur Organisation des Lebensumfelds, damit Betroffene möglichst lange allein und selbstständig wohnen können. Über Leistungen aus der Kranken- und Pflegeversicherung für Menschen mit Demenz wird ebenso informiert wie über rechtliche Möglichkeiten zur selbstbestimmten Vorsorge. Checklisten und Erfahrungsberichte sowie ein umfangreiches Verzeichnis von Beratungs- und Informationsangeboten komplettieren die praktische Hilfe für Angehörige. Der Ratgeber „Ratgeber Demenz. Praktische Hilfen für Angehörige“ hat 192 Seiten und kostet 20,- Euro (E-Book 15,99 Euro).

Richtig vererben und verschenken



Welche Vermögenswerte von einer Generation an die nächste gegeben werden, wandelt sich: Mehr als die Hälfte der Erben gelangt inzwischen in den Besitz von – meist selbst genutzten – Immobilien. Auch Wertpapiere und Gold werden viel häufiger vererbt als noch vor zehn Jahren. Der Ratgeber „Richtig vererben und verschenken“ der Verbraucherzentrale hat 208 Seiten und kostet 20,- Euro, als 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 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 Minden (09.04., Beginn: 10 Uhr, Thema: Gesundheit), 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/.



Neu



ONLINE-AKADEMIE
DER VERBRAUCHER INITIATIVE

Erste Termine & Themen

Die **VERBRAUCHER INITIATIVE** bietet ab Frühsommer kostenlose Weiterbildungsangebote an. Das moderierte Angebot umfasst die Themenfeldern Ernährung, Gesundheit, Umwelt, Wohnen, Internet etc. Die jeweils rund einstündigen Angebote finden online statt. Sie können von Einzelpersonen wie auch von Gruppen gebucht werden.

Für Seniorengruppen, Kirchengemeinden etc. besteht die Möglichkeit einer individuellen Termin- und Themenabsprache, Interessierte senden dazu eine Mail an mail@verbraucher.org.

06.05. 10:00 Uhr Datensparsamkeit & Datensicherheit	26.06. 10:00 Uhr Gesundheit im Klimawandel
07.05. 10:00 Uhr Meine Rechte als Patient	
08.05. 10:00 Uhr Tracking: Wie wir im Netz verfolgt werden	03.07. 10:00 Uhr Bestellen & bezahlen: Sicher im Internet einkaufen
13.05. 10:00 Uhr DiGAs: Gesundheits-Apps auf Rezept	04.07. 10:00 Uhr Nahrungsergänzungsmittel
14.05. 15:00 Uhr Umgang mit Individuellen Gesundheitsleistungen	10.07. 15:00 Uhr Gesunde Lebensmittel einkaufen
15.05. 15:00 Uhr Künstliche Intelligenz	15.07. 15:00 Uhr Werbeaussagen bei Lebensmitteln
20.05. 10:00 Uhr Verhalten bei Hitze	17.07. 10:00 Uhr Digitaler Nachlass
22.05. 10:00 Uhr Smartphone, Tablet & Co.	21.07. 15:00 Uhr Haushalt: Clever wirtschaften
27.05. 15:00 Uhr Älter werden mit Genuss	24.07. 10:00 Uhr Smartphone: Die Zwei-Faktor-Authentisierung nutzen
03.06. 15:00 Uhr Künstliche Intelligenz	30.07. 10:00 Uhr Klimafreundlich essen
04.06. 15:00 Uhr Ernährung: Clever einkaufen	
10.06. 15:00 Uhr Klimafreundlich im Haushalt	07.10. 10:00 Uhr Online einkaufen
12.06. 10:00 Uhr Schutz im Internet	09.10. 10:00 Uhr Wenn Senioren zocken
18.06. 10:00 Uhr Klimaanpassung zuhause	
19.06. 15:00 Uhr Den Geist fithalten	02.12. 10:00 Uhr Nahrungsergänzungsmittel
24.06. 10:00 Uhr Pflege organisieren	
25.06. 10:00 Uhr KI: Wer braucht schon so etwas?	

Die Vortragsthemen werden fortlaufend ergänzt. Die aktuelle Übersicht der Termine und Themen finden Sie auf www.verbraucher60plus.de. Dort folgen in den nächsten Wochen auch Erläuterungen zu den einzelnen Themenangeboten.

Die Teilnahme ist kostenlos, allerdings ist eine vorherige, verbindliche **Anmeldung unter anmeldung@verbraucher.org** notwendig. Sie erhalten dann eine Bestätigung sowie den Teilnahme-Link.

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

Die Verbraucher
Initiative e.V.