

Das *kostenfreie* Online-Magazin

Verbraucher60plus

Sommer 2026



Gutschein



Seite 13

Ageing with Tech Festival: Digitale Teilhabe & Resilienz

Wohnkrise: Soester Erklärung fordert Paradigmenwechsel . Online Reisen buchen: Kosten im Blick, Fallstricke vermeiden . EU Ecolabel: Nachhaltig reisen . CARE: Praktische Ansätze wirken . Frisch durch die Hitze: Klug ernährt im Sommer . Meldungen . Buchtipps . Weiterbildung

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

Die Verbraucher
Initiative e.V.



www.verbraucher60plus.de

► Inhalt

- 3 Wohnkrise**
SOESTER
ERKLÄRUNG FORDERT
PARADIGMENWECHSEL
- 4 Online Reisen buchen**
KOSTEN IM BLICK,
FALLSTRICKE VERMEIDEN
- 6 Das EU Ecolabel**
NACHHALTIG REISEN
- 8 Ageing with**
Tech Festival
DIGITALE TEILHABE &
RESILIENZ
- 10 CARE**
PRAKTISCHE ANSÄTZE
WIRKEN
- 11 Frisch durch die Hitze**
KLUG ERNÄHRT
IM SOMMER
- 12 Meldungen**
- 17 Buchtipps**
- 18 Weiterbildung**



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer ist da und ich habe es erst kürzlich selbst erlebt: Man vergisst an einem heißen Nachmittag das Trinken und plötzlich streikt der Kreislauf. Mit ein paar klugen Anpassungen in der Küche, wasserreichem Gemüse und der richtigen Trinkstrategie können wir unserem Körper die Arbeit spürbar erleichtern. Ähnliche Tipps haben wir auch im Zuge des vergangenen Hitzeaktionstags für Sie zusammengetragen.

Doch so wichtig die eigene Vorsorge ist: Den Schutz vor extremen Hitzewellen dürfen wir nicht allein auf das Individuum abwälzen. Hier steht die Politik in der Pflicht, endlich flächendeckend für kühle, sichere Lebensräume zu sorgen.

Bis dahin zeigt uns die Hitze, wie wichtig es ist, dass wir aufeinander achtgeben. Ein Anruf bei der Nachbarin oder das gemeinsame, schattige Plätzchen im Park – das macht eine echte, sorgende Gemeinschaft aus. Dieses „Füreinander-Da-Sein“ zieht sich durch das ganze Heft: Sei es bei der Debatte um bezahlbaren Wohnraum oder den Forderungen nach digitaler Teilhabe auf dem Ageing with Tech Festival.

Passen wir diesen Sommer auf uns und unsere Mitmenschen auf.

*Ihre Caprice Twumasi Ankrach
(Referatsleitung „Verbraucher60plus“)*

P.S.: Geteiltes Wissen schützt: Reichen Sie diese Ausgabe nach dem Lesen gerne weiter. Wer das Magazin künftig kostenfrei im Postfach haben möchte, schreibt einfach eine kurze E-Mail an mail@verbraucher.org.

IMPRESSUM

„Verbraucher60plus“ – das *kostenfreie* Online-Magazin (Juni 2026), Herausgeber: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband), Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Tel. 030 / 53 60 73 – 3, mail@verbraucher.org, Redaktion und Mitarbeit: Miriam Bätzing (MB, V.i.S.d.P), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Maria Huber (MH), Kristin Stechemesser (KS), Marina Tschernezki (MT), Caprice Twumasi Ankrach (CTA), Guido Steinke (GS), Fotos: S. 2, 14 - 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 Seite 10 (gefördert im Rahmen des CARE-Projekts, das von der Europäischen Union finanziert wird (Grant Agreement Nr. 101135141).

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Wohnkrise

SOESTER ERKLÄRUNG FORDERT PARADIGMENWECHSEL

(CTA) Die Wohnungsfrage ist für ältere Menschen längst zur existenziellen sozialen Frage geworden. Weil barrierefreie und bezahlbare Wohnungen in Deutschland Mangelware sind, schlägt unser Partner, die Landes seniorenvertretung (LSV) NRW nun Alarm. Mit der verabschiedeten „Soester Erklärung“ fordert das Bündnis ein radikales Umdenken von Politik und Bauwirtschaft. Denn Wohnqualität entscheidet sich nicht mehr nur in den eigenen vier Wänden.

Wer heute im Alter eine neue, bezahlbare Wohnung sucht, steht oft vor verschlossenen Türen. Ein schleppender Neubau und der kontinuierliche Wegfall von Sozialwohnungen verschärfen die Lage dramatisch. Wir sehen in unserer alternden Gesellschaft einen stark wachsenden Bedarf insbesondere an altengerechtem und zugleich bezahlbarem Wohnraum. Die Marktkräfte allein werden diese Versorgung nicht sicherstellen.

Alarmierende Zahlen der Krise

Wie tief die Krise sitzt, belegen die Daten des „Sozialen Wohn-Monitors 2026“ des Pestel Insituts. Rund 5,5 Millionen Seniorenhaushalte in Deutschland müssen mit einem monatlichen Nettoeinkommen von unter 2.000 Euro auskommen – ein Großteil davon sind Alleinstehende. Gleichzeitig explodieren die Kosten: Laut Deutschem Mieterbund kletterten die Angebotsmieten im Bestand zuletzt im Jahresschnitt um fast sechs Prozent auf eine durchschnittliche Nettokaltmiete von elf Euro pro Quadratmeter. Für Millionen ältere Menschen ist das finanziell nicht mehr tragbar. Die Folge sind erzwungene Umzüge in günstigere, aber oft entlegene Regionen.



Quartier als Schlüssel zum Lebensglück

Die „Soester Erklärung“ richtet daher klare Kernforderungen an Bund, Länder und Kommunen. Ein zentraler Punkt dabei: Ein echter Paradigmenwechsel muss auch das Wohnumfeld einbeziehen. Eine alternde Gesellschaft benötigt eine verlässliche, wohnortnahe Infrastruktur zur täglichen Versorgung sowie attraktive Begegnungsorte direkt im Viertel. Nur wenn Arztpraxen, Supermärkte und soziale Treffpunkte fußläufig erreichbar sind, können ältere Menschen so lange wie möglich gesund und selbstbestimmt im vertrauten Quartier leben. Außerdem müssen der soziale Wohnungsbau wieder aufgebaut und bezahlbares Wohnen, sowie alternative Wohnformen gefördert werden.

Für Verbraucherinnen und Verbraucher zeigt die Krise vor allem eines: Wer im Alter selbstbestimmt leben möchte, muss sich frühzeitig mit der eigenen Wohnsituation auseinandersetzen. Praktische Hilfestellungen und Checklisten zur Wohnraumanpassung bietet hierzu auch unsere Broschüre „Wohnen: Selbstbestimmt handeln im Alter“.



► Zur Soester Erklärung: lsv-nrw.de/wp-content/uploads/2026/05/Soester-Erklaerung_MV-LSV-NRW.pdf

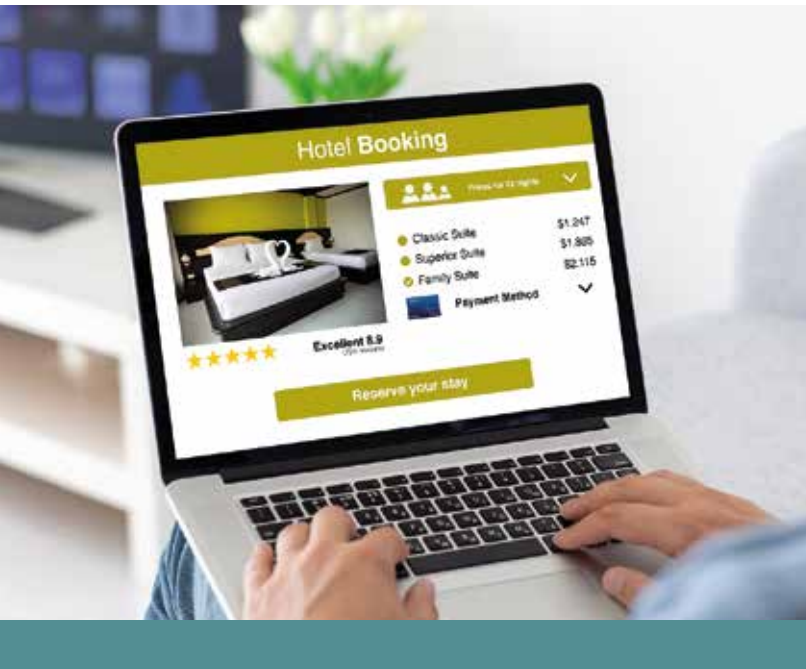
Online Reisen buchen

KOSTEN IM BLICK, FALLSTRICKE VERMEIDEN

(CTA) Flüge, Hotels oder komplette Pauschalreisen lassen sich bequem von zu Hause aus buchen. Für Verbraucherinnen und Verbraucher bietet das viele Vorteile. Gleichzeitig gilt: Wer online bucht, sollte genau hinschauen. Denn Preisunterschiede, versteckte Kosten oder unseriöse Angebote sind keine Seltenheit.

Das Internet punktet dagegen mit einer deutlich größeren Auswahl. Ferienwohnungen, Hotels und Flüge lassen sich flexibel kombinieren. Filterfunktionen helfen bei der Suche, allerdings variieren Preise und Verfügbarkeiten teils erheblich.

Ein Blick auf Tests zeigt zudem Unterschiede in der Qualität: Laut Stiftung Warentest (Ausgabe 1/2024) wurden nur drei von 15 Online-Reisebüros mit „GUT“ bewertet – Check24, HolidayCheck und lastminute.de. Nicht jedes Portal arbeitet gleichermaßen verbraucherfreundlich.



Vergleichen lohnt sich

Online-Portale ermöglichen schnelle Preisvergleiche. Wichtig ist dabei, nicht nur auf den günstigsten Preis zu achten. Entscheidend sind die Leistungen im Detail: Sind Gepäck, Verpflegung oder Transfers enthalten? Gibt es kostenfreie Stornierungsmöglichkeiten?

Transparenz bei Preisen und Zusatzkosten

Ein zentrales Thema im wirtschaftlichen Verbraucherschutz ist die Preistransparenz. Der Endpreis sollte von Anfang an klar erkennbar sein. Vorsicht ist geboten, wenn Gebühren für Zahlungsmittel, Sitzplätze oder Gepäck erst spät auftauchen.

Seriöse Anbieter informieren frühzeitig und vollständig über alle Kostenbestandteile. Ein gutes Zeichen ist es, wenn Zusatzleistungen klar als optional gekennzeichnet sind.

Bewertungen richtig einordnen

Achten Sie bei Hotelbewertungen auf eine möglichst hohe Anzahl und möglichst aktuelle Beiträge, um einen guten Gesamteindruck zu bekommen.

Online vs. Reisebüro

Pandemie, Streiks oder Unwetter zeigen: Ein persönlicher Ansprechpartner bei der Reisebuchung kann Gold wert sein – besonders bei komplexeren Reisen. Viele Reisebüros schulen Mitarbeitende für Zielregionen, kennen Hotels, Transfers, Besonderheiten und beraten individuell.

Ein wichtiger Punkt aus Sicht des Verbraucherschutzes: Laut Handelsgesetzbuch dürfen Pauschalreisen oder reine Flüge im Reisebüro nicht teurer sein als eine Buchung online. Der Preis allein ist also kein Argument gegen das Reisebüro.

Checkliste: Sicher online Urlaub buchen

Gehen Sie diese Punkte vor jeder Buchung durch:

- Gesamtpreis geprüft (inkl. aller Extras)
- Leistungen genau gelesen
- Bewertungen verglichen
- Anbieter seriös (Impressum vorhanden)
- sichere Zahlungsmethode gewählt
- Stornierungsbedingungen verstanden
- Angebot realistisch (kein „zu gut, um wahr zu sein“)



Vergleichen Sie mehrere Plattformen. Wiederholen sich bestimmte Hinweise (z. B. zu Sauberkeit, Lärm oder Lage), sind diese meist verlässlich. Vorsicht ist geboten, wenn Bewertungen ungewöhnlich gleichförmig wirken. Hier kann es sich auch um manipulierte Inhalte handeln.

Sicher buchen

Achten Sie bei der Buchung auf sichere Zahlungsarten. Empfehlenswert sind Kreditkarten oder etablierte Bezahlmethoden mit Käuferschutz. Von Überweisungen an unbekannte Anbieter ist abzuraten.

Ein weiteres wichtiges Merkmal ist die Website selbst: „https://“ und ein Schlosssymbol im Browser sind Mindeststandards. Prüfen Sie außerdem das Impressum – fehlende Kontaktdaten, sollten Sie skeptisch sein.

Vorsicht vor Betrug

Gerade im Bereich Ferienwohnungen und Tickets kommt es immer wieder zu Betrugsfällen. Typische Warnsignale sind ungewöhnlich günstige Preise oder aufgebaute Zeitdruck („nur noch heute verfügbar“).

Die Verbraucherzentrale bietet hierzu eine hilfreiche Übersicht: [Abzocke mit falschen Tickets und Unterkünften erkennen](#)

Dort wird unter anderem empfohlen:

- niemals außerhalb der Plattform zu zahlen
- keine Ausweiskopien ungesichert zu versenden
- Angebote mit extrem niedrigen Preisen besonders kritisch zu prüfen

Rechte bei Stornierung und Problemen

Vor der Buchung sollten Sie sich unbedingt über Stornierungsbedingungen informieren. Flexible Tarife kosten oft etwas mehr, bieten aber Sicherheit.

Bei Pauschalreisen genießen Verbraucher besonderen Schutz, etwa bei Insolvenz des Veranstalters oder erheblichen Reismängeln. Bei individuell zusammengestellten Reisen („Bausteinbuchung“) gelten diese Rechte nur eingeschränkt.

Nachhaltigkeit

Auch beim Buchen spielt Nachhaltigkeit eine Rolle. Umweltzeichen und Zertifizierungen helfen bei der Orientierung. Sie zeigen, welche Unterkünfte bestimmte ökologische Standards erfüllen.

Im folgenden Beitrag erfahren Sie mehr über das EU Ecolabel und wie es Ihnen hilft, umweltfreundliche Unterkünfte zu erkennen.

Weiterführende Tipps und hilfreiche Links

- Verbraucherzentrale – Reise & Mobilität: www.verbraucherzentrale.de/wissen/reise-mobilitaet
- Stiftung Warentest – Reiseportale im Test: www.test.de/Test-von-Online-Reiseportalen-6070481-0
- Europäisches Verbraucherzentrum Deutschland – Reisen & Tourismus: www.evz.de
- ADAC – Reiserecht: www.adac.de/reise-freizeit/ratgeber/reiserecht

Das EU Ecolabel

NACHHALTIG REISEN



(KS) Der Sommer steht vor der Tür und damit auch die Urlaubszeit. Ein nachhaltiger Urlaub wäre doch hier die richtige Entscheidung. Mit dem EU Ecolabel können Hotels und Campingplätze eine umweltfreundliche und qualitativ hochwertige Alternative zu herkömmlichen Hotels und Campingplätzen anbieten. Und Reisende können darauf vertrauen, dass sie sich für eine echte umweltfreundliche Übernachtungsalternative entscheiden.

Woran erkenne ich ein umweltfreundliches Hotel?

Der Hotel- oder Campinggast kann an dem Siegel „EU Ecolabel“ erkennen, dass das Hotel oder der Campingplatz umweltfreundlich ist. Aktuell sind in Deutschland mehr als 30 Hotels und Campingplätze mit dem EU Ecolabel ausgezeichnet; in der gesamten EU sind es fast 1.000. Insbesondere in Frankreich, Italien oder Österreich finden sich viele zertifizierte Betriebe. Dabei kann die Bandbreite aller Urlaubswünsche bedient werden – Urlaub am Strand, in den Bergen oder in der Stadt.

Was muss ein Hotel oder Campingplatz leisten, um das EU Ecolabel zu erhalten?

Beherbergungsbetriebe müssen 22 verpflichtende Kriterien erfüllen. Zudem ist eine Vielzahl an optionalen Kriterien umzusetzen. Hier kann aus 45 Kriterien gewählt werden.

Die zu erfüllenden Anforderungen lassen sich in fünf Bereiche einteilen (siehe Abbildung). Im Bereich „Verwaltung & Management“ sind beispielsweise Daten zum Energie-, Wasser- und Lebensmittelverbrauch pro Gast bzw. Nacht zu ermitteln.

Der Bereich „Energie“ umfasst die regelmäßige Wartung von Apparaten und Geräten sowie das Verbot, Außenbereiche zu beheizen oder zu klimatisieren. Strom ist in der Regel bis zu 100 % aus erneuerbaren Energiequellen zu beziehen. Grenzwerte für die durchschnittliche Wasserdurchlaufmenge von Wasserhähnen und Spülungen sind Anforderungen im Bereich „Wasser“.

Abfalltrennung auf dem Gelände, in Zimmern und Fluren sind beispielhafte Anforderungen aus dem Bereich „Abfall und Wasser“.



Zu den „Weiteren Anforderungen“ zählen zum Beispiel die Information der Gäste zu den zu bevorzugenden Transportmitteln zur Erreichung des Beherbergungsbetriebs.

Durch dieses breite Spektrum an Anforderungen garantiert das EU Ecolabel für Beherbergungsbetriebe:

- ein optimiertes Umweltmanagement des Beherbergungsbetriebs,
- einen geringeren Energieverbrauch und weniger CO₂-Emissionen durch Energieeinsparungen,
- die Verwendung effizienter Geräte und erneuerbarer Energiequellen,
- einen geringeren Wasserverbrauch,
- einen geringeren Einsatz von Chemikalien und Pestiziden,
- weniger Abfallerzeugung und ein optimiertes Abfallmanagement,
- verringerte transportbedingte Emissionen und
- keine Lebensmittelverschwendung.

Neue Regelungen für Label und Umweltaussagen – ein Vorteil für Unterkünfte mit EU Ecolabel

Werbeaussagen zu allgemeinen Umweltvorteilen von Produkten, wie „grün“ oder „klimafreundlich“, sowie Umweltlabel werden bisher kaum reguliert. Dies wird sich ab dem 27. 09.2026 ändern, da Greenwashing dann stärker reglementiert wird. Dies geht zurück auf die „EU-Richtlinie zur Stärkung der Verbraucher für den ökologischen Wandel durch besseren Schutz gegen unlautere Praktiken und durch bessere Informationen“ ((EU) 2024/825), engl. abgekürzt mit EmpCo. Diese Richtlinie wurde durch das „Dritte Gesetz zur Änderung des Gesetzes gegen den unlauteren Wettbewerb (UWG)“ in Deutschland umgesetzt. Dem EU-Umweltzeichen kommt

Anforderungen des EU Ecolabel für Beherbergungsbetriebe im Überblick



hierbei eine besondere Rolle zu, da es nach der Gesetzgebung eines der Umweltzeichen mit einer „anerkannten hervorragende Umweltleistung“ ist. Dies ist auf das umfangreiche Zertifizierungssystem zurückzuführen. Daraus resultiert, dass beispielsweise ein Hotel mit EU Ecolabel als „umweltfreundliches Hotel“ beworben werden kann, während diese Aussage bei einem nicht zertifizierten Hotel nicht mehr gestattet sein wird.

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. Das EU Ecolabel ist in allen 27 EU-Mitgliedsstaaten sowie in Norwegen, Island und Liechtenstein anerkannt.

Weitere Informationen

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

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

Ageing with Tech Festival

DIGITALE TEILHABE & RESILIENZ

(CTA) Das „Ageing with Tech Festival 2026“, eine Veranstaltung der Körber-Stiftung in enger Kooperation mit der Initiative D21, brachte am 09. und 10. Juni Expertinnen, Experten und Verantwortliche aus Bildungsorganisationen, Kommunen, Politik, Wissenschaft, Zivilgesellschaft und der Digitalwirtschaft zusammen. Gemeinsam mit starken Partnerinnen und Partnern ging es um eine der zukunftsweisendsten Fragen unserer Zeit: Wie nutzen wir als Gesellschaft clever die Chancen von Alterung und Digitalisierung – und was hilft uns dabei? Für die VERBRAUCHER INITIATIVE bot die digitale Teilnahme an diesem Austausch wertvolle Impulse. Denn eines wurde auf den Podien schnell klar: Digitale Sicherheit und Souveränität sind kein Generationenkonflikt – und kluge Technologie muss dem Menschen dienen, nicht umgekehrt.

Mythos und Wirklichkeit

In der gesellschaftlichen Debatte wird oft ein falsches Bild gezeichnet: Auf der einen Seite die jungen „Digital Natives“, die Technik im Schlaf beherrschen; auf der anderen Seite ältere Generationen, die angeblich abgehängt sind. Das Festival räumte gründlich mit diesem Vorurteil auf. In ihrem Vortrag brachte es Isabelle Rosiere von der Initiative Deutschland sicher im Netz (DsiN) prägnant auf den Punkt: „Junge Menschen sind nicht automatisch digital kompetent, nur weil sie mit Smartphones aufgewachsen sind. Ebenso wenig sind ältere Menschen automatisch inkompetent.“

Tatsächlich zeigt sich die digitale Unsicherheit quer durch alle Altersklassen. Wo jüngere Nutzerinnen und Nutzer vielleicht schneller Apps installieren, stehen ältere Verbraucherinnen und Verbraucher oft vor ganz anderen Hürden, die systemisch bedingt

sind. Wenn Plattformen und Behörden die Verantwortung für Sicherheit und Handhabung vollständig auf den Einzelnen abwälzen, führt das zu Frust. Barrieren wie komplizierte Zwei-Faktor-Authentifizierungen, QR-Code-Zwänge oder unübersichtliche Passwort-Manager führen bei vielen Menschen zu verständlichen Unsicherheiten. Die Folge: Man steigt frustriert aus.

Um in der Gestaltung von Zugängen noch besser zu werden, braucht es Formate, die digitale Resilienz und Selbstwirksamkeit über Generationen hinweg stärken und echten Raum für Austausch, Vernetzung und Weiterentwicklung schaffen.

Das Schutzschild gegen Desinformation

Ein Thema des Festivals widmete sich der Frage: *Wie begegnen wir Polarisierung & Desinformation?* Gesellschaftliche Polarisierung und digitale Falschnachrichten zählen unbestritten zu den größten Herausforderungen unserer Gegenwart. Insbesondere Ältere gelten in der öffentlichen Wahrnehmung oft pauschal als anfällig. Das Festival hielt hier mit neuesten Forschungsergebnissen und Best-Practice-Beispielen von Initiativen dagegen, die zeigten, wie moderne Aufklärung betrieben und eine resiliente Demokratie nachhaltig gestärkt wird.

Wir müssen weg vom reinen Blick auf die vermeintlichen „Anfälligkeiten“ und stattdessen die Urteilskraft stärken. Verbraucherinnen und Verbraucher müssen das Werkzeug erhalten, um Falschnachrichten im digitalen Alltag (etwa im Familien-Chat oder in sozialen Netzwerken) zu erkennen und ihnen selbstbewusst zu widersprechen. Die Gefahr der Radikalisierung oder des „Abtauchens“ in digitale Filterblasen betrifft auch die Generation 60+ und muss durch Aufklärung und Begleitung ernst genommen



werden. Politische Bildung und gezielte Präventionsangebote dürfen das Alter nicht ignorieren.

Digitale Tools fürs Engagement

Ein echter Innovationsgedanke des Festivals lautet: Die größte gesellschaftliche Konstante ist, dass wir alle immer älter werden. Technologie darf nicht im luftleeren Raum entwickelt werden, sondern muss sich an den realen Lebenswelten messen lassen. Robert Eisold (Age Bombs) brachte diese Perspektive mit einer zentralen Frage auf den Punkt: „Auf welche Gesellschaft trifft Technologie?“

Im Schwerpunktbereich *Engagement & digitale Werkzeuge* machten inspirierende Role Models und handfeste Praxisbeispiele sichtbar, wie ältere Menschen aktiv Verantwortung übernehmen und mit digitalen Mitteln die gesellschaftliche Resilienz stärken. Ältere Menschen bringen einen unschätzbaren Schatz an Lebenserfahrung, Ruhe und Reflexionsvermögen mit. Wenn sie digitale Tools nutzen, um wiederum anderen zu helfen, entsteht echte Selbstwirksamkeit.

Wie das in der Praxis aussehen kann, zeigen erfolgreiche Plattformen und Partnerschaften:

- Gemeinsam statt einsam: Portale wie **[bring-together.de](#)** vernetzen Menschen, um gemeinschaftliche Wohnformen zu organisieren und bezahlbaren Wohnraum zu finden.



- Digitale Nachbarschaftshilfe: Die Plattform **[nebenan.de](#)** verzeichnet die höchsten Interaktionsraten genau dort, wo es um konkrete Hilfe im Viertel geht. Solche Netzwerke sind eine hervorragende Plattform für Vereine, Kommunen und aktive Bürger, um Einsamkeit im Alter effektiv zu bekämpfen.

Technik mit menschlichem Maßstab

Das „Ageing with Tech Festival“ hat wichtige Handlungsimpulse gesetzt. Es hat gezeigt, welche Voraussetzungen Organisationen, Kommunen, die Politik, aber auch die Technologiebranche schaffen müssen, damit digitale Teilhabe gelingt. Der digitale Wandel gelingt nur, wenn der Mensch im Mittelpunkt bleibt.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE nimmt diese Impulse auf: Mit verständlicher Aufklärung, der Förderung digitaler Kompetenzen und dem Blick für das Wesentliche stärken wir weiterhin Ihre digitale Resilienz. Damit Technik kein Hindernis ist, sondern eine Brücke zu mehr Lebensqualität und Gemeinschaft.

Weiter informieren

- Körber Stiftung > Mitschnitte des Festivals: koerber-stiftung.de/projekte/ageing-with-tech/ageing-with-tech-festival-2026/
- Verbraucher60plus Online-Akademie > 1stündige Vorträge & Fragerunden unter anderem zu digitalen Themen: www.verbraucher60plus.de/themen-termine/
- Deutschland sicher im Netz > Verein für digitale Aufklärung & Cybersicherheit: www.sicher-im-netz.de/
- Age Bombs > Impulse um das Alter neu zu denken: agebombs.com/de/magazine/

CARE

PRAKTISCHE ANSÄTZE WIRKEN

(MB) Noch bis Jahresende nehmen Berliner Haushalte an den CARE-Pilotstudien teil. Eine erste Zwischenauswertung der Lebensmittelstudie zeigt: Lebensmittelverschwendung lässt sich besonders wirksam reduzieren, wenn Menschen konkret ins Handeln kommen.

Im Fokus der ersten Intervention stand „Kochen ohne Reste“. Dabei gingen die Veränderungen weit über das eigentliche Kochen hinaus. Viele Teilnehmende planten Einkäufe bewusster, prüften Vorräte regelmäßiger, organisierten ihren Kühlschrank übersichtlicher oder froren Lebensmittel gezielt ein. Reste wurden zunehmend als Ressource für neue Mahlzeiten genutzt.

In Berlin zeigte sich besonders deutlich, wie vielfältig die Veränderungen ausfielen. Haushalte berichteten etwa von Kühlschrank-Checks vor dem Einkauf, besserer Essensplanung, der Nutzung von Gemüseresten für Suppen sowie einem bewussteren Umgang mit Portionsgrößen. Auch Themen wie Vorratshaltung, Familienorganisation und Aufgabenteilung wurden stärker berücksichtigt.

Als besonders wirksam erwiesen sich Präsenz-Workshops, der Austausch untereinander und geteilte Rezeptideen. Die digitale Plattform wurde dagegen bislang weniger genutzt. Künftig könnten Challenges oder familienbezogene Aufgaben die Beteiligung steigern. Eine zentrale Herausforderung bleibt, die Motivation langfristig aufrechtzuerhalten und neue Routinen zu festigen.

Immer auf dem Laufenden:

Abonnieren Sie unter www.circularhouseholds.eu den offiziellen CARE-Newsletter und erfahren Sie mehr über die CARE-Standorte.

NEU: Von Haushalten für Haushalte

Im Studienverlauf äußerten die Berliner CARE-Haushalte wiederholt den Wunsch, mehr über die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der anderen CARE-Standorte zu erfahren: Gibt es in Finnland ähnliche Probleme, gute Reparaturservices zu finden? Was ist die größte Herausforderung in Norwegen? Können wir uns in Sachen Resteküche etwas von den Schwedinnen und Schweden abschauen? Die erste Idee, ein länderübergreifendes Online-Treffen zu organisieren, wurde aufgrund der Sprachbarrieren verworfen. Stattdessen ging im Juni ein Newsletter-Tool an den Start: In kurzen Text- oder Video-Botschaften berichten die Haushalte über ihre Herausforderungen und Learnings, stellen Fragen und teilen persönliche Tipps. Die Beiträge werden von den lokalen Projektteams übersetzt. So entsteht nach und nach ein Austausch über Ländergrenzen hinweg – niedrigschwellig, alltagsnah und von Haushalt zu Haushalt. Ganz nebenbei werden dabei auch Erfolgsgeschichten sichtbar, die motivieren und inspirieren können.

Ausblick: Toolbox & Akademie

Die Pilotstudien laufen noch bis Herbst bzw. Jahresende. Anschließend werden die Ergebnisse ausgewertet und international verglichen. Ziel ist es, die Erkenntnisse in einer „CARE-Toolbox“ und einer „CARE-Akademie“ aufzubereiten. So sollen praxisnahe Empfehlungen entstehen, die Kommunen und weitere Akteure in der EU nutzen können. Das Projekt läuft bis Ende 2027.



Frisch durch die Hitze

KLUG ERNÄHRT IM SOMMER

(CTA) Die Sommer werden spürbar heißer. Durch den Klimawandel nehmen die Intensität und Dauer von Hitzewellen auch in unseren Breitengraden massiv zu. Für Menschen ab 65 Jahren ist das eine besondere gesundheitliche Herausforderung: Im Alter verändert sich die Thermoregulationsfähigkeit des Körpers, wir schwitzen weniger effektiv und das natürliche Durstgefühl lässt nach. Umso wichtiger ist es, den eigenen Körper in den Sommermonaten über die richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr gezielt zu entlasten.

Leichte Kost statt schwerer Mahlzeiten

Wenn das Thermometer nach oben klettert, läuft unsere Verdauung auf Hochtouren, um schwere Kost zu verarbeiten. Das belastet den Kreislauf zusätzlich. Die goldene Regel für heiße Tage lautet daher: Wasserreiche, leichte Lebensmittel bevorzugen.

Setzen Sie verstärkt auf wasserreiches Gemüse und Obst wie Gurken, Tomaten, Zucchini, Wassermelonen und Beeren. Diese liefern nicht nur erfrischende Flüssigkeit, sondern auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die wir durch das Schwitzen verlieren. Statt drei großer, schwerer Mahlzeiten schonen mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt den Magen und halten das Energieniveau stabil. Auch lauwarme Speisen oder erfrischende Kaltschalen sind jetzt eine Wohltat für den Organismus.

Clevere Trinkstrategien für den Alltag

Da das Durstgefühl im Alter oft trübt, sollten Sie das Trinken fest in den Tagesablauf einplanen, bevor der Durst sich meldet.

- **Der Trick mit den Augen:** Stellen Sie sich bereits morgens die Tagesration an Getränken (mindestens 1,5 bis 2 Liter) gut sichtbar bereit.
- **Die richtige Temperatur:** Vermeiden Sie eiskalte Getränke. Der Körper muss Energie aufwenden, um die Flüssigkeit auf Körpertemperatur zu erwärmen, was uns erst recht ins Schwitzen bringt. Lauwarmer Kräuter- oder Früchtetee und Wasser mit einem Spritzer Zitrone oder Minze sind ideal.

Unser Service zum Hitzeaktionstag

Pünktlich zum bundesweiten Hitzeaktionstag am 11. Juni hat die VERBRAUCHER INITIATIVE eine digitale Informationsveranstaltung durchgeführt, um Verbraucherinnen und Verbraucher fit für den Sommer zu machen. Unter dem Motto „Umgang mit Hitze – Beschwerden vorbeugen“ hat unsere Expertin Alexandra Borchard-Becker die wichtigsten Säulen für ein sicheres Wohlbefinden bei extremen Temperaturen zusammengefasst.

Der Hitze-Check für Ihre Küche

- **Salzverlust ausgleichen:** Durch Schwitzen verlieren wir Mineralstoffe. Eine milde Gemüsebrühe am Mittag wirkt oft Wunder gegen sommerliche Schläppheit.
- **Frische sichern:** Da Bakterien sich bei Hitze rasant vermehren, sollten leicht verderbliche Lebensmittel nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank wandern.
- **Kräuter-Power:** Frische Minze, Salbei oder Basilikum wirken im Essen oder im Wasser von Natur aus leicht kühlend.



Kurz & knapp



Klimavorsorge im Alltag

Der Klimawandel ist längst in unserem Wohnumfeld angekommen. Ab Spätsommer startet das neue Projekt „Zuhause im Wandel“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Es zeigt ganz praktisch, wie Klimaanpassung in den eigenen vier Wänden gelingt. Geplant sind verständliche Online-Kurse sowie interaktive Live-Veranstaltungen. So können Sie helfen: Gefördert wird das Projekt durch die Sondermarke mit dem „Plus“ der Serie „Für den Umweltschutz“. Ab dem 3. September ist die neue Sonderbriefmarke „Anpassung an den Klimawandel“ für zwei Monate in den Postfilialen & im Online-Shop erhältlich. Mit dem Kauf leisten Sie einen wertvollen Beitrag: Der Porto-Zuschlag von 40 Cent fließt direkt in den Förderfonds für den Umwelt- und Gesundheitsschutz. www.bundesumweltministerium.de/foerderung/verbaendefoerderung/die-sondermarke-mit-dem-plus

Düngerkrise zeigt sich im Supermarkt

Geopolitische Krisen und hohe Energiepreise setzen die Düngemittelmärkte weltweit unter Druck. Da die Herstellung herkömmlicher Dünger enorm viel fossiles Erdgas verschlingt, drohen Produktionsengpässe, die langfristig auch unsere Lebensmittelversorgung und die Preise belasten können. Einen Ausweg bietet die ökologische Landwirtschaft, die auf regenerative Verfahren und organischen Dünger setzt, um den Boden natürlich nährstoffreich zu halten.

Pflege zu Hause: Digitaler Wegweiser

Rund 86 Prozent aller Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause versorgt – meist komplett durch die eigenen Angehörigen. Um Betroffene in dieser oft herausfordernden Situation digital zu unterstützen, hat der Pflegewegweiser NRW das Online-Tool „ANNA“ entwickelt. Die Plattform bündelt verständliche Informationen zu zentralen Themen wie Demenz, Finanzen oder der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. Mit praktischen Checklisten und regionalen Anlaufstellen in NRW hilft das Tool dabei, schnell die nächsten sinnvollen Schritte einzuleiten. www.pflegewegweiser-nrw.de/anna-digitaler-wegweiser-fuer-pflegende-angehoerige



Jubiläum: 40 Jahre LSV

Herzlichen Glückwunsch! Unser Partner, die Landesseniorenvertretung (LSV) NRW, feiert 2026 ihr 40-jähriges Bestehen – vier Jahrzehnte starke und unermüdliche Interessenvertretung für ältere Menschen.

Passend dazu lohnt sich ein Blick in die neuste Ausgabe des Magazins „Nun reden wir“ (Heft 127). Das Heft widmet sich dem Schwerpunktthema Demokratie und bietet einen Einblick in 40 Jahre spannender Arbeit auf dem Weg zu einer starken Senioren-Organisation. Kostenloser Download unter: lsv-nrw.de/nun-reden-wir-ausgabe-124-01-25.



Gutschein



In der monatlichen Broschürenreihe der VERBRAUCHER INITIATIVE ist unlängst das 16-seitige Themenheft „Kontaktallergie? Beschwerden vermeiden!“ erschienen. Sie können dieses Themenheft kostenlos unter www.verbraucher-60plus.de/medien/materialien/ herunterladen.

Schutz vor Hochwasser

Zunehmende Extremwetterlagen wie Starkregen und Sturzfluten zeigen, wie wichtig ein wirksamer Hochwasserschutz für die eigenen vier Wände ist. Die Stiftung Warentest erklärt, wie sich Immobilienbesitzer akut und langfristig schützen können. Das Spektrum reicht von schnellen Sofortmaßnahmen wie Sandsäcken und mobilen Barrieren bis hin zu baulichen Vorsorgen wie Rückstauklappen im Keller oder druckwasserdichten Fenstern. Neben dem baulichen Schutz raten die Expertinnen und Experten dringend dazu, den Versicherungsschutz zu prüfen: Eine Elementarschadenversicherung ist heute unverzichtbar, um im Ernstfall nicht auf existenzbedrohenden Kosten sitzenzubleiben. Zum Artikel: www.test.de/Schaeden-durch-Hochwasser-vorbeugen-6125338-0/.

Meinungsfreiheit: Beleidigung ist kein Grundrecht

Wo verläuft die Grenze zwischen freier Meinungsäußerung und strafbarer Hetze im Netz? Dieser Frage ging unser Verbraucherschutzanwalt Guido Steinke in einem Online-Vortrag zum Ehrentag am 23. Mai 2026 nach. Das Fazit ist eindeutig: Die im Grundgesetz verbriefte Meinungsfreiheit schützt keine Beleidigungen, Verleumdungen oder Hetze. Spätestens dort, wo die Menschenwürde verletzt wird oder die persönliche Ehre angegriffen wird, ist die strafbare Grenze erreicht. Hass im Netz ist keine Meinung, sondern kann im schlimmsten Fall zu realer Gewalt führen. Schützen Sie Ihre digitale Privatsphäre und zeigen Sie digitale Zivilcourage, wenn Grenzen überschritten werden.

Krebserregende Stoffe in Luftballons

Ob Geburtstag oder Gartenparty – Luftballons gehören oft dazu, hinterlassen aber häufig eine Belastung für Umwelt und Gesundheit. Die Verbraucherzentrale NRW weist darauf hin, dass herkömmliche Ballons aus Synthetikgummi krebserregende Nitrosamine freisetzen können und als Mikroplastik die Natur verschmutzen. Eine nachhaltige Alternative sind Produkte mit dem „Fair Rubber“-Siegel. Diese bestehen aus fair gehandeltem Naturkautschuk, der biologisch abbaubar ist. Zum Schutz der Tierwelt sollten Ballons nicht im Freien fliegen gelassen werden und gehören nach dem Fest in den Restmüll.



Barrierefreies Reisen

Damit die Urlaubsplanung für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, Familien mit Kinderwagen oder Senioren nicht zur logistischen Herausforderung wird, bietet das Online-Magazin von Leichter Reisen praktische Unterstützung. Das Portal bündelt barrierefreie Reiseziele, inspirierende Erfahrungsberichte und wertvolle Alltagstipps für unterwegs. Von geprüften Unterkünften bis hin zu barrierefreien Ausflugszielen zeigt das Magazin, wie unbeschwerter Tourismus für alle funktionieren kann – übersichtlich aufbereitet und direkt digital abrufbar: www.verbraucher60plus.de/meldungen/online-magazin-barrierefreies-reisen/.



Die VERBRAUCHER INITIATIVE auf dem Umweltfestival

Wie sieht eine Zukunft ohne Ressourcenverschwendung aus? Auf dem diesjährigen Berliner Umweltfestival am Brandenburger Tor hat das Projekt CARE der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. genau diese Frage lebendig beantwortet. Am gut besuchten Stand konnten sich die Besucherinnen und Besucher ganz praktisch davon überzeugen, wie Kreislaufwirtschaft im Alltag funktioniert. Mit Gesprächen, einem Quiz und vielen Informationsmaterialien wurden den Gästen einfache Wege aufgezeigt, um den eigenen ökologischen Fußabdruck nachhaltig zu verringern.

Ratgeber: Laborwerte richtig lesen



Nach der Blutuntersuchung beim Arzt folgt oft ein Laborbericht voller unverständlicher Abkürzungen und Fachbegriffe. Um Licht ins Dunkel zu bringen, hat die Stiftung Warentest ihren bewährten Ratgeber „Meine Laborwerte“ in einer aktualisierten Auflage herausgegeben. Auf 208

Seiten werden alle wichtigen Blutwerte, Referenzbereiche und Krankheitsbezüge verständlich erklärt – mit einem besonderen Schwerpunkt auf Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Schilddrüsenproblemen sowie Leber-, Nieren- und Blutfettwerten. Der Ratgeber ist für 12,90 Euro (E-Book: 9,99 Euro) im Online-Shop erhältlich unter www.test.de/shop/gesundheit-kosmetik/meine-laborwerte-sp0404/.

Neue Zölle auf Produkte aus Nicht-EU-Ländern

Für Online-Käufe außerhalb der EU gelten seit dem 1. Juli 2026 neue EU-Regeln beim Zoll: Auch für Pakete mit einem Warenwert unter 150 Euro fällt nun eine pauschale Zollgebühr von 3 Euro pro Warenkategorie an. Zudem wird eine Einfuhrumsatzsteuer fällig. Die Verbraucherzentrale NRW berichtet über die Änderungen und worauf Sie beim Kauf achten sollten: www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/digitale-welt/onlinehandel/zoll-und-ecommerce-einfuhrabgaben-fuer-kaeufe-aus-nichteulaendern-62109.

Bohnen für die Langlebigkeit

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen sind echte Multitalente für uns und die Umwelt. Die Interessensgemeinschaft für gesunde Lebensmittel e.V. berichtet in einem Interview mit der promovierten Biochemikerin Katharina Schulenburg über das zukunftsweisende Projekt „Heldenbohne“. Die Proteine und Ballaststoffe in Hülsenfrüchten fördern nachweislich die Darm- und Stoffwechselfundheit und spielen eine zentrale Rolle beim gesunden Altern (Longevity). Doch nicht nur wir profitieren: Auf dem Feld binden Leguminosen natürlichen Stickstoff im Boden, machen künstlichen Dünger überflüssig und verbessern die Bodenstruktur gegen Dürren und Starkregen. Ein echter Gewinn für Landwirtschaft, Gastronomie und Gesundheit! Hier geht es zum Interview: ig-fuer.de/index.php/component/content/article/1437-interview-mit-symposium-referentin-katharina-schulenburg.html?catid=90&Itemid=435.





Test: Acrylamid in Knuspermüsli

Obwohl Knuspermüsli als gesundes Frühstück gilt, tarnt sich im beliebten „Crunch“ ein ernstes Gesundheitsrisiko. Ein aktueller Test von ÖKO-TEST (38 Produkte) zeigt: Kein Knuspermüsli im Test ist völlig frei von Acrylamid. Der Stoff, der im Tierversuch als krebserregend und erbgutschädigend eingestuft wurde, entsteht unabsichtlich ab 120 Grad beim Rösten von Kohlenhydraten und süßenden Zutaten. Da rechtlich bindende Grenzwerte in der EU bisher fehlen und Produkte trotz hoher Belastung im Regal bleiben dürfen, fordern Verbraucherschützer hier dringend strengere Gesetze. Den gesamten Test finden Sie online unter www.oekotest.de (Suchbegriff: Acrylamid in Knuspermüsli).

Neues Themenheft: Selbstbestimmt wohnen



Die eigenen vier Wände bedeuten Lebensqualität und die große Mehrheit der Menschen möchte auch im Alter oder bei Pflegebedürftigkeit im vertrauten Zuhause wohnen bleiben. Damit das gelingt, hat DIE VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ein neues Themenheft herausgebracht. Mit vielen praktischen

Tipps rund um Finanzierung, Anpassungen, Wohnformen und die sorgende Gemeinschaft. Oft reichen schon kleine, vorausschauende Veränderungen, um Barrieren im Alltag abzubauen: Das Entfernen von Stolperfallen wie Teppichkanten, eine bessere Beleuchtung von Laufwegen oder das Anbringen von Haltegriffen im Badezimmer schaffen Sicherheit und erhalten die Selbstständigkeit. Der Verband rät, sich frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen, bevor akuter Handlungsbedarf entsteht. www.verbraucher.com/products/selbstbestimmt-wohnen-im-eigenen-zuhause

Umwelt
Bundesamt

Frisch aus der Leitung: Ihr bester Begleiter durch den Sommer

Gerade bei steigenden Temperaturen ist ausreichendes Trinken die beste Gesundheitsvorsorge. Leitungswasser ist hierfür ideal: streng kontrolliert, unschlagbar günstig (5 Liter für ca. 1 Cent) und bequem ohne Kistenschleppen. Dank moderner Wassersprudler müssen Sie auch zu Hause nicht auf eine spritzige Erfrischung verzichten. Das spart Geld, ist gesund und schützt die Umwelt: Wussten Sie schon, dass Leitungswasser weniger als ein Prozent der Umweltbelastungen von Mineralwasser verursacht? Extra Tipp: Erstes Ablaufwasser (Stagnationswasser) zum Blumengießen verwenden.

Viele praktische Tipps für ein umweltfreundliches Fest und einen nachhaltigen Alltag finden Sie im UBA-Umweltipp:
www.uba-umwelttipps.de



Fachaustausch zum Nutri-Score

Wie kann der Nutri-Score im Alltag noch besser wirken? Diese Frage stand im Mittelpunkt eines spannenden Fachaustauschs der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. mit hochkarätigen Gästen aus Politik, Wissenschaft, Handel, Industrie und Verbraucherschutz. Das klare Fazit der Expertinnen und Experten: Um eine echte Orientierung beim Einkauf zu bieten, braucht das wissenschaftlich fundierte Kennzeichnungssystem mehr Sichtbarkeit im Markt und eine verständlichere Kommunikation. Eine kontinuierliche Weiterentwicklung des Nutri-Scores ist dabei kein Makel, sondern ein Qualitätsmerkmal, das nur durch den gemeinsamen Dialog aller Beteiligten erfolgreich gestaltet werden kann. verbraucher.org/aktuelles/pressemitteilungen/zukunft-des-nutri-scores-mehr-verbreitung-und-besseres-verstaendnis-noetig3



Übergangspflege im Krankenhaus

Soll ein pflegebedürftiger Angehöriger aus dem Krankenhaus entlassen werden, ist aber für die Pflege zu Hause noch nicht fit genug, ist ein Kurzzeitpflegeplatz oft die Rettung. Doch diese Plätze sind vielerorts Mangelware. Als rechtliche Alternative gibt die sogenannte Übergangspflege: Betroffene können für bis zu zehn Tage länger im Krankenhaus verbleiben, wenn nachweislich kein freier Pflegeplatz im Umkreis zu finden ist. Da dies jedoch eine reine Notlösung ist und bisher nur wenige Kliniken das Modell anbieten, raten Experten, sich bei einem Krankenhausaufenthalt frühzeitig an den dortigen Sozialdienst zu wenden, um gemeinsam zu planen. www.verbraucher60plus.de/meldungen/uebergangspflege-im-krankenhaus/



Im Test: Medium Mineralwasser

Mineralwasser gilt als Inbegriff von Reinheit, doch ein aktueller Test von ÖKO-TEST zeigt bei den spritzigen „Medium“-Wässern deutliche Mängel. Die Laborexperthen nahmen zahlreiche Produkte unter die Lupe und stießen dabei vermehrt auf unerwünschte Rückstände. In mehreren Proben wurden Abbauprodukte von Pestiziden, Spuren von Süßstoffen oder sogar giftiges Uran und krebserregendes Chrom nachgewiesen. Auch wenn akute Gesundheitsgefahren in der Regel nicht bestehen, zeigt der Test, dass menschliche Einflüsse zunehmend die tiefen Quellen belasten. Einigen Marken gelang es dennoch, die Bestnote „sehr gut“ einzufahren. Hier geht es zum Test: www.oekotest.de/essen-trinken/medium-mineralwasser-im-test-verunreinigungen-nachgewiesen_601353_1.html.

Bezahldienst Wero



Das europäische Bezahlverfahren Wero möchte eine datenschutzfreundliche Alternative zu US-Riesen wie PayPal, Visa oder Mastercard bieten. Das von 16 europäischen Banken entwickelte System schickt Geld sekundenschnell per Smartphone von Girokonto zu Girokonto. Ein aktueller Bericht der Stiftung Warentest zeigt jedoch, dass sich der Dienst in Deutschland noch schwer tut: Laut einer YouGov-Umfrage nutzen erst 4 % der Deutschen Wero, während 56 % weiterhin auf PayPal setzen. Bisher funktioniert Wero primär für Zahlungen zwischen Privatpersonen. Voraussetzung ist, dass die eigene Bank das Verfahren bereits unterstützt. www.verbraucher60plus.de/meldungen/mobile-bezahldienste-wero/

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

Vorgestellt

(CTA) Täglich erscheinen zahlreiche neuer Bücher, Broschüren und Podcasts, darunter viele Publikationen zu Verbraucherthemen. Wir stellen einige davon vor.

Endlich 60!



Im Podcast „Endlich 60!“ sprechen Anne-Bärbel Köhle, Chefredakteurin bei der Apotheken Umschau, und Brigitte Huber, ehemalige Chefredakteurin der Brigitte, über das Leben ab 60.

Für den Podcast haben sie mit Expertinnen und Experten über das Älterwerden gesprochen. Jeden zweiten Dienstag erscheint eine neue Folge: www.apotheken-umschau.de/podcast/serie/endlich-60-der-podcast-fuer-das-beste-leben-1515353.html.

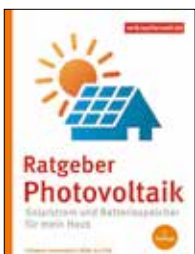
Essen aus der Natur



Heimische Kräuter, Beeren und Pilze erfolgreich selber sammeln und zubereiten (inkl. Rezept)! Mit diesem Ratgeber der Stiftung Warentest (252 Seiten, 16,90 Euro / 13,99 Euro als E-Book) wird das ganz einfach: Aussagekräftige Fotos sowie exakte Beschreibungen und eine Sortierung nach dem jeweiligen Fundort (Feld, Wald, Wiese, Bah, etc.) machen das Erkennen leicht.

<https://www.test.de/shop/haushalt-garten/essen-aus-der-natur-sp0264/>

Ratgeber Photovoltaik

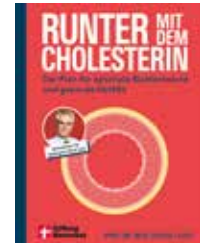


Wer ein Stück weit unabhängig von den Preiskapriolen der Energieversorger werden will, kümmert sich um die Anschaffung einer Photovoltaikanlage. Dabei unterstützt der Ratgeber der Verbraucherzentrale (240 Seiten) mit wertvollem Praxiswissen. Er beantwortet alle

Fragen rund um die eigene Photovoltaikanlage, Batteriespeicher, die Ladestation fürs E-Auto und die Anbindung an die Wärmepumpe. Das Buch ist für 24,00 erhältlich (E-Book 19,99 Euro).

Runter mit dem Cholesterin

Prof. Dr. Ulrich Laufs, Deutschlands führender Lipidexperte, zeigt Ihnen in diesem fundierten Ratgeber der Stiftung Warentest den Weg zu dauerhaft besseren Werten und gesunden Gefäßen. Lernen Sie, Ihre Laborergebnisse richtig zu interpretieren, und bestimmen Sie Ihren Risiko-Typ. Das Buch (176 Seiten, 20,00 Euro / 16,99 Euro als E-Book) vermittelt die jeweiligen Zielwerte und verrät, wie Ernährung helfen kann, wann Medikamente sinnvoll sind und wie Bewegung sowie der Verzicht auf Nikotin das Herz-Kreislauf-System stärken. Sie erhalten Klarheit, Sicherheit und einen Plan für gesunde Gefäße und mehr Herzgesundheit und wissen, welche Kontrollen wichtig sind. www.test.de/shop/gesundheit-kosmetik/runter-mit-dem-cholesterin-sp0742/



Pflanzen, die Bestäuber lieben

Sie möchten auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten Blühpflanzen anpflanzen, die besonders bienenfreundlich sind? Im Pflanzenlexikon des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat finden Sie eine Auswahl von mehr als 100 bienenfreundlichen Pflanzen. Kostenlos heruntergeladen unter: www.publikationen-bundesregierung.de/pp-de/publikationssuche/pflanzen-die-bestaeuher-lieben-1748292.



Die Ratgeber der Verbraucherzentrale sind online (shop.verbraucherzentrale.de), telefonisch unter 0211 - 913 801 555, in den Beratungsstellen der Verbraucherzentrale und im Buchhandel erhältlich.

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

Weiterbildung

Verbraucherforum 60+ in Korschenbroich



Die fortschreitende Digitalisierung im Gesundheitssystem stellt viele Menschen vor zunehmende Herausforderungen. Um älteren Verbraucherinnen und Verbrauchern Orientierung und Sicherheit zu bieten,

lud die Seniorenbeauftragte der Stadt Korschenbroich, Petra Köhnen, gemeinsam mit der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. und der Landesseniorenvertretung NRW (LSV) zu einer Informationsveranstaltung in den Ratssaal der Stadtverwaltung ein. Mehr als 50 interessierte Teilnehmende nutzten das „Verbraucherforum 60+“, um sich am 11. Mai 2026 weiterzubilden.

Nach der Begrüßung durch Andreas Vollmert sowie Grußworten von Ingrid Dormann (LSV) und Petra Köhnen führte Caprice Twumasi Ankras (VERBRAUCHER INITIATIVE) in

das Kernthema „Gesund und selbstbestimmt“ ein. Rechtsanwalt Guido Steinke zeigte auf, wie Verbraucher ihre Rechte selbstbewusst wahrnehmen können – insbesondere beim oft kritischen Entlassmanagement nach einem Klinikaufenthalt. Sabine Wolter von der Verbraucherzentrale NRW widmete sich im Anschluss den Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) sowie den Chancen und Fragen rund um die neue elektronische Patientenakte (ePA). Das Verbraucherforum 60+ wird durch das Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz NRW (MLV) in Kooperation mit der LSV gefördert.

In Kürze finden Sie die ersten Termine des zweiten Halbjahrs 2026 auf unserer Veranstaltungsseite: www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen/. Falls Sie sich selbst in einer Seniorenvertretung engagieren und eine Verbraucherkonferenz in Ihrer Stadt organisieren wollen, melden Sie sich unter mail@verbraucher.org bei uns und wir nehmen Kontakt auf.

„Im Internet sind wir alle einäugig“ – Drei Fragen an Fachreferent Guido Steinke

1. Welche digitalen Themen brennen den Seniorinnen und Senioren aktuell besonders auf den Nägeln?

Künstliche Intelligenz und Digitaler Nachlass sind die Top-Themen. Ich nehme dabei jeden inhaltlich mit, vermittele ihnen grundlegende Kenntnisse und gebe weiterführende Tipps. Das nimmt Ängste und versetzt in die Lage, sich zurecht zu finden.

2. Beim Thema Digitalisierung schwingt bei vielen Älteren die Sorge mit, Fehler zu machen oder auf Betrug hereinzufallen. Wie fängst du diese Ängste auf?

Jeder macht Fehler – oder um es anders auszudrücken. Im Internet sind wir alle einäugig. Wer ein paar Prinzipien berücksichtigt, kommt aber sicher von A nach B – wie im Straßenverkehr.

3. Wie interaktiv sind deine Veranstaltungen und dürfen die Teilnehmenden auch eigene Fragen mitbringen?

Das Format lebt von den Fragen und vom Austausch! Idealerweise beantworten die Teilnehmenden selbst die Fragen, ich stutse nur in die richtige Richtung.



Sie finden alle kommenden Termine unter: www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen. Falls Sie sich für ein bestimmtes Thema in den Bereichen Wohnen, Gesundheit, Ernährung, Digitales oder Abzocke interessieren, melden Sie sich unter anmeldung@verbraucher.org mit Ihren Themenwünschen und wir nehmen Kontakt auf.