

Das *kostenfreie* Online-Magazin

Verbraucher60plus

Frühjahr 2024



Gutschein



Seite 13

Gut leben mit Diabetes Typ 2

Gut geschützt vor Datendiebstahl und -verlust . Interview:
So werfen Sie weniger weg . Papier clever entsorgen .
Klima: Leihen, teilen, tauschen . Energiesparende
Haushaltsgeräte . 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** **Gesundheit**
GUT LEBEN MIT
DIABETES TYP 2

- 7** **Internet**
GUT GESCHÜTZT VOR
DATENDIEBSTAHL
UND -VERLUST

- 8** **Interview**
SO WERFEN SIE
WENIGER WEG

- 9** **Holz**
PAPIER CLEVER
ENTSORGEN

- 10** **Klima**
LEIHEN, TEILEN,
TAUSCHEN

- 11** **Energie**
SPARSAME
HAUSHALTSGERÄTE

- 12** **Kurz & Knapp**
MELDUNGEN

- 15** **Vorgestellt**
BUCHTIPPS

- 16** **Termine**
VERANSTALTUNGEN
DER VERBRAUCHER
INITIATIVE



Liebe Leserin, lieber Leser,

Ende Mai war ich in Gladbeck beim örtlichen Seniorenbeirat. Anlass war eine gemeinsame Veranstaltung zum Thema Internet. Wie immer war die Veranstaltung gut besucht (siehe www.verbraucher60plus.de/meldungen/internet-ein-wichtiges-medium-auch-fuer-aeltere/). Und wie immer war ich begeistert von den tollen Angeboten, die der Seniorenbeirat auf die Beine stellt: Frühstück, Wandergruppe, Bücherei, Reparatur-Cafe, Gesprächskreis Englisch, Singtreff... – das vielfältige Angebot wird in der 75.000-Einwohner-Stadt gleich an mehreren Stellen angeboten.

Ohne großes ehrenamtliches Engagement sind derartige Angebote nicht möglich. Ohne Ehrenamtliche wäre überhaupt Vieles nicht möglich. Ob Sport, Umwelt- und Tierschutz, Integration... – rund 31 Millionen Menschen engagieren sich deutschlandweit für das Gemeinwohl. Für sie ist ihr Ehrenamt offenkundig Ehrensache. Deshalb: Hut ab vor diesen Menschen, die damit unser gesellschaftliches Zusammenleben stärken!

Auch diese Ausgabe ist ausdrücklich zur Weitergabe gedacht. Ich freue mich über Ihr Interesse und wünsche eine informative Lektüre.

Ihr Georg Abel (Bundesgeschäftsführer)

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

IMPRESSUM

„Verbraucher60plus“ – das *kostenfreie* Online-Magazin (Ausgabe Frühjahr 2024), Herausgeber: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband), Redaktion und Mitarbeit: Georg Abel (GA, V.i.S.d.P.), Miriam Bätzing (MB), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Olivia Schöneich, Guido Steinke, Marina Tschernezki, Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Tel. 030 / 53 60 73 – 3, mail@verbraucher.org, Fotos: S. 2, S. 8 (oben) – VERBRAUCHER INITIATIVE, alle anderen: Istock.

Bestellung eines kostenfreien Abos unter mail@verbraucher.org. Frühere Ausgaben finden Sie unter www.verbraucher60plus.de/medien/online-magazin/. (Juni 2024)

Hinweis: Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache. Gemeint sind natürlich jeweils Verbraucherinnen und Verbraucher.

Gefördert im Rahmen des Regionalprojektes „Verbraucher60plus“ durch das Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz NRW.

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Gesundheit

GUT LEBEN MIT DIABETES TYP 2

(ABB) Wer an Diabetes Typ 2 leidet, kann einiges dafür tun, seinen Gesundheitszustand zu verbessern. Die Anpassung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten spielt hier eine wichtige Rolle. Wir sagen, wo Sie Unterstützung bei der Umsetzung finden können und geben Tipps für eine diabetesgerechte Ernährung.

Die Diagnose „Diabetes Typ 2“ stellt die Betroffenen vor neue Herausforderungen und ist mit vielen Fragen verbunden. Da die Erkrankung derzeit nicht heilbar ist, wird sie zum lebenslangen Begleiter. Doch die eigenen Lebensgewohnheiten dauerhaft zu ändern, ist nicht einfach. Hilfestellung bieten Schulungs- und Beratungsangebote.

Diabetes-Schulungen

Sie gehören zur grundlegenden Behandlung und können dabei helfen, die Krankheit besser zu verstehen und den Umgang damit

zu erleichtern. Neben Hintergrundinformationen zum Krankheitsbild und der Klärung von offenen Fragen bieten sie Anregungen und praktische Hilfestellung für die Ernährungsumstellung, die Steigerung der körperlichen Aktivität und die Anwendung von Medikamenten.

Die Gruppenschulungen werden beispielsweise in Diabetes-Schwerpunktpraxen, Kliniken oder Hausarztpraxen von geschultem Fachpersonal durchgeführt. Häufig sind sie Teil von sogenannten Disease-Management-Programmen (DMP), die gemeinsam von Krankenkassen und Arztpraxen angeboten werden. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos. Aber auch unabhängig von DMPs können Sie an solchen Schulungen teilnehmen. Fragen Sie bei Interesse Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder Ihre Krankenkasse und klären Sie die Kostenübernahme.

Ernährungsberatung & Co.

Eine fachlich qualifizierte Ernährungsberatung kann bei der individuellen Umstellung der Ernährung unterstützen. Die Leistung ist privat zu bezahlen, jedoch ist bei entsprechender Verordnung durch den Arzt oder die Ärztin eine Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse möglich.

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Anlaufstellen für die Suche nach zertifizierten Ernährungsfachkräften und Adressen für Selbsthilfegruppen gibt es beispielsweise beim Diabetesinformationsportal diabinfo oder der Deutschen Diabetes-Hilfe.

Diabetes-Apps können helfen, den Umgang mit der Erkrankung zu erleichtern. Das Angebot ist groß und die Apps bieten ganz unterschiedliche Funktionen an, z. B. digitale Tagebücher, Erinnerungen an Aktivitäten, Informationen oder Rezepte. Eine Checkliste für Gesundheits-Apps vom Aktionsbündnis Patientensicherheit e. V. (www.aps-ev.de) kann bei der Suche helfen.





Ernährungstipps

Grundlage ist eine vollwertige Ernährung, bei der pflanzliche Lebensmittel im Vordergrund stehen und tierische Lebensmittel in Maßen verzehrt werden.

Als Orientierung für die Auswahl, Mengen und Portionsgrößen hat sich die BZfE-Ernährungspyramide bewährt. Eine Portion ist eine Hand voll, bei klein geschnittenem Gemüse, Salat, kleinen Obstsorten, Getreideflocken, Müsli, gekochten Beilagen wie Nudeln oder Kartoffeln und bei Hülsenfrüchten sind zwei Hände voll eine Portion. Eine Portion Brot, Fleisch oder Fisch entspricht einer Scheibe, die auf eine flache Hand passt.

Gemüse, Getreide & Co.

- Essen Sie täglich drei Portionen Gemüse sowie zwei Portionen Obst. Machen Sie beides zu regelmäßigen Begleitern Ihrer Mahlzeiten, z. B. beim Frühstück im Müsli oder zum Brot, beim Mittag- und Abendessen als Rohkost, Salat, gekochtes Gericht oder Brotbelag sowie als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit, z. B. in Kombination mit Joghurt, Quark oder Buttermilch.
- Essen Sie von Brot, Getreideflocken, gekochten Beilagen wie Nudeln, Reis, anderen Getreidesorten und Kartoffeln insgesamt vier Portionen pro Tag. Bei den

üblichen Essgewohnheiten verteilt sich die Menge auf drei Scheiben Brot bzw. zwei Scheiben Brot und eine Portion Getreideflocken sowie eine Portion an Beilagen.

- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte. Ersetzen Sie Brot und Getreideprodukte so weit wie möglich durch die Vollkornvarianten. Als besonders günstig haben sich Sorten erwiesen, die einen hohen Anteil an ganzen Körnern haben.
- Was „Vollkorn“ heißt, muss auch zu mindestens 90 Prozent daraus bestehen. Schauen Sie auf die Angaben auf der Verpackung oder fragen Sie beim Verkaufspersonal nach den Zutaten. Haben Sie bisher keine oder wenig Vollkornprodukte gegessen, steigern Sie die Mengen langsam, um Magen und Darm daran zu gewöhnen.
- Essen Sie mindestens vier Portionen Hülsenfrüchte pro Woche. Ebenso wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte wirken sie sich durch ihren Ballaststoffgehalt günstig auf den Blutzuckerspiegel aus.
- Essen Sie selten Lebensmittel, die arm an Ballaststoffen sind: Weißbrot, Brötchen und andere Produkte, die aus Mehl mit einer niedrigen Typenzahl (z. B. 405) hergestellt wurden, helle Teigwaren und weißer (polierter) Reis haben ungünstige Effekte auf den Blutzuckerspiegel. Beim Mehl gilt: Je höher die Typenzahl ist, desto mehr Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine sind enthalten.



Zum Abnehmen

Eine pauschale Einteilung in empfehlenswerte und nicht empfehlenswerte Obstsorten ist nicht sinnvoll. Das Abnehmen und Halten des Gewichtes kann jedoch leichter fallen, wenn Sie zuckerreiche Obstsorten wie Weintrauben, Bananen oder Ananas nicht täglich essen und solche bevorzugen, die weniger Zucker enthalten. Dazu gehören Äpfel, Birnen, Beeren, Zitrusfrüchte, Aprikosen, Pfirsiche und Wassermelonen.

Gemüse ist, abgesehen von Gemüsemais, ausgesprochen kalorienarm. Essen Sie davon mehr und reichlich, wenn Sie abnehmen möchten. Auch mit Vollkornprodukten können Sie die Gewichtsreduktion unterstützen.

Zucker & Co.

- Essen Sie nur geringe Mengen an Lebensmitteln, die reichlich Zucker enthalten. Dazu gehören Süßigkeiten (z. B. Bonbons, Fruchtgummi, Lakritze, Schokolade, Pralinen, Kaugummi), Gebäck, Kuchen, Eis, Marmelade, andere süße Brotaufstriche und Honig. Auch bei Trockenfrüchten und gezuckerten Obstkonserven in Gläsern oder Dosen ist Zurückhaltung angesagt.
- Vermeiden Sie, reinen Zucker zu verwenden, z. B. im Kaffee oder Tee. Eine Alternative bieten zucker- und kalorienfreie Süßungsmittel („Süßstoffe“). Bei einem maßvollen Einsatz ist bisher nicht mit negativen gesundheitlichen Wirkungen zu rechnen. Zuckeralkohole, früher als Zuckeraustauschstoffe bezeichnet, haben keine Wirkung auf den Blutzucker, enthalten aber Kalorien. Empfehlenswert ist, beides sparsam einzusetzen und sich langsam an einen weniger süßen Geschmack zu gewöhnen.

- In Maßen ist Naschen bei einem Typ-2-Diabetes in Ordnung. Bei einer ausgewogenen Ernährung ist eine Portion an „Extras“ am Tag vertretbar. Das ist die Menge, die auf einen Handteller passt. Zu den Extras zählen Süßigkeiten, andere stark zuckerhaltige Lebensmittel und salzige, fettreiche Knabbereien und Snacks.
- Achten Sie darauf, Süßigkeiten und zuckerreiche Lebensmittel zusammen mit anderen Lebensmitteln bei einer Mahlzeit zu essen, z. B. als Nachtisch. Dann steigt der Blutzucker nicht so stark.
- Suchen Sie sich Alternativen bei Heiß- und Süßhunger, z. B. eine Hand voll Nüsse, ein Vollkornbrot mit Marmelade, eine Tasse Tee oder ein Stück Obst mit Joghurt.
- Nicht nur Süßigkeiten und süße Lebensmittel sind zuckerreich. Schauen Sie auch bei verarbeiteten Lebensmitteln (Frühstückscerealien, Müsli-Riegeln, Ketchup, Knabberartikeln ...) genauer hin. Sie können sich als Zuckerbomben entpuppen.

Getränke

- Trinken Sie Fruchtsäfte (mit 100 Prozent Fruchtgehalt) nur gelegentlich und im Rahmen einer Mahlzeit. Sie enthalten größere Mengen an schnell verfügbarem Zucker, der aus den Früchten stammt und den Blutzucker in die Höhe treibt. Dadurch liefern sie Energie, sättigen aber kaum. Besser geeignet sind Fruchtsaftschorlen, bei denen der Saft im Verhältnis 1 zu 4 mit Wasser verdünnt wird.
- Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke wie Limonaden und Fruchtsaftgetränke.
- Trinken Sie wenig und selten Alkohol, da er reichlich Energie liefert.

Zucker erkennen

Auf Zucker weisen Bezeichnungen hin, die auf „-ose“ enden. Eine Ausnahme ist der Süßstoff Sucralose. Für Zucker steht außerdem alles, was Sirup heißt. Süßende Lebensmittel wie Honig oder Fruchtdicksaft können ebenfalls den Zuckergehalt eines Produktes erhöhen. Angaben wie „ohne Zuckerzusatz“ oder „weniger süß“ bedeuten nicht, dass das Lebensmittel gar keinen Zucker enthält. Lediglich die Begriffe „zuckerfrei“, „zuckerarm“ und „zuckerreduziert“ sind lebensmittelrechtlich definiert. Prüfen Sie die Zutatenliste und die Nährwertangaben, um energie- und zuckerärmere Produkte auszuwählen.

Was Sie sonst noch tun können



- Bewegen Sie sich regelmäßig und ausreichend. Geraten wird, pro Woche mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiver körperlich aktiv zu sein. Bewegung senkt den Blutzuckerspiegel und wirkt der Insulinresistenz entgegen. Sie kann das Gewicht, den Blutdruck und Blutfettwerte normalisieren und die Entspannung fördern.
- Bereits ein täglicher, flotter Spaziergang von ca. 30 Minuten nach dem Essen kann günstig auf den Blutzuckerspiegel wirken und beim Abnehmen unterstützen. Neben alltäglicher Bewegung sind Ausdauersportarten und ergänzend ein Krafttraining empfehlenswert.
- Verzichten Sie auf das Rauchen. Es schädigt die Gefäße und begünstigt das Auftreten von Folgeerkrankungen. Unterstützung beim Rauchstopp bieten entsprechende Programme und Beratungen.
- Verzichten Sie auf Nahrungsergänzungen, die speziell für Diabetiker angeboten werden. Der Nutzen ist bisher nicht ausreichend belegt. Setzen Sie stattdessen auf eine ausgewogene Ernährung.

Fettbewusst essen

- Essen Sie von pflanzlichen Ölen, Butter oder Margarine nicht mehr als zwei Portionen pro Tag. Eine Portion entspricht ca. einem bis zwei Esslöffeln.
- Ob Sie Butter oder Margarine wählen, ist eine Frage des Geschmacks. Wer wenig pflanzliche Öle isst oder unter einem erhöhten Cholesterinspiegel leidet, kann mit Margarine die Versorgung mit ungesättigten Fettsäuren verbessern.
- Essen Sie täglich drei Portionen an Milch und Milchprodukten. Greifen Sie überwiegend zu fettärmeren Sorten, z. B. Joghurt und Milch mit einem Fettgehalt von 1,5 Prozent, Magerquark und Käse mit 30 bis 45 Prozent Fett i. Tr. (in der Trockenmasse). Meiden Sie stark gezuckerte Milchprodukte.
- Essen Sie pro Tag nur eine Portion Fleisch oder Wurst oder Fisch oder Ei und wechseln Sie die Lebensmittel untereinander ab. Wählen Sie fettärmere Fleischstücke wie Filet, Schnitzel oder Steak. Magere Wurstsorten sind z. B. Bratenaufschnitt, Schinken (ohne Fettrand), Corned Beef, Aspikwaren, Puten- und Hähnchenbrust.
- Setzen Sie ein bis zwei Portionen Seefisch pro Woche auf Ihren Speiseplan. Wählen Sie idealerweise eine Portion fettarmen Fisch wie Seelachs (Köhler) oder Kabeljau und eine Portion fettreichen Fisch wie Makrele, Lachs oder Hering.
- Genießen Sie ab und zu eine Handvoll Nüsse und Samen als gesunde Knabbererei. Sie schmecken pur und bereichern Salate, Suppen, Müslis oder Quarkspeisen.
- Meiden Sie Fertigprodukte und Fertiggerichte. Wenn Sie zu solchen Lebensmitteln greifen, wählen Sie Produkte mit geringeren Fettgehalten.

Statt Wurst & Co.

- Brotaufstriche aus Magerquark, Kräutern, Gewürzen und einem hochwertigen Pflanzenöl
- Pflanzliche Brotaufstriche aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen
- Vegetarische und vegane Alternativen zu Wurst und Fleischprodukten

Informationen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen finden Sie unter www.verbraucher60plus.de/gesundheit/

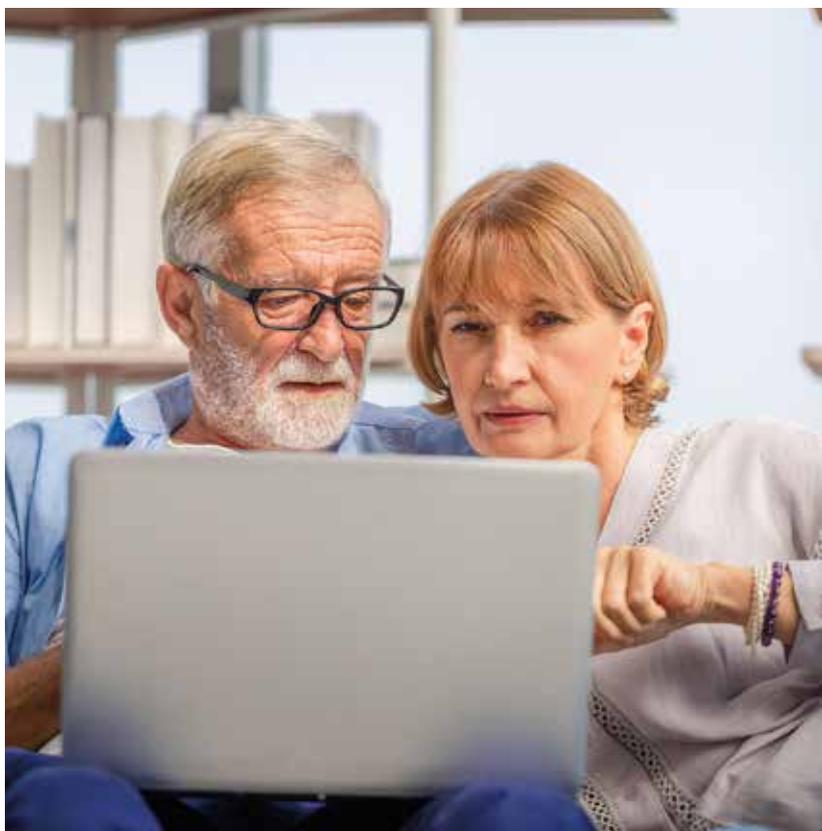
Internet

GUT GESCHÜTZT VOR DATENDIEBSTAHL UND -VERLUST

(GA) Persönliche Daten wie Fotos, Videos oder Dokumente sind ein kostbares Gut. Denn viele Erinnerungen sind unersetzlich. Und wenn Dritte an wichtige Zugangsdaten gelangen, kann das schwerwiegende Konsequenzen nach sich ziehen. Wie Daten davor geschützt werden können, zeigt der Ratgeber „Alle Daten sicher“ der Stiftung Warentest.

Es kann jeden treffen: eine defekte Festplatte, ein gestohlenen Smartphone oder ein Virus und weg sind die Daten. Dennoch soll der Ratgeber der Stiftung Warentest keineswegs Ängste schüren. Ein digitaler Datenschatz ist schließlich nicht nur wertvoll, sondern auch sehr praktisch. Leser erfahren daher auch, wie sie ihre Daten sichern und auch von unterwegs darauf zugreifen können. Zahlreiche Schritt-für-Schritt-Anleitungen erörtern die verschiedenen Digitalisierungsmöglichkeiten und zeigen, wie Dateien strukturiert und sicher auf verschiedenen Speichermedien gesichert werden können.

Doch wie können diese Daten nun geschützt werden? Ob Schadprogramme, Betrugsmaschen oder Diebstahl eines Speichermediums – der Ratgeber beleuchtet die verschiedenen Gefahren, die zum Datenverlust führen können, und stellt basierend auf den Untersuchungen der Stiftung Warentest bewährte Tools und Maßnahmen zur Prävention vor. Und auch für den Worst Case gibt es praktische Lösungen. Denn eine defekte Festplatte oder der Diebstahl eines Geräts muss nicht zwangsläufig zu Datenverlust führen, wenn eine solide Backup-Strategie vorhanden ist. Einige Daten lassen sich womöglich sogar ohne Backup wiederherstellen.



Der Ratgeber „Alle Daten sicher“ (160 Seiten, 19,90 Euro) ist im Handel oder online unter www.test.de/daten-sichern-buch erhältlich.

Wir sprachen zum Thema Datensicherheit mit dem Buchautor Andreas Erle. Das Interview finden Sie unter: www.verbraucher60plus.de/meldungen/interview-gut-geschuetzt-vor-datendiebstahl-und-verlust/

Informationen zu den Themen Internet und Abzocke finden Sie unter

▶ www.verbraucher60plus.de/internet/

▶ www.verbraucher60plus.de/abzocke/

Ernährung

INTERVIEW: SO WERFEN SIE WENIGER WEG



Lebensmittel gehören auf den Teller und nicht in die Tonne. Trotzdem werden jährlich in Deutschland fast ein Drittel des Nahrungsmittelverbrauchs weggeworfen. Für rund 6,5 Millionen Tonnen sind die privaten Haushalte verantwortlich. Wir sparen mit der Ernährungswissenschaftlerin Alexandra Borchard-Becker über den verantwortungsvollen, Geld und Ressourcen sparenden Umgang mit Lebensmitteln.

Was sind die Ursachen dafür, dass viele Menschen Lebensmittel wegwerfen?

Lebensmittelverschwendung in den privaten Haushalten hat drei wesentliche Gründe: die Produkte wurden falsch gelagert, es wurde zu viel eingekauft und Reste wurden nicht verbraucht.

Das Problem fängt also schon beim Einkauf an?

Eigentlich schon vorher. Es beginnt mit der Planung, was man essen möchte, und der Prüfung, was vorrätig ist. Eine Einkaufsliste hilft, überflüssige und letztendlich teure Spontankäufe zu vermeiden. Wer hungrig einkauft, neigt zum Kauf größerer Mengen. Beim Einkauf achtet man darauf, dass Lebensmittel unversehrt sind und berücksichtigt des Haltbarkeitsdatum.

Die richtige Lagerung ist für Viele eine weitere Herausforderung?

Ja, Verbraucher sollten die verschiedenen Ansprüche der Produkte an die Lagerung, z. B. kalt, kühl oder dunkel, beachten. Ältere oder schon geöffnete Produkte sollten vorne im Blickfeld stehen. Eine übersichtliche Lagerung ist hilfreich. Vor allem Gemüse und Obst wandert oft in die Tonne. Wer es richtig lagert, hat mehr davon.



Die Nutzung von Essensresten scheint schwierig, das Wegwerfen oft einfacher?

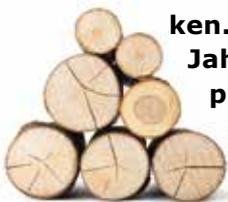
Die Reste von gekochten Mahlzeiten, angeschrumpeltes Obst und Gemüse, altbackenes Brot oder Milchprodukte, die das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht haben – mit Kreativität und Anregungen aus dem Internet oder Kochbüchern lassen sich daraus wieder neue Gerichte zubereiten. Das ist mit etwas Aufwand verbunden, rettet aber Lebensmittel und spart Geld. Weitere Informationen zum Thema „Nutzen statt entsorgen“ unter: www.verbraucher60plus.de/ernaehrung/lebensmittel-nutzen-statt-entsorgen/.

Mehr Informationen rund um das Thema Ernährung finden Sie unter www.verbraucher60plus.de/ernaehrung/

Holz

PAPIER CLEVER ENTSORGEN

(ABB) Holz ist ein nachwachsender, vielseitig verwendbarer Rohstoff, der für zahlreiche Produkte eingesetzt wird. Eine große Bedeutung hat Holz für die Papierproduktion: Schreibpapier, Verpackungen, Toilettenpapier und andere Papierprodukte sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Insgesamt verbrauchen wir im Jahr knapp 230 Kilogramm Papier pro Kopf, den überwiegenden Teil davon allerdings nur einmal.



Verbraucher können einiges tun, um den Druck auf die Wälder zu senken. Weniger Papier zu verbrauchen, konsequent Recyclingpapier aus 100 Prozent Altpapier zu nutzen und die richtige Entsorgung sind wichtige Maßnahmen.

Damit Papier als wertvoller Rohstoff möglichst vollständig recycelt werden kann, ist eine sorgfältige Mülltrennung notwendig. Werfen Sie daher nur geeignete Materialien in die blaue Tonne oder den Papiercontainer.



Was ins Altpapier gehört:

- Verpackungen aus Papier, Karton und Pappe, die nicht beschichtet sind, z. B. Schachteln, Schuhkartons, Eierkartons, Mehl- und Zuckertüten, Brot-, Brötchen- und Obsttüten, Blumenpapier
- Kataloge und Prospekte
- Zeitungen, Zeitschriften und Bücher (ohne Schutzumschläge)
- Schreib- und Computerpapier, einfache Briefumschläge (auch solche mit Fenster)
- Bücher und Hefte ohne Kunststoffeinband
- Papiertragetaschen
- Geschenkpapier ohne Beschichtung

... und was nicht:

- Verbundverpackungen wie Saft- oder Milchverpackungen
- Verschmutzte Papiere und Papierverpackungen wie Pizzakartons oder Backformen
- Backpapier, Coffee-to-go-Becher und andere Papierverpackungen für Lebensmittel, die beschichtet sind
- Beschichtetes Geschenkpapier und Folien
- Briefumschläge mit Luftpolsterfolie, Postkarten
- Taschentücher, Küchentücher, Papierservietten
- Thermopapier wie Kassenzettel, Kontoauszüge oder Fahrkarten
- Fotos und Tapeten

Diese Abfälle gehören entweder in die gelbe Tonne oder in den Restmüll.



Zum Thema Wald, Holz und Papier informiert unsere entsprechende

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

Klima

LEIHEN, TEILEN, TAUSCHEN

(MB) Gegenstände, die man selten benötigt, muss man nicht selbst besitzen. Man kann sie sich bei Bedarf einfach leihen oder mieten. So sparen Sie nicht nur Geld, sondern gewinnen auch Platz. Auch Umwelt und Klima profitieren von der besseren Geräteauslastung.

Ob Werkzeuge wie Messgeräte, Küchengeräte wie der Raclette-Grill, Gartengeräte wie ein Häcksler oder ein Autoanhänger... – es gibt viele Möglichkeiten für einen ressourcensparenden Konsum. Wir geben Anregungen, was Sie tun können:

- Leihen und verleihen Sie unter Nachbarn und Freunden: Von der Bohrmaschine bis zum (digitalen) Zeitungs-Abo lassen sich viele Dinge unkompliziert gemeinschaftlich nutzen.
- Tauschen Sie Kinderkleidung, -bücher und -spielzeug in der Familie, im Freundeskreis und unter Nachbarn.
- Alternativ können Sie Baby- und Kinderkleidung, die oft nur kurz benötigt wird, in sogenannten Leihläden und bei einigen Online-Anbietern zeitweise gegen Gebühr ausleihen.
- Mieten Sie Baumaschinen oder Gartengeräte, die Sie nur einmalig benötigen, z. B. im Baumarkt. Auch Elektrohändler vermieten technische Geräte wie z. B. Beamer.
- Leihen Sie Medien wie Zeitschriften, (Hör-)Bücher, Filme und Kindermedien in öffentlichen bzw. Online-Bibliotheken aus.
- Geben Sie gebrauchte Bücher weiter, z. B. über öffentliche Bücherschränke oder verschenken Sie sie an Büchereien.
- Partybedarf wie Zelte, Tische, Bänke können Sie z. B. beim Getränkehändler ausleihen.



► Mehr Klima-Tipps unter <https://www.verbraucher60plus.de/klima/>

A screenshot of the Verbraucher60plus website. The header includes the logo 'Verbraucher60plus' and navigation links for 'Wagenkür', 'Medien', 'Projekt', and a search icon. Below the header is a horizontal menu with categories: 'INTERNET', 'ABZOCKE', 'GESUNDHEIT', 'WOHNEN', 'BEWEGUNG', 'ERNÄHRUNG', 'ENERGIESPAREN', 'KLIMA', and 'HOLZ'. The main content area features a photograph of a smiling man and woman. Below the photo is a yellow banner with the text 'Ihr Forum Verbraucher60plus für Nordrhein-Westfalen'. At the bottom of the screenshot, the website URL 'www.verbraucher60plus.de' is displayed in white text on a dark teal background, followed by a paragraph of text: 'Kostenlose, tipporientierte Informationen u. a. zu den Themen Ernährung, Bewegung, Gesundheit, Schlafen, Energie sparen, Wohnen, Klima, Internet und Abzocke.'



Energie

SPARSAME HAUSHALTSGERÄTE

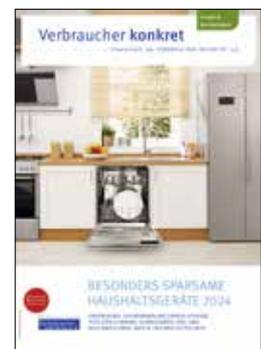
(GA) Die Energiepreise sind spürbar gestiegen und belasten die Budgets vieler Haushalte. Bei Neuanschaffung eines Fernsehers, einer Waschmaschine oder eines Kühlschranks kommt deshalb dem Energieverbrauch eine hohe Bedeutung zu. Verbraucherzentrale NRW (VZ) und VERBRAUCHER INITIATIVE bieten Hilfe.

Für durchschnittlich ein Drittel des Stromverbrauchs im Haushalt sind Geräte zur Kommunikation und Unterhaltung (Fernseher, Computer, Spielekonsole...) verantwortlich. Auch Haushaltsgeräte wie Kühlschrank, Gefriergerät, Waschmaschine oder Trockner belasten die Stromrechnung. Bei solchen Großgeräten macht es Sinn, nach 10 bis 15 Jahren auszurechnen, ob sich ein Neukauf lohnt. Bei einer Neuanschaffung sollte auf den Stromverbrauch geachtet werden. Neben einer hohen Effizienzklasse ist der angegebene Stromverbrauch in Kilowattstunden (kWh) ausschlaggebend.

Der Stromverbrauch einzelner Geräte lässt sich einfach mit einem Strommessgerät ermitteln, es gibt sie kostenlos in den VZ-Beratungsstellen. Nach der Messung kann so der Stromverbrauch mit einem neuen energieeffizienten Modell verglichen werden.

Der jeweilige Stromverbrauch ist einfach am Energieeffizienzlabel abzulesen. Mit einem Kostenrechner lassen sich für Kühlschränke, Geschirrspüler, Waschmaschinen, Wäschetrockner und Fernseher die zukünftigen Kosten über die zu erwartende Nutzungsdauer ermitteln. Den kostenlosen Onlinerechner der Verbraucherzentrale finden Interessierte unter www.verbraucherzentrale.nrw/haushaltsgeraeterechner.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE gibt – basierend auf Marktdaten vom Januar 2024 – Tipps zu sparsamen Haushaltsgeräten und ihrer stromsparenden Nutzung. Entscheidend sind nicht nur der Verkaufspreis eines Gerätes, sondern auch die Folgekosten wie der Strom- und Wasserverbrauch. Ob Kühl- oder Gefriergeräte, Waschmaschinen, Wäsche- oder Wäschetrockner und Spülmaschinen – das 24-seitige Themenheft „Besonders sparsame Haushaltsgeräte“ finden Sie zum kostenlosen Herunterladen unter www.verbraucher60plus.de/fileadmin/form_definitions/3_TH_316_Energiesparende_Haushaltsgeraete.pdf



Weitere Informationen zum Thema Energiesparen unter www.verbraucher60plus.de/energiesparen/

Kurz & knapp

Gütezeichen „Schadstoffsanierung“



Das Thema Wohngesundheit spielt in der Baubranche eine wichtige Rolle. Das gilt auch für die Sanierung von Bestandsgebäuden. Die Frage, die sich häufig stellt: Sind problematische Schadstoffe wie Asbest, Pentachlorphenol oder Formaldehyd verbaut? Um das festzustellen, werden Experten und Fachbetriebe mit der hierfür notwendigen Expertise benötigt. Mit dem neuen RAL Gütezeichen Schadstoffsanierung im Bestand können die Marktteilnehmer nachweisen, dass sie in diesem Bereich hohe Qualitätsstandards erfüllen. Mehr Informationen: www.verbraucher60plus.de/meldungen/ral-guetezeichen-schadstoffsanierung-im-bestand/.

Für den Ernstfall vorsorgen

Mit dem Vorsorge-Set der Stiftung Warentest sind alle Situationen geregelt: Vom Abschließen von Verträgen über das Abschalten von medizinischen Geräten bis hin zur Nachlassregelung. Das Vorsorge-Set enthält alle wichtigen Formulare, um alles rechtssicher zu regeln. Sie können im Heft direkt mit einem Kugelschreiber ausgefüllt und herausgetrennt werden. Darüber hinaus gibt es einen Online-Zugang mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, sodass die Vorsorge auch digital erledigt werden kann. Die neue Ausgabe ist für 15 Euro im Buchhandel und unter www.test.de/vorsorge-set erhältlich.

Über 83 000 Euro Zinsen sparen

Die Zinsen für Immobilien sind leicht gesunken, eine Chance für Kaufwillige. Finanztest hat die Angebote von 81 Banken verglichen, die Unterschiede sind enorm. Der Test „Eigenheim finanzieren“ findet sich unter www.test.de/immobilienkredite.



Auf die Dosis achten

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen sind beliebt. Sie sollen die Versorgung sicherstellen und gesundheitliche Vorteile bringen. Als großes gesundheitliches Risiko wird eine Überdosierung gesehen. Die VERBRAUCHER INITIATIVE sagt, was Anwender beachten können, um unerwünschte Wirkungen zu vermeiden: www.verbraucher60plus.de/meldungen/bei-nahrungsergaenzungen-auf-dosis-achten/.

Pfand auch für zerdrückte Flaschen und Dosen



Seit Januar 2024 wird auf Milch- und Milchmixgetränke, die in Einwegflaschen aus Kunststoff mit mehr als 0,1 Liter verkauft werden, ein Pfand in Höhe von 25 Cent erhoben. Dies betrifft neben reiner Milch auch Kakao und Kaffeegetränke mit mehr als 50 Prozent Milchanteil sowie trinkbaren Joghurt und Kefir. Die gesetzliche Pfandpflicht gilt damit für nahezu alle Getränke in Einwegflaschen und -dosen. „Das verringert das Rätseln, für welche Verpackung denn nun Pfand fällig wird und für welche nicht. Allerdings sind Probleme bei der Rückgabe und der Pfanderstattung immer wieder ein Ärgernis bei Verbrauchern“, so Philip Heldt von der Verbraucherzentrale NRW. Er erklärt die wichtigsten Regeln zum Einwegpfand: www.verbraucher60plus.de/meldungen/pfand-zurueck-auch-fuer-zerdrueckte-flaschen-und-dosen/.

Gutschein



In der monatlichen Broschürenreihe der VERBRAUCHER INITIATIVE ist unlängst das 16-seitige Themenheft „Pflege organisieren“ erschienen. Sie können dieses Themenheft kostenlos unter www.verbraucher60plus.de/fileadmin/user_upload/4_TH_317_Pflege.pdf herunterladen.

Interview: „Wir schaffen ein Plus an Tierwohl“

Die Initiative Tierwohl (ITW) ist das 2015 gegründete branchenübergreifende Bündnis zur Förderung des Tierwohls. Wir sprachen mit Geschäftsführer Dr. Alexander Hinrichs u. a. über Standards, Marktentwicklung und Wirkung des Haltungsformkennzeichnung. Das Interview finden Sie unter www.verbraucher60plus.de/meldungen/interview-wir-schaffen-ein-plus-an-tierwohl/.



Wenn die Kreuzfahrt nicht lustig ist

Ein Cholera-Ausbruch auf einem Kreuzfahrtschiff, ein ansteckendes Virus, Verspätungen oder geänderte Reiserouten aus Sicherheitsgründen: All das kann dazu führen, dass eine gebuchte Reise nicht wie geplant abläuft. Die Verbraucherzentrale NRW erklärt, welche Rechte Reisende haben, wenn gebuchte Reisen nicht wie geplant stattfinden: www.verbraucher60plus.de/meldungen/wenn-die-kreuzfahrt-nicht-lustig-ist/.

Hintergrund Kreditwürdigkeitsprüfung

Ob für den Autokauf oder die Finanzierung eines Studiums: Für die Aufnahme eines Kredits gibt es vielfältige und individuelle Gründe. Wenn Sie sich für ein Darlehen entscheiden, ist die Kreditwürdigkeitsprüfung ein fester Bestandteil des Vergabeprozesses. Wie eine solche Prüfung abläuft und wie Sie dabei gegebenenfalls Ihre Kreditwürdigkeit verbessern können, erfahren Sie unter www.verbraucher60plus.de/meldungen/hintergrund-was-ist-eine-kreditwuerdigkeitspruefung/.



Gesundheitsmythen

Wie viel Wahrheit steckt hinter „An apple a day keeps the doctor away“ und anderen Weisheiten? Heilen Wunden besser an der Luft? Wie viele Schritte am Tag sind gesund? Es gibt zahlreiche Weisheiten rund um die Gesundheit. Wir klären auf, was hinter welchem Mythos steckt: www.verbraucher60plus.de/meldungen/fuenf-gesundheitsmythen/.

Auftauen – aber richtig!

Leckereien wie Lamm, Fisch und Torte warten in den Tiefkühlschränken schon auf ihren großen Auftritt. Wir stellen Tipps vor, wie tiefgekühlte Lebensmittel richtig aufgetaut werden: www.verbraucher60plus.de/meldungen/auftauen-aber-richtig/.

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



Pflegekuren für reifes Haar

Da graue oder weiße Haare meist trockener, unelastischer und störrischer sind als naturfarbendes Haar, sollen spezielle Kuren dem reifen Haar revitalisierende Wirkstoffe zuführen. In Kombination mit Panthenol erhalten Haar und Kopfhaut Feuchtigkeit. Erklärtes Ziel ist es, das Haar möglichst wieder samtweich, kämmbar und geschmeidig zu machen. Einige Produkte beugen zusätzlich einer unerwünschten Gelbfärbung vor. Mehr zum Thema unter www.haut.de.

Broschüre „Genussvoll Kalorien sparen“

Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt ist der Traum aller, die ihr Gewicht reduzieren möchten. Das muss kein Wunschtraum bleiben. Das Erfolgsrezept für langfristiges Abnehmen ist: Nicht weniger, sondern anders essen. Das Bundeszentrum für Ernährung hat beispielhaft 42 beliebte Gerichte entwickeln lassen – vom Frühstück bis zum Abendessen. Das kostenlose Heft ist herunterladbar unter: www.bzfe.de/fileadmin/resources/Ernaehrungsberatung/1637_5828_Genussvoll_Kalorien_sparen.pdf.

Bratpfanne-Test

ÖKO-TEST hat elf Bratpfannen aus Gusseisen getestet. Darunter sind sowohl Pfannen mit als auch ohne Emaillebeschichtung zwischen 11,50 Euro und 169 Euro. Den vollständigen Test finden Sie unter: www.oekotest.de/bauen-wohnen/Gusseiserne-Pfannen-im-Test-Mitmanchen-landen-Schwermetalle-im-Essen_14522_1.html.



Urlaub & Finanzen

Haben Sie Ihre Urlaubsreise schon gebucht? Egal, ob es in ein Land geht, in dem man in Euro oder in einer anderen Währung bezahlt: Damit Sie vor Ort nicht in eine Kostenfalle tappen oder unnötig Geld ausgeben, gibt der Bankenverband Tipps für Ihre Finanzen im Urlaub: www.verbraucher60plus.de/meldungen/urlaub-und-finanzen-daran-sollten-sie-denken/.

Test Hausratversicherung

Feuer, Einbruch, Wasserschaden – gut, wer dann eine Hausratversicherung hat. Ist der Vertrag alt, lohnt sich meist ein Wechsel. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung von Finanztest. Teure Tarife kosten bis zu sieben Mal mehr als der günstigste Tarif im Test, geprüft wurden 253 Tarife von 89 Anbietern. Der Test findet sich in der Juni-Ausgabe der Zeitschrift (www.test.de/hausrat).

Gasgrill-Check

Warme Temperaturen senden die Botschaft: Höchste Zeit, Gasgrill und Equipment fit zu machen. Damit beim entspannten Angrillen alles funktioniert, sollte vorab das Equipment gecheckt werden. Tipps unter: www.verbraucher60plus.de/meldungen/tipps-zum-gasgrill-check/.

Tipp: Wann ist eine Cyberversicherung sinnvoll

Viren, Trojaner, gefälschte Mails oder SMS, ein Hackerangriff auf ein Unternehmen oder auf ein vernetztes Haus: In der digitalen Welt lauern viele Gefahren. Im Internet muss man stets auf der Hut sein, welche Webseiten oder E-Mails vertrauenswürdig sind und welche nicht. Wer Passwörter oder Bankverbindungen preisgegeben hat, kann viel Geld verlieren oder gar seine Internet-Identität. VZ-Versicherungsexpertin Elke Weidenbach gibt Tipps: www.verbraucher60plus.de/meldungen/internet-wann-eine-cyber-versicherung-sinnvoll-ist/.

Vorgestellt

BUCHTIPPS

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

„Richtig vererben und verschenken“



Der Ratgeber der Verbraucherzentrale (208 Seiten, 18,00 Euro) gibt dabei alles Wissenswerte rund um Testament, Schenkung, Vermächtnis und Erbvertrag an die Hand. Er lotst anhand von Beispielen durch die verschiedenen Konstellationen. Checklisten helfen, die Vor- und Nachteile der jeweiligen

Form der Vermögensübertragung abzuwägen. Mustertexte bieten das notwendige Handwerkszeug, um die Nachlassregelung nach den eigenen Vorstellungen zu verfügen. Auch was zu tun ist, wenn der Erblasser nur Schulden hinterlässt, wird in einem eigenen Kapitel beleuchtet.

„Steuererklärung für Rentner und Pensionäre“



Mehr als ein Viertel aller Rentnerinnen und Rentner muss eine Steuererklärung abgeben. Wer die vielen Möglichkeiten kennt, um die Steuerlast zu senken, kann den steuerpflichtigen Teil seiner Rente deutlich reduzieren. Anhand vieler Beispiele werden praktische

Tipps gegeben, um Grundfreibetrag, Werbungskosten, außergewöhnliche Belastungen und Sonderausgaben geltend zu machen. Wo Eintragungen vorzunehmen sind, wird ebenso erklärt wie die Vorgaben, um die Ausgaben nachzuweisen. Der neue Ratgeber der Verbraucherzentrale (208 Seiten) kostet 16,- Euro (E-Book 12,99 Euro).

„Einfach nachhaltig“

Man könnte, müsste, sollte. Wenn es darum geht, bewusster und nachhaltiger mit den natürlichen Ressourcen umzugehen, fallen viele Dinge ein, mit denen das Gelingen kann: Doch wer versucht, sich immer ökologisch sinnvoll zu verhalten, erlebt viel Frust.

Nachhaltiger ist es, sich im Alltag darauf zu konzentrieren, was man immer kauft, kocht oder tut. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale (144 Seiten, 16,90 Euro) hilft bei der individuellen „Bestandsaufnahme“ und motiviert mit alltagstauglichen Anregungen zum Durchhalten in Sachen Nachhaltigkeit.



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.

„Stark gegen Ängste“

Angststörungen gehören neben Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Wer seinen Ängsten auf Augenhöhe begegnet, kann mit ihnen umgehen. Schritt für Schritt erfahren Betroffene, wie sie ihre Ängste neu

einordnen und ihre Reaktionen darauf neu ausrichten können. So lernen sie, sich mit ihren Ängsten anzufreunden und diese nicht mehr als lebensbedrohlich zu erfahren. Das Buch der Stiftung Warentest (176 Seiten, 20,00 Euro) mit Grafiken und Übungen gibt es im Handel oder unter www.test.de/angst.



„Berufsende in Sicht?!“



Der Eintritt in den sogenannten Ruhestand markiert den Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Der Ratgeber der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen/ BAGSO gibt Anregungen und Impulse, wie die nachberufliche Phase bewusst gestaltet werden kann. Er ermutigt, sich frühzeitig mit den eigenen Erwartungen und Unsicherheiten zu beschäftigen und dann „in Ruhe aktiv“ zu werden. Die kostenlose Broschüre ist nun in aktualisierter Auflage erschienen und kann kostenfrei unter www.bagso.de/berufsende heruntergeladen und unter der Tel. 0221/24 99 93 11 bestellt werden.

„Nimm das, Fettleber“



Eine Fettleber zu haben ist eine Volkskrankheit. Rund 20 Millionen Menschen sind hierzulande davon betroffen. Aber die wenigsten wissen davon. Die gute Nachricht: Ist eine Fettleber erst diagnostiziert, lässt sich mit einem Mix aus Ernährung und Sport einiges tun. Der Ratgeber (176 Seiten, 20,00 Euro) der

Stiftung Warentest bietet von der Auswahl der besten Lebensmittel bis zum stressfreien Bewegungspensum einfache umsetzbare Anleitungen für kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen im Lebensstil. Komplexe medizinische Zusammenhänge werden leicht verständlich und anschaulich beschrieben. Außerdem gibt es Antworten auf die wichtigsten Fragen zu Abnehmhilfen, von Magen-OP bis zu Medikamenten. Der Ratgeber ist im Handel oder unter www.test.de/fettleber erhältlich.

„Nutztiere“

Fürchterliche Aufnahmen aus dunklen Tierställen einerseits, wohlklingende Siegel und Versprechen der Industrie andererseits – doch was passiert hinter den Kulissen, welche Entwicklungen, wissenschaftliche Erkenntnisse und Bemühungen gibt es, was sagen Tierärzte und Landwirte, die sich engagieren und wie sieht es in Betrieben aus, die sich aktiv für mehr Tierwohl einsetzen? Antworten darauf gibt das Buch „Nutztiere – Mehr als eine Frage der Haltung“ (264 Seiten, 29,95 Euro) von Bernward Geier, Stefanie Pöpken und Renate Künast (Hg.).



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

VERANSTALTUNGEN DER VERBRAUCHER INITIATIVE

Gleich drei Veranstaltungsformate finden 2024 in Nordrhein-Westfalen statt. „Clever haushalten“, „Gesund und selbstbestimmt“ und „Internet“ heißen die Themen der halbtägigen Veranstaltungsreihen. Sie finden in Kooperation u. a. mit der Landesseniorenvertretung NRW statt, beginnen um 09:30 Uhr und enden gegen 13:15 Uhr. Brötchen, Getränke und Mittagsimbiss werden kostenfrei angeboten. Eine Anmeldung ist zur besseren Planung unbedingt erforderlich. Programme, Veranstaltungsorte und Anmelde-möglichkeiten finden Sie unter: www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen/.

Zu den Veranstaltungen gibt es kostenlose Themenhefte. Neu erschienen sind die Themen „Internet“ (20 Seiten) und „Gesundheit“ (24 Seiten). Herunterladbar unter: www.verbraucher60plus.de/medien/materialien/.

