

# Verbraucher konkret

Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



DIGITAL GESTÜTZTE GESUNDHEITSVERSORGUNG

## HERAUSFORDERUNGEN FÜR PATIENTEN AM BEISPIEL DER CLEAR ALIGNER-THERAPIE



NACHHALTIG DIGITAL UNTERWEGS: NEUES ANGEBOT IM NETZ | ALTERSGERECHT LEBEN:  
DAS EIGENE ZUHAUSE ANPASSEN | SPEZIAL: EHRENAMT FINDEN | PROJEKTE | BÜCHER

Bundesverband  
**Die Verbraucher  
Initiative e.V.**  
[www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org)

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.



**4** DIGITAL GESTÜTZTE GESUNDHEITSVERSORGUNG: HERAUSFORDERUNGEN FÜR PATIENTEN AM BEISPIEL DER CLEAR ALIGNER-THERAPIE

Mit höchster Priorität hält die Digitalisierung aktuell in der Gesundheitsversorgung Einzug. Das kann zu ernsthaften Problemen führen, wie das Beispiel der durchsichtigen Zahnschienen, sogenannter Clear Aligner zeigt.



**8** NACHHALTIG DIGITAL UNTERWEGS: NEUES ANGEBOT IM NETZ

Die VERBRAUCHER INITIATIVE geht mit einem neuen Informationsangebot online, dem „Online-Check: Digitaler Fußabdruck“. Was dahinter steckt, was der Check bietet und wie man ihn benutzt, stellen wir Ihnen vor.



**11** INTERVIEW: „BISLANG ERFOLGT DIGITALISIERUNG IM BLINDFLUG“

Jens Gröger ist Senior Researcher beim Öko-Institut e. V. in Berlin im Bereich Produkte und Stoffströme.

**12** PROJEKTE

- EU-PROJEKT „CARE“ STARTET
- COSMILE-APP INFORMIERT



**13** SPEZIAL: EHRENAMT FINDEN

Auf der Suche nach einem passenden freiwilligen Engagement können Sie zwischen zahlreichen Themen, Anbietern und Zeitmodellen wählen. Klären Sie im Vorfeld, was für Sie zeitlich, thematisch und inhaltlich passt. Wir zeigen, worauf Sie dabei achten sollten.

**23** PROJEKTE

- VERBRAUCHER 60+
- GESUND, LECKER UND GLEICHZEITIG NACHHALTIG ESSEN
- NEUES JAHR, GUTES LEBEN?
- DIGITAL-KOMPASS
- MOORSCHUTZ IST KLIMASCHUTZ



**26** VORGESTELLT: BÜCHER

Täglich erscheinen eine Vielzahl neuer Bücher. Wir stellen Ihnen empfehlenswerte Neuerscheinungen vor.



**28** ALTERSGERECHT LEBEN: DAS EIGENE ZUHAUSE ANPASSEN

Wir geben Anregungen, die schon viel bewirken und dazu beitragen können, die Selbstständigkeit und Beweglichkeit zu Hause zu erhalten.



**30** INTERNET-TIPPS: WOHNEN IM ALTER

Auf diesen Webseiten finden Sie Informationen über Anpassungen und Umbaumaßnahmen in der eigenen Wohnung, über klassische und moderne Wohnformen für ältere Menschen sowie zu Beratungsangeboten.

- 17 RECHTSTIPPS
- 18 FINANZTIPPS
- 19 MELDUNGEN
- 32 BROSCHÜRENÜBERSICHT

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

*gestern mittag war ich am Brandenburger Tor. Zusammen mit einem paar tausend Menschen. Bei strömendem Regen wollten wir ein Zeichen setzen. „Nie wieder ist jetzt“ lautete der Veranstaltungstitel gegen Antisemitismus, Rassismus und Fremdenfeindlichkeit. Ob auf der Straße oder auf der Bühne mit Geistlichen verschiedener Religionen, mit unterschiedlichen Künstlern oder Politikern: Es geht um ein friedliches, respektvolles Miteinander in unserem Land.*

*Der Überfall der Terrororganisation Hamas am 7. Oktober, Tausende von Raketen auf Israel eskalieren den Nahostkonflikt. Das Massaker an Kindern, Frauen, Alten zeigen eine beispiellose Menschenverachtung. Die Glorifizierung solcher Aktionen, das Verteilen von Süßigkeiten nach dem Angriff belegen die Verrohung auch in unserer Gesellschaft.*

*Drohanrufe und -mails, Schmierereien, Pöbeleien etc. – der psychische Druck auf Jüdinnen und Juden in Deutschland wächst. Offenkundig gibt es antijüdische Vorurteile, nicht erst seit der aktuellen Eskalation. Auf der Straße, aber auch an Unis und Schulen. Auch die israelfeindlichen Angriffe des türkischen Präsidenten nehmen Einfluss hierzulande. Ob rechtsextreme, islamistische oder linksliberale Milieus – der Antisemi-*



*tismus wächst. Ein Drittel der jüdischen Gemeinden in Deutschland berichtet von antisemitischen Angriffen in den vergangenen Wochen.*

*Die deutliche Mehrheit in Deutschland denkt und handelt nicht so. Wir sind das Volk. Wir Anständigen sind Viele. Doch die Gleichgültigkeit und Trägheit dieser Mehrheit macht mir persönlich zu schaffen. Viel zu viele Anständige sind viel zu leise. Wir brauchen Haltung, Sichtbarkeit und Lautstärke: Gegen Antisemitismus. Gegen Rassismus. Gegen Fremdenfeindlichkeit. Für unsere Werte. Für Respekt und Vielfalt in unserer pluralen Gesellschaft. Jetzt! Nicht irgendwann.*



*Ich wünsche Ihnen friedliche Weihnachtstage und alles Gute für 2024.*

*Ihr Georg Abel  
Bundesgeschäftsführer*

## MITGLIEDER-SERVICE

Bei **inhaltlichen Fragen** erreichen Sie die Hotline für Mitglieder unter Tel. 030/53 60 73-3. Dort beraten wir Sie montags bis donnerstags von 9.00-12.00 Uhr. Sie können Ihre Frage auch per Post, Fax oder Mail an uns richten: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Fax 030/53 60 73-45, mail@verbraucher.org | Bei **rechtlichen Fragen** erreichen Sie unsere Anwälte mittwochs von 9.00-13.00 Uhr unter Tel. 030/53 60 73-3. | Ob Adressänderung oder Spendenbescheinigung – bei **Fragen zu Ihrer Mitgliedschaft** erreichen Sie Marina Tschernezki unter Tel. 030/53 60 73-40. | Unsere Bankverbindung – IBAN: DE80 3702 0500 0008 1335 00, BIC: BFSWDE33XXX, Bank für Sozialwirtschaft

**IMPRESSUM** | Verbraucher konkret 4/2023 – Mitgliedermagazin der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. | Dezember 2023 | ISSN 1435-3547 | Herausgeber: Verbraucher Initiative Service GmbH | Redaktion: Wollankstr. 134, 13187 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45, mail@verbraucher.org, [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org) | Erscheinungsweise: 4 x jährlich | Redaktion und Mitarbeit an dieser Ausgabe: Georg Abel (GA, V.i.S.d.P.), Miriam Bätzing (MB), Nicolas Barthelmé (NB), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Pauline Heck (PH), Klaus Kopp, Guido Steinke (GS), Marina Tschernezki | Fotos: soweit nicht anders angegeben: iStock | Papier: Diese Broschüre wurde auf Circle Matt White Recyclingpapier gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. | 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. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Der Bezugspreis ist im steuerlich absetzbaren Mitgliedsbeitrag enthalten.

## DIGITAL GESTÜTZTE GESUNDHEITSVERSORGUNG

HERAUSFORDERUNGEN FÜR PATIENTEN  
AM BEISPIEL DER CLEAR ALIGNER-THERAPIE

(GA) Mit höchster Priorität hält die Digitalisierung aktuell in der Gesundheitsversorgung Einzug. Neben dem Einsatz von Telemedizin und der elektronischen Patientenakte etablieren sich besonders in der privaten Versorgung kommerzielle Anbieter von digitalen medizinischen Behandlungen immer stärker. Für Verbraucher wird dabei nicht immer gleich ersichtlich, wie viel ärztlicher Kontakt in digital gestützten Modellen besteht. Das kann zu ernsthaften Problemen führen, wie das Beispiel der durchsichtigen Zahnschienen, sogenannter Clear Aligner zeigt: Sie dienen zur Korrektur von leichten bis mittleren Zahnfehlstellungen, können aber in kieferorthopädischer Hand auch für die Behandlung von schweren Fehlstellungen eingesetzt werden.

Seit 2017 wird diese medizinische Behandlung auch über Unternehmen direkt an Verbraucher vertrieben. Hier führt der Weg aus Kostengründen meist an Zahnmedizinern vorbei bzw. deren Einbindung erfolgt nur sporadisch. Darüber sind sich Konsumenten oftmals nicht im Klaren, wenn sie sich für eine Behandlung entscheiden. Die Folge von ausbleibenden Kontrollterminen oder gründlichen Erstuntersuchungen sind nicht selten weitreichende Schäden an Zähnen und Kiefer, die dann eine teure Nachbehandlung erfordern.

Tatsächlich gab es in der vergangenen Legislaturperiode in Form eines FDP-Antrags den Versuch, diese Behandlungsform im Sinne der Patientensicherheit zu regulieren. Trotz parteiübergreifender

Einigkeit über eine nötige Regulierung scheiterte der Antrag 2021 im Bundestag. Seitdem ist es, zumindest politisch, ruhig um das Thema geworden. Doch aus Gesprächen und Recherchen wissen wir, dass die Herausforderungen für Verbraucher weiter bestehen.

Um die Implikationen für Verbraucher und Politik zu besprechen, lud die VERBRAUCHER INITIATIVE am 6. November zu einer digitalen Diskussionsveranstaltung ein. Unter dem Titel „Digital gestützte Gesundheitsversorgung: Herausforderungen für Patienten am Beispiel der Clear Aligner-Therapie“ diskutierten renommierte Experten aus der Fachschaft, dem Verbraucherschutz, der Versicherungsbranche sowie der Politik über nötige Schritte der Aufklärung und Regulierung. Dabei waren sich



die Teilnehmenden über eine Sache einig: Behandlungsmodelle, die medizinische Standards unterschreiten und ärztliche Begleitung minimieren oder gar streichen, sollten möglichst bald verboten werden.

Getreu dem Motto der VERBRAUCHER INITIATIVE: „Miteinander statt übereinander reden“, begrüßte Bundesgeschäftsführer Georg Abel die Teilnehmenden. Im Mittelpunkt stand hier die Fülle an Informationen aus dem Netz, die viele Verbraucher überfordert. Dadurch können Herausforderungen bei der Trennung zwischen glaubwürdigen Quellen und unseriösen entstehen. Fest steht, dass eine Clear Aligner-Behandlung immer einen medizinischen Eingriff darstellt, auch wenn dieser kosmetisch motiviert ist. Ärztliche Expertise auszusparen kann hier also zu Problemen führen, was die Diskussionsrunde aus eigener Erfahrung bestätigte.

## KLARE FORDERUNGEN

Zwei Impulsvorträge von Konstantin von Laffert, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer, und Stefan Stehl, Gesundheitlicher Verbraucherschutzbeauftragter der Verbraucherzentrale NRW, legten den Grundstein für die Diskussion. Während von Laffert eine medizinische Perspektive durch Erfahrungen in seiner eigenen Praxis bot, betonte Stehl den Verbraucherstandpunkt und stellte einen von der VZ NRW durchgeführten Marktcheck zur Thematik vor. Beide Keynotes einte die klare Auffassung, dass die Behandlung mit Clear Alignern von medizinischer Natur ist und unter der Obhut von Zahnmedizinern liegen muss.

Von Laffert erklärte die Funktionsweise von Clear Alignern und teilte auch seine persönliche Behandlungserfahrung. Doch ohne ärztliche Kontrolle drohen ernste Konsequenzen, mahnte er und nannte Beispiele von Patienten, bei denen die Zähne bei Drittanbietern vorher nicht auf Karies, Parodontitis oder andere Vorbelastungen überprüft wurden. Laut von Laffert birgt die Behandlung durch Clear Aligner in solchen Fällen Risiken, die in Form von Schäden oder gar Zahnverlust auftreten können. Schaut man über die Landesgrenze, so gibt es in Polen bereits eine Gruppe auf Facebook für geschädigte Patienten mit 18.000 Mitgliedern, die sich dort über ihre negativen Erfahrungen mit einem kommerziellen Anbieter austauschen.

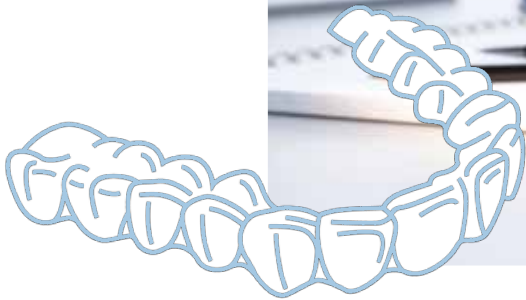
Stehl hingegen gab zu verstehen, dass kommerzielle Anbieter oftmals absichtlich ein verzerrtes Bild davon vermitteln, was eine Clear Aligner-Behandlung umfasst, indem sie als kosmetischer Lifestyle-Eingriff dargestellt wird. Diese Einschätzung teilte später auch Christina Tietz, Geschäftsbereichsleiterin bei der BKK VBU. Stehl berichtete hier von einer „Veränderung der Wahrnehmung“, die unter Konsumenten stattgefunden hat. Er wies vor allem darauf hin, wie kommerzielle Anbieter Verbrauchern falsche Versprechen machen, ihnen wichtige Informationen vorenthalten oder ihnen unangemessene Verträge aufzwingen. Er beendete seinen Impulsvortrag mit einer klaren Forderung: „Wir möchten, dass [bei Clear Aligner-Therapie] Qualifikation dahintersteht“.



## GESUNDHEITLICHE UND FINANZIELLE SCHÄDEN

Die Teilnehmenden der anschließenden Diskussionsrunde waren sich einig, dass qualifizierte Zahnmediziner für eine sichere Clear Aligner-Therapie in allen Behandlungsschritten unerlässlich sind. Bei Behandlungen mit Direktanbietern kommt es häufig zu Schäden der Zähne und gar zu einer Reduktion der Kaufkraft. Laut der niedergelassenen Hamburger Kieferorthopädin Dr. Luzie Braun-Durlak sind die Fälle, die sie bei sich in der Praxis nachbehandelt, „bis zu einem gewissen Grad immer eine Katastrophe“, wenn Patienten sich an kommerzielle Anbieter von Clear Alignern wenden und medizinische Experten umgehen.

Dort werden oftmals wichtige Röntgenaufnahmen des Kiefers der Patienten aus Kostengründen nicht durchgeführt. Dabei liefern diese aber wertvolle Informationen darüber, ob und wie die Behandlung erfolgen kann. Sofern dies nicht geschieht, können große Schäden entstehen, wenn zugrunde liegende Probleme im Mund nicht erkannt werden. Dr. Braun-Durlak berichtete von einer jungen Frau, die aufgrund einer solchen „Fehldiagnose“ bzw. ausbleibenden Diagnose ihre Kaufkraft fast gänzlich verlor. Wie bei anderen durch Direktanbieter verursachten Schäden dauerte die Korrektur letztendlich länger und kostete weitaus mehr.



Auch unter den anderen Diskutierenden herrschte Einigkeit darüber, dass eine ärztliche Begleitung bei der Clear Aligner-Therapie unerlässlich ist. Prof. Dr. Dr. Peter Proff, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kieferorthopädie, stellte klar, dass Digitalisierung im Gesundheitswesen generell viele Vorteile mit sich bringt. Trotzdem dürfe auf die Einschätzung professioneller Stimmen aus der Medizin nicht verzichtet werden.

### „BITTE WARTEN SIE NICHT ZU LANGE“

Laut den Teilnehmenden liege die Notwendigkeit zu handeln klar bei der Politik auf Bundesebene. Es gab eine breite Zustimmung über die Parteigrenzen hinweg, dass Maßnahmen gegen das Problem ergriffen werden müssen. Bei den Fachgesellschaften bestünde bereits seit geraumer Zeit Einigkeit, man stößt in politischen Gesprächen dennoch meist auf taube Ohren. Dr. Braun-Durlak fasste den von den Gesellschaften gespürten Frust in Worte: „Mehr können wir nicht tun.“ Hinzu kam ein Appell von Konstantin von Laffert an die Politik: „Bitte warten Sie nicht zu lange, denn es gibt jeden Tag Patientinnen und Patienten, die dort [bei kommerziellen Anbietern] geschädigt werden“. Die Diskutanten forderten umgehend Handlung vonseiten der Regierung, um sicherzustellen, dass für alle Clear Aligner-Behandlungen dieselben Qualitätsstandards und Haftungsregeln gelten, denen auch Zahnärzte unterliegen.

### HANDLUNGSBEDARF BEIM BUND

Trotz weitgehender Einigkeit unter Fachschaft, Verbraucherschutz, Versicherungsbranche und Politik fühlt sich die Politik bislang nicht verantwortlich. Auf Bundesebene wird hierbei auf das Zahnheilkundengesetz und damit auf die Selbstverwaltung verwiesen. Dabei kann die Aufsicht und Überwachung, die sonst bei Heilbehandlungen gang und gäbe ist, bei gewerblichen Anbietern nicht stattfinden.

Da die Selbstverwaltung nur Tätigkeiten ihrer Mitglieder verfolgen kann, kann sie die Handlungen von kommerziellen Anbietern nicht regulieren. Die Diskutanten argumentierten daher, dass die Politik in der Verantwortung ist, die Verbraucher vor unseriösen Anbietern zu schützen und die Qualität der Gesundheitsversorgung zu gewährleisten. Laut ihnen müsse die Politik die rechtlichen Rahmenbedingungen schaffen, um die Direktanbieter zu kontrollieren und zu ärztlichen Standards zu verpflichten. Nach derzeitiger Lage sehen sie jedoch ein gänzlich Verbot des kommerziellen Direktvertriebs als beste Option an.

Als politische Stimme des Panels nahm Thorsten Klute (SPD), Mitglied des Landtags für NRW, an der Diskussion teil. Oft gehe es für ihn in seinem Bundesland Nordrhein-Westfalen „nicht schnell genug“ bei der Digitalisierung zu, wobei eine Reihe von Themen in der Gesundheitsversorgung über das letzte Jahrzehnt hinweg in den Hintergrund gerieten. Zwar käme

man an dem weiteren Ausbau von digitalen Angeboten in Fragen der Versorgung von Patienten nicht vorbei, dennoch zeigte er sich von der vorgelegten Sachlage geschockt. Auf Landesebene wolle er dem Thema nun eine Bühne geben.

### „EIN WEITREICHENDES UND EUROPÄISCHES PROBLEM“

Generell sah Klute aber vor allem Handlungsbedarf auf nationaler sowie europäischer Ebene, um diese Unternehmen flächendeckend regulieren zu können. Auch Mag. Reinhold Schranz, Leiter des Europäischen Verbraucherzentrums in Österreich, nannte die Thematik der Direktanbieter „ein weitreichendes und europäisches Problem.“ Konkret sähe er die Europäische Kommission in der Verantwortung, um hier Maßnahmen zu ergreifen. So laufen in Österreich zurzeit mehrere Fälle gegen einen kommerziellen Anbieter von Clear Aligner-Behandlungen ohne die Einbindung durch ärztliche Experten.

Laut Schranz handelt es sich hierbei um „einen Monopolisten, der die meisten Beschwerden in Europa verursacht hat.“ Ein Gerichtsurteil habe dort bereits verlauten lassen, dass dessen Geschäftsmodell gegen das österreichische Zahnärztegesetz verstoße, da in Fällen weder persönliche Termine noch Kontrolltermine mit Ärzten vorlagen. Die Experten waren sich weiterhin einig, dass die Digitalisierung im Gesundheitssektor kein Problem an sich sei, sondern dass kommerzielle

Anbieter, die medizinische Expertinnen und Experten bei wichtigen medizinischen Entscheidungen nicht einbeziehen, verboten werden sollten.

Auf europäischer Ebene wächst derzeit der Druck auf kommerzielle Anbieter: Erst kürzlich hat der Council of European Dentists (CED) einen Bericht veröffentlicht, der die Aussagen der Diskutanten bekräftigt. In dem Dokument stellt der CED klar, dass das Angebot von Kieferorthopädie durch kommerzielle Anbieter Patienten potenziell gefährdet und als illegal angefochten werden sollte. Darüber hinaus sollten sich Zahnärzte ihrer ethischen Verantwortung bewusst sein und von der Zusammenarbeit mit gewerblichen Anbietern absehen. Hierzu findet ein Appell in dem Papier klare Worte: „Die zuständigen nationalen Behörden müssen dann eingreifen, wenn die Verpflichtung des zahnärztlichen Berufsstandes umgangen wird.“

## WIE GEHT ES WEITER?

Als Veranstalter herrschte bei der VERBRAUCHER INITIATIVE große Zufriedenheit über die produktive Diskussion. Jetzt gilt es, zu handeln und die Forderungen und mahnen den Worten an die richtigen Personengruppen zu tragen. „Wir hoffen, dass die Diskussion einen Auftakt für mehr Bewusstsein über die Risiken der Clear Aligner-Therapie ohne ausreichende ärztliche Begleitung schaffen konnte und dass Verbraucher in Zukunft besser informiert und geschützt werden“, zieht Georg Abel ein Resümee der spannenden Online-Veranstaltung. Hier gilt es neben einer Regulierung auch gezielte Formate zu schaffen, die informierte Behandlungsentscheidungen ermöglichen.

Die Ergebnisse der Veranstaltung fließen in ein Strategiepapier ein, das die VERBRAUCHER INITIATIVE u. a. an Verantwortliche in der Politik versenden wird.

# FORDERUNGEN DER VERBRAUCHER INITIATIVE

- Die Bundesregierung muss in Abstimmung mit den Selbstverwaltungsgremien sicherstellen, dass das Zahnheilkundengesetz (ZHG) vollumfänglich für alle zahnmedizinischen Behandlungen durchsetzbar ist und durch eine entsprechende Gesetzesanpassung Klarheit schaffen.
- Gesetzesbeschlüsse über die digitale Gesundheitsversorgung, etwa das Digitalgesetz oder das Gesundheitsdatennutzungsgesetz, müssen Verbraucherschutz auch in der privaten/gewerblichen Gesundheitsversorgung berücksichtigen und an dieser Stelle regulieren.
- Gewerbliche Anbieter müssen zu gut sichtbarer medizinischer Aufklärung über Risiken und Alternativen schon auf ihrer Webseite verpflichtet werden (entsprechend §§ 630c Abs. 2 und 630e Abs. 1 BGB).
- Es muss für Verbraucher klar ersichtlich sein, welche Person mit welcher Qualifikation in die Behandlung involviert und sowohl fachlich als auch haftungsrechtlich für diese verantwortlich ist.
- Es muss für Verbraucher transparent kommuniziert werden, wer die Behandlungsplanung vornimmt, absegnet und verantwortet.
- Vor Behandlungsbeginn muss zwingend eine gründliche Erstuntersuchung gemäß geltendem kieferorthopädischem Standard erfolgen. Dieser Schritt darf nicht an das Praxispersonal delegiert werden.
- Zudem müssen die (zahn)medizinische Vorgeschichte des Patienten sowie die letzten diagnostischen digitalen oder konventionellen Röntgenbilder oder andere gleichwertige Knochenaufnahmen geprüft werden.
- Es muss für Kunden eine verlässliche direkte telefonische Erreichbarkeit mit angemessener Rückrufzeit gewährleistet sein.
- Die gewerblichen Anbieter, die selbst Vertragspartner werden oder an Leistungserbringer vermitteln, die selbst nicht haftpflichtversichert sind, müssen verpflichtet werden, entsprechend der Berufsordnung der Zahnärzte eine Haftpflichtversicherung abzuschließen.
- Die Werbung der gewerblichen Anbieter für Zahnschienen muss sich an standesrechtlichen Werbevorschriften der niedergelassenen Zahnärzteschaft orientieren. Die Vorschriften sollten zudem auch für Unternehmen gelten, die die beworbenen Leistungen selbst nicht erbringen.

## NACHHALTIG DIGITAL UNTERWEGS

## NEUES ANGEBOT IM NETZ

(MB) Kurz vor Jahresende tut sich Einiges im Projekt „Nachhaltig digital unterwegs“: Die VERBRAUCHER INITIATIVE geht mit einem neuen Informationsangebot online, dem „Online-Check: Digitaler Fußabdruck“. Was dahinter steckt, was der Check bietet und wie man ihn benutzt, stellen wir in diesem Beitrag vor.

Privat wie beruflich ist Digitalnutzung heute für die meisten Menschen in Deutschland fester Bestandteil ihres Alltags. Audio- und Videoformate werden immer öfter gestreamt, Zeitungen und Bücher digital gelesen, Produkte wie Dienstleistungen online eingekauft (E-Commerce), Social Media-Accounts gefolgt, Spiele online gespielt (Online-Gaming) und jegliche Form digitaler Geräte, Dienste, Program-

me und Apps bemüht. Soweit, so bequem – wäre da nicht ein gewisser „blinder Fleck“. Denn während das gesellschaftliche Bewusstsein für Umwelt- und Klimafolgen bei „analogen“ Verbraucherthemen wie Ernährung, Kleidung oder Mobilität in den letzten Jahren zugenommen hat, scheint dieser Zusammenhang bei digitalen Handlungen für Verbraucher insgesamt wenig präsent zu sein. Wer weiß schon von sich selbst, welche Menge CO<sub>2</sub> er oder sie durch Digitalnutzung verursacht?

So sehr Digitalisierung unseren Alltag erleichtern mag, so schafft sie leider auch neue Probleme. Etwa dann, wenn nicht alle Gruppen innerhalb der Bevölkerung gleichermaßen Zugang dazu haben (Stichwort digitale Inklusion). Oder eben die negativen Folgen intensiven Digitalkonsums für Umwelt und Klima.

Denn Fakt ist: Jeder Klick im Internet löst einen energieverbrauchenden Datenstrom aus. Der Energiebedarf von Geräten, Netzen, Server(farmen) und Rechenzentren ist in Summe enorm. Und: Er wächst stetig!

Wird Energie aus fossilen Quellen verbraucht, bedeutet das wiederum immer auch den Ausstoß von Treibhausgasen. Herstellung, Nutzung und Entsorgung von Hardware sorgen zudem für Umweltprobleme (z. B. Elektroschrott) entlang der Wertschöpfungskette. Auf der anderen Seite kann Digitalisierung auf verschiedene Weisen zur Förderung einer nachhaltigen Entwicklung beitragen. Ein Beispiel ist die Sammlung und Auswertung von Umwelt- und Klimadaten (Umwelt-Monitoring). Aber zurück zum Verbraucher: Was kann dieser eigentlich tun, um im Digitalen nachhaltiger zu handeln?







HIER GEHT'S ZUM ONLINE-CHECK:

[www.verbraucher60plus.de/internet/nachhaltig-digital-konsumieren/](http://www.verbraucher60plus.de/internet/nachhaltig-digital-konsumieren/)



## VON DER IDEE ZUR UMSETZUNG

Die Idee für den Online-Check entstand mit der Absicht, Verbrauchern die Möglichkeit zu geben, die Klimawirkung ihres eigenen Digital- bzw. Online-Verhaltens besser nachzuvollziehen. Mit nur wenigen Klicks sollte es möglich sein, sich einen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck für die eigene Digitalnutzung zu erstellen. Kurzum: Ideen wurden gesammelt, ein Konzept entwickelt, ergänzt und wieder angepasst. Wertvolle Hinweise auf die verbraucherseitigen Anforderungen und Wünsche an ein solches Angebot lieferten dabei vor allem die Ergebnisse aus der im Projekt „Nachhaltig digital unterwegs“ durchgeführten Interviewserie, der Reihe mit Testhaushalten sowie der Befragung von Verbrauchern und spezifischen Zielgruppen.

Im Laufe des Projektes stellten wir fest, dass einer der Interviewpartner, der Wissenschaftler Jens Gröger, einen ähnlichen Ansatz verfolgt und bereits ein digitales Rechner-Modell entwickelt hatte. Die Idee, Rechner und Projekt zu verbinden und somit Synergieeffekte zu nutzen, stieß beidseitig auf großen Anklang. In Folge verständigten wir uns auf eine Zusammenarbeit und beschlossen, den bestehenden Rechner für unser Projekt einzusetzen und ihn auf Basis unserer Ergebnisse verbrauchergerechter weiterzuentwickeln. Dies machte insofern Sinn, als dass wir so bereits vorhandene Strukturen nutzen konnten, was uns im Sinne einer möglichst effizienten Verwendung von Fördermitteln erlaubt hat, keine „doppelte Arbeit“ zu machen und unsere Ressourcen noch stärker in

die verbrauchergerechtere Ausgestaltung zu investieren. Im letzten Schritt wurde nun ein neues Informationsangebot geschaffen, das nicht nur für die negativen Folgen digitalen Konsums sensibilisieren, sondern Verbrauchern auch verlässliche Informationen über wirksame Maßnahmen für mehr Nachhaltigkeit im digitalen Alltag an die Hand geben möchte. Das Projekt „Nachhaltig digital unterwegs“ wird durch das Umweltbundesamt (UBA) im Rahmen der Verbändeförderung bis Februar 2024 anteilig gefördert.

## SO FUNKTIONIERT'S

Der Online-Check bietet Nutzern die Möglichkeit, sich einen individuellen, digitalen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck pro Jahr, ausgedrückt in der Einheit CO<sub>2</sub>e/a, berechnen zu lassen. Dafür können in der linken Spalte im ersten Schritt alle im Alltag verwendeten > Geräte/Hardware ausgewählt werden (s. Abbildung). Weiter können für ein genaueres Ergebnis die Anzahl der jeweiligen Geräte, die Nutzungszeiten pro Tag in Stunden sowie die Lebensdauer in Nutzungsjahren per manueller Eingabe angepasst werden. Auch die Art des > Internetzugangs und verschiedene > Online Dienste / Services lassen sich nach demselben Prinzip auswählen. Die jeweilige Datenquelle sowie die zugrundeliegende Berechnungsformel sind für jedes Gerät bzw. jeden Dienst einzeln aufgeschlüsselt und finden sich jeweils im Feld des entsprechenden ‚items‘ (z. B. Smartphone) unter „i“ (wie Information).

Sind alle in Frage kommenden Geräte und Dienste ausgewählt worden, so erscheint in der rechten

Spalte ein farbiges Kreisdiagramm, welches die Gesamtemissionen des Nutzers in der Einheit CO<sub>2</sub>e pro Jahr ausweist. Direkt über dem Diagramm lässt sich die Zusammensetzung per Klick zusätzlich in herstellungs- und nutzungsbedingte Emissionen aufschlüsseln. Schnell fällt dabei auf: die Herstellung eines Gerätes verursacht oft schon den größten Anteil.

Im letzten Schritt nimmt der Online-Check eine Einordnung des individuellen Ergebnisses vor und vergleicht dieses mit den durchschnittlichen Pro-Kopf-Werten in Deutschland. Anhand dessen erhalten Nutzer eine tendenzielle Einschätzung, wie intensiv sich ihr eigener Digitalkonsum auf das Klima auswirkt. Auch der Energieverbrauch in kWh wird im Ergebnis ausgewiesen und liefert somit auch einen wichtigen Hinweis auf individuelle Energiekosten. Der tagesaktuelle Strompreis für Deutschland lässt sich z. B. unter Strompreis aktuell – Das kostet die Kilowattstunde Strom (stromauskunft.de). Das individuelle Ergebnis samt Diagramm kann als PDF heruntergeladen werden. Ein Erklär-Video zur Benutzung des Online-Checks folgt Anfang kommenden Jahres.

## Einladung

Der Online-Check basiert auf einer Datenbank bestehend aus öffentlich zugänglichen Verbrauchswerten und wissenschaftlichen Kennzahlen zu allen aufgeführten Geräten bzw. Diensten (Hard- und Software). Wichtig: Es handelt sich dabei immer um Durchschnittswerte. Folglich ist jedes individuelle Ergebnis immer als eine Annäherung an den realen Verbrauch zu verstehen, denn natürlich kann es z. B. je nach verwendetem Geräte-Modell Unterschiede im Verbrauch geben.

### WEITERE INFORMATIONEN

Neben dem Ziel, generell zu mehr Bewusstsein für die Klima- und Umweltfolgen digitalen Konsums beizutragen, möchte der Online-Check Verbraucher dazu motivieren, an einer nachhaltigeren Gestaltung mitzuwirken. Über die reine Rechner-Funktion hinaus bietet er daher zudem eine siebenseitige Checkliste mit zahlreichen Tipps für einen nachhaltigeren Digitalkonsum im Alltag zum Download, ein FAQ sowie ein Glossar rund um das Thema. Verschiedene Hintergrundtexte liefern nähere Information zur Entstehung des Online-Checks und zum Projekt.



Weitere Informationen finden Sie auch in unserem 16-seitigen Themenheft „Nachhaltig digital konsumieren“. Mitglieder können es kostenlos über die Bundesgeschäftsstelle abrufen, Nicht-Mitglieder zahlen 2,00 Euro (zzgl. Versand) und bestellen über [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com).

### DIALOG MIT ZIELGRUPPEN

Am 25. Oktober fand ein halbtägiges Präsenz-Treffen mit älteren Verbrauchern in Essen statt. Neben einem Vortrag zum Projekt „Nachhaltig digital unterwegs“ wurde eine Zielgruppenbefragung durchgeführt. Ziel war es, die Wünsche und Erwartungen der Zielgruppe 60+ hinsichtlich künftiger Informationsangebote zum Thema nachhaltiger Digitalkonsum besser zu verstehen. Weiter wurden bestehende Informationslücken aufgedeckt. Am 20. November hielt Referatsleiterin Miriam Bätzing zudem eine Vorlesung vor Masterstudierenden des Studiengangs „Nachhaltiges Tourismus Management“ der Hochschule für Nachhaltige Entwicklung (HNE) Eberswalde. Um auch die Bedürfnisse dieser jüngeren Verbrauchergruppe besser zu verstehen, wurde mit den Studierenden ebenfalls eine Zielgruppenbefragung durchgeführt. Überraschend dabei: Der Unterschied zwischen „Alt“ und „Jung“ liegt weniger im zeitlichen Umfang der Digitalnutzung, denn in der Wahl der jeweiligen Medien und Inhalte. Die Auseinandersetzung mit beiden Perspektiven ist wichtig für die Entwicklung neuer Informationsangebote wie z. B. den neuen Online-Check.

### VORTRÄGE 2024

Das kommende Jahr startet mit einem kostenlosen Vortragsangebot zum Thema „Nachhaltiger digital konsumieren“. Der jeweils einstündige Online-Vortrag zzgl. Fragerunde richtet sich an Verbraucher 60+ und wird an den folgenden Terminen via Zoom stattfinden:

- 25.01.2024, 10:00-11:30 Uhr
- 30.01.2024, 10:00-11:30 Uhr
- 01.02.2024, 10:00-11:30 Uhr

Neben einer Einführung in das Thema, spannenden Projekteinsichten und der Vorstellung wirksamer Maßnahmen für jeden Haushalt, werden Sie darüber hinaus Gelegenheit haben, Fragen zu stellen. Interessierte können sich per Mail bis zum 20.01.2024 unter Angabe des gewünschten Termins über [miriam.baetzing@verbraucher.org](mailto:miriam.baetzing@verbraucher.org) anmelden. Sie erhalten im Anschluss Ihre Einladung samt Veranstaltungs-Link per Mail.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



## INTERVIEW

## „BISLANG ERFOLGT DIGITALISIERUNG IM BLINDFLUG“

(MB) Jens Gröger ist Senior Researcher beim Öko-Institut e. V. in Berlin im Bereich Produkte und Stoffströme. Sein Forschungsschwerpunkt ist die nachhaltige Informations- und Kommunikationstechnik. Er entwickelt Methoden zur Bewertung der Energieeffizienz von Computern, Software, Telekommunikationsnetzen und Rechenzentren.



Foto: Privat

**Herr Gröger, in fast keinem Konsumbereich kommt man heute an Nachhaltigkeit vorbei.**

**Wie steht es um unseren digitalen Konsum?**

Nach meiner Beobachtung gibt es beim Thema Digitalisierung kaum eine Diskussion darüber, dass diese auch negative Umweltwirkungen hat. Die Nutzung von digitalen Diensten ist scheinbar kostenlos, der Energieverbrauch vernachlässigbar und die Versprechungen, dass die Technik dabei hilft, Umweltprobleme zu lösen, sind verlockend.

**Was müsste sich an unserem Digitalkonsum ändern?**

Wir müssen uns bewusst machen, dass digitale Geräte wertvolle Ressourcen aus aller Welt benötigen und dass der Herstellungsaufwand viel größer ist, als der Preis vermuten lässt. Der Betrieb von Endgeräten, Datennetzen und Rechenzentren ist sehr energieintensiv. Bereits jetzt verbraucht Digitaltechnik in Deutschland rund 7 Prozent des Stroms und durch künstliche Intelligenz und weitere Digitalisierung wird der Strombedarf in den nächsten Jahren rasant ansteigen. Um den Digitalkonsum nachhaltig zu gestalten, brauchen wir deshalb langlebige Geräte, sparsame Anwendungen und die Abkehr vom ‚immer mehr‘.

**Sie haben einen digitalen CO<sub>2</sub>-Rechner entwickelt.**

**Wie kam es dazu?**

Wir haben am Öko-Institut ein Projekt für den Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) durchgeführt, bei dem wir Ökobilanzen von digitalen Geräten und Dienstleistungen systematisch zusammengetragen haben. Der BUND hat die Daten für eine Kampagne zur digitalen Suffizienz genutzt. Die Studienergebnisse waren für mich selbst so überraschend, dass ich diese der interessierten Öffentlichkeit zur Verfügung stellen wollte. Der Rechner zum digitalen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck soll einen spielerischen Zugang dazu bieten, die eigenen Treibhausgasemissionen zu berechnen und

daraus Erkenntnisse für das eigene Konsumverhalten abzuleiten.

**Stichwort Nachhaltige Digitalisierung: Welche Weichen muss der Gesetzgeber stellen?**

Bislang erfolgt Digitalisierung im Blindflug. Was der Gesetzgeber fordern muss, ist mehr Transparenz. Genauso wie es jetzt selbstverständlich ist, dass ein Kühlschrank seinen Stromverbrauch neben dem Preisschild sichtbar macht, so sollten auch digitale Geräte und Cloud-Services selbstverständlich Auskunft über ihre Umweltwirkungen geben. Der Gesetzgeber könnte eine Energieeffizienzkennzeichnung für Rechenzentren und Online-Dienste einführen. In der Rechnung eines Internet-Providers könnte Auskunft darüber gegeben werden, wie hoch die CO<sub>2</sub>-Emissionen im Übertragungsnetz sind. Aber auch Hersteller von Hardware sind in der Pflicht. Ich erwarte eine erweiterte Herstellerverantwortung, die über den gesetzlichen Gewährleistungszeitraum von 24 Monaten hinaus geht. Digitale Geräte müssen möglichst lange nutzbar sein, damit der hohe Herstellungsaufwand gerechtfertigt wird. Hersteller müssen ihre Geräte reparierfähig designen und sollten verpflichtet werden, Ersatzteile und Updates zu liefern.

**Ihr wichtigster Tipp an die Verbraucher?**

Das ist schnell gesagt: weniger ist mehr.

## EU-PROJEKT „CARE“ STARTET



(MB) Die VERBRAUCHER INITIATIVE wird als Teil eines Konsortiums ein neues EU-Projekt namens ‚CARE‘ durchführen. Dem Konsortium gehören insgesamt 11 Organisationen aus Finnland, Norwegen, Schweden, Estland, Österreich und Deutschland an, darunter vor allem Hochschulen, NGOs, Kommunen und Forschungseinrichtungen. Federführender Koordinator ist die finnische Universität Tampere. Gefördert wird das englischsprachige Projekt im Rahmen des HORIZON-Programmes durch die Europäische Kommission.

Die Abkürzung „CARE“ steht für „Circular consumption Activities to transform households toward material Efficiency“ (zu dt. etwa: „Maßnahmen der Kreislaufwirtschaft zur Transformation von Haushalten hin zur Materialeffizienz“). Die Grundidee von „CARE“ ist es, Verbraucher bei einem Übergang hin zu einer

häuslichen Kreislaufwirtschaft zu unterstützen. Insgesamt sollen im Laufe des Projektes rund 100 Haushalte in fünf europäischen Ländern – Finnland, Norwegen, Schweden, Deutschland und Estland – in sogenannte Modell-Kreislaufhaushalte transformiert werden.

Um dieses Ziel zu erreichen, werden Testpiloten durchgeführt. Einmal wird dabei der Fokus auf der Zirkularität von Lebensmitteln, einmal auf der von Kleidung liegen. Denn beide Konsumbereiche haben großes Potenzial, Kreislaufwirtschaft in Privathaushalten zu etablieren. Die Testpiloten werden in fünf verschiedenen Regionen der EU – sowohl in Städten als auch in ländlichen Gegenden – durchgeführt. Alle diese Regionen sind Teil der sogenannten Circular Cities and Regions Initiative der EU, kurz CCRI (<https://circular-cities-and-regions.ec.europa.eu/>). Konkret sind das: Tampere (FI), Asker (NO),

Göteborg (SE), Lääne-Harju (EE) und Berlin.

Den Testpiloten liegt ein praktisch-theoretischer Ansatz zugrunde, der die sozialen und materiellen Aspekte des Alltagslebens der beteiligten Haushalte in den Blick nimmt. Konkret werden z. B. kostenlose Kreislaufberatungsdienste sowie Maßnahmen, die auf eine Änderung von Konsumgewohnheiten abzielen, Anwendung finden. Die Wirksamkeit der Tests hinsichtlich der Reduktion negativer Umweltauswirkungen wird anhand von Lebenszyklusanalysen, insbesondere der Methode des ökologischen Fußabdrucks, berechnet werden. Am Ende sollen einfach handhabbare Kommunikations- und Verbreitungsinstrumente zur Verfügung stehen.

Die Arbeit des Konsortiums startet im Januar mit einem zweitägigen Auftakttreffen in Tampere / Finnland. Die Laufzeit des Projektes beträgt 48 Monate.

## KOSMETIKINHALTSSTOFFE

### COSMILE-APP INFORMIERT EUROPAAWEIT



(ABB) Mit der neuen COSMILE-Europe-App können sich europäische Verbraucher beim Einkauf von Kosmetikprodukten einen schnellen Überblick über die Zusammensetzung verschaffen. Die App von Cosmetics Europe, dem europäischen Verband der Kosmetikhersteller, ist bereits in acht europäischen Sprachen verfügbar, weitere werden folgen.

Sie ist ein Beispiel für eine europaweite Initiative von Herstellern bzw. Herstellerverbänden, um Verbrauchern geprüfte und abgesicherte Informationen zu Produkten in digitaler, praktisch nutzbarer Form zur Verfügung zu stellen, damit sie

individuell passende Kaufentscheidungen treffen können.

Ihr Vorgänger war die COSMILE-App, die vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V. (IKW) mit technologischer Unterstützung der health&media GmbH 2018 entwickelt wurde. Die COSMILE-Europe-App stellt die Weiterentwicklung auf europäischer Ebene dar, die mit Unterstützung von Cosmetics Europe umgesetzt wurde. Grundlage der COSMILE-Europe-App ist die Datenbank von COSMILE Europe, die verlässliche Informationen zu fast 30.000 Inhaltsstoffen bereitstellt, die in Kosmetika verwendet werden. Sie stammen aus der CosIng-Datenbank der Europäischen Kommission,

einer amtlichen Informationsquelle für Kosmetik-Inhaltsstoffe. Die COSMILE-Datenbank wird inzwischen in 14 Sprachen angeboten.

Die COSMILE-Europe-App bietet die bewährten und bekannten Funktionen, mit denen Verbraucher in Europa erfahren, was sich hinter den Begriffen auf der Verpackung von Kosmetikprodukten verbirgt. Zudem können sie in der App auch hinterlegen, auf welche Stoffe sie besonders achten wollen oder müssen, wenn Allergien und Unverträglichkeiten vorliegen. Mehr Informationen gibt es bei COSMILE Europe unter <https://cosmileeurope.eu/de/home/>.

# EHRENAMT FINDEN



(ABB) Auf der Suche nach einem passenden freiwilligen Engagement können Sie zwischen zahlreichen Themen, Anbietern und Zeitmodellen wählen. Klären Sie im Vorfeld, was für Sie zeitlich, thematisch und inhaltlich passt. Haben Sie etwas gefunden, das Ihnen gefällt, prüfen Sie das Angebot genau, damit Ihre Freude am Helfen erhalten bleibt. Hierbei gibt es einige organisatorische Fragen zu klären.

## RAHMENBEDINGUNGEN FESTLEGEN

- **ZEITBUDGET:** Überlegen Sie, ob Sie kontinuierlich in regelmäßigen Zeitabständen, z. B. wöchentlich oder monatlich, oder lieber in einem festgelegten Zeitraum aktiv werden möchten, beispielsweise im Urlaub.  
Prüfen Sie, wie viel Zeit Sie jeweils investieren möchten, z. B. einige Stunden oder mehrere Tage, und ob Sie eher ein zeitlich begrenztes Projekt oder ein längerfristiges Engagement suchen.  
Entscheiden Sie, ob Ihnen feste Termine besser passen oder ob Sie zeitlich flexibel sind. Wichtig ist, dass Ihr Engagement zeitlich zu bestehenden Verpflichtungen und anderen Aktivitäten passt.
- **VORAUSSETZUNGEN:** Eine freiwillige Tätigkeit kann jede/r ausüben. Es reicht aus, wenn Sie Interesse für das gewählte Gebiet und die Bereitschaft mitbringen, Zeit aufzuwenden ohne eine unmittelbare Gegenleistung zu bekommen. Je nachdem, wo Sie sich engagieren, können bestimmte Kenntnisse und Erfahrungen gefragt sein. In vielen Fällen geht es jedoch um ganz andere Fähigkeiten als in der Arbeitswelt, z. B. zuhören, vorlesen, spielen, malen oder einfach da sein.  
Klären Sie vorab, ob Sie ein polizeiliches Führungszeugnis oder ein Gesundheitszeugnis benötigen.



- **INTERESSEN UND STÄRKEN:** Wählen Sie ein freiwilliges Engagement, das Ihnen Freude bereitet und bei dem Sie Ihre persönlichen Stärken und Interessen einsetzen können. Oder Sie nutzen es, um etwas Neues auszuprobieren und Erfahrungen zu sammeln. Weiterhin ist bei der Wahl von Bedeutung, ob Sie gern in einem Team arbeiten oder lieber allein und ob Sie bereit sind, Verantwortung zu übernehmen oder sich lieber im Hintergrund halten.
- **THEMA:** Überlegen Sie, welche Bereiche und Inhalte Ihnen wichtig sind und wofür Sie sich begeistern können. Freiwilliges Engagement ist in vielen verschiedenen Gebieten möglich: Sport und Bewegung, Kultur und Musik, Familie, Kinder und Jugend, ältere Menschen, Behinderung und Lebenshilfe, Frauen und Männer in der Gesellschaft, Migration und Geflüchtete, soziale Gerechtigkeit, Demokratie und Bürgerrechte, Menschenrechte und Frieden, Schule, Bildung und Wissenschaft, Religion und Kirche, Freizeit und Geselligkeit, Umwelt-, Natur- und Tierschutz, Rettungs- und Hilfsdienste oder freiwillige Feuerwehren, Gesundheit, Selbsthilfe und Betreuung von Kranken. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Wahl, ob Sie menschliche Schicksale und das Thema Tod dicht an sich herankommen lassen möchten oder nicht.

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.

Bundesverband  
Die Verbraucher  
Initiative e.V.

- **ANBIETER:** Die Zahl der Einrichtungen, bei denen Sie sich freiwillig engagieren können, ist riesig. Träger können z. B. kirchliche Organisationen, Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens sowie der Jugendarbeit, Vereine unterschiedlichster Ausrichtung, Hilfs- und Rettungsorganisationen, andere Non-Profit-Organisationen und lokale Initiativen sein. Auch Einrichtungen, die kommunale oder staatliche Aufgaben erfüllen, sind häufig auf freiwillige Hilfe angewiesen wie Schulen oder Kinderbetreuungseinrichtungen.
- **ORGANISATION:** Fragen Sie sich, ob Sie lieber in kleineren Strukturen wie Initiativen, Selbsthilfegruppen, Projekten oder Aktionen mit eher lockeren Strukturen arbeiten möchten oder größere Organisationen bevorzugen, bei denen es viele Hauptamtliche gibt und die Arbeits- sowie Entscheidungsabläufe oftmals geregelter sind. Bei kleineren Einrichtungen können Einzelne mehr Gestaltungsspielräume und Möglichkeiten haben, sich und ihre Ideen einzubringen als bei großen Organisationen. Deren Vorteil liegt wiederum darin, dass sie häufig mehrere Bereiche anbieten, in denen Sie sich engagieren können und die Freiwilligenarbeit zumeist professionell organisiert ist. Informieren Sie sich näher über die Einrichtungen, die Sie interessieren. Achten Sie dabei auch darauf, dass Ihr Einsatzort gut zu erreichen ist.

## BERATUNG NUTZEN

Um herauszufinden, welches Engagement für Sie geeignet ist und welche Angebote es in Ihrer Nähe gibt, können Sie sich beispielsweise bei Freiwilligenagenturen oder -börsen beraten lassen. Auch Online-Angebote können helfen, etwas Passendes zu finden, z. B. der Test „Welcher Engagement-Typ bist Du“ der Aktion Mensch ([www.aktion-mensch.de/was-du-tun-kannst/ehrenamt/engagement-finder](http://www.aktion-mensch.de/was-du-tun-kannst/ehrenamt/engagement-finder)),

**AKTION  
MENSCH**

**govolunteer**

der Helf-O-Mat von [HelfenKannJeder.de](http://HelfenKannJeder.de), dem Freiwilligenportal der großen deutschen Hilfsorganisationen oder die Online-Community GoVolunteer (<https://govolunteer.com>).

Haben Sie bestimmte Organisationen im Blick, für die Sie tätig werden möchten, ist ein persönliches Gespräch eine gute Gelegenheit, um mehr zu erfahren und Fragen zu klären. Sinnvoll kann es auch sein, für ein paar Stunden probeweise in die freiwillige Tätigkeit hinein zu schnuppern, bevor Sie sich entscheiden.

## ANGEBOT PRÜFEN

Seriöse Träger kümmern sich um ihre freiwilligen Mitarbeiter und begleiten sie sachgemäß. Prüfen Sie daher, ob die folgenden Aspekte gewährleistet sind, bevor Sie eine freiwillige Tätigkeit übernehmen.

- **EINFÜHRUNG:** Sie erhalten eine gründliche Einarbeitung und Anleitung, um die gewählten Aufgaben übernehmen zu können. Sie erfahren, wie die Arbeitsabläufe aussehen, welche Situationen auf Sie zukommen können und wie Sie damit umgehen.
- **ANSPRECHPARTNER:** Sie können sich bei Fragen und Problemen an eine für Sie zuständige Person oder ihre Vertretung wenden. Klären Sie, mit wem Sie eng zusammenarbeiten und welche Aufgaben bzw. Funktionen diese Personen haben. Möglicherweise sind Sie in ein Team mit anderen Freiwilligen eingebunden.
- **AUSTAUSCH:** Regelmäßige Besprechungen oder Treffen werden angeboten, bei denen Sie sich mit anderen freiwilligen Mitarbeitern sowie den verantwortlichen hauptamtlichen Kräften austauschen und Kontakte knüpfen können. Hier können Sie Anregungen und Erwartungen einbringen sowie Probleme klären. Suchen Sie das Gespräch, wenn Ihnen Ihre Aufgabe nicht mehr zusagt, Sie lieber in einem anderen Bereich arbeiten möchten, es Konflikte und Meinungsverschiedenheiten gibt oder Sie sich unter- bzw. überfordert fühlen.
- **UNTERSTÜTZUNG:** Sie können an Schulungen und Weiterbildungen teilnehmen, um sich weiter zu qualifizieren. Möglich sind hauseigene, kostenfreie Seminare oder externe Angebote, für die Sie einen Zuschuss erhalten, beispielsweise bei einer längerfristigen Mitarbeit.





Erkundigen Sie sich, ob es eine fachliche und persönliche Begleitung gibt, wenn Ihre freiwillige Aufgabe mit psychisch anspruchsvollen Situationen verbunden ist. Dazu gehört die Arbeit mit Menschen in schwierigen Lebenslagen wie Kranke, Sterbende, Opfer von Naturkatastrophen oder Kriegen und sozial auffällige Personen. Um das rechte Maß an mitmenschlicher Hilfe zu finden und sich gegenüber dem Leid und den Schicksalen so gut wie möglich abzugrenzen, ist der Austausch mit anderen Engagierten und einer geschulten Supervisionskraft sehr wichtig. Denn auch Helfern muss mitunter geholfen werden.

- **KONDITIONEN:** Sprechen Sie Ihre gewünschten Einsatzzeiten mit dem Verantwortlichen genau ab und klären Sie, welche Regelungen gelten, wenn Sie Urlaub machen möchten. Erkundigen Sie sich, ob Sie eine Aufwandsentschädigung erhalten und in welcher Höhe, ob Fahrt- oder Materialkosten erstattet werden und ob notwendige Arbeitskleidung und andere Arbeitsmittel gestellt werden. Fragen Sie, wie Sie mögliche Kostenerstattungen beantragen und wie lange die Bearbeitung dauert.
- **AUFWANDESENTSCHÄDIGUNG:** Häufig erhalten Sie als freiwillig engagierte Person eine Aufwandspauschale oder ein Taschengeld. Wer bei der Ausübung von öffentlichen Ehrenämtern, z. B. als Schöffe, einen Verdienstausschlag erleidet, bekommt dafür eine Entschädigung. Sie ist gesetzlich geregelt und orientiert sich an der Einkommenshöhe. Die Aufwandsentschädigung müssen Sie bei der Einkommensteuererklärung angeben. Freibeträge wie Übungsleiter- und Ehrenamtspauschale sorgen dafür, dass sie häufig steuerfrei bleibt, wenn die Tätigkeit nebenberuflich ausgeübt wird. Eine Übungsleiterpauschale bekommen Sie als Ausbilder/in, Dozent/in, Betreuer/in, Erzieher/in,

Trainer/in, Künstler/in oder Pfleger/in. Sie ist bis zu einer Höhe von 3.000 Euro pro Jahr steuerfrei. Die Ehrenamtspauschale gilt für Vereinsvorstände, Kassenwarte, andere Tätigkeiten in Vereinen sowie regelmäßige Fahrdienste. Hier liegt der steuerfreie Betrag bei 840 Euro im Jahr. Haben Sie für Ihre freiwillige Tätigkeit Aufwendungen, die den Höchstfreibetrag übersteigen, können Sie diese als Werbungskosten oder Betriebsausgaben geltend machen.

Bei freiwillig tätigen Personen, die Arbeitslosengeld oder Bürgergeld beziehen, gelten Aufwandsentschädigungen bis zu 250 Euro monatlich bzw. 3.000 Euro jährlich nicht als Einkommen und werden nicht auf die Leistungen angerechnet. Umfasst der Einsatz 15 Stunden wöchentlich und mehr, ist die Arbeitsagentur darüber zu informieren. Freiwillig engagierte Rentnerinnen und Rentner mit einer regulären Altersrente dürfen unbegrenzt hinzuverdienen. Bei Erwerbsminderungsrenten sind die Zuverdienstgrenzen mit dem Rentenversicherungsträger zu klären.

- **VERSICHERUNG:** Erkundigen Sie sich vor Beginn Ihres freiwilligen Engagements nach dem Versicherungsschutz für Personen- und Sachschäden sowie für Unfälle. Vereine oder Organisationen haben meistens Gruppenhaftpflicht- und Gruppenunfallversicherungen abgeschlossen. In vielen Bundesländern gibt es Sammelverträge für Haftpflicht- und Unfallversicherungen, die den freiwilligen Mitarbeitern einen Versicherungsschutz bieten. Je nach Einsatz und Art der Beschäftigung kann auch die gesetzliche Unfallversicherung zuständig sein. Für einen ergänzenden Versicherungsschutz ist eine eigene private Haftpflichtversicherung empfehlenswert, die das freiwillige Engagement mit einschließt. Je nach Art der Tätigkeit kann eine private Unfallversicherung zusätzlich sinnvoll sein.



## ANERKENNUNG

Es gibt verschiedene Wege, um das freiwillige Engagement anzuerkennen und zu würdigen. Zu der „Anerkennungskultur“ in einer Organisation oder Kommune gehört beispielsweise der gelegentliche Dank für das Geleistete und eine kleine Aufmerksamkeit, ein Fest für freiwillig Engagierte, Preise und Auszeichnungen, Plaketten und Ehrennadeln sowie die Würdigung der Freiwilligenarbeit in eigenen Publikationen.

Die meisten Bundesländer geben die sogenannte Ehrenamtskarte als Form der Anerkennung und des

Dankes heraus. Um sie zu erhalten, muss das Engagement regelmäßig in einem bestimmten zeitlichen Umfang ausgeübt werden. Mit der Karte sind Vorteile und Vergünstigungen verbunden, z. B. beim Eintritt in Museen, Tierparks, Fußballstadien, Theatervorstellungen, Schwimmbäder und ähnliche Einrichtungen.

Hinzu kommen Wettbewerbe und zahlreiche Engagement- und Bürgerpreise, die von Verbänden, Kommunen und Bundesländern ausgerichtet und verliehen werden.

## LINKS UND INFORMATIONEN

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) › Themen › Engagement und Gesellschaft › Freiwilligendienste
- Bundesministerium des Inneren und für Heimat, [www.bmi.bund.de](http://www.bmi.bund.de) › Themen › Heimat, Zusammenhalt und Demokratie › Ehrenamt – Motor der Demokratie
- Wegweiser Bürgergesellschaft, [www.buergergesellschaft.de](http://www.buergergesellschaft.de) › Mitgestalten: Ehrenamt und Engagement
- bagfa – Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e. V., <https://bagfa.de> › Über uns › Freiwilligenagenturen
- Engagement Global, [www.engagement-global.de](http://www.engagement-global.de), Informationen über weltweites Engagement
- Deutsches Zentralinstitut für soziale Fragen, [www.dzi.de](http://www.dzi.de) › Für Spendende
- Deutscher Spendenrat e. V., [www.spendenrat.de](http://www.spendenrat.de) › Spendentipps
- Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement / BBE, [www.b-b-e.de](http://www.b-b-e.de), Zusammenschluß von Akteuren aus Bürgergesellschaft, Staat und Wirtschaft



# MIETRECHT

## FRAGEN & ANTWORTEN ZU HÄUFIGEN PROBLEMEN

Mietrechtliche Streitigkeiten können beispielsweise Wohnungsmängel, Mieterhöhungen, Schönheitsreparaturen oder eine Kündigung wegen Eigenbedarf betreffen. Hintergrundinformationen dazu bieten die Rechtsratgeber zum Mietrecht der DAHAG ([www.dahag.de/c/ratgeber/mietrecht](http://www.dahag.de/c/ratgeber/mietrecht)).

### WANN LIEGT EIN MIETMANGEL VOR?

Er liegt dann vor, wenn der Zustand der Wohnung von der im Mietvertrag ausgemachten Beschaffenheit abweicht und sich während der Mietzeit zum Schlechteren verändert. Funktionierte beispielsweise die Warmwasserversorgung zu Beginn des Mietverhältnisses noch einwandfrei und später nicht mehr, lässt sich das als Mietmangel verstehen. Die häufigsten Mietmängel sind Wasserschaden, Schimmel, feuchte Wände und Fogging.

### WIE KANN ICH BEI EINEM MIETMANGEL VORGEHEN?

Zunächst müssen Sie Ihren Vermieter darüber informieren. Er muss den Mangel in einer angemessenen Frist beseitigen. Erledigt er dies nicht, können Sie die Miete mindern. Hierbei gibt es keine klaren Vorgaben. Anhaltspunkte und Tipps gibt es unter [www.dahag.de/c/ratgeber/mietrecht/mietmaengel-anzeige/mietminderung](http://www.dahag.de/c/ratgeber/mietrecht/mietmaengel-anzeige/mietminderung).

### WANN SIND MIETERHÖHUNGEN ERLAUBT?

Sie sind in der Regel zulässig, wenn eine Staffel- oder Indexmiete vereinbart wurde, die Miete unter der ortsüblichen Vergleichsmiete liegt, Modernisierungsmaßnahmen durchgeführt wurden oder die Betriebskosten steigen und im Mietvertrag eine Betriebskostenpauschale vereinbart wurde. Der Vermieter

muss dabei bestimmte Regeln einhalten. Mehr dazu unter [www.dahag.de/c/ratgeber/mietrecht/mietpreiserhoehung](http://www.dahag.de/c/ratgeber/mietrecht/mietpreiserhoehung).

### WAS SIND SCHÖNHEITSREPARATUREN?

Dazu gehört das Streichen von Fußböden, Heizungen, Rohren, Innentüren, Fenstern und Außentüren von Innen sowie das Streichen, Tapezieren, Kalken und das Verschließen von Dübellöchern bei Wänden und Decken. Keine Schönheitsreparaturen sind Fußbodenarbeiten, Bohrlöcher in Fliesen oder Kacheln verschließen, Streichen von Kellerräumen oder Dachbödenanteilen und Ausbesserungsarbeiten auf Balkonen.

### WER MUSS SCHÖNHEITSREPARATUREN DURCHFÜHREN?

Viele Klauseln, die Schönheitsreparaturen zu einer Mieterpflicht erklären, sind aufgrund ihrer Formulierung unwirksam. Gibt es keine gültigen Klauseln, muss der Vermieter die Schönheitsreparaturen durchführen.

Zu den unwirksamen Klauseln gehören starre Fristen wie „Mieter müssen die Küche alle x-Jahre streichen“. Falls aber abschwächende Formulierungen wie „im Allgemeinen“ oder „in der Regel“ dabei stehen, müssen Mieter diese Arbeiten übernehmen. Entscheidend für die Renovierungspflicht der Mieter ist auch der Zustand der Wohnung.

Wer eine Endrenovierungsklausel im Mietvertrag hat, die vorschreibt die Wohnung „selbst wenn sie nicht renovierungsbedürftig ist“ renoviert zurückzugeben, muss sich nicht daran halten. Und der Mieter muss auch keine Wohnung renovieren, die ihm unrenoviert übergeben wurde. Weitere Informationen unter [www.dahag.de/c/ratgeber/mietrecht/auszug/schoenheitsreparaturen](http://www.dahag.de/c/ratgeber/mietrecht/auszug/schoenheitsreparaturen).

### WAS GILT BEI EIGENBEDARF?

Er darf in erster Linie nur für den Vermieter selbst oder einen nahen Verwandten angemeldet werden. Bei der Kündigung wegen Eigenbedarf gelten die üblichen Kündigungsfristen ausgehend von der Dauer des Mietverhältnisses. Der Vermieter muss die Eigenbedarfskündigung nachvollziehbar und ausführlich begründen und angeben, für wen die betreffende Wohnung benötigt wird.

### WELCHE RECHTE HABEN MIETER?

Bis zwei Monate vor dem Auszugstermin kann Widerspruch gegen die Eigenbedarfskündigung eingelegt werden. Das ist beispielsweise ratsam, wenn begründeter Eigenbedarf vorliegt und die Kündigung den formalen Anforderungen entspricht, aber ein Auszug einen unzumutbaren Härtefall darstellen würde. Das ist beispielsweise bei Krankheit, Schwangerschaft oder Abschlussprüfungen der Fall.

In Kooperation mit der telefonischen Rechtsberatung durch die selbstständigen Partnerkanzleien der DAHAG Rechtsservices AG (Tel. 0900/18 75 000-10; 1,99 Euro pro Min., [www.dahag.de](http://www.dahag.de)).

# HAUSHALTSSPERRE & CO.

## ENERGIE-TIPPS DER FINANZTIP-REDAKTION

Das Bundesverfassungsgericht hat mit einem Urteil zum Klima- und Transformationsfonds (KTF) ein Loch in die Haushaltsplanung der Bundesregierung gerissen. Und zwar in Höhe von 60 Milliarden Euro. Dieses Geld fehlt jetzt im KTF. Auch der Wirtschaftsstabilisierungsfonds (WSF) ist inzwischen betroffen. Dadurch stehen viele Dinge auf der Kippe. Finanztip sagt, worauf Sie jetzt beim Thema Energie achten sollten und informiert über Solaranlagen auf dem Balkon.

### Bei Strom und Gas unter der Preisbremse bleiben

Vor Kurzem wurden die Preisbremsen für Strom und Gas bis Ende März verlängert. Das nötige Geld stammt aber aus dem WSF, der ebenfalls für weitere Ausgaben gesperrt ist. Nur das Geld für 2023 ist gesichert.

Wechseln Sie daher am besten jetzt noch in einen günstigen Tarif unterhalb der Preisbremsen. Sie haben gute Chancen auf grob 30 ct/kWh beim Strom und grob 10 ct/kWh beim Gas. So haben Sie einen günstigen Vertrag, der Sie völlig unabhängig davon macht, was bei den Preisbremsen passiert.

Ihr Vertrag läuft noch bis ins nächste Jahr? Sie können auch jetzt schon einen neuen abschließen und sich die Konditionen sechs Monate im Voraus sichern. Verbraucherfreundliche Tarife finden Sie in den Artikeln zum Stromvergleich unter [www.finanztip.de/stromvergleich/](http://www.finanztip.de/stromvergleich/) und zum Gasvergleich unter [www.finanztip.de/gaspreisvergleich/](http://www.finanztip.de/gaspreisvergleich/) (enthalten Werbelinks).

### Beim Heizungsaustausch am besten jetzt Förderung beantragen

Wenn Sie auf eine klimafreundlichere Heizung umsteigen, sind momentan max. 40 Prozent Förderung drin, ab 2024 sogar bis zu 70 Prozent – die Gelder kommen aber aus dem KTF. Wie es mit der Förderung weitergeht, ist deshalb unklar.

Unser Tipp: Beantragen Sie die Fördergelder noch 2023. Gibt es 2024 doch eine höhere Förderung, können Sie Ihren Antrag zurückziehen und einen neuen stellen. Achtung: Es kann dabei zu sechs Monaten Sperrfrist kommen. Wenn Sie gar keine Zuschussförderung bekommen, können Sie die Kosten immer noch steuerlich absetzen. Wie das funktioniert, verrät der Artikel über Steuerermäßigung für Immobilieneigentümer unter [www.finanztip.de/sanierungskosten-absetzen/](http://www.finanztip.de/sanierungskosten-absetzen/).

### Vorsicht beim Umweltbonus fürs E-Auto

Wenn Sie ein E-Auto kaufen, können Sie 2024 4.500 Euro Umweltbonus bekommen (bis zu einem Nettolistenpreis von 45.000 Euro). 3.000 Euro davon bezahlt der Staat – und zwar aus dem KTF. Falls die Förderung wegfällt, ist das richtig ärgerlich.

Denn den Antrag für den Bonus können Sie erst stellen, wenn Sie das Auto zugelassen haben. Wenn Sie das Auto gekauft haben, können aber noch einige Wochen bis zur Lieferung und der Zulassung vergehen. Und dann gibt es den Bonus vielleicht nicht mehr in dieser Form.

Finanztip rät: Wenn Sie den Bonus fest eingeplant haben, legen Sie jetzt schon Geld zurück, falls Sie ihn nicht bekommen. Am besten auf einem gut verzinsten Tagesgeldkonto. Welche dazu gehören, erfahren Sie beim Tagesgeldrechner von Finanztip unter [www.finanztip.de/tagesgeldvergleich/](http://www.finanztip.de/tagesgeldvergleich/).

### Mini-PV-Anlagen jetzt an mehr Balkonen erlaubt

Im Frühjahr hatte Finanztip berichtet, dass an Balkonen in über vier Metern Höhe (ab dem zweiten Stock) und über Verkehrsflächen die meisten Balkonkraftwerke nicht installiert werden dürfen. Jetzt hat das Deutsche Institut für Bautechnik klargestellt: Die zitierten Bauvorschriften gelten gar nicht für Stecker-PV-Anlagen, weil diese nicht als Bauprodukte gelten. Denn sie sind nicht fest mit dem Gebäude verbunden. Damit entfällt auch die bisherige Begrenzung, dass die Fläche des Solarmoduls nicht größer als 2 m<sup>2</sup> sein darf. Als Mieterin oder Mieter haben Sie es dank dieser Regelung jetzt also einfacher, wenn Sie sich für ein Balkonkraftwerk entscheiden. Achten Sie aber unbedingt auf eine sturmsichere Montage! Mehr Informationen in dem Artikel „Solaranlage auch für Mieter: Dein Strom vom Balkon“ ([www.finanztip.de/photovoltaik/balkon-solaranlage/](http://www.finanztip.de/photovoltaik/balkon-solaranlage/)).

In Kooperation mit Finanztip ([www.finanztip.de](http://www.finanztip.de)), Deutschlands Geld-Ratgeber. Finanztip ist Teil der gemeinnützigen Finanztip Stiftung. Kern des kostenlosen Angebots von Finanztip ist der wöchentliche Newsletter mit mehr als einer Million Abonnenten. Darin beleuchten Chefredakteur Hermann-Josef Tenhagen und seine Experten-Redaktion Themen, die für Verbraucher aktuell wichtig sind.



## THEMA WALD

(GA) Das Thema hat die VERBRAUCHER INITIATIVE in den letzten Monaten verstärkt beschäftigt, u. a. als Titelthema unseres Verbrauchermagazins und in der Medienarbeit. Angeboten wurde unsererseits u. a. ein 2-minütiger sendefertiger Radiobeitrag mit O-Tönen von NRW-Forstministerin Silke Gorißen, PEFC-Geschäftsführer Dirk Teegelbekers und VI-Geschäftsführer Georg Abel. Der Beitrag wurde bundesweit von 34 Sendern aufgegriffen, erreicht wurden so über 4 Millionen Hörer.

## SCHÜLERPROJEKT

(VI) Im Rahmen des Projekts „Verpackung: Aufbau der Schülerkompetenz für eine nachhaltige Welt“ referierte VI-Geschäftsführer Georg Abel Anfang Dezember an der Berliner Hochschule für Technik über die Erfahrungen in unserem mehrjährigen Verpackungsprojekt. Zu den Teilnehmenden gehörten Schüler des Berliner Carl-von-Ossietzky-Gymnasiums sowie einige Studierende. Unterstützt wird das mehrjährige Projekt durch die Deutsche Bundesstiftung Umwelt/DBU.



Bundesverband

Die Verbraucher Initiative e.V.

## MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Die nächste Mitgliederversammlung der VERBRAUCHER INITIATIVE findet im April statt. Auf der Tagesordnung steht auch die Wahl des ehrenamtlichen Bundesvorstands. Interessierte können sich gerne vorab in der Bundesgeschäftsstelle melden. Dies gilt auch für zwei Rechnungsprüfer, die für die kommenden zwei Jahre gesucht werden.



(VI) **VORTRAG** VI-Geschäftsführer Georg Abel stellte im September die Ergebnisse unserer Torfstudie auf dem 6. Stakeholder-Workshop im Rahmen des Projekts zur Entwicklung des neuen Zertifizierungssystems für Torfersatzstoffe vor ● **TREFFEN** Der Bundesverband tauschte sich im Dezember mit Climate Partner über die Rolle und Gestaltung von Klima-Labels aus ● **DISKUSSION** Im Kongressprogramm des Deutschen Nachhaltigkeitspreises diskutierte Georg Abel u. a. mit REWE und Utopia vor dem Hintergrund der aktuellen Lage über das Thema Nachhaltigkeit ● **VERNETZUNG** Die VERBRAUCHER INITIATIVE beteiligte sich im November an den Stakeholderforen von REWE (online) und Nestle (Frankfurt) ● **QUALIFIZIERUNG** Erneut beteiligte sich VI an der Fortbildung zur Fachkraft für Biolebensmittel (IHK). Alexandra Borchard-Becker behandelte die Themen Ernährung und Lebensmittelqualität. Bildungsträger ist die gemeinnützige Bäuerliche Bildung und Kultur gGmbH mit Sitz in Lüneburg.

## TESTS IM JANUAR 2024

### Test 1/2024, [www.test.de](http://www.test.de)

- | **KÜCHENMASCHINEN MIT KOCHFUNKTION:**  
Schnibbeln, wiegen, kochen: Küchenmaschinen sollen wahre Alleskönner sein. Getestet wurde, was sie tatsächlich leisten und wie lange sie im Dauertest halten.
- | **DIÄTKONZEPTE:** Die Stiftung Warentest bewertet 15 Konzepte zum Abnehmen, darunter Intervallfasten, vegane und vegetarische Mischkost, FDH, Trennkost, die Blutgruppen- und Paleo-Diät.
- | **LAPTOPS:** Bei dem Test wurden Ultrabooks und Convertibles in den Fokus genommen. Geprüft wurde, wie lange ihre Akkus halten, wie schnell ihre Prozessoren arbeiten und wie gut ihre Displays sind.
- | **WEITERE THEMEN:** Online-Reisebüros, Saug- und Wischroboter, Eyeliner, Smarte Lampen, Pflegegrad beantragen, Nikotinentwöhnung

### Finanztest 1/2024, [www.test.de](http://www.test.de)

- | **GROSSER ZINSTEST:** Die Zinsen bei Tages- und Festgeld sind zurück. Zum Teil sind mehr als 4 Prozent drin. Der Test von rund 200 Banken und Sparkassen zeigt die Bandbreite und informiert außerdem über strukturierte Anleihen.
- | **TIERPATENSCHAFTEN:** Der Test zeigt, was mit dem Geld passiert, wie transparent Spendenorganisationen und Zoos ihre Kosten offenlegen und wer die Auskunft verweigert hat.
- | **REISERÜCKTRITTSCHUTZ:** Im Test: Reiserücktrittstarife für Einzelreisende und Familien – für wen sich der Schutz lohnt und was beim Abschluss wichtig ist.
- | **WEITERE THEMEN:** Steueränderungen 2024, Krankenkassenbeitrag, Immobilienpreise, Denkmalschutz, Psychotherapie für Ältere

### ÖKO-TEST 1/2024, [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de)

- | **TESTS:** Gekühlter Fertigteig, Babypflegecremes, Gesichtscremes, Binden für Blasenschwäche, Hundespielzeug
- | **WEITERE THEMEN:** Planetary Health Diet: Gut für die Umwelt, gut für Dich, Tipps zur richtigen Hautpflege für Kinder, mit Kindern über das Thema Klima reden, Umwelt: Ein Interview mit der Deutschen Umwelthilfe zum Thema klimaneutrale Werbung

## TIPP

### SO KOMMEN IHRE SPENDEN GUT AN

(ABB) Das bevorstehende Weihnachtsfest erhöht traditionell die Spendenbereitschaft. Woran Sie glaubwürdige Organisationen erkennen können und was sonst zu beachten ist, damit Ihr Geld auch wirklich bei den Bedürftigen ankommt, sagen die folgenden Tipps:

- Seriöse Organisationen tragen das DZI-Spendensiegel, das vom Deutschen Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) vergeben wird. Ebenfalls eine gute Orientierung bietet das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrates. Das Logo der Initiative Transparente Zivilgesellschaft (ITZ) kennzeichnet Organisationen, die an der Selbstverpflichtung zur Transparenz der ITZ teilnehmen.
- Erkundigen Sie sich umfassend über den Spendenempfänger. Seriöse Spendenorganisationen stellen sich ausführlich und transparent dar, indem sie zum Beispiel ihren Jahresbericht zum Download anbieten und klar aufschlüsseln, wie groß der Anteil ist, der von den Spendengeldern für Projekte, die eigene Verwaltung und Werbung ausgegeben wird. Die Projekte und die damit verbundenen Aktivitäten sind klar beschrieben.
- Achten Sie darauf, dass die Organisation als gemeinnützig anerkannt ist. Dann können Sie Ihre Spende steuerlich absetzen.
- Verzichten Sie auf zweckgebundene Spenden, bei denen Sie ein ganz bestimmtes Projekt benennen und spenden Sie ungebunden an eine Organisation. Sie nehmen häufig für einzelne Projekte viel Geld ein, während die Finanzierung anderer Aktionen schwierig ist. Das Geld darf in diesen Fällen nicht einfach anderweitig verwendet werden.
- Spenden Sie freiwillig und lassen Sie sich nicht drängen. Verzichten Sie auf spontane Spenden, die man Ihnen an der Haustür, in der Fußgängerzone oder durch Spendenbriefe aufdrängen möchte. Seien Sie skeptisch, wenn eine sehr emotionale Ansprache und entsprechende Bilder darauf abzielen, Mitleid zu erwecken oder Betroffenheit auszulösen.



## FORSCHUNGSJOURNAL

(VI) Erneut haben Georg Abel und Miriam Bätzing von der VERBRAUCHER INITIATIVE einen Beitrag für das Forschungsjournal Soziale Bewegungen verfasst. Der gemeinsame Beitrag „Verbraucherperspektiven auf Kreislaufwirtschaft und Klimaschutz“ findet sich ab S. 491 in Band 36, Heft 4 mit dem Titel „Recycling und Kreislaufwirtschaft“. Der Beitrag ist Ende November bei De Gruyter erschienen. Unter [www.degruyter.com/document/doi/10.1515/fjsb-2023-0050/html](http://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/fjsb-2023-0050/html) kann der Beitrag käuflich erworben werden.



(GA) in unserer monatlichen Themenheftreihe sind die folgenden Themen neu erschienen: „Leben im Alter“ (September), „Insekten auf dem Teller“ (Oktober), „Ehrenamt & Co.“ (November) und „Nachhaltig digital unterwegs“ (Dezember). Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE können die gewünschten – meist 16-seitigen – Broschüren (Übersicht siehe Rückseite) kostenlos in der Geschäftsstelle abrufen. Nicht-Mitglieder zahlen pro Themenheft 2,00 Euro plus Versand und bestellen über [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com).

## KURZ & KNAPP

**HALTUNG** An dem mit dem Partnerunternehmen GreenZero, Düsseldorf, entwickelten Begriff „umweltneutral“ hält dm weiter fest. Das Konzept zu „umweltneutralen“ Produkten wird vom Fachgebiet für Sustainable Engineering unter Leitung des Geschäftsführenden Direktors des Instituts für Technischen Umweltschutz der TU Berlin, Prof. Dr. Matthias Finkbeiner, wissenschaftlich begleitet ● **TEST** Abfüllen, abwägen, fertig – in 11 REWE-Filialen können Kunden an Unverpackt-Stationen Nudeln, Müsli & Co. In den eigenen Behälter abfüllen ● **AUSZEICHNUNG** REWE-Vorstandsfrau Dr. Daniela Büchel erhielt für ihr langjähriges Engagement den Umwelt- und Nachhaltigkeitspreis von B.A.U.M., dem Netzwerk für Nachhaltigkeit im Handel ● **TEILHABE** Für Menschen mit geistiger oder Lernbehinderung, aber auch für viele andere Menschen ist es wichtig, Zugang zu Informationen in einfacher, leicht verständlicher Sprache zu haben. Deshalb bietet toom auf seiner Webseite erstmals einen eigenen Bereich in Leichter Sprache an. Darüber hinaus veröffentlicht toom – gemeinsam mit der Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V. – erneut Erklär-Filme in Leichter Sprache.

## Tierwohl braucht eine laute Stimme!

Tiere haben das Recht, dass ihr Leben und Wohlbefinden von Menschen geschützt wird. Das ist gemeinsame Aufgabe von Züchtern, Tierhaltern, Politik, Händlern, Tierärzten und Kontrollbehörden. Die VERBRAUCHER INITIATIVE engagiert sich seit Jahrzehnten für mehr Tierwohl und setzt dabei auf politische Lobbyarbeit und Verbraucheraufklärung. Damit die Rechte von Nutz- und Haustieren nicht nur auf dem Papier stehen.

### DAFÜR BRAUCHEN WIR IHRE UNTERSTÜTZUNG.

Bitte helfen Sie uns mit Ihrer - steuerlich absetzbaren - Spende.

SPENDENKONTO: DIE VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., DE96 3702 0500 0008 1335 03, KENNWORT: TIERWOHL





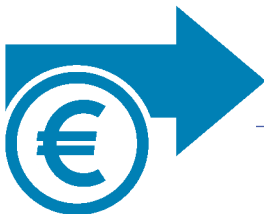
## GRATULATION 1

(GA) PROVIEH, Deutschlands Tierschutzorganisation für „Nutztiere“, feierte in diesem Jahr ein besonderes Jubiläum. Seit 50 Jahren setzt sich die Organisation erfolgreich für eine artgemäße und wertschätzende Tierhaltung in der Landwirtschaft ein. Trotz vieler Errungenschaften für den Tierschutz bestehen noch immer enorme Missstände in der sogenannten Nutztierhaltung. Zum 50. Jubiläum fordert PROVIEH von der Politik eine konsequente Beendigung tierquälerischer Haltungs- und Zuchtbedingungen. Die Bundesregierung hat die Chance, einen Durchbruch im Tierschutz zu erwirken und das ebenfalls 50-jährige Tierschutzgesetz umfassend anzupassen.



## GRATULATION 2

(GA) Am 4. November 1953 wurde die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) in Bad Neuenahr gegründet. Seit 70 Jahren steht sie für wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen, die neutral, unabhängig, transparent und auf Basis wissenschaftlicher Bewertung herausgegeben werden. Dabei Wissenschaft und Praxis zu vereinen und die Informationen zur gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung an Multiplikatoren, Medien, Wissenschaft, Politik, Wirtschaft und interessierte Verbraucher zu transportieren, ist der DGE besonders wichtig. Außerdem nimmt sie die Zusammenarbeit mit ernährungswissenschaftlichen Fachgesellschaften anderer Länder wahr und agiert als Vertreterin der deutschen Ernährungswissenschaften in nationalen und internationalen Organisationen.



Bundesverband

**Die Verbraucher Initiative e.V.**

## SPENDENBESCHEINIGUNG 2023

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. möchte Beiträge und Spenden effektiv einsetzen und hohe Verwaltungsausgaben vermeiden. Eine erhebliche Ausgabenposition bei Personal, Papier und Porto ist der jährliche Versand der Spendenquittungen. Für Beitragszahlungen und Geldspenden unter 200,00 Euro gibt es eine vereinfachte Nachweispflicht. Hier reicht der Überweisungsbeleg mit Namen, Kontonummer, Buchungstag und Betrag oder der Kontoauszug.

## BESTÄTIGUNG ÜBER ZUWENDUNGEN ZUR VORLAGE BEIM FINANZAMT

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist nach dem letzten uns zugegangenen Freistellungsbescheid des Finanzamtes Berlin für Körperschaften I, St. – Nr. 27/658/51394 vom 26.01.2023 nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG von der Körperschaftsteuer befreit, weil sie ausschließlich und unmittelbar steuerbegünstigten gemeinnützigen Zwecken im Sinne des § 52 Abs. 2 Nr. 16 AO dient.

- Spenden an die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind gemäß § 10 b Abs. 1 EstG steuerlich abzugsfähig.
- Wir bestätigen, dass die Zuwendung nur zur Förderung der Verbraucherberatung im Sinne von § 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 16 AO verwendet wird.
- Dieser Beleg gilt bis 200,00 Euro in Verbindung mit einem Einzahlungsbeleg/Kontoauszug als Spendennachweis.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband), Wollankstr. 134, 13187 Berlin

## VERANSTALTUNG

# „CLEVER HAUSHALTEN“ IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN

(VI) Ob bei Lebensmitteln oder Energie: Verbraucher werden aktuell mit steigenden Preisen konfrontiert. Welche Möglichkeiten haben sie, um clever ihren Alltag gestalten zu können? Mit diesen wichtigen Alltagsthemen beschäftigt sich die Veranstaltungsreihe „Clever haushalten“ der VERBRAUCHER INITIATIVE gemeinsam mit der Landeseniorenvertretung und den örtlichen Seniorenvertretungen im Rahmen des „Verbraucherforum 60plus“ in Nordrhein-Westfalen.

Am 22. November besuchte Dr. Martin Berges, Staatssekretär im Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz NRW (Foto), unsere Veranstaltung in Gladbeck und tauschte sich mit Akteuren sowie Teilnehmenden aus. Staatssekretär Dr. Martin Berges: „Die aktuellen Preise für Lebensmittel und Energie stellen Verbraucherinnen und Verbraucher immer noch vor große Herausforderungen – die gestiegenen Lebenshaltungskosten machen sich im Geldbeutel zunehmend bemerkbar. Allerdings können bereits kleine Verhaltensänderungen beim Konsumverhalten Abhilfe schaffen, wie zum Beispiel die Überprüfung des Heizverhaltens im eigenen Zuhause oder Gewohnheiten beim Ein- und Ausschalten von Licht, Computer oder Fernseher überdenken. Auch durch die Anschaffung



von modernen Geräten mit besserer Energieeffizienz können langfristig Energiekosten gespart werden. Es ist wichtig, dass Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen und in allen Lebenslagen gut und unabhängig über ihre Rechte und Möglichkeiten als Verbraucher informiert werden.“

Georg Abel, VI-Geschäftsführer, ergänzte: „Zunehmend ist für Privathaushalte ein individuelles Haushaltsmanagement notwendig. Dazu gehören neben bekannten, handlungsorientierten Tipps auch bewährte Hilfsmittel wie Einkaufsliste oder Haushaltsbuch sowie regionale Ratgeberangebote, wenn Verschuldung oder Zahlungsunfähigkeit drohen.“

Die Stärkung von Verbraucherkompetenzen in allen Altersgruppen ist der Landesregierung ein besonderes Anliegen. Das Verbraucherschutzministerium fördert daher in

Zusammenarbeit mit der VERBRAUCHER INITIATIVE, der Landeseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen und den örtlichen Seniorenvertretungen regionale Seniorenveranstaltungen zu aktuellen verbraucherpolitischen Themen.

Wie kann Energie effizienter genutzt werden? Wie kann der eigene Energiebedarf reduziert werden? Wie lässt sich beim Supermarkt der Warenkorb mit Notwendigem so befüllen, dass zugleich noch Geld eingespart wird? In Gladbeck fand eine von jährlich zehn Seniorenveranstaltungen, die genau auf diese Fragen eingehen und beleuchten, wie Verbraucher unter anderem auf die steigenden Energiekosten reagieren können. Begleitend zu den Präsenzterminen bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE auch digital auf [www.verbraucher60plus.de/](http://www.verbraucher60plus.de/) einen leichten Einstieg in komplexe Verbraucherfragen.

## KURZ & KNAPP

Fortgesetzt werden die bewährten Veranstaltungen im kommenden Jahr: Die erste findet am 17. Januar in Recklinghausen statt. Weitere Termine, Themen und Anmeldemöglichkeit auf [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de) • Neu auf unserer Webseite ist seit Dezember die Themenkachel „Wohnen“ • Unser nächstes 16-seitiges Online-Magazin „Verbraucher60plus“ erscheint im Januar. Es kann kostenlos über [mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org) abonniert werden.

[WWW.VERBRAUCHER60PLUS.DE](http://WWW.VERBRAUCHER60PLUS.DE)

## GESUND, LECKER UND GLEICHZEITIG NACHHALTIG ESSEN

(NB) Nahrungsmittel aus Erbsen, Pilzen oder Algen? Immer mehr Nahrungsmittel aus sogenannten alternativen Proteinen finden sich im Supermarktregal, die einen möglichen Ersatz für tierische Lebensmittel darstellen.

Die Nachfrage nach derartigen Nahrungsmitteln steigt auch in Europa an. Mit Hilfe von Produkten aus alternativen Proteinquellen kann die Ernährung europaweit nachhaltiger und gesünder gestaltet werden, d. h. CO<sub>2</sub>-neutral, umweltfreundlich, den nationalen Ernährungsempfehlungen entsprechend, sicher und gerecht – und im Einklang mit dem Europäischen Green Deal und der Farm to Fork Strategie. Alternative Proteine beinhalten beispielsweise bereits auf dem Markt weit verbreitete



pflanzenbasierte Produkte (z. B. auf der Grundlage von Erbsen-, Rapskern- oder Algenproteinen) bis hin zu innovativeren (und weniger verfügbaren/zugänglichen) Produkten auf Insekten-, Zuchtpilz- oder Pilzbasis. Das von der

EU finanzierte Projekt „LIKE-A-PRO“ hat zum Ziel, innovative Nahrungsmittel aus nachhaltigen Ressourcen herzustellen, und gleichzeitig die Bedürfnisse und Wünsche von Verbrauchern besser zu verstehen. Mit dieser Umfrage möchte wir die Essgewohnheiten in Deutschland sowie Schlüsselaspekte alternativer Proteinprodukte (z. B. Verfügbarkeit, Akzeptanz) besser verstehen. Die Umfrage dauert etwa 10 Minuten. Unter dem Link (<https://de.surveymonkey.com/r/LIKE-A-PRO>) oder dem untenstehenden QR-Code gelangen Sie zur Umfrage.



## NEUES JAHR, GUTES LEBEN?

(NB) 2024 steht vor der Tür, und mit dem neuen Jahr sicher auch der ein oder andere gute Vorsatz. Kein anderer Monat ist so prädestiniert dafür, neue Dinge auszuprobieren und alte Verhaltensweisen an den Nagel zu hängen wie der Januar.

Wie wäre es also mit etwas Inspiration für ein gutes Leben innerhalb der Grenzen unseres Planeten? Der Lifestyle Test des von der EU geförderten PSLifestyle Projekts bietet die Möglichkeit, mit nur 33 einfachen Fragen zu verstehen, wie hoch der eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ist und welche Verhaltensweisen – von der täglichen Mobilität hin zum Essen auf dem Tisch – dafür ausschlaggebend sind.

Doch hier hört es nicht auf: Das Online Tool schlägt basierend auf den eigenen Angaben vor, welche neuen Verhaltensweisen Nutzerinnen und



Nutzer ausprobieren könnten, um etwas Neues auszuprobieren, der Gesundheit etwas Gutes zu tun, Geld zu sparen, und gleichzeitig den eigenen CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu verringern. Aus den vorgeschlagenen Optionen können die Nutzer einen Plan erstellen, und diesen über die folgenden Wochen in die Praxis umsetzen – Hand in Hand mit anderen guten Vorsätzen im Januar, oder gleich heute. Den Lifestyle Test finden Sie über die Webseite: [www.lifestyletest.eu/de](http://www.lifestyletest.eu/de) oder den QR-Code:



Der Lifestyle Test ist im Bürgerdialog als Teil des PSLifestyle Projekts entwickelt worden. Das Forschungsprojekt führt diese Arbeit in acht europäischen Ländern durch. In Deutschland ist das Wuppertaler Collaborating Centre on Sustainable Consumption and Production/cscpp für die Implementierung verantwortlich.





Foto: JoergFanis

## DIGITAL-KOMPASS

(GS) An den Standorten des Digital-Kompass, einem Bundesprojekt an dem die VERBRAUCHER INITIATIVE beteiligt ist, engagieren sich viele Menschen ehrenamtlich. Daher bot es sich an, zum Tag des Ehrenamtes am 5. Dezember eine gemeinsame Aktion zu machen.

Bei einem Netzwerktreffen der Standorte wurde das Thema „Engagierte gewinnen, motivieren und (re-)aktivieren“ durch eine Referentin der Deutschen Stiftung Engagement und Ehrenamt vertieft. Vorab stellte ein Mitarbeiter der Aktion Mensch deren Engagementplattform vor: „Finde das freiwillige Engagement, das zu Dir passt“: [www.aktion-mensch.de/was-du-tun-kannst/ehrenamt/engagement-plattform](http://www.aktion-mensch.de/was-du-tun-kannst/ehrenamt/engagement-plattform). Im November und Dezember gab es beim Digital Kompass „Thementage KI“ mit Fragerunden zum Beispiel zu „Diskriminierungsarmer Künstlicher Intelligenz“ oder „KI und Normung: Ein Gespräch mit dem DIN Verbraucherrat“. Seniorinnen und Senioren mit Seh- und Hörbeeinträchtigung brauchen auf sie zugeschnittene Informationen und Hilfestellungen, um die digitale Welt kennen zu lernen. In einem Qualifizierungsangebot schult der Digital Kompass Multiplikatoren, wie sie auf Betroffene zugehen und diese individuell beraten können.

Weitere Schulungsangebote für Haupt- und Ehrenamtliche in Einrichtungen, die bei Ihrer Arbeit mit Menschen mit Hör- oder Sehbeeinträchtigungen zu tun haben:

- 15.02.2024, 10:00 Uhr, [www.digital-kompass.de/termine/online-qualifizierung-fuer-engagierte](http://www.digital-kompass.de/termine/online-qualifizierung-fuer-engagierte)
- 14.03.2024, 10:00 Uhr, [www.digital-kompass.de/termine/online-qualifizierung-fuer-engagierte-0](http://www.digital-kompass.de/termine/online-qualifizierung-fuer-engagierte-0)

Da es nur eine begrenzte Zahl an Plätzen gibt, wird um Anmeldung gebeten. Sobald man die Schulung durchlaufen hat, kann man seine Einrichtung bei den „Standorten“ vermerken lassen. Einen Bericht über eine Präsenz-Schulung gibt es hier: [www.digital-kompass.de/aktuelles/die-praesenz-qualifizierung-berlin-erweitert-den-blick](http://www.digital-kompass.de/aktuelles/die-praesenz-qualifizierung-berlin-erweitert-den-blick).



## MOORSCHUTZ IST KLIMASCHUTZ

(GA) Torf ist immer noch ein wichtiger Ausgangsstoff für Blumenerden und Kultursubstrate. Der Abbau von Torf in trockengelegten Mooren ist jedoch mit hohen Treibhausgasemissionen verbunden.

Torf entsteht durch die Anreicherung von nicht oder kaum zersetztem organischem Material unter Sauerstoffabschluss. Dieser Prozess findet in wassergesättigten Mooren statt. Intakte Moore binden sechsmal mehr Kohlenstoff im Boden als Wälder auf derselben Fläche. Sie sind daher von großer Bedeutung für den Klimaschutz. Torfersatzstoffe sind organische und mineralische Materialien, die bei der Herstellung von Blumenerden für den Hobbygartenbau sowie von Kultursubstraten für den Profigartenbau verwendet werden. Mit ihrer Hilfe kann der Torfanteil in Substraten stark reduziert oder vollständig ersetzt werden. Wichtige Torfalternativen sind Grüngutkompost, Holzfasern, Rinde und Kokosprodukte. Vielfach sind diese Rohstoffe schon heute in gartenbaulichen Substraten enthalten und helfen so, die Torfverwendung zu reduzieren.

Durch die Zertifizierung nachhaltiger, klimafreundlicher Torfersatzstoffe unterstützt HORTICERT die Torfminderung und trägt somit zu einem umweltfreundlichen Gartenbau mit reduzierten Treibhausgasemissionen bei. Das internationale Zertifizierungssystem stellt sicher, dass die verwendeten Torfersatzstoffe in torffreien und torf reduzierten Blumenerden und Kultursubstraten ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltig produziert wurden. HORTICERT hat eine einheitliche Methodik zur Berechnung von Treibhausgasemissionen entwickelt.

Demnächst auf Produkten zu finden:





# VORGESTELLT

(GA) Täglich erscheinen eine Vielzahl neuer Bücher. Wir stellen Ihnen empfehlenswerte Neuerscheinungen vor.

## FAMILIENKÜCHE



(GA) Der Ratgeber der Verbraucherzentrale ist ein perfekter Begleiter, um es mit entspannter Familienküche zu probieren. Er hat dafür nicht nur 60 familientaugliche Rezepte parat, sondern auch jede Menge Anregungen für eine ausgewogene Ernährung. Planen, einkaufen, kochen – das Buch gibt Hilfestellungen, um mit ein wenig Struktur für Entspannung beim Thema „Was essen wir?“ zu sorgen. Von Wochenplänen über Ideenlisten, die die Vorlieben der Familienmitglieder berücksichtigen, reichen dabei die praktischen Vorschläge. Aus dieser Sammlung lässt sich dann der Einkaufszettel erstellen, um alle Zutaten gebündelt zu kaufen und passende Vorräte anzulegen. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Geld, weil unnötige Dinge gar nicht im Einkaufswagen landen. Der 208-seitige Ratgeber „Familienküche: Ganz entspannt. Planen. Einkaufen. Kochen“ kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro. Er ist online ([www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)) und im Buchhandel erhältlich.

## HEIZUNG UND WARMWASSER



(GA). Das eigene Heizsystem optimieren, komplett umstellen oder beim Neubau richtig planen – im neuen Buch beantwortet die Stiftung Warentest alle wichtigen Fragen. Auf 224 Seiten bietet der Ratgeber eine umfassende Übersicht über

alle gängigen Heizsysteme und Möglichkeiten der Warmwasserbereitung im Einfamilienhaus. Das Buch zeigt außerdem, welche rechtlichen, finanziellen und praktischen Rahmenbedingungen Bauherren bei der Planung und Nutzung eines Gebäudes im Blick haben sollten und wie viel Augenmerk auf eine eventuelle Dämmung zu legen ist. Dabei bietet der Ratgeber praktische Informationen von der Planung über die Installation bis hin zu Betrieb und Wartung der verschiedenen Heizsysteme. Zahlreiche Musterrechnungen zu Investitions- und Verbrauchskosten für verschiedene Beispielgebäude veranschaulichen, welche Variante für wen am besten geeignet ist. Das Buch „Heizung und Warmwasser“ ist für 39,90 Euro im Handel oder online ([www.test.de/heizung-sanieren](http://www.test.de/heizung-sanieren)) erhältlich.

## WAS TUN, WENN JEMAND STIRBT?



(GA) Vorkehrungen für den Todesfall treffen nur die Wenigsten. Angehörige kümmern sich dann darum, eine Grabstätte auszusuchen, die Beisetzung zu organisieren, Formalitäten zu erledigen oder die Wohnung aufzulösen. Bestatter können viele organisatorische Arbeiten abnehmen, doch dieser Service hat seinen Preis. Das Buch der Verbraucherzentrale bietet Empfehlungen für die Wahl des richtigen Dienstleisters oder die passende Bestattungsform. Es listet auf, welche Kosten etwa für Trauerbriefe, Grabstelle und Trauerfeier entstehen. Praktische Formulare und Checklisten zum

Heraustrennen bieten bei allen organisatorischen Fragen Unterstützung – auch als digitaler Download, um die wichtigen Schritte auch online anzugehen. Der Ratgeber „Was tun, wenn jemand stirbt? Handbuch für den Trauerfall“ hat 164 Seiten und kostet 16,90 Euro, als E-Book 13,99 Euro. Bestellungen online ([www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)) und im Buchhandel.

## PFLEGE ZU HAUSE



(GA) Vier von fünf Pflegebedürftigen werden zu Hause gepflegt. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale hilft Angehörigen, die eigenen Kräfte im Blick zu behalten und mithilfe der verschiedenen Leistungen aus der Pflegeversicherung ein Sicherheitsnetz zu spannen, um der eigenen Überlastung vorzubeugen. Anhand einer realistischen Einschätzung der jeweiligen Lebenssituation zeigt der Ratgeber dann, wie sich die häusliche Pflege strukturieren lässt. Praktische Hilfen – ob beim Essen und Trinken, bei der Körperpflege oder beim Mobilisieren – runden die Handreichung ab. Weiterhin werden die wichtigsten Unterstützungsanträge vorgestellt. Ein eigenes Kapitel zeigt Alternativen, wenn die Pflege zu Hause an Grenzen stößt. Eine Reihe von Checklisten und viele Verweise zu Beratungsstellen helfen zudem, sich bei Fragen rund um die Pflege zu orientieren. Der Ratgeber „Pflege zu Hause. Was Angehörige wissen müssen“ hat 224 Seiten und kostet 16,90 Euro, als E-Book 13,99 Euro. Er ist Online ([www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)) und im Buchhandel erhältlich.

## LOICE – VOM SCHATTEN INS LICHT

(KK) Das ist die Geschichte über eine Reise, die wohl nie zu Ende geht, mit einer Begegnung, die mindestens drei Menschenleben verändert hat – das von Karin und Klaus Kopp aus Waiblingen und das ihrer Patentochter Loice aus Simbabwe. Diese Geschichte ist nun als Buch erschienen.

Die Texte von Loice geben einen tiefen Einblick in das Leben, die Gefühle der jungen Frau. Einfühlsam, traurig, offen und doch optimistisch. Ihr Blick als junges Mädchen auf ihr Leben, auf die Welt da draußen. Viele von den Gedichten reflektieren ihr eigenes Leben wieder und helfen ihr dabei ihre Vergangen-

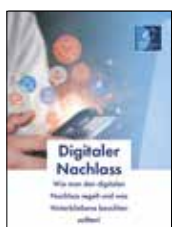
heit aufzuarbeiten. „Mit diesem Buch geben wir Loice eine Stimme. Sie steht stellvertretend für viele Waisenkinder, für benachteiligte Kinder und für Frauen in Simbabwe“, schreibt Klaus Kopp, der die Texte mit eindrucksvollen Fotos und Videos hinterlegt hat. Mit dem Verkauf soll auch ihr 4jähriges Studium mitfinanziert werden „Wir möchten Loice mit diesem Projekt einen Start in eine berufliche Zukunft ermöglichen. In einem beeindruckenden Land mit wunderbaren Menschen, einem Land, in dem es oft keine Visionen und kein Vertrauen in die Zukunft gibt. In einem Land, wo die aktuelle Arbeitslosigkeit in einigen Regionen bei über 90 Prozent liegt.“ Die Deutsch-Simbabwische Gesellschaft e.V. freut sich sehr über das

Buch, denn es verweist auf die Anliegen der Vereinigung: Menschliche Begegnung in Augenhöhe und kultureller Austausch zwischen Deutschland und Simbabwe. Wir wünschen dem Buch viele Leserinnen und Leser. „Dieses Buch-Projekt soll Mut machen für eine bessere Zukunft für alle Menschen in Afrika und in anderen Kontinenten.“ Das Buch erscheint im Eigenverlag und wird direkt vertrieben über [www.loice.de](http://www.loice.de).

Deutsch-Simbabwische Gesellschaft e.V.  
[www.deutsch-simbabwische-gesellschaft.de](http://www.deutsch-simbabwische-gesellschaft.de)



## BROSCHÜRE: DIGITALER NACHLASS



(GA) Egal, ob Social Media, Messenger-Dienste oder Online-Konten. Ein Großteil unseres Lebens spielt sich in der digitalen Welt ab. Bleibt die Frage, was mit all den Daten nach unserem Ableben geschieht bzw. geschehen soll.

Eine neue kostenlose Broschüre erklärt, was man unter digitalem Nachlass versteht, wie man diesen regelt und worauf die Erben achten müssen. Diese und weitere Themen werden in der Broschüre „Der Digitale Nachlass“ der eCommerce-Verbindungsstelle Deutschland erläutert. Die kostenlose Broschüre ist als Online- und als Printversion erhältlich. Die gedruckte Version kann per E-Mail unter [danzeisen@cec-zev.eu](mailto:danzeisen@cec-zev.eu) bestellt werden. Der Versand ist ebenfalls kostenlos. Die

Online-Version befindet sich unter [www.ecommerce-verbindungsstelle.de/publikationen](http://www.ecommerce-verbindungsstelle.de/publikationen).

## FINANZTEST SPEZIAL: ANLEGEN MIT ETF



(GA) Die Qualität der Wahl muss keine sein, zumindest nicht was ETF angeht. Die Anlage-Experten von Finanztest haben für ein neues Sonderheft über 2.300 ETF analysiert. Das sind börsengehandelte Fonds, die meist einen Index abbilden, wie etwa den DAX oder den MSCI World. Finanztest Spezial erleichtert Anlegerinnen und Anlegern die Orientierung, denn das Angebot ist riesig. ETF haben sich in den letzten Jahren zu wahren Bestsellern entwickelt. Aber nicht alle sind ein Tipp.

Das neue Finanztest Spezial erläutert Strategien sowohl für Börsenneulinge und als auch für

Ambitionierte. Zunächst geht es um die Basics, also um die wichtigsten Infos für den Einstieg – und ob es das perfekte Timing für Markteinstieg und Kauf überhaupt gibt. Weiter dreht es sich um die wichtige Frage, wo und wie man am besten ein Depot anlegt und verwaltet. Das Spezialheft bietet außerdem viel Wissenswertes rund um die wichtigsten Fondsgruppen und Assetklassen. Auf neunzig Seiten finden Leser detaillierte Informationen über 2.064 ETF, die an der Frankfurter Börse gehandelt werden. Rund 1.200 davon bewertet Finanztest bezüglich ihres Anlageerfolgs. Zusätzlich können Heftleser eine kostenlose Tabelle als PDF downloaden: Aufgelistet sind weitere 369 ETF, die nicht in Frankfurt, aber an anderen deutschen Börsen gehandelt werden. Das Finanztest Spezial Anlegen mit ETF hat 194 Seiten, ist für 14,90 Euro im Handel erhältlich und kann online bestellt werden unter [www.test.de/etf-spezial](http://www.test.de/etf-spezial). Die Lieferung ist kostenlos.

## ALTERSGERECHT LEBEN

## DAS EIGENE ZUHAUSE ANPASSEN



(ABB) Laut Umfragen möchten ältere Menschen am liebsten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben. Um das Zuhause altersgerechter zu machen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Nicht immer ist gleich ein barrierefreier Umbau notwendig. Wir geben Anregungen, die schon viel bewirken und dazu beitragen können, die Selbstständigkeit und Beweglichkeit zu Hause zu erhalten.

Bereits mit einigen kleineren Veränderungen können Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus altersgerechter gestalten, sodass Sie sich sicherer darin bewegen können. Gehen Sie durch Ihre Wohnung und prüfen Sie, an welchen Stellen Hindernisse bestehen und welche Tätigkeiten Ihnen im Tagesablauf Schwierigkeiten bereiten. Die folgenden Beispiele

zeigen, was Sie mit vergleichsweise wenig Aufwand umsetzen können:

- **BEWEGUNGSFREIHEIT SCHAFFEN:** Sorgen Sie für Platz in den Räumen, sodass Sie Schränke, Regale, Esstisch, Sofa und andere Möbel gut erreichen und sich dazwischen frei bewegen können, ggf. auch mit einer Gehhilfe. Stellen Sie dazu eventuell die Möbel um und trennen Sie sich von Einrichtungsgegenständen, die im Weg stehen und für die Sie keinen Platz finden. Achten Sie darauf, dass alle Fenster und Türen leicht zugänglich sind und sich vollständig öffnen lassen.
- **STOLPERFALLEN BESEITIGEN.** Dazu gehören herumliegende Kabel, freiliegende Teppiche und vollgestellte Treppen. Befestigen Sie Teppiche und Läufer sowie hochstehende Teppich-

kanten durch Klebebänder oder rutschfeste Unterlagen, falls Sie nicht darauf verzichten möchten. Auslegware sollte vollständig verklebt sein. Verlegen Sie Strom- und Verlängerungskabel oder Kabel für den Internet- oder Fernsehanschluss an der Wand oder am Türrahmen entlang. Halten Sie Ordnung auf der Treppe und in der Wohnung, um nicht über herumliegende Gegenstände zu fallen.

- **AUSRUTSCHEN VERHINDERN:** Rutschige Treppen, Fliesen und Badewannen bergen Unfallgefahren. Bringen Sie daher auf Treppenstufen Anti-Rutschstreifen, Teppich- oder Gummifliesen sicher an. Im Bad geben rutschfeste Vorleger für den Boden, Gummimatten oder rutschhemmende Beläge für Wanne oder Dusche mehr Sicherheit. Wischen Sie Wasser, Öl oder andere Flüssigkeiten auf glatten Böden sofort weg, damit Sie darauf nicht wegrutschen.
- **FÜR LICHT SORGEN:** Bringen Sie im Flur, an Treppen, auf dem Weg zum Bad und am Bett geeignete und ausreichend helle Lampen an, die Sie jedoch nicht blenden. Nachtlampen für die Steckdose, Bewegungsmelder und beleuchtete Lichtschalter können hilfreich sein. Denken Sie daran, den Eingangsbereich, die Wege zum Haus, zum Briefkasten, zu den Mülltonnen und zur Garage ebenfalls gut zu beleuchten.
- **SITZGELEGENHEITEN BEREITSTELLEN:** Mit stabilen Stühlen, Hockern, Sitz- und Stehhilfen im Flur, in der Küche, im Bad und in



Weitere Informationen finden Sie auch in unserem 16-seitigen Themenheft „Leben im Alter“. Mitglieder können es kostenlos über die Bundesgeschäftsstelle abrufen, Nicht-Mitglieder zahlen 2,00 Euro (zzgl. Versand) und bestellen über [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com).

der Dusche können Sie sich das An- und Ausziehen von Schuhen, das Zubereiten von Mahlzeiten, den Abwasch sowie die Körperpflege erleichtern.

- **HALT FINDEN:** Bringen Sie an Treppen und im Flur möglichst an beiden Seiten Handläufe an. Haltegriffe am Waschbecken, an der Toilette und der Badewanne geben Stabilität und erleichtern das Aufstehen.
- **BEQUEMERE NUTZUNG ERMÖGLICHEN:** Spezielle, stabile Holzstücke, die Sie unter Sesseln, Sofas oder Betten anbringen, erhöhen die Sitzfläche und erleichtern das Hinsetzen bzw. Aufstehen. Stellen Sie in der Küche häufig benutztes Geschirr, Töpfe und andere Utensilien in Griffhöhe bzw. in die unteren Schränke. Schwer erreichbare Steckdosen können Sie über ein Verlängerungskabel leichter zugänglich machen, das Sie mit Krepp- oder Klebeband an der Wand oder an Möbeln befestigen. Eine Lösung für zu niedrige Toiletten ist eine Toilettensitzerhöhung, für schwer erreichbare Fenstergriffe gibt es Fenstergriffverlängerungen.

Für die Umsetzung einiger Tipps fallen Kosten an, dazu ein paar Preisbeispiele: Anti-Rutschstreifen für Treppen, rutschfeste Badvorleger, rutschhemmende Einlagen für die Badewanne oder die Dusche, Haltegriffe und Handläufe (1,5 Meter Länge) und ein Nachtlicht mit Bewegungsmelder für die Steckdose sind ab etwa 20 bis 30 Euro zu haben. Toilettensitzerhöhungen kosten ca. 60 Euro, bei entsprechender Verordnung werden sie von der Pflege-

kasse bezuschusst. Stehhilfen und Fenstergriffverlängerungen gibt es ab ca. 80 bis 100 Euro.

## ELEKTRONISCHE HELFER

Digitale Assistenzsysteme (Ambient Assisted Living, AAL), die im Alltag zu Hause Unterstützung bieten, und Smart-Home-Anwendungen, können ebenfalls zur Erhöhung der Sicherheit beitragen. Beispiele sind Hausnotrufe, automatische Herdabschaltungen, Sensoren für die Lichtsteuerung, automatische Tür- und Fensteröffner, Systeme zur Steuerung von Rollläden oder der Heizung, Festnetztelefone mit Bildwahltasten oder Sprachsteuerung, Tabletenspender, Saugroboter sowie Programme und Apps für Smartphones, Tablets und dergleichen, die Geldscheine per Kamera erkennen, Texte vorlesen, an Termine oder Tabletteneinnahme erinnern. Unter Smart Home wird ein „intelligentes Zuhause“ verstanden, bei dem Haustechnik und Elektrogeräte miteinander vernetzt sind und zentral gesteuert werden können.



Die Einrichtung solcher digitalen Assistenzsysteme und Smart-Home-Anwendungen ist im Rahmen eines altersgerechten Umbaus förderfähig. Zudem kann es sich lohnen, eine Bezuschussung für diese Hilfsmittel bei der Pflege- oder Krankenkasse zu beantragen.

## WOHNUNG UMBAUEN

Reichen einfachere Veränderungen nicht mehr aus, damit Sie auf Dauer gut in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus zurechtkommen, können größere Umbaumaßnahmen notwendig werden. Auf diese Weise können Sie Ihr Zuhause weitgehend an körperliche Veränderungen und Beeinträchtigungen im Alter anpassen und müssen nicht umziehen. Im Fokus einer barrierefreien Modernisierung stehen häufig die Bäder. Daneben geht es oftmals um die Erreichbarkeit der Wohnung und die Bewegungsfreiheit in den einzelnen Räumen.

## MEHR ERFAHREN

Informationen zum altersgerechten Wohnen und zum barrierefreien Umbau, zu Beratungs- und Fördermöglichkeiten sowie zu einem geeigneten Wohnumfeld bietet der umfangreiche, kostenfrei zugängliche Themenschwerpunkt „Wohnen“ auf dem Portal [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de). Als Alternative zum Wohnen zu Hause gibt es eine Reihe von anderen Wohnformen, die in dem Themenschwerpunkt näher vorgestellt werden. Links zu Informations- und Beratungsangeboten ergänzen das Angebot.



## WOHNEN IM ALTER

(ABB) Es lohnt sich, sich mit der Frage „Wie möchte ich im Alter leben“ und den damit verbundenen Entscheidungen frühzeitig auseinanderzusetzen. Wer Mitte 60 ist, hat mehr Energie und Kräfte, um notwendige Veränderungen zu planen und umzusetzen als mit Anfang 80. Bei den folgenden Webseiten können Sie Informationen über Anpassungen und Umbaumaßnahmen in der eigenen Wohnung, über andere klassische und moderne Wohnformen für ältere Menschen sowie zu Beratungsangeboten finden.



[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bietet unter dem Themenfeld „Ältere Menschen“ Informationen zum Thema „Zuhause im Alter“. Hierbei geht es vor allem um eine altersgerechte Gestaltung von Wohnraum und Wohnumfeld sowie die Schaffung von Hilfsstrukturen. Vorgestellt werden vielfältige Programme und Initiativen, bei denen es um das Wohnen im Alter im vertrauten Umfeld geht. Daneben gibt es Informationen zu Förderprogrammen und Broschüren zum kostenfreien Download.



[www.serviceportal-zuhause-im-alter.de](http://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de)

Das Portal wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend herausgegeben und stellt umfassende Informationen zum altersgerechten, barrierefreien Wohnen, zu Fördermöglichkeiten, zu verschiedenen anderen Wohnformen sowie zu Nachbarschaftshilfe und sozialen Dienstleistungen bereit. Die Anregungen und Tipps des Portals zeigen, wie selbstständiges und selbstbestimmtes Wohnen möglich werden kann. In der Rubrik „Service“ werden unter „Praxisbeispiele“ Projekte beschrieben, bei denen verschiedene Aspekte des altersgerechten Wohnens umgesetzt wurden.



[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

Bei dem Portal der Verbraucherzentralen in Deutschland finden Interessierte in der Rubrik „Umwelt & Haushalt“ unter dem Menüpunkt „Wohnen“ zahlreiche Artikel zu verschiedenen Aspekten des Wohnens im Alter. Im Shop stehen kostenpflichtige Ratgeber zur Verfügung, zu ausgewählten Themen werden E-Books als kostenfreier Download angeboten.



<https://das-sichere-haus.de/>

Der Verein „Aktion Das sichere Haus e.V.“ widmet sich unter anderem den Themen Sturzrisiko und Sturzprophylaxe für Senioren. Die Rubrik „Unsere Themen“ informiert unter dem Menüpunkt „Sicher alt werden“ über Stolperfallen und Gefahrenquellen. Praktische Tipps unterstützen dabei, sie zu beseitigen und das Wohnumfeld sicherer zu gestalten. Darüberhinaus werden Broschüren und Faltblätter als kostenfreie Downloads bereitgestellt.



[www.online-wohn-beratung.de](http://www.online-wohn-beratung.de)

„Barrierefrei Leben e.V.“ hat Informationen zum barrierefreien Umbau und zu Hilfsmitteln für das sichere, selbstständige Wohnen bei körperlichen Beeinträchtigungen online zusammengestellt. Die Ratgeber „Wohnraumanpassung - barrierefrei (Um-) Bauen“ und „Selbständig und sicher Wohnen mit Hilfsmitteln“ sind als Rubrik über die Homepage erreichbar. Unter „Finanzielle Hilfen & Kostenübernahme“ gibt es eine Übersicht von Fördermitteln und Zuschüssen für das altersgerechte und barrierefreie (Um-) Bauen.



[www.wohnungsanpassung-bag.de](http://www.wohnungsanpassung-bag.de)

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V. setzt sich für ein selbstständiges und selbst bestimmtes Wohnen in der eigenen Wohnung ein. Sie bietet in der Rubrik „Beratungsangebote“ ein Adressverzeichnis von Wohnberatungsstellen, die nach den von der Bundesarbeitsgemeinschaft aufgestellten Qualitätsstandards arbeiten. Informationen über weitere örtliche Beratungsangebote in den jeweiligen Bundesländern können regionale Ansprechpartner geben.



[www.biva.de](http://www.biva.de)

Die Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen e. V. (BIVA-Pflegeschutzbund) informiert schwerpunktmäßig über Pflege zu Hause und im Heim. In der Rubrik „Pflege im Heim“ sind Informationen und Tipps für die Auswahl und den Umzug zu finden. Die Rubrik „Alternative Wohnformen“ stellt Formen wie Pflege-WGs, Betreutes Wohnen und Mehrgenerationenhäuser vor, gibt Empfehlungen für die Suche nach geeigneten Wohnformen und sagt, worauf Interessenten jeweils achten sollten.



[www.bagso.de](http://www.bagso.de)

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen von älteren Menschen in Deutschland. In der Onlinerubrik „Publikationen“ unter dem Menüpunkt „Checkliste“ stehen die Tipplisten „Betreutes Wohnen“ und „Das richtige Pflege- und Seniorenheim“ als kostenfreie Downloads bereit. Sie wurden in Kooperation mit dem BIVA-Pflegeschutzbund erarbeitet und bieten online eine Hilfestellung bei der Auswahl geeigneter Angebote.



[www.zqp.de](http://www.zqp.de)

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine unabhängige, gemeinnützige Fachstiftung. Schwerpunktthemen sind Sicherheit in der Pflege und Prävention. In der Beratungsdatenbank „Beratung zur Pflege“ kann nach Beratungsstellen zu verschiedenen Themen gesucht werden, u. a. auch zum Thema Wohnen. Weiterhin bietet das ZQP umfassende Informationen zum Thema Pflege.



<https://verein.fgw-ew.de>

Das FORUM Gemeinschaftliches Wohnen e. V. stellt gemeinschaftliche Wohnprojekte in ihre Vielfalt vor und unterstützt Interessierte dabei, eine für sie passende Form zu finden. Sie können über die die Projektbörse nach Wohnprojekten oder anderen gemeinschaftlichen Wohnformen suchen. Der Verein stellt Projekte und Programme zum gemeinschaftlichen Wohnen vor und betreibt das Infoportal WIN (<https://win.fgw-ew.de>) für Gemeinschaftliches Wohnen mit Beratungs-Kompass, Förderdatenbank und Wissenspool.



## THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

### Essen & Trinken

- Älter werden mit Genuss (2023)
- Alkoholfreie Getränke (2023)
- Ausgewählte Ernährungsrichtungen (2021)
- Basiswissen Essen für Kinder (2017)
- Basiswissen Fleisch (2018)
- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund essen (2021)
- Basiswissen Kochen (2015)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever kochen ohne Reste (2019)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Diäten (2016)
- Essen macht Laune (2012)
- Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- Insekten auf dem Teller (2023)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmitteleinkauf (2016)
- Lebensmittel selber machen (2022)
- Lebensmittelvorräte (2020)
- Obst & Gemüse selbst anbauen (2020)
- Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- Superfood (2022)
- Süßigkeiten (2013, 24 S.)
- Teller statt Tonne (2021)
- Vegetarisch & vegan essen (2021)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)
- Zusatzstoffe (2020)

### Gesundheit & Haushalt

- Alltagsmythen (2014, 24 S.)
- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)

- Basiswissen Fahrrad (2018)
- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever haushalten (2022, 20 S.)
- Clever selbst machen! (2010, 24 S.)
- Düfte und Duftstoffe (2022)
- Erholsam schlafen (2022)
- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Feiern & Labels (2018)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gesund im Büro (2015)
- Gut zu Fuß (2022)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Heimwerken & Labels (2017)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kinder & Übergewicht (2015)
- Kindersicherheit (2015)
- Kosmetik (2013, 32 S.)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Leben im Alter (2023)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Naturheilverfahren (2016)
- Natur- & Biokosmetik (2019)
- Omas Hausmittel (2020)
- Pflege organisieren (2018)
- Regionale Labels (2017)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Senioren & Labels (2017)
- Sonnenschutz (2016, 24 S.)
- Yoga (2015, 32 S.)
- Zähne pflegen (2014, 24 S.)

### Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall richtig entsorgen (2023)
- Basiswissen Strom sparen (2018)
- Beleuchtung (2016)

- Clever Energie sparen (2022)
- Das neue EU-Energielabel (2021)
- Einfach klimagerechter leben (2021, 20 S.)
- Elektrosmog (2016)
- Energiesparende Haushaltsgeräte (2022)
- Fairer Handel (2020)
- Familie & Klima (2020)
- Holz & Papier (2023)
- Klimafreundlich einkaufen (2019)
- Klimafreundlich gärtnern (2022)
- Klimafreundlich haushalten (2022)
- Klimafreundlich mobil (2022)
- Konsum im Wandel (2015)
- Mehrwegverpackungen (2022)
- Nutzen statt besitzen (2020)
- Nachhaltig digital konsumieren (2023)
- Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- Nachhaltig in der Freizeit (2023)
- Nachhaltiger kleiden (2021)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- Nachhaltig reisen (2012, 24 S.)
- Nachhaltige Labels (2018)
- Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
- Nachhaltiger Handel(n) (2014)
- Nachhaltiger Tourismus & Labels (2017)
- Nanotechnologien in Alltagsprodukten (2021)
- Permakultur (2019)
- Plastikärmer leben (2021)
- Schadstoffe im Alltag (2023)
- Wasser – Lebensmittel Nr. 1 (2022)

### Weitere Themen

- Ehrenamt & Co. (2023)
- Internet-Mythen (2017)
- Langlebige Haushaltsgeräte (2018)
- Lebensstile & Labels (2014)
- Online sicher unterwegs (2023)
- Tierisch gut (2021)
- Verbraucherwegweiser (2014, 24 S.)

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER [WWW.VERBRAUCHER.COM](http://WWW.VERBRAUCHER.COM)

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF ODER MAIL BESTELLEN