

Das *neue* Online-Magazin

Verbraucher60plus



Gutschein



Seite 13

Clever sparen beim Lebensmittel-Einkauf

Abfall vermeiden und trennen . Digital vorsorgen .
Wasser schlau nutzen . Gut durch die Hitze kommen .
Buchtipps . Termine

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

Die Verbraucher
Initiative e.V.

Inhalt

- 3** **Clever sparen**
LEBENSMITTEL-
EINKAUF

- 7** **Wertstoffe**
ABFALL VERMEIDEN
UND TRENNEN

- 8** **Digital vorsorgen**
UMGANG MIT
NUTZERKONTEN
REGELN

- 10** **Interview**
WASSER SCHLAU
NUTZEN

- 11** **Klima-Tipps**
GUT DURCH DIE
HITZE KOMMEN

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

- 15** **Vorgestellt**
BUCHTIPPS

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

der demografische Wandel ist in Deutschland ein Megatrend. Allein in Nordrhein-Westfalen sind rund 5,1 Millionen Menschen über 60 Jahre alt.

Schon seit dem Jahr 2009 stärken gemeinsame Aktivitäten von Landesverbraucherministerium, Landessenorenvertretung und VERBRAUCHER INITIATIVE in NRW die Kompetenz älterer Verbraucherinnen und Verbrauchern. Neben den bewährten halbtägigen Vor-Ort-Veranstaltungen gibt es das über unsere Geschäftsstelle buchbare Angebot einstündiger Online-Vorträge und die multithematische Webseite www.verbraucher60plus.de.

Dieses analoge und digitale Angebot wird nun mit der vorliegenden ersten Ausgabe unseres kostenfreien Online-Magazins erweitert. Es soll zukünftig halbjährlich erscheinen und ist ausdrücklich zur Weitergabe gedacht.

*Ihr Georg Abel
Bundesgeschäftsführer*

PS. Mein Tipp: Unter www.verbraucher60plus.de/medien/materialien/ finden Sie die Themenhefte zu den verschiedenen Veranstaltungsthemen zum kostenfreien Herunterladen.

IMPRESSUM

„Verbraucher60plus“ – das *neue* Online-Magazin (Ausgabe 01/2023) * Herausgeber: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband), Redaktion und Mitarbeit: Georg Abel (GA, V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker (ABB), Guido Steinke (GS), Miriam Bätzing, Marina Tschernezki, Berliner Allee 105, 13088 Berlin, Tel. 030 / 53 60 73 – 3; Fax 030 / 53 60 73 – 45, mail@verbraucher.org (05/2023)

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

Gefördert im Rahmen des Regionalprojektes „Verbraucher60plus“ durch

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Clever sparen

LEBENSMITTEL-EINKAUF

(ABB) Die Preise für Lebensmittel sind in der letzten Zeit deutlich gestiegen. Doch mit einigen Änderungen beim täglichen Konsum können Sie eine Menge sparen. Beispielsweise sind rund 200 Euro im Jahr drin, wenn Sie Leitungswasser statt eines Marken-Mineralwassers trinken. Auch die Auswahl von Eigenmarken schont die Haushaltskasse bei jedem Einkauf, ebenso wie der Trend „Selber machen statt fertig kaufen“.

Mit 0,004 Euro (0,4 Cent) pro Liter ist das Leitungswasser unschlagbar günstig und obendrein in ganz Deutschland in sehr guter Qualität verfügbar. Wem es pur nicht schmeckt, der kann es mit Zitronenscheiben, Minzblättern oder Ähnlichem aufpeppen. Für geschmackliche Abwechslung sorgen außerdem ein Schuss Fruchtsaft sowie Kräuter- und Früchtetees ohne Zuckerzusatz, die kalt und warm genossen werden können. Hier steht eine große Auswahl an verschiedenen Sorten zur Verfügung.

Fachleute empfehlen, täglich insgesamt etwa 1,5 Liter zu trinken und dabei Wasser, Tees und stark verdünnte Säfte zu wählen. Ausgehend von einem Liter pur getrunkenem Wasser pro Tag (ohne Saft oder Tee) ergeben sich dafür Kosten von rund 0,12 Euro pro Monat und 1,44 Euro im Jahr.

Es lohnt sich

Selbst wenn Sie das mit 0,13 Euro pro Liter günstigste Mineralwasser kaufen, kommen Sie bei einem Liter pro Tag auf rund 3,90 Euro im Monat und 46,80 Euro im Jahr. Trinken Sie dagegen „Leitungsheimer“, können Sie 3,78 Euro im Monat und 45,36 Euro im Jahr sparen.

Bei Marken-Mineralwässern, die zwischen 0,30 und 0,90 Cent pro Liter kosten, wird der Unterschied noch größer. Hier bringt das Leitungswasser Einsparungen von 107 bis 323 Euro im Jahr.



Das Trinken von Leitungswasser ist außerdem ökologisch vorteilhaft und erspart das lästige Wasserschleppen.

Wassersprudler

Damit können Sie Leitungswasser zu Hause aufsprudeln. Die benötigten Flaschen werden einmalig gekauft und die Kohlendioxidzylinder im Mehrwegsystem wieder befüllt. Kunststoffflaschen sollten aus hygienischen Gründen nach einigen Jahren ausgetauscht werden.

Ob sich mit dem Sprudeln Geld sparen lässt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Der Preis für das bisher gekaufte Mineralwasser, für den Kohlendioxidzylinder und der gewünschte Kohlensäuregehalt des Wassers spielen hierfür eine Rolle. Nach Berechnungen der Stiftung Warentest kostet ein Liter gesprudelt Wasser zwischen 0,11 bis 0,20 Euro. Bei einem Liter pro Tag kommen zwischen 39,60 und 72 Euro im Jahr zusammen.

Eigenmarken wählen

Nach Berechnungen der Stiftung Warentest lassen sich im Jahr knapp 1.000 Euro sparen, wenn statt Markenware No-Name-Produkte der Handelsketten im Einkaufswagen landen. In dem Warenkorb für einen vierköpfigen Haushalt mit Hund waren Kaffee, Apfelsaft, Rooibos-Tee, Olivenöl, Vollwaschmittel und Hundefutter.

Nach eigenen Berechnungen können Sie bei einem Lebensmitteleinkauf etwa die Hälfte sparen, wenn Sie auf solche Eigenmarken setzen. Dabei muss die Qualität nicht auf der

Strecke bleiben. Bei vergleichenden Untersuchungen der Stiftung Warentest schnitten Eigenmarken und Markenwaren ähnlich häufig qualitativ gut oder befriedigend ab.

Warenkorbvergleich

Dafür haben wir Nudeln (500 Gramm), Fruchtjoghurt Erdbeer (500 Gramm), Gouda in Scheiben (300 Gramm) und Salami in Scheiben (200 Gramm), Butter (250 Gramm), Kaffee gemahlen (500 Gramm), Fruchtemüsli (1 Kilogramm), Erdbeermarmelade (450 Gramm), Milch 3,5 % (1 Liter), Orangensaft (1 Liter), Mineralwasser (1,5 Liter), Fruchtetee (25 Beutel) und Vollmilch-Schokolade (100 Gramm) im Online-Shop von REWE eingekauft.

Mit der Auswahl von Markenprodukten kostete der Einkauf 39,71 Euro (ohne Pfand), dagegen kam der Kauf von Eigenmarken auf 19,04 Euro (ohne Pfand) – das ist eine Ersparnis von 20,67 Euro (zugrunde liegen die Preise von Ende Juli 2022).

Fertig kaufen kostet

Zwei fertige Salami-Pizzen aus der Tiefkühltruhe (ca. 320 Gramm pro Stück) kosten ca. 6,50 Euro und reichen für zwei Personen. Für das gleiche Geld können Sie ein ganzes Blech Salami-Pizza backen, das für drei bis vier Personen reicht.

Nudeln mit Gorgonzola-Soße und Blattspinat sind als Tiefkühl-Fertiggericht (Eigenmarke, 750 Gramm) für ca. 2,90 Euro zu haben. Das reicht etwa für zwei kleinere Portionen. Kauft man die Zutaten selbst, muss man mit ca. 1,50 Euro rechnen.

Wasser – Sparpotential			
SORTE	EURO PRO LITER (BEI 1 L/TAG)	EURO/JAHR	DIFFERENZ ZU LEITUNGSWASSER PRO JAHR IN EURO
1 Liter Leitungswasser	0,004	1,44	
1 Liter Leitungswasser (selbst gesprudelt)	0,12	43,20	41,76
1 Liter Mineralwasser (Eigenmarke)	0,13	46,80	45,36
1 Liter Mineralwasser (Marke)	0,60	216	214,56

Was Sie noch tun können



- SELBER ANBAUEN: Ob im eigenen Garten, auf dem Balkon oder einem Mietacker – der Ertrag übersteigt die Kosten häufig um ein Vielfaches.
- SELBER ERNTEN: Gemüse und Obst von Selbsterntefeldern ist in etwa halb so teuer wie vergleichbare Ware im Handel.
- WENIGER WEGWERFEN: Lebensmittel zu genießen statt sie zu entsorgen spart bares Geld – im Durchschnitt rund 84 Euro pro Kopf und Jahr.

Brot & Co

Eindrucksvolle Kosten-Unterschiede bieten Kuchen und Brot. Für ein Stück Apfelkuchen (mit Mürbeteig) werden Sie beim Bäcker ca. 2,80 Euro los. Ausgehend von 12 Stücken würde ein ganzer Apfelkuchen 33,60 Euro kosten. Für einen vergleichbaren selbst gebackenen Apfelkuchen mit Mürbeteig fallen dagegen nur ca. 5,20 Euro für die Zutaten und den Stromverbrauch an – ein Stück kostet ca. 0,45 Euro.

Bäckereien bieten ein Kilogramm Vollkornbrot je nach Sorte ab etwa 4,50 Euro an. Selber zu backen bringt eine Ersparnis von mehr als der Hälfte. Ein Kilogramm selbst gebackenes Weizenvollkornbrot belastet die Haushaltskasse inklusive Zutaten und Stromkosten mit rund 1,70 Euro, für ca. 1,2 Kilogramm Roggenvollkornbrot fallen insgesamt ca. 2 Euro an. Diese Kosten vermindern sich noch, wenn gleich zwei oder drei Brote (in Kastenformen) auf einmal gebacken werden. So wird der aufgeheizte Ofen gut ausgenutzt und Energie eingespart.

Auch bei Brötchen sind die Preisunterschiede beachtlich, vor allem, wenn mehrere für das Familienfrühstück gekauft werden. Ein Brötchen kostet beim Bäcker ca. 0,50 bis 0,80 Euro. Werden Brötchen selber gebacken, liegen die Ausgaben für ein Stück etwa bei 0,15 bis 0,25 Euro für die Zutaten (Weizen- bzw. Dinkelvollkornmehl) und Strom. Zutaten wie Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Mohn oder Leinsamen wurden nicht berücksichtigt.

Essen & Trinken to go

Ein Frühstück zum Mitnehmen, das aus einem Kaffee (Filterkaffee, 300 Milliliter) und einem belegten Käsebrötchen besteht, kostet ca. 6 Euro. Auf den Kaffee entfallen je nach Anbieter etwa 3 Euro, auf das Brötchen mit Käse ebenfalls.

Ein Mittagsimbiss ist abgesehen von Pommes, Currywurst oder Hamburger unter 5 Euro kaum zu haben, der Mittagstisch in Restaurants kostet abhängig von der Wahl der Gerichte üblicherweise mindestens 10 Euro. Wer keine Kantine nutzen kann, kann für das tägliche Mittagessen eine Menge Geld loswerden.

Reichlich Bares wird für Erfrischungsgetränke fällig, die Sie unterwegs kaufen. Für einen halben Liter Mineralwasser, Limonade oder ähnliches müssen Sie am Imbissstand, in Bäckereien oder am Kiosk mindestens 2,50 Euro rechnen. Kaufen Sie das Mineralwasser dagegen im Supermarkt, erhalten Sie für den gleichen Preis 15 Liter (10 Flaschen à 1,5 Liter), wenn Sie Eigenmarken wählen. Füllen Sie sich den halben Liter selbst zum Mitnehmen ab, kostet Sie das 0,08 Euro. Sie sparen 2,42 Euro gegenüber dem Kauf unterwegs. Bei Limonade sehen die Preisdifferenzen ähnlich aus. Noch mehr können Sie sparen, wenn Sie Leitungswasser von zu Hause mitnehmen.



Sparpotentiale auf einen Blick

LEBENSMITTEL	FERTIG GEKAUFT (Euro)	SELBST GEMACHT (Euro)	ERSPARNIS (Euro)
2 x Pizza Salami (à 320 g)	6,50	3,25	3,25
Nudeln mit Gorgonzolasauce (750 g)	2,90	1,50	1,40
Apfelkuchen 1 Stück	2,80	0,45	2,35
Vollkornbrot ca. 1 kg	4,50	1,70	2,80
Brötchen 1 Stück	0,50	0,15	0,35
Kaffee to go (300 ml)	3,00	0,24	2,76
Belegtes Brötchen mit Käse	3,00	1,00	2,00

Clever versorgt

Wenn Sie zu Hause frühstücken oder sich Kaffee, belegte Brötchen, Brote oder vorgekochte Mahlzeiten von zu Hause mitnehmen, kommen Sie erheblich günstiger weg:

- Für 3 Euro können Sie 250 Gramm gemahlene Kaffee kaufen, der für etwa 13 Becher Kaffee (à 300 Milliliter) reicht. Ein solcher Becher selbst zubereiteter Kaffee kostet Sie ca. 0,24 Euro. Damit sparen Sie 2,76 Euro gegenüber der To-Go-Version.
- Wer sich jeden Tag auf dem Weg zu Arbeit einen Kaffee zum Mitnehmen kauft, gibt in der Woche (5 Arbeitstage) 15 Euro aus. Von zu Hause mitgebracht, kostet der Kaffee 1,20 Euro pro Woche. Das ist eine Ersparnis von 13,80 Euro – jede Woche.
- Legen Sie 3 Euro in selbst gemachten Käsebrötchen an, bekommen Sie dafür drei Stück statt einem (jeweils mit zwei Scheiben Käse und einer Portion Butter). Sie sparen also 2 Euro bei jedem belegtem Brötchen, das Sie nicht fertig kaufen.
- Nehmen Sie selbst zubereitetes Essen für die Mittagspause mit. Das kostet ein Bruchteil von dem, was Sie außer Haus dafür ausgeben würden. Das Vorkochen von Mahlzeiten für zu Hause und unterwegs feierte unter dem Namen „Meal Prepping“ kürzlich ein Revival – ein Trend, mit dem Sie sparen und sich gleichzeitig vollwertig versorgen können.
- Verpflegen Sie sich auf Ausflügen oder Reisen ebenfalls mit belegten Broten, Gemüse, Obst und anderem Fingerfood aus der heimischen Küche. So machen Sie sich unabhängig vom Angebot der Ratsstätten, Restaurants und Bäckereien und können Geld sparen.



Tipps rund um eine gesunde Ernährung finden Sie unter

▶ www.verbraucher60plus.de/ernaehrung/

Tipps zum Energie sparen stehen unter

▶ www.verbraucher60plus.de/energiesparen/

Wertstoffe

ABFALL VERMEIDEN UND TRENNEN

(GA) Pro Kopf und Jahr fallen fast 500 kg Haushaltsmüll an. Jedes Kilo belastet das Klima, nicht nur durch Produktion und Transport, auch die Entsorgung verursacht jede Menge klimaschädliches CO₂.

Wir geben Tipps, wie Sie zum Verbündeten der Umwelt werden:

- Kaufen Sie so unverpackt wie möglich. Ist das nicht machbar, setzen Sie auf Produkte mit plastikfreier und recycelbarer Verpackung bzw. auf Mono- vor Verbundmaterial. Bevorzugen Sie Nachfüll- gegenüber Einzelverpackungen.
 - Nutzen Sie beim Einkauf mitgebrachte Taschen und Rucksäcke. Verzichten Sie auf Plastiktüten.
 - Lassen Sie sich Waren an der Frische-theke in eigens mitgebrachte Behältnisse packen.
 - Bevorzugen Sie lokal abgefüllte Mehrwegprodukte. PET kann bis zu 20-mal, Glas sogar bis zu 50-mal wiederverwendet werden. Am klimafreundlichsten ist es, Leitungswasser zu trinken. Ggfs. lassen Sie die Wasserqualität Ihres Anschlusses kontrollieren.
 - Prüfen Sie Lebensmittel, die das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten haben vor Entsorgung. Oft sind sie länger genießbar. Ist das Verbrauchsdatum erreicht, sind sie direkt zu entsorgen.
 - Verhindern Sie Papiermüll. Mehr als 250 kg Papier werden pro Kopf und Jahr verbraucht. Allein 50 kg landen als Reklame im Briefkasten. Abhilfe schaffen „Keine Werbung“-Aufkleber und die Registrierung auf der Robinsonliste.
 - Denken Sie auch bei Bestellungen an das Klima: Retouren und Verpackung sind klimaschädlich. Nutzen Sie alte Versandkartons bei Bedarf für eigene Sendungen.
- 
- Einweg ist in Zeiten des Klimawandels nicht mehr zeitgemäß. Ersetzen Sie Haushaltshelfer wie z. B. Küchentücher, Alufolie und Strohhalme dem Klima zuliebe durch wasch- und wiederverwendbare Alternativen.
 - Setzen Sie auf akkubetriebene Geräte statt Batterien.
 - Nutzen Sie für die Verpflegung unterwegs mitgebrachte Kaffee- und Trinkbecher, Brotzeit- und Lunch-Boxen.
 - Richtig trennen: Viel Müll lässt sich vermeiden, eine gewisse Menge fällt jedoch in jedem Haushalt an. Gutes Trennen ist Voraussetzung für eine stoffliche Verwertung. Besonders hohe Recycling-Quoten haben Glas, Papier und Metall. Unsicherheit besteht hingegen oft bei Verpackungsmüll und Sonderabfällen. Hilfestellung gibt es unter bei Ihren örtlichen Abfallunternehmen.

► Mehr Klima-Tipps unter www.verbraucher60plus.de/klima/

Digital vorsorgen

UMGANG MIT NUTZERKONTEN REGELN

(ABB/GS) Im Laufe des Lebens hinterlassen Verbraucher eine Reihe von Datenspuren im Internet, wenn sie beispielsweise einen E-Mail-Account und Online-Banking nutzen sowie diverse Nutzerkonten haben. Sie werden im Todesfall nicht automatisch gelöscht. Es ist ratsam, rechtzeitig festzulegen, wie in diesem Fall mit den Daten umgegangen werden soll.

Die Verträge von Online-Accounts gelten über den Tod hinaus und werden wie Gegenstände vererbt – einschließlich der damit verbundenen Rechte und Pflichten. Das bedeutet, dass weiterhin Kosten anfallen können und die gesammelten Daten beim Anbieter bestehen bleiben. Klären Sie daher im Vorfeld, was mit diesem digitalen Nachlass passieren soll und sorgen Sie auch für den Krankheitsfall vor.

Legen Sie im Rahmen einer digitalen Vorsorge fest, welche Person sich im Ernstfall als digitaler Nachlassverwalter um Ihre Nutzerkonten kümmern und sie in Ihrem Sinne

verwalten soll. Erstellen Sie eine vollständige Liste mit Ihren digitalen Konten und den Passwörtern, die für den Zugang erforderlich sind. Überlegen Sie, an welchen Stellen Sie mit Ihren Daten online angemeldet sind.

Denken Sie dabei nicht nur an E-Mail, andere Kommunikationsdienste und soziale Netzwerke, an Online-Shopping, Online-Banking und Bezahldienste, sondern auch an Ihre Kundenkonten bei Energieversorgern, bei Telefon-, Mobilfunk- und Mobilitätsanbietern, an Abos bei Streaming- und Cloud-diensten sowie Zeitungen und Zeitschriften, an Tauschbörsen, Mitgliedschaften in Online-Foren oder Vereinen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, bei Ihren Nutzerkonten aufzuräumen. Kündigen Sie nicht mehr genutzte Dienste und löschen Sie Accounts, die Sie nicht mehr benötigen. Halten Sie diese Liste aktuell. Um sich diese Arbeit zu erleichtern und Passwörter zudem geschützt aufzubewahren, können Sie beispielsweise einen Passwort-Manager einsetzen.





Passwort-Manager nutzen

Dabei handelt es sich um Programme, mit denen Sie geeignete Passwörter für jeden Account erstellen und verwalten können. Die Passwörter werden verschlüsselt gespeichert. Den Zugang sichern Sie mit einem zentralen, starken Passwort ab, dem „Haupt-“ bzw. „Masterpasswort“. Es sollte idealerweise mindestens 20 Zeichen umfassen. Verwenden Sie den Passwort-Manager nur auf Ihren eigenen, gesicherten Geräten.

Richten Sie außerdem für Accounts mit sensiblen Daten eine Zwei-Faktor-Authentifizierung ein. Bei diesem Verfahren müssen Sie sich in zwei Schritten mit unterschiedlichen Methoden identifizieren, bevor Sie Zugang zu dem Account bekommen. So sind Sie besser geschützt, falls Betrüger an Ihr Passwort gekommen sind oder versuchen, Ihr Nutzer-Konto zu hacken.

Üblicherweise geben Sie zunächst Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort ein. Im zweiten Schritt erhalten Sie einen weiteren Zugangscodex beispielsweise per SMS, Telefon oder E-Mail. Andere Varianten sind TAN-Generatoren und Apps auf dem Smartphone wie beim Online-Banking oder biometrische Kennzeichen wie der Fingerabdruck.

Umgang festlegen

Notieren Sie, was mit den Online-Konten und den gespeicherten Daten nach Ihrem Tod passieren soll. Geben Sie an, wie Ihre Erben mit Fotos, Beiträgen und Videos verfahren und ob Ihre Netzwerke über Ihren Tod informiert werden sollen. Ergänzen Sie die Liste mit den Passwörtern für Computer, Smartphone etc. Bewahren Sie diese Liste in

gedruckter Form oder auf einem USB-Stick an einem sicheren Ort, z. B. in einem Bankschließfach oder einem Tresor, auf.

Verschlüsseln Sie den USB-Stick nicht, damit Ihre Erben Zugang haben. Wenn Sie den Stick verschlüsseln möchten, deponieren Sie das Passwort dafür z. B. in einem Schließfach und bewahren Sie den USB-Stick geschützt vor Hitze und Kälte auf.

Bei einigen Diensten wie Google oder Facebook können Sie zu Lebzeiten festlegen, was nach Ihrem Tod aus den Accounts werden soll und wer darauf zugreifen darf.

Besprechen Sie mit der Person Ihres Vertrauens, wo die Liste mit den Zugangsdaten zu finden ist. Erteilen Sie ihr eine handgeschriebene Vollmacht, die über Ihren Tod hinaus gilt. Berücksichtigen Sie in der Vollmacht den Fall, dass Sie noch am Leben sind, aber Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Händigen Sie Ihrer Vertrauensperson die mit einem Datum versehene und unterschriebene Vollmacht aus.

Außerdem können Sie in Ihrem Testament oder als Ergänzung zur Vorsorgevollmacht einen digitalen Nachlassverwalter bestimmen und angeben, wo eine aktuelle Liste mit Ihren Nutzerkonten zu finden ist. Möchten Sie einen kommerziellen Anbieter nutzen, der Ihre digitale Nachlassverwaltung übernimmt, klären Sie genau die Leistungen und Kosten. Wie es mit der Sicherheit von solchen Anbietern aussieht, ist jedoch schwer einzuschätzen. Recherchieren Sie in jedem Fall, ob es sich um ein seriöses Unternehmen handelt. Geben Sie aber in keinem Fall Passwörter, Ihren Computer oder andere Geräte an solche Anbieter weiter.

Mehr Informationen zum Thema Internet finden Sie unter

www.verbraucher60plus.de/internet/



Interview

WASSER SCHLAU NUTZEN



(GA) Wasser ist unser wichtigstes Grundnahrungsmittel. Wir sprachen mit Expertin Miriam Bätzing von der VERBRAUCHER INITIATIVE.

In Deutschland herrscht meist ein eher sorgloser Umgang mit Wasser. Was muss sich ändern?

Wir brauchen einen Mentalitätswechsel und müssen Wasser mehr wertschätzen. Dies betrifft auch den achtsamen Umgang mit Wasser in der Freizeit und im Urlaub. Schon ein Zigarettenstummel verunreinigt bis zu 60 Liter, Plastik ist auch in Flüssen und Seen ein Problem. Wasserschutzgebiete sind deshalb tabu, Wasser- und Angelsport gehören in ausgewiesene Gebiete. Hotel-Handtücher nicht täglich zu wechseln, das Verwenden biologisch abbaubarer Seifen, Duschgels etc. und eine gesunde Skepsis gegenüber Kreuzfahrten und Wasserparks in trockenen Regionen wären weitere Stichworte.

Hitze, Trockenheit, Starkregen – der Klimawandel macht sich bemerkbar. Was sollten Verbraucher zuhause beim Thema Wasser tun?

Der Direktverbrauch pro Kopf und Tag beträgt 130 Liter. Wir müssen deshalb Wasser effizienter nutzen. 70 Prozent des häuslichen Wasserverbrauchs entfallen auf WC-Spülung und Körperpflege. Eine volle Auslastung von Geschirrspüler und Waschmaschine sind kein Hexenwerk, sondern clever. Duschen statt Baden oder den Wasserhahn während des Zähneputzens

auszustellen ebenso. Wasser, das länger in der Leitung stand, kann zum Blumengießen genutzt werden. Hilfsmittel wie Sparduschköpfe oder -spülkästen senken den Wasserverbrauch zusätzlich. Beim Autowaschen empfiehlt sich eine Waschanlage, so wird kein Grundwasser verunreinigt.

Auch im Garten kann man aktiv werden... ja, hier hilft u.a. das Auffangen von Regenwasser. Eine bedarfsorientierte Tröpfchenbewässerung am besten frühmorgens, ein nicht zu kurz geschnittener Rasen und die Bevorzugung einheimischer, resilienter Pflanzen wären weitere Empfehlungen. „Schottergärten“ sind ein No-Go, unversiegelte Grünflächen tragen nämlich auch zur Kühlung bei.

Ein weiterer Ansatz ist das „virtuelle Wasser“, also der indirekte Wasserverbrauch durch unseren Konsum. Was können Verbraucher hier tun?

Tatsächlich liegt hier ein besonders großer Hebel für einen sorgsameren Umgang mit Wasser. Manche Lebensmittel wie Fleisch verbrauchen besonders viel Wasser. Produkte aus Übersee wie Kakao, Kaffee, Avocado oder Mango mit ihrem besonders hohem Wassereinsatz sollten maßvoll genossen werden. Der Fokus sollte eher auf saisonalen und regionalen Lebensmitteln liegen, Erdbeeren aus Spanien sind dagegen eher problematisch. Niemand muss übrigens schwere Wasserkästen transportieren, die Trinkwasserqualität in Deutschland ist hervorragend.

Klima-Tipps

GUT DURCH DIE HITZE KOMMEN

(ABB) Der Sommer kommt und damit wieder die Hitze. Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel etc. heißen die Nebenwirkungen. Und diese gesundheitlichen Beschwerden nehmen zu. Gerade ältere Menschen setzt die Hitze zu. Sie schwitzen weniger, der Körper kann deshalb nicht so gut abkühlen. Sie haben weniger Durst, deshalb trinken sie weniger und trocknen leichter aus. Die VERBRAUCHER INITIATIVE sagt, was Sie tun können.

Gesundheitsbewusste Verbraucherinnen und Verbraucher setzen auf ein Maßnahmenmix:

- **CLEVER LÜFTEN:** Nutzen Sie die Kühle von Nacht und Morgen.
- **WOHNUNG KÜHLEN:** Dunkeln Sie Wohnung/Haus mit Außenjalousien, Vorhängen etc. ab, halten Sie die Fenster tagsüber geschlossen.
- **AUFHEIZUNG VERMEIDEN.** Schalten Sie Elektrogeräte ab und lassen Sie Lampen nicht unnötig brennen.
- **LUFT BEWEGEN:** Richten Sie einen Ventilator nicht direkt auf den Körper. Klimaanlage sollten nicht zu kalt eingestellt werden, empfehlenswert sind sechs Grad niedriger als die Außentemperatur.
- **KÜHLE ORTE BERÜCKSICHTIGEN:** Vermeiden Sie Fahrten im überhitzenden Auto, nutzen Sie klimatisierte Busse und Bahnen.
- **LEICHT ESSEN:** Greifen Sie zu leichten Speisen wie Salate oder Gemüsepfanne. Naschen Sie Obst oder Gemüsesticks. Saisonales, wasserreiches Obst ist eine gute Wahl. Achten Sie auf leichte salzhaltige Speisen, der Körper verliert durch Schwitzen Salz.
- **VIEL TRINKEN:** Trinken Sie mindestens 1,5 Liter. Ideale Durstlöcher sind (Leitungs-)Wasser, Saftschorlen und Tee. Da der Körper durch Schwitzen Mineralstoffe verliert, sollten Sie auch zu mineralhaltigen Getränken greifen. Dunkel-gelber Urin ist ein Zeichen für Flüssigkeitsmangel. Meiden Sie Alkohol und Koffeinhaltiges, sie belasten den Kreislauf bei Hitze.
- **RICHTIG BEKLEIDEN:** Tragen Sie helle, weite und atmungsaktive Kleidung (Baumwolle, Leinen). Tragen Sie (Sonnen-)Hut oder Kappe.
- **ZUHAUSE BLEIBEN:** Bleiben Sie in der Mittagshitze zu Hause (oder zumindest im Schatten).
- **BEWEGUNG VERMEIDEN:** Verzichten Sie auf körperliche Betätigung (Sport, Gartenarbeit) bzw. verlegen Sie diese in die kühleren Tageszeiten.
- **FÜSSE BADEN:** Kühlende Fußbäder (Eimer etc.) helfen, auch kaltes Wasser über die Unterarme nützt. Machen Sie mit Eiswürfeln oder kaltem Wasser die Wärme- zur Kühlflasche. Verwenden Sie gekühlte Körnerkissen.
- **HAUT SCHÜTZEN:** Achten Sie auf den ausreichenden Schutz der Haut und greifen Sie zu Sonnenschutzmitteln.



Mehr zum Thema Klima: www.verbraucher60plus.de/klima/

Kurz & knapp

Zusatzstoffe

Lebensmittelhersteller können für die Getränke- und Nahrungsmittelproduktion 330 Zusatzstoffe nutzen. Für mehr Überblick bei diesen Zusatzstoffen sorgt die VERBRAUCHER INITIATIVE mit ihrer Zusatzstoff-Datenbank. Hier finden Interessierte alle derzeit in der EU zugelassenen Zusatzstoffe für Lebensmittel. Sortiert nach Namen, E-Nummern und Funktionsklassen gibt es zu jedem Zusatzstoff Angaben zu Charakter, Herstellung, Verwendung und Sicherheit. www.zusatzstoffe-online.de

Rabatt-Apps

Was bringen digitale Rabatt-Apps und wie sieht es mit dem Schutz der persönlichen Daten aus? Die Stiftung Warentest hat 13 Kundenbindungsprogramme untersucht. Das Ergebnis: Sparen lässt sich mit den Apps kaum, dafür werden mehr Daten gesammelt als bei allen bisherigen App-Tests. Wer trotzdem Rabatt-Apps nutzen, sich aber vor digitaler Verfolgung schützen möchte, sollte wenigstens seinen Datenfußabdruck verkleinern. Wie das funktioniert sowie die ausführlichen Testergebnisse finden sich unter www.test.de/rabatt-apps.



Patientenrechte

Wenn Patienten Verantwortung für ihre eigene Gesundheit übernehmen, können sie selbst dazu beitragen, eine passende und sichere Medikation zu erhalten. Die VERBRAUCHER INITIATIVE hat Informationen zu Rechten und Pflichten von Patienten zusammengestellt. Diese finden Sie unter www.verbraucher60plus.de/selbstbewusster-patient/



Das Bundesprojekt bietet eine Qualifizierung für Engagierte, die mit Menschen mit Seh- und Hörbeeinträchtigung zu tun haben. Sie erhalten grundlegende Informationen zu den verschiedenen Hör- und Seheinschränkungen und wie sie diese Menschen in den regulären Beratungsalltag integrieren können. Interessierte melden sich unter: www.digital-kompass.de/qualifizierung



Unbekannte Abbuchung

Immer wieder berichten Verbraucher von unbekanntem Kontoabbuchungen, auch durch ausländische Firmen. Manchmal handelt es sich um einmalige, manchmal um wiederholte Belastungen des Kontos. Die anfangs unauffälligen Beträge von zum Beispiel 1,95 Euro steigern sich mit der Zeit auf bis zu 70 Euro. Oft wird das Geld unbemerkt über mehrere Monate hinweg eingezogen. Das Europäische Verbraucherzentrum Deutschland erklärt, wie Betroffene sich wehren können: www.verbraucher60plus.de/meldungen/unbekannte-abbuchung-wie-schuetze-ich-mich/

Gutschein



In der monatlichen Broschüren-Reihe der VERBRAUCHER INITIATIVE ist unlängst das 16-seitige Themenheft „Düfte & Duftstoffe“ erschienen. Sie können dieses Themenheft kostenlos herunterladen unter www.verbraucher60plus.de/fileadmin/LF_TH300_Duftstoffe.pdf

Herausforderung Pflege

In Deutschland werden fünf von sechs pflegebedürftigen Menschen im eigenen Zuhause von Angehörigen und nahestehenden Personen unterstützt. Für sie bietet die Verbraucherzentrale NRW viele Informationsangebote, um den Weg durch den Dschungel der Leistungen zu finden. Die entscheidenden Punkte erklärt Pflegerechtsexpertin Verena Querling unter www.verbraucher60plus.de/meldungen/interview-herausforderung-pflege/

Ratgeber für pflegende Angehörige

In Deutschland sind knapp fünf Millionen Menschen pflegebedürftig. Die meisten von ihnen werden zu Hause durch ihre Angehörigen versorgt. Viele pflegende Angehörige sehen sich enormen Anforderungen gegenüber. Was sind typische Herausforderungen in der häuslichen Pflege? Und wie kann ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen? Antworten gibt die Broschüre „Entlastung für die Seele – Ratgeber für pflegende Angehörige“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen/BAGSO. Der Ratgeber kann kostenlos unter www.bagso.de/publikationen/ratgeber/entlastung-fuer-die-seele/ bestellt oder dort als barrierefreies pdf-Dokument heruntergeladen werden.



Älter werden mit Genuss

Essen und Trinken, Einkaufen und Kochen können im zunehmenden Alter mit Schwierigkeiten verbunden sein. Um bedarfsgerechte, ausgewogene und genussvolle Mahlzeiten zu gewährleisten, braucht es individuelle Lösungsansätze. Verschiedenen Möglichkeiten können dazu beitragen, Gesundheit und Lebensfreude zu erhalten und möglichst lange ein weitgehend eigenständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen. Informationen dazu bietet das Themenheft „Älter werden mit Genuss“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Die 16-seitige Broschüre kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellt oder heruntergeladen werden.



Lern-Tandems

Sie möchten gern von Zuhause aus mehr über das Smartphone, Tablet und Co. lernen? Oder Sie kennen Personen, für die diese Möglichkeit interessant wäre? Der Digital Kompass bringt Studierende und digital unerfahrene Menschen zusammen. Gemeinsam entdecken oder vertiefen sie neue digitale Themen, per Videotelefonie, WhatsApp oder das Telefon. Weitere Informationen: www.digital-kompass.de/lerntandems

Mehr Wissen notwendig

Negative Vorstellungen vom Alter und fragwürdige Rollenklischees gegenüber älteren Menschen sind weit verbreitet. Das zeigt die Studie „Ageismus – Altersbilder und Altersdiskriminierung in Deutschland“ im Auftrag der Antidiskriminierungsstelle des Bundes. „Jede kommunale Seniorenvertretung bemüht sich vor Ort, der älteren Generation eine Stimme zu geben, damit vor allem die Chancen und Potenziale des Alters gesehen werden“, kommentiert Karl-Josef

Büscher, Vorsitzender der Landeseniorenvertretung NRW/LSV die Ergebnisse. „Ältere Menschen müssen in ihrer Mitverantwortung gestärkt werden und aktiv zeigen können, welche wichtigen Beiträge sie für die Gesellschaft leisten“. Denn öffentlich, zivilgesellschaftlich und privatwirtschaftlich gelebte und geförderte, differenzierte Altersbilder

seien die beste Voraussetzung, Altersdiskriminierung entgegenzutreten. Die 144-seitige Studie kann unter www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/Expertisen/altersbilder_lang.html eingesehen werden. Mehr Informationen zur Arbeit der LSV: <https://lsv-nrw.de/>.



Bewegung im Alltag

Studien zeigen: Bewegungsmangel erhöht das Sterberisiko. Regelmäßige Bewegung kann einer Vielzahl von Erkrankungen vorbeugen: beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch verringert sie das Risiko, an Diabetes oder Krebs zu erkranken. Selbst kleine Bewegungen im Alltag, wie Treppenlaufen oder Stehen sind daher wichtig. Professor Hans-Georg Predel, Sportmediziner von der Sporthochschule in Köln, empfiehlt, sich etwa vier bis fünfmal in der Woche für 40 bis 60 Minuten zu bewegen. Dazu zählen zum Beispiel Spaziergehen, Fahrradfahren oder Schwimmen. Außerdem sollte man ein bis zwei Einheiten für Kräftigung und koordinatives Training einbauen, wie Balanceübungen.

www.verbraucher60plus.de



Kostenlose, tipporientierte Informationen zu Themen wie Ernährung, Gesundheit, Energie sparen und Internet. Ein „Wegweiser“ verweist auf seriöse und kompetente Beratungsangebote. Unter „Aktuelles“ stehen aktuelle Meldungen zu unterschiedlichen Verbraucher- und Seniorenthemen.

Vorgestellt

BUCHTIPPS

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

Mediterrane Ernährung



Bunt, abwechslungsreich und gesund – die mediterrane Küche gilt als gesündeste Ernährung der Welt. Dass sie tatsächlich eine gesundheitsfördernde Wirkung besitzt, haben Dr. Benjamin Seethaler und Prof. Dr. Stephan C. Bischoff von der Universität Hohenheim in ihren Studien nachgewiesen. In einem populärwissenschaftlichen Ratgeber erklären sie jetzt, welche vorbeugende und heilende Kraft die Ernährungsweise hat – ebenso leicht verdaulich wie die wissenschaftlich fundierten Rezepte im Buch. Das Buch „Mediterrane Ernährung“ hat 184 Seiten (24,99 Euro, ISBN: 9783432116853).

Handbuch Pflege



Rund fünf Millionen Menschen sind hierzulande aktuell pflegebedürftig. Vier von fünf werden zu Hause versorgt – meist von ihren Angehörigen. Der Ratgeber „Handbuch Pflege“ der Verbraucherzentrale gibt es fürs Management des Alltags von beantwortet wichtige organisatorische und rechtliche Fragen und lotst zur passenden Unterstützung im Einzelfall. Checklisten und Musterbriefe bieten darüber Hilfestellungen, um Leistungen zu beantragen. Das „Handbuch Pflege“ (198 Seiten, 16,90 Euro) ist online (www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Neues Wohnen im Alter



Es lohnt, sich schon früh Gedanken zu machen, welche Wohnform im Alter infrage kommt. Möglichkeiten gibt es viele – ob barrierefrei in der eigenen Immobilie, Betreutes Wohnen, Pflegeheim oder Mehrgenerationenhaus. Neben Kostenbeispielen und Checklisten kommen auch Experten und Menschen zu Wort, die von ihren eigenen Erfahrungen berichten. Der Ratgeber „Neues Wohnen im Alter“ (192 Seiten, 16,90 Euro) ist online (www.ratgeber-verbraucherzentrale.de), in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Baumängel und Bauschäden



Wer baut, muss damit rechnen, dass auf der Baustelle einiges schiefgehen kann. Das kann immense Kosten verursachen, auf denen Bauherren schlimmstenfalls sitzen bleiben. Was ist zu tun, wenn ein Baumangel auftritt? Der Ratgeber vermittelt juristische Fachbegriffe und Vertragsformen und klärt Bauherren über ihre Rechte zu den verschiedenen Zeitpunkten des Bauprojekts auf. Es wird erläutert, wie Mängel und Schäden korrekt beanstandet, rechtssicher geltend gemacht und dabei juristische Fallstricke vermieden werden können. Das Buch „Baumängel und Bauschäden“ (304 Seiten, 39,90 Euro) ist im Handel oder unter www.test.de/baumaengel erhältlich.

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

Termine

VERANSTALTUNGEN DER VERBRAUCHER INITIATIVE

„Clever haushalten“ bzw. „Gesund und selbstbestimmt“ heißen die Themen der halbtägigen Veranstaltungsreihe 2023. Sie findet in Kooperation u. a. mit der Landesseniorenvertretung NRW statt, die Teilnahme ist – nach vorheriger Anmeldung – kostenlos.

Clever haushalten

Ob Lebensmittel oder Energie – die Ausgaben der privaten Haushalte steigen stetig. Die Preissteigerungen, die eingeschränkte Verfügbarkeit einzelner Warengruppen und die unsicherere Zukunft irritieren viele Verbraucher. Vor allem ältere Konsumenten mit ihrem eingeschränkten Einkommen sind davon emotional und finanziell besonders betroffen. Die Veranstaltung zeigt anhand der Themenfelder Energie und Lebensmittel, welche Optionen es gibt, eigenverantwortlich zu handeln. Dazu gehören neben praktischen Tipps auch nützliche Hilfsmittel und regionale Ratgeberangebote, wenn beispielsweise Verschuldung oder Zahlungsunfähigkeit drohen.

Gesund und selbstbestimmt

Ob beim Thema Individuelle Gesundheitsleistungen oder den Rechten gegenüber Arzt und Krankenhaus – Patienten und ihre Angehörigen stehen vor einer Vielzahl von Entscheidungen. Die „Generation 60+“ ist sehr einkaufserfahren, doch stellt sich oft die Frage, welchen Informationen man vertrauen kann. Häufig müssen unter (Zeit-) Druck Entscheidungen getroffen werden, zum Beispiel über individuelle und selbst zu bezahlende Gesundheitsleistungen, die Medikamentenwahl oder die Bezugsquelle des Medikaments. Wer am Gesundheitsmarkt teilnehmen will, muss seine Rechte kennen und angebotene Dienstleistungen hinsichtlich Qualität und Preis hinterfragen können.

TERMINE & ANMELDUNG

13. Juni

Clever haushalten

09:30–13:15 Uhr, Bürgerhaus,
Konrad-Adenauer-Str. 121,
Stolberg-Büsbach
Anmeldung: Stadt Stolberg,
Frau Paschke,
astrid.paschke@stolberg.de,
Tel. 02402 / 13-238

14. Juni

Gesund und selbstbestimmt

09:30–13:15 Uhr, Fritz-Lange-Haus,
Friedrichstraße 7, Gladbeck
Anmeldung: Seniorenbeirat Gladbeck,
Tel. 02043 / 99 27 75,
seniorenbeirat@stadt-gladbeck.de

15. Juni

Gesund und selbstbestimmt

09:30–13:15 Uhr, Josef-Kremer-Haus,
Schulstraße 35, Hilden
Anmeldung: Seniorenbeirat Hilden,
seniorenbeirat@hilden.de,
Tel. 02103 / 72 11 58 (MO 10 – 12 Uhr)
oder Frau Sieberg, Tel. 02103 / 600 36

21. Juni

Clever haushalten

09:30–13:15 Uhr, Rats- und Kultursaal,
Rathauses Rhede, Rathausplatz 9
Anmeldung: Seniorenbeirat Rhede:
Bernd Tielkes Tel. 02872 / 80 75 25,
mechtild.tielkes@gmx.de oder
Luzia Höyng Tel. 02872 / 25 97,
seniorenbeiratrhede@t-online.de.

Mehr zum Programm und weitere Termine:

www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen/