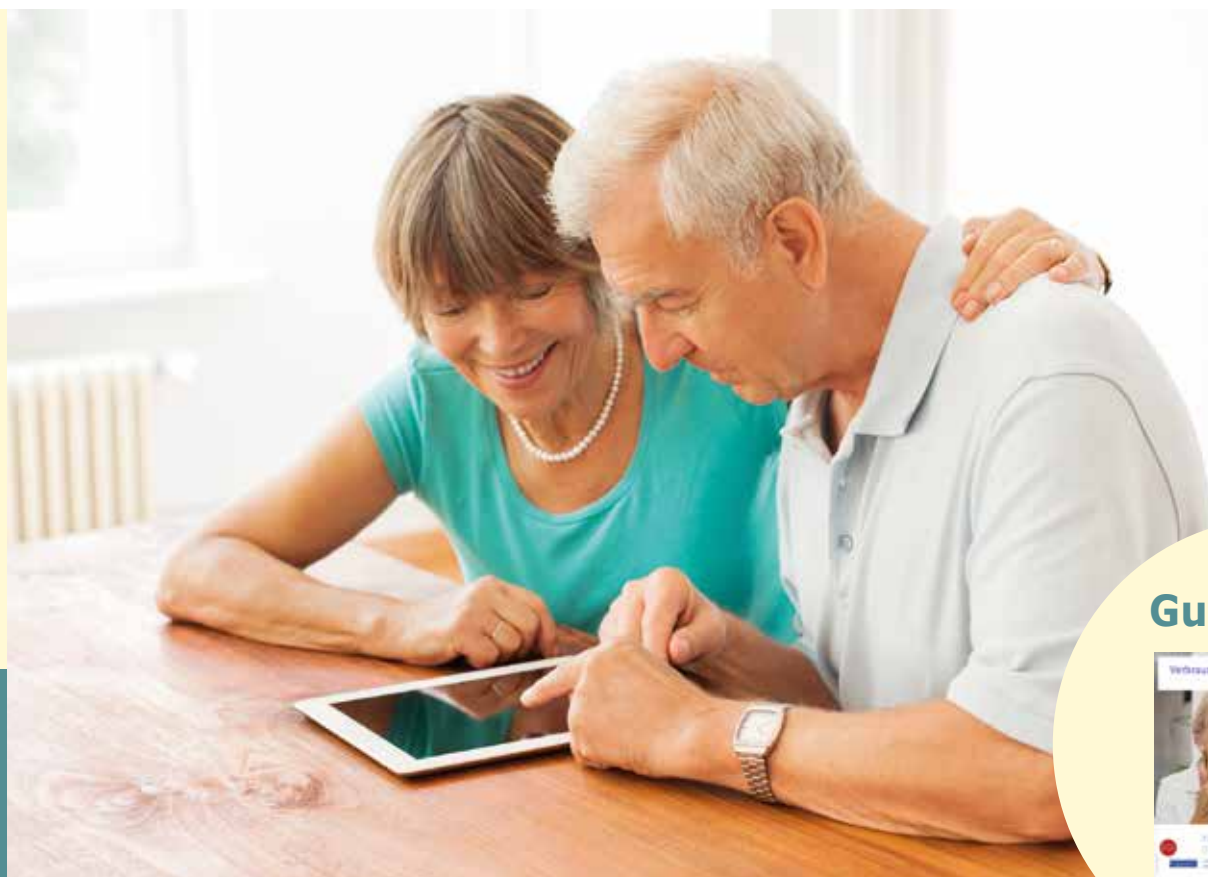


Das *kostenfreie* Online-Magazin

# Verbraucher60plus

Winter 2023/24



Gutschein



Seite 13

## Digitalkonsum: Nachhaltig konsumieren

Wohnen: Gemeinsam statt einsam . Torffreie Erden:  
Herausforderung Verbraucher . Schlafen: 18 Tipps  
zur guten Nacht . Bringdienste: Clever auswählen .  
Meldungen . Buchtipps . Termine

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

Die Verbraucher  
Initiative e.V.

[www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de)

## ► Inhalt

- 3     Digitalkonsum  
NACHHALTIG  
KONSUMIEREN**
  
- 7     Wohnen  
GEMEINSAM  
STATT EINSAM**
  
- 9     Torffreie Erden  
HERAUSFORDERUNG  
VERBRAUCHER**
  
- 10    Schlafen  
18 TIPPS ZUR  
GUTEN NACHT**
  
- 11    Bringdienste  
CLEVER AUSWÄHLEN**
  
- 12    Kurz & Knapp  
MELDUNGEN**
  
- 15    Vorgestellt  
BUCHTIPPS**
  
- 16    Termine  
VERANSTALTUNGEN  
DER VERBRAUCHER  
INITIATIVE**



### **Liebe Leserin, lieber Leser,**

*die Kosten u. a. für Lebensmittel und Energie sind auch 2023 deutlich gestiegen. Nicht nur bei Familien, Senioren, Alleinerziehenden und Geringverdienern kann dies schnell kritisch werden. Die Verunsicherung von Bürgern nimmt weiter zu, die Verschuldung steigt. Laut Schuldenatlas der Wirtschaftsauskunftei Creditreform gelten rund 5,65 Millionen Menschen in Deutschland sogar als überschuldet. Sie können kaum noch ihren täglichen Minimalbedarf finanzieren und ihre Schulden nicht aus Einnahmen oder Rücklagen tilgen.*

*Diese Menschen brauchen unsere Hilfe. Denn meist schaffen sie den Weg aus den Schulden nicht alleine. Sie sollten sich möglichst frühzeitig an eine anerkannten Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle wenden. Kostenlose Unterstützung gibt es bei Wohlfahrtsverbänden, Kommunen und den Verbraucherzentralen. So berät die Verbraucherzentrale NRW Menschen bei Überschuldung sowie bei akuten Geld- und Kreditproblemen.*

*Auch diese dritte Ausgabe unseres Online-Magazins ist ausdrücklich zur Weitergabe gedacht. Wir freuen uns über Ihr Interesse und wünschen Ihnen eine informative Lektüre.*

*Ihr Georg Abel (Bundesgeschäftsführer)*

## **IMPRESSUM**

„Verbraucher60plus“ – das *kostenfreie* Online-Magazin (Ausgabe 3/Winter 2023/24), 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 (MB), Marina Tschernezki, Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Tel. 030 / 53 60 73 – 3, mail@verbraucher.org, Fotos: S. 2 – VERBRAUCHER INITIATIVE, alle anderen: Istock. (01/2024)

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

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

Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Die Seiten 3 bis 6 werden aus dem UBA-geförderten Projekt „Nachhaltig digital unterwegs“ getragen.

# Digitalkonsum

## NACHHALTIG KONSUMIEREN

**(MB) Immer mehr Aktivitäten unseres Alltags können oder müssen heute digital erledigt werden. Über alle Altersgruppen hinweg nutzen Verbraucher in Deutschland daher digitale Anwendungen zunehmend öfter, intensiver und vielseitiger. Überraschend: Der Unterschied zwischen „Alt“ und „Jung“ liegt dabei weniger im zeitlichen Umfang, denn in der Wahl der jeweiligen Medien und Inhalte. Was die meisten Anwender eint: Nachhaltigkeit spielt im Digitalkonsum bislang kaum eine Rolle. Im Projekt „Nachhaltig digital unterwegs“ ist die VERBRAUCHER INITIATIVE dem Thema daher auf den Grund gegangen. Das Ergebnis ist ein neues Informationsangebot im Netz.**

Unter Digitalkonsum oder digitalem Konsum versteht man – vereinfacht gesagt – die bezahlte wie unbezahlte Inanspruchnahme digitaler Inhalte, Dienstleistungen und Technologien über entsprechende Geräte („Hardware“). In den meisten Fällen geht damit auch eine Verbindung mit dem Internet – also Online-Nutzung – einher. Beispiele hierfür sind das Streaming von Audio- und Videoformaten, das Lesen digitaler Zeitungen und Bücher, das Einkaufen in Online-Shops („E-Commerce“), Social Media-Nutzung, die Teilnahme an Online-Spielen („Online-Gaming“) und ganz grundsätzlich der Gebrauch jeglicher digitaler Dienste, Programme und Apps. Die Liste der digitalen Möglichkeiten ist schier endlos.



Obwohl die Digitalisierung den Alltag vieler Menschen erleichtert, schafft sie zugleich neue Probleme. Etwa dann, wenn nicht alle Bürger gleichermaßen daran teilhaben können (Stichwort digitale Inklusion). Auch Datenschutz und -sicherheit sind eine Herausforderung im digitalen Raum. Besonders schwer wiegen allerdings die negativen Folgen intensiven Digitalkonsums für Umwelt und Klima. Denn von der Geräteherstellung, der Schaffung digitaler Infrastrukturen wie Netze, Server und Rechenzentren bis hin zur Nutzung digitaler Dienste werden enorme Mengen Ressourcen, allen voran Energie, verbraucht. Wird Energie aus fossilen Quellen genutzt, so hat das zugleich den Ausstoß klimaschädlicher Treibhausgase zur Folge.

„Selbst diejenigen Konsumenten, die in der analogen Welt bereits sehr bewusst nachhaltig konsumieren, sind im Digitalen diesbezüglich erstaunlich unbedarft“, formuliert es Miriam Bätzing, Referatsleitung Nachhaltigkeit bei der VERBRAUCHER INITIATIVE. „Fairer Weise muss man aber auch sagen“, so Bätzing weiter, „dass das gegenwärtige

„Was aber alle irgendwo doch gleich in sich tragen, ist dieses fehlende Bewusstsein, dass sie mit ihrem digitalen Verhalten eben enorm zu dieser Klimasituation aktuell beitragen.“

Interview-Zitat (anonymisiert)

Informationsangebot stark ausbaufähig ist. Viele Menschen wissen schlicht nicht, wie und wo sie herausfinden können, wie klimafreundlich z. B. eine bestimmte Software oder eine Webseite in der Anwendung ist – oder eben nicht.“ Dabei sind im Angesicht des voranschreitenden Klimawandels umfassende Maßnahmen der Dekarbonisierung dringender geboten denn je.

## Das Projekt

Auch in der Verbandsarbeit hatte die VERBRAUCHER INITIATIVE festgestellt, dass das Thema „Nachhaltigkeit im Digitalen“ für viele Verbraucher noch zu wenig greifbar ist. Aus

diesem Grund entwickelte der Bundesverband bereits 2022 die Idee für ein Projekt, bei dem erstmals die Verbraucherperspektive und bessere Zugänge zu dem Thema im Mittelpunkt stehen sollten. Seit März 2023 führt die VERBRAUCHER INITIATIVE nun das Projekt „Nachhaltig digital unterwegs“ durch und geht dem Thema anhand der Leitfrage „Wie kann digitaler Konsum nachhaltiger werden?“ auf dem Grund. Gefördert wird das Projekt im Rahmen der Verbändeförderung durch das Umweltbundesamt.

Das Projekt gliedert sich in mehrere Arbeitspakete und Phasen. Seit Projektbeginn wurden eine Interviewserie mit Experten, eine vierwöchige Testreihe mit 15 Testhaushalten, eine nicht-repräsentative, bundesweite Verbraucherbefragung sowie Zielgruppen-Dialoge (u. a. mit Verbrauchern 60+) realisiert. Die Auswertung dieser Bausteine lieferte umfangreichen Einblick in das digitale Nutzungsverhalten von Verbrauchern, aber auch vielschichtige Erkenntnisse über deren Wissenstand sowie Erwartungen, Wünsche und wahrgenommene Hemmnisse. Die Ergebnisse werden genutzt, um verschiedene Maßnahmen der Information und Aufklärung noch besser an realen Verbraucherbedürfnissen auszurichten.

## Projektergebnisse

Im Rahmen der Verbraucherbefragung kam u. a. heraus, dass Verbraucher 60+ gegenwärtig tendenziell weniger Maßnahmen zur nachhaltigen Optimierung im digitalen Konsum anwenden, als Jüngere – obwohl sie, was Online-Nutzungszeiten angeht, kräftig aufgeholt haben. Über 50 Prozent der Befragten über 60-Jährigen sind nach eigener Aussage heute „etwas“ bzw. „deutlich mehr“ digital aktiv als noch vor fünf Jahren. Dass sie sich mit nachhaltiger Digitalnutzung weniger gut auskennen als jüngere Verbraucher, scheint insbesondere daran zu liegen, dass die ältere Zielgruppe noch weniger Zugang zu relevanten Informationen hat. So trifft bspw. die Aussage „Informationen zum Thema sind gut zu finden“ bei der Gruppe der über 60-Jährigen unter allen Altersgruppen am wenigsten auf Zustimmung.

Bemerkenswert ist auf der anderen Seite, dass sich rund 70 Prozent der Befragten Verbraucher 60+ generell „eher“ bzw. „sehr



stark“ in der Verantwortung für mehr Klimaschutz im Digitalen sehen. Bei den 18- bis 30-Jährigen bspw. sind es hingegen nur ca. 40 Prozent. Das lässt u. a. den Schluss zu, dass das Verantwortungsbewusstsein bei den Älteren stärker ausgeprägt ist. Ob dasselbe auch für die tatsächliche Handlungsbereitschaft gilt, lässt sich anhand der Ergebnisse nicht eindeutig bestätigen, liegt aber nahe. Zusammengefasst lässt sich festhalten: Digital aktiv sein ist heute keine Frage des Alters (mehr). Je nach Altersgruppe unterscheiden sich allerdings der Wissensstand zum Thema ebenso wie Informationsbedürfnisse, Erwartungen und Wünsche.

## Neuer Online-Check

Da das Bewusstsein für den Zusammenhang „Digitalaktivität = Energieverbrauch = Klimaauswirkung“ der Befragung zufolge über alle Altersgruppen hinweg eher gering ausgeprägt zu sein scheint, besteht folglich erhöhter Aufklärungsbedarf. Das „Herzstück“ der Kommunikation im Projekt „Nachhaltig digital unterwegs“ ist daher ein kostenloses Informationsangebot im Netz, das sich an interessierte Verbraucher richtet, die ihren eigenen digitalen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck kennen und mehr über Möglichkeiten zur Reduktion negativer Klima- und Umweltfolgen erfahren möchten.

### Kostenlose Online-Vorträge „Nachhaltiger digital konsumieren“ 25.01., 30.01. und 01.02.2024

online, jeweils 10.00 Uhr

Anmeldung:

[miriam.baetzing@verbraucher.org](mailto:miriam.baetzing@verbraucher.org)

Der neue „Online-Check: Digitaler Fußabdruck“ findet sich ab sofort unter folgendem Link: [www.verbraucher60plus.de/internet/nachhaltig-digital-konsumieren/](http://www.verbraucher60plus.de/internet/nachhaltig-digital-konsumieren/). Er bietet Nutzern die Möglichkeit, mit nur wenigen Klicks einen individuellen, digitalen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu berechnen. Dafür können im ersten Schritt alle im Alltag verwendeten *Geräte / Hardware* ausgewählt werden (linke Spalte). 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 des Online-Checks ein

## Digitalisierung des Alltags



Der digitale Konsum hat in den letzten Jahren nicht zuletzt aufgrund der verstärkten Verbreitung digitaler Technologien und des Internets erheblich zugenommen. Privat wie beruflich ist er für die allermeisten Menschen in Deutschland fester Bestandteil ihres Alltags geworden. Bereits Kleinkinder machen heutzutage erste Erfahrungen mit digitalen Medien. Auch die schulische oder akademische Bildung wird hierzulande zunehmend digitaler. Gleichzeitig sind heutzutage immer mehr Menschen bis ins hohe Alter digital aktiv. Der Postbank Digitalstudie 2022 zufolge, lag die durchschnittliche Zeit für Internetnutzung zuletzt bei rund 65 Stunden pro Woche und Bundesbürger – Tendenz seit Jahren steigend. Jüngere Menschen sind demnach noch deutlich länger, ältere etwas kürzer online aktiv als der Durchschnitt. Global betrachtet rangiert Deutschland damit eher im Mittelfeld. In Ländern, in denen die Digitalisierung bereits stärker ausgeprägt ist, verbringt die Bevölkerung noch weitaus mehr Zeit mit digitalen Aktivitäten.

farbiges Kreisdiagramm, welches die gesamten digital verursachten Treibhausgasemissionen des Nutzers in der Einheit CO<sub>2</sub>e pro Jahr ausweist. Direkt über dem Diagramm lässt sich die Zusammensetzung zusätzlich in herstellungs- und nutzungsbedingte Emissionen aufschlüsseln. Schnell fällt auf: die Herstellung eines Gerätes verursacht oft schon den größten Anteil. In einem letzten Schritt nimmt der Online-Check eine Einordnung des persönlichen Ergebnisses vor und vergleicht dieses mit den durchschnittlichen Pro-Kopf-Werten in Deutschland.

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 [www.stromauskunft.de](http://www.stromauskunft.de) einsehen. Das individuelle Ergebnis des Online-Checks samt Diagramm kann als PDF heruntergeladen werden. Darü-

ber hinaus finden Verbraucher auf der Seite des Online-Checks eine siebenseitige, downloadbare Checkliste mit vielen alltagsnahen Maßnahmen zur nachhaltigen Optimierung des digitalen Konsums. Fündig werden darin sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zusätzlich bietet der Online-Check Interessierten ein umfangreiches FAQ, ein Glossar sowie verschiedene Hintergrundtexte rund um das Thema.

Der Online-Check basiert auf einer Datenbank bestehend aus öffentlich zugänglichen Verbrauchswerten und wissenschaftlichen Kennzahlen zu allen aufgeführten Geräten bzw. Diensten. Wichtig: Es handelt sich dabei 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.

### [www.verbraucher60plus.de](http://www.verbraucher60plus.de)

**Kostenlose, tipporientierte Informationen u. a. zu den Themen Ernährung, Bewegung, Gesundheit, Schlafen, Energie sparen, Wohnen, Klima, Internet und Abzocke.**



# Wohnen

## GEMEINSAM STATT EINSAM

**(ABB) Für gemeinsames Wohnen gibt es unterschiedliche Möglichkeiten: Je nach Ausrichtung leben nur ältere Menschen oder ältere und jüngere Personen zusammen in Wohnungen, Häusern oder Wohnanlagen. Beispiele sind Senioren-Wohngemeinschaften (WGs) und Mehrgenerationenhäuser. Sie sind geeignet, wenn Sie nicht alleine leben möchten, den Kontakt zu anderen Menschen suchen und sich ein Miteinander und gegenseitige Unterstützung im Alltag wünschen.**

### Wohngemeinschaften

Nicht nur Studenten oder jüngere Menschen kommen auf die Idee, sich eine Wohnung zu teilen. Das kann für ältere Menschen ebenfalls vorteilhaft sein. In solchen WGs verfügt jeder Bewohner über ein oder zwei eigene Zimmer, das Badezimmer und die

Küche wird mit den anderen Mitbewohnern geteilt. Viele WGs haben zudem einen Gemeinschaftsraum eingerichtet, in dem die Bewohner zusammen essen, sich regelmäßig für einen Austausch und zu gemeinschaftlichen Aktivitäten treffen können.

Neben reinen Senioren-Wohngemeinschaften, bei denen sich beispielsweise miteinander befreundete Senioren eine größere Wohnung teilen, gibt es auch Projekte, bei denen Senioren mit jüngeren Menschen in einer WG zusammenleben. Die Vorteile einer WG liegen auf der Hand. Man teilt sich die Miete, weitere Lebenshaltungskosten und die Aufgaben des Alltags wie Kochen, Einkaufen und Saubermachen, lebt nicht allein und kann gemeinsam mit den anderen Bewohnern etwas unternehmen. Wird bei Erledigungen oder im Krankheitsfall Hilfe benötigt, sind andere Menschen da, die in solchen Fällen unterstützen können.

### Pflege-WGs

Oftmals kann aus einer Senioren-WG eine Pflege-WG werden, wenn die Bewohner Betreuungs- und Pflegebedarf entwickeln. In dem Fall kann eine gemeinschaftliche Pflege organisiert und die Kosten aufgeteilt werden. Ratsam ist, im Vorfeld festzulegen, wie mit der Pflegebedürftigkeit einzelner Mitbewohner umgegangen werden soll und wie weit das Engagement der anderen Bewohner reicht. Um sie nicht zu überlasten, sollte rechtzeitig externe Hilfe und Betreuung in Anspruch genommen werden. Solche privat organisierten und selbst verwalteten Pflege-WGs gibt es jedoch seltener.

Schließen sich Pflegebedürftige zusammen, um eine Pflege-WG zu gründen, können sie eine Förderung von bis zu 2.500 Euro pro Person und insgesamt maximal 10.000 Euro beantragen. Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen in Pflege-WGs werden mit bis zu 16.000 Euro bezuschusst. Nähere Informationen dazu gibt es bei einer Pflegeberatung oder der Pflegekasse.



Wesentlich häufiger anzutreffen sind Pflege-WGs, die von einem Träger wie Pflege- und Betreuungsdiensten, Kommunen oder Bürgervereinen organisiert und geleitet werden. In solchen ambulant betreuten Wohngruppen werden ca. 10 bis 12 pflegebedürftige Personen entsprechend ihres Bedarfs durch einen Pflegedienst versorgt. Weitere Betreuung und Unterstützung können sie gemeinschaftlich nutzen. Sie beauftragen eine Person, die sie tagsüber betreut, mit ihnen die Freizeit gestaltet, ihnen im Haushalt hilft sowie organisatorische und verwaltende Aufgaben übernimmt. Diese Betreuungsperson wird als Präsenzkraft bezeichnet. Bei höherem Betreuungsbedarf der WG-Bewohner, z. B. bei Demenz, ist auch nachts eine Präsenzkraft anwesend.

Pflegebedürftige in Pflege-WGs haben Anspruch auf einen Wohngruppenzuschlag von 214 Euro im Monat. Mit diesem Geld können beispielsweise die Betreuungs- und Unterstützungsleistungen der Präsenzkraft bezahlt werden.

Pflege-WGs ermöglichen es, die Selbstständigkeit und Selbstbestimmung der Bewohner weitgehend zu erhalten und zu fördern, gewährleisten aber gleichzeitig eine Betreuung und Versorgung.

## Gemeinschaftliches Wohnen

Bei dem Leben in Hausgemeinschaften oder dem gemeinschaftlichen Wohnen in Wohnanlagen für Senioren hat jeder seine eigene Wohnung. Daneben gibt es gemeinschaftlich genutzte Räume, möglicherweise auch einen Garten. Bei dieser Wohnform ist man sozial eingebunden, kann sich gegenseitig unterstützen, den Alltag zu meistern und hat für Notfälle Ansprechpartner vor Ort. Hilfreich kann es sein, regelmäßige Treffen zu vereinbaren. Auch hier lässt sich professionelle Unterstützung und Pflege gemeinsam organisieren.

Immer beliebter werden Hausgemeinschaften oder gemeinschaftliche Wohnprojekte in größeren Anlagen, bei denen Alt und Jung zusammenleben. Die jüngeren Bewohner kümmern sich um die älteren, die als Gegenleistung z. B. bei der Kinderbetreuung

helfen. Diese Wohnformen werden häufig als Mehrgenerationen-Häuser oder Mehrgenerationen-Wohnen bezeichnet. Es gibt verschiedene Ausprägungen, welche Altersgruppen tatsächlich zusammenwohnen. Sie können vom Kleinkind bis zu Hochbetagten reichen, die 85 Jahre und älter sind. Andere Häuser nehmen nur Personen bis zu einer bestimmten Altersgrenze auf.

Die Begriffe „Mehrgenerationenhaus“ oder „Gemeinschaftliches Wohnen“ sind nicht geschützt, daher können sich unterschiedliche Varianten dahinter verbergen. Sie können von einer Begegnungsstätte für die verschiedenen Generationen bis hin zum gemeinsamen Wohnen in Mehrgenerationen-Quartieren reichen.



## Kennzeichen

Beim gemeinschaftlichen Wohnen geht es um regelmäßige nachbarschaftliche Kontakte, gemeinsame Unternehmungen und gegenseitige Hilfe bei Bedarf. Angestrebt wird dabei ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Wer Interesse an einem solchen Projekt hat, sollte beim Einzug noch fit genug sein, seinen Alltag zu bewältigen, sich selbst zu versorgen, sich für die Gemeinschaft zu engagieren und an gemeinsamen Aktivitäten teilzunehmen.

Ratsam ist auch, sich vorher genau zu überlegen, ob diese Wohnform zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen passt. Der regelmäßige Kontakt mit anderen Menschen, das gemeinschaftliche Besprechen von anstehenden Entscheidungen und von bestehenden Schwierigkeiten ist nicht jedermanns Sache.

Was gemeinschaftliche Wohnformen nicht leisten können, ist Pflege. Wird sie notwendig, muss die Betreuung und Versorgung extern organisiert werden, zum Beispiel über einen Pflegedienst.

Mehr zum Thema „Wohnen im Alter“ unter [www.verbraucher60plus.de/wohnen/](http://www.verbraucher60plus.de/wohnen/)



# Torffreie Erden

## HERAUSFORDERUNG VERBRAUCHER

**(GA) Torf ist wichtiger Bestandteil vieler gärtnerischer Substrate und Erden. Er soll durch klimafreundlichere Rohstoffe ersetzt werden: Holzfasern, Kompost, Rindenumus und Reststoffe aus der Kokosindustrie sind bislang die wichtigsten Torfalternativen. Aktuell wird ein internationales Zertifizierungssystem für Torfersatzstoffe entwickelt.**

Torf entsteht durch die Ablagerung unvollständig zersetzter Pflanzen in Mooren. Abbau und Nutzung von Torf setzen große Mengen CO<sub>2</sub> frei. Deshalb hat die Bundesregierung Maßnahmen zum Torfausstieg beschlossen: Im Hobbygartenbau wird in den nächsten Jahren ein vollständiger, im Erwerbsgartenbau ein weitgehender Torfausstieg angestrebt. Nach Angaben des Industrieverbandes Gartenbau lag der Torfanteil in Blumenerden für den privaten Gartenbau 2021 in Deutschland bei 48 Prozent, in Substraten für den Erwerbsgartenbau bei 78 Prozent.

Die Kölner Meo Carbon Solutions GmbH entwickelt und etabliert bis 2026 ein Zertifizierungssystem für Torfersatzstoffe. Das Vorhaben wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft finanziert, beteiligt sind unterschiedliche Akteure wie toom-Baumarkt und die VERBRAUCHER INITIATIVE.

Neben der Entwicklung weiterer torffreier Produkte und einem größeren und auch preisgünstigerem Angebot in Baumärkten, Gartencenter etc. kommt es vor allem auf die Akzeptanz der Konsumenten an. Hinweise auf deren Einstellung gab eine nicht-repräsentative Verbraucherbefragung der VERBRAUCHER INITIATIVE zu den drei Oberthemen Aspekte beim heutigen Kauf von Blumenerde, Nachhaltigkeitsaspekte und Logos/Claims sowie ein Aktionstag.

Die Umfrage zeigt, dass beim Kauf von Blumenerde besonders Inhaltsstoffe, Siegel

und vor allem auf den Preis geachtet wird. Ausgehend von einem Durchschnittspreis von sechs Euro für 40 L Blumenerde waren die Antwortenden überwiegend bereit, bis max. 30 Prozent mehr für torffreie/torfreduzierte Blumenerde auszugeben. Bei den Nachhaltigkeitsaspekten spielte vor allem die Herstellung (umweltfreundliche, Arbeitsbedingungen) sowie der geringere CO<sub>2</sub>-Fussabdruck eine Rolle.

Bedenken hinsichtlich nachhaltiger Blumenerde gab es bei der hohen Umweltbelastung, bei Gewinnung und Produktion von Inhaltsstoffen, den langen Transportwegen sowie einer möglichen Schadstoffbelastung der Blumenerden. Skepsis gab es bei den Inhaltsstoffen vor allem bei Torf sowie Kokosfasern. Gewünscht wurden von den Befragten überwiegend mehr Informationen sowie Siegel auf der Produktverpackung. Als glaubwürdige Kommunikationspartner wurden vor allem Nichtregierungsorganisationen, politische Institutionen, Zertifizierungssysteme und weniger Baumärkte genannt.

In einer Info-Aktion im Berliner toom-Baumarkt verteilte die VERBRAUCHER INITIATIVE vor Ort Samentütchen nebst Flyern. Am Thema ernsthafter Interessierte erhielten zusätzlich den zweiseitigen Fragebogen „Nachhaltig gärtnern“, der online oder per Print ausfüllbar war. Bei Interesse gab es die Möglichkeit ausführlicher über das Thema Blumenerden zu sprechen. Insgesamt gab es eine deutliche Zweiteilung zwischen den Kunden ohne Bezug zum Thema (etwa 2/3 der Kontakte) und Denjenigen, die zumindest irgendetwas zum Thema gehört hatten. Ein kleiner Teil (rund 10 Prozent) der toom-Kund/innen reagierte sogar äußerst positiv.

Aus dem Vor-Ort-Termin sowie den Rückläufen der Fragebögen zeigt sich deutlich, dass eine übergreifende, zielgruppenspezifische Öffentlichkeitsstrategie notwendig ist.



Mehr zum Thema Klima finden Sie unter

[www.verbraucher60plus.de/klima/](http://www.verbraucher60plus.de/klima/)

# Schlafen

## 18 TIPPS ZUR GUTEN NACHT



**(ABB) Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Maßnahmen, die zu einem erholsamen Schlaf führen, werden unter dem Begriff „Schlafhygiene“ zusammengefasst. Suchen Sie sich die für Ihren Fall passenden Methoden aus, um Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus zu pflegen.**

Die Empfehlungen zur Schlafhygiene beruhen hauptsächlich auf Erfahrungen und Beobachtungen. Es geht vor allem um einen regelmäßigen Tages-, Abend- und Schlafablauf, um schlaffördernde Verhaltensweisen und eine angenehme Umgebung. Wir geben Tipps für einen besseren Schlaf:

- Ob Wochenende, Urlaub oder Arbeit – behalten Sie stets die gleichen Schlafens- und Aufstehzeiten bei. Auch regelmäßige Mahlzeiten und Bewegung wirken sich positiv auf den Schlaf aus.
- Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen. Dann können Körper und Geist damit Ruhe und Entspannung verbinden. Stehen Sie daher auf, wenn Sie nicht schlafen können anstatt sich schlaflos umherzuwälzen.
- Setzen Sie sich nicht unter Druck, denn Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Schauen Sie deshalb auch nicht auf die

Uhr, wenn Sie nachts aufwachen oder wachliegen.

- Tageslicht ist ein wichtiger Impuls für die innere Uhr und den Schlafrhythmus. Gehen Sie daher möglichst jeden Tag nach draußen.
- Seien Sie tagsüber aktiv, bewegen Sie sich oder treiben Sie Sport. So werden Sie abends eher müde und können außerdem besser entspannen.
- Nehmen Sie sich am Abend ausreichend Zeit zum Abschalten und zur Ruhe kommen, bevor Sie ins Bett gehen.
- Kleine Schlafrituale können dabei helfen, Körper und Geist auf das Schlafengehen einzustimmen.
- Sorgen Sie für eine aufgeräumte Umgebung und ein kuscheliges Bett zum Wohlfühlen.
- Sperren Sie helles Licht und laute Geräusche aus dem Schlafzimmer aus. Das betrifft auch Computer und Handy.
- Lassen Sie frische Luft hinein. In einem gelüfteten und eher kühleren Raum schläft es sich besser.
- Wärmen Sie kalte Füße mit Socken oder einer Wärmflasche. Sie stören sonst beim Einschlafen.
- Trinken Sie keinen Alkohol, um einschlafen zu können. Besser geeignet ist beispielsweise ein Kräutertee.
- Achten Sie darauf, nicht zu spät am Tag Kaffee oder andere anregende Getränke zu sich zu nehmen.
- Haben Sie das Bedürfnis, tagsüber zu schlafen, machen Sie nur ein kurzes Nickerchen. Solch ein Powernap erfrischt und hilft über das Mittagstief hinweg.
- Tauschen Sie durchgelegene Matratzen aus.
- Wählen Sie passende Decken und Kissen, so dass Sie bequem liegen und Ihnen weder zu warm noch zu kalt ist.

### Wenn nichts mehr hilft

Suchen Sie in jedem Fall einen Arzt auf, wenn Ihr Schlaf über einen längeren Zeitraum gestört ist oder Sie sich trotz ausreichender Schlafdauer tagsüber ungewöhnlich müde fühlen und Ihr Alltag darunter leidet. Wenden Sie sich an Ihrem Hausarzt, um die Beschwerden abzuklären.

Mehr Informationen rund um das Thema Schlaf finden Sie unter

[www.verbraucher60plus.de/gesundheit/gut-schlafen/](http://www.verbraucher60plus.de/gesundheit/gut-schlafen/)

# Bringdienste

## CLEVER AUSWÄHLEN



**(ABB) Die Angebote der verschiedenen Mahlzeitendienste können sich erheblich unterscheiden. Schauen Sie daher genau hin, prüfen und vergleichen Sie, um das Passende zu finden. Wir haben eine Checkliste aufgestellt.**

### Speiseplan

- Der aktuelle Speiseplan ist vorab zugänglich, gut lesbar und übersichtlich.
- Die Menüs wiederholen sich frühestens nach vier Wochen.
- Sie haben die Auswahl zwischen mindestens zwei Gerichten am Tag.
- Jeden Tag steht ein vegetarisches Gericht zur Verfügung.
- Saisonales und regionales Gemüse und Obst wird bevorzugt eingesetzt.
- Bei Allergien und Unverträglichkeiten können Sie Alternativen wählen.
- Regionale Essgewohnheiten werden berücksichtigt

### Mahlzeiten

- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln: täglich, wobei sich die Sorten und Produkte abwechseln. Mindestens einmal pro Woche gibt es ein Vollkornprodukt.
- Gemüse oder Salat: Täglich, mindestens einmal in der Woche werden Hülsenfrüchte angeboten.
- Obst: mindestens dreimal pro Woche.
- Milch- und Milchprodukte: mindestens dreimal pro Woche, wobei der Fettgehalt von Milch, Joghurt Dickmilch u. ä. nicht über 3,8 Prozent liegt. Quark hat höchstens 5 Prozent Fett und Käse maximal 30 Prozent. Die Angaben gelten für die absoluten Fettgehalte.
- Fisch: mindestens einmal pro Woche bestellbar (aus nachhaltiger Fischerei).

- Fleisch und Wurstwaren: höchstens dreimal pro Woche, mindestens die Hälfte als mageres Muskelfleisch.
- Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte: höchstens einmal pro Woche.
- Frittierte bzw. panierte Lebensmittel: maximal zweimal pro Woche.
- Als Fett für die Zubereitung wird Rapsöl verwendet. Es wird in Maßen eingesetzt.
- Zucker und Jodsalz werden sparsam verwendet.

### Bestellung & Lieferung

- Sie erhalten auf Wunsch Hilfe bei der Bestellung.
- Sie erhalten umfassende Informationen über das Angebot sowie zu den Bestell- und Liefermodalitäten.
- Die Speisen werden zur vereinbarten Zeit geliefert, die Abweichungen betragen nicht mehr als eine halbe Stunde.
- Verspätet sich die Lieferung, werden Sie rechtzeitig informiert.
- Die Speisen kommen ausreichend heiß (mindestens 65 Grad Celsius) bei Ihnen an. Auf Wunsch erhalten Sie Hilfe beim Öffnen der Verpackungen.
- Tiefgekühlte Menüs haben minus 18 Grad Celsius.

### Fragen & Wünsche

- Wünsche und Anregungen zum Speiseplan und zu Portionsgrößen sind willkommen. Sie werden gezielt abgefragt und soweit wie möglich berücksichtigt.
- Fragen zu den Speisen, zur Ernährung für ältere Menschen und zu besonderen Anforderungen wie Lebensmittelunverträglichkeiten werden beantwortet.
- Beschwerden werden entgegengenommen und Sie erhalten eine Rückmeldung nach einer angemessenen Zeit.

Über eine gesunde Ernährung informieren wir Sie unter

► [www.verbraucher60plus.de/ernaehrung/](http://www.verbraucher60plus.de/ernaehrung/)

# Kurz & knapp



## Ernährungsumstellung

Viele Menschen wollen sich ganz bewusst gesünder und ausgewogener ernähren, überflüssige Kilos loswerden und dann möglichst dauerhaft ihr Idealgewicht halten. Tipps dazu finden Sie unter [www.verbraucher60plus.de/meldungen/ernaehrungsumstellung-gesuender-schlanker-ausgeglichenener/](http://www.verbraucher60plus.de/meldungen/ernaehrungsumstellung-gesuender-schlanker-ausgeglichenener/).

## Chip-Karten richtig entsorgen

Ob Geldkarte, BahnCard oder Ausweis – all diese Karten tragen meist ein Gültigkeitsdatum. Doch die alte Karte sollte man nicht in den Müll werfen. Um einem Missbrauch der gespeicherten Daten vorzubeugen, sollten Chip und Magnetstreifen unbrauchbar gemacht werden, indem man diese längs durchschneidet. Auch auf der Karte angebrachte persönliche Daten wie Name

oder Kundennummer sollten unkenntlich gemacht werden. Ist die Karte so entwertet, gehört sie in den richtigen Abfall: In den gelben Sack oder in den Hausmüll dürfen Karten mit

Chip oder Magnetstreifen nicht geworfen werden. Karten, die einen Mikrochip und/oder einen Magnetstreifen enthalten, sind gemäß Elektro- und Elektronikgerätegesetz Elektrogeräte. Deshalb Chip-Karten in einer Sammelstelle oder -box für Elektrogeräte abzugeben.



## Inkassoschreiben

Der Schreck ist oft groß: Briefe, die ins Haus flattern und in denen man von Inkassounternehmen zur Zahlung eines Geldbetrages aufgefordert wird, weil man (angeblich) seine Rechnung nicht bezahlt habe. Wie verhalte ich mich, wenn mir ein Inkassoschreiben aus Deutschland oder gar einem anderen EU-Land zugeht? Das Europäische Verbraucherzentrum Deutschland gibt Hilfestellung unter [www.verbraucher60plus.de/meldungen/inkassoschreiben-so-verhalten-sie-sich-richtig/](http://www.verbraucher60plus.de/meldungen/inkassoschreiben-so-verhalten-sie-sich-richtig/).

## Test Saug- und Wischroboter

Hartboden saugen viele Roboter gut. Auf Teppich und als Wischmopp überzeugt aber kaum einer. Zu diesem Ergebnis kommt die Stiftung Warentest bei ihrer aktuellen Untersuchung von 13 Saugrobotern, davon neun mit Wischfunktion u. a. von Shark, Vorwerk und Samsung. Der Test Saug- und Wischroboter findet sich in der Januar-Ausgabe der Zeitschrift test und unter [www.test.de/saugroboter](http://www.test.de/saugroboter).

## Pflegegrad: So legt man Widerspruch ein

Wenn Menschen zu Hause nicht mehr alleine zurechtkommen, entscheidet die Pflegekasse auf Grundlage der Begutachtung des Medizinischen Dienstes darüber, ob Pflegebedürftigkeit vorliegt, in welchen Pflegegrad die Betroffenen eingestuft werden und wie viel Leistungen sie erhalten. Es kann sich lohnen, die Entscheidungen der Pflegekasse zu prüfen und sich gegen eine Ablehnung oder eine zu geringe Pflegeeinstufung zu wehren. Pflegerechtsexpertin Verena Querling (Verbraucherzentrale NRW) erklärt, was zu beachten ist, damit Widerspruch oder Klage erfolgreich sind. Ihre Tipps finden Sie unter [www.verbraucher60plus.de/meldungen/pflegegrad-abgelehnt-so-legt-man-widerspruch-ein/](http://www.verbraucher60plus.de/meldungen/pflegegrad-abgelehnt-so-legt-man-widerspruch-ein/).



In der monatlichen Broschüren-Reihe der VERBRAUCHER INITIATIVE ist unlängst das 16-seitige Themenheft „Kosmetik für die reiferen Jahre“ erschienen. Sie können dieses Themenheft kostenlos unter [www.verbraucher60plus.de/medien/materialien/herunterladen](http://www.verbraucher60plus.de/medien/materialien/herunterladen).

## Rezept: Auf die Farbe kommt es an

Rezepte für Medikamente gibt es in verschiedenen Farben und Formen: Die Krankenkassen-Rezepte sind rosa, ab Januar 2024 werden sie durch das E-Rezept ersetzt. Es gibt auch grüne, gelbe, blaue und weiße Rezepte. Was sie bedeuten und wie lange Sie sie in einer Apotheke einlösen können, lesen Sie hier: [www.verbraucher60plus.de/meldungen/rezept-auf-die-farbe-kommt-es-an/](http://www.verbraucher60plus.de/meldungen/rezept-auf-die-farbe-kommt-es-an/)

## Vitamine & Co.

In welchen Lebensmitteln steckt eigentlich Jod, Vitamin D oder Eisen? Welche Folgen hat ein Vitamin- oder Mineralstoff-Mangel? Und für wen sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? Vielen Menschen fehlt hier der Durchblick. Da hilft das neue Informationsportal „Mikro-nährstoffe und Co.“ des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR): [www.mikroco-wissen.de/](http://www.mikroco-wissen.de/).



## Biotonne: Was darf rein?

Dass Plastik und Metall in der Biotonne nichts zu suchen haben, dürfte klar sein. Aber was ist mit Eierschalen, Essensresten, Bananenschalen und Kleintierstreu? Öko-Test informiert unter [www.verbraucher60plus.de/meldungen/biotonne-was-darf-rein-und-was-nicht/](http://www.verbraucher60plus.de/meldungen/biotonne-was-darf-rein-und-was-nicht/).



## Heizkosten: Anspruch auf Sozialleistungen

Die Preisbremsen bei Gas, Strom und Fernwärme endeten am 31.12.2023. Höhere monatliche Nebenkosten an Vermieter oder steigende Abschläge an Energieversorger können die Folge sein. „Auch Menschen mit regelmäßigem Einkommen können Anspruch auf Sozialleistungen bei hohen Heizkosten haben und ihr Recht auf finanzielle Unterstützung einfordern.“ Worauf bei der Antragstellung zu achten ist, zeigt die Verbraucherzentrale NRW unter [verbraucher60plus.de/meldungen/heizkosten-anspruch-auf-sozialleistungen-bei-regelmaessigem-einkommen/](http://verbraucher60plus.de/meldungen/heizkosten-anspruch-auf-sozialleistungen-bei-regelmaessigem-einkommen/).



## Krankenkassenvergleich 2024

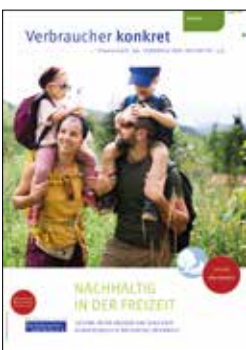
Mit der Wahl der richtigen Krankenkasse kann ein Durchschnittsverdiener mindestens 200 Euro im Jahr sparen. Das fand der Geldratgeber Finanztip beim Vergleich der gesetzlichen Krankenkassen heraus. Zahlreiche Versicherte haben in diesem Jahr ihren Zusatzbeitrag angehoben, weshalb viele Versicherte von einem Wechsel zu einer günstigen Krankenkasse profitieren können. Finanztip testet jedes Jahr die bundesweit zugänglichen Krankenkassen und empfiehlt solche, die ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis haben. Mehr unter [www.finanztip.de/gkv/](http://www.finanztip.de/gkv/).

## Tischwasserfilter

Trinkwasser gehört zu den am strengsten überwachten Lebensmitteln. Dennoch kommen in zahlreichen Haushalten Tischwasserfilter zum Einsatz. Sie versprechen weiches, keimfreies Trinkwasser ohne Kalkbeläge und voller Aromaentfaltung bei Tee- und Kaffeezubereitung. Doch die Enthärtungsleistung lässt bei den Geräten schon nach wenigen Litern, vor allem bei stark kalkhaltigem Wasser, nach. Bei unsachgemäßer Handhabung kann sich die Wasserqualität sogar verschlechtern und der Gesundheit schaden, da die Filter einen optimalen Nährboden für Bakterien und Keime bieten. Iris Graus, Hauswirtschaftsexpertin beim Verbraucher-Service Bayern im KDFB e. V. gibt Tipps zur Nutzung:

- Reinigen Sie Kanne und Filter regelmäßig.
- Frisch gefiltertes Wasser am besten sofort verwenden.
- Tauschen Sie das Wasser mindestens täglich aus und stellen Sie die Kanne und Filter in den Kühlschrank.
- Wechseln Sie die Filterkartusche oft genug – auch nach längerem Nichtgebrauch des Filters empfiehlt sich ein Wechsel.
- Wasser zum Trinken und Kochen sollte laut Umweltbundesamt immer aus der Kaltwasserleitung stammen.
- Strahlregler am Wasserhahn regelmäßig reinigen, gegebenenfalls mit Zitronensäure entkalken.

## Nachhaltig in der Freizeit



Regelmäßiger Aufenthalt in der Natur ist gesund und trägt erwiesenermaßen zu mehr Entspannung und Erholung bei. Ein weiterer Vorteil: Er kostet in der Regel nichts. Egal, ob Sie einfach nur im Grünen verweilen, gemütlich Spazieren gehen oder gar sportlich aktiv werden möchten, die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband)

hat für Sie zusammengefasst, wie Erholung nachhaltiger gelingen kann. Die neue, 16-seitige Broschüre „Nachhaltig in der Freizeit“ kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) bestellt werden.

## Gratulation

Im November 1953 wurde die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) 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.

## Nachbarschaftshilfe für Pflegebedürftige

Seit Jahresbeginn ist es für pflegebedürftige Menschen in NRW einfacher, Nachbarschaftshilfe über die Pflegekasse abzurechnen. Denn die Voraussetzungen, wer diese Hilfe gegen Geld erbringen darf, wurden vereinfacht. Es reicht, das Informationsangebot bzw. die Broschüre „Nachbarschaftshilfe – Tipps und Informationen für Helfende“ zu kennen. Sie ist auf der Seite [www.nachbarschaftshilfe.nrw](http://www.nachbarschaftshilfe.nrw) als Online-Version oder als Papier-Version beim Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW erhältlich.

## Tricks für höhere Preise

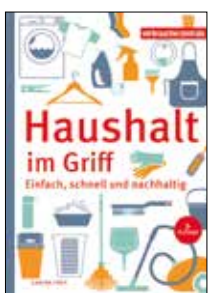
Im letzten Jahr sind die Preise für Lebensmittel und Drogerieartikel stetig gestiegen. Doch nicht immer ist das ganze Ausmaß auf den ersten Blick erkennbar. Der Grund: Hersteller und Händler bedienen sich zahlreicher Maschen, um höhere Preise zu verschleiern. Die Verbraucherzentrale Hamburg hat zwölf beliebte Tricks zusammengefasst. Sie finden diese unter [www.verbraucher60plus.de/meldungen/die-beliebtesten-tricks-hoehere-preise-zu-verstecken/](http://www.verbraucher60plus.de/meldungen/die-beliebtesten-tricks-hoehere-preise-zu-verstecken/).

# Vorgestellt

## BUCHTIPPS

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

### Haushalt im Griff



Der Ratgeber zeigt Schritt für Schritt, wie Einkaufen, Kochen, Waschen und Putzen einfach, zeitsparend und umweltschonend funktionieren und obendrein noch Geld gespart wird. Von Einkaufsliste bis Vorratshaltung navigiert das Buch durch kostensparendes Haushaltsmanagement. Das Buch „Haushalt im Griff. Einfach, schnell und nachhaltig“ (200 Seiten, 18,- Euro, E-Book 14,99 Euro) gibt es online ([www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)), unter Tel. 0211 / 91 380-1555, in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel.

### Heizung und Warmwasser



Das Heizsystem optimieren, umstellen oder richtig planen – im neuen Buch beantwortet die Stiftung Warentest wichtige Fragen. Auf 224 Seiten bietet der Ratgeber eine 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 verschiedener Heizsysteme. Musterrechnungen zu Investitions- und Verbrauchskosten veranschaulichen, welche Variante am besten ist. Das Buch „Heizung und Warmwasser“ (39,90 Euro) ist im Handel oder online ([www.test.de/heizung-sanieren](http://www.test.de/heizung-sanieren)) erhältlich.

### Was tun, wenn jemand stirbt?



Vorkehrungen für den Todesfall treffen nur die Wenigsten. 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“ (164 Seiten, 16,90 Euro, E-Book 13,99 Euro) kann online ([www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)) und im Buchhandel bestellt werden.

### Wärmepumpe



Zwar halten Wärmepumpen inzwischen in etwa der Hälfte aller Neubauten Einzug, doch für Gebäude im Bestand herrscht vielfach große Skepsis vor, ob sie fürs eigene Heim die passende Haustechnik sind. Der neue „Ratgeber Wärmepumpe“ der Verbraucherzentrale lotst Sanierungswillige ebenso wie Bau- und Kaufinteressierte vom ABC der Wärmepumpentypen bis hin zu wichtigen Stellschrauben bei der Dimensionierung der Leistung. Zudem hilft er, die individuellen Rahmenbedingungen des Gebäudes zu beleuchten und den Weg zur passenden Förderung zu finden. Den „Ratgeber Wärmepumpe. Klimaschutzend, effizient, unabhängig“ (216 Seiten, 24,00 Euro, E-Book 19,99 Euro) gibt es online ([www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)) und im Buchhandel.

## Wie ernähre ich mich bei Arthrose?



Wer die Diagnose „Arthrose“ erhält, der weiß, dass diese nicht über Nacht wieder verschwindet, sondern langer Begleiter bleiben wird. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale (184 Seiten, 20,00 Euro, E-Book 15,99 Euro) erläutert die gesundheitlichen und medizinischen Zusammenhänge und beleuchtet, was Essen und Trinken mit Arthrose zu tun haben. Das Autorenteam stärkt die eigenen Handlungskompetenzen der Betroffenen, indem es alltagstaugliche Anreize gibt und mit einer Vielzahl von Ernährungstipps und Rezepten den Fokus auf Machbarkeit und Zeiteffizienz setzt. Der Ratgeber ist Online ([www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)) und im Buchhandel erhältlich.

## Digitaler Nachlass



Egal, ob Social Media, Messenger-Dienste oder Online-Konten – ein Großteil des Lebens spielt sich in der digitalen Welt ab. Bleibt die Frage, was mit den Daten nach dem Ableben geschieht bzw. geschehen soll. Eine neue Broschüre erklärt, was man unter digitalem Nachlass versteht, wie man diesen regelt und worauf die Erben achten müssen. Diese und viele 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).

## Pflege zu Hause

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, 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 Verweise zu Beratungsstellen helfen, sich bei Fragen rund um die Pflege zu orientieren. Der Ratgeber „Pflege zu Hause. Was Angehörige wissen müssen“ (224 Seiten, 16,90 Euro, E-Book 13,99 Euro) ist Online ([www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)) und im Buchhandel erhältlich.



► Mehr Buchtipps unter [www.verbraucher60plus.de/meldungen/](http://www.verbraucher60plus.de/meldungen/)

## VERANSTALTUNGEN DER VERBRAUCHER INITIATIVE

**Gleich drei Veranstaltungsformate werden 2024 in Nordrhein-Westfalen angeboten: „Clever haushalten“, „Gesund und selbstbestimmt“ und neu „Internet“ heißen die Themen der halbtägigen Veranstaltungsreihen. Sie findet in Kooperation u. a. mit der Landesseniorenvertretung NRW statt. Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 09:30 Uhr und enden gegen 13:15 Uhr. Brötchen und Getränke während der Veranstaltungen sowie der abschließende Mittagsimbiss werden kostenfrei angeboten, eine verbindliche Anmeldung ist zur besseren Planung unbedingt erforderlich. Themen, Programme, Veranstaltungsorte und Anmelde-möglichkeiten finden Sie ab März unter: [www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen/](http://www.verbraucher60plus.de/veranstaltungen/).**