

Aluminium im Deo



Ob Sommer oder Winter – die meisten Menschen verwenden Deodorants tagtäglich. In vielen dieser Produkte ist Aluminium, ein Anti-Schweißmittel, enthalten, das allerdings auch einige Nebenwirkungen hat. Dazu gehören Hautirritationen, Austrocknen der Haut und sogar die Bildung von sogenannten Granulomen (=Geschwülste aus Granulationsgewebe).

Warum ist Aluminium so effizient? Es verengt die Poren, teilweise verschließt es sie ganz. So wird die Abgabe von Schweiß über die Haut verhindert.

Aluminium hat jedoch nicht nur unangenehme Nebenwirkungen, sondern es könnte sogar gesundheitsgefährdend sein:

- Bei Verwendung von Deos mit Aluminium können Aluminiumsalze über die Haut in den Körper gelangen, was nicht unbedingt gesund ist. Laut EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) ist jedoch eine wöchentliche Aufnahmemenge von 1 mg Aluminium pro kg Körpergewicht unbedenklich.
- Aluminiumsalze können das Immunsystem manipulieren und es kann zu allergischen Reaktionen kommen. Kurz nach der Rasur sollte man überhaupt kein Deo mit Aluminiumsalzen verwenden, da über eventuelle Mikroschnitte noch mehr Aluminium aufgenommen werden könnte.
- Aluminium steht immer noch im Verdacht ein Erreger für Brustkrebs zu sein. Dieser wird nämlich besonders häufig neben den Achseln diagnostiziert.
- Im Tierversuch zeigt sich, dass Aluminium Demenz erzeugen kann. Möglicherweise besteht also auch eine Verbindung zwischen dem Konsum von Aluminiumsalzen und der Alzheimer-Krankheit.

Darauf sollten Sie beim Kauf von Deodorant achten: Produkte mit Inhaltsstoffen wie Aluminium, Kalium-Aluminium-Sulfat und Alaunsalz sollten gemieden werden.

Einige Beispiele für Deos ohne Aluminiumsalze:

- Neutro Roberts Derma Zero, ca. 3€
- Breeze Neutro, ca. 3€
- Infasil Puro, ca. 3,50€
- Lycia deo nature, ca. 3€

- Nivea Pure&Natural, ca. 2,50€
- Lavera Basis sensitiv, ca. 5€
- Speick Thermal Deo, ca. 8,50€
- Byly Organic Extra Fresh, ca. 3€
- Weleda Citrus Deodorant, ca. 12€

Verbrauchertelegramm Juli/August 2013

<https://www.nivea.ch/de-ch/beratung/schoene-haut/aluminium-in-deos>

Die Geschirrspülmaschine sauber halten: so funktioniert's!

Die Geschirrspülmaschine hat vor allem einen Zweck: wie der Name schon sagt, soll sie das Geschirr sauber machen. Manchmal ist es allerdings notwendig, die Maschine zu putzen, wenn sie das Geschirr nicht mehr ausreichend sauber macht oder wenn sie nach einem Waschgang anfängt, einen unangenehmen Geruch auszuströmen.

Es kann schon ausreichen, einen Intensivspülgang mit hoher Temperatur zu starten. Sollte dies nicht helfen, kann ein Maschinenreiniger die letzte Rettung sein. Oft ist für diese Produkte ein extra Spülgang mit hoher Reinigungstemperatur nötig.

Man sollte Produkte mit dem Inhaltsstoff Phosphat meiden. Diese Phosphorverbindung ist nicht nur umweltschädlich und wird streng von EU-Richtlinien geregelt, sondern Tests zeigen, dass Phosphat auch Essensreste aufquellen lassen. Das kann wiederum zu Verstopfungen in der Maschine führen.

So hält man die Spülmaschine sauber und muss so selten wie möglich auf die Geschirrspülmaschinenreiniger zurückgreifen:

- Grobe Speisereste wie etwa übriggebliebene Maiskörner, Reiskörner, Quinoa- oder Couscousreste, Ragout-Reste etc. vor dem Spülgang entfernen, um die Maschine zu entlasten. Dazu reicht es, den Teller für 2-3 Sekunden unter fließendes Wasser zu halten.
- Etwa einmal im Monat sollte man die Maschine ohne Geschirr laufen lassen. Ein Intensivspülgang mit hoher Temperatur



reicht dazu.

- Das Maschensieb sollte regelmäßig herausgenommen und gereinigt werden.
- Auch die Türdichtungen sollten monatlich mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Gleichzeitig kann man auch überprüfen, ob die Düsen der Sprüharme frei sind und funktionieren.

Quelle: <https://www.test.de/Spielmaschinen-Reiniger-Somat-Tab-bekommt-nur-das-Fett-weg-5171692-0/>
<https://www.welt.de/wirtschaft/article173810665/Stiftung-Warentest-Die-se-Spielmaschinen-Reiniger-schaden-Glaesern-und-Besteck.html>

Wie lange ist eigentlich ein Gutschein gültig?



Gutscheine sind beliebte Geburtstagsgeschenke und werden auch gerne mal als Preis bei einer Tombola oder einem Preiswatten oder ähnlichem verwendet. Natürlich freut man sich über einen Gutschein, vor allem wenn er für ein Geschäft gültig ist, bei dem man sowieso gerne einkauft. Umso ärgerlicher ist es dann, wenn man beim Einlösen merkt, dass der Gutschein „verfallen“ sei. Doch wie sieht eigentlich die rechtliche Lage aus? Wie lange ist ein Gutschein wirklich gültig?

Juristen gehen davon aus, dass bei Gutscheinen eine zehnjährige „Verjährungsfrist“ gültig ist, falls auf dem Gutschein kein anderes Verfallsdatum angegeben wird. Einige Juristen sind sogar der Meinung, dass ein Gutschein dem Bargeld gleichgestellt ist und deshalb nicht „verfallen“ kann.

Falls der Händler sich allerdings trotz Hinweis auf die rechtliche Lage weigert, den Gutschein anzunehmen, so lässt sich relativ wenig tun. Man müsste den Streitfall nämlich vor den Richter bringen, was sich allerdings selten auszahlt. Die Gerichtskosten würden den Wert des Gutscheins höchstwahrscheinlich übertreffen.

Beim Ausstellen eines Gutscheins sollte man deshalb alles schriftlich festhalten: für wen ist der Gutschein? Wofür ist er gültig (manchmal werden Produkte im Ausverkauf ausgeschlossen etc.)? Wie lange ist er gültig?

Ein letzter nützlicher Tipp: Gutscheine sollten möglichst handlich sein, sodass sie im Geldbeutel Platz haben und nicht zuhause herumliegen und möglicherweise verfallen. Ein etwa visitenkartengroßer Gutschein dürfte in jedem Geldbeutel Platz haben.

Quellen: Verbrauchertelegramm März/April 2015, November/Dezember 2016

Geschmeidige Hände: so finden sie die richtige Handcreme.

Dass die Hand die Visitenkarte des Menschen ist, ist zwar ein altes Sprichwort, aber es enthält, wie die meisten Sprichwörter, ein Körnchen Wahrheit. Trockene, rissige Hände, die an den Knöcheln

im Winter sogar bluten können, sind nicht nur unangenehm, sondern auch nicht sonderlich schön anzusehen.

Eine gute Handcreme kann Wunder wirken und muss nicht einmal viel kosten. Die Creme sollte schnell einziehen, sodass die Hände nicht ständig von einem unangenehmen Fettfilm überzogen sind, der unschöne Flecken auf Textilien und ähnlichem hinterlassen kann. Außerdem sollte sie genügend Feuchtigkeit spenden, eventuell auch Pigmentflecken leicht aufhellen und möglichst keinen unangenehmen Duft haben. Das alles kann man für sogar unter einem Euro pro 100 Milliliter in Drogerien finden.

Allerdings ist die Suche nach der richtigen Creme nicht ganz einfach. Viele Cremes enthalten umstrittene Inhaltsstoffe, die im Verdacht stehen, krebserregend zu sein oder sogar das Erbgut zu verändern.

ÖKO-TEST hat festgestellt, dass seit 2012 der Gebrauch von Propylparaben in der Kosmetikindustrie deutlich reduziert wurde. Aktuell ist der bedenkliche Stoff nur mehr in wenigen Handcremes zu finden.

Handcremes aus zertifizierter Naturkosmetik enthalten, laut ÖKO-TEST kaum Stoffe, die schädlich wirken können. Das liegt daran, dass zertifizierte Naturkosmetikerhersteller sich dazu verpflichten, keine mineralölbasierten Rohstoffe zu verwenden. Diese Cremes sind, wie aber auch viele nicht zertifizierte Cremes, auf pflanzlichen Ölen und Fetten basiert.

Findet man auf der Liste von Inhaltsstoffen Paraffin, Paraffinum liquidum, Chlorphenesin oder PEG/PEG-Derivate, so sollte man die Creme nicht kaufen. Paraffine sind Erdölfette. PEG/PEG-Derivate können die Haut durchlässig für Fremdstoffe machen. Chlorphenesin steht in der Kritik, weil es ein Auslöser für Allergien sein könnte. Ein weiterer umstrittener Inhaltsstoff von einigen Handcremes ist der Duftstoff „Lilial“ (Butylphenyl Methylpropional). In Naturkosmetikprodukten ist der Gebrauch von Lilial verboten. Lilial findet man allerdings in einer Reihe von Pflegeprodukten und auch Waschmitteln, denn es ist beliebt wegen seines angenehmen, frühlingshaften Duftes.

Was ist das Problem mit Lilial?

Der Stoff soll nicht nur allergieauslösend wirken, sondern auch fortpflanzungsgefährdend sein, wie eine BASF-Studie von 2006 bewies: die Aufnahme von Lilial führte bei weiblichen Ratten zu Totgeburten.

Seit 2012 wird außerdem diskutiert, ob Lilial als CMR2-Stoff kategorisiert werden sollte. CMR2 kennzeichnet Stoffe, die sich in Tierversuchen als krebserregend, erbgutverändernd oder fortpflanzungsschädigend herausgestellt haben und bei denen das Risiko besteht, dass sie auf den Menschen gleich wirken könnten.

Vermeidet man also die Stoffe Paraben, Paraffin, Chlorphenesin, PEG/PEG-Derivate und Butylphenyl Methylpropional (Lilial), so kann man durchaus eine gute Handcreme finden.

<https://www.test.de/Handcremes-im-Test-5400915-0/>
https://www.fitforfun.de/tests/produkttest/ausprobiert/handcreme-handcremes-im-test_aid_10160.html
https://www.chip.de/artikel/Die-beste-Handcreme-Testsieger-bei-Oeko-TEST_148926687.html



Akku leer? Nicht mit diesen Tipps!



Wer kennt es nicht: man möchte gerade jemanden zurückrufen, man muss eine wichtige Information im Terminkalender heraus-suchen, man muss dringend nachschauen wann denn der letzte Bus fährt, oder man möchte vielleicht einfach nur durch den facebook-Feed scrollen. Doch plötzlich verdunkelt sich der Bildschirm, das Logo des Handyherstellers leuchtet auf und zack! das Smartphone hat den Geist aufgegeben. Wenigstens bis man es ans Aufladekabel hängt und für einige Zeit laden lässt. Ärgerlicherweise verkürzt sich die Akkulaufzeit des Smartphones, je länger man es besitzt. Aber sollte man das Handy eigentlich immer zu 100% aufladen? Soll man es über Nacht aufladen? Soll man den Akku ganz leer laufen lassen, bevor man das Handy an das Kabel steckt? Diese Verhaltensweisen sind nicht ganz unwichtig, wenn man die Akkulaufzeit so gut wie möglich halten will. Deshalb haben wir ein paar Tipps, mit denen der Hand-akku eine längere Lebensdauer hat:

- Auch wenn man gleich aus dem Haus muss, sollte man es vermeiden, bei niedrigem Ladestand oder bei fast voller Kapazität (= über 75%) für kurze Zeit zu laden, „um ein paar Prozente dazu zu kriegen“.
- Eine vollständige Entladung und Ladung ist eine starke Belastung für die Elektroden der modernen Lithium-Ionen-Akkus. Experten empfehlen, den Akku zwischen 25 und 80% zu halten, um die Lebensdauer zu verlängern.
- Eine vollständige Entladung und Ladung des Akkus etwa einmal pro Monat kann aber durchaus von Vorteil sein.
- Es scheint praktisch, das Handy über Nacht ans Ladekabel zu hängen, weil man während des Schlafens das Smartphone sicher nicht braucht. Allerdings ist das alles andere als gut für die Lebensdauer des Akkus. Auch nicht vergessen: Ladegeräte vom Stromnetz trennen, um Strom zu sparen!
- Vor allem Nutzer der Marke „iPhone“ kennen bestimmt das Phänomen, dass das Smartphone an Wintertagen dauernd einen leeren Akku hat. Extremtemperaturen wie große Hitze (über 35 Grad) oder Kälte (unter 10 Grad) belasten die Lithium-Ionen-Akkus. Vor Minusgraden sollte man das Handy möglichst schützen. Am besten sind Zimmertemperaturen.
- Es gibt auch Apps (z.B. den „Explosionswarner“), die Alarm schlagen wenn der Akku zu heiß oder zu kalt ist.

Quellen: <https://www.consumer.bz.it/de/warum-es-falsch-ist-das-smartphone-nachts-aufzuladen>
<https://www.computerbild.de/artikel/cb-Tipps-Handy-Smartphone-Akkuladen-Tipps-18115709.html>

Tipps für den Haushalt: kleine Veränderungen, großer Effekt auf den Geldbeutel.

Hier und da ein paar Euros zu sparen ist nicht nur äußerst einfach, sondern läppert sich am Ende oft zu einer hübschen Summe zu-

sammen. Hier haben wir für Sie ein paar einfache aber effiziente Tipps um ohne viel Aufwand etwas Geld sparen zu können.

Im Haushalt:

- Ein Haushaltsbuch führen (geht auch ganz einfach online mit dem Tool der Verbraucherzentrale: <https://www.haushalten.verbraucherzentrale.it/>), sodass man einen Überblick über die Ausgaben behält. Schon das Notieren der Ausgaben bringt zum Überlegen, ob die Ausgabe wirklich notwendig oder eventuell auch billiger erhältlich ist.
- Leitungswasser oder selbst gemachtes Sprudelwasser sind im Vergleich zu Wasser aus der Flasche viel günstiger.
- Duschen ist billiger als Baden.
- Im WC kann man eine Sparspülung installieren, womit man Wasser sparen kann. Eine vierköpfige Familie würde beispielsweise im Jahr ca. 30.000 Liter Wasser sparen.
- Wasser beim Händewaschen, Zähneputzen und Haare ein-shampooieren abstellen.

Strom:

- Der Kühlschrank sollte nicht neben Herd oder Heizung stehen, da er sonst mehr leisten muss, was auch mehr Stromverbrauch bedeutet. Regelmäßiges Abtauen hilft der Stromrechnung ebenfalls.
- Elektrische Kochplatten heizen lange nach. Die Restwärme reicht oft aus, um fertig zu kochen, sodass der Herd nicht die ganze Zeit laufen muss.
- Die Bewegungsmelder von Außenlichtanlagen sollte man auf wenige Sekunden stellen.
- Stereoanlage, Fernseher oder Computer sollten nicht auf Standby, sondern komplett aus gestellt werden.

Heizung:

- Wenn man lüften will, sollte man ca. dreimal täglich für fünf Minuten stoßlüften. Gekippte Fenster sollten vermieden werden.
- Die Wohnung muss nur auf 20-22°C geheizt werden, für Vorräume und Korridore reichen auch 15°C. Die Türen zu diesen kälteren Räumen sollten immer geschlossen werden.
- Die Heizkörper sollten nicht mit Möbeln oder schweren Vorhängen verdeckt werden, weil sich so die Wärme nicht effizient im Raum verteilen kann.
- Falls der Heizkörper gluckert, ist es Zeit ihn zu entlüften, weil das Wasser nicht mehr richtig zirkuliert und somit Energie verloren geht.
- Heizungsrohre im Keller sollten isoliert werden, weil hier Wärme verloren geht.

Auto:

- Höhere Gänge benutzen, um Sprit zu sparen. Zum Beispiel kann man schon ab 40 km/h in den vierten Gang schalten.
- Man sollte einen gleichmäßigen Fahrstil üben und unnötiges Bremsen und Beschleunigen möglichst vermeiden.
- Die Klimaanlage sollte nur verwendet werden, wenn es unbedingt nötig ist, da sie ein großer Spritschlucker ist.
- Mit Fahrgemeinschaften spart man sich auch einige Euros.
- Bei der Autoversicherung sollte man die Prämienunterschiede berücksichtigen. Ein nützliches Tool für den Vergleich ist der Preventivatore Unico Rcauto auf der IVASS-Seite.



Allgemeine Konsum-Tipps in Bezug auf größere Anschaffungen:

- Man sollte sich fragen ob man die Sache wirklich braucht und ob man sich die Anschaffung leisten kann, ohne einen Kredit aufnehmen zu müssen o.ä. Welche Funktion soll sie erfüllen? Sind die Zusatzfunktionen wirklich notwendig?
- Unbedingt einen Preisvergleich von verschiedenen Produkten und Anbietern machen, eventuell auch unter Verwendung von Online-Preisdatenbanken.
- Ein alter, aber stets aktueller Tipp ist immer noch eine Nacht darüber zu schlafen und keine impulsiven Entscheidungen zu treffen.

Quellen: Verbrauchertelegramm Jänner/Februar 2014, September/Oktober 2014



Den Hund entflohen: Gegenmittel und Vorbeugung

Wenn der geliebte Vierbeiner anfängt, sich häufig zu kratzen, kann das Herrchen schon mal in leichte Panik verfallen. Ein flohverseuchter Hund ist nämlich keine angenehme Angelegenheit, vor allem weil die Tierchen sich sehr schnell vermehren. Findet man im Fell, vor allem im hinteren Rückenbereich kleine schwarze Krümel, die auf einem feuchten Tuch rote Schlieren bilden, so kann man ziemlich sicher sein, dass der Hund unter Flohbefall leidet.

Auf dem Markt gibt es so viele verschiedene Mittel gegen die lästigen Plagegeister, dass man schnell mal den Überblick verliert. Behalten Sie, bei der Wahl des Gegenmittels, folgende Fakten über die verschiedenen Mittel im Hinterkopf:

Flohsspray

Das Flohsspray tötet die Flöhe ab, wenn sie direkt besprüht werden. Es gibt drei verschiedene Arten von Flohsspray: für die Umgebung, für die Anwendung am Haustier und für die Imprägnierung von Materialien.

Einige dieser Mittel können allerdings allergische Reaktionen auslösen. Flöhe können außerdem Resistenzen gegen die im Flohsspray enthaltenen Insektizide entwickeln.

Eine Imprägnierung ist sinnvoll, wenn man sich Situationen aussetzt, in denen man auf Flöhe stoßen kann, wie etwa auf Reisen. Viele professionell imprägnierte Artikel schützen nicht nur vor Flöhen sondern auch vor Bettwanzen und anderem Krabbeltier. Vor allem Hüttenschlafsäcke, Moskitonetze, Reisedecken und Bettlaken sind schon imprägniert erhältlich, weitere Artikel kann man ganz einfach mit einem Imprägnierungsspray selbst präparieren.

Floh-Fogger/Raumvernebler

Mit diesen speziellen Raumverneblern kann man ganze Räume von Flöhen befreien. Der Nachteil ist, dass viele dieser Mittel synthetische Nervengifte enthalten, die, wenn sie eingeatmet werden, zu gesundheitlichen Problemen führen können. Zu vermeiden sind die Inhaltsstoffe Carbamate, Phosphorsäureester und Pyrethroide. Bei der Verwendung von Floh-Foggern sollte man sich auch erinnern, die Bereiche des Raumes abzudecken, auf denen die Pestizide nicht landen sollten.

Flohfalle

Eine Flohfalle lockt Flöhe durch Licht und Wärme an und fängt sie dann durch Klebefolie o.ä. ein. Dieses Mittel ist besonders geeignet, um zu kontrollieren, ob Flöhe vorhanden sind, ob andere Gegenmittel wirken und ob die Anzahl des Ungeziefers kleiner wird.

Kieselgur

Kieselgur ist eine natürliche Alternative gegen chemische Pestizide. Der Silikatstaub kann in der Umgebung oder auch direkt am Tier eingesetzt werden. Der feine Staub kann jedoch die Atemwege von Menschen und Tier reizen.

Spot-On Flohtropfen

In der Regel sind diese Tropfen sehr effektiv, sobald ein Floh das mit den Tropfen behandelte Tier beißt, stirbt er. Diese Spot-On Tropfen werden im Nacken des Hundes aufgetragen, ganz wichtig: auf der Haut, nicht auf dem Fell. Unbedingt die empfohlene Menge einhalten, da das Mittel immerhin ein Gift ist und beim Tier eventuell negative Reaktionen auslösen kann.

Das Mittel wirkt sowohl gegen Flöhe, die sich auf dem Hund befinden, als auch als Vorbeugung, sodass keine neuen Flöhe angesammelt werden.

Floh-Shampoo

Ein Flohbad kann ein sehr effektives Mittel zur Flohbekämpfung sein, falls der Vierbeiner ein badefreudiger Geselle ist. Ein Flohshampoo alleine ist allerdings nicht genug. Es sollte unbedingt mit einem Gegenmittel für die Umgebung kombiniert werden, falls die Flöhe sich schon im Haus verteilt haben.

Flohhsalsband

Da ein Flohhalsband geräuschlos ist, ist es besonders praktisch für empfindliche Tiere, die weder Bäder noch das Geräusch von Spraydosen mögen. Die Halsbänder sind jedoch zur Vorbeugung gedacht und sind nicht stark genug, um ein von Flöhen befallenes Tier von den Plagegeistern zu befreien.

Bei den Flohhalsbändern auf Basis von Pestiziden können allerdings Nebenwirkungen wie Juckreiz oder Lethargie bei Hund und Katze auftreten.

Flohtabletten

Diese Tabletten enthalten Wirkstoffe, die die Flöhe durch einen Biss aufnehmen und sich damit selbst vergiften. Der Hund muss die Tabletten allerdings schlucken, was sich als schwieriges Unterfangen herausstellen kann.

Quellen: <https://flohproblem.de/flohmittel/>
https://www.oekotest.de/freizeit-technik/82-Hunde-und-Katzenflohmittel-im-Test_98758_1.html

Wählerische Vierbeiner: wie man das richtige Katzenfutter findet.

Ein jeder Katzenbesitzer wird folgendes Statement bestätigen: Katzen sind wählerische Tiere und rümpfen schnell mal die Nase, wenn das Futter nicht schmeckt. Ein paar besonders sture Katzen verweigern sogar die Futterraufnahme und hungern lieber, als etwas zu fressen, das die Geschmacksnerven nicht trifft.

Doch bei Katzenfutter ist es wichtig, nicht nur die Vorlieben des Stubentigers zu berücksichtigen, sondern auch auf die Nährstoff des Futters zu schauen. Denn auch wenn man heutzutage von einer Lebenserwartung von 15-20 Jahren spricht, sollte man wissen, dass eine Katze angeblich bis zu 30 Jahre alt werden kann. Die niedere Lebenserwartung ist vor allem auf mangelhafte

Ernährung zurückzuführen. Vor allem eine strikte Trockenfutter-Diät ist besonders schlecht, weil Katzen von Natur aus wenig trinken und Flüssigkeit auch durch die Nahrung aufnehmen müssen.

Die meisten Hauskatzen sind komplett auf die Fütterung durch den Besitzer angewiesen, deshalb ist es besonders wichtig, das passende Futter auszusuchen.

Überraschenderweise ist das Problem von Feuchtfutter nicht der Mangel an Nährstoffen sondern, im Gegenteil, eine Überdosierung davon. Vor allem Kalzium, Phosphor und Mineralien zeigen sich im Test als deutlich zu hoch dosiert. Zuviel Kalzium kann Zink-, Eisen- und Kupfermangel verursachen, während zu viel Phosphor schädlich für die Nieren ist.

Tatsächlich bestätigt Prof. Christine Iben, Tierernährungs-Spezialistin, dass die meisten Hauskatzen an einer Nieren-Insuffizienz sterben.

Das ideale Katzenfutter sollte folgendermaßen zusammengesetzt sein:

- Proteinanteil von ca. 30%, damit die Muskulatur versorgt wird und nicht abbaut. Proteine im Katzenfutter sind vor allem von Geflügel, Fisch und Soja gegeben.
- Proteine bestehen auch aus essenziellen Aminosäuren. Für Katzen sind die wichtigsten davon Taurin, Lysin, Methionin und Arginin.
- Kohlenhydrate: sollten wohl proportioniert zum Gewicht der Katze sein. Wichtig sind auch unverdauliche Kohlenhydrate, sogenannte Ballaststoffe.
- Für Katzen lebensnotwendige Fettsäuren sind Arachidonsäure und Linolsäure. Der durchschnittliche Anteil von Fetten im Futter sollte zwischen 5-16 Prozent liegen.
- Keine Konservierungs- und Zusatzstoffe.
- So wenig Zucker wie möglich. Meist reicht der im Fleischanteil enthaltene Zucker. Katzen haben nämlich einen sehr niederen Glukosebedarf.

https://www.focus.de/wissen/praxistipps/katzenfutter-test-2017-das-beste-nassfutter_id_7034074.html

<https://www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/katzenfutter-im-labor-jedes-zweite-ist-ungesund>

<https://tierfreunde.com/bestes-katzenfutter-test-vergleich/>

https://www.katzenfutter-tests.net/katzenfutter-blog/trockenfutter-schaedlich#Ich_kenne_aber_Katzen_die_sind_trotz_Trockenfutter_alt_geworden_und_waren_immer_gesund

Keime im Küchenschwamm: Krankheiten ganz einfach vermeiden.

Hygiene in der Küche ist das A und O. Saubere Utensilien, Händewaschen und regelmäßiges Abwischen der Arbeitsflächen sollten zur Routine gehören, wenn man beim Kochen ist. Doch manchmal kann einem das Putzen zum Verhängnis werden, und zwar dann, wenn der Küchenschwamm schon etwas älter und damit zur Keimschleuder geworden ist.

Forscher der Justus-Liebig-Universität Gießen und dem Helmholtz Zentrum München haben in einer Studie herausgefunden,



dass Küchenschwämme ein Mikrobiom beherbergen, das aus mehr als 360 Arten von Bakterien. Das ist eine Dichte von Bakterien, die ansonsten nur in Fäkalien gefunden wird. Einige der häufig vorkommenden Erreger werden als potenziell pathogen eingestuft.

Die Experten sagen, die einzige Lösung sei, den Schwamm regelmäßig zu entsorgen und gegen ein neues Exemplar einzutauschen. Am besten wäre ein wöchentlicher Wechsel, vor allem in Altenheimen und Krankenhäusern.

Den Schwamm heiß zu waschen oder in der Mikrowelle zu behandeln ist keine Lösung. Tests zeigten, dass diese Schwämme sogar eine höhere Anzahl an potenziell pathogenen Bakterien hatten.

Es ist wichtig, nicht nur den Küchenschwamm, sondern auch Lappen, Spülbürsten etc. regelmäßig zu wechseln. Es gibt auch einige Putzhilfen, die man bei 60 Grad waschen kann, was auch von Vorteil ist. Gute Küchen- und Arbeitsmittelhygiene sollte in jeder Küche das oberste Gebot sein, vor allem wenn man rohes Fleisch oder Geflügel verarbeitet. Insbesondere bei letzterem sollte man nach jeder Berührung die Hände waschen, bevor man andere Utensilien oder Zutaten anfasst.

Quelle: Verbrauchertelegramm September/Okttober 2017

Gepflegte, zarte Lippen: darauf sollte man bei der Wahl der Lippenpflege achten.



Die Lippen sind die sensibelste Fläche unserer Haut. Die Haut ist so dünn, dass man die Blutgefäße durchschimmern sieht, was den Lippen die rote Farbe verleiht. Dementsprechend wichtig ist ein guter Schutz.

Im Sommer ist ein Lippenbalsam mit Lichtschutzfaktor unabdingbar, da unsere Lippen auch kaum Melanin produzieren. Melanin schützt die Haut vor Sonnenbrand und sorgt für die braune Haut, die man im Sommer bekommt.

Im Winter trocknet die Kälte und die Heizungsluft die Lippen aus, sodass sie spröde und rissig werden. Weil die Lippen kaum Schweiß- und Talgdrüsen besitzen, können sie nicht von alleine nachfetten. Ideal sind dafür Inhaltsstoffe wie Sheabutter, Hagebuttenöl, Jojobaöl oder Panthenol.

In einigen Lippenpflegestiften sind aber bedenkliche Stoffe enthalten. Sowohl Mineralölkohlenwasserstoffe (MOSH/POSH) als auch aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe (MOAH) reichern sich im menschlichen Fettgewebe und in der Leber an und können zu Organschäden führen, wie in Tierversuchen gezeigt wurde. Die MOAH können auch krebserregend wirken.

Das Problem liegt jedoch nicht darin, dass die Pflege über die Haut in den Kreislauf gelangt. Diese Mengen sind nämlich unbedenklich. Viel schlimmer ist die Tatsache, dass die Lippenpflege unbemerkt verschluckt wird, vor allem wenn man mit frisch aufgetragenen Lippenbalsam etwas isst oder trinkt.

Folgende Inhaltsstoffe sollten gemieden werden:

- Cera microcristallina
- Ceresin
- Mineralöl
- Ozokerite
- Paraffin
- Paraffinum Ilaiquidum
- Petrolatum

<https://www.gofeminin.de/make-up/lippenpflege-test-s1503003.html>
https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Lippenpflege-mit-krebserregenden-Inhaltsstoffen-_600744_1.html

Pestizidrückstände auf gekauftem Obst? So lassen sich die Schadstoffe entfernen.

Da gekauftes Obst meist mit starken Insektenschutzmitteln und Pestiziden behandelt wird, kann es sein, dass die Schalen Pestizidrückstände enthalten. Diese sind natürlich alles andere als gesund. Am besten kann man diese Pestizide entfernen, wenn man die Frucht schält. Allerdings stecken bei vielen Früchten, wie zum Beispiel beim Apfel, in der Schale am meisten Vitamine, deshalb ist Abschälen eher kontraproduktiv.

Es ist also besser, das Obst zu waschen. Bei Obst mit essbarer Schale sollte man die Frucht unter fließendes, lauwarmes Wasser halten und anschließend mit einem Küchentuch ordentlich abreiben. So entfernt man einen Großteil der Pestizidrückstände. Früchte mit empfindlicher Schale, wie etwa Himbeeren, Brombeeren oder Aprikosen, kann man auch trockentupfen.

Auch Früchte, die man schält, sollten vorher gut gewaschen werden. Beim Schälen kann man nämlich Pestizide von der Schale auf das Fruchtfleisch übertragen.

Möchte man ganz sicher gehen, so kann man Obst auch in einer Mischung aus Wasser und Natron oder Backpulver legen und etwa eine Viertelstunde lang darin liegen lassen. Studien haben bewiesen, dass so die meisten Pestizide entfernt werden können. Allerdings ist dieser Vorgang etwas aufwendig.

Einfacher ist es, Obst aus biologischer Landwirtschaft zu kaufen. Im Gegensatz zu konventioneller Landwirtschaft wird Bio-Obst schonender behandelt und es werden wenig bis keine Pestizide eingesetzt.

Was man auf keinen Fall tun sollte: das Obst mit Geschirrspülmittel waschen. Zwar entfernt man dadurch bestimmt einen großen Teil der Pestizide, aber gleichzeitig besteht nun das Risiko, dass Geschirrspülmittelreste auf der Schale kleben. Wie man sich vorstellen kann, ist Geschirrspülmittel alles andere als gesund und sollte nicht in den Stoffwechsel des Menschen gelangen.

Quellen: <https://utopia.de/ratgeber/obst-richtig-waschen-was-tun-gegen-pestizide-auf-der-schale/>
<https://www.consumer.bz.it/de/obst-lassen-sich-pestizidruockstaende-abwaschen>

Tipps und Tricks fürs Online-Shopping! - So navigieren Sie den e-commerce ohne Probleme.

Im „Zeitalter des Internets“ ist man ständig und überall mit dem World Wide Web verbunden, ob man will oder nicht. Dienste und Erledigungen, die man früher offline erledigt hat, werden mit immer größerer Selbstverständlichkeit online gemacht, wie etwa Bewerbungen, Nutzung verschiedener Verwaltungsdienste oder auch alltäglichere Sachen wie Musik hören oder Einkaufen.

Der sogenannte „e-commerce“ ist ein Millionengeschäft und mittlerweile wird er dem traditionellen „shoppen gehen“ oft vor-

gezogen. Die schier endlose Auswahl an Produkten, günstige Angebote und verführerische Versprechungen wie „gratis Rückgabe“, „keine Versandkosten“ oder „exklusiv online erhältlich“ und vor allem die Möglichkeit, mit ein paar Mausclicks einzukaufen und alles bequem nach Hause geliefert zu bekommen, locken den Verbraucher förmlich dazu, überstürzt zuzugreifen.

Doch, wie bei jeder Geldausgabe, ist auch hier Vorsicht geboten, damit man nicht übers Ohr gehauen wird. Wir haben für Sie die wichtigsten Tipps und Tricks gesammelt, um den e-commerce sicher zu navigieren.

1. Augen auf bei besonders günstigen Angeboten: wenn Ware (besonders Kleidungsartikel und Technikgegenstände) sehr viel günstiger als im Geschäft oder auf bekannten Konkurrenzwebseiten angeboten werden, so kann es sich um Fälschungen handeln.
2. Besonders auf sogenannten Online-Märkten, wo auch Privatpersonen verkaufen, sollte man Acht geben ob der Verkäufer eine Privatperson oder ein Unternehmer ist. Das Gewährleistungs- und Rücktrittsrecht gilt nämlich nur in Verträgen zwischen einer Privatperson und einem Unternehmer.
3. Nur auf bekannten Webseiten einkaufen oder vorher auf einer Verbraucherseite wie z.B. trustpilot.com de Kommentare und Bewertungen von Käufern lesen.
4. Die Internetseite sollte folgende Daten enthalten: Kontaktdaten des Unternehmens (Telefonnummer, E-Mail, Postanschrift etc.), wesentliche Eigenschaften der Ware, Preis inklusive Gebühren und Lieferkosten, Informationen zum Gewährleistungs- und Rücktrittsrecht und zu den gesetzlichen und vertraglichen Garantiebedingungen.
5. Vor dem Kauf die AGBs sorgfältig durchlesen.
6. Ein Klick ist ein Vertragsabschluss, mit dem Sie sich verpflichten, die Ware zu bezahlen!
7. Wenn möglich immer die Option wählen, mit welcher man erst nach der Lieferung bezahlen muss.
8. Alle Dokumente/Kaufbestätigungen ausdrucken und aufbewahren. Zur Sicherheit sollte man auch Screenshots während des Bestellvorgangs machen.
9. Ist die Zahlungsmodalität wirklich sicher? Falls eine IBAN angegeben ist, so kann man diese mit ibancalculator.com überprüfen lassen, um sicherzugehen, dass sie mit einem Bankkonto verbunden ist. Gehört die IBAN nur zu einer aufladbaren Karte, so kann es schwierig werden, den Eigentümer (und somit auch den Verkäufer der Ware) ausfindig zu machen.
10. Sollte die Ware bei der Lieferung beschädigt sein, so muss man sich diesen Umstand unbedingt schriftlich vom Zusteller bestätigen lassen. Die Ware sollte nur „mit Vorbehalt“/“con riserva“ angenommen werden. Es ist wichtig, Fotos von den Schäden zu machen und zu prüfen, ob die Ware weitere Mängel oder Schäden aufweist. Dann kann man eventuell mittels Einschreibeverfahren mit Rückantwort reklamieren.
11. Falls alle Stricke reißen: ODR. ODR steht für „online dispute resolution“, also Online-Streitbeilegung. Dieses Verfahren kann vom eigenen Computer aus erledigt werden. Dafür gibt es eine Lösung von der Europäischen Kommission (zu finden unter <https://ec.europa.eu/consumers/odr/main/?event=main.trader.register>) oder auch bei conciliatoreonline.it



(<https://www.conciliareonline.it/willkommen-bei-der-online-schlichtungsstelle-fuer-verbraucherstreitigkeiten-aus-e-commerce-vertraegen>).

Quellen: Verbrauchertelegramm März/April 2016
<https://ec.europa.eu/consumers/odr/main/?event=main.trader.register>
<https://www.conciliareonline.it/willkommen-bei-der-online-schlichtungsstelle-fuer-verbraucherstreitigkeiten-aus-e-commerce-vertraegen>

Bestellt und jetzt?! Verbraucherschutz bei der Paketzustellung.



Online-Shopping ist heutzutage weit verbreitet. Einige Verbraucher würden sogar behaupten, dass sie bevorzugt online einkaufen. Andere schrecken jedoch davon zurück, unter anderem weil Versand und Paketzustellung kompliziert und unverständlich wirken kann. Wie kann man sich vor Unannehmlichkeiten schützen und was soll man eigentlich tun, wenn die Ware in beschädigtem Zustand oder gar nicht ankommt?

Hier die wichtigsten Infos und Tipps:

- Der Liefertermin beträgt 30 Tage, zusätzlich gibt es eine Frist von 15 Tagen. Es gibt Ausnahmen bei wesentlichen Lieferterminen oder in Fällen, in denen die Firma sich weigert zu liefern.
- Paketzustellung an der Wohnadresse: sollte das Paket etwas lädiert ausschauen, so sollte man es unbedingt mit Vorbehalt annehmen. Fotos beim Öffnen des Pakets machen und falls die Ware tatsächlich beschädigt ist, sollte man diese so schnell wie möglich melden.
- Paketabholung am Pickup-Point: gleiches Prozedere wie bei der Wohnadresse. Wenn möglich, sollte man das Paket noch am Pickup-Point öffnen und alles am besten fotografisch dokumentieren.
- Warum sollte man ein beschädigtes Paket „mit Vorbehalt“ annehmen? Weil damit die rechtlichen Auswirkungen des Risikos der Beschädigung nicht von Verkäufer auf Käufer übergehen.
- Lieferung von nicht bestellter Ware: einfach nicht annehmen. Es gibt keine Verpflichtung, diese Ware anzunehmen oder zu bezahlen.
- Lieferung einer anderen als der bestellten Ware: mit der Bestellung erhält man das Recht auf die Lieferung der bestellten Ware oder Dienstleistung. Die von der Bestellung abweichende Ware muss man nicht annehmen.

Quelle: Verbrauchertelegramm September/Oktober 2016

Wie reklamiert man richtig?

Im Alltag läuft nicht immer alles glatt, diese Erfahrung hat wohl jeder schon einmal gemacht. Ob das jetzt der Kassierer im Supermarkt ist, der aus Versehen 10 Cent zu wenig Wechselgeld gibt, oder der Kellner in der Bar, der einen Kaffee zu wenig bringt, bis

hin zum teuren Haushaltsgerät, das nach zweimaliger Benutzung plötzlich den Geist aufgibt.

Als Verbraucher kann man sich vor so einigen ärgerlichen Situationen schützen, indem man sich vorher gründlich informiert, Preise vergleicht und Kassenbons, Quittungen, Werkverträge, Kostenvoranschläge etc. aufbewahrt (eventuell auch Kopien davon, um auf Nummer sicher zu gehen).

Sollte etwas schiefgehen, so ist es zunächst am einfachsten, eine informelle Lösung für das Problem zu suchen. Mit dem Vertragspartner gemeinsam nach einer Lösung zu suchen ist bestimmt die friedlichste und kostengünstigste Option.

Falls dies jedoch nicht möglich ist, sollte eine schriftliche Reklamation folgen. Eine Reklamation sollte unbedingt per Einschreiben mit Rückantwort versendet werden. Im Internet (z.B. auf der Website der Verbraucherzentrale Südtirol) findet man Musterbriefe, die man als Vorlage verwenden kann. Bevor man reklamiert, muss man sich außerdem darüber informieren, worauf man Anrecht hat. Auch hier kann die Website der Verbraucherzentrale eine hilfreiche Quelle sein. Viele der wichtigsten Verbraucherrechte findet man auch im sogenannten „Verbraucherschutzkodex“ oder auch „codice del consumo“, zu finden unter www.codicedelconsumo.it (GvD 206/2005).

Falls die Gegenpartei den Konflikt nicht innerhalb des festgelegten Termins löst, so gibt es auch weitere Möglichkeiten, den Streitfall zu schlichten.

- **Schlichtung/Streitbeilegung:** in einigen Fällen (z.B. Streit mit Telefonanbietern) vorgeschrieben, in anderen Fällen freiwillig.
- **Intervention durch die Verbraucherzentrale:** falls der Streitfall nicht in einen Sektor der Streitbeilegung fällt, so können sich Mitglieder der Verbraucherzentrale an die VZS wenden, die dann für das Mitglied versucht, die Forderungen durchzusetzen.
- **Der Gang vor Gericht:** falls gar keine andere Möglichkeit existiert, den Konflikt aus der Welt zu schaffen. Die Kosten für die Gerichtsverhandlung tragen vorerst die Konsumenten, weshalb diese Art von Konfliktlösung nicht gerade verbraucherfreundlich ist, vor allem wenn die Gerichtskosten am Ende höher sind als die Kosten des Streitgegenstands.

Quelle: Verbrauchertelegramm Jänner/Februar 2015

Wäsche waschen: helfen diese Hausmittelchen wirklich?



Wie überall im Haushalt gibt es auch in Bezug auf das Wäsche waschen zahllose Tipps und Tricks, auf die die Großmutter seit Jahren schwört. Doch helfen diese Mittel wirklich?

Eines der bekanntesten Universal-Helferchen ist wohl der Essig. Er entfernt nicht nur lästige Kalkablagerungen, sondern soll auch für weiche Wäsche sorgen. Doch Essig enttäuscht im Test: bestenfalls löst er minimale Kalkrückstände aus den Textilien, schlimmstenfalls beschädigt er die Metall- oder Kunststoffteile

der Waschmaschine.

Anstatt Essig als Weichspüler zu verwenden, sollte man die Wäsche vor dem Aufhängen kräftig durchschütteln und bestenfalls im Garten oder auf dem Balkon trocknen lassen. Falls man unbedingt den Weichspüler-Effekt haben möchte, so muss man trotz allem zu den handelsüblichen Weichspülern greifen. Die sind allerdings umweltschädigend und können bei empfindlichen Personen auch Allergien fördern, deshalb gilt: sparsam benutzen.

Backpulver soll bei weißer Wäsche, die leider nicht mehr ganz so weiß ist wie früher, als Bleichmittel hinzugegeben werden um wieder strahlend weiße Wäsche zu haben. Doch im Test von Stiftung Warentest hat sich gezeigt, dass Backpulver gar keine bleichende Wirkung hat.

Dass Backpulver bleichend wirkt kann einem Irrtum zugeschrieben werden: man verwechselt hier nämlich Natron (enthalten in Backsoda oder Backpulver) mit Natriumcarbonat (enthalten in Soda). Das flüssige oder in Pulverform erhältliche Soda hat tatsächlich eine bleichende Wirkung, wenn man es mit Wasser verdünnt und die Wäsche mehrere Stunden in dem Gemisch einweicht. Allerdings ist von dieser Methode abzuraten, wenn es sich um Woll- oder Seidentextilien handelt.

Vorbeugen kann man diesen unliebsamen Verfärbungen, indem man ein angemessenes Waschmittel verwendet und weiße Wäsche streng getrennt von jeglicher Buntwäsche wäscht. Bei modernen Waschmaschinen reichen Temperaturen wie 40-60°C für weiße Wäsche und 30-40°C für Buntwäsche übrigens völlig aus. Neuere Modelle haben oft auch eine „Öko“-Option, mit welcher der Waschgang zwar länger dauert, aber mit der man Energie spart.

Auch für Flecken gibt es unzählige Hausmittel, so soll Salz etwa Rotweinflecken verschwinden lassen und Parfüm soll Kugelschreiberflecken entfernen. Im Test erweist sich: Flecken lassen sich am effizientesten mit handelsüblicher Gallseife entfernen. Sollte die Seife nichts bringen, so gibt es auch Fleckenentferner. Diese sollte man bei farbigen Stoffen jedoch immer zuerst auf einem verdeckten Teil des Kleidungsstücks testen, weil diese Mittel oft Bleichflecken oder unschöne Verfärbungen hinterlassen können.

Quelle: Verbrauchertelegramm März/April 2015

Rollatoren – eine praktische Gehhilfe.

Was ist ein Rollator und was soll man beim Kauf beachten?

Ein Rollator ist eine Gehhilfe, die aus vier Rollen, einer Ablage und einer Sitzgelegenheit besteht. Rollatoren werden von Menschen mit Gehbehinderung benutzt. Prinzipiell sind alle erhältlichen Rollatoren gleich aufgebaut: ein Gestell aus Leichtmetall mit vier Rollen, wobei die Vorderräder schwenkbar sind, um Mobilität und Wendigkeit zu ermöglichen. Die zwei Griffe sind meist ergonomisch geformt und mit Handbremsen ausgestattet. Meist ist die



Höhe der Griffe auf die Körpergröße des Nutzers anpassbar. Moderne Rollatoren haben auch eine oder mehrere Ablagen, sodass man bequem Sachen wie z.B. Einkäufe transportieren kann. Einige Rollatoren sind faltbar, andere klappbar.

Ein faltbarer Rollator ist besonders platzsparend, alltagstauglich und geeignet. Klappbare Rollatoren sind etwas sperriger, dafür aber stabiler und häufig komfortabler, wenn man die Sitzgelegenheit benutzt.

Was sollte ein idealer Rollator für Eigenschaften haben?

- Gestell: es sollte möglichst leicht sein und etwa zwischen 6 – 10 Kilogramm wiegen.
- Rollen: die Vorderräder sollten schwenkbar sein, allerdings auch gut in der Spur bleiben und möglichst nicht luftbereift sein, denn das steigert die Unfallgefahr durch platte Reifen.
- Handgriffe: ergonomische Formen, Anpassbarkeit an die Größe des Nutzers und rutschfestes Gummi sind wichtig.
- Handbremsen und Feststellbremsen
- Sitzfläche: sollte entweder aus strapazierfähigem Textilstoff oder Polsterung bestehen.
- Rückengurt/Rückenbügel
- Ablagen: hier gibt es verschiedene Möglichkeiten: ein Drahtkorb, eine Stofftasche oder eine tablettartige Kunststoffablage.
- Gehstockhalterung
- Reflektoren
- Transport-Tasche, falls der Rollator gefaltet werden kann.

Was sollte man beim Kauf eines Rollators beachten?

- Einsatz: wo soll der Rollator genutzt werden? Für längere Spaziergänge ist die Stabilität und der Komfort eines klappbaren Rollators ideal, während für Reisen in Auto, Zug oder Flugzeug ein faltbarer Rollator die bessere Wahl ist.
- Der Rollator sollte perfekt auf den Nutzer angepasst sein, deshalb ist es wichtig auf die Höhe der Handgriffe und der Sitzfläche zu achten.
- Körpergewicht spielt auch eine Rolle. Die meisten Rollatoren haben eine Tragkraft von 120 bis 150 Kilogramm.

Was kostet ein Rollator?

Ein gutes Modell lässt sich ab ca. 100 € finden. Nach oben sind natürlich keine Grenzen gesetzt, es gibt auch richtige Luxusmodelle für mehrere tausend Euros.

Quellen: <https://www.stern.de/vergleich/rollator/>
<https://www.medmeister.de/rollator-test/>

Secondhand-shopping: so geht's!

Der Begriff „second hand“ (dt.: zweiter Hand) beschreibt eigentlich ziemlich genau, was hinter diesem Trend steckt: etwas Altes an jemanden verkaufen oder selbst einen bereits gebrauchten Gegenstand von jemandem abkaufen.

Wo findet man denn diese gebrauchten Gegenstände, die einen neuen Besitzer suchen? Da gibt es viele Möglichkeiten, wie etwa:

- Die klassischen Flohmärkte. Eine nützliche Webseite, um Flohmärkte in der Nähe zu finden, ist www.happymarkt.it
- Secondhandläden wie der V-Market in der Bozner Crispistraße
- Onlinemärkte wie eBay, www.second-hand.it oder www.trend.bz.it
- Beim Kauf von Gebrauchtgegenständen spart man nicht nur Geld, sondern tut auch der Umwelt was Gutes: Rohstoffe werden geschont, Transportwege werden verringert und weniger Gegenstände müssen entsorgt werden.
- Doch bevor man übereilt einen gebrauchten Gegenstand kauft, weil er so viel billiger als die Neuversion scheint, sollte man einige Tipps im Hinterkopf behalten:
- Man sollte sich mit dem Marktangebot vertraut machen, um die benutzte Ware besser beurteilen zu können. Informatio-



nen findet man in Fachzeitschriften (z.B. für Musikinstrumente, technische Geräte, Sportequipment etc.) oder auch im Internet.

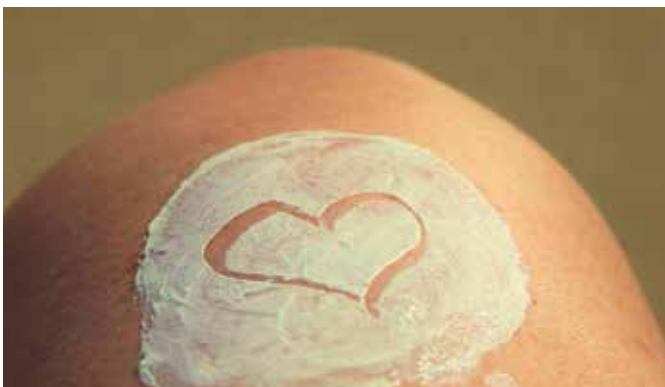
- Durch das Lesen von Testberichten erhält man eine relativ gute Übersicht über die wichtigen Funktionen des gewünschten Gegenstandes und über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Modelle (z.B. Ökotest, Stiftung Warentest, Il Salvagente oder Altroconsumo).
- Der Zustand des Gebrauchtgegenstandes sollte sorgfältig überprüft werden.
- Man muss darauf achten, dass eine Bedienungsanleitung vorhanden ist und sollte den Verkäufer nach eventuellen Garantien fragen.
- Im Falle von versteckten Mängeln, die erst nach dem Kauf bemerkt werden, hat man als Käufer eine Gewährleistungsanspruch von einem Jahr. Diese Ansprüche sind allerdings schwer durchsetzbar.

Vor allem im Internet wimmelt es nur so von verlockenden Angeboten, deshalb ist es besonders wichtig Produktbeschreibungen und Geschäftsbedingungen sorgfältig durchzulesen. Auch die Bewertungen anderer Käufer können hilfreich sein. Man sollte nicht vergessen nachzuprüfen, ob Zusatzkosten aufkommen können, zum Beispiel Versandkosten oder Kosten für die Rückgabe, falls der Gegenstand nicht den Wünschen entspricht. Es ist auch wichtig abzuklären, ob ein Rückgaberecht überhaupt existiert und wer für eventuelle Schäden beim Transport aufkommt.

Quellen: Verbrauchertelegramm Mai/Juni 2014 und November/Dezember 2014

Sommer, Sonne, Sonnenbrand? Wie man Sonnenbrand und Hautkrebs vorbeugt.

Jedes Jahr wird mit Anbruch der wärmeren Tage wieder gewarnt und gemahnt: ein bisschen Sonne ist gut, zu viel Sonne ist aber furchtbar schlecht. Dass die ultravioletten Sonnenstrahlen positive Eigenschaften haben ist allgemein bekannt. Sie aktivieren die Atmung, regen Durchblutung, Stoffwechsel und Drüsentätigkeit an und stimulieren die Abwehrkräfte des Körpers gegen Infektionen. Blutdruck und Cholesterinspiegel werden gesenkt.



Mit Hilfe der UV-B-Strahlung des Sonnenlichts wird Vitamin D gebildet. Außerdem sorgen Sonnenstrahlen auch für vermehrte Hormonausschüttung und damit für gute Laune.

Die negativen Auswirkungen von zu viel UVA/UVB Strahlungen sind jedoch verheerend: vom einfachen Sonnenbrand bis zur Diagnose Hautkrebs (malignes Melanom). Südtirol hat die höchste Hautkrebs-Quote in Europa. 1 von 4 Menschen erkranken an Hautkrebs, europaweit sind es 1 von 5. Die Vorbeugung sollte daher schon sehr früh beginnen, nicht nur mit Sonnencreme, sondern auch mit entsprechender Kleidung (Schirmmützen mit Nackenschutz, UV-Schutz-Shirts, Sonnenbrillen etc.).

Bei der Wahl der Sonnencreme sollte man auf die Inhaltsstoffe achten, weil sie nicht immer schadlos sind. So findet man Entzündungshemmer, Nanopartikel, bedenkliche UV-Filter, allergieauslösende Duftstoffe und PEG/PEG Derivate auch in Sonnencremen für Kinder.

Deshalb ist es wichtig, sich ausreichend zu informieren. Ökotest empfiehlt folgende Sonnencremen als besonders schadstofffrei:

- eco cosmetics Baby Sonnencreme LSF50+
- lavera Sun Sonnencreme LSF 30 UV Schutz
- Bübchen Sensitive Sonnenlotion LSF 50plus
- LADIVAL Kinder Sonnenmilch LSF 30

Es ist wichtig, die Creme gründlich zu verteilen und genügend Produkt zu verwenden. Für ein Kind empfiehlt man eine Menge die circa 3 Esslöffeln entspricht. Nach dem Schwimmen oder nach starkem Schwitzen sollte man unbedingt nachcremen.

Der wirksamste Sonnenschutz besteht darin, der Sonne aus dem Weg zu gehen, wenn sie steil am Himmel steht. Zwischen 11 und 15 Uhr ist die Sonnenstrahlung am stärksten, in dieser Zeit ist es besser, den Schatten aufzusuchen.

Solarium und stundenlanges in-der-prallen-Sonne-liegen sind tunlichst zu vermeiden, da sie den Hautkrebs regelrecht „heranzüchten“. Um alle Vorteile der UVA/UVB Strahlen zu genießen, reicht eine Viertelstunde täglich in der Sonne, ohne jeglichen Sonnenschutz. Bleibt man länger draußen, sollte man sich unbedingt schützen.

Quellen: Verbrauchertelegramm Juli/August 2015, Juli/August 2017
<https://www.eltern-aktuell.de/sonnencreme-kinder-test-vergleich/#vergleich>

Strahlend weiße Zähne: so finden Sie die passenden Zahnpflegeprodukte.



Gesunde und gepflegte Zähne erhält man nicht nur durch regelmäßige Zahnarztkontrollen, sondern auch durch tägliche Mundhygiene. Dazu gehören unter anderem eine gute Zahnpasta und eine Zahnbürste. Doch auch hier gilt: teuer \neq gut.

Eine gute Zahnpasta sollte ausreichend Fluorid enthalten, um Karies effizient vorzubeugen. Die Mengen an Fluorid, die in Zahncremes zu finden sind, sind für den Verbraucher übrigens ungefährlich, auch falls man mal versehentlich etwas Zahnpasta verschluckt, wird das keine gesundheitlichen Schäden mit sich bringen.

Außerdem sollte eine Zahnpasta auch den Zahnbelag gründlich entfernen, der sich vor allem durch den Genuss von stärkehaltigen Lebensmitteln (z.B. Bananen oder Mais) ansetzt. Sie soll auch für frischen Atem sorgen und eventuell leichte Verfärbungen entfernen.

Im Zahnpasta-Test 2018, durchgeführt von Stiftung Warentest, stachen drei Drogerie-Zahncremes als Testsieger heraus:

1. Die „Odol-med 3 Extreme Clean“ schützt vor Karies und Zahnstein.
2. Die „Today Dent Kräuter“ von Rewe entfernt zusätzlich auch Plaque und pflegt das Zahnfleisch.
3. Die „Colgate Total Fresh“, ein Klassiker, der effizient vor Karies schützt und Zahnbelag entfernt.

Die etwas teureren Konkurrenten, vor allem aus dem naturkosmetischen Bereich, schneiden deutlich schlechter ab. So hat das „Pflanzen Zahngel“ von Weleda etwa den Test gar nicht bestanden, vor allem wegen nicht genügender Kariesprophylaxe.

Auch bei der Wahl der Zahnbürste sollte man sich mehrere Modelle anschauen. Zahnärzte empfehlen häufig elektrische Zahnbürsten, weil diese effizienter und gründlicher als die herkömmlichen Handzahnbürsten sind. Verbraucher schätzen das elektrische Modell, weil die Zahnreinigung somit bequemer ist. Bei einem breit gefächerten Angebot von elektrischen Zahnbürsten hat der Verbraucher natürlich die Qual der Wahl. Von 15€ bis 250€ ist alles dabei. Stiftung Warentest bewertete die Eigenschaften von 13 Modellen aufgrund folgender Kriterien:

- Wie sauber die Zähne werden
- Wie einfach die Bedienung ist
- Haltbarkeit
- Akku-Handhabung
- Die Testsieger kommen aus sehr unterschiedlichen Preisklassen:
- Philips Sonicare 9300 Diamond Clean Smart: für satte 230€ nicht gerade billig, reinigt jedoch sehr gut, bietet eine einfache Handhabung und hält bis zu 6 Jahre.
- Braun Oral-B Pro 900 Sensi Ultra Thin: für ca. 50€ erhält man eine Zahnbürste, die die Zähne sehr gut reinigt und einfach zu bedienen ist.
- Dontodent Active Professional: für ca. 16€ definitiv der Gewinner im Preis-Leistungsverhältnis.

Zusätzlich zu Zahnbürste und Zahnpasta sollte auch Zahnseide oder eine Interdentalbürste verwendet werden, da selbst die längsten Borsten der Zahnbürste die Zahnzwischenräume nicht erreichen können.

Quellen: Verbrauchertelegramm Mai/Juni 2013
https://praxistipps.focus.de/zahnpasta-testsieger-bei-stiftung-warentest_54299

Zecken und Mücken – nicht nur lästig, sondern auch gefährlich.

Effizienter Schutz gegen die sommerlichen Plagegeister
 Mit den warmen Tagen kommen alljährlich auch allerhand Insekten wieder. Zwei der wohl lästigsten und gleichzeitig auch gefährlichsten Arten sind Zecken und Mücken. Einige Unterarten dieser Tierchen können nämlich Krankheiten übertragen. Doch wie kann man sich vor den Plagegeistern schützen?

Stiftung Warentest hat mehrere Anti-Zecken-Sprays und Kombiprodukte, die gegen Mücken und Zecken gleichzeitig wirken, getestet. Der Test zeigt: die meisten dieser Produkte verderben den lästigen Kleintieren gleich den Appetit.

Wie ist dieser Test abgelaufen?

Sechs Testpersonen haben eine verbreitete Zeckenart (*Ixodes ricinus*) über unbehandelte Haut laufen lassen, bis das Tier zur Stelle mit der behandelten Haut kam. Idealerweise sollte die Ze-



cke, sobald sie das behandelte Hautareal betrat, abfallen oder zurücklaufen. Wenn das Tier das Hautareal nicht innerhalb von 5 Minuten überquerte, galt das Produkt als effizient.

Warum sind Zecken eigentlich so gefährlich?

Eine Zecke sticht ein Loch in die Hautschicht, um sich am Blut des Menschen zu sättigen. Bei diesem Einstich kann eine Zecke, in unseren Breiten, die Bakterien für eine Lyme-Borreliose oder die Viren für eine Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), auch Hirnhautentzündung genannt, übertragen. Gegen FSME gibt es eine Impfung, gegen Lyme-Borreliose allerdings nicht. Deshalb ist auch nach einer sogenannte „Anti-Zecken-Impfung“ ein Zeckenschutz unbedingt nötig.

Und was ist das Gefährliche an Mückenstichen?

Die Stiche einer normalen Hausmücke sind zwar lästig, aber nicht unbedingt gefährlich. Gegen diese Art von Mücke sind die meisten Schutzmittel auch sehr effizient. Schlechter sieht es bei Mückenarten aus, die bis vor einigen Jahren eher in tropischen Ländern vorkam. Durch den Klimawandel sind Arten wie die Asiatische Tigermücke allerdings auch bei uns angekommen. Da die Tigermücke den Virus für Dengue-Fieber und den Chikungunya-Virus übertragen kann, ist es wichtig, sich über diese Mücke gut zu informieren.

Auf der Webseite der Südtiroler Landesverwaltung findet man ausreichend Infomaterial (http://www.provincia.bz.it/news/de/news.asp?news_action=4&news_article_id=623072).

Welche Mittel helfen also gegen diese Plagegeister?

Am wirksamsten (vor allem gegen aggressivere Mückenarten) zeigten sich Produkte mit den Wirkstoffen Diethyltoluamid (DEET, Icaridin oder Para-Menthan-3,8-diol (PMD)). Diese Stoffe können allerdings die Schleimhäute reizen oder auch allergische Reaktionen hervorrufen. Deshalb ist es unabdingbar, vor der Anwendung einen Hauttest zu machen, indem man das Produkt auf einer etwa 1 cm² großen Hautfläche verteilt und einige Stunden abwartet, ob eine negative Reaktion erfolgt.

Quellen: <https://www.test.de/Mittel-gegen-Zecken-1672174-0/>
<https://umwelt.provinz.bz.it/umwelt-gesundheit/info-tigermuecke.asp>
<https://www.test.de/Wespen-Bienen-Muecken-Wann-Insektenstiche-gefaehrlich-sind-4877219-0/>
http://www.provincia.bz.it/news/de/news.asp?news_action=4&news_article_id=623072

IMPRESSUM:

Herausgeber: Verein Robin, Lafot 13/A I-39040 Margreid a.d.W. (BZ)
 robin-bz@gmx.net

Eintragung: Landegericht Bozen, Nr. 629/2018 vom 19.03.2018

Veröffentlichung/Vervielfältigung gegen Quellenangabe

Verantwortlicher Direktor: Walther Andreas

Alle Artikel verfasst von: Pia Andreas

Druck: Intern vervielfältigt