

# verbraucherblick

Erfolgsrezepte & Spartricks

RENTE & VORSORGE

## WAS ÜBRIG BLEIBT

**Wenns am Ende nicht reicht**

Grundsicherung für Senioren

**Wir sind dann mal weg**

Lebensabend im Ausland

**Chef muss zuschießen**

Lohnt betriebliche  
Altersversorgung?

**Behalten oder verkaufen**

Was tun mit der Lebensversicherung?

**ZU FAUL ZUM KOCHEN**

Sinn und Unsinn von  
Fertiglebensmitteln

**IN DEN TOD BEGLEITEN**

Letzte-Hilfe-Kurse  
stärken Angehörige

**TRAINER AM HANDGELENK**

Fitnessarmbänder und Co

**BULGARISCHE  
LEBENSFREUDE**

Wochenendtrip nach Sofia

**Rubriken:** Interessante Rubrik entdeckt? Klicken Sie einfach auf die orangene Überschrift, um zu der Rubrik Ihrer Wahl zu gelangen.

## besser leben

- 32 **Zu faul zum Kochen** Sinn und Unsinn Fertiglebensmittel
- 39 **Katzenfutter: teuer oder günstig?** Leckeres für die Haustiere
- 42 **Fleischlos** Das steckt dahinter

**Wenns am Ende nicht reicht**  
Grundsicherung

- 14 **Wir sind dann mal weg** Lebensabend im Ausland
- 20 **Chef muss zuschießen** Lohnt betriebliche Altersversorgung?
- 26 **Behalten oder verkaufen** Was tun mit der Lebensversicherung?

**Vom Inhaltsverzeichnis zum gewünschten Artikel:**  
Klicken Sie einfach auf einen Artikel Ihrer Wahl, um zum selbigen zu gelangen.



## schwerpunkt ≡

- 8 **Wenns am Ende nicht reicht** Grundsicherung für Senioren
- 14 **Wir sind dann mal weg** Lebensabend im Ausland
- 20 **Chef muss zuschießen** Lohnt betriebliche Altersversorgung?
- 26 **Behalten oder verkaufen** Was tun mit der Lebensversicherung?

## Wenns am Ende nicht reicht

### Grundsicherung für Senioren

In Deutschland leben etwa 17,2 Millionen Menschen, die über 65 Jahre alt sind. Von ihnen haben schätzungsweise mehr als 5,5 Millionen weniger als 900 Euro im Monat zur Verfügung. Doch nur wenige beantragen Grundsicherung im Alter. Was viele nicht wissen: Die Hürden für die Hilfe sind in den vergangenen Jahren gesunken. Der Vermögenswert, den man behalten darf, ist gestiegen. Zusatzrenten werden nur noch teilweise angerechnet und Kinder nur selten zur Mithinanzierung herangezogen. verbraucherblick gibt einen Überblick, für wen sich ein Antrag auf Grundsicherung lohnt.



**Rubrikübersicht:** Hier sehen Sie alle Artikel der ausgewählten Rubrik. Durch einen Klick auf die Überschrift gelangen Sie zum gewünschten Artikel.

...nmen und dann...  
Wer gleich in die heißen...  
eintauchen möchte, g...  
**Pod Lipite** in der Elin...  
reichend touristisch, e...  
karten und die Be...  
Aber es ist auch k...  
rchaus traditionell...  
...  
Aktuelle Eckregelsätze  
der Grundsicherung  
(Deutsche Rentenversicherung)

Aktuelle Eckregelsätze  
der Grundsicherung  
(Deutsche Rentenversicherung)  
Broschüre: „Was tun, wenn  
die Rente nicht reicht?“  
Paritätische, Stand 2017

**Links:** In unseren Artikeln bieten wir auch zahlreiche Links zu weiteren Informationen. Die Links sind blau hervorgehoben.

## Was übrig bleibt ...

... ist am Lebensabend oft nicht sehr viel. Alt und arm – das trifft leider auf eine große Zahl deutscher Rentner zu. Von den 17,2 Millionen Über-65-Jährigen in Deutschland haben schätzungsweise mehr als 5,5 Millionen weniger als 900 Euro im Monat zur Verfügung. Grundsicherung im Alter beantragen dennoch die wenigsten. Viele scheuen den Gang zum Amt. Doch **wenns am Ende nicht reicht**, haben sie Anspruch auf die Unterstützung vom Staat – und in den vergangenen Jahren sind die Hürden für diesen Zuschuss gesunken. Möglichkeiten, das Einkommen fürs Alter ein wenig aufzustocken, gibt es noch viele weitere. Dazu gehören etwa die **betriebliche Altersversorgung** und eine Lebensversicherung. Bei Letzterer stellen sich viele Leute mittlerweile allerdings die Frage: **behalten oder verkaufen?**

Zum Leben zu wenig, doch zum Sterben zu viel. Und wenn das Leben dann eines Tages doch zu Ende geht, bleibt vielen Angehörigen nur, ihre Lieben dabei gut zu begleiten. Auch wenn der Tod häufig ein Tabu-Thema ist, sollte er keines sein. Sicherheit geben **Letzte-Hilfe-Kurse**, in denen Teilnehmer lernen, was wichtig ist für Sterbende und wie man die Lebensqualität möglichst lang erhalten kann. Wer noch lange nicht ans Sterben denkt und auch keine Geldsorgen hat, überlegt vielleicht, seinen **Lebensabend im Ausland** zu verbringen. Dazu sollten Sie allerdings einiges bedenken, damit die Finanzen stabil bleiben und Sie keine Verluste machen. Wenn es nicht gleich auf Auswandern herauslaufen soll, dann hilft vielleicht der ein oder andere Wochenendtrip, einen kleinen Tapetenwechsel zu bekommen. Wie wäre es zum Beispiel mal mit **Sofia**?

Andere finden Entspannung bei etwas Bewegung in der freien Natur. Technische Begleiter von heute sind dabei Fitnessarmband, Laufuhr oder Smartwatch. Die kleinen **Trainer am Handgelenk** bieten viel, machen Spaß, sind aber auch sehr hungrig auf Ihre Daten. Und wer nach dem Sport hungrig ist, aber **zu faul zum Kochen**, greift gerne mal zu Fertigprodukten. Doch lohnt sich das überhaupt? Und was steckt eigentlich drin in solchen Lebensmitteln oder gar in **vegetarischen und veganen Ersatzprodukten?**

Ob nun kulinarisch, sportlich oder sachlich und informativ – wir wünschen Ihnen viel Freude beim Genießen der neuen Ausgabe Ihres verbraucherblicks.



Ihre Cornelia Dick-Pfaff,  
Redaktion verbraucherblick

### Ihre Meinung zu verbraucherblick

Ihre Meinung ist uns wichtig. Haben Sie Themenvorschläge, Lob, Kritik oder Anregungen, dann schreiben Sie der Redaktion. Wir freuen uns auf Ihr Feedback. [redaktion@verbraucherblick.de](mailto:redaktion@verbraucherblick.de)



## kurz & bündig

- 6 **Nachrichten + Spartipp**

## schwerpunkt

- 8 **Wenns am Ende nicht reicht**  
Grundsicherung für Senioren
- 14 **Wir sind dann mal weg**  
Lebensabend im Ausland
- 20 **Chef muss zuschießen**  
Lohnt betriebliche Altersversorgung?
- 26 **Behalten oder verkaufen**  
Was tun mit der Lebensversicherung?

## besser leben

- 32 **Zu faul zum Kochen**  
Sinn und Unsinn von Fertiglebensmitteln
- 38 **Katzenfutter: teuer oder billig?**  
Leckeres für die Samtpfote
- 42 **Fleischlos**  
Das steckt in Veggie-Ersatzprodukten

## erfolgreich im alltag

- 48 **In den Tod begleiten**  
Letzte-Hilfe-Kurse stärken Angehörige
- 54 **Tabu überwinden**  
 Keine Angst vor Sterbebegleitung

## technik im griff

- 58 **Trainer am Handgelenk**  
Fitnessarmbänder und Co

## unterwegs

- 62 **Bulgarische Lebensfreude**  
Wochenendtrip nach Sofia

## kolumne

- 68 **Widersprechen kann sich lohnen**

## vorschau

- 69 **verbraucherblick 10/2018**

## index

- 70 **Schlagwortverzeichnis**

## bildnachweis

- 72 **Urheber**



## 14 Wir sind dann mal weg

### Lebensabend im Ausland

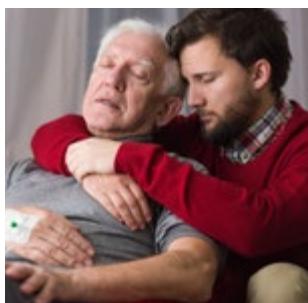
Mehr als 1,7 Millionen Rentner ließen sich im Jahr 2017 ihr Geld von der Deutschen Rentenversicherung ins Ausland überweisen. Tendenz steigend. Wer seinen Wohnsitz ins Ausland verlegt, um dort seinen Lebensabend zu verbringen, sollte die Regeln kennen. verbraucherblick erklärt, wie Sie finanzielle Verluste vermeiden.



## 32 Zu faul zum Kochen

### Sinn und Unsinn von Fertiglebensmitteln

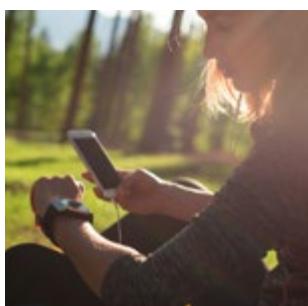
Der Alltag hat sich verändert und mit ihm das Ernährungsverhalten. Zum Kochen bleibt immer weniger Zeit. Daher ist es kein Wunder, dass Fertigprodukte zunehmend beliebter werden. Welche unterschiedlichen Produkte gibt es und sind Fertiglebensmittel generell ungesund?



## 48 In den Tod begleiten

### Letzte-Hilfe-Kurse stärken Angehörige

Über den Tod spricht man nicht. Dieses Tabu gilt in vielen Familien und unter Freunden. Doch die meisten Menschen sind irgendwann mit dem Sterben konfrontiert und fühlen sich dann hilflos. In Letzte-Hilfe-Kursen kann jeder lernen, was Sterbenden in den letzten Tagen und Stunden guttut.



## 58 Trainer am Handgelenk

### Fitnessarmbänder und Co

Das kleine Ding am Handgelenk erinnert oft an eine moderne, digitale Uhr, manchmal auch an ein futuristisches Schmuckstück. Die sogenannten Wearables messen Puls, zurückgelegte Kilometer oder tracken mittels GPS sogar die komplette Strecke, die man sich bewegt. Dummerweise sind sie häufig aber recht indiskret, was die Weitergabe persönlicher Daten anbelangt.



## 62 Bulgarische Lebensfreude

### Wochenendtrip nach Sofia

Übers Wochenende nach Berlin, Prag, Paris oder London? Warum nicht mal ein paar Tage den Balkan erkunden? In Sofia gibt es orthodoxe Kirchen, kyrillische Exotik und üppiges Essen für wenig Geld. Mit dem Flieger ist man etwa in zwei Stunden gelandet und kann abseits üblicher und überfüllter Touristenmagnete vom Alltag abschalten.

## verbraucherblick

www.verbraucherblick.de

5,00 €

ISSN 2567-4013

**Herausgeber (im Selbstverlag)  
Anbieter (i.S.d. §§ 5 TMG, 55 RStV)**

Buhl Data Service GmbH  
Am Siebertsweiher 3/5  
57290 Neunkirchen

Geschäftsführer:  
Martin Buhl & Peter Glowick  
Handelsregister:  
AG Siegen HRB Nr. 3015  
USt.ID: DE126576356

**Verantwortlicher im Sinne des  
Presserechts / § 55 Abs. 2 RStV /  
auch für den Anzeigeteil**

Peter Glowick  
Buhl Data Service GmbH  
Am Siebertsweiher 3/5  
57290 Neunkirchen

## Kundenbetreuung

Telefon: 02735 90 96 99

Fax: 02735 90 96 564

E-Mail: kundenbetreuung@buhl.de

## Redaktion

E-Mail:  
redaktion@verbraucherblick.de

**:buhl**

Redaktion, Produktion und Vertrieb:  
© Buhl Data Service GmbH 2018

- Alle Rechte vorbehalten -



## spartipp

### Zahnbürstenköpfe von alternativen Herstellern

Was bei Druckerherstellern die Tinte ist, sind bei elektrischen Zahnbürsten die Ersatzköpfe: Die großen Gewinne machen die Hersteller nicht mit dem Hauptprodukt, sondern mit den Verschleißteilen – den Aufsteckbürsten. Wie normale Zahnbürsten auch sollten diese nach etwa drei Monaten ersetzt werden. Bei elektrischen Zahnbürsten geht das ganz schön ins Geld. Gerade bei der neuesten Generation mit Schall-Technologie hatten Kunden bislang keine Wahl. Es gab bis vor kurzem nur die Ersatzköpfe der Hersteller. Ob Braun Oral-B oder Philips Sonicare – die Original-Aufsteckköpfe waren vergleichsweise teuer. Seit wenigen Monaten aber sind die Hersteller-Patente ausgelaufen. Damit wurde der Weg frei für Ersatzköpfe anderer Anbieter. Wer nicht beim Hersteller kauft, kann viel Geld sparen.

#### Rechenbeispiele:

Philips Sonicare HX6084/07 Sensitive Aufsteckbürsten Mini, weiß	Philips Sonicare HX6064 DiamondClean Aufsteckbürsten	Oral-B Pulsonic Aufsteckbürsten
4er Pack Original von Philips: ca. 23 € (Preis pro Kopf 5,75 €)	4er Pack Original von Philips: ca. 23 € (Preis pro Kopf 5,75 €)	4er Pack Original von Braun: ca. 13 € (Preis pro Kopf 3,25 €)
4er Pack vom Ersatz-Anbieter: ca. 12 € (Preis pro Kopf 3 €)	4er Pack vom Ersatz-Anbieter: ca. 11 € (Preis pro Kopf 2,75 €)	4er Pack vom Ersatz-Anbieter: ca. 8 € (Preis pro Kopf 2 €)
<b>Ersparnis im Jahr:</b> 11,00 €	<b>Ersparnis im Jahr:</b> 12,00 €	<b>Ersparnis im Jahr:</b> 5,00 €
	8er Pack vom Ersatz-Anbieter ca. 12 € (Preis pro Kopf 1,50 €)	8er Pack vom Ersatz-Anbieter ca. 10 € (Preis pro Kopf 1,25 €)
	<b>Ersparnis im Jahr:</b> 17,00 €	<b>Ersparnis im Jahr:</b> 8,00 €
		16er Pack vom Ersatz-Anbieter ca. 15 € (Preis pro Kopf 0,94 €)
		<b>Ersparnis im Jahr:</b> 9,25 €



## Verschärfte Grenzwerte

### Weniger Schadstoffe in Spielzeug

Für einige Schadstoffe in Kinderspielzeug schreibt die EU ab Herbst dieses Jahres verschärfte Grenzwerte für mehr Gesundheitsschutz vor. **Blei:** Von dem giftigen Schwermetall dürfen sich ab dem 28.10. statt bisher 13,5 nur noch 2 Milligramm (mg) pro Kilogramm (kg) lösen – etwa aus Spielkreide. Flüssige Spielwaren wie Fingerfarben dürfen nur noch 0,5 statt bisher 3,4 mg Blei pro kg abgeben. Für Material wie Lack, der sich etwa von Bauklötzen oder Spielzeugautos lösen könnte, gilt: Statt bisher 160 dürfen nur noch 23 mg pro kg freigesetzt werden. **Bisphenol A (BPA):** Für das hormonähnliche BPA, das wahrscheinlich die Fruchtbarkeit beeinträchtigen kann, werden ab 26.11. niedrigere Grenzwerte vorgeschrieben. Statt bisher 0,1 dürfen nur noch 0,04 mg pro Liter freigesetzt werden. Das gilt für Spielzeug für Kinder unter drei Jahren sowie für Spielzeug, das in den Mund genommen wird. Für diese Kategorie Spielwaren wird ab 4.11. auch der Grenzwert für das womöglich erbgutschädigende **Phenol** gesenkt.



## 10 Jahre Energieausweis

### Erste Dokumente sind abgelaufen

Im Jahr 2007 wurde der Energieausweis eingeführt, um die Energieeffizienz von Gebäuden zu dokumentieren. Wer sein Haus verkaufen oder vermieten möchte, braucht einen Energieausweis. Nach 10 Jahren läuft der Ausweis ab. Die ersten Exemplare sind heute also nicht mehr gültig. Hausbesitzer können zwischen dem kostengünstigeren Verbrauchsausweis und dem Bedarfsausweis wählen. Der Verbrauchsausweis richtet sich nach dem Energieverbrauch der vergangenen 3 Jahre. Ein Bedarfsausweis wird durch ein technisches Gutachten ermittelt. Die Gebäude werden in Energieeffizienzklassen von A+ bis H eingeteilt.



## Gebühr für Berechnung unzulässig

### Urteile zur Vorfälligkeitsentschädigung

Wer einen Immobilienkredit seiner Bank früher als vertraglich vereinbart zurückzahlt, muss eine sogenannte Vorfälligkeitsentschädigung bezahlen. Gebühren für deren Berechnung sind aber nicht rechtens. Dies haben die Landgerichte München (AZ 35 O 13599/17) und Dortmund (AZ 25 O 311/17) entschieden und damit die entsprechenden Preisklauseln der Münchener Hypothekenbank und der Kreissparkasse Steinfurt für unwirksam erklärt. Die Richter folgten damit dem klagenden Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv), der in dem Entgelt keine echte Gegenleistung der Bank sah. „Banken berechnen die Vorfälligkeitsentschädigung ausschließlich im eigenen Interesse“, sagt vzbv-Rechtsreferentin Jana Brockfeld. Ein Entgelt für einen Kreditwechsel zu einer anderen Bank wurde dagegen von den Dortmunder Richtern bestätigt.

- 8 Wenns am Ende nicht reicht** Grundsicherung für Senioren
- 14 Wir sind dann mal weg** Lebensabend im Ausland
- 20 Chef muss zuschießen** Lohnt betriebliche Altersversorgung?
- 26 Behalten oder verkaufen** Was tun mit der Lebensversicherung?

## **Wenns am Ende nicht reicht**

### **Grundsicherung für Senioren**

In Deutschland leben etwa 17,2 Millionen Menschen, die über 65 Jahre alt sind. Von ihnen haben schätzungsweise mehr als 5,5 Millionen weniger als 900 Euro im Monat zur Verfügung. Doch nur wenige beantragen Grundsicherung im Alter. Was viele nicht wissen: Die Hürden für die Hilfe sind in den vergangenen Jahren gesunken. Der Vermögenswert, den man behalten darf, ist gestiegen, Zusatzrenten werden nur noch teilweise angerechnet und Kinder nur selten zur Mitfinanzierung herangezogen. verbraucherblick gibt einen Überblick, für wen sich ein Antrag auf Grundsicherung lohnt.



# Wir sind dann mal weg

## Lebensabend im Ausland

Mehr als 1,7 Millionen Rentner ließen sich im Jahr 2017 ihr Geld von der Deutschen Rentenversicherung ins Ausland überweisen. Die Mehrheit sind Ausländer, die eine Weile in Deutschland gearbeitet haben und nun wieder in ihrer Heimat leben. Doch mehr als 230.000 Rentenbezieher in der Ferne sind in Deutschland geboren und später ausgewandert. Tendenz steigend. Wer seinen Wohnsitz ins Ausland verlegt, um dort seinen Lebensabend zu verbringen, sollte die Regeln kennen. verbraucherblick erklärt, wie Sie finanzielle Verluste vermeiden.





# Chef muss zuschießen

## Lohnt betriebliche Altersversorgung?

**Neues Gesetz:** Das Betriebsrentenstärkungsgesetz soll mehr Leute zum Vorsorgen bringen. Der Chef muss sich ab 2019 finanziell beteiligen.

Die gesetzliche Rente wird den allermeisten im Alter nicht ausreichen, das scheint unbestritten. Doch was füllt die Lücke am besten: Sparen, eine Lebensversicherung oder vielleicht eine Betriebsrente? Das Betriebsrentenstärkungsgesetz verpflichtet Chefs jetzt, beim neuen Sozialpartnermodell mitzuzahlen. Mindestens 15 Prozent des umgewandelten Gehaltsbetrags muss der Arbeitgeber ab 2019 zuschießen. Für welche Arbeitnehmer wird sich die neue Variante wirklich rechnen?

Rentenlücken, mangelnde Vorsorge, Altersarmut – das Schreckgespenst der armen Rentner spukt durch die Reihen der aktuell Werkstätigen. Die gesetzliche Rente wird im Vergleich zum Arbeitseinkommen eine Lücke eröffnen, das steht fest. Laut der aktuellen

**Studie** von Ernst & Young zu Verbrauchern in Deutschland haben 47 Prozent der Bundesbürger Angst vor Altersarmut. Das sind zehn Prozentpunkte mehr als im Vorjahr. Stellt sich die Frage, wie man die Lücke am besten schließt. ▶



# Behalten oder verkaufen

## Was tun mit der Lebensversicherung?

Vom Verkaufsschlager zum Rohrkrepierer – die Lebensversicherung gilt schon lange nicht mehr als Verbrauchers Liebling. Immer mehr Kunden möchten ihre unrentablen Policien am liebsten loswerden und keine Beiträge mehr zahlen. Doch eine Kündigung will gut überlegt sein und führt in den meisten Fällen dazu, dass die Erträge noch geringer ausfallen als ohnehin schon. Es gibt jedoch Alternativen, mit denen unzufriedene Kunden unterm Strich besser wegkommen.

Die Lebensversicherung war aufgrund attraktiver Steuervorteile und einer soliden Verzinsung über viele Jahre hinweg ein begehrtes Vorsorgeprodukt und gehörte quasi zur Grundausstattung. Auch für Versicherungsvermittler waren die Policien aufgrund der Provisionen ein gutes Geschäft. Doch mittlerweile hat sich das Blatt gewendet. Dies liegt nicht nur am Wegfall der Steuervorteile für Verträge, die

ab dem 1. Januar 2005 abgeschlossen wurden. Auch der Garantiezins, den die Versicherer mindestens auf das eingezahlte Kapital zahlen, ist seit Jahren im Sinkflug. Bei Vertragsabschluss zwischen Juli 1994 und Juni 2000 lag der Garantiezins noch bei 4 Prozent. Seitdem ist die garantierte Verzinsung schrittweise gesunken und wurde zuletzt im Januar 2017 reduziert – auf magere 0,9 Prozent. ►

**32 Zu faul zum Kochen** Sinn und Unsinn von Fertiglebensmitteln

**38 Katzenfutter: teuer oder billig?** Leckeres für die Samtpfote

**42 Fleischlos** Das steckt in Veggie-Ersatzprodukten

## Zu faul zum Kochen

### Sinn und Unsinn von Fertiglebensmitteln

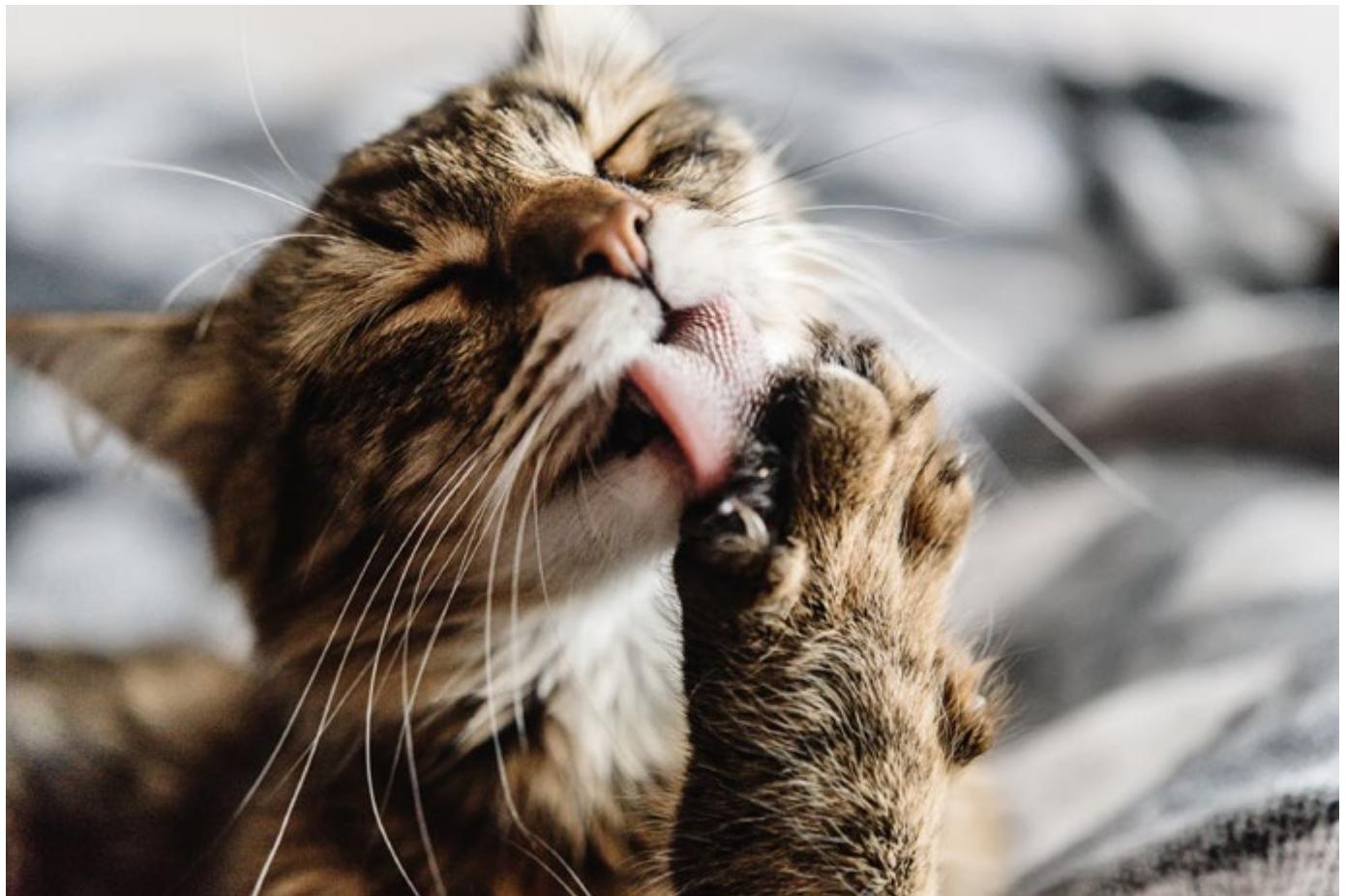
Der Alltag hat sich verändert und mit ihm das Ernährungsverhalten. In vielen Familien arbeiten beide Partner Vollzeit, Singlehaushalte nehmen zu. Die Folge: Zum Kochen bleibt immer weniger Zeit. So mancher hat vermutlich auch gar keine Lust dazu. Daher ist es kein Wunder, dass Fertigprodukte zunehmend beliebter werden. Doch steht das Essen damit auch wirklich schneller auf dem Tisch? Welche unterschiedlichen Produkte gibt es und sind Fertiglebensmittel eigentlich generell ungesund?



# Katzenfutter: teuer oder billig?

## Leckeres für die Samtpfote

Wenn es ums Fressen geht, folgen Katzen bekanntlich ihrer ganz eigenen Logik. Kaum ein Tier ist wohl wählerischer in Sachen Futter. Das Aufgetischte wird oft verschmäht – Frauchen und Herrchen sind ratlos. Hat man endlich gefunden, was das geliebte Tier mag, ist man erleichtert und greift dann gern auch mal etwas tiefer in die Tasche. Aber muss ein gutes Katzenfutter wirklich teuer sein? Das ZDF-Verbrauchermagazin WISO hat es getestet.





# Fleischlos

## Das steckt in Veggie-Ersatzprodukten

Veggie – ein grüner Essenstrend, der immer mehr Anhänger findet. Ob Veganer, Vegetarier oder Flexitarier: Einer der meistgenannten Gründe, den Fleischkonsum zu reduzieren oder gar gänzlich auf Fleisch zu verzichten, ist der Wunsch, sich bewusster und gesünder zu ernähren. Das Angebot an Fleischersatzprodukten im Lebensmitteleinzelhandel wird immer größer. Der Verbraucher hat die Qual der Wahl. Doch wie gesund sind die Produkte und worauf sollte man beim Kauf achten?

Aktuell leben laut Vegetarierbund „ProVeg“ etwa 10 Prozent der Bevölkerung vegetarisch, 1,6 Prozent sogar rein pflanzlich. Letztere bezeichnen sich als Veganer. Vor zehn Jahren gab es noch ungefähr nur die Hälfte von ihnen. Noch viel größer ist allerdings der Anteil derjenigen Deutschen, die ihren Fleischkonsum bewusst reduzieren wollen: 56 Prozent der Bevölkerung gehören zu diesen soge-

nannten Flexitariern, ergab eine Umfrage der Meinungsforscher von TNS im Jahr 2015. Kein Wunder, dass der Umsatz mit vegetarischen und veganen Produkten im Lebensmitteleinzelhandel und in Drogeriemärkten Anfang 2018 ein neues Rekordhoch erreicht hat. Besonders deutlich fiel das Umsatzplus übrigens bei den Discountern aus, ermittelten Marktforschungsinstitute. ▶

**48 In den Tod begleiten** Letzte-Hilfe-Kurse stärken Angehörige

**54 Tabu überwinden** Keine Angst vor Sterbegleitung

## In den Tod begleiten

Letzte-Hilfe-Kurse stärken Angehörige

Über den Tod spricht man nicht. Dieses Tabu gilt in vielen Familien und zwischen vielen Freunden. Doch die meisten Menschen sind irgendwann mit dem Sterben konfrontiert und fühlen sich dann hilflos, weil nie darüber gesprochen wurde. In Letzte-Hilfe-Kursen kann jeder binnen weniger Stunden lernen, wie der Prozess des Sterbens im Körper abläuft und was Sterbenden in den letzten Tagen und Stunden guttut. verbraucherblick-Autorin Marina Engler hat einen Kurs besucht.



# Tabu überwinden

## Keine Angst vor Sterbebegleitung

Georg Bolligs Ziel ist es, Schmerzen von Schwerstkranken zu lindern und deren Lebensqualität möglichst zu erhalten. Vor etwa zehn Jahren entwickelte er das Konzept der Letzten-Hilfe-Kurse, in denen jeder in wenigen Stunden lernen kann, Sterbenden die letzten Wochen zu erleichtern. Im Interview erklärt Bollig, warum es sich lohnt, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen, und weshalb seine Kurse inzwischen in acht Ländern angeboten werden.



**Dr. Georg Bollig**  
arbeitet seit vielen Jahren als Palliativmediziner in Deutschland und Dänemark.

Wann und warum haben Sie zum ersten Mal über die Idee Letzte-Hilfe-Kurs nachgedacht?

Das hat sich für mich ganz logisch aus meiner Arbeit ergeben. Ich bin nach meiner Ausbildung zum Rettungssanitäter noch viele Jahre Rettungswagen gefahren, um mir das Studium zu finanzieren. Darüber habe ich mitbekommen, dass Erste Hilfe in manchen Städten der Welt einen ganz anderen Stellenwert hat. Mich hat dann die Neugier gepackt und ich habe einige Wochen in Seattle verbracht, weil es die Stadt ist, wo mit Abstand die wenigsten Menschen an einem Herzinfarkt sterben. Der Grund dafür ist, dass es dort ein sehr gutes Konzept für Erste-Hilfe-Kurse gibt. Dort haben sie es geschafft, wirklich die gesamte Bevölkerung zu begeistern, sodass sehr regelmäßig einen Wiederholungskurs mitmachen.

Als ich dann zurück in Europa war und ein Masterstudium in Palliative Care in Wien absolviert habe, hatte ich den Gedanken, dass es doch gut wäre, auch Basiskurse im Bereich der Palliativversorgung anzubieten, damit die gesamte Bevölkerung ein gewisses Grundlagenwissen bekommt. Das war in den Jahren 2005 bis 2008. In meiner Masterarbeit habe ich dann zum ersten Mal die Idee eines Letzte-Hilfe-Kurses formuliert.

Es haben ja viele Leute in ihren Masterarbeiten gute Ideen, die dann aber nie umgesetzt werden. Wann und wie wurde aus Ihrer Idee ein konkretes Konzept?

Da haben Sie Recht. Und es war auch am Anfang nicht klar, ob aus meiner Idee etwas wird. Ich habe zuerst in Österreich zusammen mit dem dortigen Roten Kreuz versucht, ein Kurskonzept zu entwickeln. Die Kollegen hatten großes Interesse und wir haben zunächst einen relativ umfangreichen Kurs von 16 ►

## 58 Trainer am Handgelenk Fitnessarmbänder und Co

# Trainer am Handgelenk

## Fitnessarmbänder und Co

Das kleine Ding am Handgelenk erinnert oft an eine moderne, digitale Uhr, manchmal auch an ein futuristisches Schmuckstück. Fitnessarmbänder, Laufuhren und Smartwatches können aber viel mehr als die Zeit anzeigen. Die sogenannten Wearables messen Puls, zurückgelegte Kilometer oder tracken mittels GPS sogar die komplette Strecke, die man sich bewegt. Dummerweise sind sie häufig aber recht indiskret, was die Weitergabe persönlicher Daten anbelangt. Ein Grund für die Stiftung Warentest, die meisten der kleinen Geräte abzuwerten. Spaß machen sie dennoch.



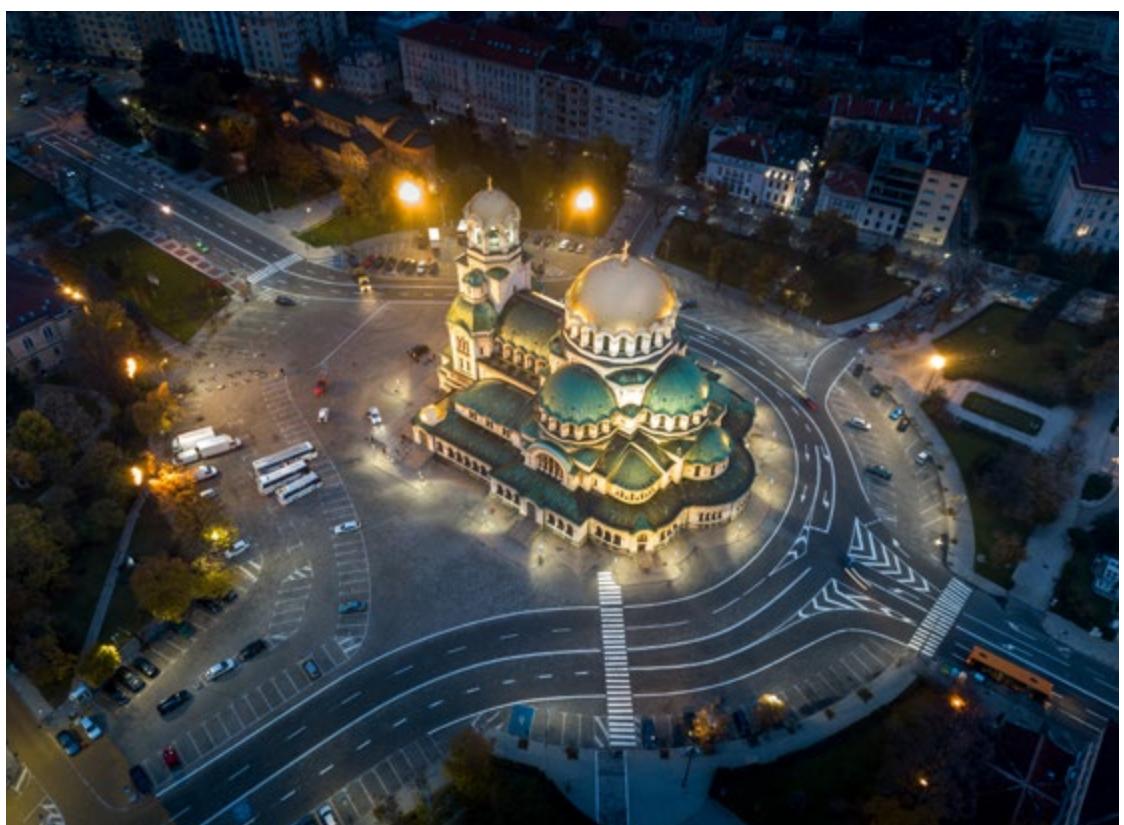


## 62 Bulgarische Lebensfreude Wochenendtrip nach Sofia

# Bulgarische Lebensfreude

## Wochenendtrip nach Sofia

Übers Wochenende nach Berlin, Prag, Paris oder London? Alter Hut! Warum nicht mal ein paar Tage den Balkan erkunden und Bulgariens Hauptstadt einen Besuch abstatten? In Sofia gibt es orthodoxe Kirchen, kyrillische Exotik und üppiges Essen für wenig Geld. Mit dem Flieger ist man innerhalb von etwa zwei Stunden gelandet und kann abschalten vom Alltag, abseits üblicher und überfüllter Touristenmagnete. Langweilig wird es nicht, wenn man die interessanten Fleckchen Sofias kennt.



**Dr. Annabel Oelmann**

ist seit April 2016 Vorständin der Verbraucherzentrale Bremen. Zuvor leitete sie sieben Jahre lang u.a. die Gruppe Finanzen und Versicherungen der VZ Nordrhein-Westfalen. Ihre Themenschwerpunkte sind Geldanlage, Kredite, Versicherungen und Altersvorsorge.

## Widersprechen kann sich lohnen

Viele Verbraucher wissen, dass es ein Urteil gibt, wonach Millionen von abgeschlossenen Lebensversicherungsverträgen widerrufen werden können. Aber wann lohnt sich das? Welche Policien genau sind betroffen und kann ich auch widerrufen, wenn ich die Versicherung bereits gekündigt habe? Das fragen uns viele Verbraucherinnen und Verbraucher in unseren Versicherungsberatungen.

### **Wurden Sie aufgeklärt?**

Betroffen sind Lebensversicherungen, die zwischen 1995 und 2007 abgeschlossen wurden und bei denen alle relevanten Versicherungsunterlagen erst mit dem Versicherungsschein ausgehändigt wurden. Versicherungsnehmer hatten bei diesen Verträgen ein Widerspruchsrecht, über das sie belehrt werden mussten. Genau das ist aber in vielen Fällen gar nicht oder nur fehlerhaft passiert. Nach aktueller, höchstrichterlicher Rechtsprechung kann diesen Verträgen auch heute noch widersprochen werden. Über 40 Millionen Verträge, bei denen sich ein genauer Blick lohnen kann, schlummern noch in Schränken und Aktenordnern. Denn die Wertentwicklung vieler dieser Verträge hat sich oft nicht so gut entwickelt. Die Ursachen sind vielfältig: die aktuelle Niedrigzinsphase, hohe Kosten der Verträge, schlechte Fondsperformance. Deshalb kann der Widerspruch auch nach vielen Jahren wirtschaftlich interessant sein.

### **Widerspruch schon gekündigter Verträge möglich**

Rechtlich möglich ist ein Widerspruch nicht nur bei laufenden, sondern auch bei bereits gekündigten Verträgen. Dies hat der Bundesgerichtshof entschieden (AZ IV ZR 76/11). Die Entscheidung der Richter ist insbesondere für diejenigen relevant, die sich schon nach kurzer Zeit wieder von ihrer Versicherungspolice getrennt und daher nur einen geringen Teil der eingezahlten Beiträge zurück erhalten hatten. Sie können auch heute noch dem ursprünglichen Vertrag widersprechen und erhebliche Nachzahlungen bekommen. Denn durch Fehler bei der Widerspruchsbelehrung kann ein Recht auf Widerspruch nicht nur 14 Tage, sondern für immer gelten. Sie könnten dann auch jetzt noch dem Vertrag widersprechen und bekommen sämtliche Zahlungen zurück.

### **Achtung**

Trotz allem gilt immer, ein Widerspruch – insbesondere eines noch laufenden Vertrages – muss wohl überlegt sein. Bei einem Garantiezins, einer guten Wertentwicklung des Vertrages oder bei einer integrierten Berufsunfähigkeitsversicherung könnte ein Widerspruch für den Verbraucher von großem Nachteil sein.

### **Neues Angebot der Verbraucherzentrale Bremen**

Keinesfalls sollten Verbraucher einen Widerspruch leichtfertig oder übereilt erklären. Ob eine Widerspruchsbelehrung fehlerhaft ist, kann nur ein Jurist beurteilen. Bei Verbraucherzentralen können Versicherte ihre Vertragsbelehrungen prüfen lassen sowie rechtlichen Rat zum weiteren Vorgehen einholen. Die Verbraucherzentrale Bremen bietet die **schriftliche Prüfung** für 80 Euro pro Versicherungsvertrag an.



## Schwerpunkt Oktober

### Verbraucherrecht

Pumuckl oder Blaubeere – dürfen Eltern ihre Kinder so nennen? Das Namensrecht regelt, was erlaubt ist. Haben die lieben Kleinen erstmal Smartphones, kann die Rechnung ganz schön hoch werden. Aber nicht alle Forderungen von Drittanbietern sind auch rechtens. YouTube ist beliebt bei Jung und Alt: Wie stellt man rechtlich korrekt einen Film ein oder teilt ein Video? Lange haben Verbraucher auf die Musterfeststellungsklage gewartet. Ein einziges Verfahren regelt dabei die Umstände, die viele betreffen.



## Staatliche Hilfen für Senioren

### Leistungen, die kaum jemand kennt

Wenn die Rente nur knapp zum Leben reicht, muss man auf einiges verzichten – so halten es immer mehr der 17,2 Millionen Senioren in Deutschland. Die Grundsicherung im Alter als staatliche Unterstützungsleistung ist zwar vergleichsweise bekannt, kommt aber nicht für jeden infrage. Was viele nicht wissen: Es gibt weitere Unterstützungsleistungen, die teils sogar vorrangig ausgezahlt werden. Lesen Sie, welche staatlichen Zuschüsse es für Senioren gibt und wann man diese bekommen kann.



## Sauberhaft

### Vier Hausmittel reichen

In jedem der etwa 40 Millionen Haushalte in Deutschland werden pro Jahr knapp 114 Euro für Putz-, Wasch- und Reinigungsmittel ausgegeben. Doch die meisten Spezialmittel sind gar nicht unbedingt nötig. Die chemischen Reaktionen, die das Geschirr sauber oder die Armatur kalkfleckenfrei machen, lassen sich ebenso gut mit einfachen Hausmitteln erreichen. Das ist deutlich besser für die Umwelt und spart Geld. Nur vier Hausmittel können fast alle Reinigungsmittel ersetzen.



## Den Nachwuchs absichern

### Versicherungsschutz für Kinder

Versicherer versuchen mit vielen Policien, die Ängste und Sorgen von Eltern in Verträge und damit Einnahmen umzumünzen. Doch manche Produkte lohnen sich vor allem für die Anbieter selbst. Einige Risiken sind bereits abgedeckt, für anderes kann mit anderen Mitteln vorgesorgt werden. Wichtig ist vor allem die Absicherung der Eltern. Werden Kinder allerdings zum Pflegefall, kann das nicht nur körperlich sondern auch finanziell überfordern. Eine Kinderinvaliditätsversicherung springt in solchen Fällen ein.



## Luxus für wenig Geld

### Mauritius genießen in Eigenregie

Weiße Strände, Lagunen, Regenwälder und Wasserfälle – Mauritius ist ein beliebtes Ziel für alle, die es sich mal so richtig gut gehen lassen wollen. Auf der Insel im Indischen Ozean reiht sich Luxushotel an Luxushotel. Bei Strandlage, Pool und Buffet werden Urlaubern alle Wünsche erfüllt. Allerdings müssen sie dafür tief ins Portemonnaie greifen. Wer etwas Einsatz und Kreativität zeigt, kann sich auch für deutlich weniger Geld fast wie im Luxusressort fühlen.

# Themen 12/16 bis 09/18

In der Übersicht finden Sie verbraucherblick Beiträge der vergangenen Ausgaben. Sie sind sortiert nach Schlagwörtern und dem Erscheinungsdatum der jeweiligen Ausgabe. Sie interessiert ein bestimmtes Thema? Dann können Sie sich die entsprechende Ausgabe direkt im Onlineshop bestellen unter: [www.buhl.de/verbraucherblick/archiv/](http://www.buhl.de/verbraucherblick/archiv/)

besser leben	ausgabe	erfolgreich im alltag	ausgabe
Alkoholsucht	07/2017	Gummibärchen	04/2017
Allzweckreiniger	04/2017	Handcremes	03/2017
Aromastoffe	01/2017	Haushaltshygiene	04/2017
Arztbewertung	05/2017	Hausnotruf	12/2017
Atmen	12/2017	Hautpflege, Inhaltsstoffe	05/2018
Backen, Grillen	07/2018	Hautpflege, Kosmetik	05/2018
Baukosten senken	11/2017	Heizkosten, hydraulischer Abgleich	02/2017
Baustoffe, Dach, Wände	08/2018	Herrensocken	11/2017
Bauvertragsrecht	08/2018	Kaminöfen	11/2017
Bebauungsplan	08/2018	Katzenfutter	09/2018
Carsharing	12/2016	Kochschinken	07/2017
Chicken Nuggets	02/2018	Kondome	09/2017
Deo, Männer	12/2016	Kur	12/2016
Desinfektion, Haushalt	03/2018	Last-Minute-Reisen	04/2017
Diesel, Stickoxide	10/2017	Lebensmittel frisch halten	04/2018
Einkaufsplanung	04/2018	Lunchbox	04/2018
Eis am Stiel	08/2018	Medizinreisen	04/2017
Elterngeld	05/2018	Mikroplastik	02/2017
Elternzeit	05/2018	Mückenschutz	06/2017
Energieautark	09/2017	Müll, Entsorgung	08/2018
Energydrinks	07/2017	Nusschokolade	03/2018
Entrümpeln	08/2017	Patientenquittung	04/2017
Erdnüsse	08/2017	Pubertät	09/2017
Ernährung, Babykeks	05/2018	Rasen, Garten	08/2018
Ersatzprodukte, Vegetarisch	09/2018	Räucherlachs	02/2017
Essen, Senioren	04/2018	Reis	12/2016
Fahrradhelme	06/2017	Rohrreinigung	05/2017
Fertiglebensmittel	09/2018	Saft	07/2017
Finanzen, Kassensturz	08/2017	Sauce Hollandaise	10/2017
Fleischlos ernähren	09/2018	Schlankheitsmittel	10/2017
Fliegen, digital	04/2017	Schokoküsse	03/2018
Flüssigseife	02/2018	Senf	10/2017
Gartenbeleuchtung	10/2017	Supermarkttricks	06/2018
Gartenmöbel	07/2018	Tee	02/2017
Gedächtnistraining	12/2016	Tiefkühlspinat	08/2017
Geschenke-Countdown	12/2017	Toast	01/2017
Geschenke, loswerden	12/2017	Umzug	03/2017
Geschmacksverstärker	02/2017	Unfallverhalten	12/2016
Gesundheitsreisen	06/2017	Wein, Discounter	07/2017
Glasreiniger	03/2017	Windeln	09/2017
Glücksspielsucht	09/2017	Yoga	01/2017
Glücksspielsucht, Interview	09/2017	Yoga, Praxistipp	01/2017
Gouda	11/2017	Zahnbehandlungsphobie	01/2018
		Zahnimplantat	08/2017

## geld sparen

ausgabe

Aktien, Fonds, ETFs	07/2018
Ankaufportale	11/2017
Auktionen	08/2017
Auszahlungsplan, Sofortrente	07/2018
Autowerkstatt	05/2018
Baufinanzierung, Anschlussfinanzierung	03/2017
Bezahlen, mobiles	07/2018
Dividendenrendite	08/2017
Ferntickets, günstig	03/2018
Fördermittel, Eigenheim	03/2017
Geldanlage, digital	12/2016
Geldanlage, Rohöl	01/2017
Geldanlage, verteilen	08/2017
IGeL	01/2017
Kinderfreibetrag	02/2018
Kontowechsel, Girokonto	07/2018
Kredite	01/2018
Leihgeräte	02/2018
Medizin, Pflaster	05/2018
Mieterstrom	06/2018
Mini-Windräder	06/2018
Null-Prozent-Finanzierung	02/2017
Ökostrom	06/2018
Onlinebanking	02/2017
Prospekthaftung	01/2017
Rentenirrtümer	07/2017
Riester-Rente	07/2017
Smartphones, günstige	01/2018
Steueränderungen	12/2016
Steuerbescheid, Fehler	06/2017
Stromrechnung	06/2018
Stromverbrauch	06/2018
Telefonkosten, Kinder	12/2016
Vermögenswirksame Leistungen	03/2017
Versicherungen, App	02/2017
Zahnarztkosten sparen	09/2017
Zwangsversteigerung	05/2017

## gut absichern

ausgabe

Betriebsrente, Betriebliche Altersvorsorge	09/2018
Grundisicherung, Rentner	09/2018
Elementarschadenversicherung	04/2018
Hausratversicherung	10/2017
Hausratversicherung, Smart Home	04/2018
Kfz-Versicherung	10/2017
Krankenversicherung, privat	01/2017
Lebensversicherung, Verkaufen, Kündigen	09/2018
Pflege, Einstieg	05/2018
Pflege, Entlastungsbetrag	05/2018
Pflege, Technik	05/2018
Pflegeheim	04/2018
Privathaftpflichtversicherung	10/2017
Reiserücktrittsversicherung	04/2017

## technik im griff

ausgabe

Rente, Ausland	09/2018
Rente, flexibel	06/2017
Spezialversicherung	06/2017
Sterbegeldversicherung	09/2017
<b>ihr gutes recht</b>	<b>ausgabe</b>
Arbeitsunfall	01/2018
Bankvollmacht	08/2017
Baumängel	03/2017
Bausparen, Widerruf	07/2017
Bildrechte, Selfies	04/2017
Börse, Aktien, Fonds	08/2018
Datenschutz, Vereine	07/2018
Diesel, Kundenrechte	10/2017
Ehe für alle, Gleichstellung	11/2017
Ehevertrag	03/2018
Eigentümerwechsel	07/2017
Erbe ausschlagen	07/2018
Fahrrad, Schloss	08/2018
Fakeshops, Abzocke	11/2017
Fluggastrecht	06/2018
Geschenkgutschein	11/2017
Haftung, Kinder	10/2017
Handwerkerdienste	06/2018
Identitätsmissbrauch	06/2017
Identitätsmissbrauch, Checkliste	06/2017
Kündigung, Arbeitsrecht	02/2017
Mitarbeiterüberwachung	01/2018
Musterverfahren, Musterfeststellungsklage	02/2018
Nachlass, digital	05/2017
Nebenjob	04/2017
Neuerungen 2017	01/2017
Organspende	05/2017
Paketärger	12/2016
Parken, Straßenverkehr	06/2018
Pflegereform	01/2017
Preisabsprachen, Kartell	02/2018
Rechtsberatung, Internet	11/2017
Rechtsschutzversicherung	12/2016
Reisegepäck, Koffer verloren	08/2017
Scheidung, Finanzen	05/2017
Scheidung, Steuerrecht	05/2017
Scheinväter	08/2017
Sorgerechtsverfügung	05/2017
Streit, Schlichten	01/2017
Testament, Berliner	05/2017
Testament verfassen	05/2017
Umgangsrecht	04/2017
Verträge, Angehörige	03/2018
Videoüberwachung	05/2017
Werbeanrufe	11/2017
Zusatzversicherung, Elektrogeräte	03/2017

## unterwegs

ausgabe

Bretagne	12/2017
Bulgarien, Sofia	09/2018
Dubai	05/2018
Haustier, Reisen	05/2017
Iran	08/2017
Island	07/2017
Jugendherberge	03/2017
Kreuzfahrt	06/2017
Kroatien	01/2018
Kuba	07/2018
Malta	01/2017
Montenegro	08/2018
Niederlande	09/2017
Nordirland	03/2018
Nordseeinseln	02/2017
Rhein	11/2017
Schottland, wandern	12/2016
Schottlands Schlösser	06/2018
Südengland	04/2017
Tokio	10/2017
Volksfeste	05/2017
Wald, Deutschland	02/2018
Zelten, wild	04/2018