

INHALT

Vorwort 6

1. LEBENSMITTEL & ERNÄHRUNG 9

Die Lebensmittelampel – Warum grün nicht gleich gesund ist! 10

Brot – ein problematischer Klassiker 13

Fleisch – Hauptsache billig? 15

Fisch – wirklich so gesund? 18

Käse – Genuss mit Zusatzstoffen? 21

Nüsse – Anti-Aging zum Essen 24

Mini-Gemüse – maximal teuer, aber auch maximal gesund? 26

Vanille-Produkte – was ist echt, was ist Fake? 28

Zucker – gar kein süßes Thema 30

Salz – warum es gefährlich werden kann 32

Speiseöle – warum fett nicht fett machen muss 34

Palmöl – preiswert und problematisch? 37

Carrageen – die große Unbekannte 38

Superfood – Supergutes zum Superpreis? 40

Proteinprodukte – nur teure Werbemasche? 42

Essen für die schlanke Linie – alles light und in Balance? 44

Bio-Produkte – echt gesünder? 46

2. GESUNDHEIT & KÖRPERPFLEGE 49

Nahrungsergänzungsmittel – mit Vorsicht zu genießen 50

CBD-Produkte – Hanf hilft? 53

Abgelaufene Medikamente – noch gut oder weg damit? 55

Schlafmittel – ohne Rezept, aber mit Risiken 57

Blutdruckmessgeräte – wenn Ihnen der Puls hochgeht 58

Medizinprodukte – einfach nur clever ausgelobt? 60

Patientenrechte – was Sie erwarten dürfen, was Sie tun sollten 62

Deos mit Aluminium – tatsächlich besser als ihr Ruf? 64

Silikonfreie Shampoos – wirklich besser? 66

„0% Parabene“ – schön wäre es!? 68

Naturkosmetik – grüner Anstrich, nichts dahinter?	70
Kosmetik aus der Apotheke – wirklich hochwertiger?	73
„Ausgezeichnete“ Kosmetik – was steckt dahinter?	75

3. HAUSHALT & WOHNEN 79

Verkauf von Erbstücken – Achtung, Abzocke!	80
Teppichreiniger – nur schmutzige Geschäfte?	82
Öko-Waschprogramme – nicht immer sinnvoll	85
Die Waschmaschine – die reinste Keimschleuder?	87
Waschmittel – wie lange sind sie haltbar?	90
Waschmittel-Dosierung – Vorsicht, Fallen!	92
Waschmittel-Pods, -Caps & Co. – nur hip oder wirklich innovativ?	94
Pulver- oder Flüssigwaschmittel – was wäscht besser?	96
XXL-Waschmittelpackungen – echte Schnäppchen?	98
Weichspüler – weiche Wäsche mit Ekelfaktor	99
Hygienespüler – flüssig und überflüssig	102
Gesundheitsrisiken durch Putzmittel – größer als gedacht?	104
„Bio“-Reinigungsmittel – keine geschützte Bezeichnung	106
Der Kühlschrank – ein Hort für Keime	108
Der Stabmixer – mit Geheimversteck für Ekliges	111
Alufolie & Co. – sichere Aufbewahrung für Lebensmittel?	114
Küchenschwämme – ein Paradies für Keime	116
Spülmaschinenpulver & Co. – Benzotriazol als Risiko	118
Die Spülmaschine – Keimgefahr auf „sauberem“ Geschirr?	120
Duftstoffe – eine unterschätzte Gefahr	123
Das Smartphone – voller Keime?	126
Internet & Telefon – gestörte Leitung?	128
Energieanbieterwechsel – wirklich ganz einfach	131
Unseriöse Energieanbieter – was tun bei Insolvenz?	133
Stromverträge – wo lauern die Fallen?	136
Stromkosten – wer verdient daran wie viel?	138
Strompreiserhöhungen – wie muss informiert werden?	140
Stromnachzahlungen – immer korrekt berechnet?	143
Konflikte mit dem Energieanbieter – hier werden Sie geholfen	145

4. BAUEN & MIETEN 147

Der Energieausweis – einiges zu beachten 148

Handwerker-Dienstleistungen – so wird's gut! 150

Handwerker-Abzocke – von Dachhaien und der Teermafia 153

Wandfarbe – gefährliche Isothiazolinone 156

5. ONLINE & UNTERWEGS 159

Online einkaufen – das sind Ihre Rechte 160

Fake-Shops – so erkennen Sie Betrüger 163

Fake-Bewertungen – einfach gut eingekauft 167

eBay-Kleinanzeigen – die gängigsten Fallen 170

PayPal – wirklich supersicheres Bezahlen? 176

Pauschalreisen – eine rundum sichere Sache 179

Bahnfahren – mitgefahren, mitgehangen? 181

Index 185

Über die Autorinnen 191

Impressum 192