

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
Hygiencespüler – flüssig und überflüssig	102
Gesundheitsrisiken durch Putzmittel – größer als gedacht?	104
„Bio“-Reinigungsmittel – keine geschützte Bezeichnung	106
Der Kühlenschrank – 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