

INHALT

EINLEITUNG	8
Vorwort des Autors	9
Vorwort von Rechtsexpertin Nicole Mutschke	10
Vorwort von Wirtschaftspsychologin Elisabeth Heckel	13
HAPITEL 1	
ESSEN UND TRINKEN	16
Sind Fertiggerichte eine günstige Alternative?.....	18
Mehr Abwechslung auf dem Tisch dank Kochboxen?	22
Wie verlässlich ist der Nutri-Score?.....	24
Ist Süßen ohne Zucker wirklich gesünder?	26
Wie gut sind vegane Ersatzprodukte?.....	30
Tut der freiwillige Verzicht auf Gluten gut?	33
Bedenkenlos Snacken dank Gemüsechips?	36
Wie gut ist Brot aus dem Supermarkt oder Backshop?	38
Hält die Frischetheke, was sie verspricht?	41
Ist aromatisiertes Wasser seinen Preis wert?.....	45
Sind Energydrinks gesunde Wachmacher?.....	48
Kann ich guten Gewissens Kapselkaffee trinken?	51
Wie gesund sind Ingwershots?	54
Können Trinkmahlzeiten eine ausgewogene Ernährung ersetzen?	57

KAPITEL 2	
HÖRPER UND GESUNDHEIT	60
Was bringen Fitness-Flatrates?	62
Deo-Alternativen: Was hilft gegen Schweißgeruch?	65
Sind Wechselduschen ein Booster für die Gesundheit?	68
Barfußschuhe	71
Naturkosmetik – gut für mich?	74
Was taugt Anti-Aging-Kosmetik?	77
Retinol – Wundermittel für die Haut?	81
Tun wir unseren Lippen und Händen mit Pflege etwas Gutes?	84
Ist Elektrolyte-Pulver eine Wunderwaffe gegen Kater?	87
Ist der Besuch im Solarium bedenklich?	89
Ist Selbstbräuner eine gute Solarium-Alternative?	92
Wie gut sind Naturkosmetik-Sonnenschutzcremes?	96
Wimpernseren	99
Mundwasser	102
Besser drauf durch Tageslichtlampen?	104
Probleme beim Einschlafen – nachhelfen oder lieber nicht?	107
Besser einschlafen dank Meditations-App?	110
Schützen Blaulichtfilter unsere Augen?	112
Bleaching: Haben weißere Zähne eine Schattenseite?	115
Zahnschienen – ein strahlendes Lächeln in wenigen Wochen?	118
Kann ich Versandapotheken vertrauen?	121

KAPITEL 3

HAUSHALT UND WOHNEN	124
Sind Mikrowellengeräte empfehlenswert?	126
Was taugen Heißluftfritteusen?	129
Wie gut sind Staubsaugerroboter?	132
Teflonpfannen – gesund oder schädlich?.....	135
Gesünder trinken durch Wasserfilter?.....	138
Gasgrill als Alternative zum Holzkohlegrill	141
Boxspringbetten – besser schlafen?.....	144
Wie sinnvoll sind Smartwatches?	147
Sind refurbished Smartphones eine gute Alternative zum Neukauf?	150
Was taugen generalüberholte Haushaltsgeräte?	153
Wie gut sind Bio-Putzmittel?.....	155
Putzmittel selbst mischen – einfach möglich durch Tabs?	158
Waschstreifen als Alternative zum Waschmittel	161
Rohfütterung – ist Barfen gut fürs Haustier?	163
Ist vegane Ernährung für Haustiere vertretbar?.....	166
Daten in der Cloud speichern	171
Günstig einkaufen mit Spar-Apps der Supermärkte.....	173
Frühbucher oder Last Minute – wie reise ich günstiger?.....	176
Pauschalreisen	179
Bewertungen im Netz	182
Schlussworte	185
Danksagung	186
Quellenverzeichnis	187
Impressum	192