

INHALT

EINLEITUNG	8
Vorwort des Autors	9
Vorwort von Rechtsexpertin Nicole Mutschke	10
Vorwort von Wirtschaftspsychologin Elisabeth Heckel	13
 KAPITEL 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

KÖRPER 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