



Wissenschaftlich fundierte Weichenstellungen für Gesundheit und Longevity

Ein spannendes Lesebuch



Umarme einen lieben Menschen

Stell eine Tomatenpflanze auf das Fensterbrett

7

ERST DIE GESUNDHEIT
Haut, dann Saft, Säure, ein frischer, erfrischender Geruch – in eine richtig gute Tomate steckt eine kleine Sinnes-Explosion, zum Beispiel, wenn sie dir in die Hand rutscht und du merkst, wie sie dir in die Hand rutscht. Die meisten von uns etwas völlig Selbstverständliches: Wir schneiden sie in den Salat, legen sie aufs Brot, rühren sie in die Pasta – und denken kaum darüber nach, was da eigentlich alles drinsteckt. Die Tomate gehört zu den am besten untersuchten Gemüsen überhaupt. Und fast immer heißt es singgemäß: Die Tomate ist verdammt gesund. Also eine Tomatenpflanze aufs Fensterbrett stellen. Dann stellst du dir ein kleines Gefäß mit Wasser, Ballaststoffen und Mineralstoffen – und mit einer sekundären Pflanzenstoffe. Solche sekundären Pflanzenstoffe werden von Pflanzen gewissermaßen gebildet – etwa vor UV-Strahlung. Es gibt mehr als 1000 solche Stoffe. Die meisten von ihnen wirken gesundheitsfördernd, darunter auch Antioxidantien. Sie stechen zum Beispiel durch ihre antioxidative Wirkung heraus. Davon ist die Rede von Antioxidantien, die wir im Grunde ständig, beispielsweise in diesem Moment, während du diese Zeilen

Stell eine Tomatenpflanze auf das Fensterbrett | 6

Gesundheitsvorsorge, die Spaß macht

Inhalt

Du kannst direkt anfangen, es dauert nur ein paar Minuten!

Wie lange leben wir, braucht keine Krysomiden und andere Extreme – sondern Entscheidungen, die überraschend einfach sind und trotzdem viel verändern können.

Seite 6

1 Leg deine Kleidung für morgen schon heute bereit

Ein Handgriff am Abend, weniger Cortisol am Morgen? Warum Routinen kleine Lebensanker sind und überraschend dabei helfen, energiegeladener in den Tag zu starten.

Seite 12

2 Kaufe einen Bund Petersilie

Mehr Geschmack, weniger Salz: Warum Kräuter wie Petersilie nicht nur würzen, sondern gleich mehrere unterschätzte Gesundheitshebel aktivieren.

Seite 27

3 Mach einen Kranich

Stabilität für deinen Körper ist eine unterschätzte Währung gegen das Altern. Wie du sie beim Zehnminuten-Training, ist fast absurd einfach.

Seite 44

4 Wirf drei Dinge aus deinem Vorrat weg

Ein aufgeräumter Vorratsschrank kann mehr für deinen Stoffwechsel tun, als viele Diäten versprechen. Warum drei kleine Schritte im Vorrat so viel bewirken können.

Seite 56

5 Lösche eine App

Eine App weniger, mehr Raum im Kopf: Wie digitale Reize Stress verstärken – und warum Löschen sich oft besser anfühlt als Gedacht.

Seite 74

6 Installiere eine App

Eine App kann nerven – oder dein Leben verlängern. Digitales Feedback kann dich in Bewegung bringen und dich gesund halten.

Seite 86

7 Stell eine Tomatenpflanze auf das Fensterbrett

Was eine Tomatenpflanze mit Lycopin, Mittelmeer-Öl und längerem Leben zu tun hat, ist überraschend einfach und alltagsnahe.

Seite 101

8 Starre eine Kaffeetasse an

Es beginnt mit einer Tasse und endet mit ganz viel Gutem für deine Telomere, deinen Cortisolspiegel und deinen Blutdruck – und du sprüht, wie Achtsamkeit wirkt.

Seite 117

9 Mach eine Plank

Wes 30 Sekunden Unterarmstütz mit Rückenstärkung zu tun haben, ist fast absurd einfach.

Seite 128

1 | Stiftung Warentest

Einfache Lifehacks – sofort umsetzbar

» Stell eine Tomatenpflanze auf dein Fensterbrett. «

15 Entscheidungen
die dein Leben verlängern

Stiftung Warentest

Dr. med. Christian Heinrich



Dr. med. Christian Heinrich

ist Wissenschaftsjournalist und hat Medizin studiert. Er schreibt über die spannenden Fakten aus Forschung und Praxis. Seine Texte zu Medizin, Ernährung und Gesundheit sind so erzählt, dass sie Menschen bewegen und interessieren.

© Autorenfoto: Christoph Haake

Ein langes Leben ist eine Entscheidung

Das spannende Sachbuch zum Megatrend Longevity

Was die Wissenschaft heute darüber weiß, wie wir länger und besser leben

15 unterhaltsame Geschichten über kleine Veränderungen, die Großes bewirken können

Der Beginn eines langen, gesunden Lebens: Dazu braucht es manchmal nicht mehr als ein Bund Petersilie oder eine neue Abendroutine – kleine Dinge, die mehr bewegen, als man denkt. Der Mediziner und Wissenschaftsjournalist Dr. med. Christian Heinrich ist auf die Suche gegangen nach genau diesen Dingen und hat sie in 15 leicht verständlichen und mit viel Genuss zu lesenden Geschichten zusammengetragen.

Sein wissenschaftlich fundiertes und gut recherchiertes Lese- und Sachbuch zeigt 15 Aha-Momente, die nachhaltige gesunde Gewohnheiten fördern und das Risiko für Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Spannende Fakten aus Forschung und Praxis treffen auf einfache, wirkungsvolle Maßnahmen – für mehr Fitness, Gesundheit und ein längeres Leben.

Jeder kann selbst wählen, was passt. Kein Fitnessstudio, keine radikalen Umstellungen, nur wirksame, wissenschaftlich belegte Methoden. Schon eine einzige Entscheidung macht den Unterschied – und dieses Buch macht Lust darauf!



Christian Heinrich

15 Entscheidungen, die dein Leben verlängern

Anleitungen für mehr Wohlbefinden, Longevity und ein gesundes Leben – wissenschaftlich fundiert und sofort umsetzbar

12,6 x 19 cm | 208 Seiten | Klappenbroschur

16,90 € (D) | 17,40 € (A)

ISBN 978-3-7471-1089-8

Erscheint am 21. August 2026

WGS 1460 (Ratgeber/Gesundheit)



9 783747 110898

Das Werkmeister-Konzept

Dr. med. Caroline Werkmeister
ist Fachärztin für Orthopädie und
Unfallchirurgie am UKE in
Hamburg-Eppendorf sowie
zertifizierte Fußchirurgin.

Deutschlands
Top-Expertin für
schmerzfreie
Füße



NO-MONKEY
2 min / Seite

GRUNDPOSITION

- Auf einem Stuhl sitzen
- Ein kleines Marmel unter dem Bereich hinter der großen Zehe legen.



WICHTIG!
Wenn es nicht so-
fort klappt, nicht
verfrachten! Lie-
ber locker immer
wieder probieren.

FUN FACT:
Diese Übung heißt so, weil der Mensch –
im Gegensatz zum Affen – eine eigene
Region im Gehirn hat, die speziell für die
Ansteuerung der Großzehe zuständig ist.
Das zeigt die Bedeutung der Großzehe für
die menschliche Bewegung.



**UNSERE FÜSSE:
FILIGRAN UND
DOCH ROBUST**

„Der Fuß ist ein Meisterwerk der Technik
und ein Wunderwerk“, wusste schon
Leonardo da Vinci. Hier erfahren Sie,
warum und wie unser Alltag dieses Mei-
sterwerk aber immer wieder ausbremst.

**Ein Plädoyer
für mehr
Freiheit**

Raus aus zu engen Schuhen, rein ins
Rampenlicht: Ihre Füße verdienen
mehr Aufmerksamkeit. Und Sie mehr
Wohlbefinden von Kopf bis Fuß.

Stellen Sie sich vor: Sie müssten einen Job machen, den niemand
sieht, den niemand wertschätzt – der aber jeden Tag von Ihnen zwölf
Stunden lang gefordert wird. Sie arbeiten im Untergrund, werden
gedrückt, geschoben, eingesperrt. Keine Abwechslung, kein Feed-
back, keine neuen Herausforderungen, keine Belohnung. Ihre Lei-
stung würde selbstverständlich hingenommen. Ihre Beschwerden?
Ignoriert. Ihre einzige Aufgabe: Funktionieren. Möglichst leise und
uneuffällig natürlich. Klingt wie ein Albtraum? Willkommen im All-
tag Ihrer Füße.

Mir ist in meiner klinischen Laufbahn kaum ein Körperteil begeg-
net, welches so sehr polarisiert wie unsere Füße. Nahezu jeder hat
zu seinen Füßen eine Meinung, meistens allerdings keine gute. Viele
empfinden ihre Füße zum Beispiel als hässlich, knubbelig, schief, zu
klein (Männer) oder zu groß (Frauen). Selten werden sie mit zuge-
wandener Freude betrachtet als das anatomische und funktionelle
Meisterwerk, das sie sind oder wertgeschätzt für all das, was sie im
Laufe des Lebens leisten. Ich kann mich nicht erinnern, dass sich
ein Patient schämt für die eingeschränkte Beweglichkeit seiner Len-
denwirbelsäule, seine Ellenbogen zu krumm findet oder sich schon
vor dem Entkleiden für seine viel zu großen Schultern entschuldigt.

Unsere Füße tragen uns durch das Leben – und doch behandeln
wir sie oft stiefmütterlich und eher lieblos. Die angemessene Auf-
merksamkeit bekommen sie immer erst dann, wenn sie Probleme
machen und nicht mehr die Aufgaben bewältigen, die wir ihnen auf-
erlegen. Und das sind viele Aufgaben, die elementar für unser Wohlbefinden und die Gesundheit sind.

ZEHENGLEITEN EX
1 min / Seite

GRUNDPOSITION

- Aktiver Stand
- Füße stehen neben-
einander
- Linkes Bein ist das
Standbein
- Unter dem rechten
Fuß liegt ein rutschiges
Schwamm- oder Mikro-
fasertuch.



1 Das rechte Bein wird langsam – auf
dem Tuch gleitend – nach hinten in
die Streckung geführt, alle Zehen be-
halten Bodenkontakt. Mit dem eige-
nen Körpergewicht arbeiten. Die Ze-
hen werden dabei in den Grundge-
lenken passiv nach oben (Extension)
gedrückt. Am Endpunkt der Bewegung
kurz verweilen. Das Gewicht in der
Endposition leicht von innen (Großze-
he) nach außen (Kleinzehen) verlagern.
Ein paar mal hin- und herbewegen.

2 Den Fuß wieder nach vorne gleiten
lassen und kurz ausrollen. Mehrere
Wiederholungen auf der Seite, dann
Wechsel von Stand- und Spielbein.

ZEHENGLEITEN FLEX
1 min / Seite

GRUNDPOSITION

- Aktiver Stand
- Linkes Bein ist das Stand-
bein
- Unter dem rechten Fuß
liegt ein Schwamm- oder
Mikrofasertuch.
- Das rechte Bein ist locker
nach hinten gestreckt, die
Zehen liegen mit dem
Fußrücken locker auf dem
Tuch.



1 Mit dem Körpergewicht die Zehen in
den Untergrund drücken, das rechte
Bein nun langsam nach vorne in Rich-
tung des Standbeines führen. Am End-
punkt der Bewegung kurz verweilen.

2 Das Gewicht leicht von innen (Großze-
he) nach außen (Kleinzehen) verlagern,
ein paar mal hin- und herbewegen,
dann den Fuß wieder nach hinten
gleiten lassen und ebenfalls voll aus-
rollen.

Durchgehend
bebildert mit
200 Fotos

In 5 Schritten zu gesunden und starken Füßen

- 50 erprobte Übungen aus dem Reha- und Spitzensport, durchgehend bebildert
- Geeignet bei Hallux valgus und rigidus, bei Fersensporn, Fehlstellungen, Überlastungen und nach Verletzungen
- Soforthilfe bei akuten Schmerzen und zahlreiche Tipps für geschundene Füße

Millionen Menschen in Deutschland leiden unter chronischen Fußschmerzen – ob durch Fehlstellungen wie Hallux valgus, Fußbeschwerden wie Fersensporn oder Arthrose in den Fußgelenken. Die gute Nachricht: Aktiv gegensteuern ist möglich! Dr. med. Caroline Werkmeister ist Deutschlands führende Expertin für Fußgesundheit und zeigt mit ihrem praxiserprobten Konzept, wie die Ursachen an der Wurzel gepackt werden und wie gezieltes Training dauerhaft beschwerdefrei macht.

Das Werkmeister-Konzept: In 5 Schritten zu starken Füßen. Von der Aktivierung der Sensoren über Beweglichkeit und Kraftaufbau bis zu Dehnung und Faszientraining – 50 erprobte Übungen aus dem Reha- und Spitzensport mit über 200 Fotos für eine korrekte Ausführung führen systematisch zum Ziel: Vom Verstehen der eigenen Füße über das Erstellen eines individuellen Trainingsplans bis zum Zurückgewinnen der nötigen Kraft und Stabilität.

Viel mehr als Übungen: Das ganzheitliche Konzept für gesunde Füße. Mit praktischen Tipps zu Pflege und Akuthilfe, fundiertem Hintergrundwissen und Antworten auf alle wichtigen Fragen.



Wolfgang Schillings
Fitte und starke Gelenke
20,- € (D) | 20,60 € (A)
ISBN 978-3-7471-0924-3



Caroline Werkmeister Endlich schmerzfreie Füße

Das Werkmeister-Konzept mit 50 gezielten Übungen und Tipps zur Linderung bei Fußbeschwerden

16,5 × 21,5 cm | 176 Seiten | Softcover

20,- € (D) | 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7471-1092-8

Erscheint am 30. September 2026

WGS 1460 (Ratgeber/Gesundheit)



Ausdauer zahlt sich aus

- VO2max ist die max. Sauerstoffmenge, die der Körper bei intensiver Belastung pro Minute und Kilogramm Körpergewicht aufnehmen und verwerten kann
- Fitnessrendthema: 6 Millionen tracken ihre VO2max mit Smartwatch und Co
- Individueller Trainingsaufbau mit Tests aus dem Profisport – für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet



Billy Sperlich

Steigern Sie Ihre VO2max

Das Trainingsprogramm für ein langes, gesundes Leben und optimale Cardiofitness

16,5 × 21,5 cm | 176 Seiten | Softcover

20,- € (D) | 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7471-1101-7

Erscheint am 21. August 2026

WGS 1440 (Ratgeber/Sport)



9 783747 111017

Länger leben, gesünder altern. Ein fittes Herz-Kreislauf-System bildet dafür ein starkes Fundament. Wie fit es genau ist, macht der VO2max-Wert messbar. Er zeigt, wie effizient der Körper Sauerstoff aufnimmt und in Ausdauerleistung umsetzt. Studien belegen: Ein hoher VO2max-Wert senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und vorzeitige Sterblichkeit.

Das volle Potenzial ausschöpfen. Sportwissenschaftler Prof. Dr. Billy Sperlich zeigt, wie sich dieser Wert ermitteln und gezielt steigern lässt – mit Fitness-Tracker, Cooper-Test oder professioneller Spiroergometrie. Auf dieser Basis liefert das Buch passgenaue 12-Wochen-Trainingspläne für Laufen, Radfahren, Schwimmen und einen Mix aus allen drei Sportarten, jeweils für Einsteiger und Fortgeschrittene. Erprobte Methoden wie HIIT und Zone-2-Training sorgen für maximale Wirkung bei individuellem Aufwand.

Gutes Training ist nur der Anfang. Ergänzende Tipps zu Ernährung, Regeneration und der Integration von Training in den Alltag vervollständigen das Programm – für alle, die ihre Cardiofitness effektiv steigern und den Trainingseffekt messbar machen möchten.

Prof. Dr. Billy Sperlich ist Professor am Institut für Sportwissenschaften der Universität Würzburg und Leiter des Instituts für Integrative & Experimental Exercise Science & Training. Seine Spezialisierung liegt in der Erforschung der Dosis-Wirkungsbeziehung von unterschiedlichen Trainingsmethoden auf die Ausdauerleistungsfähigkeit. Dabei stehen die VO2max und das HIIT-Training im Fokus seiner Forschung. Er war viele Jahre aktiver Leichtathlet und Triathlet.

Das ganzheitliche 5-Säulen-Konzept gegen Rheuma

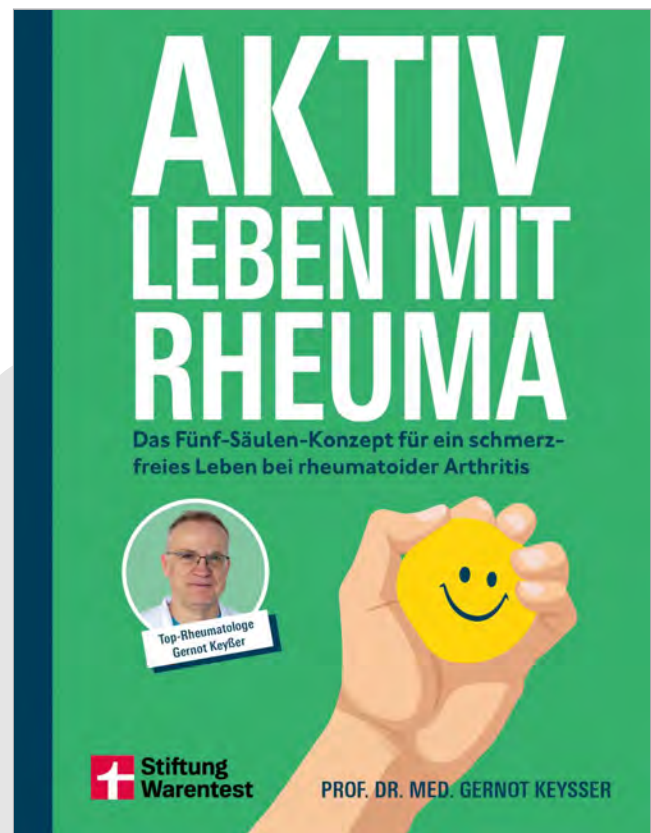
- **Rheumatoider Arthritis spürbar entgegenwirken mit medizinischer Hilfe, Bewegung, Ernährung, Stressreduktion und Unterstützung**
- **Klartext zu Kortison, Biologika, Schmerzmitteln und anderen Medikamenten**
- **Mit vielen durchgehend bebilderten physiotherapeutischen Übungen für mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen**

Trotz Rheuma ein selbstbestimmtes Leben führen: In Deutschland leiden rund 1,5 Millionen Menschen unter entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Die rheumatoide Arthritis ist dabei die häufigste Form und macht sich durch schmerzende Gelenke, Kraftlosigkeit und Erschöpfung bemerkbar. Doch es gibt wirksame Wege, die Symptome zu lindern.

Ob moderne Medikamente, gelenkschonende Bewegung oder entzündungshemmende Ernährung – das Buch vermittelt fundiertes Wissen über alle Behandlungsmöglichkeiten und darüber, wie sich der Schmerzkreislauf durchbrechen lässt, welche Lebensmittel besser gemieden werden sollten und warum Stressreduktion so wichtig ist. Die fünf Säulen des Konzepts umfassen außerdem soziale Unterstützung und die passende Bewegung.

Selbsthilfe, die wirklich funktioniert. Der Ratgeber macht Mut und zeigt: Es gibt viele Möglichkeiten, die Beschwerden bei rheumatoider Arthritis in den Griff zu bekommen. Mit konkreten Alltagstipps und bewährten Entspannungstechniken gelingt der Weg zurück in ein selbstbestimmtes und aktives Leben!

Prof. Dr. med. Gernot Keyßer ist Leiter des Arbeitsbereichs Rheumatologie am Universitätsklinikum Halle (Saale) und unter anderem Sprecher des Rheumazentrums Halle (Saale), Vorsitzender der Fach- und Prüfungskommission für die Facharztausbildung Rheumatologie der Ärztekammer Sachsen-Anhalt sowie Sprecher der Kommission für Komplementäre Heilverfahren und Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie und Klinische Immunologie (DGRh).



Gernot Keyßer

Aktiv leben mit Rheuma

Das Fünf-Säulen-Konzept für ein schmerzfreies Leben bei rheumatoider Arthritis
16,5 × 21,5 cm | 176 Seiten | Softcover

20,- € (D) | 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7471-1090-4

Erscheint am 30. September 2026

WGS 1465 (Ratgeber/Gesundheit/Erkrankungen, Heilverfahren)



9 783747 110904

Der klare Plan für die Wechseljahre

EINFACHE ÜBUNGEN FÜR IHREN BECKENBODEN

Es muss nicht gleich ein teures Abo für ein Fitnessstudio sein. Ihr Beckenboden lässt sich auch leicht im Alltag trainieren.

3x
10
6-8

Übung 1 – Anspannen der Beckenbodenmuskulatur: Die Übung kann im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt werden. Zuerst Sie die Beckenbodenmuskulatur nach oben und innen kontrahieren. Sie sich darauf und versuchen Sie, keine anderen Muskelgruppen dabei zu beanspruchen.

3x
15
5-7

Übung 2 – Gesäß und Rücken heben und senken: Liegen Sie sich auf den Rücken, die Knie angewinkelt, die Arme locker seitlich abgelegt. Drücken Sie Ihre Fersen in den Boden, spannen Sie den Beckenboden an und heben Sie mit der Ausatmung das Becken so weit an, bis Oberkörper und Oberextremitäten eine Gerade bilden. Halten Sie die Spannung für mehrere Sekunden und atmen Sie weiter. Dann das Becken langsam wieder absenken und den Beckenboden entspannen.

3x
8
2-3

Übung 3 – Anspannen von Bauch, Gesäß und Beckenbodenmuskulatur: Liegen Sie sich auf den Rücken, ein Bein ist angewinkelt, das andere liegt flach auf dem Boden. Versuchen Sie im Wechsel die Kniebeuge von Bauch, Gesäß und Beckenboden anzuspannen. Achten Sie darauf, dass der ganze Rücken immer auf dem Boden liegt, das Becken in der Mitte und achtern. Sie darauf nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung.

1. auf einen Stuhl, im Becken
2. und gedehnt. Heben Sie
3. und Gesäßmuskeln für einige
4. wieder an, entspannen Sie

WO LIEGEN IHRE BESCHWERDEN?

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen, Ihre Symptome einzuschätzen und im Arztgespräch eine individuelle Lösung zu finden.

MKS Kategorie	Symptome	Symptomenintensität	Gewünschte Symptomenintensität
1	Wärmende Hitze, Schweißausbrüche	1 2 3 4 5	
2	Nachtschweiß, Nervosität, Reizbarkeit, Müdigkeit	1 2 3 4 5	
3	Emotionale Instabilität, Stimmungsschwankungen, Tränen	1 2 3 4 5	
4	Müdigkeit, Energielosigkeit, Konzentrationsschwäche, Gedächtnisverlust, Schlafstörungen	1 2 3 4 5	
5	Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität	1 2 3 4 5	
6	Brechen	1 2 3 4 5	

0 = keine, 1 = leicht, 2 = mittel, 3 = stark, 4 = sehr stark

MKS Kategorie	Symptome	Symptomenintensität	Gewünschte Symptomenintensität
7	Aggressivität	1 2 3 4 5	
8	Abgespannt und geringe Energie	1 2 3 4 5	
9	Schmerzen	1 2 3 4 5	
10	Schwäche	1 2 3 4 5	
11	Schwäche	1 2 3 4 5	
12	Schwäche	1 2 3 4 5	
13	Schwäche	1 2 3 4 5	
14	Schwäche	1 2 3 4 5	
15	Schwäche	1 2 3 4 5	
16	Schwäche	1 2 3 4 5	
17	Schwäche	1 2 3 4 5	
18	Schwäche	1 2 3 4 5	
19	Schwäche	1 2 3 4 5	
20	Schwäche	1 2 3 4 5	

Die Menopause Rating
Verschiedene Symptome
und die von Ihnen genutzte
als Grundlage dienen, 0
Symptome, die Sie hier:

6

heikel, als peinlich, als etwas, über das man entweder schert oder schweigt. In öffentlichen Debatten tauchen sie manchmal als Politikum auf – als Argument für Leistungsabfall, für Kosten, für Defizite. In der Werbung werden sie gern zum Problem erklärt, das es möglichst unauffällig zu beheben gilt. So entsteht in der Außenwahrnehmung das Bild eines Mangels, der möglichst geräuschlos korrigiert werden soll, statt ein Bild der Anerkennung eines tiefgreifenden körperlichen Umbauprozesses, der Versänftigung und Begleitung braucht und kein Mangel ist, sondern Teil der weiblichen Natur. Die Wechseljahre sind kein Störfall, sondern ein tiefgreifender – körperlich, hormonell, mental – völlig natürlicher biologischer Prozess.

Eine kulturelle Erzählung

Die Jahre des Wechsels

Wie war eigentlich der Umgang mit den Wechseljahren in früheren Zeiten? Interessanterweise war nämlich der Umgang damit keineswegs negativ besetzt oder ein „Problem“. In vielen traditionellen Gesellschaften bedeutete das Ende der Fruchtbarkeit nicht den Verlust von Status, sondern im Gegenteil einen Zugewinn. Frauen galten als erfahrener, unabhängiger, oft auch als weiser. Ohne Schwangerschaftsrisiko, ohne zyklische Einschränkungen konnten sie neue Rollen einnehmen – als Ratgeberinnen, Entscheiderinnen, Hüterinnen von Wissen und Begleiterinnen der Jüngeren.

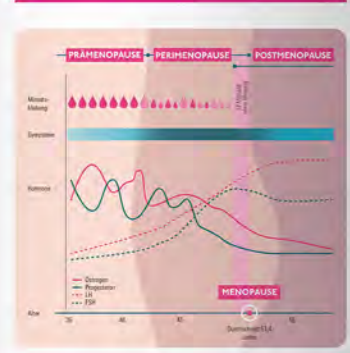
VIEL MEHR ALS NUR EINE STÜTZE: Evolutionsbiologische Forschung legt nahe, dass die Menopause und die lange postmenopausale Lebensphase beim Menschen durchaus eine tiefgreifende Bedeutung haben könnten: Frauen, die nicht mehr selbst gebären, können ihre Ressourcen in die Unterstützung ihrer Kinder und Enkelkinder investieren und so auch auf genetischer Ebene für ihre Verjüngung sorgen.

Erst durch die Verknüpfung weiblicher Identität mit Jugend, Attraktivität und Reproduktionsfähigkeit – vor allem in der Moderne – wurde die Menopause zunehmend negativ aufgeladen. Dieser Perspektivwechsel zeigt uns, dass der Bedeutungsverlust der Menopause kein biologisches Gesetz ist, sondern eine kulturelle Erzählung – und damit veränderbar.

Selbstbestimmt durch die Menopause

DIE PHASEN DER WECHSELJAHRE

Der Übergang der Phasen ist fließend. Bei jeder Frau zeigen sie sich auf unterschiedlich intensive Art und Weise.



menoQueen
Prof. Petra
Stute

Prof. Dr. med. Petra Stute
ist Leiterin der Gynäkologischen
Endokrinologie und des
Menopausenzentrums der
Universitätsklinik für
Frauenheilkunde Bern.

© Autorinnenfoto: Torsten Maas Photography

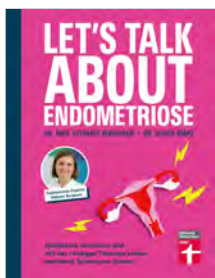
Selbstbestimmt durch die Wechseljahre

- Ein Buch, das die unterschiedlichen Beschwerden aller Frauen ernst nimmt
- Prof. Dr. med. Petra Stute ist die führende Wechseljahrsexpertin im deutschsprachigen Raum
- Mehr Wohlbefinden durch proteinreiche Ernährung, entspannende Bewegung und ein entdeckungsreiches Sexleben

Die Wechseljahre sind individueller und vielschichtiger als ihr Ruf. Noch immer reduziert der öffentliche Diskurs sie auf Hitzewallungen und Gewichtszunahme – dabei werden viele Begleiterscheinungen gar nicht erst als solche erkannt: Gelenkschmerzen, Brain Fog, Schlafstörungen, Stimmungstiefs, veränderte Sexualität. Symptome, die belasten und die Lebensqualität über Jahre hinweg einschränken können.

Dieser Ratgeber gibt klare Orientierung – evidenzbasiert, einfühlsam und ohne Schönfärberei. Prof. Dr. med. Petra Stute, die führende Wechseljahrsexpertin im deutschsprachigen Raum, erklärt, was hinter den hormonellen Veränderungen steckt, entkräftet Mythen rund um Hormontherapien und zeigt sachlich, was pflanzliche, bioidentische und pharmakologische Mittel wirklich leisten – und was nicht.

Frauen erhalten das Wissen und die Werkzeuge, um diese Zeit aktiv zu gestalten – körperlich durch Ernährung, Bewegung und gezieltes Training, emotional durch ein besseres Verständnis der eigenen Bedürfnisse, auch in Sachen Sexualität und Partnerschaft. Denn die Wechseljahre verlaufen für jede Frau anders, können aber für alle eine Einladung zur Neuorientierung und bewussten Selbstfürsorge sein.



Dr. med. Stefanie Burghaus, Dr. Sigrid März
Let's talk about Endometriose
20,- € (D) | 20,60 € (A)
ISBN 978-3-7471-0773-7



Petra Stute

Willkommen in den Wechseljahren

Evidenzbasierter Ratgeber für die richtige Therapie zwischen Naturheilkunde, Hormonen und Selbsthilfe

16,5 x 21,5 cm | 176 Seiten | Softcover

20,- € (D) | 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7471-1100-0

Erscheint am 30. September 2026

WGS 1465 (Ratgeber/Gesundheit/Erkrankungen, Heilverfahren)



Neu im Programm



978-3-7471-1092-8 | € 20,00



978-3-7471-1100-0 | € 20,00



978-3-7471-1090-4 | € 20,00



978-3-7471-1101-7 | € 20,00

**10 Exemplare
45 % Rabatt
90 Tage Valuta
1 Jahr RR**

**Sprechen Sie Ihre/n
Vertreter/in an!**

Wissen, das wirkt!

Unsere einzigartige Gesundheitsexpertise im individuellen Paket

Perfekt für die Hosentasche



978-3-7471-0762-1 | € 12,90



978-3-7471-0857-4 | € 12,90



978-3-7471-0986-1 | € 14,90



978-3-7471-1053-9 | € 14,90



978-3-7471-0908-3 | € 20,00



978-3-7471-0576-4 | € 20,00



978-3-7471-0845-1 | € 20,00



978-3-7471-0864-2 | € 20,00



978-3-7471-0924-3 | € 20,00



978-3-7471-0980-9 | € 20,00



978-3-7471-0574-0 | € 20,00



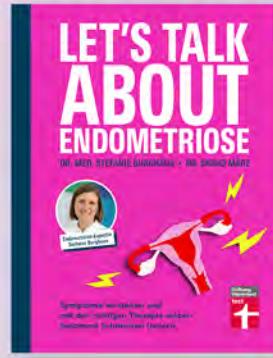
978-3-7471-0976-2 | € 20,00



978-3-7471-0665-5 | € 20,00



978-3-7471-0669-3 | € 20,00



978-3-7471-0773-7 | € 20,00



978-3-7471-0751-5 | € 20,00



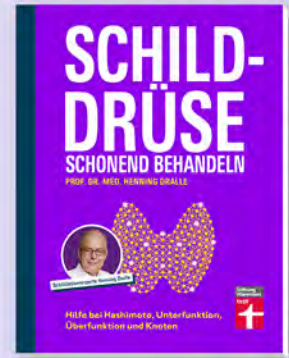
978-3-7471-1036-2 | € 20,00



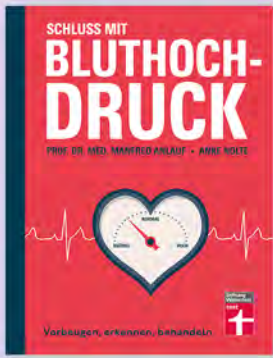
978-3-7471-0658-7 | € 20,00



978-3-7471-1046-1 | € 20,00



978-3-7471-0842-0 | € 20,00



978-3-7471-0600-6 | € 20,00



978-3-7471-0867-3 | € 20,00



978-3-7471-0779-9 | € 20,00



978-3-7471-0646-4 | € 20,00

Für alles gesorgt.

Aktualisierte Neuauflage des Millionensellers



35 x
Das
Vorsorge-
Set

Bodendisplay

Maße: 120 x 56 x 30 cm
Artikelnr. VVA: 424/40098

**1,2 Millionen
verkaufte
Exemplare**

Thekendisplay

Maße: 22,1 x 30,7 x 27,6 cm
Artikelnr. VVA: 424/40096

12 x
Das
Vorsorge-
Set

Mehr als
1 Million
verkaufte Exemplare

Aktuelle
Ausgabe

Seit 10 Jahren
ununterbrochen
auf der Ratgeber-
Bestsellerliste

Selbstbestimmt bleiben in jeder Lebenslage

Über 1,2 Millionen verkaufte Exemplare

Alle wichtigen Vollmachten: Vorsorge-, Patienten- und Betreuungsverfügung

Sofort einsatzbereit: Formulare zum Heraustrennen und Herunterladen

„Darum kümmere ich mich später“ – diesen Gedanken kennen wohl alle. Doch Vorsorge duldet keinen Aufschub. Ein Unfall oder eine schwere Krankheit kommt oft unerwartet und kann dazu führen, dass man nicht mehr selbst entscheiden kann.

Unser Bestseller seit 10 Jahren macht es leicht, rechtzeitig Klarheit zu schaffen. Das Expertenteam der Stiftung Warentest erklärt verständlich und einfühlsam, wie man mit Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung die eigene Selbstbestimmung sichert. Alle wichtigen Fragen werden beantwortet, rechtssichere Formulare können direkt herausgetrennt oder heruntergeladen werden.

Wichtige Entscheidungen für sich selbst und die eigenen Angehörigen jetzt treffen – mit dem meistverkauften Ratgeber zur persönlichen Vorsorge. Damit im Ernstfall der eigene Wille zählt!



Das Nachlass-Set
16,90 € (D) | 17,40 € (A)
ISBN 978-3-7471-0893-2



Stiftung Warentest (Hg.)

Das Vorsorge-Set

Patientenverfügung, Testament,
Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht
21 × 29,7 cm | 144 Seiten | Softcover

16,90 € (D) | 17,40 € (A)

ISBN 978-3-7471-0979-3

Erscheint am 26. Juni 2026

WGS 1491 (Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen/
Familienrecht)



Ein Muss für private Vermieter

- **Komplett-Paket:** Alle wichtigen Formulare zum Heraustrennen – vom Mietvertrag bis zur Kündigung
- **Fachanwaltswissen auf dem neuesten Stand:** Verfasst von Experten für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
- **Selbstrechnende Vorlagen zum Download,** besonders hilfreich für die Nebenkostenabrechnung



Alexander Brederbeck, Markus Willkomm

Das Vermieter-Set

Mietverträge, Nebenkostenabrechnung,
Übergabeprotokoll, Kündigung

21 x 29,7 cm | 176 Seiten | Softcover

19,90 € (D) | 20,50 € (A)

ISBN 978-3-7471-1131-4

Erscheint am 21. August 2026

WGS 1492 (Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen/
Grunderwerb, Immobilien)



9 783747 111314

Vermieten leicht gemacht – auch ohne Jurastudium.

Rund 5,5 Millionen private Vermieter in Deutschland stehen vor denselben Fragen: Welche Klauseln sind aktuell zulässig? Wie erstelle ich eine korrekte Nebenkostenabrechnung? Was tun, wenn der Mieter nicht zahlt? Unser Set bietet den kompletten Rundum-Service.

Von der Mietersuche bis zum Auszug wird alles einfach und übersichtlich erklärt. Das Praktische: Alle benötigten Formulare sind direkt zum Heraustrennen und Ausfüllen enthalten – rechtsgültiger Mietvertrag, Übergabeprotokoll, Mieterselbstauskunft, Mahnschreiben und Kündigung. So stehen Vermieter rechtlich auf der sicheren Seite, ohne sich durch juristische Feinheiten arbeiten zu müssen.

Selbstrechnende Formulare für die Nebenkostenabrechnung stehen für den Download bereit. Verfasst von den Fachanwälten Alexander Brederbeck und Markus Willkomm ist dieses Set der verlässliche Begleiter für alle Vermieterfragen.



Constanze Elter

Das Steuer-Set für Vermieter

16,90 € (D) | 17,40 € (A)

ISBN 978-3-7471-0883-3

Das Set für Babyboomer: Schon 20.000 verkaufte Exemplare

- NEU: Was die Aktivrente bringt und wer von ihr profitiert
- Frührente oder länger arbeiten: Was sich für wen lohnt
- Schritt für Schritt: Vom Rentenantrag bis zum optimierten Rentenbescheid

Die Babyboomer-Generation steht vor dem Ruhestand – und vor vielen Fragen: Kann ich früher aufhören zu arbeiten? Reicht meine Rente? Wie hole ich mehr raus? Diese komplett aktualisierte Neuauflage unseres Renten-Bestsellers gibt alle Antworten.

Praxisnahe Beispielrechnungen zeigen, ob Frührente oder Weiterbeschäftigung die bessere Wahl ist. Der Ratgeber begleitet beim Ausfüllen des Rentenantrags, erklärt verständlich den Rentenbescheid, klärt über Steuern und Abgaben auf und zeigt, wie sich die Rente durch freiwillige Beiträge, Nebenjobs oder die neue Aktivrente aufbessern lässt.

Mit heraustrennbaren Checklisten und Download-Formularen lassen sich alle wichtigen Entscheidungen Schritt für Schritt bearbeiten – für einen sorgenfreien Start in den wohlverdienten Ruhestand.



Matthias Kowalski
So rechnet sich die Aktivrente
22,90 € (D) | 23,60 € (A)
ISBN 978-3-7471-1043-0



Annika Krempel
Das Renten-Set

Rentenbeginn planen, Früher aufhören zu arbeiten, Rente berechnen und optimieren, Rentenantrag stellen

21 x 29,7 cm | 144 Seiten | Softcover

16,90 € (D) | 17,40 € (A)

ISBN 978-3-7471-1003-4

Erscheint am 26. Juni 2026

WGS 1499 (Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen/Sonstiges)



Finanzen clever im Griff

- Von Fachleuten gestaltetes Premium-Produkt für die aktuelle Renaissance des Haushaltsbuchs
- Geldfresser aufspüren, Verträge kündigen oder bessere abschließen – dank konkreter Anleitungen
- Elektronisches Haushaltsbuch enthalten, natürlich selbstrechnend



Stiftung Warentest
Mein Haushaltsbuch

Einnahmen im Griff, Kostenfallen aufspüren,
günstige Verträge abschließen, jeden Monat
Finanzen im Griff

21 x 29,7 cm | 144 Seiten | Softcover

16,90 € (D) | 17,40 € (A)

ISBN 978-3-7471-1095-9

Erscheint am 18. Dezember 2026

WGS 1490 (Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen)



Ob mobiles Bezahlen, Online-Shopping oder klassische Überweisung – der Zahlungsverkehr wird immer vielfältiger und die Kontrolle über die eigenen Finanzen immer schwieriger. Wer dauerhaft mit seinen Einnahmen auskommen, Konsumwünsche erfüllen und Sparziele erreichen möchte, braucht vor allem eines: einen klaren Überblick. Genau dabei hilft dieses Buch.

Das Haushaltsbuch führt in vier Schritten durch alle relevanten Bereiche: Sparziele und Monatsbudget setzen, fixe und variable Ausgaben analysieren, konkrete Sparpotenziale erkennen und verlockende Spontan- und Impulsäufe vermeiden.

Die praktischen selbstrechnenden Tabellen enthalten Übersichten für variable Ausgaben sowie für Einnahmen und fixe Kosten. Anschauliche Ausfüllbeispiele erleichtern den Einstieg – und der kann jederzeit beginnen, nicht nur im Januar.



9 783747 110959

Unsere Bestseller-Reihe

weit über 1,5 Millionen
verkaufte Exemplare



978-3-7471-1039-3 | 16,90 €



978-3-7471-0911-3 | 19,90 €



978-3-7471-0770-6 | 16,90 €



978-3-7471-0943-4 | 19,90 €



978-3-7471-1095-9 | 16,90 €



978-3-7471-0893-2 | 16,90 €



978-3-7471-1021-8 | 16,90 €



978-3-7471-0756-0 | 16,90 €



978-3-7471-0894-9 | 16,90 €



978-3-7471-0979-3 | 16,90 €



978-3-7471-0883-3 | 16,90 €



978-3-7471-1131-4 | 19,90 €



978-3-7471-0890-1 | 16,90 €



978-3-7471-0882-6 | 16,90 €

Gute Führung beginnt man vor allem bei sich selbst.

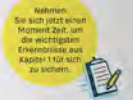
lanft, später weiterentwickelt etwa durch den Soziologen Niklas Luhmann. Sie müssen nicht allzu tief einsteigen. Das Beispiel Unternehmenskultur ist schon gut geeignet, um zu zeigen, worum es bei der Systemtheorie geht und welchen Nutzen sie hat. Denn Organisationen sind keine Maschinen, sondern soziale Systeme. Sie funktionieren nach ihrer eigenen inneren Logik, und zwar unabhängig davon, ob sie „effizient“ erscheinen oder nicht. Sie können diese systemische Perspektive im Führungsaltag einnehmen, also systemisch denken und handeln. Viele Empfehlungen aus diesem Ratgeber zielen genau darauf ab. Systemisch führen bedeutet, Muster und Transaktionen erkennen, statt Menschen zu korrigieren. Es geht darum, Fragen zu stellen, statt vorschnell zu urteilen, und Systeme anzunehmen, statt zu kontrollieren.

DENKANSTÖßE: Der systemische Blick bedeutet, nicht nach Schuld suchen – sondern nach Sinn im Verhalten. Nicht linear denken („Wenn A, dann B“), sondern in Wechselwirkungen. Nicht auf Menschen fixieren, sondern auf Muster, Routinen und Kontext. Nicht Widerstand bekämpfen, sondern verstehen, was geschützt werden.

Zur systemischen Sichtweise gehört auch die Erkenntnis: Organisationen wollen nicht „sich verändern“ – sie wollen „überleben“. Dafür bilden sie Routinen, Kommunikationsmuster, Tabus. Diese sind nicht zufällig, sondern sinnvoll im jeweiligen Kontext. Als Führungskraft müssen Sie wissen: Was sich durchsetzt, passt zur inneren Logik des Systems. Deshalb reicht es nicht, ein neues Führungsmodell einzuführen. Was nicht zum System passt, wird abgeschwächt, ignoriert oder umgedeutet. Als neue Führungskraft ist es Ihre Aufgabe, genau hinzusehen und zu verstehen, wie die erfolgreich Einfluss

Zusammenführen und reflektieren

1. Welche Erkenntnis aus Kapitel 1 hat bei mir eine Aha-Erfahrung ausgelöst?
2. Was hat mich überrascht?
3. Welche weiteren Fragen haben sich für mich ergeben, denen ich nachgehen möchte?
4. Wo fühle ich mich gut vorbereitet – wo noch nicht?
5. Was nehme ich mir für die nächsten 30 Tage vor?
6. Wo oder was kam mir helfen, mein Vorhaben im nächsten Schritt erfolgreich umzusetzen?



Kulturdetektiv: So tickt mein Unternehmen



Unternehmenskultur wird nicht gelehrt – sie wird erlebt. Oft merken Sie erst, dass es sie gibt, wenn Sie dagegen stoßen. Wenn zum Beispiel ein Vorschlag auf Zurückhaltung stößt, obwohl alle Veränderung wollten. Oder wenn Sie mit offener Sprache anecken, obwohl man sich angeblich Feedback wünscht. Um es noch etwas anschaulicher zu machen, folgen hier einige Bereiche, in denen Sie typische Kulturmerkmale beobachten können. Diese Merkmale wirken aufeinander ein und bilden Muster. Je besser Sie die Muster erkennen, desto gezielter können Sie handeln.

- **Kommunikation:** direkt oder indirekt, sachlich oder emotional, schriftlich oder mündlich.
- **Fehlerumgang:** offen und lernorientiert oder eher verdeckt und defensiv
- **Entscheidungen:** klar und schnell oder langsam und im Konsens
- **Status und Autorität:** formell (Titel, Position) oder informell (Expertise, Beziehungen)
- **Sichtbarkeit und Leistung:** Bescheidenheit wird geschätzt oder aber Selbstmarketing betrieben
- **Innovation und Veränderung:** risikobereit oder sicherheitsorientiert
- **Teamarbeit:** kooperativ oder individuell

Kulturveränderung? Ja, mit Geduld

Systemtheorie hilft, Kultur nicht nur zu beschreiben, sondern zu verstehen, warum sie sich hält – auch dann, wenn sie dysfunktional ist. Sie haben Sie schon einmal von Systemtheorie gehört? Sie lohnt es sich, sich damit zu befassen. Gemeint ist die Sichtweise, die Organisationen und soziale Systeme betrachtet: vernetzte Gefüge, die aus sich selbst durch Wechselwirkungen selbst stabilisiert werden. Die moderne Systemtheorie in den 1970er Jahren wurde durch den Biologen Ludwig von Bertalanffy

Typische Strukturtypen



mit Klarheit, Empathie und Struktur in der neuen Rolle einzufinden. Was Sie erwartet? Ein Buch, das weder Führungstypen folgt noch moralisiert. Stattdessen: Strategische Selbstführung, Kommunikation, Klarheit und ganz konkrete Tipps. Dazu Übungen, Reflexionsfragen und kompakte Modelle. Sie können dieses Buch „am Stück“ lesen. Am meisten profitieren Sie aber, wenn Sie auch aktiv mitmachen. Immer wieder werden Sie auf Fragen stoßen, die Sie für sich, für Ihre Situation beantworten sollten. Wenn Sie möchten, machen Sie gern (Rand-)Notizen hier im Buch. Sie können sich aber auch freie Stichpunkte in einem Notizbuch oder in einer App machen oder Ihre Gedanken in Ihr Handy einspeichern – probieren Sie aus, was am besten für Sie funktioniert. Wir beleuchten für Sie die fürs Thema Führung relevanten Denkmodelle, denn wir sind überzeugt: Jede Handlung sollte gutes Denken und ehrliche Haltung voraussetzen. Sie entscheiden, was Sie vertiefen wollen.

SELBSTREFLEXION: Was hat mich in diese Rolle gebracht? Was wünsche ich mir für meine Führung? Und was will ich unbedingt vermeiden? Schreiben Sie es auf – und behalten Sie es im Blick. Denn so verschieden die Ausgangslagen auch sind: Der Anfang ist nie gleich, aber er lässt sich gestalten.

Führung ist nicht gleich Führung, und auch der Start in die Rolle sieht für jede Person anders aus. Manche Menschen bereiten sich sehr lange vor, übernehmen Schritt für Schritt immer mehr Verantwortung und freuen sich, wenn es dann endlich losgeht. Andere sind überrascht worden, weil plötzlich jemand ausgefallen ist oder „jemand anderes zur Verfügung stand“. Wieder andere wechseln die Organisation oder steigen beim neuen Arbeitgeber direkt als Führungskraft ein, ohne das Team oder die Abläufe vorher zu kennen. Und dann gibt es jene, die aus dem eigenen Team heraus befördert wurden – ein Rollenwechsel mit besonderem Konfliktpotenzial. Ob geplant oder nicht, ob gewünscht oder eher überraschend, jede Einstiegssituation bringt eigene Herausforderungen mit sich. Die folgenden Beispiele helfen, ihre eigene Lage besser einzuordnen. Ein Tipp vorab: Auch wenn Sie mit einer starken Ambition antreten, ist es ratsam, Bestehendes anzuerkennen und wertzuschätzen.

Das Konzept der strategischen Selbstführung.

Ellen Herb

ist systemische Coach, Beraterin und Expertin für Leadership Development in Berlin. Seit über 20 Jahren begleitet sie Führungskräfte und Führungsteams in Coachingprozessen sowie in strategischen Workshops. Ihr Ansatz verbindet individuelle Entwicklung mit organisationaler Verantwortung.



© Autorenfotos: Gudrun Senger / eurosysteam GmbH

Lars Geiseler

ist Coach und geschäftsführender Gesellschafter der eurosysteam GmbH in Heidelberg. Mit seinem Team begleitet er Unternehmen weltweit, im Mittelpunkt stehen dabei systemische Ansätze, praxisnahe Methoden und die Förderung einer offenen, leistungsfähigen Unternehmenskultur.



Souverän führen von Anfang an

- **Kompakt:** Überblick über alle Themen, die für neue Führungskräfte relevant sind
- **Motivierend:** Den persönlichen Führungs- und Kommunikationsstil finden und von Anfang an eigene Akzente setzen
- **Praktisch:** Zahlreiche Workbook-Elemente wie Übungen, Checklisten und Anleitungen zur Selbstreflexion, reichhaltig illustriert

Und plötzlich ist man Chef/in. Eine Führungsaufgabe zu übernehmen, bedeutet neue Verantwortung, neue Herausforderungen – und viele offene Fragen. Auf die meisten davon bereiten Ausbildung und Studium kaum vor.

Unser Ratgeber schließt diese Lücke: von praxisnahen Tipps für einen gelungenen Start über die wichtigsten Führungsstile und -modelle bis hin zum sicheren Umgang mit Konflikten, Krisen und schwierigen Gesprächen.

Gute Führung beginnt man vor allem bei sich selbst. Wer die eigenen Werte, Stärken und Schwächen kennt, handelt mit klarer Haltung, trifft Entscheidungen bewusst und meistert die neue Aufgabe vom ersten Tag an souverän, auch in heiklen Situationen. Das Fundament dafür heißt strategische Selbstführung – ein Konzept, das Ellen Herb und Lars Geiseler als erfahrene Führungs-Coaches in ihrer täglichen Arbeit erprobt haben.



Ellen Herb, Lars Geiseler

Führung beginnt bei mir

Der Praxisratgeber für neue Führungskräfte

16,5 × 21,5 cm | 176 Seiten

24,90 € (D) | 25,60 € (A)

ISBN 978-3-7471-1093-5

Erscheint am 30. September 2026

WGS 1497 (Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen/
Ausbildung, Beruf, Karriere)



9 783747 110935

Ihr gutes Recht – endlich verständlich erklärt

Sieben- Punkte- Plan

Inhalts- verzeichnis

01 Kleine Rechtskunde für Nichtjuristen

Privatrecht und öffentliches Recht für Verbraucher	→ Seite 6
Rechtliche Streitfälle vor Gericht	→ Seite 12
Rechtsschutzversicherungen	→ Seite 20

03 Typische Rechtsfälle im Zivilrecht

Mein Recht als Online-Nutzer im Internet	→ Seite 110
Mein Recht als Reisender	→ Seite 119
Mein Recht als Mieter oder Vermieter	→ Seite 127
Mein Recht als Versicherungsnehmer	→ Seite 135
Mein Recht als Kredit- oder Leasingnehmer	→ Seite 144
Mein Recht als Patient	→ Seite 151
Mein Recht als Autofahrer	→ Seite 159
Mein Recht als Energieverbraucher	→ Seite 171
Mein Recht als Bank- und Bausparer	→ Seite 179
Mein Recht als Betriebs- oder Privatrentner	→ Seite 187

02 Sieben-Punkte-Plan für Verbraucher

01

Kleine Rechtskunde für Nichtjuristen

An die Gesetze mit den darin enthaltenen Paragraphen müssen sich auch Unternehmen halten und dürfen Verbraucher nicht mit gesetzwidrigen Maßnahmen über den Tisch ziehen. Wenn Sie als Verbraucher im Recht sind, können Sie von den Gerichten und Richtern mit Fug und Recht auch erwarten, dass sie Ihnen per Urteil Recht geben.

Sie sollten aber nicht in jedem Streitfall vor Gericht ziehen. Grundsätzlich sind Kompromisse bei unterschiedlichen Ansichten und sinnvolle Konfliktlösungen bei Streitfällen immer hilfreich nach der „3-H-Methode“ (Höfliche Hartnäckigkeit hilft). Leider funktioniert diese Methode nicht, wenn es hart auf hart kommt und ein Streit letztlich doch beim Gericht landet.

Daher sollten Sie als Verbraucher und Nichtjurist die Ihnen nach den Gesetzen zustehenden Rechte und den Ablauf eines Gerichtsverfahrens zumindest in den

Recht haben und Recht bekommen sind beides. Wer als Verbraucher glaubt im Recht zu sein, bekommt nicht auch vor Gericht Recht bekommen. Es ist nicht so, dass Sie eine Klage als Verbraucher gegen ein Unternehmen einreichen und gewinnen, kann es nicht geben. Ihre Gegenpartei glaubt, in der stärkeren Position zu sein. Es gibt aber in einer freiheitlich-demokratischen Grundordnung wie in Deutschland die Stärken und kein Recht des Stärkeren. Die Macht des Gesetzes anstelle der Macht des Stärkeren, dies leichter gesagt als getan.

4 | Stiftung Warentest

Rechtsschutz- versicherungen

Ein Rechtsstreit bedeutet für viele Menschen an sich schon Stress. Die Angst vor den Anwalts- und Gerichtskosten macht Ihre Sorgen noch größer. Eine Rechtsschutzversicherung kann Ihnen wenigstens diese finanziellen Sorgen abnehmen. Auch wenn diese Versicherung – anders als eine Privathaftpflichtversicherung – nicht zu den ganz wichtigen Versicherungen zählt, ist sie doch sehr nützlich. Sie empfiehlt sich daher für sicherheitsorientierte Verbraucher, die hohe Anwalts- und Gerichtskosten im Fall eines verlorenen Prozesses nicht aus eigener Tasche bezahlen wollen.

Im Gegensatz zur gesetzlich vorgeschriebenen Kfz-Haftpflichtversicherung und zu der für alle Verbraucher dringend empfohlenen Privathaftpflichtversicherung handelt es sich bei der Rechtsschutzversicherung um eine Versicherung, die man nicht abschließen muss.

Höhe der Prozesskosten

Wie hoch die Anwalts- und Gerichtskosten im Einzelfall ausfallen, hängt von der Höhe des Streitwerts und der Anzahl der Gerichtsinstanzen ab.

Laut dem Prozesskostenrechner von juris ist bei Streitwerten in Höhe von beispielsweise 3000, 6000 und 10000 Euro mit folgenden Gerichtskosten sowie eigenen und fremden Anwaltskosten zu rechnen:

Streitwert 3 000 Euro

Prozesskosten 1. Instanz:	
Gerichtskosten	376,50 Euro
Anwaltskosten	+ 724,41 Euro x 2
insgesamt	1825,32 Euro

Prozesskosten in 1. und 2. Instanz:

Gerichtskosten	878,50 Euro
Anwaltskosten	+ 1532,90 Euro x 2
insgesamt	3944,30 Euro

Prozesskosten in 1 bis 3. Instanz:

Gerichtskosten	1 506 Euro
Anwaltskosten	+ 2 621,63 x 2
insgesamt	6 749,26 Euro

Streitwert 6 000 Euro

Prozesskosten 1. Instanz:	
Gerichtskosten	579 Euro
Anwaltskosten	+ 1255,45 Euro x 2
insgesamt	3 089,90 Euro

Prozesskosten in 1. und 2. Instanz:

Gerichtskosten	1351 Euro
Anwaltskosten	+ 2 658,70 Euro x 2
insgesamt	6 668,40 Euro

24 | Stiftung Warentest

Finanzwissen zum Start | 25

Der Rechts-
ratgeber für
Nichtjuristen

Mein gutes Recht

als Verbraucher

Erfolgreich
gegen Unter-
nehmen und
Behörden

Der Ratgeber für Nichtjuristen
§

Stiftung
Warentest

Recht haben –
Recht bekommen

Klare Sprache statt Juristen-deutsch

- **Ihr Recht durchsetzen: Verständlich erklärt, wie es geht**
- **Praxisnahe Beispiele aus 10 Lebensbereichen**
- **Schritt-für-Schritt-Plan für den eigenen Rechtsfall**

Verbrauchern stehen weitreichende gesetzliche Ansprüche zu – ob beim Online-Kauf, auf Reisen, beim Arzt oder gegenüber Versicherungen, Energieversorgern und Behörden. Doch viele Menschen verschonen diese Rechte aus Unwissenheit. Dieser Ratgeber erklärt verständlich und ohne Juristendeutsch, was Verbrauchern zusteht – und wie sie es durchsetzen.

Von der Beschwerde bis zum Gerichtsurteil: Mieter, Patient, Autofahrer, Bankkunde oder Steuerzahler – zahlreiche Praxisbeispiele zeigen eindrucksvoll, wie Einzelpersonen erfolgreich gegen große Unternehmen und Behörden vorgegangen sind. Nicht jede Kleinigkeit gehört vor Gericht. Gleichzeitig zeigt der Ratgeber, wann eine Rechtsschutzversicherung sinnvoll ist – und wann nicht.

Der persönliche Fahrplan zum Erfolg: Ein bewährter Sieben-Punkte-Plan führt strukturiert durch den eigenen Rechtsfall – von der sorgfältigen Dokumentation über alle relevanten Optionen bis hin zur Bewertung eines Urteils. So ist es leicht, stets den Überblick zu behalten und die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Werner Siepe ist pensionierter Volkswirt. Er schreibt seit über 30 Jahren erfolgreiche Ratgeber zu Rechts- und Verbraucherschutzthemen. Über die Jahre zog er bereits mehrfach und erfolgreich gegen große Unternehmen vor Gericht – darunter gegen einen großen Energieversorger, gegen eine Bank sowie gegen eine Versicherung.



Werner Siepe
Mein gutes Recht als Verbraucher
 Erfolgreich gegen Unternehmen und Behörden.
 Der Ratgeber für Nichtjuristen
 12,6 × 19 cm | ca. 208 Seiten | Softcover
16,90 € (D) | 17,40 € (A)
 ISBN 978-3-7471-1154-3
Erscheint am 30. September 2026
 WGS 1490 (Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen)



9 783747 111543

Was du schon immer über **Wirtschaft** wissen wolltest*

*und dir bisher niemand erklären konnte

 **Stiftung Warentest**

So funktioniert Wirtschaft

Was du schon immer über Geld wissen wolltest
16,90 EUR (DE) | 17,40 EUR (AT)
ISBN 978-3-7471-1019-5

Geldanlage Basics
16,90 € (DE) | 17,40 € (AT)
ISBN 978-3-7471-1001-0

21 Dinge über deine Finanzen, die du wissen solltest
14,90 € (DE) | 15,40 € (AT)
ISBN 978-3-7471-0905-2



Der unterhaltsame Crashkurs für alle, die Wirtschaft endlich verstehen wollen

Die großen Wirtschaftsfragen verständlich erklärt von der Stiftung Warentest

Wie sich Welthandel, Wirtschaft & Supermarktpreise gegenseitig beeinflussen

Warum wird alles immer teurer? Wem nützen Zölle? Und warum stehen die günstigen Lebensmittel eigentlich immer unten im Regal? Wie sozial kann Marktwirtschaft eigentlich sein? Und sind Staats-schulden nun gut oder schlecht? Dieses Buch gibt Antworten – unterhaltsam, spannend, alltagsnah und auch ohne Vorkenntnisse verständlich.

In 19 kurzen, unabhängig voneinander lesbaren **Kapiteln** vermittelt es einen kompakten Crashkurs in Wirtschaftswissen: ideal für zwischendurch und zum Nachschlagen.

Jedes Kapitel nimmt eine plakative Frage als **Ausgangspunkt** und **beleuchtet sie aus verschiedenen Blickwinkeln** – von der Entstehung von Wohlstand und Preisen über Globalisierung, Steuern und Staats-schulden bis hin zu sozialer Ungleichheit und den Grenzen des Wachstums.

Dabei verbindet das Buch Wirtschaftswissen mit **konkreten Alltagsbezügen** und hilft, mit dem Blick aufs Ganze auch die kleinen Details im Alltag besser zu verstehen. Unterhaltsam, charmant, lehrreich – und ideal zum Mitnehmen und Lesen zwischendurch.

Olaf Wittrock ist Mitgründer und Partner der Wirtschaftsredaktion wortwert mit Sitz in Köln und London. Als Leiter der Finanzredaktion berät er Kunden bei Social-Media-Projekten und entwickelt visuelle journalistische Formate. Seit seinem Abschluss an der Kölner Journalistenschule hat er in 25 Jahren schon viele Blasen, Booms und Crashes medial begleitet. Er hat bereits mehrere Bücher zu Finanzthemen geschrieben, zuletzt für die Stiftung Warentest den Ratgeber „Geldanlage für Vorsichtige“.



Olaf Wittrock
Was du schon immer über Wirtschaft wissen wolltest

und dir bisher niemand erklären konnte
12,5 × 19 cm | 208 Seiten | Klappenbroschur

16,90 € (D) | 17,40 € (A)

ISBN 978-3-7471-1020-1

Erscheint am 21. August 2026

WGS 1977 (Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Geld, Bank, Börse)



9 783747 110201



Vermögen sichern & vermehren

- Individuell passend: Strategien für jede Vermögenslage und Risikobereitschaft
- Unabhängig geprüft: Empfehlungen auf Basis aktueller Testergebnisse
- Praktisch umsetzbar: Checklisten und Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum direkt Loslegen



Stiftung Warentest (Hg.)

Wie Rentner erfolgreich Geld anlegen

So reicht Ihr Vermögen ein Leben lang

16,5 × 21,5 cm | 160 Seiten | Softcover

24,90 € (D) | 25,60 € (A)

ISBN 978-3-7471-1099-7

Erscheint am 30. September 2026

WGS 1496 (Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen/Geld, Bank, Börse)



9 783747 110997

Geldanlage endet nicht mit dem Renteneintritt. Im Gegenteil: Jetzt gilt es, das Vermögen so anzulegen, dass es den verdienten Ruhestand absichert – ohne dass geknausert werden muss. Dieser Ratgeber zeigt, wie man Geld im Alter bestmöglich verwaltet und die Kontrolle behält.

Das Buch hilft dabei, die persönliche Ausgangssituation zu analysieren: von der Vermögensbilanz über Steuerfragen bis zur individuellen Risikobereitschaft. Auf dieser Basis werden verschiedene Anlageformen vorgestellt – Tages- und Festgeld, ETF oder Anleihen – und erörtert, welche Variante oder Kombination für welche Ziele die richtige ist und wie sich Geldanlage einfach und kostengünstig selbst managen lässt.

Vermögen rechtssicher weitergeben

Das komplette und verständliche Standardwerk zum deutschen Erbrecht - mehr als 600.000 verkaufte Exemplare in über 30 Jahren

Neues Layout für noch mehr Übersicht und Klarheit

Unverzichtbar für Laien, Jurastudenten und Steuerberater

Testament, Nachlass, Schenkung – rechtssicher geregelt. Wer erbt was? Wie verhindere ich Familienstreit? Wie sichere ich mein digitales Erbe? Diese vollständig aktualisierte und neu gestaltete Neuauflage unseres Standardwerks zeigt, wie der Nachlass nach den eigenen Vorstellungen geregelt wird – mit allen wichtigen Rechtsänderungen.

Wie lassen sich Partner, Kinder und Verwandte absichern, wie lässt sich Erbschaftssteuer sparen und wann lohnt es sich, Vermögen schon zu Lebzeiten zu verschenken? Auch für besondere Konstellationen bietet das Buch umfassenden Rat – von Vermögen im Ausland über das Beerben von Kindern mit Behinderung bis zum gemeinnützigen Vererben des Vermögens.

Viele Beispiele, Checklisten und Mustertestamente helfen dabei, eigene Vorstellungen umzusetzen. Wer erbt, kann sich ebenfalls detailliert informieren: Welche Fristen sind zu beachten, welche Rechte und Pflichten habe ich in einer Erbengemeinschaft, wann sollte ich das Erbe besser ausschlagen? Mit diesem verlässlichen Ratgeber ist man auf der sicheren Seite.

Dr. jur. Beate Backhaus ist Rechtsanwältin mit langjähriger Erfahrung im Familien- und Erbrecht. Sie hat mehrere Bücher und Beiträge zu Themen aus diesem Rechtsgebiet verfasst.

Julia Roglmeier ist seit über 20 Jahren Fachanwältin für Erbrecht und Wirtschaftsmediatorin. Mehrfach wurde sie als Top-Anwältin für Erbrecht ausgezeichnet. Neben ihrer Tätigkeit als Rechtsanwältin hat sie zahlreiche Bücher und Fachbeiträge zum Erbrecht verfasst.



Beate Backhaus, Julia Roglmeier

Vererben und Erben

Alles über Testament, Erbschaft und Schenkung

16,5 × 21,5 cm | 384 Seiten

29,90 € (D) | 30,80 € (A)

ISBN 978-3-7471-1004-1

Erscheint am 30. September 2026

WGS 1493 (Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen/Erben, Vererben)



9 783747 110041

Verständlich,
praxisnah,
fundierte

Unser Expertenwissen in Sachen Finanzen

Entdecken Sie unser breites Angebot – von den Grundlagen bis zur cleveren Strategie, von Einsteiger bis erfahrener Anleger.



978-3-7471-0879-6 | € 22,90



978-3-7471-0919-9 | € 22,90



978-3-7471-0934-2 | € 22,90



978-3-7471-0681-5 | € 59,90



978-3-7471-0949-6 | € 22,90



978-3-7471-0901-4 | € 22,90



978-3-7471-0640-2 | € 22,90



978-3-7471-0975-5 | € 22,90

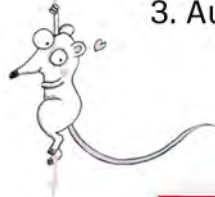


978-3-7471-1038-6 | € 22,90

Von Geld, Gold und Guppys

Unser erstes Kinderbuch ist furios gestartet:

1. Auflage vergriffen,
2. Auflage frisch ausgeliefert,
3. Auflage in Vorbereitung!



**FINANZ-
WISSEN FÜR
KINDER
ab 8 Jahren**



KAPITEL 6

WAS PASSIERT, WENN DU DEIN GELD AUF REISEN SCHICKST?

Dein Geld kann nicht nur schlafen, es kann auch arbeiten!
Goldi und Fondia erklären dir den Unterschied
zwischen Sparen und Investieren, wie die Börse funktioniert
und warum Fonds wie ein bunter Obstsalat sind.
Plus: Werde zum Börsen-Profi mit dem großen
100-Euro-Abenteuer und finde heraus, wie du dein Geld
schlau anlegst!

KAPITEL 4

WANN VERDIENST DU DEIN ERSTES, EIGENES GELD?

Träumst du davon, endlich selbst Geld zu verdienen?
Goldi und Fondia zeigen dir, ob du ein Recht
auf Taschengeld hast, welche Jobs für dich erlaubt sind
und wie du richtig verhandelst. Außerdem erfährst du
warum manche Menschen Millionen verdienen
und wie du dein Geld vor Diebinnen schützt.
Bereit für dein erstes Gehalt?

**Rätseln,
ausmalen,
mitmachen!**

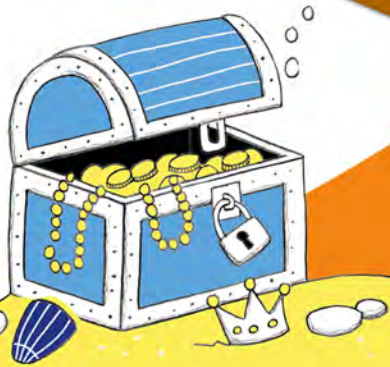
Stiftung
Warentest

VON GELD, GOLD UND GUPPYS

Wie aus deinem Taschengeld
ein ganzer Schatz wird

**FINANZ-
WISSEN FÜR
KINDER**

978-3-7471-0940-3 | € 16,90



Steuern? Ganz einfach!

- **Komplett aktualisiert:** Alle Änderungen und Tipps für 2026/2027
- **Für die einfache Steuererklärung online oder auf Papier**



Udo Reuß
Steuererklärung 2026/2027 - Arbeitnehmer, Beamte
 Mit Leitfaden für Elster
 16,5 × 21,5 cm | 272 Seiten | Softcover
19,90 € (D) | 20,50 € (A)
 ISBN 978-3-7471-1096-6

Erscheint am 27. November 2026
 WGS 1495 (Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen/Steuern)



9 783747 110966

Dieser bewährte Ratgeber zeigt, wie Freibeträge optimal genutzt werden, welche Ausgaben das Finanzamt anerkennt, wie die App MeinElster+ gezielt eingesetzt und wie die Steuererklärung sowohl auf Papier als auch online per ELSTER mühelos gemeistert wird – auch für alle, die noch nie eine Steuererklärung gemacht haben.

Geballtes Expertenwissen der Stiftung Warentest für die Steuererklärung – einfach, verständlich und zeitsparend! Mit praktischen Musterbeispielen, detaillierten Ausfüllhilfen und anschaulichen Screenshots.

Mehr Netto von der Rente

- **Marktführer mit über 400.000 verkauften Exemplaren** – bewährt und aktuell
- **Aktuelle Steueränderungen optimal nutzen**



Udo Reuß
Steuererklärung 2026/2027 - Rentner, Pensionäre
 Mit Leitfaden für Elster
 16,5 × 21,5 cm | 208 Seiten | Softcover
19,90 € (D) | 20,50 € (A)
 ISBN 978-3-7471-1097-3

Erscheint am 27. November 2026
 WGS 1495 (Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen/Steuern)



9 783747 110973

Immer mehr Rentner und Pensionäre müssen eine Steuererklärung abgeben – doch längst nicht alle. Unser Steuer-Bestseller verschafft Klarheit: Wer ist überhaupt zur Abgabe verpflichtet und wer nicht? Und wie lässt sich die Steuerlast minimieren – oder sogar komplett vermeiden?

Verständlich und praxisnah erklärt das Buch alle aktuellen Steueränderungen für 2026/2027 und zeigt, welche Ausgaben Rentner oder Pensionäre geltend machen können. Ob Krankheitskosten, Versicherungen oder hausnahe Dienstleistungen – so lassen sich alle Möglichkeiten zum eigenen Vorteil nutzen. Die elektronische Steuererklärung per ELSTER wird Schritt für Schritt mit Screenshots erklärt, ebenso die praktische App MeinElster+ für die digitale Belegverwaltung.

Mehr als 100 Tests aus 2026 kompakt in einem Buch

- Expertenwissen der Stiftung Warentest
- Ehrliche und unabhängige Kaufberatung
- Praktischer Einkaufsführer im Buchformat

Das Jahrbuch der Stiftung Warentest enthält mehr als 100 detaillierte Tests und Ergebnisse aus dem Jahr 2026 mit unabhängigen Bewertungen zu Produkten unterschiedlichster Bereiche: Von Gesundheit und Ernährung über Multimedia bis hin zu Haushalt und Freizeit ist alles vertreten. Das Buch klärt ausführlich über die Qualität von Produkten auf, sodass die Wahl der besten leichtfällt und z.B. von deren Langlebigkeit oder Umweltverträglichkeit profitiert werden kann.

Geld sparen leicht gemacht! Egal ob neuer Fernseher, die beste Matratze oder ein verlässliches Antivirenprogramm: Dieses Buch ist ein Rundum-Einkaufsberater und kann in einigen Fällen zugleich auch noch Geld sparen.



Stiftung Warentest (Hg.)
Stiftung Warentest Jahrbuch 2027

Mehr als 100 Tests + Reports

14,1 x 20,4 cm | 288 Seiten

16,90 € (D) | 17,40 € (A)

ISBN 978-3-7471-1152-9

Erscheint am 19. Dezember 2026

WGS 1486 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/
Adressbücher, Telefonbücher, Kursbücher,
Einkaufsführer)



9 783747 111529

Energiespar-
kommissar

CARSTEN
HERBERT

Vorträge vor
ausverkauften
Hallen

Inhaltsverzeichnis

- | | |
|---|--|
| 04 Mein Haus und meinen Energieverbrauch kennenlernen | 116 Außenwanddämmung: So kann man sparen |
| 10 Den Energieverbrauch meines Hauses verstehen | 121 Außenwände von innen dämmen |
| 16 Wärmeverluste verhindern | 125 Dämmung der Kellerdecke: wann es sich lohnt |
| | 130 Fensterverglasung ertüchtigen |
| | 133 Luftdichtheit verbessern |
| 21 Heizung und Warmwasserbereitung | 136 Es geht auch ohne Kesseltausch |
| 22 Die Heizungsanlage richtig einstellen | 138 Die Luft-Luft-Wärmepumpe |
| 26 Der hydraulische Abgleich | 144 Die Warmwasser-Wärmepumpe |
| | 148 Die Infrarotheizung |
| 56 Rohrleitungen und Pumpen | 149 Service |
| 58 Mit gedämmten Rohren richtig sparen | 150 Übersicht: die 25 wirtschaftlichsten Maßnahmen |
| 70 Pumpen optimieren | 154 Formulare und Checklisten |
| 98 Die Gebäudehülle | 156 Glossar |
| 100 Die oberste Geschossdecke dämmen | 158 Register |
| 110 Schrägdachdämmung: Es geht auch günstig | |

12

Wärmeverluste
verstehen



70

Pumpen optimieren



116

Die Warmwasser-
wärmepumpe



7



In Baumärkten gibt es meist eine große Auswahl unterschiedlicher Dämmschalen. Für eine gute Dämmwirkung sollte die Dämmschale innen einstecken so, dass sie sich wie der Rohrdurchmesser.



Vor dem Einkauf müssen sämtliche Rohrleitungs-
durchmesser und -längen notiert werden.



Alles, was es braucht, ist Rohrlängendämmung
mit passendem Innendurchmesser und passender
Dämmdicke. Für das Zuschneiden ist ein großes



Brennmesser reicht schon ausreißend. Selbstkleben-
de Schaumstoffbänder eignen sich besonders für
kugelförmige Stellen wie Ventile (Bild rechts).



Für stark gebogene flexible Leitungen eignen sich
am besten flexible Rohrleitungs-dämmungen aus
weichem Schaumstoff.



Stiftung Warentest | Rohrleitungen dämmen und Pumpen optimieren



An Befestigungsschellen (Bild links) müssen die Dämmschalen unterfassen und
entsprechend abgelenkt werden. Das kann durch vorheriges Messen geschehen
oder einfach indem man die Rohrleitung abhakt und passend abschneidet.



Gibt es flexible Rohre, sollten auch diese
getrennt aufgenommen und notiert werden.
Gleiches gilt für Rohre, für die eine reduzierte
Dämmdicke erforderlich ist. Für besonders
dicke Rohre, Verschraubungen und Ventile
können große Dämmschalen mit
passenden Innendurchmessern verwendet
werden. Hier gilt die Empfehlung, lieber eine
Dämmschale zu viel als zu wenig zu be-
sorgen, da man durchaus mit etwas Ver-
schleiß rechnen muss. Wer mit Mineral-
woll-Dämmung arbeitet, sollte sich außerdem
noch eine Rolle selbstklebende Alufolie in
den Einkaufswagen legen. Mit dieser lassen
sich Ecken, Verzweigungen und Übergänge
wunderbar verbinden und verkleben. Was
auf keinen Fall fehlen sollte, ist ein selbstkle-
bendes Schaumstoffband. Das Schaum-
stoffband ist vielfältig einsetzbar und kann
zum Beispiel für besonders unregelmäßige
Ventile und schwer zugängliche Verschraubun-
gen verwendet werden.

Zu Beginn der Arbeiten empfiehlt es sich,
an einer nicht allzu komplizierten Stelle zu
starten, um sich zunächst mit dem Material
und der Verarbeitung vertraut zu machen.
Mineralwoll-Dämmungen haben zum Ver-
schließen manchmal schon ein Stück Alu-

kachierung mit Klebestreifen vorgesehen.
Bei den Schaumstoffbändern gibt es weiche
mit Clip-Verschluss ähnlich wie bei Frisch-
haltebeuteln, die durch einfaches Anpres-
sen verschlossen werden können. Wieder
andere haben einen Klebestreifen an der
Verschlussseite. Die Klebestreifen neigen al-
lerdings dazu, sich nach einiger Zeit wieder
zu lösen und sollten gegebenenfalls mit zu-
sätzlichem Klebestreifen fixiert werden.
Immer dann, wenn eine Montagehal-
terung im Weg ist, muss ein passend langes
Stück Dämmschale zugeschnitten werden.
Dafür muss man die Länge nicht unbedingt
abmessen. Oft reicht es, die Dämmung ein-
fach an das entsprechende Rohrleitungs-
stück anzuhaken und an der passenden
Stelle abzuschneiden.

An jeder Befestigungsschelle wird die
Dämmung zwangsläufig unterbrochen. Da
die Wärmeverluste durch die ungedämmten
Schellen rund ein Drittel höher sind als
ohne Unterbrechung, ist es durchaus sinn-
voll, auch die Befestigungen zu dämmen.
Das geht recht einfach, wenn man dafür ein
Stück Dämmschale mit größerem Innen-
durchmesser verwendet.

8

9

→ Auch den Kaltwasserzulauf dämmen!

Warmwasserspeicher haben einen
Kaltwasserzulauf. Dieser wird häufig
nicht mitgedämmt, da es sich um
eine Kaltwasserleitung handelt.
Wenn über mehrere Stunden kein
Wasser entnommen wird, fließt auch
kein Kaltwasser nach, wodurch sich
auch der Kaltwasserzulauf erhitzt.
Daher sollte auch der erste Meter
Kaltwasserzulauf unbedingt ge-
dämmt werden.

An Stellen, an denen die Rohrleitung einen
90-Grad-Knicke macht, muss die Dämmung
auf Gehrung geschnitten werden. Gehrung
meint dabei einen schrägen Zugschnitt um
45 Grad. Als grobe Orientierung reicht dafür
schon ein um 45 Grad gefaltetes Papier. Wer
es ganz genau machen will, kann sich im
Baumarkt für überschaubares Geld eine
Gehrungslade besorgen.

Mit etwas Übung lassen sich mit
45-Grad-Schnitten nicht nur abgekinkte
Leitungen, sondern auch Abzweigungen,
sogenannte T-Stücke, zuschneiden. Solche
T-Stücke gibt es in vielen Metallen auch als
fertige Formteile zu kaufen. Diese sind zwar
etwas teurer, aber immer dann eine gute
Lösung, wenn man sich das Zuschneiden
nicht zutraut oder man sich etwas Arbeit-
zeit sparen möchte. Aber auch für Formteile
gilt: Die Innendurchmesser müssen pas-
sen!

Spätestens bei größeren Unterbrechun-
gen, wie Absperrventilen und Pumpen,
werden wir mit den Standarddämmschalen an
Grenzen stoßen. Für solche Bauteile bräuh-
te es passende Formteile. Diese sind im Bau-
markt allerdings meist nicht erhältlich. Da-
her verwenden wir überall da, wo die
Dämmschalen nicht passen, das bereits er-
wähnte selbstklebende Wickelband aus
Schaumstoff. Das kann problemlos für alle
möglichen Bauteile und Armaturen ver-
wendet werden.

DARUM LOHNT ES SICH

Kosten:
2,50 € bis 5,00 €
pro 10-Meter

Einsparung:
150 kWh bis 250 kWh
pro 10-Meter und Jahr

Rendite: 300 %

Durch die hohen Temperaturen von
ungedämmten Heizungs- und Warmwas-
serrohren sind auch die Verluste extrem
hoch. Da die Kosten für die Rohrleitungs-
dämmung sehr gering sind, verzinst sich
die Investition in jedem Jahr mindestens
um das Dreifache des eingesetzten Geld-
betrags.

Stiftung Warentest | Rohrleitungen dämmen und Pumpen optimieren

10



Befestigungsschellen können mit Dämmschalen mit
großem Innendurchmesser verschlossen werden.



Die Gehrungslade ist zum Zuschneiden verschiedener
Winkelstücke eine nützliche Hilfe.



Überall da, wo die Leitung abknickt oder sich verzweigt, braucht es 45-Grad-Schnitte,
sogenannte Gehrungsschnitte. Wo die Dämmschalen nicht passen, verwendet man
selbstklebendes Wickelband aus Schaumstoff.



11 Millionen
Aufrufe auf
YouTube

Kostengünstig sanieren mit dem Energiesparkommissar

Praxiswissen aus erster Hand von Deutschlands bekanntestem Energieberater

Zum Bauplatz fahren und loslegen: Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und zahlreichen Detailfotos auch für Anfänger problemlos umsetzbar

Maßnahmen ab 0 Euro ermöglichen die Sanierung mit Mini-Budget

Sanieren muss nicht teuer sein! 24 Millionen Wohngebäude in Deutschland sind sanierungsbedürftig – doch viele Eigentümer fürchten die Kosten. Energiesparkommissar Carsten Herbert zeigt, wie sich auch mit überschaubarem Budget oder auch ganz ohne Kosten große Wirkung erzielen lässt.

Ob Heizungsregler-Tuning mit Thermostatventilen, Wärmeisolierung der Rohre im Heizungskeller oder einfache Dämmmaßnahmen – für fast alle Maßnahmen in diesem Buch gilt die Maxime: Auf zum Bauplatz, Wochenendprojekt, fertig.

Für wenige hundert Euro – oder auch ganz ohne Kosten! - lassen sich Wärmeverluste wirksam verhindern und bedeutende Einsparungen bei den Energiekosten erzielen. Und auch bei Heizung und Warmwasser ist nicht immer gleich der große Kesseltausch nötig: Luft-Luft-Wärmepumpen, Infrarotheizungen und Warmwasser-Wärmepumpen können preisgünstige Alternativen sein.

Carsten Herbert zeigt, welche Maßnahmen sich wirtschaftlich lohnen und was in Eigenleistung möglich ist. Mit diesem Praxisratgeber lassen sich Energiekosten dauerhaft senken – sogar mit Mini-Budget.



Jörn Lindemann
Keine Angst vor Sanierung
29,90 € (D) | 30,80 € (A)
ISBN 978-3-7471-0937-3
Erscheint am 24. Juli 2026



Eva Kafke
Das Sanierungs-Set
16,90 € (D) | 17,40 € (A)
ISBN 978-3-7471-0894-9



Carsten Herbert
Einfach sanieren
25 kostengünstige Maßnahmen für Ihr Haus
16,5 × 21,5 cm | 176 Seiten | Softcover
24,90 € (D) | 25,60 € (A)
ISBN 978-3-7471-1091-1
Erscheint am 30. September 2026
WGS 1492 (Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen/
Grunderwerb, Immobilien)



Elektroauto: Alles richtig machen beim Umstieg

NEU: Aktuelles E-Auto-Förderprogramm im Überblick

Komplett aktualisiert: Wallboxen, Ladetarife, Apps und die besten Schnelllader

Maximale Ersparnis: THG-Quote, Steuervorteile, Versicherungen und Photovoltaik



Martin Guss

Umstieg aufs Elektroauto

Reichweite, Ausstattung, Kosten im Überblick

Alles zur eigenen Stromproduktion und -speicherung

20,1 × 25,6 cm | 256 Seiten | Hardcover

39,90 € (D) | 41,10 € (A)

ISBN 978-3-7471-1142-0

Erscheint am 29. Mai 2026

WGS 1431 (Ratgeber/Fahrzeuge/Allgemeines, Lexika, Handbücher)



Lohnt sich aktuell ein E-Auto? Welche Technik überzeugt, welche enttäuscht – und wann ist der richtige Zeitpunkt für den Wechsel? Die aktualisierte Neuauflage unseres Ratgebers gibt alle Antworten und hilft dabei, beim Umstieg auf Elektromobilität alles richtig zu machen.

Detaillierte Wirtschaftlichkeitsberechnungen zeigen, wann sich der Kauf tatsächlich rechnet. Das Buch beantwortet alle entscheidenden Fragen – etwa: Wie lässt sich das E-Auto optimal mit selbst erzeugtem Solarstrom laden? Welche Wallbox ist die richtige? Wie lassen sich durch smarte Ladesteuerung Kosten senken? Besonders spannend: die neuen V2G-Tarife, mit denen das Auto als Stromspeicher fungiert und man sogar Geld verdienen kann.

Von der Auswahl des passenden Modells über Ladekarten, Apps und die Integration in die Haustechnik bis zu Förderungen, THG-Quote und Steuervorteilen – dieser Ratgeber ist der zuverlässige Begleiter für alle, die den Umstieg smart, nachhaltig und kostengünstig angehen wollen.



9 783747 111420

Die passende Pumpe finden

- Mit allen Neuerungen des Gebäudemodernisierungsgesetzes 2026
- Mit aktuellen Testergebnissen - auch zu Brauchwasser-Wärmepumpen
- Praxisorientierte Checklisten, Rechenblätter und Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Ertragsoptimierung

Ob für einen Neubau oder als Nachrüstung im Altbau: Diese aktualisierte Neuausgabe unseres umfassenden Ratgebers hilft, die richtige Wärmepumpe für jede Situation zu finden und optimal zu nutzen. Von den physikalischen Grundlagen über verschiedene Systeme bis zur Wirtschaftlichkeitsberechnung mit und ohne Photovoltaikanlage enthält das Buch sämtliche Informationen für eine fundierte Entscheidung.

Alle gängigen Wärmepumpentypen werden vorgestellt – Luft-Wasser, Erdwärme, Hybridlösungen – und deren Vor- und Nachteile aufgezeigt. Detaillierte Modellrechnungen für realistische Szenarien und konkrete Fallbeispiele verdeutlichen die Wirtschaftlichkeit. Besonderer Fokus liegt auf der Ertragsoptimierung: so lässt sich durch richtige Planung und Einstellung die Effizienz maximieren.

Mit praktischen Arbeitshilfen, Formularen und Checklisten sowie allen Infos zu Förderung, rechtlichen Aspekten und technischen Standards. Ideal für Neubau und Sanierung – damit die Wärmepumpe hält, was sie verspricht.



Wolfgang Schröder
Photovoltaik & Batteriespeicher
39,90 € (D) | 41,10 € (A)
ISBN 978-3-7471-0637-2



Stiftung Warentest (Hg.)
Balkonkraftwerke
29,90 € (D) | 30,80 € (A)
ISBN 978-3-7471-0871-0



Hans-Jürgen Seifert
Wärmepumpen für Heizung und Warmwasser
Planung, Technik, Kosten, Förderung
20,1 × 25,6 cm | 224 Seiten | Hardcover
39,90 € (D) | 41,10 € (A)
ISBN 978-3-7471-1098-0



Erscheint am 27. November 2026
WGS 1419 (Ratgeber/Hobby, Haus/Hausbau, Renovierung, Umbau, Innenausbau)



Schritt für Schritt zum sicheren Hauskauf

Mit Checklisten zu allen Phasen des Hauskaufs

Von der Objektsuche über die Gebäudediagnose bis zu Finanzierung und Kaufvertrag

Mit Zeit- und Kostenfahrplan und Fallbeispielen aus der Praxis

Ein gebrauchtes Haus kaufen – aber richtig: Dieses umfassende Handbuch begleitet durch alle Phasen des Hauskaufs, von der Objektsuche über die detaillierte Gebäudeanalyse und den Finanzierungsplan bis hin zum rechtlich sicheren Kaufvertrag. Worauf muss ich bei der Wahl meines Traumhauses achten? Wie entdecke ich verborgene Schwächen bei einer Immobilie? Und wie schöpfe ich alle Fördermöglichkeiten optimal aus? Dieses Handbuch liefert die Antworten.

Checklisten helfen bei der Erstbesichtigung und der systematischen Gebäudediagnose, eine umfassende Vermögensanalyse führt zu einem soliden Finanzierungsplan – inklusive Fördermöglichkeiten über die KfW oder über die Bundesländer und Kommunen.

Auch Modernisierung und Sanierung kommen nicht zu kurz: Ein konkreter Maßnahmenplan, ökologische Aspekte des Bauens und eine ausführliche Leistungsbeschreibung sorgen für eine detaillierte Kostenplanung. Erfolgreich realisierte Praxisbeispiele runden das Handbuch ab und geben wertvolle Anregungen.



Eva Kafke, Uwe Meilahn, Annette Schaller
Handbuch Eigentumswohnung
39,90 € (D) | 41,10 € (A)
ISBN 978-3-7471-0830-7



Thomas Weyrauch, Ulrich Zink

Handbuch Hauskauf

Gebrauchte Immobilien analysieren, bewerten, finanzieren. Mit Checklisten für die Hausbesichtigung

20,1 × 25,6 cm | 240 Seiten | Hardcover

39,90 € (D) | 41,10 € (A)

ISBN 978-3-7471-1134-5

Erscheint am 24. Juli 2026

WGS 1419 (Ratgeber/Hobby, Haus/Hausbau, Renovierung, Umbau, Innenausbau)



9 783747 111345

Die verständliche Anleitung zu iOS 27 und iPadOS 27

NEU: Verbesserte Siri-Sprachassistentin und neue KI-Funktionen nutzen

Alle neuen Funktionen von iOS 27 und iPadOS 27 einfach erklärt

Perfekt für Einsteiger und Umsteiger



Uwe Albrecht
iPhone und iPad

Alle Funktionen verständlich erklärt - Für iOS 27

16,5 × 21,5 cm | 192 Seiten | Softcover

19,90 € (D) | 20,50 € (A)

ISBN 978-3-7471-1094-2

Erscheint am 30. Oktober 2026

WGS 1635 (Informatik, EDV/Anwendungs-Software)



9 783747 110942

Ein iPhone oder iPad kann so viel (mehr)! Diese komplett aktualisierte Neuauflage führt verständlich durch alle Funktionen und Neuerungen von iOS 27 und iPadOS 27. Ob Grundlagen wie Telefonieren und Nachrichten, fortgeschrittene Funktionen wie der personalisierbare Sperrbildschirm, Apple Music oder die intelligente Siri-Sprachassistentin – kein Thema bleibt offen.

Wie lassen sich Daten und Kontakte sicher auf ein neues Gerät übertragen, welche Apps sind wirklich nützlich sind und welche Möglichkeiten für den Schutz der Privatsphäre gibt es? Zahlreiche Screenshots und leicht verständliche Anleitungen helfen, das Gerät perfekt an die eigenen Bedürfnisse anzupassen, die neuen KI-Funktionen sinnvoll zu nutzen und durch den App Store zu navigieren. Für eine souveräne Nutzung im digitalen Alltag.



Stefan Beiersmann

Samsung Galaxy

19,90 € (D) | 20,50 € (A)

ISBN 978-3-7471-1047-8

Erscheint am 29. Mai 2026



Ob on- oder offline: Gewusst wie!



Andreas Erle
Das kann KI
 Wie Sie mit ChatGPT und Co künstliche Intelligenz für sich n...
 19,90 € (D) | 20,50 € (A)
 ISBN 978-3-7471-1033-1



Andreas Erle
Alle Daten sicher
 Perfekt geschützt vor Datendiebstahl und Datenverlust
 19,90 € (D) | 20,50 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0752-2



Andreas Erle
Spurlos im Internet
 Tracking verhindern, Daten schützen, anonym surfen, VPN nutz...
 19,90 € (D) | 20,50 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0741-6



Gunda Borgeest, Petra Thorbrietz
Ordnung für immer
 Der einfache Weg zu einem aufgeräumten Leben
 19,90 € (D) | 20,50 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0836-9



Gunda Borgeest
Ordnung nebenbei
 Aussortieren, aufräumen, aufatmen
 15,- € (D) | 15,50 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0785-0



Christian Eigner
Haushalt nebenbei
 500 saubere Expertentricks
 15,- € (D) | 15,50 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0789-8



Ulf Hoffmann
Fahrrad Reparaturen
 Auch für E-Bikes und Lastenräder
 29,90 € (D) | 30,80 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0391-3



Hans-Jürgen Reinbold, Karl-Gerhard Haas, Thomas Heß
Reparaturen zu Hause
 Renovierung, Restaurierung, Reparatur
 24,90 € (D) | 25,60 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0452-1



Susanne Lang, Magnus Enxing
Perfekt einrichten
 Schritt für Schritt zum schönen Zuhause
 39,90 € (D) | 41,10 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0098-1

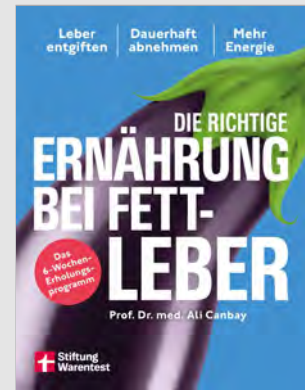
Gesunder Genuss



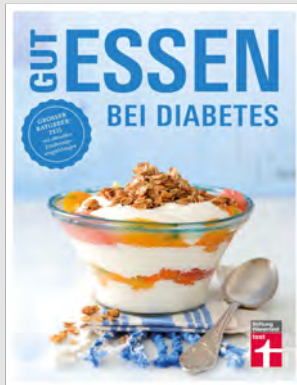
Henning Kunter
Ernährung für starke Knochen gegen Osteoporose
 Kalziumreich essen, Knochenschwund bremsen, beweglich bleibe...
22,90 € (D) | 23,60 € (A)
 ISBN 978-3-7471-1041-6



Gerhard Hindricks, Ingolf Schiefke
Ernährung für das Herz
 Blutdruck verbessern, Herzinfarkt verhindern, Bauchfett losw...
22,90 € (D) | 23,60 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0957-1



Ali Canbay
Die richtige Ernährung bei Fettleber
 Leber entgiften, dauerhaft abnehmen, mehr Energie
22,90 € (D) | 23,60 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0985-4



Astrid Büscher, Angelika Friedl
Gut essen bei Diabetes
 Großer Ratgeber mit aktuellen Ernährungsempfehlungen
19,90 € (D) | 20,50 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0196-4



Vera Herbst, Dagmar von Cramm
Gut essen bei Gicht
 Großer Ratgeber mit aktuellen Behandlungsempfehlungen
19,90 € (D) | 20,50 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0402-6



Dagmar von Cramm, Anke Nolte
Gut essen bei Bluthochdruck
 Großer Ratgeber mit aktuellen Behandlungsempfehlungen
19,90 € (D) | 20,50 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0276-3



Thomas Vilgis, Thomas Vierich
Aroma
 Die Kunst des Würzens
49,90 € (D) | 51,30 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0423-1



Thomas Vilgis
Kochen für Angeber
 Die besten Tricks der Spitzenköche
29,90 € (D) | 30,80 € (A)
 ISBN 978-3-86851-405-6



Thomas Vilgis, Mario Furlanello
Perfektion Pasta
 Die Wissenschaft des guten Kochens
29,90 € (D) | 30,80 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0105-6

Raus in die Natur



Stiftung Warentest (Hg.)
Das große Gartenjahr-Buch
 Erfolgreich gärtnern Monat für Monat
29,90 € (D) | 30,80 € (A)
 ISBN 978-3-7471-1027-0



Joachim Mayer
Das große Buch der Stauden und Sommerblumen
 Planen, säen, pflanzen, pflegen und vermehren im Blumengarte...
29,90 € (D) | 30,80 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0917-5



Joachim Mayer
Das große Gemüse- und Obstgartenbuch
 Planen, anbauen, pflegen und erfolgreich ernten für Selbstve...
29,90 € (D) | 30,80 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0912-0



Dr. Folko Kullmann
Hochbeete & Kräuterspiralen
 Gartenprojekte für mehr Ernte, Duft und Vielfalt
24,90 € (D) | 25,60 € (A)
 ISBN 978-3-7471-1008-9



Julia Gschwilm, Inger Palmstierna
Das große Gewächshausbuch
 Das ganze Jahr säen, ernten, genießen
24,90 € (D) | 25,60 € (A)
 ISBN 978-3-86851-453-7



Michael Breckwoldt
Essen aus der Natur
 Kräuter, Beeren, Pilze sammeln und verwenden
16,90 € (D) | 17,40 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0194-0



Jan Wittenbrink
Radreisen mit dem E-Bike
 Das praktische Handbuch: Alles zu Planung, Ausrüstung, Bikep...
29,90 € (D) | 30,80 € (A)
 ISBN 978-3-7471-1040-9



Michael Hennemann
Traumziele mit dem Wohnmobil in Deutschland, Österreich und der Schweiz
 30 unterschätzte Reiseregionen in der Nähe
29,90 € (D) | 30,80 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0670-9



Pia Voigt
Bau dir deinen Camper
 Schritt für Schritt zum Traum-Wohnmobil
29,90 € (D) | 30,80 € (A)
 ISBN 978-3-7471-0821-5

Vorständin
Julia Bönisch

Leiterin Marketing und Vertrieb
Dorothea Kern

Presse | Literaturtest
stiftungwarentest@literaturtest.de

Vertrieb Bücher
Christian Wagner (Leitung)
Tel: 0 30 / 26 31 - 26 32
handel@stiftung-warentest.de

Lydia Halemeier
Tel: 0 30 / 26 31 - 27 52
handel@stiftung-warentest.de

Florian Ringwald
Tel: 0 30 / 26 31 - 25 61
handel@stiftung-warentest.de

Außendienst Deutschland

Baden-Württemberg
Barbara Bachert
(Baden/Westlicher Schwarzwald)
Elie-Wiesel-Weg 11
76646 Bruchsal
Tel: 0 72 51/85 87 8
Fax: 0 72 51/30 74 00
barbara.bachert@t-online.de

Andreas Pilz
(Nord-Württemberg)
Karl-Frey-Weg 8
73102 Birenbach
Tel: 0 71 61/95 97 26
Fax: 0 71 61/95 97 28
pilz-verlagsvertretung@freenet.de

Michael Hennig
(Süd-Württemberg/Bodensee)
Gartenstraße 45
73765 Neuhausen
Tel: 0 71 58/63 61 2
Fax: 0 71 58/60 16 0
m_hennig@t-online.de

Bayern
Beyerle Verlagsvertretungen GbR
Cornelia und Stefan Beyerle
Riesengebirgstraße 31 a
93057 Regensburg
Tel: 09 41/46 70 93 70
Fax: 09 41/46 70 93 71
buero@beyerle-buch.bayern
www.beyerle-buch.bayern

**Berlin, Brandenburg,
Mecklenburg-Vorpommern**
Carina Opitz
Berliner Verlagsvertretungen
Liselotte-Herrmann-Straße 2
10407 Berlin
Tel: 0 30/4 21 22 45
Fax: 0 30/4 21 22 46
berliner-verlagsvertretungen@t-online.de

Außendienst Deutschland

Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland
Thomas Bredereck
Verlagsvertretungen
Altlußheimer Str. 36
68809 Neulußheim
Tel: 06 205/20 44 31
Fax: 06 205/20 44 32
info@verlagsvertretung-bredereck.de

Nordrhein-Westfalen
Ulrike Heck, Ewald Mayer
Eickelkamp 28
45276 Essen
Tel: 02 01/8 62 91 43
Fax: 02 01/8 62 91 44
mayer-heck@t-online.de

**Schleswig-Holstein, Hamburg,
Bremen, Niedersachsen**
Torsten Hornbostel
c/o Berliner Verlagsvertretungen
Liselotte-Herrmann-Straße 2
10407 Berlin
Tel.: 030 421 22 - 45
Fax: 030 421 22 - 46
berliner-verlagsvertretungen@t-online.de

Auslieferung Deutschland

VVA Kundenbetreuung
Abteilung D 6 F 5
Reinhard-Mohn-St. 100
33333 Gütersloh
Tel: 0 52 41/8 08 82 80
Fax: 0 52 41/4 90 14
vva-auftragsservice@vva-arvato.de

Außendienst Österreich, Südtirol

**Gebiet Osten: Wien,
Niederösterreich,
Burgenland**
Nina Monschein
Arnikaweg 79/4
1220 Wien
Mobil: 06 64/41 32 12 6
nina.monschein@mohrmorawa.at

**Gebiet Westen: Oberösterreich,
Salzburg, Tirol, Vorarlberg, Kärnten,
Steiermark, Südtirol**
Karin Pangl
c/o Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
1230 Wien
Mobil: 06 64/8 11 98 20
karin.pangl@mohrmorawa.at

Auslieferung Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
A-1230 Wien
Tel: 01/68 01 40
Fax: 01/68 87 130
bestellung@mohrmorawa.at

Außendienst Schweiz

Claudia Malten
c.malten@ava.ch
Tel: 044/7624285

Auslieferung Schweiz

AVA Verlagsauslieferung AG
Industrie Nord 9
CH-5634 Merenschwand
Tel: 0 44/7 62 42 00
Fax: 0 44/7 62 42 10
avainfo@ava.ch

Unsere Vorschau finden Sie auch in VLB-TIX

Alle Angaben Stand 04/2026
Änderungen vorbehalten

Unser Beitrag zur Umwelt

- Wir drucken ausschließlich in Deutschland
- Wir verwenden Recyclingpapier
- Wir verwenden vorwiegend mineralölfreie Farben

Stiftung Warentest

Lützowplatz 11-13
10785 Berlin
Tel: 0 30 / 26 31 - 0
Fax: 0 30 / 26 31 - 27 27