



Verbundverpackungen: In welchen Müll damit?

Die Milch ist leer? Wer beim Anblick des Kartons direkt an die Papiertonne für die Entsorgung denkt, liegt falsch. Denn ein Getränkekarton besteht längst nicht nur aus der Pappe außen, sondern auch aus einer Beschichtung innen, für die Kunststoff und/oder Aluminium genutzt werden.

Einfach von Hand trennen lassen sich die einzelnen Schichten nicht. Ist das der Fall handelt es sich um eine Verbundverpackung, wie die Initiative „Mülltrennung wirkt“ erklärt.

Und die gehören in den Gelben Sack bzw. in die Gelbe Tonne. Denn: „In Verbundverpackungen wie Getränkekartons stecken wertvolle Rohstoffe, beispielsweise Holz, Erdöl oder Aluminium. Durch ihr Recycling lassen sich fossile und nachwachsende Rohstoffe einsparen“, so Axel Subklew, Sprecher der Initiative.

Dafür müssen sie aber in der richtigen Tonne landen. Wirft man sie fälschlicherweise in den Restmüll, bekommen die Materialien keine Chance auf ein zweites Leben - er wird verbrannt.

Ob Milch, Saft oder Eistee: Getränkekartons sind ein Klassiker unter den Verbundverpackungen. Als weitere Beispiele nennt die Initiative Chipsdosen, Kaffee-Vakuumverpackungen, Coffee-to-go-Becher, Butterfolie oder Nachfüllbeutel, etwa für Seife.

Sie alle sind im Gelben Sack bzw. der Gelben Tonne richtig aufgehoben. Dafür sollten sie vollständig entleert sein. Ausspülen muss man sie jedoch nicht.

Übrigens: Lassen sich Verpackungen in Einzelteile zerlegen, etwa die Papierbänderole vom Joghurtbecher entfernen, sollte man das tun. Die Teile der Verpackung kann man dann einzeln entsorgen.

Foto: Alexander Heint/dpa



Neues Gesetz: Einschnitte für Rentner drohen

Für einige Rentnerinnen und Rentner könnte sich im kommenden Jahr unter Umständen etwas ändern. Denn ab 1. Januar 2027 gilt das Gesetz zur Stabilisierung der Beisätze in der gesetzlichen Krankenversicherung, das oft einfach nur Krankenkassenreform genannt wird.

Das neue Gesetz führt zu spürbaren finanziellen Einschnitten sowie gesetzlichen Änderungen für arbeitende Rentnerinnen und Rentner, die ihre Altersrente als Teilrente beziehen. Darauf macht die Deutsche Rentenversicherung Bund aufmerksam.

WAS ÄNDERT SICH DURCH DAS GESETZ GENAU?

Bislang konnten arbeitende Rentnerinnen und Rentner den vollen gesetzlichen Anspruch auf Krankengeld behalten - auch wenn sie ihre Altersrente als Teilrente in Höhe von 99,99 Prozent bezogen. Ab dem 1. Januar 2027 ist das nicht mehr möglich. Denn dann entfällt der Krankengeldanspruch vollständig, sobald die Alters-Teilrente mehr als zwei Drittel der Vollrente ausmacht - also mehr als 66,66 Prozent beträgt. Ein gleichzeitiger Bezug von 99,99 Prozent Teilrente und Krankengeld ist damit nicht mehr möglich.

WECHSEL VON TEILRENTE AUF VOLLRENTE

Wer seine Teilrente umstellen oder in eine Vollrente wechseln will, kann dies schriftlich beantragen. Möglich ist dies auch jederzeit über den Online-Service der Rentenversicherung.

Soll die Änderung zum 1. Januar 2027 gelten, muss der Antrag spätestens am 31. Dezember 2026 bei der Deutschen Rentenversicherung eingegangen sein.

Foto: Benjamin Nolte/dpa

Gebrauchtes E-Bike kaufen: Darauf sollten Sie achten

Sie möchten ein gebrauchtes Elektrofahrrad - Pedelec oder umgangssprachlich E-Bike - kaufen? Dann sollten Sie nicht nur auf die klassischen Fahrrad-Komponenten achten, sondern auch gezielt den Motor, den Akku und die Ersatzteilversorgung der speziellen Komponenten im Blick halten, rät der Auto Club Europa (ACE).

Wichtig ist dabei, auch eine Sichtprüfung und anschließende Probefahrt zu machen. Der ACE rät, sich beim Blick aufs Rad besonders die Kette, die Bremsbeläge und die Reifen genauer anzuschauen. Denn die verschleißten beim Pedelec schneller. Für die Überprüfung der Kette eigne sich dabei eine Kettenverschleißlehre. Die gibt es schon für einstellende Beträge im Handel.

Vor dem Losfahren sollte man prüfen, ob man auf dem favorisierten Rad auch wirklich bequem sitzen kann. Dazu müssen Größe und Rahmengenometrie passen und sich Komponenten wie Sattel und Lenker entsprechend einstellen lassen. Passt? Dann mal los.

FUNKTIONIERT UNTERWEGS ALLES GESCHMEIDIG?

Lassen sich die Gänge sauber schalten und taucht die möglicherweise vorhandene Federgabel geschmeidig ein? Tipp: auch mal den Motor ausschalten.



Einmal genau hinsehen: Beim Pedelec verschleiß Kette, Bremsen und Reifen oft schnell.

Foto: Nicolas Armer

Dann lasse sich besser erkennen, ob Lager schwergängig sind, Bremsen schleifen oder der Freilauf rund läuft.

Macht der Antriebsmotor Probleme, dann kann sich das durch ungleichmäßige Geräusentwicklung oder zögerlich einsetzende beziehungsweise aussetzende Unterstützung andeuten, erläutert der ACE. Beim Fahren sollte man auch alle verfügbaren Unterstützungsstufen durchschalten und austesten.

Doch auch, wenn es zu gut läuft, nimmt man besser Abstand vom Kauf. Etwa, wenn der Motor deutlich über das bei nor-

malen Pedelecs erlaubte Tempo von 25 km/h für die Unterstützung hinaus aktiv bleibt. Denn dann liegt der Verdacht von illegalem Tuning nahe.

Laufen vorhandene Displays noch richtig und laufen alle Funktionen? Bei Fehlermeldungen sollte man auf einen Kauf verzichten. Generell sollte man bei den vorhandenen Verbindungsfunktionen schauen, ob diese sich noch normal bedienen lassen. Sind noch Firmware-Updates möglich? Und wurde das Konto des Vorbesitzers getrennt und sind Funktionen wie etwa Diebstahlschutz- oder Ortungsfunktionen zurückgesetzt?

WIE GUT IST DER AKKU NOCH? KANN MAN PROFESSIONELL AUSLESEN LASSEN

Dann zum Thema Akku - ob dessen Gehäuse intakt ist und ob das Ladegerät noch funktioniert und original ist, kann man noch selbst in Augenschein nehmen. Aber ein tieferer Gesundheitscheck ist etwas für Profis.

Wer möchte und wenn es der Verkäufer zulässt, könnte im E-Bike-Fachhandel einen Gebrauchtscheck machen lassen. Der kostet laut ACE je nach Umfang und Anbieter etwa zwischen 40 und 70 Euro. Dabei werden je nach Einzelfall

Fasern im Fokus: Was Kleidung wirklich nachhaltig macht

Polyester oder Baumwolle, Leinen oder Lyocell? Wer möglichst nachhaltige Kleidung kaufen will und auf das Materialkett schaut, ist schnell überfragt: Ist eine Faser besser als die andere? Und sind Naturfasern immer die bessere Wahl? „Grundsätzlich kann man nicht sagen: Naturfaser ist unter dem Nachhaltigkeitsaspekt besser als Chemiefaser“, sagt Stefanie Trevisan. Sie ist Dozentin für Materialkompetenz an der AMD Akademie Mode & Design und betont: „Wichtig ist vor allem, Chemiefasern nicht alle in einen Topf zu werfen.“

CHEMIEFASERN: LYOCELL LIEGT BEI EXPERTINNEN VORNE

Trevisan unterscheidet zwischen synthetischen Fasern auf Erdölbasis, das sind zum Beispiel Polyester oder Polyacryl, und Cellulose-basierten Chemiefasern wie Lyocell oder Viskose. Durch ihre natürliche Basis seien die beiden letzteren durchaus nachhaltige Fasern. Wobei die Textilexpertin vor allem Lyocell hervorhebt. „Das verwendete Lösungsmittel ist bei Lyocell umweltverträglich als bei Viskose“, sagt sie. „Und durch ein geschlossenes Kreislaufsystem sind deutlich weniger Wasser und Chemikalien im Einsatz.“

Das bestätigt Carla Seliger von der Verbraucherzentrale Hessen: „Wir von der Verbrau-



In der Regel nachhaltiger als ein Neukauf: zu Secondhand-Stücken greifen.

Foto: Bernd Weißbrod

cherzentrale stufen Lyocell aktuell tatsächlich als besonders nachhaltig ein“, sagt sie.

Synthetische Chemiefasern wie Polyester und Co. rutschen dagegen aus mehreren Gründen ans untere Ende der Nachhaltigkeitskala. Sie sind Erdölbasiert und stammen damit aus einer endlichen und nicht nachwachsenden Ressource. Erdölbasierte, synthetische Fasern sind im Gegensatz zu Cellulosebasierten Fasern wie Lyocell und Viskose nicht abbaubar. Und: Kreislaufsystem sind deutlich weniger Wasser und Chemikalien im Einsatz.“

Das bestätigt Carla Seliger von der Verbraucherzentrale Hessen: „Wir von der Verbrau-

Naturfasern wie Baumwolle, Leinen und Hanf stammen zwar aus nachwachsenden Rohstoffen. Aber Naturfaser bedeutet nicht automatisch nachhaltig, stellt Textilexpertin Trevisan klar. Vor allem bei Baumwolle müsse man differenzieren. „Oft wird sie in Ländern angebaut, wo sie eigentlich nicht hingehört und einen extrem hohen Wasserverbrauch hat“, sagt die Dozentin. „Bei konventionell angebauter Baumwolle sind außerdem viele Chemikalien im Einsatz.“

Und andere Naturfasern? Hanf und Leinen seien zwar deutlich positiver von der Umweltbilanz her, aber daraus ließe sich nicht alles herstellen, was Baumwolle könne. „Dasy-

pische Banker-Business-Hemd funktioniert mit Leinen nicht“, sagt Stefanie Trevisan. „Baumwolle ist einfach eine fantastische Faser von ihrer Performance her.“ Hanf und Leinen seien aber prima, wenn es passe.

Soll es dagegen Baumwolle sein, plädiert Carla Seliger unbedingt für Bio-Baumwolle. Auf diese Siegel können Verbraucherinnen und Verbraucher beim Kauf achten: „Naturtextil IVN zertifiziert BEST“ oder „GOTS“ (Global Organic Textile Standard). „Sie berücksichtigen ökologische, aber auch soziale Kriterien“, sagt die Umweltpädagogin.

Mindestens genauso wichtig

wie das Material ist die Qualität beim Kauf eines Kleidungsstücks: „Sind die Nähte sauber vernäht, stehen schon Fäden ab?“, so Carla Seliger. „Oft entwickeln Kleidungsstücke bereits im Geschäft das Pilling, diese kleinen Kügelchen. Dann wird es nach ein paar Wäschen noch schlimmer sein.“ Gern lange getragen wird so ein Stück dann nicht.

Dabei ist genau das ein Kernpunkt. Denn nachhaltige Kleidung hört nicht mit dem Einkauf auf. Unabhängig davon, welche Fasern man am Leib trägt, gilt daher:

► Nutzen, was man hat: «Besitze ich bereits ein Kleidungsstück aus Polyester, ist es nicht nachhaltiger, das zu entsorgen und eins aus Naturfasern zu kaufen», sagt Carla Seliger.

► Reparieren: Fehlt nur ein Knopf, um die Bluse wieder zu tragen? Kann womöglich ein Reißverschluss erneuert oder ein Patch aufgenäht werden?

► Tauschen oder Secondhand kaufen: Wer Klamotten trägt, die andere nicht mehr brauchen, verlängert ebenfalls die Lebensdauer von Kleidung. Natürlich kann man hier auch auf nachhaltige Materialien achten.

„Wichtig ist, dass wir wegkommen von diesem Fast-Fashion-Trend, etwas neu zu kaufen, es kurz zu nutzen und dann wieder auszusortieren“, sagt Umweltpädagogin Seliger. „Denn das ist am wenigsten nachhaltig.“

Apotheke statt Arztpraxis? Was geht da alles?

Impfen und Medikamentenberatung: Nicht für alles muss man zur Arztpraxis - und eventuell lange auf einen Termin warten. Viel niedrigschwellige Gesundheitsversorgung wird auch in Apotheken angeboten. Sie unterstützen jetzt auch bei der Anwendung von Telemedizin.

Überblick gibt es auf der Webseite ApoGuide.de. Hier kann man nach offenen Apotheken in der Umgebung suchen und auch gezielt einzelne Leistungen auswählen. Praktisch: wer nicht gut zu Fuß ist, kann auch direkt nach Apotheken mit Parkplatz filtern.

DIESE LEISTUNGEN BIETEN APOTHEKEN AN

Neben dem Einlösen von Rezepten sind in der Apotheke noch weitere Leistungen möglich:

- Medikationsberatung für Menschen, die regelmäßig mehr als 5 verordnete Medikamente einnehmen müssen. Hier zahlt die Kasse. Bei weniger Medikamenten ist es eine Selbstzahlerleistung.
- Blutdruckmessung und -beratung für Menschen mit festgestelltem Bluthochdruck.
- Einweisung und Beratung für

die Nutzung von Inhalationsgeräten.

- Medikationsberatung bei Krebs.
- Therapieunterstützung für Patienten nach Organtransplantationen.
- Impfungen gegen Covid 19 oder Grippe.

Neu seit Juli 2026 ist die assistierte Telemedizin. Dabei handelt es sich um ein Angebot für Menschen, die daheim nicht die Technik für Videosprechstunden haben - oder nicht in der Lage sind, ein solches Angebot ohne Hilfe zu nutzen. In der Apotheke finden Sie die nötige

Technik vor und erhalten auf Wunsch auch Assistenz beim Gespräch mit Allgemeinärzt oder Fachärztin. Besonders im ländlichen Raum kann das der deutlich schnellere Weg zum Arzttermin sein.

KASSEN ZAHLEN DIE VIDEO-SPRECHSTUNDE

Sowohl gesetzliche als auch private Krankenkassen übernehmen die Kosten für assistierte Telemedizin. Wichtig, wenn man sie in Anspruch nehmen möchte: Man muss sein Krankenversicherungsverhältnis

nachweisen, als gesetzlich Versicherter etwa sollte man seine elektronische Gesundheitskarte mitbringen - darauf können eventuell verordnete Medikamente als E-Rezept gespeichert werden.

Den ApoGuide gibt es auch als Smartphone-App für Android und iOS für die Suche unterwegs. Sie bietet noch einige weitere Funktionen:

- E-Rezepte verwalten und versenden
- Zugriff auf Apotheken-Shop
- Chat mit der Apotheke
- Medikationspläne
- Terminvereinbarungen