

Standing Order Frühjahr 2025 „Stiftung Warentest/Verbraucherzentrale“

Dortmund, im Januar 2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

Unsere Auswahl bietet Ihnen fundierte Informationen aus der Welt der Stiftung Warentest und der Verbraucherzentralen. Hier finden Sie wertvolle Tipps und unabhängige Bewertungen, die Ihnen helfen, informierte Entscheidungen zu treffen und Ihre Rechte als Verbraucher zu wahren.

Alle hier ausgesuchten Titel erscheinen als festgebundene oder Paperback-Ausgabe.

Zu Ihrer Information hier eine Kostenübersicht für das Gesamtpaket:

Stift. Warentest: 14 Titel, ca. € 353,80 ./ . 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 318,42

Verbraucherzentr.: 10 Titel, ca. € 204,00 ./ . 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 183,60

Gesamt: 24 Titel, ca. € 557,80 ./ . 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 502,02

Sollten Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Dortmunder Universitäts-Buchhandlung GmbH

Standing Order Frühjahr 2025

Stiftung Warentest

		978-3-7471-		
1	Arndt, H.	Die Dividenden-Strategie	0901-4	22,90 € 28.02.
2	Beiersmann, S.	Samsung Galaxy	0926-7	19,90 € 23.05.
3	Dr. med. Schillings, W.	Fitte und starke Gelenke	0924-3	20,00 € 21.03.
4	Elter, C.	Das Steuer-Set für Vermieter	0883-3	16,90 € 21.03.
5	Gojdka, V.	Das große Börsenbuch	0681-5	59,90 € 28.02.
6	Guss, M.	Umstieg aufs Elektroauto	0818-5	39,90 € 24.01.
7	Kafke, E.	Das Sanierungs-Set	0894-9	16,90 € 21.03.
8	Kowalski, M.	21 Dinge über deine Finanzen, die du wissen solltest	0905-2	14,90 € 24.01.
9	Kühn, S.	Geldanlage für Anfänger	0919-9	22,90 € 28.02.
10	Mayer, J.	Das große Gemüse- und Obstgartenbuch	0912-0	29,90 € 24.01.
11	Mayer, M.	Das große Buch der Stauden und Sommerblumen	0917-5	29,90 € 24.01.
12	Prof. Dr. med. Hindricks, G.	Ernährung für das Herz	0957-1	22,90 € 21.03.
13	Prof. Dr. med. Kunter, H.	Aktiv gegen Osteoporose	0908-3	20,00 € 21.03.
14	Stiftung Warentest	63 Lösungen für unerhörte Fragen des Alltags	0931-1	16,90 € 28.02.

14 Titel zum Gesamtpreis von 353,80 €

./. 10 % Bibliotheksrabatt ca. 318,42 €

Verbraucherzentrale

		978-3-86336-		
1	Bretzinger, O. N.	Rente in Sicht	198-3	24,00 € 05.
2	Bretzinger, O. N.	Handbuch Testament	425-0	22,00 € 02.
3	Frey, C.	Pflegefall - was tun?	426-7	18,00 € 06.
4	Gabriele Waldau-Cheema, G.	Steuererklärung für Rentner und Pensionäre	415-1	16,00 € 01.
5	Groeneveld, M.	Gewicht im Griff	418-2	20,00 € 01.
6	Hammer, T.	Ratgeber Immobilienkauf	423-6	24,00 € 05.
7	Henrich, A.	Ab jetzt finanziell unabhängig	175-4	20,00 € 01.
8	Nauhauser, N.	ETF als Geldanlage und Altersvorsorge	421-2	24,00 € 05.
9	Nordmann, H.	Patientenverfügung	414-4	12,00 € 02.
10	Seltmann, T.	Ratgeber Photovoltaik	427-4	24,00 € 06.

10 Titel zum Gesamtpreis von 204,00 €

./. 10 % Bibliotheksrabatt ca. 183,60 €

STIFTUNG WARENTEST:



Die Dividenden-Strategie

Zurücklehnen und Geld verdienen mit passivem Einkommen | Einfach und sicher mit Aktien, Fonds und ETF

von **Heinz-Peter Arndt, Birgit Wetjen**

Stiftung Warentest

Paperback, Text, Bilder, Fotografien, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 160 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Der Traum vom passiven Einkommen – seriös durchgerechnet

Geld verdienen ohne Arbeit – Sehnsuchts thema und aktueller Trend in den Finanzmedien. Das Expertenteam von Finanztest bietet mit diesem Buch einen seriösen und fundierten Einstieg in das Thema. Denn die Strategien, um mit Dividenden und Entnahmeplänen zusätzliches Einkommen zu generieren, eignen sich in der Realität längst nicht für alle.

Anschaulich und verständlich vermittelt der Ratgeber wertvolles Wissen und alle wichtigen Details rund um die Strategie, mit Dividenden und praxiserprobten Entnahmeplänen eine finanzielle Absicherung aufzubauen. Er zeigt, wie ein solides Portfolio strukturiert sein muss, um langfristig stabile Erträge zu generieren – inklusive Tipps zur Risikominimierung.

Dabei liefert das Buch konkrete Ratschläge für jede Altersgruppe und Lebenssituation und hilft mit Checklisten, Infografiken und Beispielrechnungen, den eigenen Bedarf zu berechnen, die eigenen Ziele zu ermitteln – und sie zu erreichen.

EUR 22,90

ET: 28.02.2025

AT: 21.02.2025

978-3-7471-0901-4

● Noch nicht lieferbar



Samsung Galaxy

Alle Funktionen verständlich erklärt - Von Stiftung Warentest

von **Stefan Beiersmann**

Digitale Welt einfach erklärt

Stiftung Warentest

Paperback, Text, Bilder, Fotografien, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 192 Seiten, 11. Auflage, 11. Auflage

Schöpfen Sie das volle Potenzial Ihres Geräts aus Für Einsteiger und Fortgeschrittene: Dieser Ratgeber führt Sie Schritt für Schritt durch alle Einstellungen und Funktionen Ihres Smartphones. Sie erhalten einen Überblick über die Samsung-Galaxy-Modelle, das aktuelle Betriebssystem Android 15 und die Ersteinrichtung auf der Benutzeroberfläche One UI 7. Anhand von Screenshots werden die Grundfunktionen Telefon, Nachrichten, Internet, Kontakte, Kalender und E-Mail übersichtlich und leicht verständlich erklärt. Sie erfahren außerdem, wie Sie mit der bestmöglichen Kameraeinstellung Momente geknack festhalten und wie Sie bei all den Features die Sicherheits- und Privatsphäre-Einstellungen im Blick behalten. Das Kapitel zu den erweiterten Funktionen widmet sich allen nützlichen Apps wie z. B. den neuen Funktionen mit künstlicher Intelligenz (KI), dem Sprachassistenten Bixby, Music, Health, Google, Messengern wie WhatsApp und Signal und den Social-Media-Apps wie Facebook und Instagram. Besondere Tipps und Tricks für den Alltag hält das letzte Kapitel für Sie bereit. Dieses Buch enthält alles über die Einrichtung Ihres neuen Gerätes die Übertragung der Daten Ihres alten Gerätes die Bedienung sowie die wichtigsten und neuesten Funktionen – von den aktuellen Samsung Galaxy-Modellen S25 und Co bis zu allen Modellen ab 2021. Damit Sie mit dem nötigen Wissen versorgt sind und top informiert loslegen können!

EUR 19,90

ET: 23.05.2025

AT: 16.05.2025

978-3-7471-0926-7

● Noch nicht lieferbar



Fitte und starke Gelenke

Eine Anleitung für schmerzfreie und bewegliche Gelenke bei Arthrose, Rheuma, Gicht und Verletzungen

von **Dr. med. Wolfgang Schillings**, zusammen mit **Sebastian Capel**

Stiftung Warentest

Paperback, Text, Bilder, Fotografien, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 176 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Das effektive Trainingsprogramm für starke Gelenke

Fitte und starke Gelenke von Dr. Wolfgang Schillings, dem Mannschaftsarzt des HSV, ist ein unverzichtbarer Ratgeber für alle, die ihre Gelenkschmerzen endlich in den Griff bekommen wollen. Egal ob durch Arthrose, Rheuma, Gicht oder Verletzungen verursacht - Dr. Schillings zeigt, wie Sie den Schmerzen mit effektiven Übungen und fundiertem Wissen entgegenwirken können.

Mehr als 60 ausführliche Übungsanleitungen zeigen, wie Sie Ihre Gelenke von Kopf bis Fuß stärken und mobilisieren können. Jede Übung ist so angelegt, dass sie die spezifischen Ursachen von Gelenkschmerzen berücksichtigt und individuell angepasst werden kann. Neben den Übungen bietet der Ratgeber zahlreiche **Tipps zur Selbsthilfe**, von Wickeln bis hin zu Kälte- und Wärmeanwendungen. Außerdem erklärt der erfahrene Sportmediziner Dr. Schillings, welche **Schmerz- und Hilfsmittel** zur Überbrückung akuter Schmerzen geeignet sind.

Gelenkbeschwerden können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Doch mit den **richtigen Therapien und der nötigen Motivation** ist es möglich, aktiv gegen die Schmerzen anzugehen. Sie lernen, was Ihrem Bewegungssystem zu schaffen macht und was Sie selbst tun können, um Ihre Gelenke **langfristig stark und beweglich** zu halten.

EUR 20,00

ET: 21.03.2025

AT: 14.03.2025

978-3-7471-0924-3

● Noch nicht lieferbar



Das Steuer-Set für Vermieter

Steuern optimieren, Spartipps im Vermieteralltag, Steuererklärung leicht gemacht, Ferienwohnungen richtig versteuern

von **Constanze Elter**

Stiftung Warentest

📖 Paperback, Text, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 144 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR 16,90

ET: 21.03.2025

AT: 14.03.2025

978-3-7471-0883-3

● Noch nicht lieferbar

Das Rundum-Sorglos-Paket für Vermieter

Mit diesem Set wird die Steuererklärung für private Vermieter zum Kinderspiel. Es erklärt Punkt für Punkt, wie Sie Steuern sparen. Nutzen Sie zum Beispiel neue Abschreibungsmöglichkeiten beim Kauf und der Ausstattung des Objekts. Dank selbstrechnerischer Checklisten behalten Sie jederzeit den Überblick zu, um keine wichtigen Posten zu vergessen.

Dabei geht das Set auch auf Besonderheiten ein, zum Beispiel auf die Vermietung an Angehörige oder an die eigene Firma oder auf Modernisierungsmaßnahmen, die Sie als Vermieter planen. Die Finanztest-Experten verraten außerdem, welche steuerlichen Spielräume genutzt werden können, ohne dabei in Fallen zu tappen. Auch wenn Sie privat Kurzzeitvermietungen anbieten oder Ferienwohnungen wie z.B. auf Airbnb hält das Set alle relevanten Antworten auf Steuerfragen bereit. **weniger**



Das große Börsenbuch

Erfolgreich handeln mit Aktien, ETF und Fonds | Profi-Wissen für Ihre Anlagestrategie

von **Victor Gojodka**

Stiftung Warentest

📖 Hardcover, Text, Bilder, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 416 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR 59,90

ET: 28.02.2025

AT: 21.02.2025

978-3-7471-0681-5

● Noch nicht lieferbar



Das große Börsenbuch - Ihr Schlüssel zum erfolgreichen Investieren

Sie möchten nachhaltig Vermögen aufbauen und die Chancen an den Finanzmärkten optimal nutzen? Dann ist das große Börsenbuch von Stiftung Warentest Ihr unverzichtbarer Begleiter. Vertrauen Sie auf die Expertise der renommiertesten Finanztester Deutschlands und profitieren Sie von fundiertem Wissen und praxisnahen Empfehlungen, die Sie nirgendwo sonst finden.

Was dieses Buch für Sie bereithält:

- **Tiefgang für Profis:** Tauchen Sie ein in die komplexen Zusammenhänge der Finanzmärkte. Deuten Sie Kennzahlen richtig, bewerten Sie Märkte gekonnt und bauen Sie Ihr Portfolio wie ein Profi.
- **Klarheit für Einsteiger:** Auch als Anfänger finden Sie leicht verständliche Erklärungen zu wichtigen Börsengrundlagen und Aktienstrategien. Wir machen komplexe Themen einfach und zugänglich.
- **Praxisnah und aktuell:** Basierend auf den neuesten Forschungsergebnissen unserer Finanzexperten erhalten Sie konkrete Handlungsempfehlungen für Ihre Anlageentscheidungen.
- **Umfassend und fokussiert:** Wir möchten, dass Sie Ihre finanziellen Ziele erreichen. Deshalb haben wir dieses Buch so konzipiert, dass es Ihnen die ganze Breite wichtiger Themen an die Hand gibt – aber immer auf den Punkt kommt.

Was uns von anderen Büchern unterscheidet:

- **Die Kraft der Stiftung Warentest:** Wir bieten Ihnen mehr als nur einen Ratgeber. Sie erhalten Zugang zur umfassenden Expertise von Deutschlands führendem Verbrauchermagazin. Unser Buch ist das Ergebnis jahrelanger Forschung und Erfahrung.
- **Wissenschaft statt Daumenregeln:** An der Börse gibt es viele populäre Faustformeln, die einem wissenschaftlichen Check nicht standhalten. Wir zeigen neutral und unabhängig, was sich wissenschaftlich halten lässt – ganz einfach und verständlich.
- **Theorie und Praxis:** Wir liefern Ihnen nicht nur theoretisches Basiswissen und spannende Börsenerkenntnisse, sondern begleiten Sie auch auf dem Weg in die Praxis. Mit diesem Buch finden Sie das beste Depot, ordern Wertpapiere gekonnt und können obendrein Steuern sparen.

Wir möchten, dass Sie Ihre finanziellen Ziele erreichen. Deshalb haben wir dieses Buch so konzipiert, dass es Ihnen alle Werkzeuge an die Hand gibt, die Sie dafür benötigen. Vertrauen Sie auf die Kompetenz der Stiftung Warentest und machen Sie den nächsten Schritt auf Ihrem Weg zum erfolgreichen Anleger. Investieren Sie in Ihr finanzielles Wissen – mit dem großen Börsenbuch von Stiftung Warentest.



Umstieg aufs Elektroauto

Reichweite, Ausstattung, Kosten im Überblick | Alles zur eigenen Stromproduktion und -speicherung

von **Martin Guss**

Stiftung Warentest

📖 Hardcover, Text, Bilder, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Fotografien, Deutsch, 256 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR 39,90

ET: 24.01.2025

AT: 17.01.2025

978-3-7471-0818-5

● Noch nicht lieferbar

So lohnt sich das Elektroauto!

E-Autos werden immer wichtiger und mit der neuen Technik wird alles auf den Kopf gestellt: Getankt wird bald vornehmlich zu Hause und bevorzugt mit selbst hergestelltem Strom, der in den neuen E-Autos sogar gespeichert werden kann. Oder doch nicht?

Dieser umfassende Ratgeber räumt mit Vorurteilen auf und bietet fundierte Antworten auf alle Fragen, die sich beim Umstieg auf oder Neueinstieg in die Elektromobilität stellen.

Die Stiftung Warentest zeigt mit detaillierten Wirtschaftlichkeitsberechnungen, wann sich ein Elektroauto wirklich lohnt, wie sich die Reichweite optimieren lässt und wie man das Auto sinnvoll in das eigene Haustechniksystem integriert. Welche Wallbox und welcher Stromtarif sind am besten geeignet und wie lässt sich der selbst erzeugte Photovoltaikstrom am effektivsten nutzen? Welche Schnellladeanbieter haben gute Tarife, welche taugen nichts? Auf welche Ausstattung muss man beim Kauf achten (z.B. Wärmepumpe) und was ist verzichtbar? Zudem erklären die Expertinnen und Experten, wie Ladesäulen funktionieren und unter welchen Voraussetzungen sich Ladekarten und Lade-Apps am meisten rentieren.





Das Sanierungs-Set

Gebäudecheck, Sanierung planen, Finanzierung klären, Umbaumaßnahmen umsetzen

von **Eva Kafke**

Stiftung Warentest

📄 Paperback, Text, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 144 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Ihr Fahrplan für die Haussanierung

Der ideale Begleiter für alle, die ihr Eigenheim Schritt für Schritt nach aktuellen Energiestandards fachgerecht sanieren wollen, barrierefreies Wohnen anstreben oder das Haus einfach modernisieren möchten.

Von der ersten Bestandsaufnahme über die Planung und Finanzierung bis zur erfolgreichen Umsetzung wird alles kompakt, verständlich und praxisnah erklärt. Hauseigentümer erfahren, wie sie Schwachstellen am Haus aufspüren und eliminieren, welche Gewerke und Experten den Sanierungsprozess unterstützen und wie die Finanzierung samt Fördermöglichkeiten gestaltet werden kann. Der Ratgeber begleitet auch bei der Wahl eines neuen Heizsystems und erklärt die verschiedenen Möglichkeiten der Dämmung.

Praktische Formulare und Checklisten z. B. zu Feuchtigkeitsproblemen, Bauvertrag oder Immobilienkredit helfen, den Überblick zu behalten und das Großprojekt Haussanierung nach gesetzlichen Anforderungen spielend zu meistern.

EUR 16,90

ET: 21.03.2025

AT: 14.03.2025

978-3-7471-0894-9

● Noch nicht lieferbar



21 Dinge über deine Finanzen, die du wissen solltest

Alles zu Vermögensaufbau, Geldanlage und privaten Finanzen | Einfach erklärt von Finanztast

von **Matthias Kowalski**

Stiftung Warentest

📄 Paperback, mit Klappen, Text, Deutsch, 208 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Unser Spitzentitel: Finanziell fit mit den Basics der Finanzwelt

So gelingt es, bereits mit kleinen Veränderungen finanziell besser aufgestellt zu sein: Mit den 21 Dingen über deine Finanzen, die du wissen solltest erhalten Finanzeinsteiger Basiswissen im Umgang mit Geld und den eigenen Finanzen.

Was bedeutet es, sein Geld für sich arbeiten zu lassen und wie ist eine sichere, aber renditestarke Geldanlage mit ETF aufgebaut? Wie kann ein Vermögen von 100.000 Euro oder mehr auch mit einer kleinen Sparrate aufgebaut werden? Wie funktioniert das mit der Rente und wie spüre ich die kleinen Geldfresser bei Versicherungen, Verträgen und Co. auf?

Mit diesem locker aufbereiteten Buch steigen Geldanlage-Laien unkompliziert in die Finanzwelt ein und holen das Beste aus ihrem Geld heraus.

weniger

EUR 14,90

ET: 24.01.2025

AT: 17.01.2025

978-3-7471-0905-2

● Noch nicht lieferbar



Geldanlage für Anfänger

Richtig Geld anlegen - auch ohne Vorkenntnisse | Einfache Strategien und Tipps für Fonds, Tagesgeld und ETF

von **Stefanie Kühn, Markus Kühn**

Stiftung Warentest

📄 Paperback, Text, Bilder, Fotografien, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 160 Seiten, 3. Auflage, 3. Auflage

Jetzt finanziell durchstarten!

Ob mit 20, 30 oder 50 – es ist nie zu spät, mit dem eigenen Vermögensaufbau zu beginnen. Wie der Einstieg in das Thema gelingt, erfahren Sie Schritt für Schritt in diesem Ratgeber: von der Depotöffnung über verschiedene Tan-Verfahren bis hin zu Steuerfragen. Auch wenn Sie kein oder nur wenig Vorwissen haben, führt er Sie zu einer funktionierenden und vor allem Erfolg versprechenden Geldanlage. Passen Sie diese Ihren individuellen Bedürfnissen an, je nachdem ob Sie den Fokus Ihrer Geldanlage auf Sicherheit, Nachhaltigkeit oder Renditechancen legen wollen. Starten Sie jetzt durch!

Leicht verständlich: alle wichtigen Begriffe aus der Banken- und Börsenwelt erklärt

Schritt für Schritt: der erste Sparplan, das erste Depot, der erste Fonds und ETF

Für jeden Risikotyp: sicherheitsbedürftige, pragmatische oder engagierte Anleger

EUR 22,90

ET: 28.02.2025

AT: 21.02.2025

978-3-7471-0919-9

● Noch nicht lieferbar



Das große Gemüse- und Obstgartenbuch

Planen, anbauen, pflegen und erfolgreich ernten für Selbstversorger

von **Joachim Mayer**

Stiftung Warentest

📖 Paperback, mit Klappen, Text, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Fotografien, Bilder, Deutsch, 336 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Ohne Gift und Gentechnik: gesunde Nahrungsmittel aus dem eigenen Garten

Ob knackige Möhren, saftige Beeren oder aromatisches Basilikum: Dieses Standardwerk für Selbstversorger von Bestsellerautor Joachim Mayer vermittelt das komplette Wissen zum Gemüse- und Obstbau für jede Art von Garten – vom cleveren Anlegen des Nutzgartens über Pflanzpläne, die richtige Sortenauswahl, Bewässerungssysteme, Pflanzenschutz, ergiebige Hügel- und Hochbeete bis hin zur reichen Ernte.

Praktische Tipps zur optimalen Standortwahl sowie Wasser- und Regenwassernutzung schützen Ihre Pflanzen vor Hitzeperioden. Mit den zahlreichen Möglichkeiten zum Gemüse- und Obstbau in Kübeln und Kästen können auch kälteempfindliche Nutzpflanzen sicherer angebaut werden.

weniger

EUR 29,90

ET: 24.01.2025

AT: 17.01.2025

978-3-7471-0912-0

● Noch nicht lieferbar



Das große Buch der Stauden und Sommerblumen

Planen, säen, pflanzen, pflegen und vermehren im Blumengarten

von **Joachim Mayer**

Stiftung Warentest

📖 Paperback, mit Klappen, Text, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Fotografien, Bilder, Deutsch, 288 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Blütenpracht für jeden Garten

„Prachtstorchschnabel“, „Purpurfetthenne“ und „Löwenmäulchen“ – das ist kein Zoo, sondern eine Auswahl der schönsten Blühpflanzen für den Garten.

Das große Buch der Stauden und Sommerblumen zeigt, wie man seinen Garten in ein üppiges Blumenmeer verwandelt, das das ganze Jahr hindurch Freude bereitet. Außerdem in diesem **Standardwerk:** alles zur Blumengarten-Praxis, von der Bodenvorbereitung, Aussaat und Pflanzung bis hin zum Überwintern und zum Vasenschnitt.

Auch Anfängerinnen und Anfängern zeigt Bestsellerautor Joachim Mayer, wie man mit prächtigen Blüten in den verschiedensten Farben optische Highlights setzt und attraktive, zugleich pflegeleichte Beete gestaltet.

Komplette Pflanzvorschläge mit Beetübersichten und Pflanzlisten machen es jedem Gartenliebhaber besonders leicht, eindrucksvolle Stauden- und Blumenträume zu erschaffen.

Tipps zur optimalen Standortwahl sowie Wasser- und Regenwassernutzung schützen Ihre Pflanzen vor längeren Hitzeperioden. Und attraktive „Klimastauden“ sehen selbst bei anhaltender Trockenheit und Hitze gut aus, auch ohne ständiges Nachgießen.

Der große bebilderte Porträtteil mit vielen Blüten- und Blattschmuckpflanzen für alle Gartenbereiche funktioniert als umfassendes Nachschlagewerk und enthält bewährte Sortenempfehlungen für den individuellen Garten sowie Hinweise für Stauden und Blumen mit besonderem Nutzen für die Insektenwelt.

EUR 29,90

ET: 24.01.2025

AT: 17.01.2025

978-3-7471-0917-5

● Noch nicht lieferbar



Ernährung für das Herz

Blutdruck verbessern, Herzinfarkt verhindern, Bauchfett loswerden | Mit Einkaufsratgeber & Rezepten

von **Prof. Dr. med. Gerhard Hindricks, Prof. Dr. med. Ingolf Schiefke**

Stiftung Warentest

📖 Paperback, Text, Bilder, Fotografien, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 176 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Mit der richtigen Ernährung das Herz schützen und unterstützen

Ob Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Arteriosklerose: Die richtige Ernährung kann das Herz vor vielen Erkrankungen und gesundheitlichen Problemen schützen – oder seine Genesung, etwa nach einem Herzinfarkt, unterstützen. Dieser Ratgeber bietet Ihnen das nötige Wissen, um mit herzgesunder Ernährung Ihren Herzschutz gut aufzustellen.

Verständlich und alltagstauglich vermitteln der weltweit renommierte Kardiologe Prof. Dr. med. Gerhard Hindricks und der Ernährungsmediziner Prof. Dr. med. Ingolf Schiefke umfassendes Wissen zu den Themen Herzgesundheit und Ernährung. Mit Checklisten und Infoseiten zu Übergewicht, Herzfitness und Cholesterin.

Ein umfassender Einkaufsbegleiter mit den besten Lebensmitteln für Ihr Herz, getestet von der Stiftung Warentest, und 60 leckere Rezepte für jeden Tag – von Frühstück bis zu Durstlöschern – runden den Ratgeber ab.

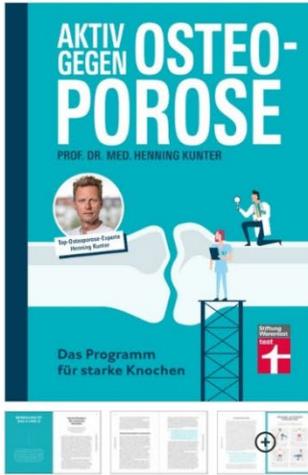
EUR 22,90

ET: 21.03.2025

AT: 14.03.2025

978-3-7471-0957-1

● Noch nicht lieferbar



Aktiv gegen Osteoporose

Das Programm für starke Knochen

von Prof. Dr. med. Henning Kunter

Stiftung Warentest

Paperback, Text, Bilder, Fotografien, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 176 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Wer in Bewegung bleibt, kann Osteoporose bremsen

Ca. 6 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Osteoporose, auch Knochenschwund genannt. Ihre Knochen brechen viel schneller als bei gesunden Menschen. Weitere Symptome sind z. B. Rückenschmerzen, Größenverlust und ein Buckel aufgrund einer Verformung der Wirbelsäule. Nicht zuletzt die Angst vor schmerzhaften Brüchen schränkt das Leben Betroffener stark ein. Dabei ist gerade Bewegung entscheidend!

Dieses Buch macht Mut, das Leben mit der Erkrankung aktiv zu gestalten, und zeigt, welche Möglichkeiten und Hilfen es dazu gibt – durch Sport und gezielte Übungen, eine angepasste Ernährung und zahlreiche Maßnahmen, die das Sturzrisiko senken. Aktiv sein lohnt sich – um die Krankheit zu bremsen und sich Fitness und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu bewahren.

EUR 20,00

ET: 21.03.2025

AT: 14.03.2025

978-3-7471-0908-3

● Noch nicht lieferbar

63 Lösungen für unerhörte Fragen des Alltags

Wie entlarvt man Fake-Shops? Wie mindert man die Miete richtig? Wie lässt man Dokumente beglaubigen?

herausgegeben von Stiftung Warentest

Stiftung Warentest

Paperback, Text, Bilder, Fotografien, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 144 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR 16,90

ET: 28.02.2025

AT: 21.02.2025

978-3-7471-0931-1

● Noch nicht lieferbar



Ihr persönlicher Problemlöser im Alltag

Kleines Buch, große Hilfe: Mit den kompakten Tipps dieses Ratgebers erledigen Sie leidige bürokratische Aufgaben schnell wie nie. Dank klarer Handlungsanleitungen gelangen Sie Schritt für Schritt zum Ziel.

Ob eine Bankvollmacht erteilen, die Handydaten löschen, sich die Kosten für einen ausgefallenen Flug erstatten lassen, ein Patent an- oder ein Auto ummelden, die eigenen Patientendaten anfordern, einen Erbschein beantragen, den Elster-Zugang verlängern – eigentlich ist alles ganz einfach, aber wer hat im Alltag schon Zeit und Lust, sich mit derlei lästigen Aufgaben auseinanderzusetzen?

Keine Angst mehr vor Formularen, Anträgen, Kündigungen – mit diesem Handbuch meistern Sie jede Alltagshürde effizient und frustfrei.

STIFTUNG WARENTEST:



Rente in Sicht

Rechtzeitig planen, gut vorsorgen

herausgegeben von Verbraucherzentrale NRW, von Otto N. Bretzinger

Verbraucher-Zentrale NRW

Hardcover, Deutsch, 192 Seiten, Neuauflage

Gut aufgestellt für den dritten Lebensabschnitt

Wer ab dem 55. Lebensjahr prüft, wie es um das finanzielle Polster im Alter bestellt ist, hat noch Einflussmöglichkeiten: Denn dann lässt sich noch an einigen Stellschrauben drehen, um sowohl Einkünfte zu erhöhen als auch rechtzeitig die Kostenbremse zu ziehen. Der Ratgeber zeigt, was bei der betrieblichen und privaten Altersvorsorge noch für ein Plus sorgen kann. Wird der Rentenantrag richtig gestellt, erspart das nicht nur Ärger, sondern auch unerwartete Einkommenslücken.

- Finanzielle Weichenstellungen für den Ruhestand
- Stellschrauben für letzte Anpassungen vor Rentenanstritt
- Wie die private Krankenversicherung bezahlbar bleibt
- Rentenantrag richtig stellen
- Anlagen auch im Alter für sich arbeiten lassen
- Welche Versicherungen für Ruheständler wichtig sind
- **Extra: Früher in Rente**

Der Ratgeber begleitet beim Übergang aus dem Berufsleben ins Rentnerdasein. Zum Einstieg wird der Status quo rund um Rente & Co. abgeklopft. Lässt man Geldanlagen auch im Alter noch für sich arbeiten oder legt man einen Auszahlplan an? Wie kann man diesen sinnvoll gestalten? Hierauf gibt der Ratgeber Antworten. Ruhestand bedeutet keineswegs Ruhe vor dem Finanzamt. Auch zur Frage, ob die eigene Immobilie langfristig als Domizil passt, wird Entscheidungshilfe gegeben.

ca. EUR **24,00**

ET: Mai 2025

978-3-86336-198-3

● Noch nicht lieferbar



Handbuch Testament

Textbausteine, Mustertestamente, Checklisten

herausgegeben von Verbraucherzentrale NRW, von Otto N. Bretzinger

Verbraucher-Zentrale NRW

Softcover, Deutsch, 220 Seiten, 4. Auflage, Überarbeitete Ausgabe

"Ihr bekommt später doch alles..." Oder?

Wer eine individuelle Lösung für seinen Nachlass sucht, muss ein Testament errichten. Es gibt aber kein Testament von der Stange. Grundlage für die richtige Entscheidung sind immer die jeweiligen Lebensumstände und die persönlichen Wünsche und Vorstellungen. Gängige Lösungen zur Nachlassplanung für typische Lebens- und Familienverhältnisse werden aufgezeigt und Gestaltungsmodelle vorgestellt.

- Die gesetzliche Erbfolge: Was gilt, wenn kein Testament errichtet wird?
- Was ist der Unterschied zwischen Testament und Erbvertrag?
- Checklisten helfen, die eigenen Wünsche und Vorstellungen zu ermitteln
- Mustertestamente für die wichtigsten Lebenssituationen
- **Aktuell:** Mit neuen Textbausteine und Musterformulierungen für die individuelle Nachlassplanung

Alle Textbausteine, Mustertestamente und Checklisten **digital** oder zum Heraustrennen und Abheften.

ca. EUR **22,00**

ET: Februar 2025

978-3-86336-425-0

● Noch nicht lieferbar



Pflegefall - was tun?

Soforthilfe - Schritt für Schritt

von Carina Frey, herausgegeben von Verbraucherzentrale NRW

Verbraucher-Zentrale NRW

Softcover, Deutsch, 160 Seiten, 3. Auflage, Überarbeitete Ausgabe

Die beste Pflege organisieren:

Ob plötzlich oder absehbar – wird ein Angehöriger zum Pflegefall, gerät das Leben ins Wanken, und ein kühler Kopf ist gefragt: Was ist zuerst zu tun? Welche gesetzlichen Leistungen stehen Pflegebedürftigen zu? Wie lassen sich passende Hilfsangebote auswählen? Der Ratgeber zeigt Schritt für Schritt, wie sich gute Hilfe organisieren lässt.

- Top-aktuell: Zum 1. Januar 2017 wird die zweite Stufe der Pflegereform umgesetzt. Der Ratgeber enthält alle wichtigen Neuregelungen.
- Schnelle Hilfe für Pflegefälle und pflegende Angehörige: Ein Leitsystem hilft, gezielt alle wichtigen Informationen im Buch zu finden.
- Interviews mit Experten und pflegenden Angehörigen bringen Informationen auf den Punkt.
- Schaubilder visualisieren, wie Betroffene vorgehen können.
- Die zehn wichtigsten Fragen und Antworten helfen beim schnellen Einstieg ins Thema.

ca. EUR **18,00**

ET: Juni 2025

978-3-86336-426-7

● Noch nicht lieferbar



Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2024/2025

herausgegeben von **Verbraucherzentrale NRW**, von **Gabriele Waldau-Cheema**

Verbraucher-Zentrale NRW

📖 Buch, Deutsch, 208 Seiten, 1. Auflage, Neuausgabe

Steuern sparen leicht gemacht - mit und ohne ELSTER Immer mehr Ruheständler müssen Steuern zahlen – dafür sorgen Rentenerhöhungen und insbesondere das Alterseinkünftegesetz. Und viele von ihnen verschenken Jahr für Jahr Geld ans Finanzamt, das sie sich per Steuererklärung zurückholen könnten. Wer aber Bescheid weiß, hat mehr von seiner Rente oder Pension. Dieser Ratgeber führt einfach und leicht verständlich durch die verschiedenen Einkunftsarten, erläutert alle notwendigen Steuerformulare und enthält viele Steuer- Spartipps. So können Sie die Abgabe der Steuererklärung einfach, korrekt und schnell erledigen. Nutzen Sie dabei alle Steuer-Sparpotenziale! Damit mehr von der Rente bleibt und die Abgabe der Steuererklärung schnell und einfach erledigt werden kann:

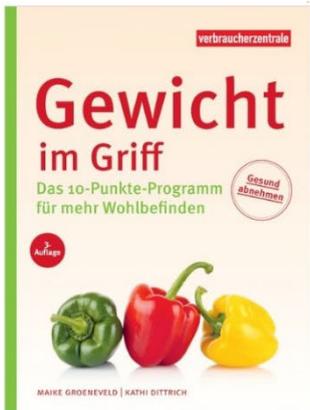
- Schritt für Schritt durch alle aktuellen Formulare
- Einfache Erklärungen und viele Beispiel zeigen, wie es geht
- Zahlreiche Steuer-Spartipps helfen, die Steuerschuld zu reduzieren
- Ein umfangreiches Glossar lässt keine Fragen offen

ca. EUR **16,00**

ET: Februar 2025

978-3-86336-415-1

● Noch nicht lieferbar



Gewicht im Griff

Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden

von **Maïke Groeneveld, Kathi Dittrich**, herausgegeben von **Verbraucherzentrale NRW**

Verbraucher-Zentrale NRW

📖 Softcover, Deutsch, 216 Seiten, 3. Auflage, Überarbeitete Ausgabe

So sieht eine ausgewogene Ernährung aus!

Wer bei dem Gedanken »Du bist, was Du isst« kein gutes Gefühl hat, findet hier die praktische Unterstützung für eine gesündere Ernährung im Alltag. Der Ratgeber klärt auf: Wie viel braucht der Körper wovon, warum ist Vollkorn wertvoll und was ist von pflanzlichen Alternativen zu Milchprodukten zu halten?

Checklisten helfen, das eigene Essverhalten zu verstehen, und zahlreiche alltagstaugliche Tipps machen es leicht, sich gesünder zu ernähren. Der Rezeptteil bietet schnelle, einfache Rezepte: nährstoffreich und lecker! So gelingt die Ernährungsumstellung hin zu mehr Wohlbefinden und weniger Gewicht!

- Welche Ernährung ist empfehlenswert?
- Alles, was Sie über die Lebensmittelgruppen wissen müssen
- Abnehmen – auf gesunde Art
- Nützliches für alle Lebenslagen: Wie funktioniert vegetarische und vegane Ernährung? Was tun bei leichten Beschwerden? Was esse ich am Arbeitsplatz?
- Über 60 einfache Rezepte für eine ausgewogene Ernährung

EUR **20,00**

ET: Januar 2025

978-3-86336-418-2

● Lieferbar



Ratgeber Immobilienkauf

Planen, finanzieren, entscheiden

von **Thomas Hammer**, herausgegeben von **Verbraucherzentrale NRW**

Verbraucher-Zentrale NRW

📖 Buch, Text, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 180 Seiten, 1. Auflage, Neuausgabe

Immobilienkauf: Von der Suche zum Einzug

Ein Einstiegsratgeber für alle, die noch ganz am Anfang stehen und keine genaue Vorstellung haben, was am Ende dabei rauskommt: Haus oder Wohnung, neu oder gebraucht. Schritt für Schritt führt der Ratgeber durch den gesamten Prozess – von der Finanzierung über das Suchen, Vergleichen und Verhandeln, die Entscheidung für ein Objekt, die möglicherweise notwendige Sanierung bis zum Kaufvertrag, Notartermin und der Beurkundung.

- Gute Orientierung auf dem Weg zum Wohneigentum
- Niederschwellige Ansprache des Lesers: verständliche und kompakte Informationen erleichtern den Einstieg.
- Fallstricke vermeiden: Vorsicht beim Bauen in Eigenregie, dem Kauf eines gebrauchten Hauses oder einer Sanierung
- Mit vielen Checklisten und Praxistipps

ca. EUR **24,00**

ET: Mai 2025

978-3-86336-423-6

● Noch nicht lieferbar



Ab jetzt finanziell unabhängig

Ein nachhaltiger Finanzplaner für Frauen
von **Verbraucherzentrale NRW, Anke Henrich**
Verbraucher-Zentrale NRW
Buch, Deutsch, 180 Seiten, Neuausgabe

Armut ist weiblich?

- Wege, das Einkommen zu erhöhen: staatliche Leistungen, Beruf, Familie
- Geldanlage individuell: Risikoneigung, Anlagehorizont und persönliche Ziele
- Immer im Blick: nachhaltige Geldanlagen, die gerade einen Nachfrageboom erleben
- Digitale Rechentools erleichtern die Anwendung auf die eigene Situation.

Der Finanzratgeber für Frauen lädt zur nachhaltigen Auseinandersetzung mit Geldthemen ein. Leitgedanke: Wenn frau früh damit anfängt, lässt sich auch mit kleinen Summen viel erreichen. Vorgestellt werden Bausteine, um das Einkommen zu erhöhen, das Basiswissen für die Geldanlage wird an die Hand gegeben. Immer im Blick dabei: nachhaltige Geldanlagen, denn diese stoßen bei Frauen laut einer aktuellen Studie auf großes Interesse.

Maren Lohrer ist Wirtschaftsredakteurin (unter anderem Handelsblatt, Capital, Euro) und außerdem zertifizierte Mediatorin und anerkannte Trainerin für Verbraucherbildung in Bayern.

ca. EUR **20,00**

ET: Februar 2025

978-3-86336-175-4

● Noch nicht lieferbar



ETF als Geldanlage und Altersvorsorge

Bequem und rentabel investieren
von **Niels Nauhauser**, herausgegeben von **Verbraucherzentrale NRW**
Verbraucher-Zentrale NRW
Buch, Text, Abbildungen, Diagramme, Charts, Grafen, Deutsch, 220 Seiten, 1. Auflage, Neuausgabe

Eine erfolgreiche Anlagestrategie?

Das in ETF verwaltete Vermögen ist in den letzten Jahren rasant gewachsen und beträgt mittlerweile über 1,4 Billionen Euro. Allein an der Frankfurter Wertpapierbörse werden über 2.000 verschiedene ETF gehandelt. Auch in der Beratungspraxis der Verbraucherzentralen nimmt das Interesse an ETF seit Jahren zu. Eine erfolgreiche Anlagestrategie muss einfach und intelligent sein. Aktien-ETF spielen dabei eine zentrale Rolle, denn sie ermöglichen es auch Kleinanlegern, zu einem Bruchteil der Kosten anderer Fonds und privater Versicherungen langfristig gewinnbringend und dank breiter Streuung mit begrenztem Risiko am Aktienmarkt zu investieren.

- **Basiswissen:** Was sind ETF und wie funktioniert der Aktienmarkt?
- **Vorteile nutzen:** Warum ETF die erste Wahl sein sollten
- **Vorsicht:** Auch bei der Anlage in ETF gibt es Fallstricke
- **Praxiswissen:** In fünf Schritten zum ETF
- **Extra:** Aus der Beratungspraxis der Verbraucherzentralen – typische Beispiele und Musterfälle

Alles, was man wissen muss, um den Vermögensaufbau in die eigene Hand zu nehmen: Der Ratgeber erklärt, was ETF sind und warum sie die erste Wahl bei Geldanlage und Altersvorsorge sein sollten. Und er zeigt, wie sich gute und günstige ETF finden lassen und worauf es dabei ankommt. Praxisnah werden alle Schritte von der Auswahl über den Kauf bis hin zum Verkauf und lebenslangem Entnahmeplan erläutert.

ca. EUR **24,00**

ET: Mai 2025

978-3-86336-421-2

● Noch nicht lieferbar



Patientenverfügung

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
von **Heike Nordmann, Wolfgang Schuldzinski**, herausgegeben von **Verbraucherzentrale NRW**
Verbraucher-Zentrale NRW
Softcover, Deutsch, 168 Seiten, 23. Auflage, Überarbeitete Ausgabe

Der Standard zum Thema Patientenverfügung - über 250.000 x verkauft!

Nur wer eine Patientenverfügung aufgesetzt hat kann sicher sein, dass seine Wünsche zum Beispiel zu lebensverlängernden Maßnahmen auch umgesetzt werden. Wie diese klar, eindeutig und rechtssicher formuliert werden, erläutert dieser Ratgeber mit Formulierungshilfen und vielen Beispielen. Wer für den Betroffenen Entscheidungen treffen darf, wenn dieser nicht mehr für sich selbst sprechen kann, regeln Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Mit Formulierungshilfen, Formularen, Checklisten und Musterbeispielen.

- Entspricht den aktuellen Anforderungen des Bundesgerichtshofs (BGH): Rechtssicherheit für alle Dokumente
- Informationen zu den verschiedenen Möglichkeiten der Vorsorge
- Textbausteine und Muster: Damit gelingt die Formulierung eigener Verfügungen und Vollmachten

"...von großem Nutzen." Aus: Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe e.V. | Dr.rer.nat. Birgit Grohs, Patientenbeistand | Juni 2022

EUR **12,00**

ET: Februar 2025

978-3-86336-414-4

● Lieferbar



Ratgeber Photovoltaik

Solarstrom und Batteriespeicher für mein Haus

herausgegeben von **Verbraucherzentrale NRW**, von **Thomas Seltmann, Jörg Sutter**

Verbraucher-Zentrale NRW

Buch, Deutsch, 240 Seiten, 3. Auflage, Überarbeitete Ausgabe

Gewinnen Sie ein Stück Energie-Unabhängigkeit!

Wer ein Stück weit unabhängig von den Preiskapriolen der Energieversorger werden will, kümmert sich um die Anschaffung einer Photovoltaikanlage. Dabei unterstützt der neue Ratgeber mit wertvollem Praxiswissen. Er beantwortet alle wichtigen Fragen rund um die eigene Photovoltaikanlage, Batteriespeicher, die **Ladestation fürs E-Auto** und die Anbindung an die Wärmepumpe.

- Bestandsaufnahme am Objekt
 - Photovoltaikanlagen heute: Was muss ich wissen?
 - Wirtschaftlichkeit: Finanzierung, Förderung, die Anlage mieten oder kaufen, Strom nutzen und/oder verkaufen etc.
 - Aufbau, Einbau, Anschluss: Wer macht was?
 - Laufender Betrieb: Kontrolle, Wartung, Strommanagement, Versicherung, Steuern, rechtliche Fragen
 - Umwelt und Nachhaltigkeit von Photovoltaikanlagen und Batterien
- Die Autoren: **Thomas Seltmann** ist seit 30 Jahren Photovoltaik-Experte, Autor und Dozent, 2017 bis 2022 Fachreferent "Photovoltaik und Prosumer" bei der Verbraucherzentrale NRW. **Jörg Sutter** seit über 20 Jahren beruflich in der Photovoltaik-Branche als Projektplaner, Gutachter, Projektsteuerer und Dozent. Er ist Geschäftsführer der DGS, Deutsche Gesellschaft für Sonnenenergie e.V.

ca. EUR **24,00**

ET: Juni 2025

978-3-86336-427-4

● Noch nicht lieferbar