

Ron Perduss  
Machen oder lassen



Ron Perduss

# MACHEN ODER LASSEN

Entscheidungshilfen und Empfehlungen  
von Deutschlands bekanntestem  
Verbraucherschützer

südwest



# INHALT

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

## KAPITEL 2

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

## KAPITEL 3

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

# **EINLEITUNG**

# VORWORT DES AUTORS

Hirnforscher sagen, dass wir jeden Tag unseres Lebens etwa 20 000 Entscheidungen treffen müssen. Der Großteil davon wird in Millisekunden getroffen. Dabei geht es meistens um Aktivitäten, über die wir nicht wirklich lange nachdenken müssen. Beispielsweise, ob wir die Schlummertaste des Weckers noch einmal drücken, um ein paar Minuten mehr Schlaf zu bekommen, bevor wir uns für die Arbeit fertig machen müssen. Dazu kommen viele automatisierte Entscheidungen, die wir tätigen, die uns gar nicht bewusst sind.

20 000 Entscheidungen am Tag. Das bedeutet, alle drei Sekunden entscheiden wir uns für oder gegen etwas.

Dass wir uns ganz automatisch entscheiden, ist ein Prozess, der absolut Sinn macht. Über viele unserer alltäglichen Entscheidungen nicht nachdenken zu müssen, spart jede Menge Energie. Aber natürlich gibt es auch Situationen, in denen wir uns ganz bewusst mit dem Für und Wider einer Entscheidung auseinandersetzen. Viele dieser bewussten Entscheidungen treffen wir dennoch sicherlich einfach »aus dem Bauch heraus«. Und diese Erfahrung werden Sie auch gemacht haben in Ihrem Leben: Meist fahren wir damit gar nicht einmal so schlecht.

Aber dann gibt es Themen, bei denen es durchaus sinnvoll ist, dass wir uns ausführlicher damit beschäftigen, dass wir alle Aspekte dieser Sache betrachten, alle Infos bekommen, damit wir eben die richtige – oder sagen wir, die größtenteils richtige – Entscheidung treffen können.

Und genau hier setzt mein Buch an. Ich möchte Ihnen helfen, bei den kleinen und auch großen Dingen des Alltags bessere Entscheidungen zu treffen. Ich beschäftige mich in diesem Buch mit vielen Themen aus unserem täglichen Leben, mit denen es sich zu beschäftigen wirklich lohnt. Ich habe für Sie das Pro und Kontra recherchiert, um Ihnen am Ende eine klare Hilfestellung geben zu können und die Frage zu beantworten: »MACHEN ODER LASSEN?«

