

**PROFI-TIPPS** Ganz ohne Stress durch die Festtage

**Guter Rat**

# Guter Rat

**80**  
Jahre  
Guter Rat

DAS UNABHÄNGIGE VERBRAUCHERMAGAZIN

NR. 1/2026 | 4,30 € | WWW.GUTER-RAT.DE

01  
404309  
191173

Frankreich 6,00 € · Österreich 4,90 € · Italien 6,00 €  
Belgien 3,20 € · Schweiz 6,90 € · Spanien 6,00 €



STEUER • RENTE • REFORMEN

# Was sich jetzt für Sie ändert!

Die große Vorschau Neues Jahr, neue Regeln: Welche Sie kennen sollten, was diese für Ihren Geldbeutel bedeuten

**+**  
**Gold und Silber als Geldanlage**

Historisches Kurshoch – so profitieren Sie



**PROSIT NEUJAHR!**  
Alkoholfreie  
Schaumweine  
für Sie getestet



**COACH AM HANDGELENK**  
Was moderne  
Fitnesstracker  
alles können



# SCHENK KEIN SCHEISS

Schenk die Testsieger:  
[BILD.de/Kaufberater](https://www.bild.de/Kaufberater)



**Bild**



Chefredakteur *Stefan Kobus*

## Was uns das neue Jahr bringt

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER Wie Sie das von *Guter Rat* gewohnt sind, finden Sie auch in dieser Jahresendspurt-Ausgabe die wichtigsten Änderungen der kommenden zwölf Monate für alle Lebensbereiche. Vieles betrifft Ihre Haushaltskasse, manches aber auch das alltägliche Leben. Von Wehrpflicht bis Deutschlandticket, von Bürgergeld bis Entgelttransparenzgesetz – meine Kolleginnen und Kollegen und unser *Guter Rat*-Expertenteam haben nach bestem Wissen und Gewissen die wesentlichen Neuerungen des Jahres 2026 für Sie recherchiert und in unserem großen Extra aufgeschrieben. Dort, wo die Politik sich zwar grundsätzlich einig ist, aber in Detailfragen noch rumeiert, haben wir dies kenntlich gemacht. Selbstredend berichten wir in den Folgeheften über die strittigen Punkte, sobald es eine Einigung gibt.

MEIN HERZLICHER DANK gilt an dieser Stelle allen Leserinnen und Lesern, die *Guter Rat* seit Jahren die Treue halten – ob am Kiosk, im Supermarkt oder mit ihrem Abo. Viele von ihnen haben uns zu unserem 80-jährigen Jubiläum Grüße gesendet und Glückwünsche übermittelt. Auch dafür ein großes Dankeschön im Namen meiner ganzen Redaktion. Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben ein friedvolles Weihnachtsfest und ein wunderbares neues Jahr. Bleiben Sie optimistisch!

---

**Allgemeine Fragen** Abo: 0781/63965 32\* **Redaktion:** 030/75 44 30 66 10 **Mail:** [redaktion@guter-rat.de](mailto:redaktion@guter-rat.de)  
**Guter Rat im Internet** [www.guter-rat.de](http://www.guter-rat.de) | [www.facebook.com/guter.rat](https://www.facebook.com/guter.rat)

\* zum Ortstarif



### Marktplatz

- 6 Produkte und Neuigkeiten  
Gratis-Strom | Lego-Sortierung |  
Fahrzeugschein-App | Kurztest  
des Monats | Riesen-Spinnennetz |  
Nachtzug Berlin–Paris | Likes |  
Raclette | Datenleck | Penny

### Wirtschaften

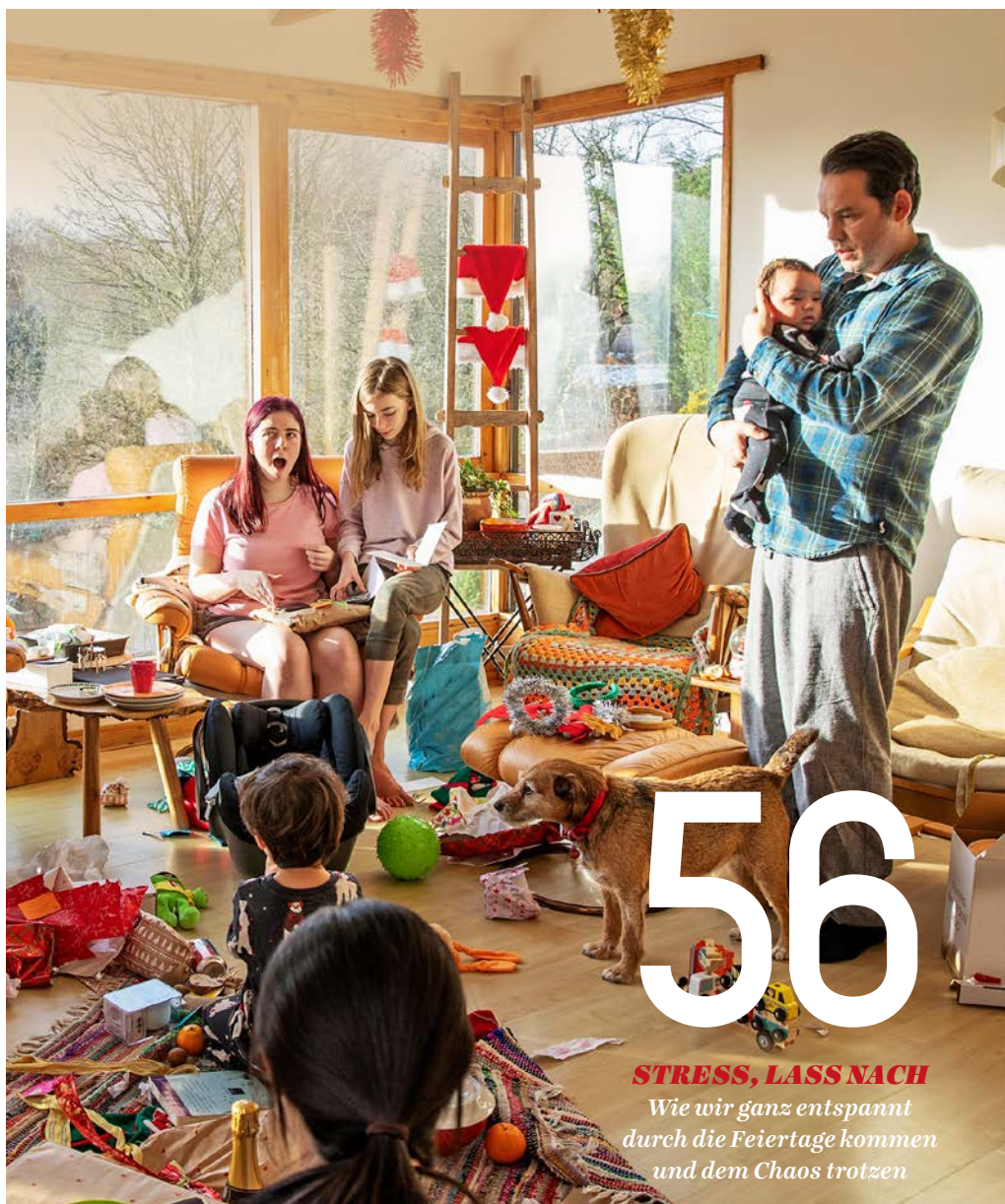
- 12 **Gold**  
Preisrekord beim Edelmetall: Was  
Sie vor einem Kauf beachten sollten
- 16 **Mehrwert**  
Mietzahlungen absetzen | Badsanie-  
rung | Cyberpolice checken | Kran-  
kenversicherung | Bauen im Winter
- 17 **Gesetzliche Krankenversicherung**  
Was der Dringlichkeitscode auf der  
Überweisung den Kassen bringt
- 18 **Job-Scams**  
Falsche Versprechen, teure Folgen
- 22 **Im Namen des Volkes**  
Wegeunfall | SIM-Sperre | Entgelt-  
Vergleich | Online-Krankschreibung



**extra**

### Was sich 2026 ändert

- 25 **Ausblick** Wieder ein Holperstart
- 26 **Steuer** Was sich für Arbeitnehmer,  
Eltern und Rentner ändert
- 30 **Rente** Alles Wichtige zur Aktiv-,  
EM- und Hinterbliebenenrente
- 31 **Versicherungen** Welche Grenzen  
in der Sozialversicherung gelten
- 32 **Recht/Soziales** Umverteilung an  
allen Ecken und Enden
- 36 **Technik** Mehr Streaming
- 37 **Anlage** KI als Investment-Trend



**STRESS, LASS NACH**  
Wie wir ganz entspannt  
durch die Feiertage kommen  
und dem Chaos trotzen



**40**  
**DUPES**  
Können günstige  
Doppelgänger den  
teuren Originalen  
wirklich Kon-  
kurrenz machen?





# 84

**OHNE BREMSSPUR**  
Bekommen Diebe das Auto in die Hände, heißt es schnell reagieren



# 74

**VERSCHLUSS DER GEFÄSSE**  
Viele Amputationen wären vermeidbar



# 12

**GOLDENE ZEITEN**  
Zehn Experten-Tipps für den Kauf von Edelmetall

## Besser leben

- 40 Dupes  
Welche Billig-Nachahmungen einen Versuch wert sind und welche nicht
- 44 Sessel  
Echte Lieblingsplätze
- 48 Stammbaum  
Wie Ahnenforschung auch mit digitaler Hilfe gelingen kann
- 52 **Alkoholfreier Sekt**  
Acht Tropfen für unter zehn Euro im Test. Das Ergebnis überrascht
- 56 **Weihnachtsstress**  
So vermeidet man, dass das Fest immer wieder zur Streitquelle wird
- 60 **Fitnesstracker**  
Die digitalen Helfer im Test
- 64 **Technik-News**  
Gimbal | Fernseher | Plattenspieler

## Gesund bleiben

- 70 Forschung  
Teilnehmer an klinischen Studien helfen sich und anderen
- 74 **Gefäßmedizin**  
Expertenrat und Eigeninitiative können Gliedmaßen retten
- 77 **Sprechstunde**  
Augen | Stressabbau | Telemedizin | Sepsis | Lichtverschmutzung
- 79 **Fitness-Kolumne**  
Krafttraining bringt auch die grauen Zellen auf Trab

## Mobil sein

- 80 **Reisefallen**  
Versteckte Kostenfallen und praktische Tipps für den nächsten Urlaub
- 84 **Versichert beim Autoklau**  
Was es zu beachten gibt, wenn das Auto verschwunden ist
- 89 **Was kostet die Welt?**

## Standards

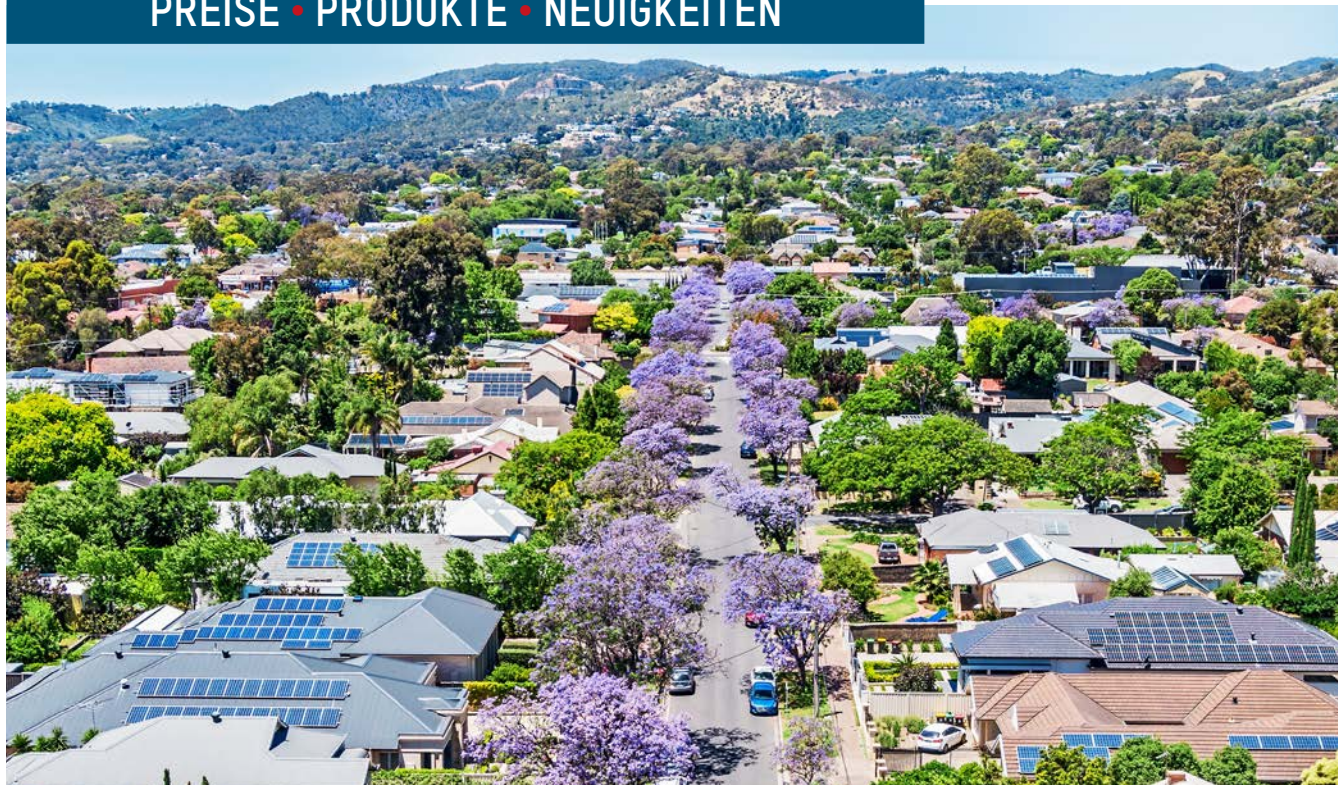
- 3 **Guter Rat intern**
- 20 **Das Beste für Ihr Geld**
- 66 **Leserforum**
- 68 **Leserservice**
- 69 **Preisrätsel**
- 90 **Vorschau/Impressum**
- 91 **Termine**

FOTOS: ADOBE STOCK/MAHROOB, ISTOCK (2), IMAGO/SILAS STEIN, SHUTTERSTOCK/CHANALIT BANPOT, DEGUSSA GOLDHANDEL, TITELFOTOS: SHUTTERSTOCK/CHAYAN KUMAR HALDAR, GUTER RAT/OWE TOELLE (3), PR



# Marktplatz

PREISE • PRODUKTE • NEUIGKEITEN



**Zu viel Sonne: Australien verschenkt ab 2026 täglich drei Stunden lang Strom**

Ab dem Sommer startet Australien ein weltweit einmaliges Projekt. Um überschüssige Solarenergie möglichst effektiv nutzen zu können, sollen alle Haushalte des Landes täglich drei Stunden kostenlosen Solarstrom zur Verfügung gestellt bekommen. Das gilt auch für Haushalte, die keine eigenen Panels haben. Das Programm startet in den Bundesstaaten New South Wales, Queensland und South Australia mit rund 13 Millionen Menschen. Der Rest des Landes soll später folgen.

**Pilotprojekt in Baden-Württemberg**

## Vorm Einkauf schnell noch zur Sprechstunde

In der Kaufland-Filiale Mosbach ist es Kunden nun möglich, ihren Einkauf mit einer telemedizinischen Sprechstunde vor Ort zu verbinden. Im dafür eingerichteten »S | Medical-Room« nahe den Kassen können gesetzlich wie privat versicherte Patienten mit Termin in einer blick- und schallgeschützten Kabine per Videoscreen mit zugeschalteten Ärzten reden.



**Gute Zeit für Verkäufer**

## Diddl feiert Comeback

War die Kultmaus Diddl zuletzt in den 90er-Jahren allgegenwärtig, ist sie gerade wieder hip – bei eBay stieg die Anzahl der Suchanfragen zuletzt sprunghaft an. Idealer Zeitpunkt, alte Sammlungen dort zu verkaufen: Vollständige, perfekt erhaltene Diddl-Blöcke von vor 30 Jahren erzielen teils Preise von mehreren Hundert Euro.





**Gesundheit**

**»FOCUS«-Klinikliste hilft bei der Behandlerwahl**

Die Klinikliste 2026 von »FOCUS-Gesundheit« (Burda Verlag, zu dem auch *Guter Rat* gehört) stellt 1815 empfohlene Top-Kliniken für 59 Fachbereiche



vor. Etwa zu Krankheiten von Herz, Gefäßen, Gelenken, Darm sowie Krebserkrankungen (seit Ende Oktober erhältlich, 9,90 Euro).



**Endlich aufgeräumt**

**Lego-Sets suchen lassen**

Mit vollständigen Lego-Sets könnte man beim Verkauf hohe Summen verlangen.

Doch wer durchsucht Kisten voller Steine? Die Sucharbeit übernimmt ab sofort eine KI beim Start-up

Sort A Brick: Steine einschieken, in Sets sortieren lassen, zurückerhalten.

Infos: [sortabrick.de](http://sortabrick.de)

**Ganzkörpergehirn statt Nervennetz**

**Gehirn von Seeigeln erforscht**

Ein internationales Forschungsteam hat bei Seeigeln ein überraschend komplexes Nervensystem entdeckt.

Dafür haben sie deren Genaktivität analysiert. Ergebnis: Ein gehirnhähnliches System durchzieht den gesamten Tierkörper.



**Anderes Mikroklima am neuen Standort**

**Verschobene Stadt friert**

Erst im Sommer wurde die Kirche der schwedischen Stadt Kiruna umgezogen (Foto), weil Erzminen in der Umgebung für Bodensenkungen sorgen. Nun stellt sich heraus: Da die Gegend weniger geschützt liegt, ist es im Winter in Kirunas Stadtzentrum nun bis zu zehn Grad kälter.

Veranstaltet von **BurdaDirect**

ANZEIGE

**MIT 10.000 EURO WEIHNACHTSWÜNSCHE ERFÜLLEN!**

Rätsel lösen und Jackpot knacken!

**So einfach geht's:**

1. Rätsel lösen

2. Kostenlos anrufen

**0800 - 588 555 808**

Mo - Fr: 8.00 - 18.00 Uhr | Sa: 8.00 - 15.00 Uhr

3. Anmeldecode

**25BR0108**

und Lösungswort nennen

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

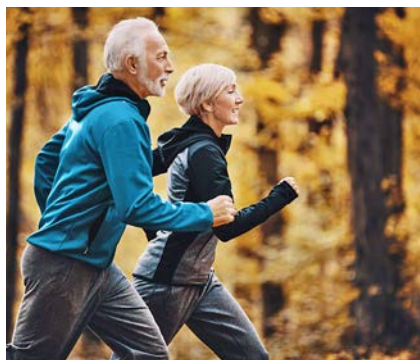
4. Chance auf 10.000 € sichern

alkoh. Getränk		U	5						
									1
						4			
Angenehme Erwartung	3	O			R				2
Backwerk		6	O			E			
									T

**Zusatzinformation:** Unabhängig vom Gewinnspiel informieren wir Sie bei gesonderter Einwilligung gerne über entgeltliche Glücksspielangebote der Burda Direct GmbH.

**Teilnahmebedingungen:** Das Gewinnspiel läuft bis zum 14.01.2026 und wird von der Burda Direct GmbH (Verantwortlicher und Kontakt), Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg veranstaltet. Die Ziehung erfolgt immer zum 15ten des Folgemonats. Mitarbeiter, deren Angehörige sowie Minderjährige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind Personen mit Wohnsitz oder ständigem Aufenthalt in Deutschland. Wenn Übereinstimmung, des von einem unabhängigen Gewinnspielbeauftragten zugeteilten Glückscodes eines Teilnehmers am Ziehungstag, mit dem vorab per Zufall gezogenen Gewinncode vorliegt, tritt der Gewinnfall ein. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Bei Postrückläufern oder falls Benachrichtigung innerhalb von zwei Tagen fehlschlägt, besteht keine Pflicht zu weiteren Nachforschungen. Der Gewinnanspruch verfällt in diesem Fall. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Datenschutzinfo:** Burda Direct GmbH, Datenschutz, Postfach 1223, 77602 Offenburg. Zum Vertragsschluss sind Angaben zu Namen, Adresse und Geburtsdatum erforderlich, ansonsten freiwillig; bei Teilnahme an entgeltlichen Glücksspielangeboten zudem Zahlungsdaten. Über die diesbezügliche Datenverarbeitung wird vor Vertragsschluss informiert. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) erfolgt zur Gewinnspielabwicklung bzw. für Abonnements sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund von Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Zudem haben Sie Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [datenschutz.gewinnspiel-bd.de](http://datenschutz.gewinnspiel-bd.de)





## Frauen im Vorteil

### Gute vier Stunden Sport pro Woche reichen aus

Sport tut uns allen gut – Frauen profitieren gesundheitlich jedoch schneller von regelmäßiger Bewegung als Männer, wie eine neue Studie der Xiamen University in China gerade zeigte. Um etwa das Risiko für eine koronare Herzkrankheit um 30 Prozent zu senken, müssen Frauen demnach nur 250 Minuten pro Woche moderat bis intensiv trainieren, Männer mit 530 Minuten mehr als doppelt so viel.

## App für Bürokratieabbau

### Fahrzeugschein jetzt immer digital dabei



Kraftfahrt-Bundesamt (KBA) und Bundesdruckerei haben eine neue App vorgestellt: i-Kfz. Damit wird die »Zulassungsbescheinigung Teil I« digital, der Fahrzeugschein lebt nun im Smartphone. Anfangs sollte man die Papiere trotzdem noch dabei haben, da die App noch neu, Polizisten noch nicht ausreichend geschult sind.

## ZAHL DES MONATS

**811 500**  
**Erstklässler**

wurden im Schuljahr 2025/26 bundesweit eingeschult. Im Vergleich zum Vorschuljahr ein Rückgang um 2,2 Prozent.

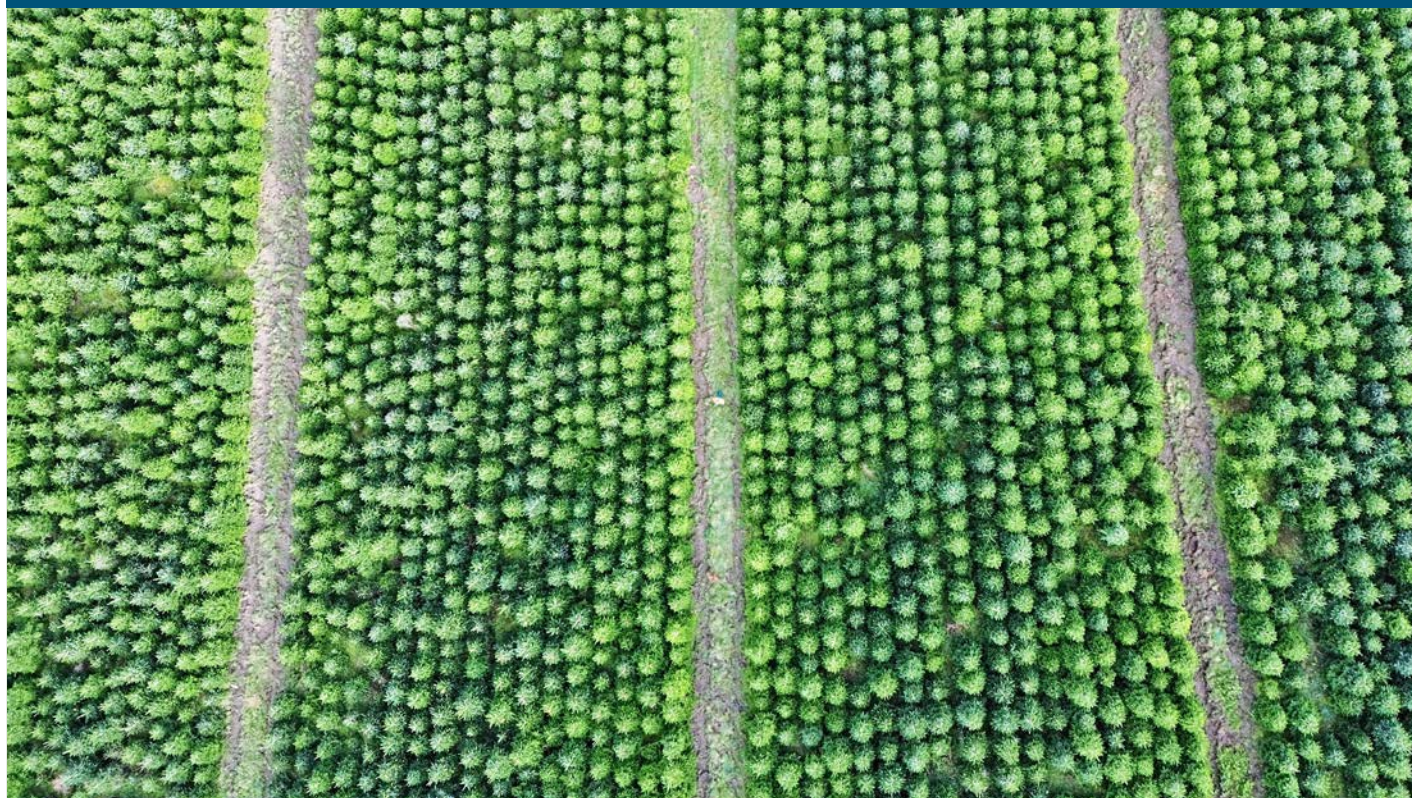


## Küche

### Pizza trifft Raclette

Das Pizza Raclette RCP 1800 von Rommelsbacher kombiniert die Leidenschaft für italienische Pizza mit dem geselligen Charme des klassischen Raclettes. Die Temperatur lässt sich stufenlos regeln, eine Pizza-Heizung für die sechs XXL-Pfännchen kann separat zugeschaltet werden. Mit acht weiteren Raclette-Pfännchen und einer Wendplatte aus massivem Alu-Druckguss für Crêpes auf der einen oder Grillstreifen auf der anderen Seite. Preis: 229,99 Euro.

## Das Foto des Monats



**Erntereif** Noch stehen sie im sauerländischen Sundern (NRW) gruppenweise in Reih und Glied, bald wird jede dieser Tannen in deutschen Wohnzimmern zur individuellen Schönheit geschmückt – traditionell in Rot-Gold, elegant in Weiß oder trendy in Blau



Meta beerdigt Social Plugins

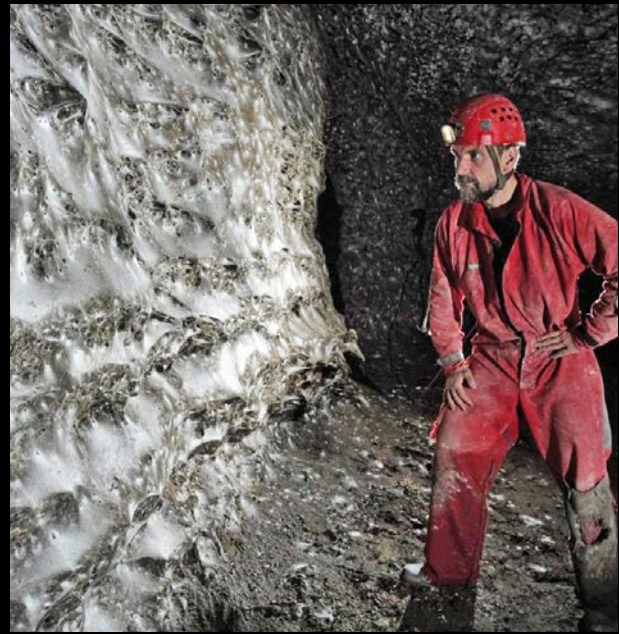
## Der »Gefällt mir«-Button verschwindet spurlos

Ab 2010 eroberten der blaue Facebook-Daumen und die verbundene Kommentarfunktion das Netz, nun zieht Meta den Stecker. Im Februar sollen die entsprechenden Plug-ins auf externen Webseiten entfernt werden, ohne dass die Betreiber der Seiten etwas dazutun müssen. Falls nun jemand trauert: Bitte sehr, hier gibt es ein Offline-Exemplar als Andenken.



## Riesiges Spinnennetz

In einer Schwefelhöhle im Südosten Europas haben Forschende das bisher größte Spinnennetz der Welt entdeckt. 111 000 Tiere zweier sonst einzeltägiger Arten leben hier. Offenbar gibt es in der Höhle so viele Mücken, dass die Spinnen friedlich in einem 106 Quadratmeter großen, klebrigen Netz zusammenleben.



## Nachtzug Berlin–Paris

### Nur ein kurzer Halt, dann geht's weiter

Für die ab Mitte Dezember eingestellte »Nightjet«-Verbindung zwischen Berlin und Paris hat sich ein neuer Betreiber gefunden: Ab Ende März 2026 wird der niederländische Bahnbetreiber European Sleeper die Nachtzugverbindung weiterführen; der Ticketverkauf soll bereits im Dezember starten. Geplant sind wöchentlich drei Fahrten in beide Richtungen; die Preise beginnen wie bisher bei rund 80 Euro für die einfache Strecke. Weitere Informationen und Tickets gibt es unter [europeansleeper.eu](http://europeansleeper.eu).

## Riesiger Datenleak

### Milliarden Passwörter online aufgetaucht

Fast zwei Milliarden E-Mail-Adressen und 1,3 Milliarden Passwörter wurden aus verschiedenen Quellen im Internet zusammengetragen; etwa 625 Millionen davon waren noch nie im Netz! Ob man selbst betroffen ist, kann man testen unter [haveibeenpwned.com](http://haveibeenpwned.com).



# UNSERE GESELLSCHAFT VON MORGEN ENTSCHEIDET SICH HEUTE.



Deine Spende hilft benachteiligten Kindern und Jugendlichen, behütet aufzuwachsen und ihr Potenzial zu entfalten.

 **SOS  
KINDERDORF**

[sos-kinderdorf.de/gesellschaftvonmorgen](http://sos-kinderdorf.de/gesellschaftvonmorgen)



## KURZTEST DES MONATS

Tigerbox Mini

# Hörspaß für die Kleinsten



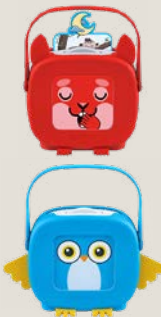
Wiebke Hugen

**VERJÜNGT** Die Tigerbox Touch ist von uns beim Vergleich mehrerer Audio-player für Kinder bereits zum Testsieger gekürt worden. Nun hat die Tigerfamilie »Nachwuchs« bekommen: Die neue Tigerbox Mini mit bunter Schutzhülle ist speziell für Kids zwischen 3 und 6 Jahren konzipiert.

**STREAMING** Besonders an den Tigerboxen ist das Flatrate-Prinzip. Zwar kann man auch sogenannte Tiger-cards mit einzelnen Geschichten kaufen (ca. 6–20 Euro), die wie Tonträger funktionieren. Sind Eltern aber bereit, ein Abo ab 12,99 Euro pro Monat abzuschließen (ab 124,99 Euro/Jahr), erhalten sie über die Tigertones-App unbegrenzten Zugriff auf über 30 000 familiegerechte Streamingtitel.

**SICHER** Neu an der Tigerbox Mini ist neben dem robusten Produktdesign und der einfachen Bedienung via Einstellrad, dass auf dem Display nur Inhalte angezeigt werden, die die Eltern vorab in der App ausgewählt haben. Mit der neuen Routinen-Funktion starten Titel stets zu festgelegten Zeiten, etwa vorm Einschlafen.

**MANKOS** Die erste Einrichtung der Box dauert ca. 45 Minuten, und das Display reagiert nur auf festen Fingerdruck, was etwas nervt. Berechtigte Frage: Brauchen Kita-Kinder eine so große Titelauswahl? Schön wäre, wenn es für die Tigerbox Mini ein günstigeres Abomodell mit kleinerem Streamingangebot für junge Kids gäbe.



Guter Rat URTEIL	
PREIS (UVP)	129,99 €
BEDIENUNG/DESIGN	+
STREAMINGANGEBOT	++
ABOMODELL	○
NOTE	2,0



Bewertungsskala ++ + ○ -- (»sehr gut« bis »mangelhaft«)



**Einen Meter dick, 2000 Jahre alt: Römische Straßen**  
Über 100 000 Kilometer umfasste das römische Straßennetz, meist gepflastert, viele erhalten bis heute. Die Straßen verbanden Provinzen und Häfen mit Rom, der Hauptstadt des Imperiums. Ihre Verteilung und ihr Erhalt wurden nun zum ersten Mal untersucht und erfasst. Interessant: Viele Straßen sind auch heute noch wichtige Verkehrsrouten, ein Hinweis auf die durchdachte antike Raumplanung. Wer virtuell auf Reisen gehen will: Eine Übersicht gibt es auf [itiner-e.org](http://itiner-e.org).



## Kein Personal mehr Postfilialen im Automatenformat

Rund um die Uhr Pakete abholen oder Briefmarken kaufen – das ist an immer mehr Orten und ohne Personal möglich. Grund: Die Bundesnetzagentur hat deutschlandweit 72 Automaten als Postfilialen zugelassen, ohne dass dort ein Mensch am Schalter steht. 553 weitere Anträge sind noch in Bearbeitung.

## Kahlköpfig Krone ab für besseren Klimaschutz

Penny verkauft nun Ananas, deren Krone bei der Ernte entfernt und im Neuanbau weiterverwendet bzw. zu Dünger verarbeitet wurde. Da die Krone ca. 25 Prozent des Volumens ausmacht, kann die Frucht so zudem effizienter verpackt und CO<sub>2</sub>-sparender transportiert werden.

