



Frankreich 6,00 € • Österreich 6,90 € • Italien 6,00 €  
Belgien 5,90 € • Schweiz 5,90 € • Spanien 6,00 €



EXPERTEN-ALARM

Wie die KI  
unsere Kinder  
manipuliert

REISETRENDS 2026

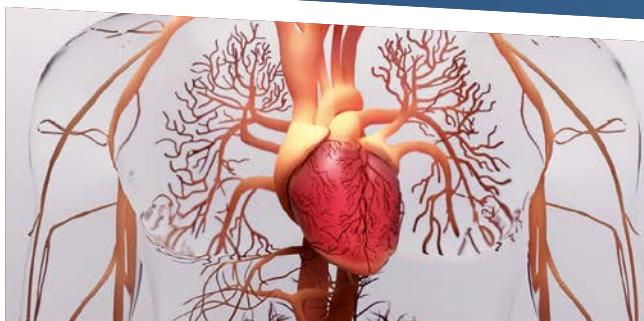
Clever Urlaub  
buchen und  
richtig sparen



## DIE BESTEN TIPPS

# Steuern zurück – es ist IHR Geld!

STEUERERKLÄRUNG 2025 So holen Sie das  
Maximum beim Finanzamtraus



## SIGNALE RICHTIG DEUTEN

Infarkt-Risiko! So halten  
Sie Ihr Herz gesund

# Ihr Gesundheitsmagazin: Alle 14 Tage neu!

Gesundheit und Lifestyle  
in einem Heft:  
Entdecken Sie die **my life**  
Apothekenzeitschrift.



Gratis in Ihrer Apotheke vor Ort  
und als E-Paper in der iA.de-App.

- iA.de-App** herunterladen & registrieren
- my life** als E-Paper gratis abonnieren
- Alle Services Ihrer Apotheke vor Ort  
digital entdecken: E-Rezepte einlösen,  
Medikamente vorbestellen oder  
Botendienste nutzen



# my life



[IhreApotheken.de](http://IhreApotheken.de)



Chefredakteur **Stefan Kobus**

## Das Finanzamt sagt Danke ...

**LIEBE LESERINNEN UND LESER** Die Steuererklärung zu machen, ist für viele Menschen ein Gräuel. Mühsam und nervig, das ganze Jahr über Quittungen und Bescheinigungen sammeln, dann krude Formulare ausfüllen und am Ende hoffen, dass ein halbwegs anständiges Sümmchen retour kommt. Rund 30 Prozent der Steuerzahler – sofern sie nicht zur Abgabe verpflichtet sind – schenken sich den Papierkram deswegen – und schenken Vater Staat rund eine Milliarde Euro pro Jahr! Da freut sich das Finanzamt – aber dieses Geld gehört nicht in den Staatssäckel, sondern in IHREN Geldbeutel! Rund 1 000 Euro (oft mehr!) im Schnitt bekommt man bei ordnungsgemäßer Abgabe der Steuererklärung zurückerstattet. Vorausgesetzt, man kennt alle Tricks und Hintertürchen, mit denen man dem Fiskus ein Schnippchen schlagen kann. Wie Sie es von *Guter Rat* gewohnt sind, bekommen Sie auch 2026 die besten Tipps für Ihre Steuererklärung von unseren Finanzprofis (ab S. 12).



**APROPOS STEUERTIPPS** Haben Sie Interesse an noch mehr Steuertipps von unseren Experten? Wir bereiten gerade einen Steuernewsletter vor, der Sie einmal im Monat mit unseren Profisteuerratschlägen versorgt. Wenn Sie daran Interesse haben, können Sie einfach den QR-Code scannen oder sich unter [guter-rat-abo.de/aktion/steuern](http://guter-rat-abo.de/aktion/steuern) anmelden. Diese Anmeldung ist kostenfrei und verpflichtet Sie zu nichts! Sie bekunden Ihr Interesse, und wir senden Ihnen die Erstausgabe kostenfrei zum Testen zu. Dann entscheiden Sie, ob Ihnen der Newsletter gefällt und ob Sie ihn abonnieren wollen.

### Marktplatz

- 6 Produkte und Neuigkeiten  
Tierschutzbund | Schufa | AKW |  
Kurztest des Monats | Kaffee | LED-  
Maske | Penny Mobil | Heizkosten

### Wirtschaften

- 12 Die besten Tipps für Ihre  
Steuererklärung 2025  
Was Arbeitnehmer, Rentner, Fami-  
lien, Immobilienbesitzer und  
Gründer in spe beachten sollten
- 20 Das Aktien-ABC  
Es gibt verschiedene Wertpapiere.  
Was sich dahinter verbirgt
- 24 Renten-Report  
Was Berufseinsteiger und künftige  
Ruheständler zur gesetzlichen  
Rentenversicherung wissen müssen
- 29 Mehrwert  
Amazon | Helmpflicht | Steuertipp
- 32 Stromausfall  
So sorgen Sie richtig vor
- 36 Im Namen des Volkes  
Riester-Kürzung | Prime Video |  
Unfallversicherung | Neue Brille



### extra.

- Riskante KI-Chatbots**
- 39 Nutzer Gefahren für Jugendliche  
40 Wirkung Warum die Pseudo-  
Empathie der KI gerade für junge  
Menschen verführerisch ist
- 42 Interview Expertinnen über die  
psychischen Folgen und wie  
Eltern vorbeugen können
- 43 Recht KI-Chatbots, Jugendschutz  
und wie die EU künftig Nutzer  
besser schützen will
- 44 Medienerziehung Mit den Kindern  
gemeinsam KI entdecken
- 45 Bildung Wie Schulen sich dem  
Chatbot-Problem stellen

**62**

**GESUND ERNÄHREN**  
Wie sich beim Einkauf sparen  
lässt und man dabei auch  
noch lecker und gesund isst

**76** **REISE-TRENDS**  
Die Tourismusbranche lockt mit neuen  
Sehnsuchtszielen und All-inclusive-Tarifen



# 52

**KOSTENFALLE**  
Im Ausland können  
Roaming-Gebühren richtig  
teuer werden. Wie sich  
das umgehen lässt



# 20

**AKTIEN-ABC**

Welche Finanzkonzepte hinter den  
unterschiedlichen Wertpapieren stecken



# 32

**OHNE STROM**

Mit überschaubaren Vorberei-  
tungen lassen sich ein paar  
Tage gut überstehen

## Besser leben

- 48 **Digitalradio**  
Besserer Klang, größere Vielfalt,  
mehr Sicherheit mit DAB+
- 52 **Roaming**  
Smarter im Ausland reisen mit den  
passenden Tarifen fürs Smartphone
- 56 **Technik-News**  
Soundbar | Überwachungskamera |  
USB-Kabel | Lautsprecher
- 62 **Ernährung**  
Gut, gesund und günstig essen  
fängt beim richtigen Einkauf an

## Gesund bleiben

- 66 **Kardiologie**  
Neue Therapieansätze: Deutsch-  
lands Herzgesundheit im Vergleich  
mit anderen europäischen Ländern
- 72 **Körpersprache**  
Was unsere Mimik über uns verrät
- 74 **Sprechstunde**  
Hüft-OP | Kohlenhydrate | Blut-  
hochdruck | Endokrinologie

## Mobil sein

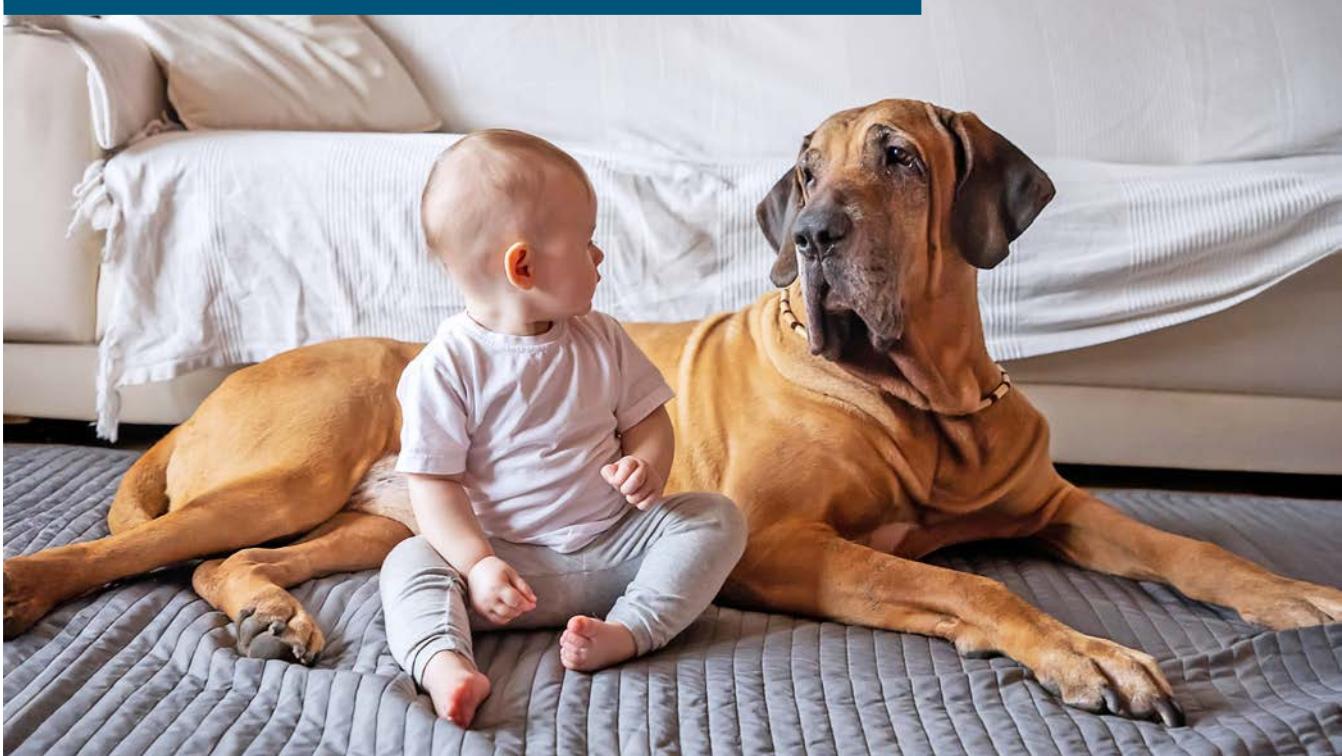
- 76 **Reisetrends 2026**  
Neue Sehnsuchtsziele, frische  
Konzepte und neue Möglichkeiten  
für preiswerteren Urlaub
- 82 **Auto**  
SUVs mit Elektroantrieb und  
Trends bei den Ladetarifen
- 86 **Leserreise**  
Flusskreuzfahrt auf dem Rhein  
durch Holland und Belgien
- 89 **Was kostet die Welt?**

## Standards

- 3 **Guter Rat intern**
- 30 **Das Beste für Ihr Geld**
- 58 **Leserforum**
- 60 **Leserservice**
- 61 **Preisrätsel**
- 75 **Fitnesskolumnen**
- 90 **Vorschau/Impressum**
- 91 **Termine**

# Marktplatz

PREISE • PRODUKTE • NEUIGKEITEN



## Online-Seminare für Tierfreunde

Wie gelingt ein harmonisches Miteinander von Kindern und Tieren? Wie leiste ich bei meiner Katze Erste Hilfe? Wie erkennt man eine gute Hundeschule? Und wie macht man seinen Garten igelfreundlich? Fragen wie diese beantworten Fachexpertinnen und -experten in den Online-Seminaren des Deutschen Tierschutzbunds, die zwischen dem 23. Februar und dem 23. November 2026 stattfinden. Buchbar auf [tierschutzbund.de/seminare](http://tierschutzbund.de/seminare) für jeweils 15 Euro. Eine Mitgliedschaft beim Tierschutzbund ist nicht nötig.

FOTOS: ADOBE STOCK [2], PICTURE ALLIANCE [3]/DPA/COVER IMAGES [2], ESA, PR [2]

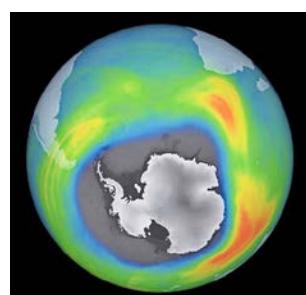
## AKW-Rückbau soll bis 2032 abgeschlossen sein Platz für neue Technologien

Einst Teil des zweitgrößten Atomkraftwerks Deutschlands, klappte der vorletzte Kühlturm des abgeschalteten AKW Biblis (Hessen) beim kontrollierten Einsturz im Dezember wie ein Pappbecher zusammen. Ende Januar soll der verbliebene vierte Turm fallen – und markiert das unumkehrbare Ende der Ära dieser Hochrisikotechnologie in Deutschland.



## Gute Nachrichten aus der Atmosphäre Erholung über der Antarktis

Das Ozonloch über der Antarktis hat sich 2025 bereits am 1. Dezember geschlossen – so früh wie seit sechs Jahren nicht mehr! Auch seine Ausdehnung blieb vergleichsweise gering. Forschende werten das als positives Zeichen für die Erholung der Ozonschicht, die unsere Haut vor schädlicher UV-Strahlung schützt.



## Bonitätsdaten

### Schufa: Ab März gibt es keine Geheimnisse mehr

Die Schufa kündigt an, Verbrauchern ab Ende März im Schufa-Account

einen jederzeit verfügbaren Einblick in alle bonitätsrelevanten Daten des kommenden, neuen Schufa-Scores zu gewähren. Derzeit läuft bereits eine Betaphase; der eigentliche Roll-out des Tools soll schrittweise erfolgen.

## Kaffeezubereitung

### Starkes Duo für alle Liebhaber von Filterkaffee

Zur Zense-Alux-Serie der skandinavischen Traditionsmarke Wilfa gehören eine Filterkaffeemaschine und eine Kaffeemühle, die perfekt aufeinander abgestimmt sind. Beide haben ein hochwertiges Gehäuse aus gebürstetem Aluminium und durchdachte technische Details. So punktet die Kaffeemaschine mit einer innovativen Pumpentechnologie, die das System nach jedem Brühvorgang vollständig entleert. Dadurch wird gewährleistet, dass bei jeder Zubereitung ausschließlich frisches Wasser verwendet wird – für volle Aromaausbeute und bes-



## Arzterminen nach Postleitzahl

Das deutsche Gesundheitssystem leidet unter spürbaren Ungleichheiten – vor allem zwischen Ost und West. Eine repräsentative YouGov-Umfrage zeigt: Während viele im Westen die medizinische Versorgung noch positiv bewerten, fällt das Urteil im Osten deutlich schlechter aus. In Sachsen und Thüringen halten weniger als 30 Prozent die Versorgung für gut oder sehr gut.



## Es werde Licht!

### Das erste Feuer – viel früher als gedacht

Bisher ging man davon aus, dass Menschen das erste kontrollierte Feuer vor etwa 50 000 Jahren in Nordfrankreich entzündeten. Ein neuer Fund aus Süden England rückt dieses Bild nun zurecht: Dort entdeckten Forschende eine Feuerstelle mit Schwefelkies und einem Feuerstein-Faustkeil – die bereits vor etwa 400 000 Jahren zum Entfachen von Feuer gedient haben sollen.





*Entspannung auf Japanisch*

## In Tokio kann in echten Särgen meditieren werden

Im Tokioer Stadtteil Takadanobaba kann seit vergangenem Herbst im Sarg meditieren werden. 30 Minuten dauert eine Session, die Särge fungieren dabei als eine Art Meditationskapsel. Immerhin: Es gibt Sichtfenster, die offen bleiben, auf Wunsch kann auch der gesamte Deckel entfernt werden. Musik und Licht sollen die Meditation unterstützen. Eine Sitzung kostet 2000 Yen, also circa 11 Euro.

### Mobilfunk

## Datenpuffer, falls das Guthaben nicht reicht

ja! mobil und Penny Mobil bieten ihren Mobilfunkkunden in den Smart-, Smart-Plus- und Smart-Max-Tarifen jetzt ein Datenpolster an. Darauf kann zurückgegriffen werden, wenn das eigentlich gebuchte Volumen aufgebraucht ist. Kunden können einmalig 25 GB Datenvolumen für 365 Tage nutzen.

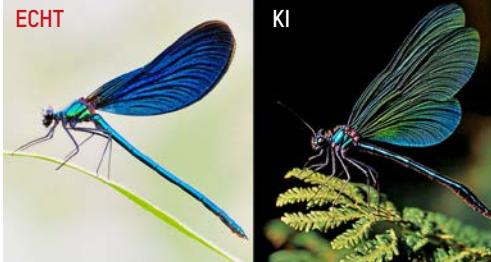


### Zahl des Monats

# 550 Mio.

Retourenpäckchen dürfte es 2025 in Deutschland gegeben haben. Fast jedes vierte Onlinepaket geht damit ganz oder teilweise zurück. Gründe sind der wieder wachsende Onlinehandel und die meist kostenlosen Rücksendungen.

ECHT



KI



*Total fake!*

## KI-Bilder von Tieren sind oft biologisch falsch

Im Internet tauchen in Artikeln über Tiere immer häufiger KI-generierte Bilder auf. Nicht schlimm? »Doch«, warnt die Heinz Sielmann Stiftung: »Das verzerrt unser Wissen über Natur erheblich.« So haben Libellen nur kurze Fühler, keine deutlich sichtbaren (Fotos oben). KI kann die biologische Kenntnis von Artenexperten nicht ersetzen. Unkritische Nutzung von KI-Tierbildern trägt zur allgemeinen Flut an Desinformationen bei und fördert Unwissen über die Natur.

### Das Foto des Monats



FOTOS: REUTERS/ESA ALEXANDER, HEINZ SIELMANN STIFTUNG, ADOBE STOCK/KRYUCHKA YAROSLAV, PR [2]

**Atemberaubende Partie** Turm und Springer sind im Schwimmbad nichts Ungewöhnliches? Als Akteure bei der ersten »Freestyle Diving Chess Championship« in Kapstadt schon! Spieler Javokhir Sindarov (Usbekistan) erkämpfte sich im Dezember den dritten Platz

## Erneuerbare Energien

### Solarzubau rettet die Jahresbilanz

Die Erzeugung von Solarstrom stieg nach Angaben des BDEW im Gesamtjahr 2025 um fast ein Fünftel (plus 18,7 Prozent) gegenüber dem Vorjahr an und konnte damit den witterungsbedingten Minderertrag in den Sparten Wind- und Wasserkraft mehr als ausgleichen. Der Anteil erneuerbarer Energien auf Basis der Bruttostromerzeugung beträgt inzwischen 57,9 Prozent (2024: 57,8 Prozent).

## Eine Tasse Kaffee gegen Herzprobleme

Die Annahme, Kaffee würde Herzrhythmusstörungen auslösen und verstärken, hielt sich lange hartnäckig. Nun zeigte die international geleitete DECAF-Studie: Testpatienten, die täglich eine Tasse koffeinhaltigen Kaffee tranken, konnten das Risiko eines Rückfalls von Vorhofflimmern im Vergleich zu Studienteilnehmern, die auf Kaffee verzichteten, gar um 39 Prozent senken.



### LED-Maske

#### Neues Licht für natürlichen Teint

CryoGlow von Shark Beauty will der Haut ihr natürliches Strahlen zurückgeben. Zusammen mit Dermatologen entwickelt, kann die LED-Maske zur Behandlung von Akne, Verfeinerung des Hautbilds und Kühlung der Augenpartie eingesetzt werden. Sie kombiniert LEDs, Infrarotlicht und Kühlung. Preis ab 285 Euro.

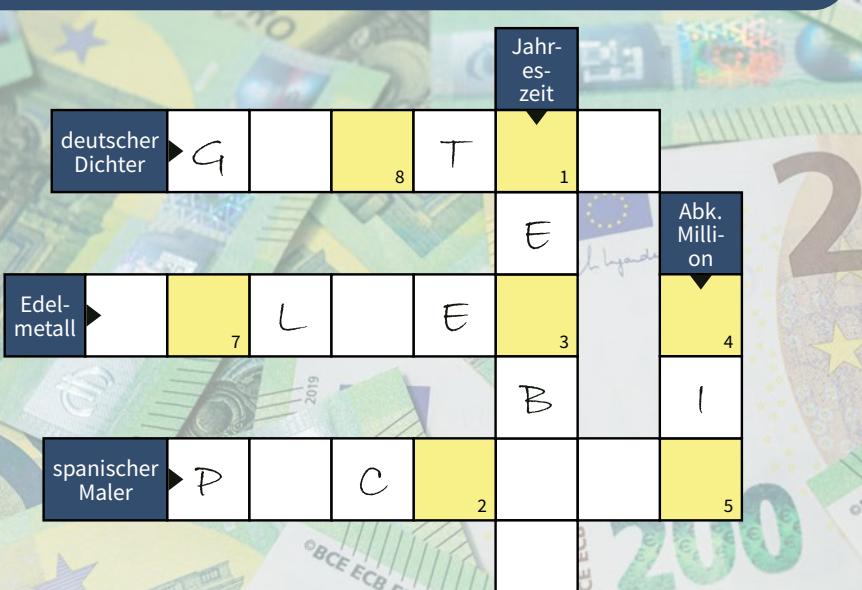
### Gesundheits-Check

#### Nach Corona dringend zum Augenarzt

Wer an Corona erkrankt war, sollte sicherheitshalber seine Augen überprüfen lassen. Das Virus kann die Blut-Retina-Schranke überwinden, schwere Augenerkrankungen auslösen, so das Ergebnis einer Studie.

Veranstaltet von **BurdaDirect**

## Ihre Chance auf 25.000 €



ANZEIGE

### So einfach geht's:

1. Rätsel lösen
2. Kostenlos anrufen

**0800 - 588 555 806**

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

3. Anmeldecode **26GR0206**  
und **Lösungswort** nennen

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

4. Chance sichern auf

**25.000 € in bar**

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

**Teilnahmebedingungen:** Das Gewinnspiel läuft bis zum 14.02.2026 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 zugewiesenen Glückscodes eines Teilnehmers am Ziehungstag, mit dem vorab per Zufall gezogenen Gewinnfall ein, tritt der Gewinnfall ein. Der Gewinn 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. **Datenschutzhinweis:** Burda Direct GmbH, Datenshield, 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

## KURZTEST DES MONATS

ArkPro Ultra von Olight

# Licht immer dabei

Gunnar  
Döbberth

**TASCHENLAMPE** Bis ich die ArkPro Ultra von Olight zum ersten Mal in der Hand hielt, wäre ich nicht auf die Idee gekommen, eine Taschenlampe zu testen. Doch das handliche EDC-Modell (Every Day Carry) bringt vier Lichtquellen mit bei nur 115 Gramm Gewicht und 124 x 27 x 16 Millimeter Größe. Zudem verspricht es eine maximale Reichweite von 205 Metern. Grund genug, sich das näher anzuschauen.

**MERKMALE** Um einen reinweißen Lichtstrahl zu erzeugen, hat Olight mit den EIP1 eigene LEDs entwickelt und in der ArkPro Ultra verbaut. Die vier Lichtquellen Flutlicht, fokussiertes Licht, UV-Licht und grüner Laser lassen sich in sieben Varianten miteinander kombinieren. Das Flutlicht hat bis zu 1 700 Lumen. Der Akku wird flexibel über ein magnetisches Ladekabel

oder USB-C geladen. Das robuste Gehäuse ist aus einem Block gefräst, soll kratz- und stoßfest sowie nach IPX7 auch wasser-tight sein.

**TEST** Einschaltknopf und Auswahlschalter sind in einem Bedienfeld kombiniert und lassen sich intuitiv mit dem Daumen bedienen. Auch der Extraknopf für den Laser ist gut erreichbar. Ladestand und eingestellte Helligkeit werden gut erkennbar in einem Leuchtring angezeigt. Das Flutlicht leuchtet in der höchsten Stufe wirklich bis in eine Entfernung von 200 Metern. Im Einsatz (täglich 30 Minuten bei mittlerer Leuchtsstärke) hält der Akku fast einen Monat durch.

**FAZIT** Die ArkPro Ultra ist im Dunkeln ein wirklich hilfreicher Begleiter und verdient die Bestnote.

### Guter Rat URTEIL

PREIS	159,95 EURO
AUSSTATTUNG	++
BEDIENUNG	++
FUNKTIONALITÄT	++
NOTE	1,0

FOTOS: IMAGO IMAGES/WESTEND61, SHUTTERSTOCK/AERIAL-MOTION, ADOBE STOCK/ALICJA NEUMILER, PR



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



### Weiter wenige Kinderrechte

Das Deutsche Kinderhilfswerk hat den Kinderrechte-Index 2025 vorgestellt. Der wird anhand von 101 Indikatoren aus Bereichen wie Schutz oder Bildung erstellt. Das Ergebnis: Kein Bundesland kann sich zurücklehnen. Immerhin u. a. Berlin, Brandenburg, Hamburg, Schleswig-Holstein und Thüringen setzen Kinderrechte im Vergleich am besten um, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, das Saarland und Sachsen-Anhalt liegen unter dem Durchschnitt.



### Praktische Metasuchmaschine

## Alle Verbindungen auf einer Seite

Die Reiseplattform Omio kooperiert neuerdings mit dem Fährvermittler Direct Ferries. Nun kann man neben Bahn-, Bus- und Flugtickets auch über 2000 Fährverbindungen (u. a. in Südostasien, Nord-europa und -amerika) direkt auf [omio.com/de](http://omio.com/de) buchen.

### Heizkosten immer teurer Preise steigen um etwa sechs Prozent

Laut Wärmemonitor des DIW stieg der durchschnittliche Preis für eine Kilowattstunde Wärme in Zwei- und Mehrfamilienhäusern um etwa sechs Prozent auf 12,33 Cent – ein Mittelwert aus Gas-, Öl- und Fernwärmepreisen. Basis sind Abrechnungen aus rund 300 000 Häusern.

