

MIETWAGEN Kostenfallen vor der Buchung kennen

Guter Rat

Guter Rat

DAS UNABHÄNGIGE VERBRAUCHERMAGAZIN

NR. 7/2026 | 4,30 € | WWW.GUTER-RAT.DE



RAKETEN-AKTIE
SpaceX: Ein
Börsengang
der Superlative

**+
Sieben
Reedereien im
Vergleich**

Werbietet was, welche
Zusatz Ausgaben
drohen?



GESUNDES GRILLEN

Wie Sie **ohne
Schadstoffe**
genießen

ROUTEN • KOSTEN • SICHERHEIT

Das große Kreuzfahrt-ABC

Cruising-Boom Urlaub auf dem Schiff wird immer
beliebter. Was Reisende wissen müssen



ELEKTRISCHE ZAHNBÜRSTEN IM TEST

Von 20 bis 250 Euro – welche
die **beste Putzleistung** bietet

DDR- OBERLIGA- KULT



**Titel,
Triumphe,
Trophäen**

Das große
Fußball-
Sonderheft mit
100 Seiten

für nur
5,95 €

Das neue *SuperIllu*-Sonderheft „Ostkurve“ für 5,95 Euro jetzt im Handel oder (zzgl. Versandkosten) online bei meine-zeitschrift.de oder scannen Sie den QR-Code





Chefredakteur *Stefan Kobus*

Urlaub auf hoher See

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER Die Zahlen sind beeindruckend. Trotz geopolitischer Krisen und Preissteigerungen buchten im vergangenen Jahr mehr als 1,5 Millionen Deutsche eine Hochseekreuzfahrt! Die Branche boomt wie keine zweite im Tourismusgeschäft. Daran ändern auch (sehr vereinzelt) Vorfälle wie zuletzt der Ausbruch des Hantavirus auf der MV Hondius oder Krisenherde nichts. Im Gegenteil, seit dem Irankrieg geht bei vielen Touristen die Angst um, dass der Urlaub aus Kerosinmangel ins Wasser fällt oder horrend teuer wird. Unsichere Destinationen wie aktuell die Emirate oder das als Drehkreuz für Asien fungierende Dubai tun da ihr Übriges. Urlaub auf dem Schiff ist da für viele eine lohnende Alternative, sollte aber gut geplant werden, um böse Überraschungen zu vermeiden. Im Extra ab Seite 41 beantworten meine Kolleginnen Gina Kieweg und Marlene Diehl alle Fragen rund um die Kreuzfahrt, egal ob auf hoher See oder idyllischem Fluss. Mit Preis- und Anbietervergleich, Risikocheck und vielen weiteren praktischen Tipps. Wir wünschen schönen Urlaub!

BEGLEITER Damit Sie die richtige Zahnbürste ins Reisenecessaire packen oder Ihre Lieblingsmusik in der Kabine abspielen können, empfehle ich noch die beiden Tests meines Kollegen Gunnar Döbberthin. Welche elektrischen Zahnbürsten und Bluetooth-Lautsprecher er (natürlich auch für Nicht-Kreuzfahrer) empfiehlt, lesen Sie ab Seite 50 bzw. 58.

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

* (zum Ortstarif)

Marktplatz

- 6 Produkte und Neuigkeiten
Sinkende Stadt | Fahrradmonitor |
Mars-Rover | Kurztest des Monats |
Kapselautomat | Fugenreiniger |
Computerspielpreis | Allergien |

Wirtschaften

- 12 SpaceX-Börsengang
Was Anleger, die nach den Sternen
greifen wollen, bedenken sollten
- 16 Heizkosten
Bei Fernwärme gibt es riesige Preis-
unterschiede. Die Gründe dafür
- 18 Widerruf
Wie Sie per Telefon oder im Netz
geschlossene Kaufverträge einfacher
widerrufen können
- 20 Gesetzliche Krankenversicherung
Was die geplante Reform für
Versicherte bedeutet
- 24 Internetbetrug
Phishing-Angriffe werden immer
raffinierter, wir erklären die Tricks
- 29 Mehrwert
Altersvorsorge | PV-Strom teilen |
Elementarversicherung | Digitale
Rentenübersicht | Steuerpflicht
- 32 Immobilien
Erbbaurecht – ein Auslaufmodell?
- 34 Cyberversicherungen
Gegen digitale Gewalt und Bank-
betrug richtig absichern
- 38 Im Namen des Volkes
Bankkarte | Schlagloch | Zeugnis



extra

Kreuzfahrt-Kompass

- 41 Dem Horizont entgegen Warum
sich Kreuzfahrten lohnen
- 42 Beliebte Reiseziele Hierhin zieht
es Passagiere besonders häufig
- 44 Das bieten die Reedereien Der
große Vergleich der Anbieter
- 46 Das sollten Sie wissen Worauf es
bei der Buchung ankommt und
welche Rechte gelten
- 48 Flusskreuzfahrten Das erwartet
Reisende an Bord
- 49 Erlebniskreuzfahrten Ausgefallene
Reisen für Gäste, die mehr wollen



20

KRANKENKASSE
Was mit der geplanten
GKV-Reform auf
die Versicherten
zukommt



78

FLOHMARKT-TIPPS

*Einzigartige Stücke
aus zweiter Hand
zum besten Preis
bekommen*



24

ONLINE-BETRUG
Mails und QR-Codes führen
schnell in die Falle

Besser leben

- 50 Elektrische Zahnbürsten im Praxistest
Wir haben Ausdauer, Bedienung und Putzleistung überprüft
- 54 Gesund grillen
Was es beim Grillen vom Auftauen bis zur Reinigung zu beachten gilt
- 58 Bluetooth-Lautsprecher
Mit diesen neun Modellen können Sie Musik auch unterwegs hören
- 62 Technik-News
UV-Drucker | Intelligente Brille | Smarter Ring | Nachtsichtgerät

Gesund bleiben

- 68 Prostatakrebs-Früherkennung
Hat die Tastuntersuchung ausgedient und wer zahlt was?
- 72 Parkinson
Forscher verstehen die Krankheit jetzt besser und machen Hoffnung
- 76 Sprechstunde
Tollwut | E-Biken | Soziale Medien | Migräne | Herzschrittmacher
- 77 Fitnesskolumne
Zu gute Vorsätze können beim Lauftraining Schaden anrichten

Mobil sein

- 78 Flohmärkte
16 Städte, in denen sich Stöbern und Urlaub ideal verbinden lassen
- 82 Zugverbindungen
Die attraktivsten neuen Routen der günstigen DB-Konkurrenten
- 84 Mietwagen
Was bei Buchung, Fahrt und Rückgabe von Transportern wichtig ist
- 86 E-Auto
Opel-Deutschlandchef Patrick Dinger über Trends der Autobranche
- 89 Was kostet die Welt?

Standards

- 3 *Guter Rat* intern
- 30 Das Beste für Ihr Geld
- 64 Leserforum
- 66 Leserservice
- 67 Preisrätsel
- 90 Vorschau/Impressum
- 91 Termine

Marktplatz

PREISE • PRODUKTE • NEUIGKEITEN



Das Sinken von Mexiko-Stadt ist aus dem All zu erkennen

Mexiko-Stadt ist über einem Grundwasserleiter erbaut, der aus durchlässigem Gestein besteht und Wasser speichert. Außerdem ruht die Stadt auf dem ehemaligen See-System des Texcoco-Sees, ebenfalls sehr weichen Sedimenten. Die Entnahme von Grundwasser und das Gewicht der Gebäude führen dazu, dass sich das Seebett verdichtet: Mexiko-Stadt sinkt also, weil der Boden zusammengedrückt wird. Das können nun sogar Satelliten im All erfassen: Um etwa 1,3 Zentimeter monatlich sinkt die Metropole ab.

Katze und Tastatur

Lösung eines globalen Problems, leider nur für Mac

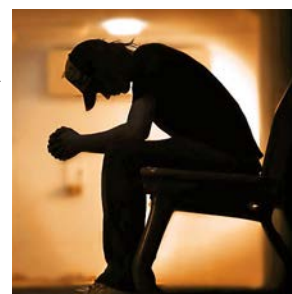
Dass Katzen es lieben, auf Tastaturen Unfug zu treiben, ist sattsam bekannt und bringt so manchen im Homeoffice gar zur Verzweiflung. Mit Cats Lock (ab macOS 14; im App Store) lässt sich die Tastatur von der Menüleiste aus gegen feline Texteingaben sperren, auf Wunsch ertönt u. a. sogar Hundegebell und Katzenfauchen. Die App kostet einmalig 2,99 €.



Alarmierende Zahlen

Seelische Leiden wachsen

Weltweit leben fast 1,2 Milliarden Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Das sind fast doppelt so viele wie noch 1990. Die Daten aus den untersuchten 204 Ländern und Regionen stammen aus dem Jahr 2023, also kurz nach dem Höhepunkt der Covid-Pandemie. Am häufigsten sind Angststörungen und Depressionen.



FOTOS: SHUTTERSTOCK/WITR., ADOBE STOCK (S), BILLIONPHOTOS.COM, BEN GOODE/DECELVN/PINTOART, UNIVERSITÄT WÜRZBURG/MARCO SCHMIDT.

Buchtipp

Wie Menschen sich gegen die KI behaupten

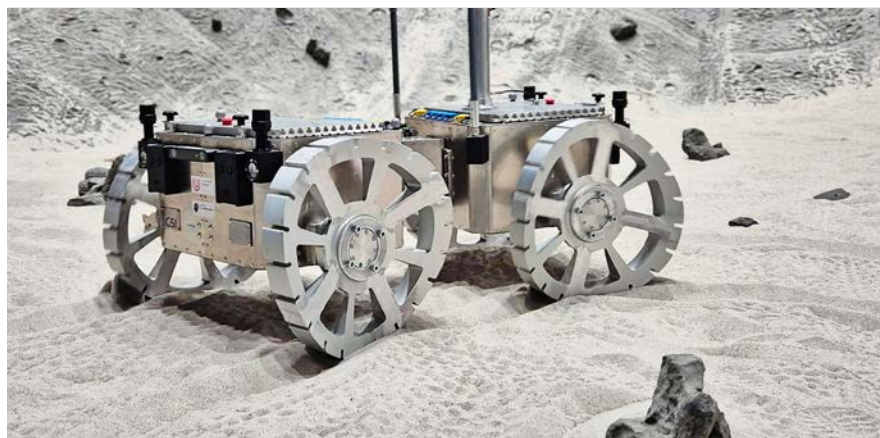
Künstliche Intelligenz ist in unserem Leben inzwischen allgegenwärtig, bringt Chancen, aber auch Risiken mit sich. Experte Dr. Rolf Schwartmann zeigt in seinem neuen Buch »Über



Leben mit KI« (Frankfurter Allgemeine Buch, 26 Euro) auf, wie wir KI verantwortungsvoll nutzen, ohne uns von ihr beherrschen zu lassen.



Fleischkonsum steigt an
Letztes Jahr haben die Deutschen pro Person im Schnitt 54,9 Kilogramm Fleisch verzehrt. Damit ist der Konsum im Vergleich zu 2024 leicht gestiegen. Die Produktion veganer und vegetarischer Ersatzprodukte lag 2025 bei 124 900 Tonnen und ist damit leicht gesunken.



Das Rad neu erfunden

Mars-Rover sollen durch den Sand schwimmen

Der Mars-Boden ist sehr uneben, großflächig von Sand bedeckt. Herkömmliche Räder kämen damit nicht klar, gingen schnell kaputt. Eine Forschungsgruppe der Uni Würzburg hat deshalb nun Räder entwickelt, die sich an der Fortbewegung einer Sahara-Eidechse orientieren. Die Echsen »eiern« über den Boden, als würden sie durch den Sand schwimmen. Das wird mit gebogenen Rädern imitiert.

Verbraucherzentrale zu Onlinehandel

Mangelhafte Waren

Eine Auswertung der DSA-Transparenzdatenbank zeigt, dass Online-Marktplätze Produkte verkaufen, die nicht den EU-Vorgaben entsprechen – etwa mit Blei belastete Kuscheltiere. Aktuell sind Händler zu stichprobenartigen Kontrollen verpflichtet. Der Verbraucherzentrale Bundesverband fordert strengere Regeln von der EU.



Airbnb, Booking.com & Co.

Ferienhäuser im Fokus

Seit dem 20.5. gilt in ganz Europa die EU-Verordnung 2024/1028 zu Kurzzeitvermietungen über Buchungsplattformen. Feriengäste könnten das in Ländern wie Spanien und Italien spüren: Da bestehende Regeln zur Registrierung nun strenger umgesetzt werden, deaktivieren Anbieter ungültige Inserate eventuell spontan bzw. stornieren Aufenthalte. Tipp: Prüfen Sie regelmäßig, ob Ihre Buchung noch im System der Plattform sichtbar ist.





Fahrrad-Monitor 2025

Deutsche steigen aufs Rad – trotz Unsicherheit

Alle zwei Jahre erfasst die Regierung, wie die Deutschen Radfahren erleben. Die Ergebnisse 2025: Mehr als 80 Prozent der Deutschen nutzen Rad oder E-Bike, 41 Prozent fahren regelmäßig, 10 Prozent auch zur Arbeit. Allerdings haben ebenfalls 41 Prozent der Fahrradfahrenden Angst, u. a. weil sie Autofahrende als rücksichtslos empfinden. Auch deshalb wünschen sich vor allem Familien mehr Radwege.

Podcast

Visite für die Ohren

Im Podcast von netDoktor* lädt die Medizinredakteurin Silke Stadler alle zwei Wochen einen Experten ein. Gemeinsam klären sie alltägliche Gesundheitsfragen und vermitteln in 20 bis 30 Minuten Medizinwissen



verständlich und wissenschaftlich fundiert. Sie finden »gesund Befund« z. B. auf Spotify oder netdoktor.de.

ZAHL DES MONATS

214 300

Fahrräder wurden 2025 als gestohlen gemeldet. Im Vergleich zum Vorjahr sind das 13 Prozent weniger – obwohl die Deutschen immer mehr Fahrräder und E-Bikes besitzen. Im Verhältnis zur Bevölkerung wurden in Münster die meisten Räder geklaut.



Kapselmaschine

Kleiner Kaffeeautomat mit viel Geschmack

Die Tchibo Qbo One ist mit nur 24 cm Höhe und 10,5 cm Breite die bisher kompakteste Kapselmaschine der Serie. Dank patentierter PressBrew-Technologie soll der Kaffee mit samtiger Crema, viel Aroma und noch mehr Geschmack gelingen. Zum Look gehören Chromelemente und eine matte Oberflächenstruktur in Cord-Optik. Mit 19 bar Pumpendruck und 0,7 l Wassertank. Preis zum Start 29 Euro.

Das Foto des Monats



FOTOS: PICTURE ALLIANCE/DPA, IMAGO IMAGES/PANTHERMEDIA, PICTURE ALLIANCE/COVER IMAGES, PR (3)

Soll so Was da auf den ersten Blick zurückzuschauen scheint, ist ein »Soll« – ein als Folge der Eiszeiten entstandenes Wasserloch mitten im norddeutschen Getreidefeld. Heute bilden Sölle in landwirtschaftlich stark genutzten Flächen ökologisch wertvolle Inseln

Beschwerdefrei reisen

Europas pollenärmste Urlaubsziele im Ranking

Niesanfälle, nein danke: Um Allergietacken seiner Kunden vorzubeugen, hat der Reiseveranstalter Fit Reisen Hunderte Regionen in Europa auf ihre Gräserpollen-Belastung von Mai bis August 2025 hin analysiert. Ergebnis: Am wenigsten werden Allergiker in Tórshavn auf den Färöern, in Tromsø (Norwegen) und in Ostisland belastet. Pollenärmste mediterrane Regionen sind die Inseln Malta und Gozo.

Kleines blaues Kerlchen

In 1773 Meter Tiefe nahe den Galapagosinseln haben Forscher eine neue Oktopusart entdeckt. Mit Hilfe eines ferngesteuerten Unterwasserfahrzeugs konnte das etwa sechs Zentimeter große Oktopusweibchen gesichtet werden. »Oh mein Gott, das ist ja bezaubernd«, schwärmt ein Crewmitglied. Die neue Art erhielt den Namen *Microledone galapagensis*.



Fugenreiniger

Lästiges Kratzen und Zupfen war gestern

Der 18-Volt-Akku-Fugenreiniger RY18PCC von Ryobi entfernt unerwünschtes Grün bequem und gründlich aus Fugen zwischen den Steinen. Sein Teleskopstiel ist höhenverstellbar. Preis ohne Akku 129,90 Euro.

Amazon Prime Video

Verhandelt: Klage gegen Werbung droht zu scheitern



Der von der VZ Sachsen erhobene Klage wurden vom Bayerischen Obersten Landesgericht kaum Chancen attestiert. Das Urteil wird am 17. Juli erwartet.

Veranstaltet von **BurdaDirect**

Ihre Chance auf 25.000 €

ANZEIGE

deutscher Dichter	G		8	T	1		Jahr- es- zeit
Edel- metall		7	L		E		Abk. Milli- on
spanischer Maler	P		C			2	
					B		

So einfach geht's:

1. Rätsel lösen
2. Kostenlos anrufen

0800 - 588 555 818

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

3. Anmeldecode **26GU0718**

und Lösungswort nennen

1	2	3	4	5	N	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 14.07.2026 und wird von der Burda Direct GmbH (Verantwortlicher und Kontakt), Hubert-Burda-Platz 1, 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

KURZTEST DES MONATS

Leguano Advice Barfußschuh

Feiner Sommerbegleiter



Wiebke Hugen

BEQUEM Für Menschen wie mich, die mit extragroßen Entenfüßen gesegnet sind, bieten Barfußschuhe per se viele Vorteile: Die Zehen haben genug Platz, es entstehen keine Druckstellen, man kann lange schmerzfrei laufen. Der Hersteller Leguano aus Rheinland-Pfalz setzt nun noch mal einen drauf und hat zwei Modelle mit einer Spezialsohle versehen.

MASSAGE Diese aus Silikon bestehende »Hybridsohle« soll durch Noppen Reflexzonen und Nervensystem aktivieren. Damit sind die Schuhe laut Leguano besonders für Menschen mit schmerzenden, empfindlichen Füßen, mit Rücken-, Hüft- und Knie-

beschwerden oder eingeschränkter Wahrnehmung in den Füßen geeignet. **FAZIT** Ich habe das Sneakermodell Advice getestet. Die Noppensohle ist erst ungewohnt, aber bequem und gibt ein gutes Bodengefühl. Auch bei heißem Wetter schwitzen meine Füße in den Advice nicht. Zudem sind sie maschinenwaschbar, was sie zu prima Sommerschuhen macht. Nicht ganz mein Fall ist die »sockige« Optik. Tipp für alle, denen der Kaufpreis zu hoch ist: Mit dem Scio Hybrid Black für 149 Euro führt Leguano noch ein günstigeres Slippermodell mit Hybridsohle.

Guter Rat URTEIL

PREIS	259 EURO
KOMFORT/LAUFGEFÜHL	++
HYBRIDSOHLE (EFFEKT)	+
DESIGN	o
NOTE	2,0



Illegaler Zigarettenhandel erreicht Rekordniveau

Der Schwarzmarkt für Kippen boomt: 2025 wurden europaweit rund 55,3 Milliarden geschmuggelte oder gefälschte Zigaretten konsumiert, so die aktuelle KPMG-Studie der Philip Morris GmbH. Damit ist inzwischen jede neunte gerauchte Zigarette illegal. In den 38 untersuchten Ländern gingen dadurch 22,4 Milliarden Euro an Steuereinnahmen verloren. Auch in Deutschland wächst das Problem. Hierzulande stiegen die Steuerausfälle binnen eines Jahres auf 486 Millionen Euro.



Kostenfalle auf Reisen

Sofortumrechnung in Euro vermeiden

Wer außerhalb der Eurozone per Karte zahlt, sollte besser bei der Landeswährung bleiben, rät die Postbank. Denn bei Sofortumrechnung in Euro direkt durch den Händler fällt oft ein deutlicher Aufschlag zu den üblichen Wechselkursen der Banken an.



Multi-Media-Messaging

Ein Stück Nostalgie endet am 30. Juni

Via MMS konnte man ab 2002 erstmals Fotos, Video- und Audiodateien verschicken, für happige 39 Cent pro Nachricht. Dank RCS ist diese Funktion längst gratis verfügbar. Nach Vodafone werden daher nun auch 1&1, Telekom und o2 den obsoleten Dienst am Monatsende abschalten.

FOTOS: ISTOCK (2), ADBBE STOCK (2)/ALPHASPIRIT/ARDAN FUSSMANN, IMAGO IMAGES/IMAGINECHINA-TUCHONG, DB/CHRISTIAN BEDESHINSKI, PR (2)

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