HANDY-SPEICHER Die besten Tipps zum Optimieren

Guter Rat

Guter Rat

DAS UNABHÄNGIGE VERBRAUCHERMAGAZIN NR. 11/2026 | **4,60 €** | WWW.GUTER-RAT.DE

4 191173 404606 11

Frankreich 6,40 € • Österreich 5,30 € • Italien 6,40 €
BeNeLux 5,50 € • Schweiz 7,40 sfr • Spanien 6,40 €

BÖRSENSTRATEGIE

Kursgewinne **absichern** – was Experten raten

WORKATION

Arbeiten im **Urlaub**? Die Fakten, die Mythen



ANBIETER-VERGLEICH

Welcher **Streamingdienst** sein Geld wert ist

GASPREIS-SCHOCK

Verheizen Sie nicht Ihr Geld!



Speicher leer, Konto bald auch? Angst vor einer Gasmangellage treibt die Preise in schwindelnde Höhen. Was Gaskunden jetzt wissen müssen



FETTARME KÜCHE

Airfryer-Modelle im Praxistest

Leipzig
im Advent erleben

Weihnachtszauber zwischen Tradition, Kultur und Genuss

LEIPZIG REGION
www.leipzig.travel

OFFIZIELLER PARTNER GOLDENE HENNE 2026

Der **Leipziger Weihnachtsmarkt** zählt zu den ältesten und schönsten Deutschlands: ein wahres Wintermärchen mit festlich geschmückten Ständen, Glühweinduft und regionalen Köstlichkeiten. Vom historischen Marktplatz über das finnische Dorf bis zum romantischen Märchenwald erwarten Sie besinnliche Augenblicke und stimmungsvolle Eindrücke. **Detailverliebt gestaltete Märkte** – etwa am Gohliser Schlösschen oder im Werk 2 am Connewitzer Kreuz – laden abseits des Trubels zum Entdecken ein.









Fotos: Philipp Kirschner

Erleben Sie Leipzig im Advent bei einem Kurzurlaub zu zweit:

2 x Übernachtung mit Frühstück in einem unserer Partnerhotels, Nachtwächterführung in der Innenstadt sowie 3-Gang-Adventsmenü im historischen Gasthaus Barthels Hof.

Jetzt Leipzig zur Weihnachtszeit entdecken



Chefredakteur ***Stefan Kobus***

Panikmache oder Ernstfall?

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER »Gasmangellage« heißt das Unwort, das uns alle schon vor Winterbeginn frösteln lässt. Wie es tatsächlich um unsere Gasversorgung steht, darüber herrschen Uneinigkeit, Desinformation und auch Panikmache. Fakt ist: Die Gasspeicherstände im Land sind besorgniserregend niedrig. Historisch niedrig im Vergleich zu den Vergleichsmonaten der letzten Jahre!
Dennoch: Derzeit besteht kein Grund, einen Versorgungsausfall zu fürchten. Es gibt genügend Gas auf dem Weltmarkt, allerdings halten sich die Händler mit der Bevorratung zurück, weil die Preise derzeit durch die geopolitischen Verwerfungen exorbitant hoch sind. Zwangsläufig auch für die »normalen« Verbraucher. In unserem Extra haben meine Kollegin Gina Kieweg und mein Kollege Thilo Ries die Situation analysiert und geben konkrete Tipps, was man als Gaskunde tun kann – vom richtigen Liefervertrag bis hin zu konkreten Energiespartipps im Alltag.

HIGHTECH-KÜCHENHELFER Küchenmaschinen gehören heutzutage fast in jedem Haushalt quasi zur Standardausrüstung. Seit geraumer Zeit erfreuen sich auch Heißluftfritteusen, im Englischen »Airfryer« genannt, immer größerer Beliebtheit. Krosse Pommes oder Backhendl ohne Fett? Das ist das Versprechen der Hersteller. Mein Kollege Gunnar Döbberthin hat getestet, welche Modelle das am besten umsetzen. Guten Appetit!

Stefan Kobus

Allgemeine Fragen **Abo:** 0781/6396532* **Redaktion:** 030/75443066 10 **Mail:** redaktion@guter-rat.de
Guter Rat im Internet www.guter-rat.de | www.facebook.com/guter.rat
* zum Ortstarif

Inhalt

Guter Rat im November 2026

Marktplatz

6 **Produkte und Neuigkeiten**
Haifischhaut | China-Schnäppchen | Haustier-Chip | Schmerzmittel | Kaffeereport | Kurztest des Monats | Revolut-Hack | Smarte Brillen | Standmixer | Gaming-Möbel

Wirtschaften

12 **Steuer-Endspurt**
Mit gezielten Strategien noch bis zum 31.12. die Steuerlast drücken

18 **Pfandleihe**
Der Pfandkredit bietet schnelles Geld, wird langfristig aber teuer

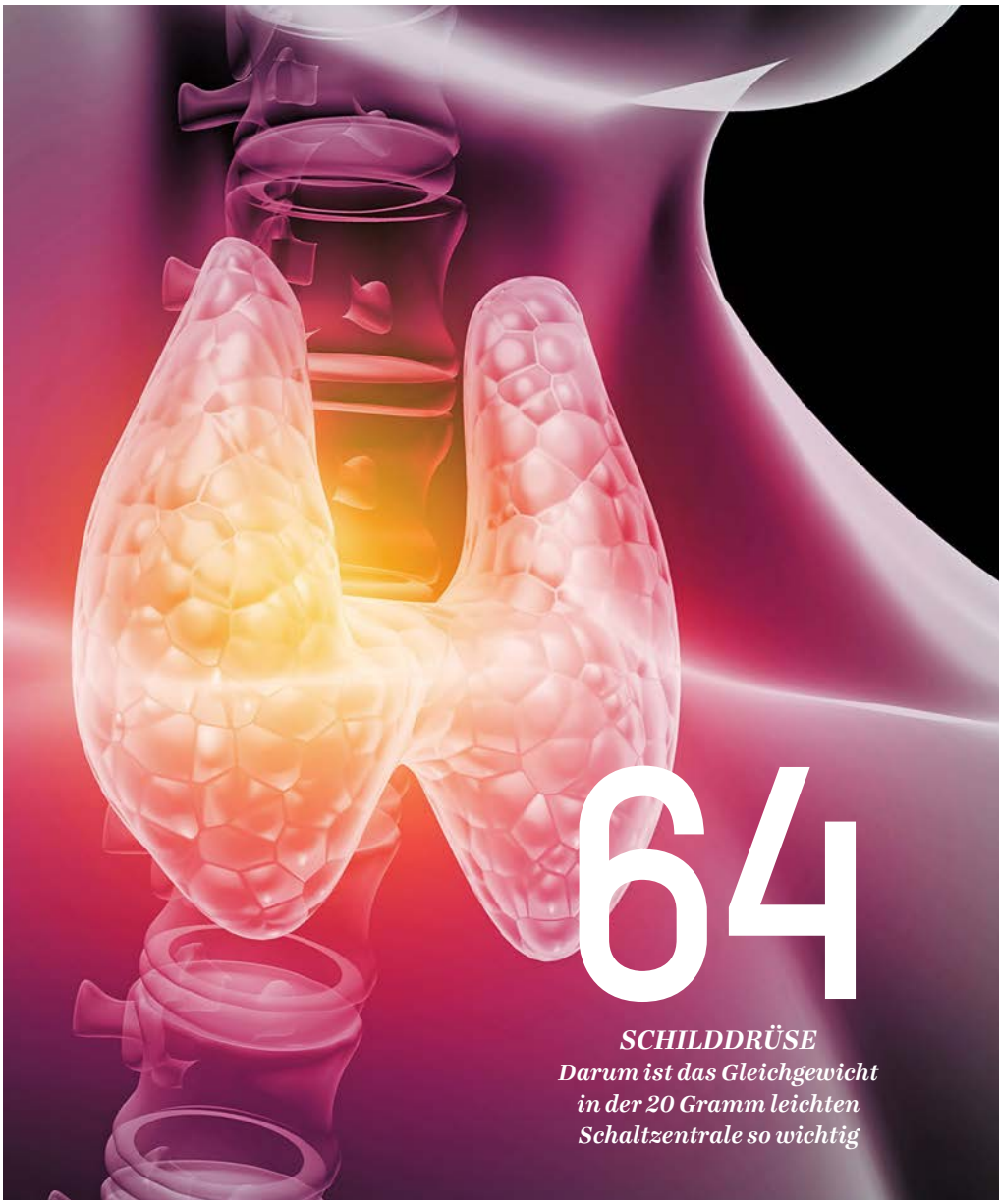
20 **Betrugsmaschen**
Wie Pflegebedürftigen Pflegebox-Abos untergejubelt werden und was man dagegen tun kann

24 **Geldanlage**
Wie Privatanleger ihre Gewinne vor Kurseinbrüchen absichern können

27 **Mehrwert**
Lebensmittel-Restposten | Pflege-Lücke | Tank-Tipps | Air-Baltic-Pleite | Handwerkerrechnung

30 **Investments**
Was sich vom angesehenen norwegischen Staatsfonds lernen lässt

34 **Im Namen des Volkes**
Pannenfahrzeug | Fernwärmepreis-erhöhung | Bestellbutton | WG-Durchsuchung | Orange als Marke



64 **SCHILDDRÜSE**
Darum ist das Gleichgewicht in der 20 Gramm leichten Schaltzentrale so wichtig



44 **EINBRUCHSCHUTZ**
Ob eingebaut oder nachgerüstet, Langfinger lassen sich aufhalten

extra

Gasversorgung

37 **Sorge** Wenig Reserven gebunkert

38 **Markt** Was 2026 schiefgelaufen ist, wie die Politik reagiert

40 **Risiko »Mangellage«** Der Plan für Notfälle ist sorgfältig abgestuft, EU-Nachbarn helfen sich aus

40 **Anbieterwechsel** Fast schon zu spät, aber eine Kundengruppe kann jetzt noch profitieren

42 **Energie sparen** Clevere Lösungen, die dauerhaft Kosten reduzieren

Unsere Titelgeschichten haben wir rot gekennzeichnet



52

POMMES LIGHT, BITTE!
Heißluftfritteusen arbeiten schnell, stromsparend und ohne Öl



76

KFZ-VERSICHERUNG
Was Typ- und Regionalklasse ausmachen und wie man noch sparen kann



82

WORKATION
Nach Feierabend beginnt der Urlaub: Was das mobile Arbeitsmodell ausmacht

Besser leben

44 **Sicherheit**
Wirksamer Schutz für Ihr Zuhause und Fördermöglichkeiten

48 **Digitaler Nachlass**
So regeln Sie Ihre Daten im Netz schon zu Lebzeiten

50 **Handyspeicher**
Wie man mit wenigen Schritten wieder Platz auf dem Gerät schafft

52 **Heißluftfritteusen im Test**
Wir haben acht Modelle gründlich unter die Lupe genommen

56 **Unterhaltung auf Abruf**
Was bekommen Abonnenten fürs Geld? Streamingdienste im Test

58 **Technik-News**
Falthandy | Laptop | Hi-Fi-System SSD-Speicher | Lautsprecher

Gesund bleiben

64 **Schilddrüse**
Sie reguliert den ganzen Körper – so erkennen Sie eine Disbalance

68 **ADHS**
Ist die Aufmerksamkeits-Störung wirklich nur eine »Modediagnose«?

73 **Sprechstunde**
Demenz | Geriatrie | Alkoholexzess | Lipödem | Pankreaskarzinom

75 **Fitnesskolumne**
Trainingsmythen: Kann ich nicht, mach ich nicht!

Mobil sein

76 **Kfz-Versicherungen**
Nicht jeder Rabatt ist für alle Versicherten sinnvoll

80 **Leserreise**
Mit der MSC Euribia den malerischen Zauber der Fjorde erleben

82 **Workation**
Arbeiten an den schönsten Urlaubsorten Deutschlands – so geht's

88 **Was kostet die Welt?**

Standards

3 ***Guter Rat*** **intern**
28 **Das Beste für Ihr Geld**
60 **Leserforum**
62 **Leserservice**
63 **Preisrätsel**
89 **Vorschau/Impressum**
90 **Termine**

FOTOS: ADOBE STOCK (2)/RASI/PATRYK KOSMIDER, BOSCH, ISTOCK, ANNA-CLARA NEUNER
TITELFOTOS: GUTER RAT (KI-GENERIERT), ANNA-CLARA NEUNER, PR (3)

Marktplatz

PREISE • PRODUKTE • NEUIGKEITEN



Geringerer Treibstoffverbrauch dank Haifischhaut



Mit einer Folie, die an Haifischhaut erinnert, will Lufthansa Treibstoff sparen. Feine, nur etwa 50 Mikrometer hohe Rillenstrukturen in Strömungsrichtung reduzieren den Luftwiderstand während des Flugs und senken dadurch den Treibstoffverbrauch, aktuell um ein Prozent. Die Haifischhaut-Folie AeroSHARK wird erstmals auf einen A330-300 aufgebracht, auf verschiedenen Boeing-Modellen ist sie schon im Einsatz.

»China-Schnäppchen« vor dem Ende

EU macht Billigimporten jetzt endgültig den Garaus

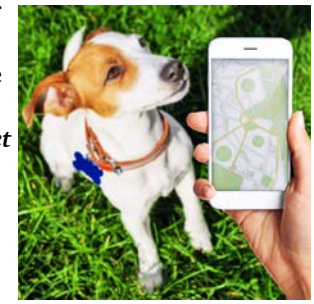


Durch die neue EU-Zoll-Verordnung 2026/2108 werden kleine Paketsendungen aus Drittstaaten nochmals teurer. Ab 1. November müssen die Absender von Einzelsendungen eine direkte Gebühr für die Zollabfertigung in der EU entrichten; geplant sind 2 Euro pro Päckchen. Bestellungen bei AliExpress, Temu, Shein & Co. werden damit unattraktiver. Die seit Juli schon empfängerseitig fällige Zollpauschale von 3 Euro pro Warengruppe innerhalb einer Sendung gilt weiterhin.

Der Chip allein reicht noch nicht

Haustier registrieren lassen

Viele Tierhalter wissen zwar, dass ihr Haustier mit einem Chip auffindbar ist. Doch das kann nur funktionieren, wenn die Chip-Nummer auch bei entsprechenden Plattformen registriert wurde. Dazu Name des Tieres, Chip-Code und Kontaktdaten der Halter bei Registern wie ***findefix.com*** oder ***tasso.net*** melden.



FOTOS: BASF, IMAGO/ANKE WAELISCHMILLER, ADOBE STOCK (4), ESA/THALES ALENIA SPACE, ISTOCK, PR

Elektronikmarkt

KI macht Geräte teurer

Der KI-Boom lässt die Preise für Laptops, Smartphones und Co. steigen – das belegen Daten des Marktforschers NIQ. Grund: Da Chips und Speicher vorrangig in KI-Rechenzentren fließen, verteuern sich die Bauteile für Endgeräte. Zudem verbauen Hersteller mehr KI-Chips und Arbeitsspeicher. Beides ist an den Kassen spürbar.



Wenn Schmerzmittel Schmerzen auslösen

Rezeptfreie Schmerzmittel wie Ibuprofen, Paracetamol oder ASS sollten nie leichtfertig angewendet werden. Sie können zum einen die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen. Zum anderen können sie bei Überdosierung Magen, Leber oder Niere schädigen – und so selbst wieder Schmerzen auslösen. Deshalb: In Apotheken oder in der Arztpraxis zur eigenen Situation beraten lassen.





Beobachtungen aus dem All

Per Satellit die Gesundheit von Pflanzen messen

Die europäische Weltraumbehörde ESA hat eine Mission im Weltall gestartet, bei der ein für die Beobachtung der Photosynthese entwickelter Satellit zeigen soll, wie Pflanzen weltweit auf Trockenheit, Hitze und andere Umweltstressoren reagieren. Die Erkenntnisse können dazu beitragen, eine klimaresiliente Landwirtschaft zu entwickeln und natürliche Ökosysteme besser zu schützen.

Kaffeereport

Unfaire Gewinnverteilung

Von den gestiegenen Kaffeepreisen kommt kaum etwas bei den Bauern an. Das zeigt das 20. Kaffeebarometer verschiedener Nichtregierungsorganisationen. Geringen Margen stehen steigende Kosten, etwa für Dünger und Transport, entgegen. Helfen könnte laut Studie die Vorabfinanzierung des bestellten Kaffees durch Importeure.



Müde in die Schule

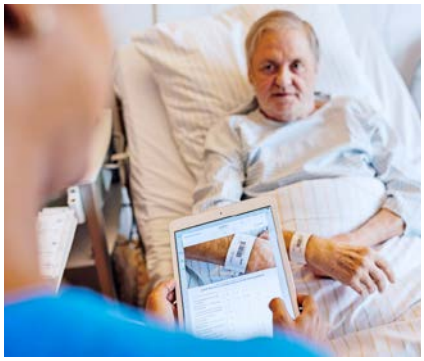
Schon Kinder haben Schlafprobleme

46 Prozent der Schulkinder aus den Klassen fünf bis zehn haben Schlafprobleme. 69 Prozent sind mindestens einmal pro Woche erschöpft, und 49 Prozent fühlen sich psychisch unwohl. Das ist das Ergebnis einer DAK-Umfrage unter mehr als 30 000 Schulkindern. Auch deshalb fordert die DAK mehr Gesundheitskompetenz, z. B. durch ein Schulfach »Gesundheit.«



Marktplatz

PREISE • PRODUKTE • NEUIGKEITEN



Digitales Medikationssystem

Mehr Patientensicherheit dank Barcode

Damit Kranke im stressigen Klinikalltag stets die richtige Arznei bekommen, führen die Helios Kliniken nun das Closed-Loop-Medication-Management ein: Von der Verordnung bis zur Einnahme wird jeder Schritt in einem digitalen Medikationssystem erfasst. So hilft u. a. ein Barcode-Scan am Patientenbett, zu überprüfen, ob Person, Präparat, Dosis, Darreichungsform und Uhrzeit wirklich stimmen.

Standmixer für Heißes und Kaltes

Upgrade für die Küche

Der 1,85 L Pure Power Standmixer von KitchenAid hat einen Glasbehälter, in dem sich heiße und kalte Zutaten verarbeiten lassen. Ein kraftvoller Motor, eine asymmetrische 360-Grad-Klinge und der geriffelte Behälter versprechen starke Ergebnisse. Merkmale: 1 200 Watt Leistung, zehn Geschwindigkeitsstufen. Preis 199 Euro.



ZAHL DES MONATS

51 Minuten

liegen in Deutschland nur zwischen einem Suizid und dem nächsten. Damit sterben dreimal so viele Menschen durch Suizid wie durch Verkehrsunfälle. Besonders betroffen sind Männer: Sie machen mehr als 70 Prozent aller Fälle aus.



Pokémon-Sammelkarten als Wertanlage

Der Kult ist ungebrochen

Unglaubliche 30 Jahre ist es her, dass die japanischen »Taschenmonster« Pokémon erstmals weltweit durch Videospiele, Animeserien und Sammelkartenspiele beliebt wurden. Dass der Hype um Pokémon Pikachu und seine Freunde bis heute ungebrochen ist, zeigen Zahlen der Handelsplattform eBay: Im ersten Halbjahr 2026 wurde dort weltweit über 500-mal pro Minute nach Pokémon gesucht; eine »Pikachu Illustrator«-Karte wechselte für ca. 16,49 Mio. US-Dollar den Besitzer.

Das Foto des Monats



Adrenalinrausch *Eine menorquinische Reiterin lenkt ihr Ross beim traditionellen Jaleo-Ritual in Menorcas Hauptstadt Maó durch die Menschenmenge. Zur Musik bäumt sich das Tier auf – wer so mutig ist, seine Brust zu berühren, soll mit Glück belohnt werden*

FOTOS: HELIOS/CHRISTIAN HÜLLER, IMAGO (3)/THOMAS TRUTSCHEL/ZUMA PRESS/ARDAN FUESSMANN, ADOBE STOCK (2), WANG ET AL., PR (2)

Revolut-Bank gehackt

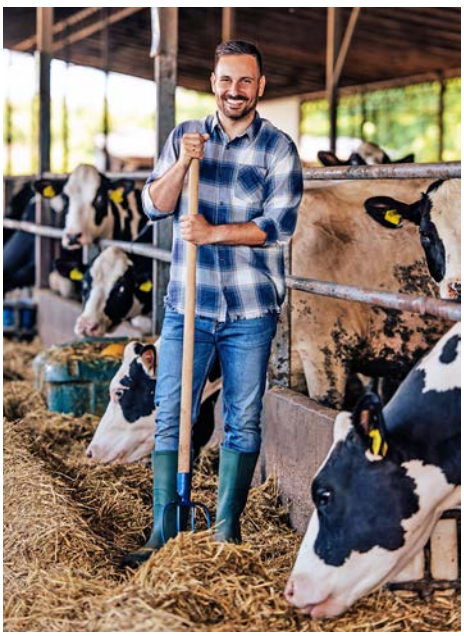
Auch deutsche Kunden von Datenklau betroffen

Finanzinstitute sind in den USA gesetzlich verpflichtet, mit Strafverfolgungs- oder Regierungsbehörden zusammenzuarbeiten. Das nutzten nun Hacker, um die Bank Revolut anzugreifen. Da sie scheinbar eine Mail von einer verifizierten Regierungsdomain bekam, hat Revolut reagiert, angeforderte Kundendaten weitergegeben. Auch deutsche Kunden sind betroffen, Revolut hat sie bereits informiert.

Innen und außen ähnlich

Gleiche Frisur, gleiche Marotten? Viele Mensch-Hund-Paare scheinen sich mit der Zeit ähnlicher zu werden. Stimmt sogar, belegten Forschende des Max-Planck-Instituts und der Friedrich-Schiller-Uni Jena. Unklar ist noch, ob die Menschen sich ähnliche Tiere aussuchen oder die Paare sich später im Zusammenleben gegenseitig emotional beeinflussen.





Der Mensch im Stall macht's

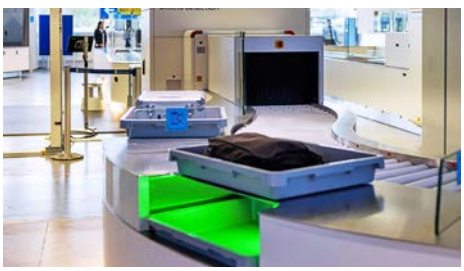
Was wirklich über das Tierwohl entscheidet

Geht es Tieren im Ökolandbau wirklich besser? Eine Studie des Thünen-Instituts für Ökologischen Landbau zeigt: Ökologische Tierhaltung verbessert das Tierwohl nicht automatisch. In 86 Studien aus den Jahren 1990 bis 2013 schnitt sie nur in 28 Prozent der untersuchten Fälle besser ab. In 56 Prozent gab es keine klaren Unterschiede. Entscheidend sind dagegen Management, Platz, Einstreu und Auslauf, wenn also Menschen aktiv dafür sorgten, dass es den Tieren besser geht.

Neuer Scanner am Flughafen München

100-Milliliter-Regel für Flüssigkeiten entfällt

Am Flughafen München ist die Sicherheitskontrolle für Handgepäck einfacher geworden. Hier entfällt an modernen CT-Scannern die bisherige 100-Milliliter-Grenze für Flüssigkeiten. Künftig dürfen bis zu zwei Liter im Handgepäck bleiben.



Bremsen für Weltraumschrott

Alu-Eier schützen Satelliten

Schon Weltraumschrottteile ab einem Zentimeter können bei Kollisionen schwere Schäden an Satelliten oder Raketen verursachen. Das wollen Forschende der Technischen Universität Dalian in China verhindern. Ihre Idee: Mit Wasser gefüllte Alu-Eier zwischen zwei Platten verteilen den Druck auftreffender Geschosse, bremsen sie ab.



Pfiffige Möbel

Teamplay macht's möglich

Auf der Gamescom 2026 in Köln haben die Designerinnen und Designer von Ikea und Xbox mit YXSTABY erstmals eine gemeinsame Gaming-Kollektion vorgestellt. Die Möbel sollen das Gaming-Erlebnis unterstützen, ohne den Wohnraum zu dominieren. Zur Kollektion gehören ein mobiler TV-Ständer und ein Schwinger mit Fach für den Xbox-Controller.



KURZTEST DES MONATS

MERACH S29R2 HEIMTRAINER

Fit durch den Winter



Wiebke Hugen

SAISONWECHSEL Nun, da viele von uns ihre Fahrräder langsam ins Winterquartier verabschieden, wird Indoor-Radeln wieder eine praktische Alternative. Hersteller Merach liefert mit dem S29R2 den passenden Heimtrainer. Wichtigste Merkmale: ein zehn Kilo schweres Schwungrad, 16 Widerstandsstufen, sieben Automatikprogramme.

ERSTE EINDRÜCKE Der Aufbau klappte bis auf einen fehlenden Sechskantschlüssel und ein sich sträubendes Pedalgewinde gut. Der ca. 35 Kilo schwere Heimtrainer ist im Betrieb leise und macht einen sehr stabilen Eindruck, nichts klappert und wackelt. Viel weniger überzeugen konnte das Benutzerhandbuch, das zum Teil katastrophal ins Deutsche übersetzt und voller Fehler war. So verstanden wir die Menübeschreibung kaum und mussten auf die englische Anleitung ausweichen.

KABELLOS Das Gerät speist sich beim Fahren selbst, braucht also kein Kabel – so kann das Rad überall aufgestellt werden. Integrierte Transportrollen helfen zusätzlich.

KEIN ABO NÖTIG Dank Halterung und Bluetooth lässt sich das Rad mit Smartphone und Tablet verbinden. Der S29R2 ist u. a. kompatibel mit den Fitness-Apps Kinomap und der des Herstellers Merach. Zwar werden die Merach-Kurse bisher nur auf Englisch angeboten, dafür sind sie zum Teil kostenlos nutzbar. Der Widerstand des Rads passt sich gemäß dem Training automatisch an. Fazit: solider Mittelklasse-Heimtrainer – aber nur für versierte Englischsprecher.

Guter Rat URTEIL	
PREIS	AB 379 EURO (AMAZON)
AUFBAU/AUSSTATTUNG	+
FAHRWEISE	+
APP	o
NOTE	2,3



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

FOTOS: ISTOCK, IMAGO/MIS, PR



Wenn die Sonne zur Gefahr wird

Beim Strandtag Sonnencreme vergessen – kein Problem? Leider doch: Wie eine aktuelle Auswertung der KKH Kaufmännischen Krankenkasse zeigt, ist die Zahl der Hautkrebspatienten deutlich gestiegen: 2024 waren deutschlandweit 28 Prozent mehr Versicherte aufgrund der Diagnose schwarzer Hautkrebs in Behandlung als noch 2014. Diese Krebsart ist bösartig und potenziell lebensgefährlich. Beim weißen Hautkrebs wurden 2024 sogar rund 45 Prozent mehr Behandlungen registriert.



»Smart Glasses«

Legale Nutzung kaum möglich

Eine Untersuchung der Hamburger Datenschützer zeigt, dass smarte Videobrillen wie die Ray-Ban Meta AI Glasses in der Öffentlichkeit kaum legal zu betreiben sind. Die Verarbeitung ungenehmigter Aufnahmen von Personen verstößt gegen die DSGVO.

Wer nicht zahlt, ist raus

Strengere Regeln für Käufer

Ebay macht ernst für säumige Käufer: Wer gewonnene Auktionen nicht binnen vier Tagen bezahlt, muss künftig schneller mit Einschränkungen rechnen. Verstreichen Zahlungsfristen wiederholt, schränkt der Onlinemarktplatz die Nutzer durch Kauflimits ein oder sperrt sie für bestimmte Auktionen automatisch. Das betrifft auch eventuell verknüpfte Zweitkonten derselben Person.