

DIAMANTEN & CO. Was Edelsteine als Anlage taugen

Guter Rat

Guter Rat

DAS UNABHÄNGIGE VERBRAUCHERMAGAZIN

NR. 5/2026 | 4,30 € | WWW.GUTER-RAT.DE



05
Frankfurt 6,00 € • Bielefeld 4,00 € • Heften 6,00 €
Berlin 5,20 € • Schweiz 6,80 sfr • Spanien 6,00 €

VERTIKUTIERER

Die neuesten
Modelle für Ihre
Rasenpflege



ELTERN, AUFGEPASST!

Rechtsfallen bei
Volljährigkeit der
eigenen Kinder

SAISONSTART

**Rein in
den E-Bike-
Frühling!**



Heimlich, tückisch, tödlich!

Bluthochdruck Das stille
Risiko für Herz und Gefäße
bleibt oft jahrelang unerkant.
Mit gravierenden Folgen



Folge 77

Ist eine Darmspiegelung nicht wahnsinnig schmerzhaft?



Die
Schwarzwald-
klinik

informiert

Keinesfalls!

Vor der Untersuchung bekommst Du ein Beruhigungsmittel.
Du schläfst also und spürst nichts.

Also ab 50 auf zur
kostenlosen Darmkrebs-Vorsorge.



FELIX BURDA
STIFTUNG



Chefredakteur *Stefan Kobus*

Wenn der Druck zu hoch wird ...

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER Hand aufs Herz: Wann haben Sie zuletzt Ihren Blutdruck gemessen? Und – tun Sie das regelmäßig? Die aktuelle Titelgeschichte in *Guter Rat* ist uns im Wortsinne eine Herzensangelegenheit. Denn, so seriöse Schätzungen, mehr als 30 Prozent der Betroffenen in Deutschland, die unter Bluthochdruck leiden, wissen es nicht!

Bleibt Hypertonie, so der medizinische Fachausdruck, unerkannt, birgt das schwere Risiken für die Gesundheit: Schädigung der Gefäße, später Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Ca. 20 bis 30 Millionen Menschen bei uns leiden unter Bluthochdruck; diese Zahl ist ein (seriöser) Schätzwert, da die Dunkelziffer recht hoch ist. Weltweit leiden rund 1,4 Milliarden an der tückischen Krankheit. Grund genug für die Medizinexperten von *Guter Rat*, sich diesem Thema zu widmen. Welche Werte sind kritisch, was muss ich beachten, wie kann ich meinen Blutdruck positiv beeinflussen? Gute digitale Messgeräte gibt es schon ab 40 Euro – eine Investition, die Ihr Leben retten kann!

E-BIKE-FRÜHLING Regelmäßige Bewegung hilft gegen Bluthochdruck: Wandern, Joggen, Schwimmen oder Radfahren werden empfohlen. Mit einem E-Bike z. B. lässt sich moderates Ausdauertraining ohne Überanstrengung absolvieren. Ein Pedelec bietet auch für gesunde Menschen jede Menge Spaß – aktuelle Modelle finden Sie ab Seite 78.

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**
Kaffeevollautomat | Fitnessring |
Kölner Dom | Zecken | Tanken |
Kurztest des Monats | Interrail |
Trinkmahlzeiten | Krebsstudie |
Joybuy | Balkonkraftwerke |

Wirtschaften

- 12 **Kinder und Steuern**
Je nach Alter gibt es unterschiedliche steuerliche Vergünstigungen
- 16 **Immobilien**
Urlaubsdomizil im Ausland kaufen
- 18 **Diamanten**
Taugen Edelsteine als Geldanlage?
- 24 **Gebäudemodernisierungsgesetz**
Die Abkehr vom Heizungsgesetz bringt hohe Kostenrisiken mit sich
- 27 **Mehrwert**
Rauchmelder | Bargeldloser Urlaub | BU-Lücke | Steuererklärung & KI
- 30 **DSA und DMA**
Welche Vorteile bringen die EU-Internet-Gesetze Verbrauchern?
- 32 **Online-Shopping**
Automatische Preisänderungen verunsichern viele Verbraucher
- 36 **Im Namen des Volkes**
Bienenhalter | Windkraft | Cannabis



extra

Endlich volljährig!

- 39 **Änderungen** Was junge Erwachsene und deren Eltern erwartet
- 40 **Versicherungen** So bleibt der Schutz auch weiter bestehen
- 41 **Rechte** Das ändert sich mit 18
- 42 **Interview** Warum eine Vollmacht bei Volljährigen so wichtig ist
- 43 **Vorsorge** Mit diesen Dokumenten ist für den Notfall vorgesorgt
- 44 **Finanzen** So gelingt der Umgang mit dem eigenen Geld

18

SELTEN UND WERTVOLL

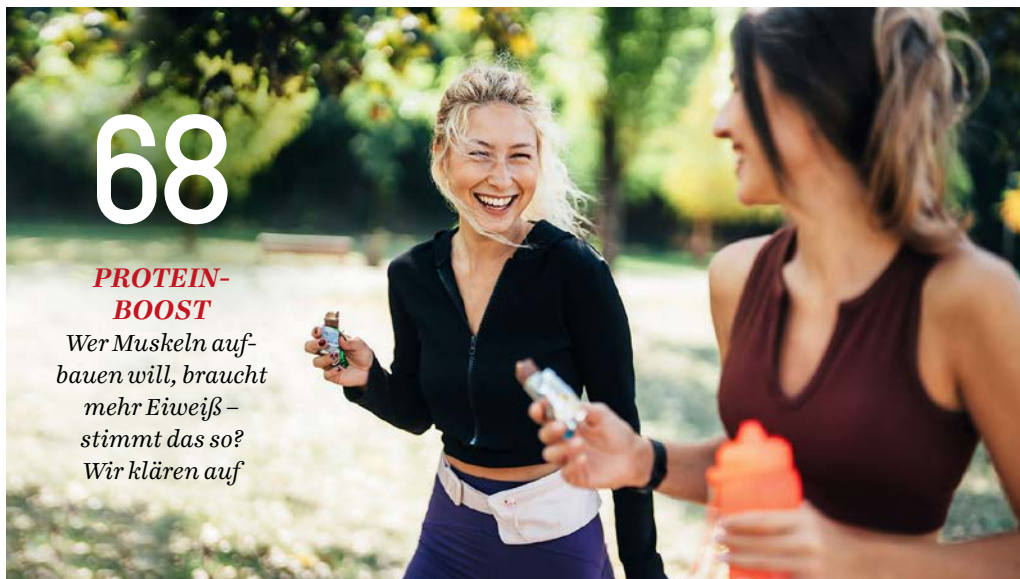
Edelsteine als Wertanlage haben einige Risiken, die man kennen sollte



68

PROTEIN-BOOST

Wer Muskeln aufbauen will, braucht mehr Eiweiß – stimmt das so? Wir klären auf





74

NOCH FIT AM STEUER?
Wie Senioren ihre Fahrfähigkeiten einzuschätzen lernen und verbessern können



30

RECHT IM NETZ
DSA und DMA schränken die Marktmacht großer Anbieter ein



24

HEIZUNGSSYSTEME
Gegenüber der Wärmepumpe sind Gas- und Ölheizungen kaum noch konkurrenzfähig

Besser leben

- 46 **Wandfarben 2026**
Wie Sie die aktuellen Trendfarben zu Hause am schönsten einsetzen
- 50 **Vertikutierer**
Sechs aktuelle Modelle, die den Rasen wieder auf Vordermann bringen
- 54 **Technik-News**
Lautsprecher | Laptop | Smart-TV | Mobiltelefone

Gesund bleiben

- 60 **Bluthochdruck**
Wie man Hypertonie rechtzeitig entdeckt und ihr Einhalt gebietet
- 64 **KI als Arzt**
Künstliche Intelligenz in der Medizin: Chancen und Risiken
- 68 **Proteine**
Ernährungstrend Eiweißprodukte – wie gesund sie wirklich sind
- 72 **Sprechstunde**
Alzheimer-Wirkstoff | LDL-Senker | Pestizide | Sport bei Depression
- 73 **Fitnesskolumne**
Bodybuilding im Alter

Mobil sein

- 74 **Autofahren im Alter**
Die besten Wege, die Fahrkompetenz zu testen und aufzufrischen
- 78 **E-Bikes**
Neun Pedelecs für den Weg zur Arbeit und den Wochenendausflug
- 84 **Leserreise**
Wasser, Elche, Kultur: Schwedens schönste Seiten per Pkw erkunden
- 86 **Das neue SUPER-Ostseeheft 2026**
Neu am Kiosk: der ultimative Reiseführer für Familien, Paare, Singles
- 89 **Was kostet die Welt?**

Standards

- 3 **Guter Rat intern**
- 28 **Das Beste für Ihr Geld**
- 56 **Leserforum**
- 58 **Leserservice**
- 59 **Preisrätzel**
- 90 **Vorschau/Impressum**
- 91 **Termine**

FOTOS: ISTOCK (3); ADOBE STOCK (3); PIXNEME/RUTH BLACK/LUIS ECHERRUPPEA, IMAGO IMAGES/PANAMA PICTURES
 TITELFOTOS: GUTER RAT/ROY GRABOWSKI (KI-GENERERT), ISTOCK, PRESSEDIENST FAHRRAD (8; LATERAL/ WINFRIED HEINZE

Marktplatz

PREISE • PRODUKTE • NEUIGKEITEN



Kölner Dom kostet bald Eintritt

Touristen können den Kölner Dom ab Juli nur noch gegen eine Eintrittsgebühr betreten. Damit sollen die gestiegenen Ausgaben für Pflege, Schutz und laufenden Betrieb gedeckt werden, erklärte das Domkapitel. Wie viel ein Ticket kosten wird, war bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt. Gottesdienstbesucher, Betende und Mitglieder des Zentral-Dombau-Vereins sollen weiter gratis Zugang erhalten. Mit ca. sechs Millionen Besuchern im Jahr ist der Kölner Dom die meistbesuchte Bauwerk Deutschlands.

Studie zu Krebs bei den Samtpfoten

Dank Hauskatzen endlich Brustkrebs verstehen

Ein internationales Forschungsteam hat weltweit erstmals eine genetische Studie zu Krebs bei Katzen durchgeführt. Die Krankheit ist, wie beim Menschen, eine der häufigsten Todesursachen. Dabei fanden die Wissenschaftler heraus, dass genetische Veränderungen in Tumoren von Katzen jenen bei Menschen ähneln. Sie hoffen nun, neue Perspektiven für die Entwicklung gezielter therapeutischer Ansätze für die Behandlung von Krebs, insbesondere Brustkrebs, entwickeln zu können.



Verbraucherzentrale NRW warnt

Jodlösung nicht einnehmen

Derzeit wird die sogenannte »Lugolsche Lösung«, früher als Desinfektionsmittel verwendet, im Internet immer wieder als eine Art Nahrungsergänzungsmittel gegen Jodmangel verkauft. Die Verbraucherzentrale NRW rät nun aber dringend von der Einnahme ab: Der extrem hohe Jodgehalt könne zu schweren Gesundheitsstörungen führen.



Kaffeevollautomat

Mehr Komfort für Hobby-Baristas



Der EQ900 iAroma von Siemens hat ein Upgrade erhalten. Neue Extras wie Vorwärmfunktion, höhenverstellbare Tropfschale für große To-go-Becher und Erweiterung der Auswahl an Getränkespezialitäten um XL-Getränke sollen die Zubereitung noch komfortabler machen. Preis: 3099 Euro.

Onlinehandel

Der Wettbewerb wird enger

Joybuy Mutterkonzern jd.com ist ein etablierter Versandriese in China, Mehrheitseigner bei Mediamarkt/Saturn und will nun auch in Deutschland mit eigener Versandlogistik durchstarten. Für 3,99 Euro pro Monat bietet joybuy.de eine Versandflatrate; dabei wird zunächst in Teilen NRW sogar eine Lieferung am gleichen Tag angeboten.

Smartphone-Nutzungsdauer gibt zu denken

Die Zeit, die die Deutschen täglich am Smartphone verbringen, steigt weiter rapide an: Waren die Geräte 2024 im Schnitt 150 Minuten am Tag im Einsatz, sind es jetzt bereits 180 Minuten. Das zeigt eine repräsentative Befragung des Digitalverbands Bitkom. Mit 216 Minuten verbringen 16- bis 29-Jährige am meisten Zeit am Handy, doch auch bei den 50- bis 64-Jährigen sind es täglich im Schnitt 177 Minuten.



Machen Sie Ihr Wachstum sichtbar!

Wachstumsstarke Unternehmen schaffen Arbeitsplätze, Innovationen und sichern die Zukunft des Wirtschaftsstandorts.

FOCUS-Business und Statista suchen genau diese Unternehmen – für die Liste der Wachstumschampions 2027.



Teilweise mit KI generiert



ZEIGEN SIE IHRE LEISTUNG:
JETZT BEWERBEN!
Teilnahme bis 12.06.2026

focus-business.de/wachstumschampion

statista

FOCUS
BUSINESS



Neue VDE-Richtlinie

Mehr Gestaltungsfreiheit bei Balkonkraftwerken

Die im März veröffentlichte VDE-AR-N 4105 lässt die bisherige 2000-W-Obergrenze der an den Wechselrichter von Stecker-Solaranlagen angeschlossenen Panels entfallen. Bis zu 7 kW Nennleistung sollen jetzt möglich sein, je nachdem, wie viel der Wechselrichter verarbeiten kann. Die zusätzlichen Panels bewirken mehr Ausbeute für Speicher zur Selbstnutzung. Die Netz-Einspeisungsgrenze bleibt bei 800 Watt.

Smarter Ring

Gesundheitsanalyse mit Künstlicher Intelligenz

Mit dem Ring Pro will Ultrahuman neue Maßstäbe in der Gesundheitsanalyse setzen. Neu: der KI-Assistent Jade, eine Akkulaufzeit von 15 Tagen, ein präziserer Herzfrequenzsensor und ein schnellerer Zweikern-Prozessor. Preis mit Lade-case Pro Charging: 479 Euro.



ZAHL DES MONATS

196 353

öffentliche Ladepunkte für E-Autos gab es zum Stichtag 1. Februar in Deutschland. 146 449 davon bieten eine maximale Ladeleistung von 22 kW und werden als Normal-ladepunkte bezeichnet, 49 904 Ladepunkte bieten mehr als 22 kW.

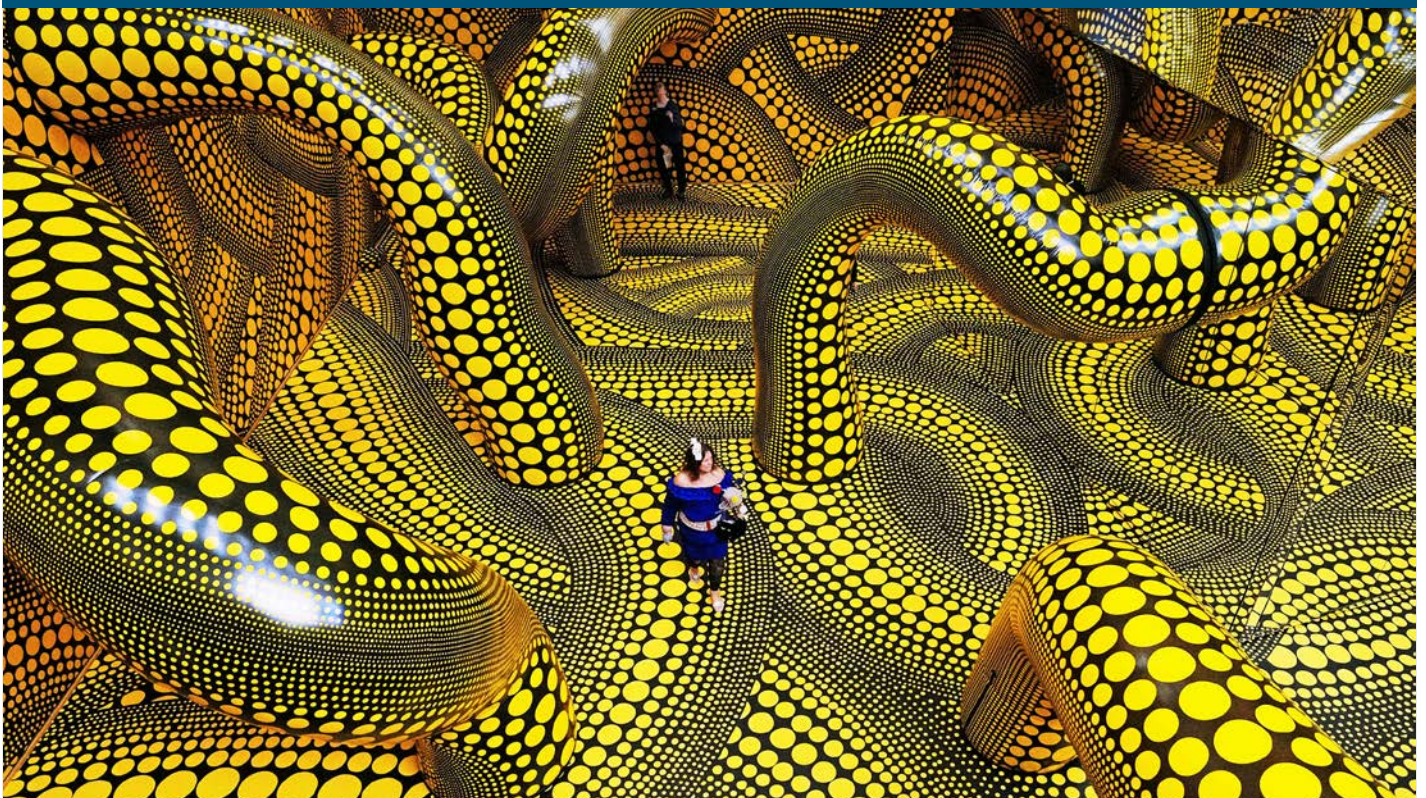


Homeoffice und Geburtenrate

»Kindern« statt pendeln: Lösung eines Problems?

In Haushalten mit einem Tag Homeoffice pro Woche könnte die Geburtenrate um 14 Prozent steigen; eine von drei Frauen könnte in ihrem Leben also ein Kind mehr bekommen. Dies ergab eine Studie des Ifo-Instituts und der Universität Stanford. Weniger Stress und der Wegfall von Pendelzeiten seien wahrscheinliche Gründe. Keine Sorge, Chef: Mit so viel Statistik im Kopf ist eher der Hausputz dran.

Das Foto des Monats



Täuschungsmanöver Mit Punkten und Spiegeln sprengt die Installation »Infinity Mirrored Room« der japanischen Künstlerin Yayoi Kusama jede Grenze der Vorstellungskraft. Zu sehen sind die Unendlichkeits-Spiegelräume bis 2.8. im Kölner Museum Ludwig

Kostenbremse

Neue Tankgewohnheit wegen Spritpreispaket

Tankstellen sollen nur noch einmal am Tag, um 12 Uhr mittags, die Preise erhöhen dürfen. Preissenkungen sind dagegen jederzeit möglich. Die von Bundestag und Bundesrat im März beschlossene Regel schärft zudem das Kartellrecht. Für Verbraucher heißt das: Statt am Abend zur Zapfsäule ist es ratsam, besser vormittags vor 12 Uhr zu tanken, um die geringsten Spritpreise des Tages mitzunehmen.

Cooler hören

Kinder, die schlecht hören, lernen schlechter sprechen. Das will Hörgeräte-Hersteller Oticon verhindern, hat mit »Oticon Play SI« ein spezielles Hörsystem für Kinder herausgebracht. Die Geräte setzen dafür auf KI-gestützte Klangverarbeitung für mehr Deutlichkeit. Außerdem schützen sie vor plötzlichen störenden Geräuschen und Lärm.



Zeckenstiche

Zwei neue FSME-Risikogebiete

Neben Borrelien können Zecken auch Viren übertragen, die eine Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) auslösen. Am größten ist die Infektionsgefahr in Süddeutschland, doch kommen vermehrt Risikogebiete in der Landesmitte hinzu – 2026 der Stadtkreis Halle an der Saale und der Landkreis Nordsachsen. Bester Schutz: eine FSME-Impfung.

Goldene Henne

Ticket-Verkauf ist gestartet

Deutschlands größter Publikumspreis, die Goldene Henne, wird am 4.9.2026 verliehen und live in der ARD übertragen. Wer in der HALLE:EINS der Leipziger Messe dabei sein möchte, kann bei ticketgalerie.de oder mdr-ticketshop.de zwischen drei Preiskategorien wählen: PK1 für 119 €, PK2 für 99 € und PK3 für 89 €.



Veranstaltet von **BurdaDirect**

Ihre Chance auf 25.000 €

					Jahr- es- zeit		
deutscher Dichter	G		8	T	1		
					E	Abk. Milli- on	
Edel- metall		7	L		E		4
					B		1
spanischer Maler	P		C				5

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 **26AL0506**

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 14.05.2026 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

KURZTEST DES MONATS

KI-Fotobuch von MYPOSTER

Willkommene Abkürzung



Wiebke Hugen

ZEITFRESSER Fotoalben gewähren kostbare Rückblicke zu den wichtigsten Meilensteinen im Leben – sie zu erstellen, kostet allerdings auch jede Menge wertvolle Lebenszeit. Kein Wunder, dass viele entwickelte Fotos als ewiglich unsortierter Wust im Schuhkarton enden. **AUTOMATISIERT** Neue KI-Angebote wollen die Arbeit deutlich erleichtern – wie das KI-Fotobuch von Myposter (myposter.de/ki-fotobuch). Die Künstliche Intelligenz soll aus Hunderten Fotos automatisch

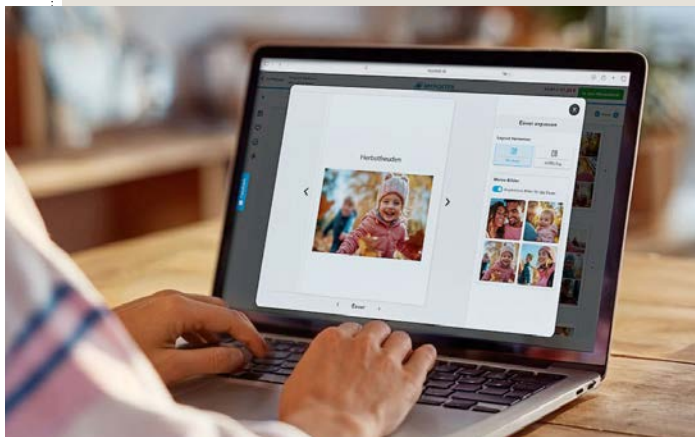
die besten Motive wählen, zur stimmigen Bildstrecke ordnen und in wenigen Minuten ein druckfertiges Familienalbum gestalten. **REALITÄT** Meine Testfahrt mit ähnlichen Produkten: Ganz so einfach ist es nicht – und so war es auch in diesem Fall. Zwar erkannte die KI einige Motivdopplungen, die ich absichtlich eingeschleust hatte, aber nicht alle. Andererseits eliminierte die KI manch ähnliches Motiv, das ich gern behalten hätte. Zudem gelang es mir nicht, meine Fotos komplett nach Erstelldatum zu sortieren, auch hier musste ich händisch nacharbeiten. Dennoch ist mein Gesamtfazit positiv: Einige Prozesse ließen sich zeitlich merklich abkürzen, die Layouts sind schick, und das gedruckte Buch macht einen wertigen Eindruck.



Guter Rat URTEIL

PREIS	AB 15,99 EURO
ZEITERSPARNIS	+
DESIGNS	+
BUCHQUALITÄT	++
NOTE	1,7

FOTOS: ADOBE STOCK (2)/STEFAN VOLLRATH/BILANDL, PICTURE ALLIANCE/DPA, PR (3)



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



Per Zug europaweit unterwegs

Mit einem Interrail-Pass geht es mit nur einem Ticket ganz einfach zu mehr als 30 000 Reisezielen in ganz Europa. Das Buch »Dein ultimativer Interrail-Guide« (Bruckmann, 22,99 Euro)

hilft dabei, sich die schönsten Strecken zusammenzustellen. In dem Bahn-Reiseführer gibt es dazu die besten Tipps zu preiswerten Übernachtungsmöglichkeiten und Ausflugstipps vor Ort.



Amazon-Gratisversand

Anpassung bei Mindestbestellwert

Bisher reichten Waren im Gesamtwert von 39 Euro, um sich diese trotz fehlender Prime-Mitgliedschaft gratis von Amazon nach Hause schicken zu lassen. Nun hat der Versandhändler den Mindestbestellwert auf 49 Euro erhöht. Prime kostet monatlich 8,99 bzw. jährlich 89,90 Euro.

Schnelle Mahlzeiten trinken

Nur in Einzelfällen sinnvoll

Trinkmahlzeiten sind praktisch, wenn unterwegs keine andere Mahlzeit möglich ist. Als dauerhafter Ersatz für herkömmliche Mahlzeiten sind sie aber nicht geeignet, hat die Verbraucherzentrale in einem Test herausgefunden: zu viel Fett und viel Zucker.

