



Das Magazin des Schweizerischen Konsumentenforums



S. 4 | Wildbienen

Vorstand



Babette Sigg
Präsidentin
Konsumentenrechte



Dr. phil. Muriel Brinkrolf
Vizepräsidentin Gesundheits-
wesen und Digitalisierung



Pascal Rub
Vorstands-Aspirant



Delia Sciuillo
Sozialpolitik



Carmela Crippa
Umwelt und Recycling

Politischer Beirat

Bettina Balmer
Nationalrätin ZH, FDP
Nina Fehr Düsel
Nationalrätin ZH, SVP
Nicole Barandun
Nationalrätin ZH, Die Mitte

Ombudsstellen

Rolf Büttiker, Fleisch
Angela Wagner, Textilpflege
Noëmi Schöni, E-Commerce
Anna Mitrovic, Immobilienplattformen
Anna Mitrovic, Secondhandplattformen

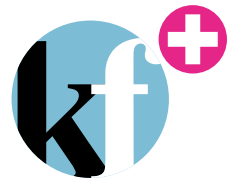
Geschäftsstelle

Anna Mitrovic, Rechtsberatung
Anna-Lucia Smola, Rechtsberatung
Babette Sigg, geschäftsführende Präsidentin
Barbara Streit, Leitung Administration
Jonas Rauen, Kommunikation
Syrine Ben Yakoub, Rechtsberatung

Fachbeirat

Urs Bänziger, Lebensmittelsicherheit
Heinz Beer, Energie, Nachhaltigkeit
Beat Blumer, Hotellerie, Gastronomie
Philippe Dubois, Verpackungen
Gregor Dürrenberger, Strom, Mobilfunk
Felix Frey, Energie
Ursula Gross Lehmann,
Rechtswissenschaften
Ivo Gut, Mehrwertsteuer
Luc Herminjard,
Telekommunikation, Energie
Margrit Kessler,
Gesundheitswesen, Patientenrechte
Urs Klemm, Lebensmittel
Tanja Kocher, Kommunikation
Zoran Mitrovic, Zahnheilkunde
Philippe Pfiffner,
Medien und Kommunikation
Blanca Ramer-Stäubli,
Energie, Mobilität, Politik
Petra Rohner, Network Consult
Pascal Rudin, Kinder-Soziologe,
Kinderrechtsexperte

Felix Schneuwly,
Krankenkassen
Babette Sigg Frank,
Präsidentin kf
Beda Stadler,
Immunologie, Gesundheit, Kochen
Susanne Staub,
Land- und Fleischwirtschaft
Peter Sutterlüti,
Post, Service public, Kepmail
Dr. med. Nathalie Urwyler,
Gesundheitswesen
Stephan Wehrle,
Öffentlicher Verkehr; SBB
Marc Wermelinger,
Ernährung, Lebensmittel
Gabriela Winkler,
Energie, Verkehr, Umwelt
Paul Zwiker,
Codex Alimentarius, Lebensm., Obstsäfte



Inhalt

3	Editorial	19	Ein Leben auf Pump
4	Wildbienen	20	Frühlingsputz
6	Küchenhygiene	22	Refdata
8	Sprachen	24	Spartipps für Konsumenten
10	Parmesan	26	Kaffeepreise im Vergleich
12	Kollektivmitglied / Aus dem kf	27	Panoptikum
13	Reiseschutz	28	Phishing
14	Darmgesundheit	30	Konsumhelden
16	Gesunde Ernährung	31	Schlusswort
18	Adabei		

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Mit der ersten Ausgabe des Jahres 2026 darf ich mich an dieser Stelle erstmals persönlich an Sie wenden. Seit Kurzem unterstütze ich das Schweizer Konsumentenforum als Kommunikationsassistent und freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen in ein neues, spannendes Jahr zu starten.

Der Frühling bringt frische Energie mit sich. Die Tage werden länger, erste Blüten setzen farbige Akzente, und auf den Strassen ist spürbar: Das Jahr nimmt Fahrt auf. Bald liegt der Duft von Grillgut in der Luft, Gespräche verlagern sich nach draussen, und ehe man sich versieht, stehen die Sommerferien vor der Tür.

Viele Reisen sind längst geplant, vielleicht nach Italien, Frankreich oder Schweden. Reisen bedeutet jedoch mehr, als neue Orte zu sehen. Es heisst auch, sich auf andere Lebensweisen einzulassen, Perspektiven zu wechseln und die eigene Komfortzone bewusst zu verlassen. Wer einem Menschen in seiner Muttersprache begegnet, signalisiert Respekt, Interesse und Offenheit. Sprache wird zum Schlüssel echter Begegnungen.

Gerade jetzt, in einer Zeit, in der sich die Welt zugleich vernetzt und polarisiert zeigt, ist kulturelle Offenheit keine Selbstverständlichkeit, sondern eine bewusste Entscheidung. Sie beginnt im Kleinen: mit Neugier, mit Zuhören, und vielleicht mit dem Entschluss, ein paar Wörter einer neuen Sprache zu lernen.

Dank moderner Technologien war Sprachenlernen noch nie so unkompliziert und zugänglich wie heute. Zahlreiche Apps versprechen flexible und kostengünstige Unterstützung. Doch welche eignet sich für wen? Wo liegen Unterschiede in Qualität, Preis und Lernansatz? In dieser Ausgabe geben wir Orientierung und zeigen, welche Angebote zu unterschiedlichen Bedürfnissen passen können.

In diesem Sinne: bon voyage!

Jonas Rauen
Konsumentenforum, kf

kf – wo die Sprachwelt noch in Ordnung ist.

Das kf hat sich entschieden, die Genderdiskussion zugunsten Wesentlicherem auf später zu verschieben. In unserem Magazin finden Sie keine*, keine: und keine Binnen-i. Wir setzen auf generisches Maskulinum und stehen dazu.

Wildbienen im Garten – die stillen Leistungsträger

Wildbienen leisten einen unverzichtbaren Beitrag zur Bestäubung, stehen jedoch zunehmend unter Druck. Mit gezielter Pflanzenauswahl und einfachen Massnahmen im Garten lassen sich Wild- und Holzbiene wirksam unterstützen – und zugleich Biodiversität und Gartenerlebnis nachhaltig bereichern.



Honigbiene an Lavendel
Bild: Picturegarden | Rohner

Wildbienen bilden mit über 20 000 Arten weltweit und rund 600 Arten in Mitteleuropa eine ausserordentlich vielfältige Insektengruppe. Anders als oft angenommen, handelt es sich nicht um eine einheitliche Tiergruppe, sondern um zahlreiche Arten mit sehr unterschiedlichen Lebensweisen, Grössen und Ansprüchen. Viele Wildbienen sind hoch spezialisiert: Sie fliegen nur wenige Wochen im Jahr, sammeln Pollen von bestimmten Pflanzenfamilien oder nisten ausschliesslich im Boden, in Pflanzenstängeln oder in Totholz. Gerade diese Spezialisierung macht sie zugleich besonders wertvoll, aber auch bedroht. Der Verlust geeigneter Lebensräume, intensive Landwirtschaft und ein Mangel an blütenreichen Strukturen führen dazu, dass zahlreiche Arten als gefährdet gelten. Dabei übernehmen Wildbienen einen Grossteil der Bestäubungsleistung – keineswegs weniger effizient wie Honigbienen, insbesondere bei Wild- und Spezialkulturen.

Sonderstatus der Honigbiene

Die Honigbiene (*Apis mellifera*) nimmt unter den Bienen eine Sonderrolle ein. Sie ist ein Nutztier, das vom Menschen gezüchtet, gehalten und vermehrt wird. Ihre Bestäubungsleistung ist gross, und sie ist im Gegensatz zu den Wildbienen nicht gefährdet. In manchen Regionen kann eine hohe Dichte an Honigbienvölkern sogar zu Konkurrenz um Nektar und Pollen führen. Der Schutz der Biodiversität erfordert daher eine differenzierte Betrachtung: Während die Honigbiene wichtig für Landwirtschaft und Imkerei bleibt, verdienen Wildbienen gezielte Aufmerksamkeit und Förderung – insbesondere im Siedlungsraum.

Wildbienen im Garten

Gärten können durchaus eine Rolle als Rückzugsräume für Wildbienen spielen. Während monotone Rasenflächen kaum Nutzen bieten, beherbergen naturnah gestaltete Gärten nicht selten eine erstaunliche Artenvielfalt. Entscheidend ist die Kombination aus Blütenangebot, Nistmöglichkeiten und Ungestörtheit. Viele Wildbienen nisten im Boden und benötigen offene, sandige oder lehmige Stellen. Andere bevorzugen hohle Pflanzenstängel oder morsches Holz. Je strukturreicher ein Garten ist, desto grösser ist sein ökologischer Wert. Besonders wertvoll sind Pflanzen mit ungefüllten Blüten, da sie Pollen und Nektar frei zugänglich machen.

Holzbiene – beeindruckende Solitärbiene auf dem Vormarsch

Holzbiene, allen voran die Blauschwarze Holzbiene (*Xylocopa violacea*), gehören zu den grössten Wild-

biene Europas. Mit ihrem tiefen Brummen und dem metallisch schimmernden Körper fallen sie sofort auf. Holzbiene leben solitär, bilden also keine Staaten, sondern nisten einzeln. Ihr Name leitet sich von ihrer Nistweise ab: Sie nagen mit ihren kräftigen Kiefern Gänge in abgestorbenes, sonnenwarmes Holz, etwa in alte Baumstämme, dicke Äste oder verwitternde Holzpfähle im Garten. In den letzten Jahrzehnten haben sich Holzbiene zunehmend nach Norden ausgebreitet – begünstigt durch mildere Winter und ein grösseres Angebot an strukturreichen Gärten. Holzbiene sind langlebig, beide Geschlechter überwintern. Nach der Paarung im April beginnen die Weibchen mit dem Nestbau. Die Tiere sind kräftige Brummer und besuchen bevorzugt grosse, nektarreiche Blüten. Aufgrund ihrer Grösse können sie auch robuste Blüten effektiv bestäuben, sind jedoch auf ein kontinuierliches Nahrungsangebot angewiesen. Holzbiene sind sehr standorttreu und nisten gerne in dem Holz, aus dem sie selbst geschlüpft sind. Wird ein Garten einmal besiedelt, ist die Chance also gross, dass sie dauerhafte Gäste werden. Vor ihrem Stich braucht man übrigens keine Angst zu haben. Sie sind sehr friedlich und flüchten bei Gefahr, sogar wenn ihr Nest bedroht wird.

Der Trachtkalender für Holzbiene

Wer Holzbiene dauerhaft in seinem Garten haben will, sollte neben altem Holz auch auf ein möglichst permanentes Angebot an geeigneten Blüten in seinem Garten achten. Die folgenden Pflanzenvorschläge stellen ein durchgehendes Blütenangebot,

Wildbienen

Bienenfreunde nennen es «Trachtfließband», sicher. Die genannten Pflanzen gehören zu den beliebtesten Nektarquellen von Holzienen.

Möglichkeiten zur Förderung von Wildbienen

Die Förderung von Wildbienen beginnt bei der Pflanzenauswahl. Heimische Wildstauden und Kräuter bieten oft das beste Nahrungsangebot, doch auch ausgewählte Gartenpflanzen können wertvoll sein. Wichtig ist eine lange Blühperiode von Frühling bis Herbst, um alle Flugzeiten abzudecken. Ebenso entscheidend ist der Verzicht auf Pestizide und chemische Dünger. Schon kleine Massnahmen – ein stehen gelassener Stängel, ein Stück Totholz, ein sonniger Sandbereich – können grosse Wirkung entfalten. Wildbienschutz ist keine Frage der Gartengrösse, sondern der Gestaltung.

Die 5 besten Tipps zur Förderung von Wildbienen im Garten

- Ungefüllte Blüten – sie liefern freizugänglichen Pollen und Nektar.
- Blühabfolge sicherstellen – vom zeitigen Frühjahr bis in den Herbst.
- Nistplätze anbieten – Sandflächen, Totholz, hohle Stängel, Trockenmauern.
- Auf Chemie verzichten – keine Pestizide oder Herbizide einsetzen.
- Strukturen zulassen – Laub, Altgras und verblühte Stängel stehen lassen.

Einheimisch oder fremdländisch?

Oft wird die Förderung von Wildbienen ausschliesslich mit einheimischen Pflanzen in Verbindung ge-



Lathyrus latifolius, Wildbiene, Bild: Picturegarden | Rohner

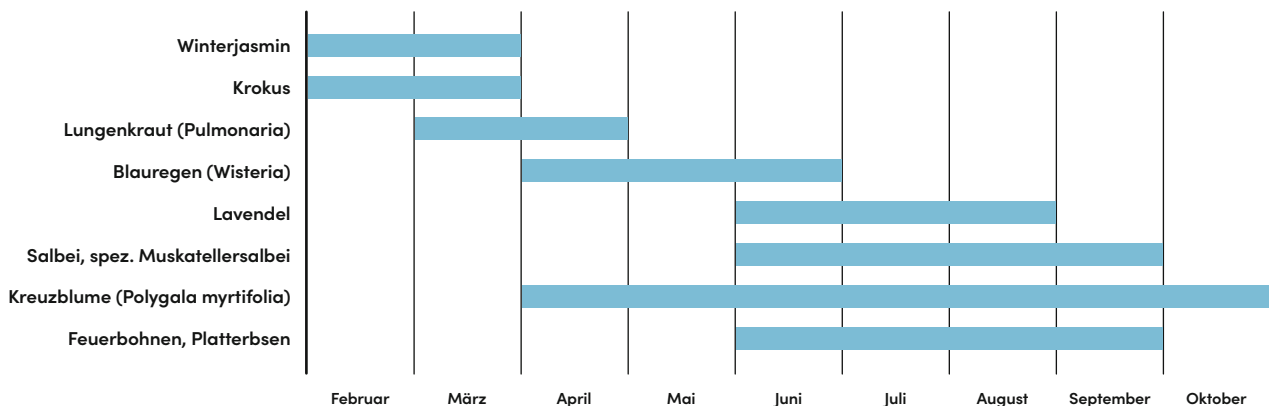
bracht. Tatsächlich spielen heimische Wildpflanzen eine wichtige Rolle – doch sie sind nicht die einzige wirksame Nahrungsquelle. Auch viele mediterrane Kübelpflanzen leisten einen wertvollen Beitrag, insbesondere in Gärten und auf Terrassen. Entscheidend für Wildbienen ist weniger die geografische Herkunft einer Pflanze als vielmehr ihr Angebot an gut zugänglichem Pollen und Nektar. Mediterrane Arten wie Lavendel, Rosmarin, Thymian, Salbei oder Oregano sind reich an Nektar, blühen oft über einen langen Zeitraum und werden intensiv von zahlreichen Wildbienenarten besucht. Gerade in heissen, trockenen Sommern erweisen sich diese Pflanzen als besonders zuverlässig, da sie auch unter Stressbedingungen weiterblühen. Hinzu kommt, dass Kübel-

pflanzen neue Blühstandorte schaffen, wo sonst kaum Nahrung verfügbar wäre: auf versiegelten Flächen, Balkonen, Innenhöfen oder Dachterrassen. Sie wirken dort als «Trittsteine» im urbanen Raum und verbinden isolierte Lebensräume. Mit gezielten Pflanzungen und etwas Gelassenheit bei der Gartenpflege lassen sich Wild- und Holzienen nachhaltig fördern – ein Gewinn für Natur, Garten und kommende Generationen. Weitere Ideen und Pflanzbeispiele finden Pflanzenfreunde landauf, landab in lokalen Gärtnereien und Gartencentern.

Konsumentenforum

mit freundlicher Genehmigung von JardinSuisse, dem Unternehmerverband der Schweizer Gärtner

Blühperiode der verschiedenen Pflanzen





Saubere Sache: Wenn Hygiene zum guten Geschmack gehört

Es kommt nicht oft vor, aber wenn es einen packt, wünscht man sich die Erreger in die Hölle: Lebensmittelbedingte Erkrankungen halten sich in der Schweiz stabil auf mehreren hundert Fällen pro Jahr. Die Hauptübeltäter seien hier genannt: Escherichia coli, Campylobacter, Norovirus, Listerien, Salmonellen. Seit 2023 steigen die gemeldeten Fälle leicht an. Viele der auf der Website des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV geschilderten Fälle haben als Ursache mangelnde Küchenhygiene. Ein guter Grund, wieder einmal auf die Hygienetipps am heimatischen Herd hinzuweisen – wohl wissend, dass auch die Gastronomie mit ihren Restaurants, Kantinen und Take-away-Angeboten in der Verantwortung steht.

Gemäss BLV wird von einem lebensmittelbedingten Krankheitsausbruch gesprochen, wenn «eine Krankheit beziehungsweise Infektion bei mindestens zwei Personen auftritt und sie sicher oder mit grosser Wahrscheinlichkeit mit demselben Lebensmittel in Zusammenhang steht, oder wenn sich die festgestellten lebensmittelbedingten Krankheitsfälle stärker häufen als erwartet». Lebensmittelbedingte Erkrankungen entstehen durch Bakterien, Viren, Parasiten oder Toxine, die über verunreinigte Nahrung aufgenommen werden. Typische Symptome sind Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Durch sorgfältige Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln lässt sich das Infektionsrisiko deutlich reduzieren. Bei einigen Lebensmitteln ist besondere Sorgfalt nötig, da sich Mikroorganismen sehr schnell ausbreiten.



Hier ein paar wichtige Grundregeln:

Ausreichend erhitzen: Geflügel, Fleisch, Hackfleisch, Fisch, Rohmilch und Speisen mit Ei müssen bis ins Innere richtig erhitzt werden. Sie sollten mindestens zwei Minuten lang eine Temperatur von mindestens 72 Grad Celsius erreichen. Das kann mit einem Fleisch-Thermometer geprüft werden. Beim Erhitzen in der Mikrowelle öfter umrühren, damit sich die Hitze gleichmässig verteilt.

Getrennt zubereiten: Besonders empfindliche oder auch unsaubere Lebensmittel nicht in Kontakt mit anderen Lebensmitteln bringen. Für die Zubereitung nicht die gleichen Küchengeräte verwenden. Oder die Küchengeräte dazwischen gründlich und heiss abwaschen. Das gilt ganz besonders für die Küchenbrettli; da lohnt es sich, verschiedene Schneidbretter für spezifische Lebensmittel einzusetzen. So zum Beispiel für Geflügel.

Gründlich waschen: Rohe pflanzliche Produkte wie Obst, Gemüse, frische Kräuter, Blattsalate und Sprossen gründlich waschen und nach dem Schneiden bald verzehren oder kühl aufbewahren. Wer rohe Sprossen vor dem Verzehr erhitzt, kann sich vor einer möglichen Infektion schützen.

Gut reinigen: Alle Oberflächen in der Küche und alle Geräte, die mit rohen Lebensmitteln in Kontakt kommen, regelmässig und gründlich mit heissem Wasser und Spülmittel reinigen. Mit klarem Wasser nachspülen. Viele Arbeitsgeräte und Schneidbretter aus Kunststoff können auch bei 60 Grad Celsius in der Spülmaschine gereinigt werden.



Mikroorganismen wie Bakterien, Viren oder Pilze lieben Wärme und Feuchtigkeit. Die Küche ist ein gar beliebter Tummelplatz! Doch auch im Kühlschrank fühlen sich einige von ihnen wohl. Besonders widerwärtig ist die Vorstellung, dass auf und in Lebensmitteln Parasiten, wie zum Beispiel kleine Würmer, leben können. Diese lösen manchmal Beschwerden oder Krankheiten aus.

Welche Lebensmittel sind besonders empfindlich?

Bei einigen Lebensmitteln, besonders rohen, ist besondere Sorgfalt nötig. Hier breiten sich Mikro-Organismen sehr schnell aus. Dafür gibt es mehrere Gründe.

- Lebensmittel wie Fleisch, Fisch oder Rahm enthalten viel Eiweiss. Je höher der Eiweiss-Anteil ist, desto besser und schneller vermehren sich die Bakterien. Auch bei Rohmilch ist Vorsicht geboten.
- Fisch zum Rohessen, wie zum Beispiel Sushi, sollte zwingend vor dem Verzehr für einige Stunden tiefgekühlt werden. Die Kälte tötet Parasiten wie Nematoden ab.
- Früchte und Gemüse wie Erdbeeren und Tomaten enthalten viel Wasser. Sie sind besonders anfällig für die Vermehrung von Schimmelpilzen.
- Lebensmittel mit grosser Oberfläche bieten viel Platz, und Bakterien haften an der Oberfläche an. Das gilt zum Beispiel für Hackfleisch oder geschnittene Salate.
- Einige Lebensmittel wie Eier, Fleisch, Früchte und Gemüse bringen oft schon Bakterien mit in die Küche, zum Beispiel aus dem Stall oder aus der Erde.
- Schwangere Frauen und Personen mit schwacher Immunabwehr sollten Rohkost, rohes oder halbgares Fleisch, rohen Fisch und Meeresfrüchte, Weichkäse und Käse aus nicht pasteurisierter Milch meiden, da diese Produkte anfällig für Listerienbefall sind.
- Vorsicht ist geboten bei Trinkwasser in gewissen Ländern. Verunreinigungen können Lebensmittelvergiftungen provozieren. Besser auf abgefüllte Flaschen ausweichen.

Wie verbreiten sich Mikro-Organismen?

Durch Kontakt «von Mensch zu Mensch» können sich Mikroorganismen weiter verbreiten. Jeder Mensch trägt unzählige Mikro-Organismen auf und im Körper. Diese sind normalerweise nicht schädlich. Sie können aber auf Lebensmittel geraten; zum Beispiel, wenn man sich die Hände nicht wäscht. Beim Husten und Niesen werden Tröpfchen in die Luft versprüht. Diese landen auf anderen Menschen, auf Oberflächen oder Lebensmitteln. Fasst jemand anderes die Oberflächen an oder isst das Lebensmittel, nimmt er die Bakterien oder Viren auf. Zu guter Letzt kann auch eine Kreuz-Kontamination für eine Übertragung verantwortlich sein. Wenn man für saubere Lebensmittel und mit Mikro-Organismen belastete Lebensmittel das gleiche Küchengerät verwendet, gelangen die Mikro-Organismen von einem Lebensmittel auf das andere. Oft geht vergessen, dass auch der Kontakt zu (Haus-) Tieren ein Infektionsrisiko bieten kann. Daher nach dem Streicheln stets die Hände gründlich waschen. Es lohnt sich demnach, etwas Zeit in Küchenhygiene zu investieren, denn die Vorsichtsmassnahmen helfen mit, Infektionen zu vermeiden.

Lesen Sie auch unser neues Faktenblatt zu Verhinderung von Infektionen: www.konsum.ch/d/downloads

Babette Sigg
Schweizerisches Konsumentenforum kf

Sprachen lernen per App: Wie gut sind Duolingo, Babbel & Co.?

Sprachlern-Apps gehören heute für viele Menschen zum Alltag. Ob auf dem Weg zur Arbeit, im Studium oder auf Reisen, das Smartphone wird zunehmend zum digitalen Sprachlehrer. Der Markt ist gross, die Versprechen ambitioniert: In wenigen Wochen könne man fließend sprechen, jederzeit lernen, und all das individuell angepasst. Doch wie effektiv sind diese Apps wirklich, und welche Unterschiede gibt es in ihrer Konzeption?





Vier der beliebtesten Sprachlern-Apps in der Schweiz sind laut den aktuellen Download-Charts des Apple App Stores und des Google Play Stores Duolingo, Babbel, Praktika und Busuu. Diese Anwendungen unterscheiden sich vor allem in ihrem didaktischen Ansatz und in ihren Preismodellen.

Unterschiedliche Herangehensweisen

Grundsätzlich lassen sich zwei zentrale Lernstrategien unterscheiden. Entweder erfolgt das Lernen durch strukturierte Grammatikerklärungen und gezielte Übungen, wie es beispielsweise bei Babbel oder Busuu der Fall ist, oder es wird auf implizierendes Lernen gesetzt. Letzteres verzichtet weitgehend auf explizite Grammatikregeln oder klassische Vokabeltests und vermittelt Sprachstrukturen stattdessen durch kontextbasierte Übungen. Dieser Ansatz soll die Art und Weise imitieren, wie auch Kinder Sprache erlernen. Der prominenteste Vertreter dieses Konzepts ist Duolingo.

Zunehmend hält zudem künstliche Intelligenz Einzug in moderne Sprachlern-Apps: KI-basierte Systeme simulieren reale Konversationen, geben unmittelbares Feedback und passen Lerninhalte individuell an. Besonders Praktika setzt konsequent auf diese Methode, indem die gesamte Applikation um sogenannte KI-Tutoren aufgebaut ist.

Faktenvergleich

Duolingo

Preis: Basisversion kostenlos mit Werbung, Abomodell ab 7 CHF pro Monat
Methode: Implizites Lernen, spielerische Übungen, KI-gestützte Lektionen
Sprachen: Je nach Ausgangssprache bis zu 40

Busuu

Preis: Basisversion kostenlos mit Werbung, Abomodell ab 6,75 CHF pro Monat
Methode: Kuratierte Lektionen mit Vokabeln, Grammatik und Übungen
Sprachen: 14

Babbel

Preis: Abomodell ab 10,99 CHF pro Monat, Einmalzahlung für alle Sprachen 314,99 CHF
Methode: Strukturierte Übungen, systematischer Wortschatz- und Grammatikaufbau
Sprachen: 13

Praktika

Preis: Abomodell ab 8 CHF pro Monat
Methode: Implizites Lernen mit KI-gestützten Konversationssimulationen
Sprachen: 9

Effektivität: Was sagen Studien?

Mehrere Studien belegen, dass Sprachlern-Apps vor allem beim Aufbau von Wortschatz, Hörverständnis und Lernroutine wirksam sind. Eine Untersuchung der City University of New York im Auftrag von Babbel zeigte beispielsweise, dass Teilnehmer nach rund 15 Stunden Nutzung vergleichbare Fortschritte wie nach einem Semester Sprachunterricht erzielten. Gleichzeitig weisen Sprachdidaktiker darauf hin, dass produktive Fähigkeiten wie freies Sprechen und spontanes Formulieren deutlich schwerer ausschliesslich über Apps zu erlernen sind. Trotz KI-gestützter Dialogsysteme bleibt reale Kommunikation ein zentraler Bestandteil dauerhaft verankerter Sprachkenntnisse.

Fazit und Ausblick

Sprachlern-Apps bieten einen günstigen, flexiblen und motivierenden Zugang zu neuen Sprachen. Besonders für Einsteiger, Vielbeschäftigte und autodidaktische Lerner stellen sie eine sinnvolle Ergänzung oder Alternative zu klassischen Kursformaten dar. Ihre grösste Stärke liegt in der einfachen Integration in den Alltag, etwa während einer Zugfahrt, sowie in der kontinuierlichen Motivation durch sogenannte Gamification, also spielerische Elemente.

Mit dem zunehmenden Einsatz künstlicher Intelligenz stehen Sprachlern-Apps vor einem grundlegenden Wandel. Echtzeit-Feedback, individualisierte Lernpfade und realitätsnahe Konversationssimulationen könnten das Lernen künftig noch effektiver gestalten. Dennoch gilt: Keine App kann das vollständige Eintauchen in eine Sprache ersetzen. Die Kombination aus digitalem Lernen, Medienkonsum und realer Kommunikation bleibt weiterhin der wirksamste Weg zum nachhaltigen Spracherwerb.

Jonas Rauen

Konsumentenforum



«Parmesan» ist nicht gleich Parmesan – und das könnte Sie überraschen

Käseliebhaber aufgepasst: Ernährungswissenschaftler Uwe Knop deckt auf, was hinter den Bezeichnungen ihrer Lieblingskäsesorten steckt.

Was ist «echter Parmesankäse»?

«Echter Parmesan» ist rechtlich gesehen ausschliesslich Parmigiano Reggiano. Innerhalb der EU ist der Begriff geschützt (g.U. – geschützte Ursprungsbezeichnung). Er darf nur in einer streng begrenzten Region in Norditalien (Parma, Reggio Emilia, Modena sowie Teile von Bologna und Mantua) hergestellt werden.

Die Zutatenliste ist extrem kurz: Rohmilch, Salz und Lab. Jegliche Zusatzstoffe, Konservierungsmittel oder gentechnisch verändertes Futter sind streng verboten. Die Kühe dürfen nur Gras und Heu fressen, keine Silage (vergorenes Futter).

Der Käse muss mindestens 12 Monate reifen, erreicht seine typische Qualität aber oft erst nach 24 bis 36 Monaten. Nur Laibe, die die strenge Prüfung des Konsortiums bestehen, erhalten den eingebraunten Stempel auf der Rinde.

Ist «Parmesan» allein ein geschützter Begriff?

Das ist die entscheidende Frage, und die Antwort lautet: Es kommt darauf an, wo Sie einkaufen.

1. Innerhalb der EU: Ja, geschützt.

In der Europäischen Union ist der Begriff «Parmesan» seit einem richtungsweisenden Urteil des Europäischen Gerichtshofs (EuGH) aus dem Jahr 2008 rechtlich geschützt.

Die Schweiz hat dieses Urteil übernommen.

1. Die Begründung: Der Begriff «Parmesan» gilt nicht als generische Bezeichnung für irgendeinen Hartkäse, sondern als direkte Anspielung (Evokation) auf die geschützte Ursprungsbezeichnung (g. U.) Parmigiano Reggiano.

2. Die Konsequenz: Wenn Sie in der Schweiz oder einem EU-Land einen Käse kaufen, auf dem «Parmesan» steht, muss zwingend echter Parmigiano Reggiano enthalten sein. Es darf sich nicht um eine günstige Kopie handeln.

2. Ausserhalb der EU (z. B. USA): Nein, nicht geschützt.

In vielen Ländern ausserhalb der EU (wie den USA, Kanada oder Australien) wird «Parmesan» als Gattungsbegriff (ähnlich wie «Ketchup» oder «Toast») angesehen.

1. Das Produkt: Dortiger sogenannter Parmesan wird oft industriell hergestellt, reift viel kürzer (oft nur 10 Monate) und darf Zusatzstoffe enthalten, die beim Original verboten sind.

2. Beispiel: In den USA verkauftes Parmesan-Pulver enthält oft Zellulose (Holzschliff) als Trennmittel, damit es nicht klumpt. Mit dem italienischen Original hat das geschmacklich und qualitativ wenig zu tun.



Wie unterscheiden sich Parmigiano Reggiano und Grana Padano voneinander?

Beides sind italienische Hartkäse mit geschützter Ursprungsbezeichnung, doch es gibt wichtige Unterschiede:

1. Futter und Konservierung: Bei Parmigiano ist Silage (Gärfutter) verboten, er ist frei von Konservierungsstoffen. Bei Grana Padano ist Silage erlaubt. Da dies Bakterien begünstigen kann, wird dem Grana oft Lysozym (ein aus Eiklar gewonnenes Enzym, E1105) zur Konservierung zugesetzt.
2. Region: Das Produktionsgebiet des Grana Padano ist deutlich grösser und umfasst fast die gesamte Po-Ebene.
3. Geschmack und Reifung: Parmigiano reift meist länger und ist geschmacklich komplexer, würziger und körniger; das nennt man kristallin. Grana Padano reift kürzer (ab 9 Monaten), ist preisgünstiger und schmeckt meist milder, weicher und buttriger. Er eignet sich daher oft besser zum Kochen, wenn der Käsegeschmack nicht dominieren soll.

Welche Reifegrade beider Hartkäse gibt es?

Hier ist eine Übersicht der Reifegrade beider Hartkäse, die sich in Bezeichnung und Charakter deutlich unterscheiden.

Parmigiano Reggiano:

Die Reifezeit bestimmt hier massgeblich die Kategorie. Das Konsortium verwendet farbige Siegel auf der Verpackung zur Orientierung:

1. 12–19 Monate (Delicato): Der jüngste Parmesan. Er schmeckt noch mild, milchig (Joghurt-Noten) und ist relativ weich. Ideal als Snack oder Aperitif.
2. 20–26 Monate (Armonico/Rotes und Silbernes Siegel): Der Klassiker. Ab 18 Monaten (Rotes Siegel) ist er mürbe und körnig mit Noten von frischem Obst. Ab 22 Monaten (Silbernes Siegel) wird er noch ausgewogener zwischen süss und salzig.
3. 30–39 Monate (Aromatico/fiGoldenes Siegel): Dieser «Stravecchio» ist stark kristallin, trocken und intensiv würzig. Er zeigt Aromen von Trockenfrüchten und Gewürzen. Perfekt zum Reiben oder pur zu Honig/Balsamico.
4. Über 40 Monate: Eine Rarität für Liebhaber. Er ist extrem dunkelgelb, fast sandig in der Textur und entwickelt komplexe Aromen von Leder, Rauch und Pilzen.

Grana Padano

Beim Grana Padano gibt es drei offizielle, streng definierte Reifestufen:

1. Grana Padano (9 bis 16 Monate): Der Standard-Grana. Er ist noch sehr hell, schmeckt mild-cremig und hat eine weichere Textur, die kaum krümelt. Er eignet sich hervorragend zum Kochen, da er gut schmilzt.
2. Grana Padano «Oltre 16 Mesi» (über 16 Monate): Hier beginnt die typisch körnige Struktur («Grana» = Korn). Der Geschmack wird herzhafter, verliert aber noch nicht die typische Butternote. Ein guter Allrounder zum Reiben.
3. Grana Padano «Riserva» (über 20 Monate): Die höchste Qualitätsstufe. Dieser Käse hat einen ausge-

prägten, vollmundigen Geschmack und eine deutlich kristalline Struktur. Er kommt dem Parmesan geschmacklich näher und wird gerne pur als Tafelkäse genossen.

Faustregel für beide: Je länger die Reifung, desto weniger Wasser enthält der Käse. Er wird trockener, salziger (konzentrierter) und entwickelt die beliebten kleinen weissen Eiweisskristalle, die beim Kauen knuspern.

Welche Vorteile haben die Bio-Varianten bei diesem Käse?

Die Bio-Varianten (z.B. Bio-Parmigiano Reggiano) bieten Vorteile, die über die ohnehin strengen DOP-Regeln hinausgehen, primär in Bezug auf Umwelt und Tierwohl:

1. Futteranbau: Das Futter (Heu/Gras) muss aus ökologischem Landbau stammen. Das bedeutet: Kein Einsatz von synthetischen Pestiziden oder chemisch-synthetischen Düngemitteln auf den Weiden.
2. Tierhaltung: Bio-Richtlinien schreiben oft mehr Platz im Stall und verpflichtenden Weidegang vor, was das Wohlbefinden der Tiere steigert.
3. Medikamente: Der prophylaktische Einsatz von Antibiotika ist im Bio-Bereich noch strenger reglementiert.

Für die Konsumenten bedeutet dies ein Produkt mit weniger Belastungsrisiken durch Spritzmittelrückstände und die Unterstützung einer nachhaltigeren Landwirtschaft. Geschmacklich berichten viele von feineren Nuancen durch die höhere Biodiversität der Bio-Weiden.

Was ist Parmesello oder Pamesello?

Die korrekte Schreibweise ist Pamesello, da es sich um einen Markennamen (Kunstnamen) handelt, der an Parmesan angelehnt war, aber nicht mit dem geschützten Begriff «Parmesan» verwechselt werden darf.

Dies ist also kein eigener Käsetyp, sondern ein Markenname für ein Fertigprodukt (meist bereits gerieben in Säckli). Es handelt sich dabei oft um Hartkäsemischungen. Man sollte hier genau auf die Zutatenliste schauen: Oft ist es kein reiner Parmigiano Reggiano, sondern eine Mischung verschiedener Käse oder jüngerer Reifegrade, manchmal unter Zusatz von Trennmitteln (Stärke), damit der geriebene Käse nicht verklebt.

Uwe Knop

ist Diplom-Ernährungswissenschaftler, Buchautor, und Referent für Vorträge bei Fachverbänden, Unternehmen und auf Ärztefortbildungen.

Fazit für Ihren Einkauf

In der Schweiz und in Europa können Sie sich darauf verlassen: Wo Parmesan draufsteht, ist Parmigiano Reggiano drin. Achten Sie sicherheitshalber auf das rot-gelbe g.U.-Siegel (bzw. DOP), um ganz sicherzugehen.



Neues Kollektivmitglied: Swiss Milk

Die Genossenschaft Schweizer Milchproduzenten (SMP) ist die Dachorganisation der Schweizer Milchbäuerinnen und Milchbauern und wurde 1907 gegründet. Sie vertritt die Interessen von rund 16'000 Milchproduzentenbetrieben und setzen sich für eine nachhaltige, qualitativ hochwertige Milchproduktion in der Schweiz ein.

Der Dialog mit Konsumentinnen und Konsumenten spielt dabei eine wichtige Rolle. Als zentrale Stimme der Milchwirtschaft bringt die SMP die Anliegen der Produzenten in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft ein und engagiert sich für verlässliche Rahmenbedingungen entlang der gesamten Wertschöpfungskette. SMP tritt mit der Marke swissmilk und swissmilk green in der Basiskommunikation von Schweizer Milch und Milchprodukten in Erscheinung.

Schweizer Milch steht für hohe Qualitätsstandards, Tierwohl und Umweltverantwortung. Die Milchproduktion erfolgt unter strengen gesetzlichen Vorgaben und mit grosser Sorgfalt im Umgang mit Tieren und natürlichen Ressourcen. Den Schweizer Milchproduzenten ist es ein zentrales Anliegen, die Existenzgrundlage der bäuerlichen Familienbetriebe langfristig zu sichern.

Die Mitgliedschaft beim Schweizerischen Konsumentenforum (kf) unterstreicht das gemeinsame Interesse an einem konstruktiven Dialog zwischen Landwirtschaft und Konsumenten. Die SMP sehen im kf eine wichtige Plattform für den sachlichen Austausch zu Ernährung, Herkunft und Produktionsbedingungen und engagieren sich gemeinsam für transparente und nachhaltige Lösungen im Lebensmittelbereich.

Aus dem kf



Nach dem Ausscheiden von Elisabeth Rizzi aus dem Vorstand freuen wir uns über einen Aspiranten: **Pascal Rub**, dem kf seit langem verbunden, da rubmedia das Magazin, das Sie in Händen halten, seit vielen Jahren druckt und vertreibt. **Pascal, willkommen** – wir sind gespannt auf Deine messerscharfen Analysen und Schlussfolgerungen zum erfolgreichen Weiterbestehen des kf.



Nach drei Jahren ist leider fertig lustig: unsere Kommunikationslady **Ruth Dickenscheid** verlässt uns. Nach dem erfolgreichen Beenden ihres Studiums und nachdem sie bereits eine neue Stelle beim Kanton Bern angetreten hat, müssen wir Ruth ziehen lassen. Wir wünschen Dir, Ruth, alles Gute; geschäftlich wie privat; und wenn der Roman, an dem Du schreibst, herausgekommen ist, sichern wir uns ein Exemplar – Ehrensache!



Und hier ist der Neue! **Jonas Rauen** übernimmt ab sofort die Kommunikation beim kf. Der Münchner studiert an der BFH und bringt eine «gute Schreibe» sowie Erfahrung als Werkstudent bei der Süddeutschen Zeitung mit. **Wir heissen Dich willkommen, Jonas!**



Die erfreuliche Erweiterung unserer Ombudsstellen, mittlerweile sieben an der Zahl, bedingt mehr Mitarbeiterinnen auf der Rechtsberatung – und es freut uns, dass **Anna-Lucia Smola** unser Team unterstützt. **Willkommen, Anna-Lucia!**

Auf Reisen: Es kann immer etwas passieren

Ein Kreuzbandriss vor Abreise, ein Sturz mit dem E-Bike im Südtirol, eine Autopanne auf dem Weg nach Südfrankreich. Ein medizinischer Notfall oder eine Panne kann in den Ferien rasch eintreten. Deshalb empfiehlt der TCS den Abschluss eines umfassenden Reiseschutzes. Ein ganzes Team steht in der Einsatzzentrale für Hilfe im Notfall zur Seite.

Während der Ferien kann so vieles passieren: Sportunfälle, sei es in den Bergen oder im Wasser, die in Bein- oder Armbrüchen, schlimmen Zerrungen und vielem anderen enden können. Dann kann es zu Verletzungen nach Autounfällen auf der Ferienreise kommen. Übliche Sommerthemen sind allergische Reaktionen auf Insektenstiche oder Sonnenstiche. Bei älteren Menschen sind es Kreislaufbeschwerden oder Herzinfarkte. Oder es kommt zu einer Autopanne im Ausland, und man steckt am Strassenrand fest. Auch wenn man gar nicht daran denken mag – es kommt vor. Der TCS hilft und unterstützt jährlich rund 77'000 Mal im Zusammenhang mit Reisen. Dazu gehören auch etwa 1'400 Repatriierungen, also medizinische Rückführungen, die meist per Flugzeug organisiert werden. Von einem Moment auf den anderen werden die Ferien abgebrochen, und man verlässt umgehend das Hotel, und möchte möglichst rasch nach Hause.

In anderen Fällen kann die Reise erst gar nicht angetreten werden. Das Kind wird krank, ein Todesfall in der Familie, ein Unfall mit medizinischen Folgen – dies alles kann auch vor einer Abreise passieren. Bei diesen vielen verschiedenen, persönlichen Gründen greift der Reiseschutz.

In der Not mit jemandem sprechen können

Die ETI-Zentrale des Touring Club Schweiz ist 24 Stunden und sieben Tage die Woche erreichbar. Bei der Fallannahme geht es um zuhören, verstehen, beraten und helfen. Wer in einer schlimmen oder schwierigen Situation ist, ist froh mit einem Menschen sprechen zu können und möchte nicht ein Online-Formular ausfüllen. Ergänzend berät das hauseigene Ärzteteam des TCS. Die medizinische Situation wird analysiert und entschieden, ob und wie eine Repatriierung möglich ist. Je nach Land, wo man sich befindet, ist es für eine Patientin oder einen Patienten sehr beruhigend mit einem Arzt in der Schweiz telefonieren zu können. Die TCS-Ärzte tauschen sich auch mit den Ärzten vor Ort aus. Dann reisen sie bei Bedarf zu den Patienten und begleiten die Rückführung in die Schweiz. Oftmals kommen die Ambulanzen von TCS Ambulance zum Einsatz, um Patienten vom Flughafen in der Schweiz in das Spital des Wohnkantons zu transportieren. Das Back Office unterstützt parallel bei administrativen Fragen oder Umbuchungen. Die nächsten Schritte nach einem Notfall können so gemeinsam besprochen werden.



Was heisst subsidiär?

Fällt ein Hin- oder Rückflug aus und kann erst am Folgetag stattfinden, so ist die betreffende Fluggesellschaft in der Verantwortung, für die Überbrückung zu sorgen. Dies kann in diesem Fall ein Hotelzimmer für die Übernachtung und eine Grundverpflegung einschliessen. Bei Pauschalreisen besteht eine explizite gesetzliche Verpflichtung für eine Deckung. Sollte aus gewissen Gründen eine Leistung von einer Gesellschaft nicht oder nur teilweise erbracht werden, prüft der TCS Reiseschutz von Fall zu Fall, einen Teil der Kosten zu übernehmen. Dies ist eine nachrangige Absicherung, also eine subsidiäre Leistung.

TCS ETI-Schutzbrief

Dieser Reiseschutz beinhaltet Reiseannullierungskosten, medizinische Hilfe im Ausland, Reisegepäckversicherung und Pannenhilfe im Ausland. Über die App «Travel Safety» des TCS kann eine geplante Reise erfasst werden. Dadurch werden Reisende proaktiv über Gefahrensituationen informiert und können im Notfall auch lokalisiert werden.

Mit Unterstützung des Touring Club Schweiz



Wenn der Bauch spricht

Unterschätzt, solange er sich nicht bemerkbar macht: Der Darm. Er leistet jeden Tag Schwerstarbeit. Er verdaut unsere Nahrung, versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen und spielt eine zentrale Rolle für das Immunsystem. Wenn das empfindliche Gleichgewicht im Darm gestört ist, kann sich das durch Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfung oder Durchfall bemerkbar machen. Die gute Nachricht: Mit einer geeigneten Ernährung, ausreichend Bewegung und einem bewussten Umgang mit Stress kann die Darmgesundheit oft selbst positiv beeinflusst werden. Hier erfahren Sie, was Sie im Alltag konkret für einen gesunden Darm tun können.

So haben zum Beispiel bestimmte Ernährungsgewohnheiten einen positiven Einfluss auf unseren Darm, insbesondere auf das Mikrobiom (Darmflora; Gesamtheit aller Mikroorganismen wie Bakterien, Viren und Pilze, die den Menschen oder andere Lebewesen besiedeln und eine Lebensgemeinschaft bilden). Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung, welche reich an frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln ist, fördert das Wachstum und die Vielfalt der Darmbakterien.

Regelmässige Mahlzeiten

Regelmässiges Essen mit Ruhephasen zwischendurch unterstützt die Vielfalt und Stabilität unseres Mikrobioms. Daher ist es sinnvoll, sich auf drei Hauptmahlzeiten zu beschränken und das Essen zwischendurch zu vermeiden. Sollten Sie trotzdem Hunger verspüren, nehmen Sie eine gesunde Zwischenmahlzeit zu sich z.B. in Form von Nüssen, Hüttenkäse, hartgekochten Eiern, Früchten (keine Süssigkeiten).

Massvoller Konsum von Fertigprodukten, Zucker und Salz
Fertigprodukte enthalten oft Emulgatoren, Süss- und Konservierungsstoffe, welche das menschliche Mikrobiom negativ beeinträchtigen können. Auch ein übermässiger Konsum von Zucker, Fett und Salz kann das Gleichgewicht der Darmbakterien stören. Diese Inhaltsstoffe oder Zutaten sollten daher zurückhaltend konsumiert werden. Die Empfehlung lautet, auf abgepackte Fertigprodukte mit Markennamen und extrem langer Haltbarkeit zu verzichten und den Zuckerkonsum zu reduzieren. Gemäss WHO werden pro Tag 50g maximal Zucker empfohlen, die Schweizer Bevölkerung konsumiert doppelt so viel. Ein halber Liter Süssgetränk, nicht kalorienreduziert, enthält bereits die empfohlene Höchstmenge! Wenn Sie Süßes essen, tun Sie das nach einer Hauptmahlzeit, um den Zuckeranstieg zu reduzieren.

Gesunde und ausgewogene Ernährung

Möglichst frische, regionale und vielfältige Lebensmittel wählen. Integrieren Sie regelmässig unverarbeitete und frische Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte in Ihre Ernährung und seien Sie etwas zurückhaltend bei Fleisch und Wurst. Wer bei Früchten und Gemüse auf die gesamte Farbpalette achtet und auch kräftig zulangt, deckt Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe optimal ab und braucht keine Ergänzung in Tablettenform.

Probiotika

Fermentation ist ein biochemischer Prozess, bei dem Mikroorganismen (Bakterien/Pilze) oftmals Zucker in z.B. Milch-, Essigsäure oder Alkohol umwandeln. Durch diesen Prozess werden komplexe Nährstoffe in den Lebensmitteln in einfachere Bestandteile zerlegt. Dies führt zu vorteilhaften Veränderungen des Geschmacks, der Verdaulichkeit und der Haltbarkeit. Fermentierte Produkte sind zum Beispiel Naturejoghurt, Käse oder auch Kefir (fermentiertes Milchgetränk), Sauerkraut und Kombucha (fermentierter Tee). Diese Lebensmittel und Getränke lassen sich gut in die Ernährung einbauen.

Präbiotika

Präbiotika (Nahrungsfasern) sind unverdaubare Zucker- bzw. Kohlenhydratketten, welche erst im Dickdarm durch die Bakterien abgebaut werden. Das Mikrobiom ist auf diese Kohlenhydratketten angewiesen und stellt daraus kurzkettige Fettsäuren her. Diese Fettsäuren wiederum sind die Energiequelle für die «guten» Darmbakterien. Je mehr unverdaubare Kohlenhydratketten, desto mehr Energie für den Dickdarm, desto besser die Barrierefunktion, die vor krankmachenden Erregern schützt. Eine Ernährung, welche reich an Präbiotika ist, wirkt sich somit positiv auf den Darm aus. Mit täglich fünf Portionen Gemüse und Früchten und regelmässigem Verzehr von Nüssen, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten tut man dem Darm Gutes.

Alkohol und Nikotin vermeiden

Alkohol und Nikotin können die Diversität des Mikrobioms reduzieren. Dies bedeutet, dass weniger verschiedene Ar-

ten von Mikroben im Darm enthalten sind. Zudem fördert Nikotin Entzündungsprozesse im gesamten Magen-Darm-Trakt. Verzichten Sie daher auf Alkohol und Nikotin.

Bewegung

Regelmässige Bewegung wirkt sich positiv auf Darmgesundheit und Psyche aus. Versuchen Sie, 2-3x pro Woche Sport zu treiben und mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen: Nehmen Sie die Treppe statt den Lift, steigen Sie eine Haltestelle früher aus dem Bus aus oder nehmen Sie das Velo statt den ÖV.



Stressreduktion

Stress hat eine negative Wirkung auf das Mikrobiom, indem die Darmbewegungen verändert und die Zusammensetzung der Mikroorganismen im Darm beeinflusst werden. Das Vermeiden von Stress im Alltag oder diesen zumindest reduzieren kann durch kleine Massnahmen viel bewirken: Regelmässig Ruhephasen einbauen, Atemübungen, Entspannen zu Musik oder einen (Wald-)Spaziergang machen.

Beachten Sie auch unser Merkblatt «Tips zum Vermeiden von Darminfektionen»

Kurz gesagt:

- Regelmässige Mahlzeiten
- Massvoller Konsum von Fertigprodukten, Zucker und Salz
- Gesunde und ausgewogene Ernährung
- Einsatz von Präbiotika
- Einsatz von Probiotika
- Vermeiden von Alkohol und Nikotin
- Regelmässige Bewegung
- Reduktion von Stress

Konsumentenforum

mit freundlicher Genehmigung von Frau Dr. med. Krieger-Grübel und Anina Schönholzer, Ernährungsmedizin Kantonsspital St.Gallen
Diplom-Ernährungswissenschaftler

Die Quellenangaben finden Sie beim aufgeschalteten Artikel auf unserer Website www.konsum.ch/d/magazin

Je bunter der Teller, desto besser!

Unser Obst und Gemüse liefert uns nicht nur wertvolle Nährstoffe wie Vitamine – ein verstecktes Highlight sind die sekundären Pflanzenstoffe! Was sind sekundäre Pflanzenstoffe? Eine kurze Definition: Stoffe werden als sekundäre Pflanzenstoffe bezeichnet, wenn sie nicht direkt an den lebenswichtigen Primärprozessen (wie Fotosynthese oder Atmung) der Pflanze beteiligt sind und keinen direkten Nährwert für den Menschen (wie z.B. Fette, Proteine oder Kohlenhydrate) haben.

Sie sind also keine essentiellen Nährstoffe, erfüllen aber spezielle, sekundäre Funktionen in der Pflanze – und bieten dem menschlichen Körper potentielle Gesundheitsvorteile. Sie sind die kleinen, oft übersehenen Helfer auf dem Teller und haben das Potential, das Wohlbefinden auf ein neues Level zu heben. Sie machen Lust auf mehr, weil sie der Beweis sind, dass vielfältige Ernährung aufregend, farbenfroh und schmackhaft ist.

Die bunte Vielfalt: Welche Stoffe gibt es?

Die Welt der sekundären Pflanzenstoffe ist riesig und umfasst schätzungsweise über 100.000 verschiedene Substanzen, von denen etwa 5.000 bis 10.000 in unserer Nahrung vorkommen. Man teilt sie in verschiedene grosse Gruppen ein, zum Beispiel:

1. Polyphenole (z. B. Flavonoide, Anthocyane): Die Farbkünstler (blau, rot, violett) und Bitterhelden.
2. Carotinoide: Die Orange-Gelb-Rot-Macher.
3. Glucosinolate: Die Scharfmacher aus dem Kohl und Senf
4. Sulfide: Die Aroma- und Scharfstoffe von Zwiebeln und Knoblauch.
5. Phytosterine: Ähneln dem Cholesterin.
6. Saponine: Schaumbildende Bitterstoffe, oft in Hülsenfrüchten.

Die Schutzwache der Natur: Was machen sie für die Pflanze?

Für die Pflanzen selbst sind diese Stoffe lebenswichtig. Sie erfüllen entscheidende Funktionen:

1. Abwehrstoffe: Sie schützen die Pflanze vor Fressfeinden (durch Bitterkeit oder Schärfe), Bakterien, Pilzen und Viren.
2. Lockstoffe: Als farbige Pigmente locken sie bestäubende Insekten (z. B. Bienen) und fruchtverbreitende Tiere (z. B. Vögel) an.
3. Sonnenschutz: Sie fungieren als «pflanzliche Sonnencreme» und schützen vor zu starker UV-Strahlung.

Auf der Spur der Inhaltsstoffe: Wo kommen sie vor?

Die tollen Nachrichten: Sie kommen in fast allen pflanzlichen Lebensmitteln vor, die wir täglich essen!

1. Carotinoide: Rübli, Tomaten, Peperoni, Grünkohl, Spinat.
2. Polyphenole (z. B. Flavonoide, Anthocyane): Äpfel, Birnen, Beerenobst (Blaubeeren, Kirschen), Zwiebeln, Tee (grün und schwarz), Auberginen
3. Glucosinolate: Alle Kohllarten (Broccoli, Blumenkohl, Grünkohl), Radieschen, Senf, Kresse.
4. Saponine: Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen), Soja, Spargel.
5. Phytosterine: Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Pflanzenöle.

Die Scharfmacher – Eine eigene Liga der Champions!

Diese Stoffe sind für das intensive, brennende Gefühl verantwortlich und eine eigene, besonders reizvolle Untergruppe der sekundären Pflanzenstoffe:

1. Capsaicin und Capsaicinoide: Sie sind die Hitzemacher in Chili, die eigentlich kühlen, und in allen Peperoni-Sorten (Capsicum-Gattung), die uns so richtig einheizen können.
2. Piperin: Der scharfe Stoff, der in fast allen Sorten des (echten) Pfeffers (Piper nigrum) steckt und für den typischen Pfeffer-Kick sorgt.
3. Gingerol: Verantwortlich für die angenehm wärmende Schärfe in frischem Ingwer (Zingiber officinale).
4. Allicin: Das «pflanzliche Antibiotikum» aus Knoblauch, das nicht nur die Keime killt, sondern vielleicht auch die Nasen Ihrer Mitmenschen.

Ein Geschmackserlebnis: Kann man sie schmecken?

Absolut! Viele der intensiven Geschmacks-, Duft- und Farbeindrücke, die wir beim Essen von Pflanzen erleben, sind direkt auf sekundäre Pflanzenstoffe zurückzuführen:

1. Scharf: Glucosinolate in Senf und Kohl, Piperin in Pfeffer, Capsaicin in Chili oder Gingerol in Ingwer.
2. Bitter: Saponine in Hülsenfrüchten, Tannine in Tee oder Rotwein.
3. Farbe: Die leuchtenden Farben der Carotinoide (Orange-Rot) und Anthocyane (Blau-Violett-Rot) machen das Essen zum Fest für die Augen.



**Die Wissenschaft blickt hinter die Kulissen:
Was ist gesund?**

Die Wissenschaft ist sich auf Basis zahlreicher Grundlagenstudien weitgehend einig: Der regelmässige Verzehr einer pflanzenbetonten, farbenfrohen Ernährung könnte gesundheitsfördernd sein – und das liegt wohl am synergistischen Zusammenspiel vieler sekundären Pflanzenstoffe. Man geht davon aus, dass sie im Körper diverse positive Effekte haben können, wie:

1. Antioxidative Wirkung: Viele dieser Stoffe wirken als «Radikalfänger». Sie machen aggressive Sauerstoffverbindungen (freie Radikale) unschädlich, die sonst Zellen schädigen könnten.
2. Entzündungshemmende Wirkung: Sie können Entzündungsprozesse im Körper reduzieren, was zur Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten beitragen kann.
3. Antibiotische Effekte: Scharfstoffe killen im Reagenzglas viele Keime.
4. Cholesterinsenkung: Phytosterine können die Aufnahme von Cholesterin im Darm hemmen.

Die Evidenz-Frage: Gibt es gesicherte Gesundheitskraft?

Für die positiven Effekte gibt es zahlreiche Ergebnisse aus Reagenzglas-, Grundlagen- und Beobachtungsstudien. Letztere liefern gelegentlich einen Zusammenhang (Korrelation) zwischen dem Verzehr pflanzlicher Lebensmittel und einem geringeren Risiko für z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder bestimmte Krebsarten.

Allerdings: Eine Kausalevidenz (also ein direkter Beweis der Wirkung eines einzelnen isolierten sekundären Pflanzenstoffs oder Gemüses) ist schwierig zu erbringen und fehlt daher – denn: Eine Korrelation ist keine Kausalität! Das ist eine wissenschaftliche Binsenweisheit. Der beste Weg ist und bleibt daher der tägliche, abwechslungsreiche

Verzehr von viel Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten – bunt und vielfältig, hochwertig und frisch.

Menü: Maximale Sekundärpower in drei Gängen

Dieses Menü nutzt bewusst die stärksten Farbstoffe (Anthocyane, Carotinoide) und Scharfmacher (Glucosinolate, Sulfide), um die Sekundärpower zu maximieren!:

1. **Gang: «Feuerwerk-Salat» (Reich an Anthocyanen, Glucosinolaten, Carotinoiden)**
Zutaten: Ein bunter Salat aus Rotkohl Glucosinolate, Anthocyane), geraspelten Rübli (Carotinoide), gewürfelte rote Zwiebel (Sulfide, Flavonoide) und frischen Radieschenscheiben (Glucosinolate).
Sauce: Ein Schuss Olivenöl (Polyphenole) und Balsamico mit einem Löffel scharfem Senf (Glucosinolate).
2. **Gang: «Kraft-Bowl» mit Grünkohl und Linsen (Reich an Flavonoiden, Carotinoiden, Saponinen)**
Zutaten: Gedämpfter Grünkohl (Glucosinolate, Carotinoide), gekochte rote Linsen (Saponine) und eine Sauce aus gerösteten Tomaten (Lycopin/ Carotinoid) mit viel Knoblauch (Sulfide) und frischen Kräutern wie Oregano (Flavonoide).
Tipp: Etwas Leinöl oder Nüsse für die Phytosterine.
3. **Gang: Beeren-Genuss mit Kakao-Crunch (Reich an Anthocyanen, Polyphenolen)**
Zutaten: Eine Schale gemischter, dunkler Beeren (Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren – voller Anthocyane und Flavonoide).
Topping: Ein Löffel Naturjoghurt und ein «Crunch» aus grob gehackten Walnüssen (Phytosterine) und rohen Kakao-Nibs (Polyphenole).

In diesem Sinne volle Sekundärkraft voraus!

Uwe Knop
Diplom-Ernährungswissenschaftler

Adabei



Die Grüne Woche Berlin, die grösste Publikums-Landwirtschaftsmesse, jährte sich zum 100. Mal – das ist ein grossartiger Leistungsausweis. Seit über 25 Jahren ist auch die Schweiz vertreten, selbstredend mit dem schönsten Stand! Unsere Präsidentin, die auch der Schweiz. Schoggistiftung vorstehen darf, nimmt die Einladung zur Eröffnung und zum Empfang auf der Schweizerischen Botschaft bei der grosszügigen Gastgeberin **Livia Leu** stets sehr gern an. Dieses Mal wurde sie von Stiftungsrat **Conradin Bolliger**, **ReserveSuisse**, und seiner liebenswürdigen Frau begleitet. Vertreter aus dem Nationalrat war **Ernst Wandfluh**, der ebenfalls von Bern nach Berlin angereist war



Das war eine Herausforderung! In Martigny findet alle zwei Jahre die Agrovina statt – eine wichtige Walliser Landwirtschaftsmesse. Organisator **Danilo Christen** (l), Agraringenieur bei Agroscope, und der unvergleichliche, charmante **Jimmy Mariethoz**, Direktor des Obstverbandes SOV, nach dem Referat der erleichterten kf-Präsidentin: «Comment anticiper les attentes des consommateurs de fruits ?» Eh oui, en français, naturellement !



Alle Jahre wieder findet die Verleihung des Agrostar an eine Persönlichkeit, welche sich um die Landwirtschaft verdient gemacht hat, statt. Unsere Präsidentin und Jurymitglied lässt es sich nicht nehmen, dem diesjährigen Gewinner zu gratulieren: **Christian Manser**, Agronom und Gründer von Kuhsignale.ch AG. Sein langjähriges Engagement sowie seine prägende Rolle in Beratung, Weiterbildung und Praxisentwicklung in der Rindviehhaltung machen ihn zu einem würdigen Preisträger. Einem breiten Publikum ist er aber als legendärer Moderator des Olmasülirennens bekannt!

Foto: Daniel Salzmann, Schweizer Bauer



«Mädel, lern' Deine Heimat kennen...» Babette Sigg freute sich über die Einladung zum Gönneranlass von «Bauernunternehmen», einem sehr geschätzten Kollektivmitglied des kf. Der Weg führte über Stock und Stein, Wald- und Wiesenwege zum Haffa-Maschinenbetrieb in Mattwil, TG. Den Weg dahin haben auch **Samuel Guggisberg** (l) Präsident dieser landwirtschaftlichen Vereinigung, **Jürg Maurer**, Leiter Politik des MGB, sowie NR und Meisterlandwirt **Martin Haab** (r) gefunden.



Ein Leben auf Pump – wenn das Geld nicht mehr reicht

Mit den steigenden Fixkosten müssen immer mehr Menschen auf Luxusgüter wie Auswärtsessen, ein neues Auto, neue Elektrogeräte, den neuesten Lippenstift für 80 CHF oder Ferien verzichten. Manchen gelingt dieser Verzicht besser als anderen, denn diese Dinge gehören für viele einfach dazu, oder?

Nein, die Realität sieht oft ganz anders aus. Viele Familien, aber auch alleinstehende Personen müssen ihren Gürtel immer enger schnallen und können ihr Geld nicht für das neueste «Must-have» aus dem Fenster werfen. Doch genau dieser Überkonsum wird durch die sozialen Medien noch befeuert. Es wird suggeriert, dass diese Luxusgüter völlig alltäglich sind. Man kann es jedoch niemandem verübeln, wenn er oder sie das als selbstverständlich ansieht, wenn die Lieblings-Influencerin gerade zum dritten Mal in diesem Jahr in die Ferien gefahren ist und zwanzig verschiedene Farben des neuesten Lippenstifts kauft.

Doch nicht nur die sozialen Medien erwecken den Anschein, alles besitzen zu können oder sogar zu müssen. Neben dem altbekannten Autoleasing locken nun auch unsere Detailhändler mit dem Geschäft «Jetzt kaufen und später bezahlen». MediaMarkt, Livique, Fust, Lumimart, Christ, Interdiscount und viele weitere bieten Konsumenten Kreditkarten mit flexiblen Abzahlungsmöglichkeiten an. Diese Flexibilität ist natürlich nicht zinsfrei. Bei der Shopping Card von MediaMarkt werden beispielsweise die aktuell zulässigen Höchstzinsen von 11,9 % p. a. auf den ausstehenden Rechnungsbetrag erhoben. Die Karten können innerhalb weniger Minuten über das Online-Formular beantragt werden.

Laut dem Bundesamt für Statistik (BFS) ist diese Zahlungsmethode der zweithäufigste Grund für einen Schuldenfall. Im Jahr 2023 wiesen 5,7 % der Schweizer Bevölkerung Zahlungsrückstände bei Kreditrückzahlungen oder Kreditkartenrechnungen auf. Deutlich häufiger von Schulden betroffen sind Personen, die von materieller und sozialer Benachteiligung betroffen sind.

Auch wenn man sich freiwillig für das Kreditkartenangebot eines Detailhändlers entscheidet, sind sich viele der weitreichenden Konsequenzen nicht bewusst. Die Karten locken mit vermeintlicher Einfachheit und Flexibilität und verleiten dazu, Anschaffungen wie Handys oder Fernseher sofort zu tätigen, ohne darüber nachzudenken, ob es nicht sinnvoller wäre, noch zu warten und das Geld dafür anzusparen. Was kurzfristig entlastet, kann langfristig zur finanziellen Belastung werden.

Ruth Dickenscheid
Schweizerisches Konsumentenforum kf

Poliert, nicht perfektioniert: Die neue Leichtigkeit des Saubermachens

Bevor der Frühling laut Eduard Mörike sein blaues Band flattern lassen kann und beschwingt den Winterblues vertreibt, steht in vielen Haushalten der bei vielen ungeliebte, unbeliebte Frühlingsputz an. Dieser ist weit mehr als das tägliche Reinigen der Räume. Man mag denken, dass nichts einfacher ist als mit Staubsauger und Putzlappen durch die Wohnung zu brausen. Doch gibt es in der Tat viele Tips und Tricks, die das Saubermachen strukturieren und mit den entsprechenden Hilfsmitteln sogar nachhaltig gestalten. Hier finden Sie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung sowie Hinweise für Putzmittel, die wenig schädlich, aber trotzdem wirkungsvoll sind.

Es lohnt sich,

- zuerst einen Putzplan zu erstellen. Bevor mit dem Putzen begonnen wird, sollte der Frühjahrsputz geplant werden. Dazu empfiehlt sich eine Aufgabenliste. Die wichtigsten Räume wie Schlaf- und Badezimmer, Küche und Wohnbereich stehen dabei ganz oben. Das Supplement sind Estrich, Keller und Büro/Bastelräume. Wer im voraus plant, vergisst weniger und ist effizienter. Abhäkeln nach getaner Arbeit motiviert!
- gründlich auszumisten. Der vermutlich schwierigste Teil des Unternehmens. Entrümpeln heisst aber nicht, dass alles gleich entsorgt werden muss. Vieles ist vermutlich noch bestens erhalten. Brockenhäuser nehmen intakte Ware gerne an – damit macht man anderen eine Freude. Secondhandplattformen erweitern die Anzahl potentieller Kunden um ein Vielfaches. Je weniger sich daheim ansammelt, umso einfacher ist das anschliessende Putzen.
- alle Hilfsmittel sowie Geräte bereitzustellen. Kontrollieren der vorhandenen Putzmittel und allenfalls vorgängig nachkaufen oder selber herstellen.
- keinen Putzmarathon zu veranstalten. Eine kleine Pause zwischendurch; und schon fällt die Arbeit etwas leichter.

Wie überall, ist funktionstüchtiges Material entscheidend für den Erfolg. Das sogenannte «Equipment» sollte von Zeit zu Zeit überprüft und allenfalls ersetzt werden. Der «Lappen für alles» ist aus hygienischen Gründen keine gute Idee. Sinnvollerweise schafft man sich verschiedenfarbige Putzlappen an, die getrennt eingesetzt werden wie zum Beispiel für Küche, Bad, Boden und Oberflächen/Staub. Statt Einwegtücher besser auf Mehrwegprodukte setzen. **Mit dieser Ausrüstung putzt es sich zwar noch nicht wie von allein, erleichtert aber die Arbeit:**

- Mehrere Mikrofasertücher
- Weiche Putzlappen für alle empfindlichen und gestrichenen Oberflächen
- Staubtuch zum Abstauben
- Handschuhe zum Schutz Ihrer Hände

- Nicht kratzende Schwämme
- Putzkübel und Becken
- «Schüfeli und Beseli», Flaumer (Mopp) und Staubsauger

Viel Chemie war gestern; und weniger ist mehr. Für Puristen reichen in der Regel ein Allzweckreiniger, Essigreiniger, Handspülmittel und Scheuerpulver für den gesamten Haushalt. Verschiedene Öko-Label garantieren umweltschonenderes Reinigen, daher ist es sinnvoll, auf diese Label zu achten. Es ist nicht nur ein Trend, dass viele altbewährte Produkte und Hausmittel, die beinahe jahrhundertlang zum schonenden Putzen eingesetzt wurden, ein Revival erleben. So findet man heute ohne Mühe und langes Suchen Flüssigschmierseife, Aleppo-Seifenbruch, Waschsoda, Putzessig oder Gall- und Kernseife nicht nur in Spezialgeschäften oder Drogerien, sondern sogar im Detailhandel. Sie setzen auf pflanzliche Inhaltsstoffe, Zuckertenside und rezyklierte Verpackungen. Für alle Putzmittel gilt: sparsam verwenden, das schont nicht nur die Umwelt, sondern auch das Portemonnaie.

Für das nachhaltige Haushalten können diese Produkte wie folgt eingesetzt werden:

- Essig oder Essigessenz sind vielseitig einsetzbar. Sie eignen sich bestens zur Kalkentfernung und Desinfektion in Bad und Küche. Vorsicht bei Marmor und Natursteinen! Siehe auch unser umfassendes Faktenblatt «Essig» auf unserer Website.
- Zitronensäure ist ebenfalls ein hervorragender Kalklöser. Armaturen und Wasserkessel lassen sich damit schonend und gründlich reinigen.
- Natron bzw. Natriumhydrogenkarbonat ist ein Allkönner gegen Gerüche und Schmutz. Er reinigt Oberflächen sanft.
- Soda bzw. Waschsoda (nicht zu verwechseln mit Backsoda) sind stark fettlösend. Damit reinigt man sogar verstopfte Abflussrohre und eingebrannte Pfannen.
- Kernseife ist ebenfalls ein Allrounder und ist damit



vielseitig einsetzbar. Wer Handabwaschmittel selbst herstellen will, ist damit gut beraten.

- Gallseife: Zur Fleckenbehandlung sehr gut geeignet. Gallseife entfernt fett-, eiweiss- und farbstoffhaltige Flecken wie Öl, Blut, Milch, Obst oder Gemüse.
- Kochendes Wasser in den Abfluss giessen wirkt vorbeugend; es löst Fettreste auf. Bei verstopften Rohren ist dies die erste Massnahme.

Wie können diese Hausmittel verwendet werden? Hier sind einige Rezepte für umweltfreundliche Reiniger

- Allzweckreiniger: 1 EL Natron, 1 EL Essig, 1 Spritzer Spülmittel und 500 ml Wasser mischen. Allenfalls 2-3 Tropfen ätherisches Öl beimengen.
- Badreiniger (Anti-Kalk): 50 g Zitronensäure in 500 ml Wasser lösen, einen Spritzer Spülmittel hinzugeben.
- Fensterreiniger: 1:1 Mischung aus Wasser und Essig (oder Essigessenz), in Sprühflasche füllen
- Abflussreiniger: 4 EL Soda in den Abfluss schütten, 200 ml Essig nachgiessen, 1 Stunde einwirken lassen und mit kochendem Wasser nachspülen.

- Backofenreiniger: ½ Tasse Natron und 3 EL Wasser zu einer Paste vermengen. Diese auftragen, 20 Minuten einwirken lassen und feucht abwischen
- WC-Reiniger: 1 Tasse Essig in eine Sprühflasche und die Toilettenschüssel grosszügig besprühen, einwirken lassen. Anschliessend 2 EL Natron in die Schüssel streuen, dies erzeugt einen sprudelnden Schaum. Kurz nachschrubben.

Mit diesen Tips ist der Frühlingsputz ein Kinderspiel. Beachten Sie auch unser neues Faktenblatt zum erfolgreichen Putzen mit einer Checkliste!

www.konsum.ch/de/downloads

Babette Sigg
Schweizerisches Konsumentenforum Kf

Auf diese Reiniger sollte am besten verzichtet werden. Allenfalls nur sehr punktuell verwenden, da sie umweltschädlich sind:

- Ätzende WC- und Rohrreiniger sind die giftigsten Haushaltsreiniger.
- Glaskeramikreiniger enthalten Mikroplastikpartikel. Mit einem Ceran-Kochfeldschaber können eingebrannte Flecken weggekratzt werden.
- Duftsteine für das WC besitzen keinerlei Reinigungswirkung, aber mit jedem Spülvorgang gelangen schädliche Chemikalien in den Abfluss.
- Backofensprays sind ätzend und gesundheitsschädlich.
- Desinfektionsmittel wirken sowohl gefährlich auf die Umwelt als auch auf den Menschen. Durch Desinfektionsmittel werden harmlose Keime abgetötet, dadurch vermehren sich die gefährlichen. Die menschliche Abwehrkraft kann sich zudem nicht ausreichend ausbilden.

Arzneimittel-Information einfach, aktuell und barrierefrei

Wer ein Medikament einnimmt, möchte wissen: Wofür ist es gedacht? Wie wird es richtig angewendet? Welche Nebenwirkungen können auftreten? Diese wichtigen Informationen stehen in der beigelegten Patienteninformation. Doch die kleinen, oft eng bedruckten Zettel sind nicht immer leicht zu lesen oder gehen verloren. Mit der neuen Plattform swissmedinfo.ch wird der Zugang zu offiziellen Arzneimittelinformationen in der Schweiz einfacher, aktueller und barrierefrei. Betrieben wird die Plattform von der Stiftung Refdata im öffentlichen Auftrag und auf Non-Profit-Basis.

Offizielle Informationen – jederzeit aktuell

Auf swissmedinfo.ch finden Patientinnen und Patienten die offiziellen, von Swissmedic genehmigten Patienteninformationen zu allen zugelassenen Arzneimitteln in der Schweiz.

Die Plattform umfasst sowohl die Packungsbeilagen der Humanarzneimittel als auch der Tierarzneimittel. Damit können sich nicht nur Patientinnen und Patienten, sondern auch Tierhalterinnen und Tierhalter einfach und zuverlässig über die Anwendung, Dosierung und möglichen Nebenwirkungen der verabreichten Medikamente informieren.

Der grosse Vorteil der digitalen Lösung:

- Immer auf dem neuesten Stand: Änderungen werden sofort online publiziert.
- Zuverlässige Quelle: Nur behördlich genehmigte Texte werden angezeigt.
- Einfach auffindbar: Suche nach Medikamentenname oder Wirkstoff.
- Für Menschen und Tiere: Informationen zu Human- und Tierarzneimitteln auf einer Plattform.

Direkter Zugang durch Scannen des Barcodes

Viele Medikamentenpackungen tragen heute einen Strichcode oder einen 2D-Barcode. Wird dieser von swissmedinfo.ch aus mit der Smartphone-Kamera gescannt, führt er direkt zur passenden Packungsbeilage.

Das bedeutet:

- Kein mühsames Suchen nach dem richtigen Medikament.
- Sofortiger Zugriff auf die korrekte Information.
- Praktisch zu Hause, unterwegs oder in der Apotheke.

Barrierefreier Zugang für alle

Die Plattform wurde so gestaltet, dass sie barrierefrei genutzt werden kann. Das bringt besonders Menschen mit Beeinträchtigungen Vorteile, wie zum Beispiel:

- Texte können vergrössert dargestellt werden.
- Inhalte sind für Bildschirmleseprogramme geeignet.
- Informationen sind auf Smartphone, Tablet oder Computer gut lesbar.

Damit erhalten auch sehbehinderte, ältere oder motorisch eingeschränkte Menschen einen einfachen Zugang zu wichtigen Arzneimittelinformationen.

Ein wichtiger Schritt in der Digitalisierung des Gesundheitswesens

Die digitale Bereitstellung von Packungsbeilagen ist ein zentraler Baustein der Digitalisierung im Gesundheitswesen. Sie ermöglicht schnellere Aktualisierungen bei neuen Sicherheitshinweisen, weniger Papierverbrauch, bessere Integration in digitale Gesundheitsanwendungen sowie mehr Transparenz und Sicherheit für Patientinnen und Patienten.

Nicolas Florin
Refdata





Was bedeuten GS1 DataMatrix und QR-Code und der Strichcode?



GS1 DataMatrix: Der GS1 DataMatrix ist ein kleiner, quadratischer 2D-Code auf Medikamentenpackungen. Er enthält wichtige Informationen wie die Produktcode, die Seriennummer, das Verfalldatum und die Chargennummer. Dieser Code wird vor allem zur Sicherheitsprüfung und Rückverfolgbarkeit von Medikamenten eingesetzt.

Strichcode (EAN-13): Der klassische Strichcode auf Produkten. Er enthält die globale Artikelnummer (GTIN) und wird vor allem im Handel und in Apotheken zur Identifikation und Abrechnung verwendet. Der Strichcode wird immer mehr durch den GS1 DataMatrix ersetzt.



QR-Code: Der QR-Code (Quick Response Code) ist ebenfalls ein zweidimensionaler Code. Er enthält einen Internetlink, der direkt zu einer Website mit Informationen führt, zum Beispiel zur digitalen Packungsbeilage auf swissmedinfo.ch. Aktuell ist der QR-Code nur selten auf Arzneimittelpackungen zu finden.

Stiftung Refdata – neutrale Daten für das Gesundheitswesen



Die Stiftung Refdata ist eine unabhängige Non-Profit-Organisation mit öffentlichem Auftrag im Schweizer Gesundheitswesen.

Sie sorgt dafür, dass zuverlässige, einheitliche und aktuelle Referenzdaten zu Arzneimitteln sowie zu Akteuren im Gesundheitswesen zentral verfügbar sind – basierend auf globalen Standards für Identifikation und Datenaustausch.

Getragen wird die Stiftung von zentralen Akteuren des Schweizer Gesundheitswesens sowie von den in der Schweiz tätigen Zulassungsinhaberinnen von Arzneimitteln. Diese breit abgestützte Trägerschaft gewährleistet Neutralität, Qualität und Akzeptanz der bereitgestellten Daten

Sparen wird zur Strategie: Wie sich das Konsumverhalten der Schweiz 2026 verändert

Für die Schweiz dürfte 2026 ganz im Zeichen des Sparens stehen. Schon Anfang Jahr merkt man es überall: Da wird dreimal überlegt, ob man sein Geld wirklich ausgeben muss oder wo, denn so richtig locker sitzt der Franken bei kaum jemandem. Dies ist vor allem interessant, weil die Inflation fast komplett verschwunden ist. Trotzdem bleibt der Druck auf die Haushaltskasse präsent. Also ist Sparen angesagt, und zwar mit Ansage.



Eine frische Umfrage vom Marktforscher Management Tools Research bringt es deutlich auf den Punkt: Rund ein Drittel Einwohner unseres Landes sagt, dass man 2026 weniger Geld ausgeben will als das letzte Jahr. Besonders die unter 45-Jährigen drücken auf die Budget-Bremse. Da sind es sogar 41%, die sich beim Einkaufen zurücknehmen. Nur eine kleine Minderheit plant, mehr auszugeben. Die Mehrheit hält einfach alles beim Alten, etwa 44% wollen nicht mehr, aber auch nicht weniger ausgeben.

Das Ganze wirkt schon fast nüchtern: Obwohl es wirtschaftlich eigentlich ziemlich stabil läuft, spüren viele, dass sie genauer mit ihrem Geld haushalten müssen. Höhere Fixkosten, steigende Krankenkassenprämien und generell ein Gefühl von Unsicherheit sorgen dafür, dass spontane Käufe seltener werden. Wo und wie Sie am einfachsten sparen, können erfahren Sie nachfolgend.

Sparen im Alltag

Viele Menschen kaufen sich kleine Dinge und denken sich: «Ach, dieser Kaffee am Morgen vertreibt mir Kummer und Sorgen und belastet das Budget nicht.» Doch genau diese kleinen Ausgaben summieren sich letztlich zu einer grossen Summe. Wer den Gürtel enger schnallen muss, sollte auf solche Ausgaben verzichten. Besser den Kaffee von zu Hause mitnehmen oder gegebenenfalls ganz darauf verzichten. Dasselbe gilt für die Ausgaben über die Mittagspause: Wenn man sich täglich ein Sandwich für 7,90 CHF kauft, sind das Ausgaben von 39,50 CHF in der Woche bzw. 158 CHF im Monat. Deshalb unser Tipp: Nehmen Sie Ihr Essen von zu Hause mit.

Auch Sonderausverkäufe mit T-Shirts für 3 Franken oder Hosen für 15 Franken locken viele Menschen an. Vor solchen Käufen sollte man sich stets fragen: «Brauche ich das wirklich und werde ich es tatsächlich tragen?» Erfahrungsge-mäss lohnen sich solche Käufe nie, da sie qualitativ nicht überzeugen, sondern lediglich Fashion-Waste produzieren.

Sparen beim Einkauf

Bei Lebensmitteln fällt es vielen Menschen schwer zu sparen, da sie weder auf ihre Lieblingsprodukte noch auf gute Qualität verzichten möchten. Doch auch hier gibt es einige Tipps und Tricks, mit denen sich Geld sparen lässt:

- **Einkaufsliste:** Schreiben Sie vor dem Einkaufen eine Einkaufsliste, um impulsive Käufe zu vermeiden und nur das zu kaufen, was Sie wirklich brauchen. Stöbern Sie bei der Erstellung der Liste auch in den Vorräten und notieren Sie, was Sie haben und demnächst aufbrauchen müssen. Übrigens: den Papiersack für die Einkäufe kann man mehrmals verwenden....
- **Mahlzeiten planen:** Planen Sie Ihre Mahlzeiten vor dem Einkauf. So ersparen Sie sich nicht nur den mehrfachen Gang in Supermärkte, sondern verhindern auch Lebensmittelverschwendung.
- **Achten Sie im Laden bei lang haltbaren Produkten und sogenannten Non-Food-Artikeln auf Aktionen.** Bei frischen Produkten empfiehlt es sich, auf die 1-Franken-Produktaktionen der Detailhändlerinnen zu achten. Bevorzugen Sie saisonale Produkte.

- **Gehen Sie zu zweit einkaufen.** Gerade für alleinstehende Personen sind Aktionspackungen meistens zu gross, und frische Produkte lassen sich kaum allein verzehren. Zu zweit können Sie sich die Kosten und die Produkte teilen.
- **Markenprodukte:** Diese Produkte sind meist um einiges teurer, aber nicht zwingend qualitativ besser als die No-Name-Produkte oder die Eigenmarken der verschiedenen Detailhändler, deswegen lohnt es sich, diese Produkte auszuprobieren.
- **To good to go und Food-Sharing** sind Projekte, die Lebensmittel vergünstigt abgeben.
- **Obstbäume:** In der Schweiz stehen unzählige Obstbäume, deren Früchte nicht geerntet werden. Die Gründe dafür können unterschiedlich sein: das Alter, die Arbeitsbelastung oder schlicht die Tatsache, dass man seinen eigenen Obstbaum und die Früchte daran einfach satt hat. Viele, denen es so ergeht, bieten in den sozialen Medien an, dass die Früchte gratis geerntet werden dürfen. Achten Sie daher auf entsprechende Aufrufe und Angebote.

Auch in der Alltagsadministration können Einsparungen gemacht werden, die unter dem Strich und bei einiger Konsequenz bare Münze bringen.

- **Mitgliederbeiträge und Abonnemente überprüfen.** Manchmal läuft ein Abo weiter, das man schon längst nicht mehr braucht; oder Mitgliedschaften haben sich überlebt. Prüfen Sie von Zeit zu Zeit nach, was fast unbemerkt von der Kreditkarte abgebucht wird. Vor allem digitale Dienstleistungen gehen manchmal vergessen.
- **Elektronische Rechnungen statt physische Post:** Die meisten Rechnungssteller verlangen für eine ausgedruckte und versendete Rechnung einen gewissen Betrag, meist zwischen CHF 2.- und 5.-; hier ist Sparpotential vorhanden, bedingt aber eine gewisse Organisation, um keine Mahnungen zu riskieren.
- **Krankenkassenprämien vergleichen und allenfalls die Kasse oder das Angebot wechseln.**

Wer bewusst konsumiert und seine Ausgaben regelmässig überprüft, erkennt Einsparpotentiale und kann gezielt Geld zur Seite legen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können langfristig einen grossen Unterschied machen.

Ruth Dickenscheid mit Noah Mennel
Konsumentenforum



C-A-F-F-E-E, trink nicht so viel Kaffee...

Falsch, ganz falsch. Mittlerweile sind die gesundheitsfördernden Eigenschaften eines mässigen Kaffeekonsums durch unzählige Studien bewiesen. Kaffee ist und bleibt eines der beliebtesten Getränke in der Schweiz, die hinter Deutschland und Norwegen das Bronzepodest eroberte: über 1000 Tassen Kaffee pro Person und Jahr werden hierzulande getrunken. Kaffee ist aber nicht nur das Lieblingsgetränk vieler Menschen, er steht auch für Genuss und Geselligkeit. Der «Kafi Gräm», die Schale, der «Espresso macchiato», der «Cappuccino», der «Latte» und viele andere Kaffeekompositionen sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Das ist erstaunlich, denn die Preise für den Kaffeerohstoff haben sich in den letzten Jahren nur in eine Richtung entwickelt: gegen oben.

In der Schweiz rösten die drei grössten Kaffeeröstereien der Schweiz mehrere tausend Tonnen Kaffee pro Jahr. So röstet Nespresso über 40 000, Delica 14 000 und die schweizerischen Kaffeeröstereien 10000 Tonnen Rohkaffeebohnen. Der Verband der Cafetiers sowie der Verein «Kaffeemacher» mit seinen knapp zweihundert unabhängigen (Klein-)Röstereien in der Schweiz bescheren uns den täglichen kleinen Luxus. Was viele leidenschaftliche Kaffeetrinker nicht wissen: über 70% des Kaffeehandels wird in der und über die Schweiz abgewickelt. Seit 2020 hat sich der Rohkaffeepreis massiv erhöht, was sich selbstverständlich auf das Portemonnaie der Konsumenten auswirkt. Einer der Preistreiber war die extreme Trockenheit in Brasilien, was Ernteausfälle zur Folge hatte. Während sich die Teuerung zwar stetig, aber mässig entwickelt, schlägt die Tasse Kaffee mit kontinuierlichem Anstieg von knapp 10 Rappen pro Jahr überdurchschnittlich hoch zu Buche.

Welche Möglichkeiten gibt es, auch bei einem knappen Budget nicht verzichten zu müssen? In den eigenen vier Wänden oder am Arbeitsplatz gibt es Möglichkeiten. Preisvergleiche zeigen kaum überraschend auf: je weniger verarbeitet, umso günstiger. So sind ungemahlene Kaffeebohnen die sparsamste Variante. Wer diese Bohnen anschliessend mahlt, kann sich sicher sein, dass sich das Kaffeepulver, sofern luft- und blickdicht sowie kühl verpackt, einige Wochen ohne Quali-

tätseinbusse lagern lässt. Wer viel Kaffee trinkt, kann auf grössere Packungen zurückgreifen; sie sind unter dem Strich stets etwas günstiger als Kleinpackungen. Bereits gemahlener Kaffee ist eine bequemere Alternative; dabei auf das Haltbarkeitsdatum achten.

Eigenmarken der Detailhändler und Discounter sind in der Regel ebenfalls günstiger als Markenprodukte, auch in Kapselform, die Luxusvariante des Kaffeegenusses, da Kapseln für eine supereinfache Handhabung stehen. Dies gilt sogar für Bio- und Fairtrade-Produkte. Preisvergleiche sind nicht immer einfach. Hier empfiehlt sich das Umrechnen auf den Kilopreis.

Bei den Kosten ist auch die Art der Kaffe Zubereitung nicht zu vernachlässigen. Die Anschaffung einer entsprechenden Maschine, die Zubereitungsmöglichkeiten wie z.B. integrierter Milchschaumer und die Stromkosten sind teurer als eine klassische italienische Bialetti, die auf die Herdplatte gestellt wird. Diese weitbekannten Kaffeesieder-Schraubbehälter gibt es in günstigster Ausführung, aber mittlerweile vergibt das Unternehmen, das übrigens – horribile dictu – an eine Hongkonger Firma verkauft wurde, an namhafte Designer Gestaltungsaufträge, was das gestylte Endprodukt verteuert. So zum Beispiel an Dolce & Gabbana. Auch gibt es eine «Bridgerton»-Ausführung, was Netflixserien-Enthusiasten begeistern wird.

In der Gastronomie, ob stationär oder Take-away, schwanken die Preise über das ganze Land gesehen beträchtlich. Während man von Zürich kolportiert, dass man für einen «Flat White» neun Franken hinblättern muss, ist es möglich, im Wallis oder in Obwalden mit weniger als der Hälfte davonzukommen. Wer oft unterwegs einen Kaffee «to go» mitnimmt, kann mit dem eigenen Becher bei vielen Anbietern auf einen Rabatt hoffen. Es lohnt sich, kleine Kafi-Abos abzuschliessen oder Stempelkärtchen zu sammeln, welche jeden zehnten Kaffee offerieren – ein Angebot, das sich besonders für Pendler lohnt!

Babette Sigg
Schweizerisches Konsumentenforum



Panoptikum



Mikroplastik

Wer hat die Artikel in letzten Magazin gründlich gelesen? Im Text zum Mikroplastik in Teebeuteln konnte der stauende Leser erfahren, dass wir pro Tag 5g Mikroplastik zu uns nehmen. Das stimmt natürlich nicht, denn diese Menge entspricht ungefähr einer Kreditkarte. Diese Zahl wurde kolportiert und ist zwischenzeitlich überholt und widerlegt. Um 5g

einzunehmen, braucht ein Mensch 23'000 Jahre. Dank an **Patrick Semadeni, Vizepräsident Kunststoff Schweiz**, der uns auf diesen Lapsus aufmerksam machte. Gemäss einer Studie der europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA leiden die meisten Studien, welche gesundheitlich negative Folgen aus der Exposition mit Mikro- und Nanoplastik ableiten, unter methodischen und analytischen Mängeln und sind nicht geeignet, Aussagen über die Gesundheitsgefährdung zu treffen. Die meisten Studien gehen von einer viel zu hohen Exposition aus. Selbstverständlich muss der Eintrag von Mikroplastik in die Umwelt nach wie vor minimiert werden. Dabei ist auch zu beachten, dass der weitaus grösste Teil aus dem Reifenabrieb stammt. Foto: Freepic



Lebensmittelbetrug nimmt trotz Prävention weltweit zu. Engpässe bei Lieferketten verlocken Betrüger, welche mit gefälschten Produkten wie z.B. «Olivenöl», «Honig» und Gewürzen die Nachfrage zu befriedigen versuchen. Der Betrug äussert sich nicht nur durch gefälschte Produkte, sondern zum Beispiel auch in der Füllmenge. So wurden im letzten Jahr in der EU sieben Produktgruppen unter-

sucht: Himbeeren, Heidelbeeren, Kartoffeln, Mehl, Frischkäse, Mandeln und Kaffee. Bei knapp 8% konnte eine Unterfüllung festgestellt werden. Zwei Drittel der Meldungen betrafen Produkte, die von ausserhalb der EU importiert wurden, hauptsächlich aus der Türkei, Indien, China, Ägypten und Vietnam. Am häufigsten betroffenen waren Gewürze, Getreide, Nahrungsergänzungsmittel und Frischwaren. Die höchsten Betrugszunahmen verzeichneten Fertiggerichte und Snacks, Meeresfrüchte und Süsswaren. Das RASFF (Rapid Alert Safety for Food and Feed) ist ein europäisches Schnellwarnsystem für Lebens- und Futtermittel, um den Informationsaustausch zwischen den Mitgliedstaaten sicherzustellen. Die Schweiz, vor allem das BLV, ist dem RASFF angeschlossen. Eine schnelle Reaktion und eine entsprechende Publikation im Betrugsfall fördern das Vertrauen der Konsumenten in die Behörden. Foto: Yumda.com



Vitamin D, das «Sonnenvitamin», wird oft von Ärzten zur Vorbeugung gegen Rachitis bei Säuglingen oder Senioren oder zur Behandlung von Depressionen verschrieben. Viele rezeptfreie Vitamin-D-Präparate, im Detailhandel oder online zu erstehen, sind oft hochdosiert und überschreiten den unbedenklichen Tagesgrenzwert. Die Folge ist z.B. Hyperkalzämie (erhöhter Kalziumspiegel im Blut), was sich durch Übelkeit bis zu Nieren- und Herzproblemen äussert. Der gewünschte Effekt bei Älteren kann durch eine Überdosierung sogar das Gegenteil bewirken: vermehrte Knochenbrüche können die Folge sein. Es empfiehlt sich, Vitamin-D-Gaben mit dem Arzt oder Apotheker abzusprechen. Foto: Canva

In den letzten Jahren wurde vor allem die kurzfristige Wirkung von **hochfrequenten elektromagnetischen Feldern** des Mobilfunks (Handys und Basisstationen) untersucht. «Kurzfristig» meint einen Zeitbereich von Minuten bis mehrere Stunden. Langzeitstudien liegen noch nicht vor. Die bisherigen Ergebnisse sind uneinheitlich. Einige Arbeiten deuten darauf hin, dass Mobilfunk-Exposition zur Verbesserung der Aufmerksamkeit und des Gedächtnisses führen kann. Andere Studien fanden jedoch keine Wirkungen oder sogar eine Beeinträchtigung von kognitiven Leistungen. Die Verschiedenheit der Ergebnisse kann wissenschaftlich noch nicht erklärt werden. Sicher spielen unterschiedliche methodische Ansätze in den einzelnen Studien eine Rolle. Bezüglich niederfrequenter Felder weist eine klare Mehrheit der Studien darauf hin, dass niederfrequente Magnetfelder kognitive Leistungen nicht negativ (oder positiv) beeinflussen. Wichtig ist an dieser Stelle zu betonen, dass die gefundenen Einflüsse kein Gesundheitsrisiko darstellen. Foto: Felix Mittermaier



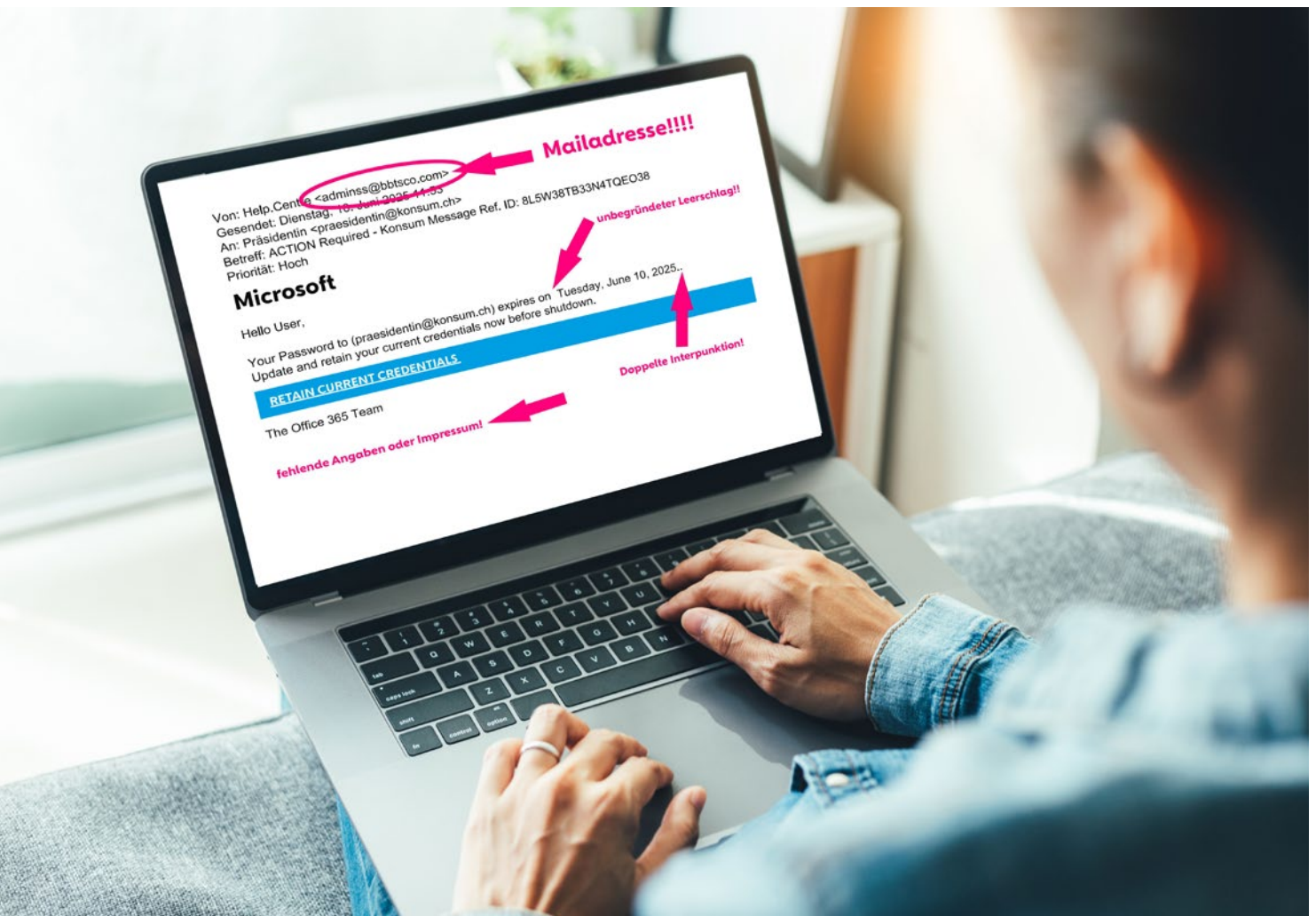
Neues Polit-Bergbuch mit 30 Interviews

Ruedi Horber, langjähriger Kadermitarbeiter beim Schweizerischen Gewerbeverband und treues Mitglied des kf, gibt im April 2026 ein Buch im Eigenverlag mit 75 Beiträgen heraus: kritische staats-, wirtschafts- und gesellschaftspolitische Betrachtungen, spannende Artikel über seine Erlebnisse in den Bergen sowie eine originelle Rubrik «Bunt Gemischtes». Besonders attraktiv sind die Interviews mit dreissig Persönlichkeiten, die jeweils drei Fragen zu verschiedenen Themen beantworten. Darunter befinden sich bekannte Persönlichkeiten, vom Bauernverbandspräsidenten Nationalrat Markus Ritter bis zur früheren Leichtathletin Anita Weyermann («Gring abe u seckle»). Das Buch umfasst insgesamt 180 Seiten und kann beim Autoren gegen Rechnung direkt bestellt werden: r.horber@gmx.ch; Tel.: +41 78 813 65 85. Es kostet 30 Franken (inkl. Porto). Die 75 Beiträge können einzeln und unabhängig voneinander gelesen werden. Foto: Marcel Kessler



Jagd im Cyberspace: Wenn der Klick zur Falle wird

Kaum ein Tag vergeht, ohne dass auf der kf-Geschäftsstelle, aber auch auf den privaten Bildschirmen Mails mit Warnungen, Rückvergütungsmeldungen oder Drohungen zu Anzeigen wegen Pornografieverdachts, meist Pädophilie, eingehen. Vermeintliche Versicherungen, Banken, die FedPol, SBB und Post, diverse Päckerversandanbieter und viele weitere «Absender» reissen sich betrügerisch darum, den Konsumenten Daten zu entlocken oder sie auf schädliche Internetseiten zu locken. Und nicht nur das. Ein falscher Klick kann brutale Folgen haben: das Hacken von Bankkonten oder das Sperren sämtlicher Onlinezugänge, die erst wieder durch eine Zahlung an die Erpresser zugänglich werden, sind dramatisch und können existenzbedrohend sein.





Das Streben nach Erfolg

Von Kind auf werden wir dazu erzogen, Gutes zu tun. Wir werden gelobt für Dinge, die wir «gut» tun. Unsere Eltern sind stolz auf uns, wenn wir etwas erreichen. Eine schöne Zeichnung, eine gute Note, gelungene Töne auf der Gitarre. Für die kleinsten Dinge erhalten wir Bestätigung. Bestätigung dafür, dass das, was wir tun, Anerkennung verdient «Das hast du gut gemacht. Ich bin stolz auf dich.»

Diese Sätze haben wir wohl alle schon gehört. Doch was lösen sie in einem aus? Ich kann diese Frage nicht pauschal für alle beantworten. Mir geht es jedoch oft so, dass ich etwas nur tue, um genau diese Worte zu hören. Was, wenn diese Worte nicht kommen? Wenn niemand da ist, den man beeindrucken kann? Oder wenn man das Ergebnis mit Menschen teilt, diese jedoch nicht stolz auf die Leistung sind? Dann verliert der Erfolg an Wert. Denn, was hat Erfolg für einen Wert, wenn er nicht anerkannt wird? Wenn niemand daran teilhaben kann?

Aus diesem Grund sollten wir uns folgendes fragen: Warum tue ich etwas? Tue ich es, um erfolgreich zu werden und Anerkennung für meine Leistung zu erhalten? Oder tue ich es, da es mir Freude bereitet? Tue ich es aus ganzem Herzen, unabhängig von der Reaktion anderer?

Denn was bringt der ganze Erfolg, das Ansehen, die Aufmerksamkeit, wenn man nicht glücklich ist? Es ist doch viel schöner sagen zu können, dass man etwas tut, weil man es so liebt, als etwas nur zu tun, weil man dafür Anerkennung erhält. Erfolg kann so vieles bedeuten: Für die einen ist Erfolg, einen Tag länger zu schaffen – körperlich oder psychisch. Für andere ist es Reichtum, Ruhm oder Macht.

Wenn man Erfolg aus einer anderen Perspektive betrachtet – der Duden nennt ihn das positive Ergebnis einer Bemühung – wird klar, dass es nicht der Erfolg selbst ist, der zählt, sondern das Gefühl dahinter. Entscheidend dafür ist der Antrieb. Wenn dieser nur das Streben nach Aufmerksamkeit ist, verliert der Erfolg an echtem Wert. Die anderen mögen stolz sein, doch wenn man selbst nicht zufrieden ist oder Anerkennung braucht, um sich gut zu fühlen, bleibt das Erfolgserlebnis klein. Daher sollte man Dinge tun, weil sie einen glücklich machen.

Durch die Strassen tanzen, Fremden Komplimente geben, durch den Regen hüpfen, Bäume umarmen – das Leben hat so viel zu bieten, wenn man die kleinen Dinge schätzt. Wahrer Erfolg entsteht, wenn man etwas als wertvoll empfindet, ohne dafür Lob zu erwarten.

Das Leben wird erst richtig lebenswert, wenn man dankbar ist und Freude empfindet, auch ohne Bestätigung von aussen. Es geht nicht darum, dass andere denken: «Wow, sie ist erfolgreich und hat alles, was man sich nur wünschen kann.» Es geht darum, selbst sagen zu können: «Wow, ich bin erfolgreich, weil ich glücklich bin mit dem, was ich habe.»

Unsere Eltern haben uns viel Gutes mit auf den Weg gegeben. Doch das ständige Streben nach Aufmerksamkeit, der Leistungsdruck und das Bedürfnis nach Bestätigung sind Nebenwirkungen einer übermässigen Lobkultur. Wird man als Kind ständig gelobt, fällt es schwer, als Erwachsener den Drang nach Anerkennung zu stoppen. Man will immer mehr – bis es keine Rolle mehr spielt, was man tut, solange man dafür gelobt wird.

Um dieses Karussell zu stoppen, muss uns bewusst werden, dass wir genug sind. Wir Menschen sind genug. Geliebt. Auch wenn es sich manchmal nicht so anfühlt.

Die wohl wichtigste Eigenschaft, die man haben kann, ist Selbstliebe. Denn dadurch kann man sich Fehler verzeihen, sich über andere freuen und selbst stolz auf die eigene Leistung sein. Das negative Streben nach Erfolg endet, sobald man zufrieden mit der Person ist, die man ist.

Deshalb fasse ich das Geschriebene in einem Satz zusammen: Liebe dich selbst, sei dankbar und tue Dinge aus ganzem Herzen – dann bist du auf dem richtigen Weg.

Fabienne Bumann
Konsumheldin

Die Meinung der Konsumhelden deckt sich nicht zwingend mit der des Schweizerischen Konsumentenforums kf.



Babettes Schlusswort

Wie meine Leser und Leserinnen wissen, wohne ich in einer Gemeinde des Zürcher Unterlandes, sozusagen am Pistenanfang des Flughafens. «Wir» haben mittlerweile über 20'000 Einwohner; und das Stadtrecht hat Kloten schon anfangs der 60er-Jahre erhalten. Trotzdem, trotzdem... dem ehemaligen Bauerndorf sieht man seine Vergangenheit heute noch etwas an; sehr zum Leidwesen unserer Stadtregierung, die gern ein zweites Zürich etablieren würde (an dieser Stelle wieder einmal der Hinweis, dass die meisten attraktiven Orte – abgesehen von Le Havre – wegen ihrer historischen und reizvollen Innenstädte und kaum wegen der Bausünden der letzten 50 Jahre besucht werden). Dank des Denkmal- und Heimatschutzes stehen noch ein paar Zeugen in Form von schützenswerten Bauernhäusern. Die Miststöcke hingegen sind schon seit Jahrzehnten verschwunden.

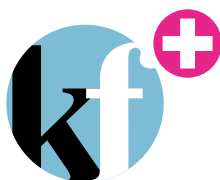
Was nicht heisst, dass nicht trotzdem Mist produziert wird. Das jüngste Beispiel kann flächendeckend auf die gesamte Schweiz übertragen werden – ich bin sicher, jede Gemeinde hat mehrere Musterli zu berichten. So haben sich bei uns die sogenannten fünf Hardwaldgemeinden zusammengetan. Der Hardwald ist ein attraktives Naherholungsgebiet, das sich die besagten Gemeinden teilen. Haben sich also zusammengetan, um ihre Polizeieinsätze zu koordinieren. Das ist wichtig, das ist gut. Denn wer kennt zum Beispiel den legendären EHC Kloten nicht (für Sportunkundige: der hiesige Hockeyklub, gegründet 1934, zur Zeit am Absteigen von der höchsten Liga in die tiefere. Wie der geneigte Leser sofort erkennt: Hockey ist nicht mehr Sport, ich kenne nicht einmal die korrekten Ligennamen)? Ja, dafür ist Kloten bekannt – vor allem für die Randalierer, die nach den Matches die Infrastruktur von Stadion und SBB auseinandernehmen. Da braucht es einen erhöhten Polizeieinsatz; und dank der neuen Verordnung beteiligen sich nun auch die umliegenden Gemeinden am Zurückbinden der Zerstörer. Löblich und wichtig.

Aber. Harmonisiert wurde auch, dass künftig semioffizielle Veranstaltungen und Engagements wie Weihnachtsfenster-Einladungen für die Nachbarn oder Kuchenverkauf der Pfadi einer Bewilligungspflicht unterliegen. Einer Bewilligung notabene, die nicht gratis zu haben ist: nein, das freiwillige Engagement, das Bewirten, das Feilbieten von Selbstgemachtem zur Äufnung der Vereinskässeli, das alles kostet künftig auch etwas. Und zwar die Initianten, die Freizeit und Geld investieren, um Nachbarschaft zu pflegen oder um Freude zu bereiten.

Die Polizeivorstände berufen sich unter anderem auf die Lebensmittelsicherheit. Da ist es doch interessant zu erfahren, wie es um diese bestellt ist. Der Website des BLV (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen) kann man entnehmen, dass im Jahr 2024 schweizweit ein einziger Fall gemeldet wurde, der auf eine Verunreinigung in einer häuslichen Küche zurückgeführt werden konnte. Und erst noch durch ein kontaminiertes Poulet, was nicht als falsche Zubereitung gelten kann.

Mit einer derartigen Verordnung gelingt es der Politik, Innovation, Kreativität und Engagement zu unterbinden, und dies zu einem hohen Preis. Selbstverantwortung und pragmatisches Handeln, was das Schweizerische Konsumentenforum kf seit mittlerweile 65 Jahren unterstützt und fordert, muss dem Amtsschimmel platzmachen. Aber die Rossbollen, sprich die Konsequenzen tragen, die dürfen dann wir, die Einwohner und Konsumenten, auflesen!

Babette Sigg Frank
Präsidentin Schweizerisches Konsumentenforum kf



Impressum

Herausgeber

Schweizerisches Konsumentenforum kf
Belpstrasse 11
3007 Bern
Tel. 031 380 50 30
info@konsum.ch
www.konsum.ch
X: @kf_schweiz
Facebook: Konsumentenforum
Instagram: Konsumentenforum
LinkedIn: Schweizerisches
Konsumentenforum kf

Redaktion

Ruth Dickenscheid
Babette Sigg Frank
Jonas Rauen

Auflage

960

Konsumhelden

Carl-Philipp Frank

Beratung

Tel. 031 380 50 34
beratung@konsum.ch

Präsidentin/Geschäftsführerin

Babette Sigg Frank

Gestaltung und Herstellung

rubmedia AG

rubmedia 

www.rubmedia.ch

**Aus Erfahrung
stark in
Kommunikation.**