



Das Magazin des Schweizerischen Konsumentenforums



S. 24 | Zeckenstich oder Zeckenbiss?

Vorstand



Babette Sigg
Präsidentin
Konsumentenrechte



Muriel Brinkrolf
Gesundheitswesen und
Digitalisierung



Susanne Staub
Landwirtschaft



Delia Sciuolo
Sozialpolitik



Carmela Crippa
Umwelt und Recycling

Politischer Beirat

Katja Christ

Nationalrätin BS, GLP

Bettina Balmer

Nationalrätin ZH, FDP

Nina Fehr Düsel

Nationalrätin ZH, SVP

Nicole Barandun

Nationalrätin ZH, Die Mitte

Ombudsstellen

Rolf Büttiker, Fleisch

Iwan Bischof, Textilpflege

Noëmi Schöni, E-Commerce

Matthias Haari, Immobilien

Geschäftsstelle

Matthias Haari, Leitung Rechtsberatung

Jelena Knoll, Rechtsberatung

Babette Sigg, geschäftsführende Präsidentin

Barbara Streit, Leitung Administration

Ruth Dickenscheid, Kommunikation

Fachbeirat

Urs Bänziger, Lebensmittelsicherheit

Heinz Beer, Energie, Nachhaltigkeit

Beat Blumer, Hotellerie, Gastronomie

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

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

Peter Sutterlüti,

Post, Service public, Kepmail

Dr. med. Nathalie Urwyler,

Gesundheitswesen

Stephan Wehrle,

Öffentlicher Verkehr; SBB

Marc Wermelinger,

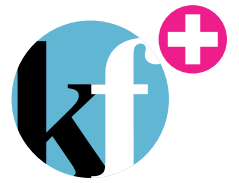
Ernährung, Lebensmittel

Gabriela Winkler,

Energie, Verkehr, Umwelt

Paul Zwiker,

Codex Alimentarius, Lebensm., Obstsaft



Inhalt

3	Editorial	22	Gesunde Füße
4	Adabei	24	Zeckenstich oder Zeckenbiss?
5	kf-Kollektivmitglied/Ehrung	26	Tipps für Mietautos
6	Deepfakes	28	Nahrungsergänzungsmittel
8	Politischer Beirat: Bettina Balmer	30	Panoptikum
10	Neue Zahlungsmethoden	32	kf-News
14	The real Detox	33	Konsumhelden Gewinnerin
16	Grundwasser	34	Ombudsstelle Onlinehandel
18	Pilzkontrolle	35	Babettes Schlusswort
20	Meal Prep		

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Ein Highlight dieses Jahres waren für viele Menschen in der Schweiz nicht die EM oder die olympischen Spiele, sondern das Konzert von Taylor Swift. Viele Medien haben darüber berichtet, und es gab unzählige Videos auf Social Media. Dass es in den sozialen Medien oft ruppig und empathielos zugeht, ist kein Geheimnis. Doch unter allen Artikeln und Videos, die sich um Taylor Swift drehen, entstand eine riesige Lawine aus Hass und Unmut.

Ich habe mich gefragt, warum sich so viele Menschen über eine erfolgreiche Frau aufregen können. Versteckt sich die Antwort vielleicht schon in meinem vorangegangenen Satz: erfolgreiche Frau?

Ich habe Kommentare gelesen, die behaupteten, dass diese Frau überbewertet, ihr CO₂-Ausstoss unmöglich hoch sei und die Tickets viel zu teuer wären. Doch wenn wir ehrlich sind, könnten diese Kritikpunkte auch auf viele andere Stars und Grossveranstaltungen zutreffen. Warum also dieser spezifische Fokus auf Taylor Swift?

Könnte es sein, dass hier ein tieferliegendes Problem zum Vorschein kommt? Vielleicht zeigt sich in diesen Reaktionen eine allgemeine Abneigung gegen Frauen, die es an die Spitze geschafft haben. Frauen, die stark und unabhängig sind, stossen leider noch immer auf Widerstand in einer Gesellschaft, die oft unbewusst Männer bevorzugt. Ein weiteres Beispiel: Kamala Harris ...

Dieses gesellschaftliche Spiegelbild sollte dazu anregen, nachzudenken und unsere Perspektiven deutlich zu erweitern. Wir haben genug andere Probleme auf dieser Welt, und wenn eine Frau so viele andere Frauen wie auch Männer begeistern kann, sollten wir versuchen, auch wenn es nicht der eigene Musikgeschmack ist, anderen Menschen diese Freude zu gönnen. Lassen wir den Hass beiseite und freuen wir uns mit ihnen, anstatt unseren Unmut zu verbreiten.

Ruth Dickenscheid
Schweizerisches 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.

Adabei



Nach einem Arbeitstreffen mit Karin Halbhuber vom Konsumentenverein Österreich folgte unsere Präsidentin der Einladung der Schweizer Botschafterin in Wien. Herzlichen Dank, geschätzte Frau Botschafter, liebe **Salomé Meyer**, für den liebenswürdigen Empfang im Seitenflügel des Palais Schwarzenberg und für das anregende Gespräch! Und auch für die anschliessende Führung durch Haus und Garten – wohl eher Palast und Gartenanlage!

Foto: zVg



In Locarno am Filmfestival an der Soirée Médias trafen sie sich zufällig: die kf-Präsidentin und das neue Mitglied des Politischen Beirates, **Nationalrätin Bettina Balmer**. Auch zwischen Cüpli, Risotto und Fototermin gibt es stets kleine Möglichkeiten, Anliegen von Politik und Konsumenten zu besprechen und sich auszutauschen. Resultat siehe Seite 8!

Foto: zvg



Bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr traf sich der kf-Vorstand auf dem Appenberg zur Retraite, an welcher an der Zukunft unserer liberalen Konsumentenorganisation gearbeitet wurde. An diesen fruchtbaren Stunden nahmen teil v.l.n.r. **Elisabeth Rizzi** und **Marc Wermelinger**, unsere Vorstandsaspiranten;

Babette Sigg, **Carmela Crippa**, **Susi Staub**, **Vize Muriel Brinkroff** und **Delia Sciuolo**. Es fehlt Matthias Haari.

Foto: zVg



Man muss die Feste feiern, wie sie fallen! Das BLV (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen) lud zur zehnjährigen Geburtstagsfeier, und der Saal im Berner Casino war voll bis auf den letzten Platz. Die Gastgeber, BLV-Direktor **Hans Wyss** (r.) und Vizedirektor **Michael Beer** freuten sich offensichtlich über das rauschende Fest, können aber auch stolz darauf zurückblicken, was sie aufgebaut haben – dies dient nämlich zu guter Letzt uns Konsumenten!

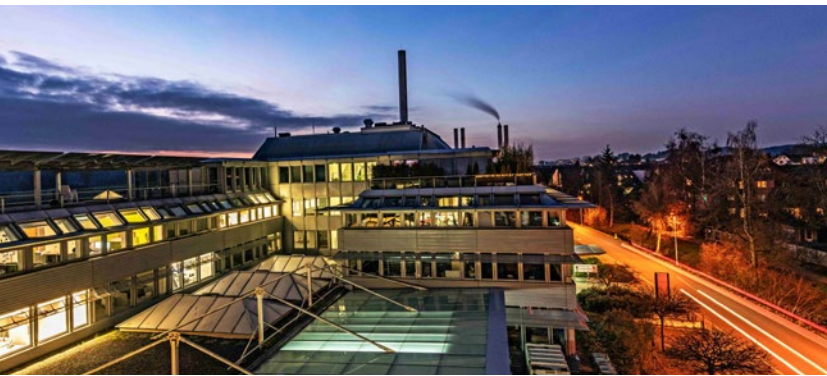
Foto: Jan Hellmann, Bern



Am Health-Summit, der jährlich von «Finanz und Wirtschaft» ausgerichtet wird, diskutierte unsere Präsidentin mit diversen Fachleuten aus der Gesundheitsbranche über «Fit in die Zukunft – Gesundheitssystem im Wandel». Dabei betonte Babette Sigg, dass auch die Prämienzahler / Patienten in der Pflicht seien, denn unser gutes Gesundheitswesen sei zu einem Selbstbedienungsladen geworden – hüben wie drüben. Moderator **Fabian Unteregger**, Arzt und Comedian, leitete die Veranstaltung.

Foto: Stefan Bohrer

Unser Kollektivmitglied Electrosuisse stellt sich vor.



Electrosuisse ist die führende Fachorganisation für Elektro-, Energie- und Informationstechnik. Unser Netzwerk mit rund 6600 Mitgliedern vereint Fachleute aus der Praxis, Ingenieurwesen, Studenten, Wissenschaft und Unternehmen der Elektro-, Energie- und Informationstechnik. Als schweizweit tätige Fachorganisation setzt sich Electrosuisse für den Wissenstransfer sowie den fachlichen Austausch ein und bietet Dienstleistungen und Produkte in den Bereichen Inspektion, Beratung, Engineering, Normung und Weiterbildung an. Seit 135 Jahren steht die Förderung der sicheren und wirtschaftlichen Erzeugung und Anwendung der Energie im Zentrum.

Sichere und funktionierende Infrastrukturen von morgens bis abends sind für unsere Gesellschaft eine Selbstverständlichkeit. Sei es beim täglichen Umgang mit Elektrizität, bei der Nutzung von elektronischen Geräten oder beim optimalen Betrieb elektrischer Anlagen.

Unser Engagement ist hauptsächlich im Umfeld B2B verankert. Indirekt profitieren aber auch die Konsumentinnen und Konsumenten von unseren Dienstleistungen.

Nebst den vielfältigen Aktivitäten im Umfeld der elektrischen Sicherheit beschäftigen wir uns auch mit einem Thema, welches stark an Bedeutung gewonnen hat – der Elektromobilität.

Mit unserer Fachgesellschaft e-mobile engagieren wir uns als neutrale Fachstelle für effiziente Mobilität. Wir unterstützen Interessengruppen mit technischer Beratung und Informationen zur Ladeinfrastruktur, organisieren Fachforen und Veranstaltungen und erstellen Fachpublikationen, wie zum Beispiel die Broschüre «Anschluss finden». Sie enthält Basisinformationen, Übersichten und Lösungsvorschläge zur Elektromobilität und der dafür notwendigen Infrastruktur. Der ideale Einstieg für alle, die sich für Elektrofahrzeuge interessieren und fundierte Informationen zu diesem vielfältigen Thema erhalten möchten.

Folgen Sie uns in den sozialen Medien und bleiben Sie auf dem Laufenden oder besuchen Sie uns auf unserer Website www.electrosuisse.ch

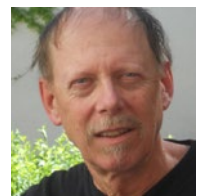
Ehrung für Gregor Dürrenberger

Ehemaliger Leiter der Forschungsstiftung Strom und Mobilkommunikation und kf-Fachbeirat



Der Schweizerische Verband der Telekommunikation asut (Association Suisse des Télécommunications) konnte dieses Jahr sein 50. Jubiläum feiern und nahm dies zum Anlass, zum zweiten Mal nach 2017 den Swiss Telecommunication Award zu verleihen. Dieser ging an Dr. Gregor Dürrenberger, welcher die Forschungsstiftung Strom und Mobilfunk FSM bis zu seiner Pensionierung 2021 geleitet hat. Er erhielt diesen Preis für seine Verdienste beim Aufbau und der Weiterentwicklung der FSM und der Weiterentwicklung der FSM an der ETH Zürich, seinen unermüdeten Einsatz für die Förderung und Unterstützung exzellenter Forschung in der Schweiz in diesem Bereich sowie für den Wissenstransfer von akademischer Forschung zu Bevölkerung, Politik, Verwaltung und Medien.

Exzellenter Forschung in diesem Bereich sowie für den Wissenstransfer von akademischer Forschung zu Bevölkerung, Politik, Verwaltung und Medien. Er wird damit für sein langjähriges und persönliches Engagement gewürdigt, welches dazu beigetragen hat, dass die Schweiz heute über eine der weltweit besten Mobilfunkinfrastrukturen verfügt.



Das kf gratuliert dem Preisträger herzlichst! Denn Gregor Dürrenberger ist seit seiner Pensionierung engagierter Fachbeirat beim Konsumentenforum.

Das kf ist seit vielen Jahren Mitglied der Forschungsstiftung – seit 2019 auch im Stiftungsrat vertreten. Siehe auch www.emf.ethz.ch



Deepfakes und KI-manipulierte Realitäten – Chancen und Risiken für Konsumenten

Haben Sie schon davon geträumt, in einer ikonischen Szene Ihres Lieblingsfilms die Hauptrolle zu spielen? Oder sich gefragt, wie Sie in zehn Jahren aussehen werden? Gesagt, getan: Sie müssen nur noch die passende App dazu herunterladen. Denn Künstliche Intelligenzen (KIs) sind jetzt in der Lage, Bilder, Videos und Tondateien auf Wunsch so zu manipulieren oder gar von Grund auf neu zu erstellen, dass sie authentisch wirken. Häufig wird eine echte Person abgebildet, die aber mittels KI-Techniken «etwas sagt oder tut, was sie nie gesagt oder getan hat», wie in der interdisziplinären Studie «Deepfakes und manipulierte Realitäten» von TA-SWISS festgehalten wird. Möglich ist auch die Darstellung von Menschen oder Ereignissen, die es in Wirklichkeit nie gegeben hat.

Das kreative Potential ist riesig. Bald werden wir vielleicht im Geschichtsunterricht mit «historischen Avataren» plaudern, um uns ein lebendiges Bild vergangener Realitäten zu machen. Oder uns mit unseren Ängsten in einer Therapie konfrontieren, jedoch nur virtuell. Bei Missbrauch bergen diese Technologien allerdings grosse Gefahren. In der Studie von TA-SWISS wurden die Chancen und Risiken von Deepfakes untersucht und Handlungsoptionen für die Schweizer Gesellschaft formuliert. Im Folgenden wird auf einige Szenarien hingewiesen, die wir als Konsumenten im Blick haben sollten.

Bei Deepfake-Videos zeigt sich leider eine ernüchternde Tendenz: die Mehrheit der zirkulierenden Deepfakes sind pornographischer Natur; darin sind Frauen zu sehen, die ihre Einwilligung zu dieser Inszenierung nie geben würden. Bis jetzt standen dabei vor allem berühmte Frauen im Visier – wie vor Kurzem die Sängerin Taylor Swift –, denn von ihnen existieren viele Videos und Bilder im Inter-

net, was die Erstellung eines Videos technisch einfacher macht. Bei Bildern ist der Aufwand viel geringer. In Spanien wurden gefälschte Nacktbilder von Schülerinnen mittels einer günstigen App verbreitet, die aus einem einfachen Gesichtsbild einen künstlichen, nackten Körper generiert. Mobbing und Drohungen sind somit in Griffnähe, und viele Opfer haben von für sie traumatischen Folgen berichtet. Was Audio-Deepfakes betrifft, ermöglichen diese unter anderem das Klonen einer Stimme. Somit können Authentifizierungsverfahren via Stimme am Telefon, etwa bei einer Bank, überlistet oder Schockanrufe durchgeführt werden: Ihr Bruder ruft Sie in Not an und bittet sofort um Geld, und die KI-Stimme am Telefon klingt genauso wie jene Ihres Bruders – eine derzeit oft verwendete Falle.

Zu all diesen Zwecken werden mittelfristig wohl nur wenige Gesichts- und Stimmdateien über eine Person ausreichend sein. Schwierig ist es demgegenüber, wie in der TA-



Studie gezeigt wird, sich gegen Deepfake-Angriffe zu wehren. Viele Fälle sind zwar von Schweizer Gesetzen abgedeckt, auch wenn einige Fragen offenbleiben, gerade bei pornographischen Inhalten. Aber in der Rechtsdurchsetzung sind die Hürden noch hoch: Online-Inhalte gehen schnell viral, und es ist schwer, sie endgültig zu löschen. Oft ist die Täterschaft auch nicht identifizierbar. In der Studie wird dafür plädiert, die grossen Plattformen, auf denen viele Deepfakes geteilt werden, stärker zu regulieren: insbesondere sollen Deepfakes bei Verdacht auf eine Rechtsverletzung gelöscht oder gesperrt und ein Meldesystem für rechtswidrige Inhalte eingeführt werden. Ausserdem sollen Opferberatungsstellen mehr Mittel für die Unterstützung von Opfern von Cyberdelikten erhalten. Denn oft fehlt es Betroffenen an Ressourcen und Know-how, um ihre Rechte zu wahren und überhaupt zu reagieren. Es geht dabei um anspruchsvolle Verfahren.

Als Bürgerinnen und Bürger werden uns wahrscheinlich

immer mehr Deepfakes im politischen Kontext begegnen. Auch in diesem Bereich sind die Möglichkeiten vielfältig. Einerseits können Deepfakes ein Mittel zum Ausdruck politischer Überzeugungen bieten, zum Beispiel mit einer satirischen Note. In diesem Sinne sind sie von der Verfassung im Rahmen des Rechts auf freie Meinungsäusserung geschützt. Andererseits taugen sie als Manipulationswerkzeug, sei es zur Verbreitung falscher Informationen, zur Diskreditierung eines politischen Akteurs oder zur Instrumentalisierung von Spannungen in der Gesellschaft. Aus diesem Grund werden Deepfakes oft eher als Gefahr für die Demokratie betrachtet. Dies bestätigt eine Befragung bei Schweizer Parlamentsmitgliedern im Rahmen der TA-Studie. Auch vor diesem Hintergrund ist die Regulierung der grossen Plattformen zu empfehlen. Dies muss Transparenz über Entscheide zur Entfernung von Inhalten ebenso wie Widerspruchsmöglichkeiten für Betroffene miteinschliessen, um die Meinungsäusserungsfreiheit bei unberechtigten Löschungen zu gewährleisten.

Die Bevölkerungsumfrage der TA-Studie hat ergeben, dass im September 2023 nur knapp mehr als die Hälfte der Befragten bereits mit dem Begriff «Deepfake» vertraut war. Nur zwei bis drei Prozent gaben an, einen Deepfake schon erstellt oder geteilt zu haben. Deepfakes wurden vorwiegend als Risiko wahrgenommen. Im Rahmen eines Online-Experiments hat sich zudem gezeigt, dass die Leute einen technisch gut gemachten Deepfake von einem realen Video kaum unterscheiden können.

Um diesen neuen Kontext sinnvoll zu begleiten, empfehlen die Forscher der Studie, auf die Stärkung unserer Medienkompetenzen zu setzen, zum Beispiel in Schulprogrammen und mit Hilfe möglichst diverser Medien. Gefragt sind unsere Fähigkeiten zur Quellenprüfung und kritischen Einordnung von Online-Inhalten – eher als technische Tools zur Erkennung und Kennzeichnung von KI-generierten Inhalten; denn diese sind fehleranfällig und können nicht alle zirkulierenden Deepfakes erfassen. Nicht zuletzt wird unsere Selbstverantwortung massgebend sein: was machen wir mit Bildern und Videos im Netz, welche teilen wir und welche nicht?

Dr. Laetitia Ramelet
Projektleiterin bei TA-SWISS

Illustrationen:
Hannes Saxer



Lesen Sie die ganze Studie unter:
<https://shorturl.at/ntdAb>
oder ab Oktober auf unserer Website.

Politischer kf-Beirat: Prävention im Fokus

Prävention im Gesundheitswesen kann Kosten senken, vor allem aber die Bevölkerung länger gesund erhalten, ohne dass drohende Verbote, Verordnungsverschärfungen und stets neue Gesetze die Selbstverantwortung und Wahlfreiheit der Konsumenten, Prämienzahler und zu guter Letzt die Patienten beschneiden und einschränken. Nationalrätin Bettina Balmer, neu im politischen Beirat des kf, reichte eine entsprechende Motion ein:



Nationalrätin Bettina Balmer

Der Bundesrat wird beauftragt, eine gesamtheitliche Strategie für die Gesundheitsförderung und Prävention bis ins Jahr 2040 auszuarbeiten. Es sollen dabei klare Ziele definiert und auch aufgezeigt werden, wie das Kosten/Nutzenverhältnis von geplanten Massnahmen überprüft werden kann. Konkret sollen die **Gesundheitskompetenz der Bevölkerung verbessert** und die effektivsten Massnahmen in einem übergeordneten Zusammenhang geplant und umgesetzt werden und dies im Rahmen der bereits budgetierten Finanzen für Prävention und Gesundheitsförderung. Dabei sind insbesondere auch die Kantone und Gesundheitsligen einzubeziehen.

Begründung

Die Homepage des BAG zur Gesundheitsförderung und Prävention ist vom 23.1.2020 datiert und zeigt verschiedene Themenkreise, in welchen der Bund präventive Massnahmen fördert oder durchführt. Jährlich fliessen rund 42 Millionen Franken unserer Prämiegelder an die vom Bund kontrollierte «Gesundheitsförderung Schweiz»,

die laut Strategie vor allem Präventionsprogramme gegen chronische und Sucht-Krankheiten mitfinanziert. Die nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten wird verlängert, der nationale Krebsplan erarbeitet, eine gesamtheitliche Betrachtung von notwendiger Prävention fehlt aber weiterhin.

Als mögliche Guidelines für eine gesamtheitliche Betrachtung könnten etwa die Global Roadmap for Healthy Longevity <https://nam.edu/initiatives/grand-challenge-healthy-longevity/global-roadmap-for-healthy-longevity> der National Academy of Medicine oder auch Angaben der WHO zu länderspezifischen sachgerechten Präventionskonzepten dienen. Die Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention soll auch die Grenze zwischen machbarer und finanzierbarer Gesundheitsförderung und Prävention in der Schweiz aufzeigen, auch mit Blick auf die zunehmend individualisierte Medizin. Auf einer übergeordneten Ebene soll weiter auf die Rolle von Genomtypisierungen im präventiven Setting unter Berücksichtigung von Datenschutzaspekten und ethischen Gesichtspunkten eingegangen werden. Schliesslich sollen die zunehmenden Screeningmöglichkeiten im Gesundheitswesen und die sich daraus ableitenden Präventionskonzepte verschiedenster Krankheiten im gesamtheitlichen Rahmen gewichtet werden. Dies soll sinngemäss so geschehen, wie dies in der Interpellation 24.3028 am Beispiel der Früherkennung von Zervixkarzinomen nachgefragt wurde.



Die digitale Rechnung für die Schweiz

eBill

50 %

Schweizer Haushalte

Mit über 3 Millionen Nutzerinnen und Nutzern erreicht eBill mittlerweile gut die Hälfte aller Schweizer Haushalte.

70 Mio.

Transaktionen

eBill-Transaktionen im Jahr 2023. Jeden Monat versenden Unternehmen Millionen von eBill-Rechnungen.

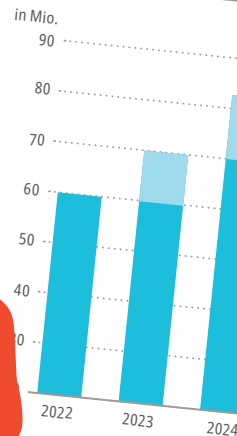
Hohe

Zahlungszuverlässigkeit

Rechnungen werden mit eBill pünktlicher bezahlt. Dadurch sind Zahlungseingänge besser kalkulierbar.

Hohe Sicherheit

Mit eBill profitieren Sie von den hohen Sicherheitsstandards des Schweizer Finanzplatzes.



Starkes Wachstum

Jährliches Wachstum der Transaktionen über 20 %.

95 %

Abdeckung

Alle grossen Banken der Schweiz bieten eBill an. So erhalten Sie Ihre Rechnungen direkt im Onlinebanking.

Viele

Unternehmen

setzen für ihre Rechnungsstellung bereits auf eBill – Tendenz steigend. Darunter die grössten Krankenkassen und Versicherungen, alle Schweizer Telecom-Anbieter sowie die Energieversorger der grössten Schweizer Kantone.

Privat- und Geschäftskunden

Alle können von eBill profitieren. Jetzt umstellen und eBill aktivieren.



Die Lösung wird in der Schweiz entwickelt und betrieben.

Nachhaltigkeit und Spenden

Eine eBill-Rechnung schont Ressourcen und spart Papier. Mit der neuen Spende-Funktion können eBill-Nutzerinnen und -Nutzer aktiv gemeinnützige Projekte unterstützen.



Jetzt mehr erfahren auf ebill.ch oder direkt bei unseren Partnern

Die Welt der Zahlungsmethoden wird immer vielfältiger



Konsumentinnen und Konsumenten haben die Qual der Wahl, wenn es um die Bezahlung von Einkäufen geht: Bargeld, zahlreiche Debit- und Kreditkarten, Twint und Mobile payment sind beliebte Zahlungsmethoden. Deren Wahl ist ein wichtiger Aspekt beim Einkaufen vor Ort oder Online, wobei häufig die Hintergründe und Abläufe der Zahlungen nicht bekannt sind. Auch die Transparenz bei den Gebühren lässt zu wünschen übrig. In diesem Beitrag vergleichen wir gängige Zahlungsmethoden, darunter auch das im August neu eingeführte «Instant Payment» (Banküberweisung in Echtzeit).

Einführung von Instant Payment (IP)

In der ersten Staffel sind seit dem 20. August 2024 Banken, welche im Jahr 2020 mehr als 500 000 eingehende Kundenzahlungen über das durch die Schweizerische Nationalbank überwachte und gesteuerte «Swiss Interbank Clearing»-System (SIC) erhalten haben, verpflichtet, auch Instant Payment-(IP)Kundenzahlungen entgegenzunehmen und sofort gutzuschreiben.

Langfristig sollen alle SIC-Teilnehmer, also praktisch sämtliche Banken in der Schweiz, welche im Kundenzahlungsverkehr aktiv sind, am SIC-IP-Service teilnehmen und damit IP-Kundenzahlungen als Zahlungseingang verarbeiten können. Aktuell ist geplant, diese Verpflichtung per November 2026 einzuführen.

Aktuell können Beträge bis zu CHF 20 000.– «instant», also als IP-Zahlung ausgeführt werden. Einige Banken ermöglichen freiwillig auch das «instant»-Senden eines Betrags bis CHF 20 000.–. Bis im Spätherbst sollte das bei sämtlichen grösseren Banken möglich sein.

Vergleich verschiedener Zahlungsmethoden

Zahlungsmethoden unterscheiden sich in verschiedenen Eigenschaften, die für die Nutzerinnen und Anbieter von Bedeutung sind, nämlich

- die sofortige Verfügbarkeit des Geldes, die bedeutet, dass der Empfänger das Geld direkt nach der Zahlung nutzen kann;
- die Unwiderrufbarkeit, die bedeutet, dass der Sender das Geld nicht zurückfordern kann, nachdem es überwiesen wurde;
- die Balance zwischen Sicherheit und Privatsphäre, die darstellt, wie gut das Geld vor Diebstahl oder Betrug geschützt ist und wie viele Informationen über die Zahlung preisgegeben werden.

	Bargeld	Instant Payments	Karten
Verfügbarkeit des Geldes (aus Sicht des Zahlungsempfängers)	Sofort	Sofort	Verzögert
Unwiderrufbarkeit	Keine Möglichkeit zum «Rückruf»	Keine Möglichkeit zum «Rückruf»	«Charge-back» möglich (z.B. falls Ware nicht geliefert)
Rückerstattung bei Betrug	Keine Rückerstattung	i. d. R. keine Rückerstattung	i. d. R. Rückerstattung (sofern Zahlende die grundlegenden Sorgfaltspflichten eingehalten haben)
Balance Sicherheit (GwG/Sanctions) vs. Privatsphäre	Privatsphäre sehr hoch gewichtet	Nachvollziehbarkeit der Transaktion ermöglicht erhöhte Sicherheit (Daten der Zahler werden ausschliesslich an den Zahlungsempfänger übermittelt)	Nachvollziehbarkeit der Transaktion ermöglicht erhöhte Sicherheit (Daten der Zahler werden nicht an den Zahlungsempfänger übermittelt)

Tabelle zum Abschnitt «Vergleich verschiedener Zahlungsmethoden»



In der Folge vergleichen wir drei gängige Zahlungsmethoden: Bargeld, Instant Payments und Karten.

Bargeld: Sofort verfügbar, aber limitierter Verwendungszweck

Bargeld ist die traditionelle Zahlungsmethode mit physischen Geldscheinen und Münzen. Bargeld hat den Vorteil, dass es sofort verfügbar und die Transaktion unwiderruflich ist, was es zu einer einfachen und vertrauenswürdigen Zahlungsmethode macht. Bargeld schützt auch die Privatsphäre der Nutzer, da es keine Spuren hinterlässt, die die Identität der Beteiligten oder den Zahlungszweck verraten. Allerdings hat Bargeld auch Nachteile, wie das Risiko von Verlust oder Diebstahl, oder die Schwierigkeit, es zu transportieren und zu lagern. Ausserdem kann Bargeld nicht für Online-Zahlungen verwendet werden, was seinen Verwendungszweck für Konsumentinnen und Konsumenten massiv einschränkt.

Instant Payments: Schnelle Zahlung, aber kein Widerruf möglich

Instant Payment ist eine moderne Zahlungsmethode, die auf elektronischen (Bank)-Überweisungen basiert, welche in Echtzeit abgewickelt werden. Instant Payment hat den Vorteil, dass das Geld ebenfalls sofort verfügbar und die Transaktion unwiderruflich ist, was IP zu einer schnell-

len und sicheren Zahlungsmethode macht. Allerdings hat IP auch Nachteile, wie beispielsweise eine im Vergleich zu Kartenzahlungen längere Transaktionsdauer, die Offenlegung von Daten auch gegenüber dem Zahlungsempfänger, und die Tatsache, dass keine standardisierten Abläufe am Verkaufspunkt bestehen.

Zahlkarten: Hohe Sicherheit und Flexibilität, verzögerte Verfügbarkeit des Geldes

Zahlkarten (Debit- und Kreditkarten) sind eine verbreitete Zahlungsmethode. In der Schweiz erfolgen ca. 80 Prozent aller bargeldlosen Transaktionen auf diesem Weg. Sie haben den Vorteil, dass sie neben einer sofortigen Zahlungsgarantie eine hohe Sicherheit bieten, da sie vor Diebstahl oder Betrug geschützt sind und einem Regelwerk unterliegen, dass im Falle eines Problems mit der Zahlung (z. B. falls die Ware nicht geliefert wird oder eine betrügerische Transaktion stattfindet), das Geld wieder zurück abgewickelt werden kann (sogenannte «Chargebacks»). Karten können für Online- und stationäre-Zahlungen verwendet werden, was sie für Konsumenten zu einer flexiblen Zahlungsmethode macht. Aus Sicht des Zahlungsempfängers besteht der Nachteil einer Kartentransaktion darin, dass zwar eine sofortige Zahlungsgarantie ausgesprochen wird, das Geld jedoch nicht sofort verfügbar ist.

Gebührenstrukturen

Das Übertragen von Geld von A nach B, sei es als Bargeld oder elektronisch, ist mit Aufwand verbunden und verursacht bei den Betreibern des Systems auch Kosten. Je nachdem, mit welcher Zahlungsmethode bezahlt wird, fallen unterschiedliche Kosten bei unterschiedlichen Akteuren an.

Bargeld teuerstes Zahlungsmittel

Bargeld gilt aus volkswirtschaftlicher Betrachtung als teuerstes Zahlungsmittel. Gemäss einer aktuellen Studie der Universität St. Gallen verursacht eine einzelne Bargeldzahlung gesamtwirtschaftliche Kosten von 3.72 Franken pro Zahlung. Als günstigstes Zahlungsmittel gilt gemäss dieser Studie eine Zahlung mit einer Debitkarte, die gesamtwirtschaftliche Kosten von 70 Rappen verursacht. IP-Zahlungen werden in der Studie (noch) nicht berücksichtigt.

Wichtige Kostentreiber des Bargelds sind der Zeitaufwand, den der Umgang mit Bargeld nach sich zieht (z. B. der Zahlvorgang an sich, das Zählen des Geldes usw.), der Transport von Bargeld, das Bereitstellen von Automaten etc. Die Kosten von Bargeld sind also z. B. bei einem Händler in Kostenblöcken, wie z. B. dem Personalaufwand, enthalten. Konsumentinnen und Konsumenten müssen das Geld sicher aufbewahren und benötigten Zeit, um Bargeld abzuholen.

Dies im grossen Unterschied zu Kartenzahlungen. Hier fallen direkte Gebühren an, die von einem Händler an den Acquirer (ein Finanzinstitut, das den Händler an das Kartennetzwerk anschliesst) bezahlt werden. Die Zahler wiederum entrichten je nach Bank eine monatliche oder jährliche Kartengebühr. Bei Kartenzahlungen fallen die Kosten für den Infrastrukturbetrieb überproportional auf der Seite der kartenherausgebenden Banken an, sie verwalten die Kundenbeziehungen zu über 14 Mio. Debitkarten, übernehmen die Betrugsprävention und stellen die Technologie zur Verfügung, jährlich über 60 Mia. Franken Debitkartenumsätze in Sekundenbruchteilen zu garantieren.

Händlergebühren werden kontrovers diskutiert

In der Schweiz werden insbesondere die Händlergebühren für Debitkarten kontrovers diskutiert. Die Händlergebühr wird von einem Acquirer (nicht von Banken) erhoben, mit welchem der Händler einen Vertrag abgeschlossen hat. Der Acquirer, etwa Worldline oder Nexi, deckt mit dieser Gebühr seine anfallenden Kosten einschliesslich einer Gewinnmarge. Ob in der Schweiz im Bereich der Acquirer genügend Wettbewerb herrscht, ist umstritten. Da es bei den Acquirern in der Schweiz sehr grosse Preisunterschiede gibt, ist es für Händler ratsam, regelmässig Offerten für Händlergebühren einzufordern und bei besseren Angeboten den Acquirer zu wechseln. Im Zuge der Diskussionen um Händlergebühren wird oftmals auch die so genannte Interchange-Gebühr erwähnt. Dabei handelt es sich um eine Gebühr, die der Acquirer (nicht der Händler und nicht der Konsument) der kartenherausgebenden Bank bezahlt. Die Interchange Gebühr bei Debitkarten führt dazu, dass die überproportional auf der Seite der Zahler anfallenden Kosten auf alle Profiteure des Systems umgelegt werden; sie macht (speziell bei den KMU) nur einen Bruchteil der Händlergebühren aus.

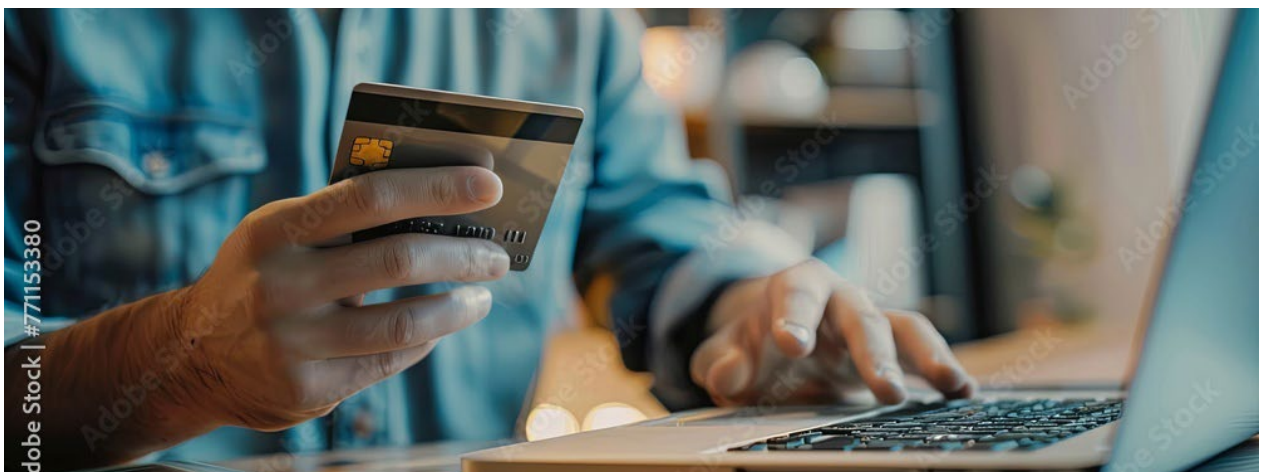
Die Interchange-Gebühren werden zudem aufgrund ihrer Ausgestaltung durch Wettbewerbsbehörden im In- und Ausland reguliert. In der Schweiz wird dabei ein im internationalen Vergleich sehr strenges Regime gefahren, weshalb die Gebühren im Vergleich zur EU – trotz des höheren Schweizer Preisniveaus – tiefer sind. Sie lassen sich mit einer wissenschaftlichen Methode so berechnen, dass eine volkswirtschaftlich effiziente Höhe der Gebühr resultiert. Eine aktuelle Erhebung für die Schweiz zeigt, dass die momentan optimale Interchange-Gebühr leicht über dem Wert der Europäischen Union von 0,2% liegen würde. Die in der Schweiz tatsächlich erhobene Gebühr liegt allerdings gerade im stationären Handel bereits deutlich tiefer.

Für Konsumenten bergen überhöhte Gebühren auf Seiten der Händler die Gefahr, dass diese Kosten auf die Endverbraucherpreise aufgeschlagen werden. Sind allerdings die Interchange-Gebühren zugunsten der Kartenherausgeber zu tief, besteht auch hier die Gefahr, dass die Kosten via erhöhten Kartengebühren auf die Endverbraucherpreise aufgeschlagen werden, womit die Kosten, die mit einer Kartenzahlung verbunden sind, überproportional durch die Konsumenten getragen werden müssten. Es gilt also, die Gebühren so auszugestalten, dass sie die anfallenden Kosten und den Nutzen auf beiden Seiten berücksichtigen und ihre Funktion zum Erhalt der Balance erfüllen können.

Patrick Graf,
St. Galler Kantonalbank

Cornelia Stengel,
Kellerhals Carrard

Thomas Weber,
Swiss Debit Payment



The Real Detox: natives «Entgiften» im Doppelpack

Detox-Mythos aufgedeckt – was wirklich hinter den sogenannten reinigenden Kuren steckt: Detox-Kuren, -Pillen und -Pulver versprechen eine innere Reinigung des Körpers von Giftstoffen und Schlacken. Doch was steckt wirklich hinter diesem Trend? Uwe Knop, Ernährungswissenschaftler und Studienexperte, nimmt den Detox-Mythos unter die Lupe und erklärt, was es mit der «Entgiftung» auf sich hat – und was wirklich wirkt.

Was bedeutet eigentlich Detox und wie funktioniert es?

Detox ist ein reiner Marketing-/Werbegriff, der griffig nach Hipster-Style klingt und für Entgiftung stehen soll. Mit Detoxkuren, -pillen, -pullen oder -pulvern wird vorgegaukelt, man könne sich mit diesen Mittelchen von gefährlichen Giftstoffen und Schlacken, die sich im Körper angesammelt hätten, reinigen. Den Menschen wird also die besondere innere Reinigung versprochen – die es de facto

können. Unser Körper hat zahlreiche eng vernetzte organische Reinigungs- und Entsorgungssysteme, die perfekt zusammenspielen und uns von ganz allein nativ schlackenfrei halten. Dazu gehören Darm, Niere, Lunge und Haut. Unser Körper braucht keinerlei Detox-Support von aussen. Unser Glaube hingegen schon.

Demnach sind auch keine speziellen Lebensmittel besonders gut geeignet, um den Körper zu entschlacken und zu entgiften?

Korrekt. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis für reinigende Lebensmittel oder Wunderkräuter, die entschlacken. Im weiteren, respektive indirekten Sinne könnte man Chili als reinigend sehen, denn ihre Schärfe wirkt als «Expektorans» – so werden Stoffe und Mittel bezeichnet, die den Auswurf und das Abhusten von Bronchialschleim fördern. Das kennt jeder, der gerne sehr scharf isst; wenn man sich dann intensiv räuspert und ordentlich abhusten muss. Auch wenn der Schleim keine Schlacke ist – Chili befördert ihn raus.

Kann eine Detox-Kur dann wenigstens beim Abnehmen helfen?

Nein, Detoxkuren helfen nur beim Abnehmen des Kontostands, darüber hinaus können sie bei gar nichts helfen. Wer abnehmen will, der sollte besser auf Folgendes achten: Sich individuell «gesund» zu ernähren, also abwechslungsreiche, frische Lebensmittel von hoher Qualität zu essen, die einem wirklich gut tun, die man mag und bestens verträgt und verdauen kann – das ist der Kern, auch beim Abnehmen. Denn

nicht gibt, denn: alles rund um Detox und Entschlacken ist frei erfunden und entbehrt jeglicher wissenschaftlicher Grundlagen und Wirknachweise. Gutgläubigen Gesundheitsaffinen wird hier wirkungsloser Hokusfokus verkauft – und zwar völlig überteuert. Der feste Glaube an die Gesundheitskraft ist eben traditionell ein schneller und weiter Öffner der Geldbörsen.

Sammeln sich überhaupt Schlacken und Toxine im Körper, die wir «rauskuren» können?

Nein. Im menschlichen Körper sammeln sich keine Schlacken an, es gibt nichts zu entschlacken. Auch Giftstoffe werden nirgends derart gespeichert, dass sie mit Detox- oder Basenpulvern ausgespült oder neutralisiert werden





wer seinen Herzenswunsch, schlanker werden und bleiben wirklich aus tiefster innerer Überzeugung aktiv zum Leben erwecken möchte, der kann das nur mit individueller Ernährungs- und Lebensstilumstellung, die perfekt zu einem passt, schaffen. Mit einer moderat energiereduzierten Ernährung, die zu Ihrem Stoffwechsel, Lebensstil und Charakter passt, können Sie etwa zwei Kilogramm pro Monat gesund abnehmen. Wenn Sie also im Sommer statt Muffin-Top Ihr Top-Mass haben möchten, dann lautet die Empfehlung: fangen Sie am besten in Kürze an!

Welche Detox-Methode wirkt wirklich positiv auf unsere Gesundheit?

Sich locker machen – und den Pupsen und Rülpsen freien Fluss lassen. Denn über diese beiden «Entlüftungsmethoden» werden ordentlich «giftige Gase entschlackt» – unser Körper detoxt sich damit doppelt autark. Wo, wie und wann die optimale Integration der dualen Überdruckventil-Öffnung in den eigenen Alltag passt – das muss natürlich jeder selbst entscheiden. Es gibt sicher Momente, da passt Luft is

in the air gar nicht, auch wenn es arg pressiert. Aber der gesunde Menschenverstand sagt klar: was raus soll, muss raus. Sonst würde es unser Körper nicht loswerden wollen. Deshalb belohnt er uns mit einem guten, entspannenden Gefühl, wenn wir die Abgase vollumfänglich entweichen lassen. Evolutionsbiologisch betrachtet: Rülpsen und Pupsen tut daher gut, ganz einfach. Es gibt sogar wissenschaftliche Studien über sogenannte Nonburber – das sind Menschen, die leiden an der Unfähigkeit aufzustossen. Im Fachjargon heisst das retrograde krikopharyngeale Dysfunktion (R-CPD) – diese Rülpsblockade führt bei den Betroffenen zu Beschwerden, die ihre privaten und beruflichen Beziehungen beeinträchtigen und die Lebensqualität verschlechtern. Ergo: Wer es kann, sollte es tun – natürlich stets unter individueller Berücksichtigung des sozialen Umfelds!

Uwe Knop
Diplom-Ernährungswissenschaftler

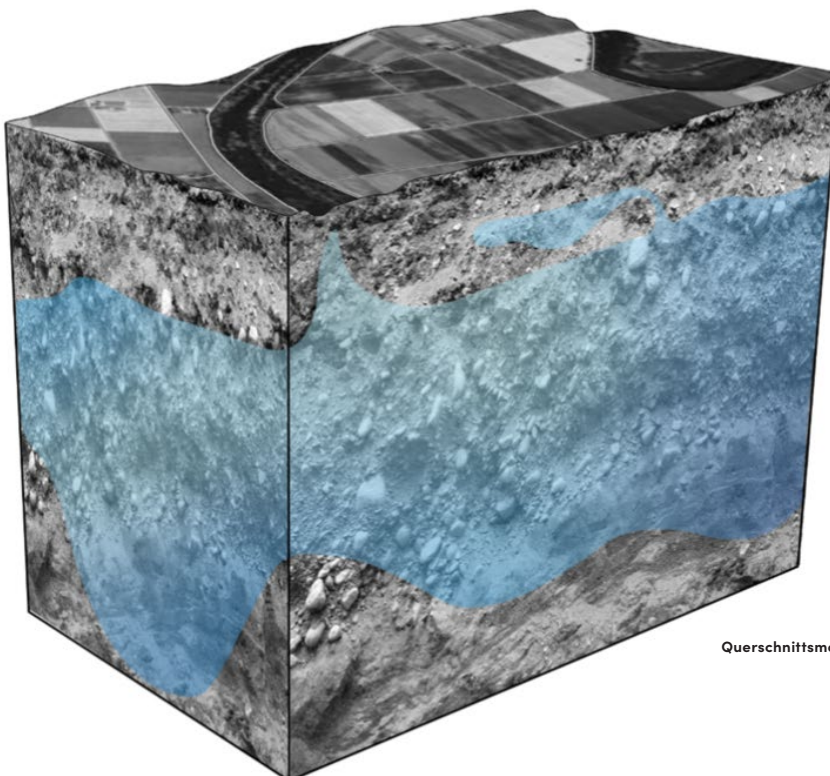
Grundwasser im Wandel

Unser Grundwasser spielt eine entscheidende Rolle sowohl für menschliche Bedürfnisse als auch für ökologische Systeme. Es ist unser wichtigster Trinkwasserspeicher, der sich nur langsam erneuert. Doch wie ist es um seine Qualität bestellt, und vor allem: wie verfügbar wird es in Zukunft sein? Obwohl viele chemische Substanzen wie gewisse Pestizide in der Schweiz seit Jahren verboten sind, finden sich heute noch Rückstände davon in unseren Grundwasserspeichern, dies vor allem unter landwirtschaftlich intensiv genutzten Böden. Wie hat sich das Grundwasser seit Beginn der Messungen, welche das Bundesamt für Umwelt BafU seit Jahren erhebt, verändert? Mit einem besseren Verständnis kann auch ein nachhaltiger Umgang mit der Ressource Wasser erreicht werden.

Grundwasser ist Wasser, welches sich unterirdisch im Boden befindet. Grundwasservorkommen in der Erde werden Grundwasserleiter genannt. In der Schweiz werden drei Arten von Grundwasserleitern unterschieden: Kluft-, Karst- und Lockergestein-Grundwasserleiter. Diese Unterscheidungen werden je nach Bodenbeschaffenheit getroffen. Die Messstationen in der Schweiz messen den Grundwasserstand und die Temperatur. In der Schweiz werden etwa 80% vom Trinkwasser aus dem Grundwasser gewonnen. Diese unterirdische Wasserquelle wird un-

ter anderem auch für die Bewässerung in der Landwirtschaft genutzt und ist für die Natur eminent wichtig. Grundwasser wird von unterschiedlichen Faktoren beeinflusst wie zum Beispiel von unterirdischen Bau- und Infrastrukturen oder der energetischen Nutzung des Bodens. Zudem kann auch der Temperaturanstieg der Luft oder von Oberflächengewässern wie Flüsse und Seen das Grundwasser beeinflussen. Die Grundwassertemperatur ist ein Indikator für die Qualität des Grundwassers. Wenn die Temperatur immer weiter ansteigt, kann dies gemäss

BafU in Zukunft Folgen mit sich bringen. Ein Temperaturanstieg ist vor allem in städtischen Gebieten gut messbar; und zwar durch menschlichen Einfluss. Auch ein Absinken des Grundwasserstandes zieht schwere Konsequenzen mit sich, so zum Beispiel das Absinken der Böden, Verkümmern von Pflanzen oder ein Mangel an nutzbarem Wasser. Ein Projekt der Universität Luzern befasst sich mit der Datenerfassung unseres Grundwassers. Eine Einführung auf der Website ist in drei Teilen aufgebaut. Danach gelangt der Betrachter auf die Startseite mit der



Querschnittsmodell Grundwasserleiter im Lockergestein



Schweizer Karte. Auf der rechten Seite können die Stationen mit Filter-Optionen nach ihren Eigenschaften sortiert und angezeigt werden. Eine Station kann auch genauer untersucht werden, wenn von der Kartenansicht in die Datenansicht gewechselt wird. Bei dieser Ansicht gibt es zwei Datenvisualisierungen, eine für den Grundwasserstand und eine für die Grundwassertemperatur. Die Visualisierung kann die unterschiedlichen Messjahre anzeigen, indem mit den Pfeiltasten links und rechts in die Messjahre gewechselt wird. Für den Vergleich können weitere Stationen ausgewählt werden.

Auf den folgenden Illustrationen werden die Daten zweier verschiedener Mess-Stationen verglichen, die sich stark unterscheiden: Davos ist die höchstgelegene Messstation mit 1701,7 Meter über Meer und liegt in den Alpen. Das Grundwasser entsteht bei dieser Messstation aus Schnee- und Gletscherwasser. In den

Wintermonaten ist das Grundwasser etwa 1 Grad kühl. Über die Sommermonate erwärmt sich das Grundwasser auf bis zu 10 Grad. Es entsteht eine saisonale Veränderung zwischen den Monaten. Die drei grauen Blöcke stellen Monate dar, in denen keine Daten gemessen wurden.

Die Station Böckten hingegen verhält sich ziemlich konstant über die Monate. Es sind nur leichte Schwankungen erkennbar. Die Temperatur befindet sich immer zwischen 10–13 Grad. Das Grundwasser setzt sich hier vorwiegend aus Regenwasser zusammen. Beide Messstationen weisen von den Eigenschaften her eine Flussanbindung auf. Meistens befindet sich das Grundwasser mit Flussanbindung weniger tief im Boden, als wenn es keine Flussanbindung hat. Eine Flussanbindung bedeutet, wenn das Grundwasser in diesem Gebiet unterirdisch mit einem Oberflächengewässer wie Flüsse oder Seen verbunden ist und eine

Temperaturdurchmischung bewirkt. Dadurch kann das Grundwasser wiederum mehr beeinflusst werden und weist meist eine saisonale Veränderung auf, wie die Station Davos gut aufzeigt. Die zwei Stationen Davos und Böckten sind auch ein gutes Beispiel dafür, dass sich nicht alle Messstationen für ihre Eigenschaften typisch verhalten. Dies ist so, da das Thema Grundwasser sehr komplex ist und auch von vielen Faktoren beeinflusst werden kann.

Konsumentenforum in Zusammenarbeit mit Vanessa Renggli



Grundwasser ist kein Mineralwasser, sondern gelangt als Leitungswasser in viele Haushalte. Die Vorschriften für Leitungswasser sind weniger streng als jene für Mineralwasser. Leitungswasser muss lediglich unauffällig schmecken und aussehen, und es darf die Gesundheit nicht gefährden. Um diesen Anforderungen zu genügen, wird es bei Bedarf mit Filtern, Chlor oder UV-Strahlen desinfiziert. Ob mit oder ohne zugesetzte Kohlensäure: «Natürliches Mineralwasser», das sich so bezeichnen darf, muss bei der Quelle gefasst und abgefüllt werden. Das Einzige, was Mineralwasser beigefügt werden darf, ist Kohlensäure. Mineralwasser kann mehrere Gramm Mineralien und Spurenelemente pro Liter enthalten. Bei den meisten Schweizer Mineralwässern beträgt die Menge zwischen 400 und 2000 Milligramm pro Liter. Liegt die Mineralisierung unter 500 Milligramm pro Liter, spricht man von einem geringen, bei mehr als 1500 Milligramm von einem hohen Gehalt an Mineralien.

Sicher ist nur die Pilzkontrolle

Viele Menschen verbringen gerne ihre Zeit in der Natur – beim Wandern, Velofahren – oder eben beim «Pilzen». In der Nachkriegszeit waren die wild gesammelten Pilze eine willkommene Abwechslung auf dem sonst schon kargen Speiseplan. Heute entdecken gerade auch junge Menschen und Familien dieses Hobby neu für sich.

Für das Konsumentenforum schreibt die Nationalrätin und Medienverantwortliche der VAPKO (Vereinigung amtlicher Pilzkontrollorgane der Schweiz), Marionna Schlatter, alles Wissenswerte über Pilze.

Pilze – weder Tier noch Pflanze

Die Forschung über die Lebensweise der Pilze kam in der Wissenschaft lange zu kurz. Noch lange wurde das Reich der Pilze zu den Pflanzen gezählt. Heute bieten die gentechnischen Methoden einen neuen, faszinierenden Blick auf diese besonderen Lebewesen. Weder Tier noch Pflanze, haben sie ihre eigenen Lebensstrategien und erfüllen eine besondere Funktion in der Natur. Sie sind nicht nur da, um zu helfen, organisches Material abzubauen, sondern leben zu einem grossen Teil in Symbiose mit Pflanzen. Das bedeutet, dass Baum und Pilz Mineral- und Nährstoffe austauschen und sich so gegenseitig bedingen. Wird man nun gefragt, wo man denn Pilze finden könne, ist die Antwort einfach: Ohne Wald keine Pilze, ohne Pilze kein Wald. Besonders die guten Speisepilze sind an Bäume gebunden – daher tragen sie oft auch ihre Namen, wie zum Beispiel der Kiefern-Steinpilz.

Pilzschutz ist Biotopschutz

Der grösste Teil des Pilz-Lebewesens befindet sich unter dem Boden. Was wir pflücken, ist demnach nicht das Lebewesen an sich, sondern nur die Frucht, vergleichbar

mit einem Apfel eines Apfelbaums. Ein Pilzlebewesen kann hunderte, ja tausende Früchte hervorbringen, da es sich im Boden auf mehrere Quadratkilometer ausdehnen kann. Das Pilzesammeln an sich schadet den Pilzen darum nicht. Natürlich vorausgesetzt, dass der Natur mit dem nötigen Respekt begegnet wird. Wer Pilze schützen will, sollte sich für vielfältige Lebensräume einsetzen. So gibt es beispielsweise Pilze, welche ausschliesslich auf Magerwiesen gedeihen.

Pilzkontrolle in Zeiten der «Apps»

Wer technikaffin ist, kennt vielleicht schon Pflanzenerkennungs-Apps, die sehr zuverlässig funktionieren. Warum sollte so etwas nicht auch mit Pilzen gehen? Es finden sich zahlreiche solcher Apps, die eine «sichere Bestimmung» vorgaukeln. Sie funktionieren unterschiedlich schlecht, ersetzen aber keinesfalls den Gang zum Fachmann. Denn: Pilze sind äusserst veränderlich. Ist man kein Profi und weiss nicht, auf welche speziellen Merkmale man achten muss, ist der Fehler zu schnell passiert. Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: jährlich gibt es hunderte Vergiftungen in der Schweiz, Tendenz zuneh-



Sommer-Steinpilz (*Boletus aestivalis*). Gerne gesammelter, vorzüglicher Speisepilz.



Warum die Bildererkennung schwierig ist: auf dem Bild ein junger Fliegenpilz (*Amanita muscaria*)

mend. Bei den wild gesammelten Pilzen handelt es sich dabei um Vergiftungen durch Pilze, die nicht durch einen Fachmann kontrolliert wurden. Häufig sind auch Fälle, bei denen Kleinkinder Pilze in den Mund stecken.

Vergiftungen durch essbare Pilze?

Frische Pilze müssen immer im Kühlschrank aufbewahrt werden, in einem offenen Gefäss, und innerhalb von 1–2 Tagen konsumiert werden. Insbesondere Waldpilze verderben sehr rasch und können beim Verzehr zu Lebensmittelvergiftungen führen. Bei der Zubereitung ist es wichtig, dass Pilze genügend lange gegart werden. Grundsätzlich gilt: mit 20 Minuten an der Hitze ist man auf der sicheren Seite. Je nach Pilzart ist die Garzeit unterschiedlich lang. Der Maronenröhrling beispielsweise, ein gerne und oft gesammelter Speisepilz, ist roh giftig und muss unbedingt genügend lange gekocht werden. Vorsicht gilt auch bei getrockneten Pilzen, auch sie müssen genügend lange erhitzt werden. Wird ein Pilz erst durch eine besondere Zubereitung essbar, erklärt das der Fachmann auf der Pilzkontrolle. Und oft gibt es auch noch ein gutes Rezept dazu.



Der Flockenstielige Hexenröhrling (*Neoboletus luridiformis*). Er ist ein guter Speisepilz, vorausgesetzt, dass er nicht mit giftigen roten Röhrlingen verwechselt wird und genügend lange gekocht wird.

Wenn jede Stunde zählt

Sollte es zu einer Vergiftung kommen und man sucht ein Spital auf, dann wird in Zusammenarbeit mit dem Toxikologischen Zentrum ToxinInfo Suisse möglichst rasch eine Notfall-Pilzexpertin oder ein Notfall-Pilzexperte angeboten. Diese Fachleute haben sich freiwillig weitergebildet und sind bereit, bei jeder Tages- und Nachtzeit einzurücken. Das ist nötig, weil Ärztinnen und Ärzte nicht in der Lage sind, eine Pilzvergiftung zu behandeln, ohne zu wissen, um welche Pilzart es sich handelt. Bei einigen Arten, die starke Magen- und Darmbeschwerden verursachen, braucht es nur Flüssigkeit und Zeit. Bei anderen Arten, insbesondere der Gruppe der Knollenblätterpilze, braucht es ein spezifisches Gegengift, da die Vergiftung sonst zum Tod führen kann. Bei besonders gefährlichen

Pilzen zählt jede Minute. Je schneller die Behandlung in Angriff genommen werden kann, desto grösser ist die Überlebenschance.

Sicher ist nur die Pilzkontrolle

Die Ausbildung zur Pilzkontrolleurin/zum Pilzkontrolleur ist anspruchsvoll. Die Vereinigung amtlicher Pilzkontrollorgane der Schweiz (VAPKO) ist zuständig für die Aus- und Weiterbildung aller Pilzkontrollfachleute in der Schweiz. Die Kontrolltätigkeit wird meist im Auftrag der Gemeinde ausgeübt. Sind in den letzten Jahren doch einige Kontrollstellen Sparmassnahmen zum Opfer gefallen, hat die Schweiz noch immer ein dichtes Netz von mehr als 200 Kontrollstellen. Dieses dichte Netz an Kontrollstellen ist nicht nur ein Service Public, sondern auch wichtig im Vergiftungsfall.

Mehr Infos zu Öffnungszeiten: www.vapko.ch

Fotos: Marionna Schlatter



Eine potenziell tödliche Verwechslung: Links der tödlich giftige Nadelholz-Häubling (*Galerina marginata*), rechts das als Speisepilz geschätzte Stockschwämmchen (*Kuehneromyces mutabilis*).



Wurzelnder Bitterröhrling (*Boletus radicans*). Der Wurzelnde Bitterröhrling wird mit dem Steinpilz verwechselt. Er verursacht heftige Magen-Darm-Beschwerden.

Meal Prep: der neueste Trend auf TikTok und Co.



Die Frage, die sich fast jeder, der auswärts arbeitet, um die Mittagszeit stellt: «Was esse ich heute zum Zmittag? Soll ich etwas bestellen oder in die Kantine gehen?» Für viele ist die Antwort klar: sie haben Essen von zu Hause mitgebracht, denn das stete Auswärtsessen schlägt nicht nur aufs Portemonnaie, sondern bisweilen auch auf die Hüften. Nun wird man vielleicht denken, dass das Mitbringen von Essen nichts Neues ist. Aber der Trend, der gerade die sozialen Medien erobert, geht über das einfache Mitnehmen von Resten hinaus. So wie sich Modetrends wiederholen – man denke nur an die Schlaghosen, die in den 60er und 70er Jahren populär waren und im Jahr 2024 ein Comeback feiern – erlebt auch das Konzept, Essen von zu Hause mitzunehmen, eine Renaissance. Diesmal allerdings mit einem modernen Twist: Meal Prep (natürlich muss es Englisch sein, tönt doch gleich viel besser!).

Meal Prep, kurz für Meal Preparation, bedeutet, Mahlzeiten im Voraus zu planen und zuzubereiten. Das heisst, man plant seine Mahlzeiten zwei bis drei oder sogar fünf Tage im Voraus. Was auf den ersten Blick sehr zeitaufwendig klingt, lässt sich bei guter Planung sehr flexibel umsetzen. Dabei wird nicht nur das Mittagessen, sondern auch Zmorgen und Znacht geplant und vorbereitet. Das Wichtigste beim Meal Prep ist, dass genügend gut verschliessbare Tupperdosen und Behälter in verschiedenen Grössen zur Verfügung stehen. Der Trend aus den USA

wird von vielen als Lösung für eine gesündere, kostengünstigere und zeitsparendere Ernährung gesehen. Auf Plattformen wie TikTok teilen Nutzer ihre kreativ zubereiteten Mahlzeiten, zeigen Tipps und Tricks für eine effiziente Zubereitung und inspirieren andere, es ihnen gleichzutun.

Meal Prep ist ein Trend, der nicht nur den Geldbeutel schont, sondern auch hilft, nachhaltiger zu leben. Oft wird in Videos gezeigt, wie man Lebensmittel richtig lagert und haltbar macht, was dazu beiträgt, Lebensmittelver-

schwendung zu reduzieren, indem man nur das kauft, was man wirklich braucht. Durch die Planung wird jedes Lebensmittel von A bis Z aufgebraucht, wodurch Verpackungsmüll und Lebensmittelabfälle der Vergangenheit angehören.

Viele junge Leute lassen sich von diesem Trend anstecken und werden bei ihren Mahlzeiten richtig kreativ. Die beliebtesten Meal Prep-Rezepte sind solche, die sich leicht variieren und zubereiten lassen, wie Overnight Oats, Wraps, Salate, Suppen, Eintöpfe oder Aufläufe. Ausserdem setzt man sich bewusst mit Lebensmitteln auseinander, lernt ihre Herkunft und saisonale Verfügbarkeit kennen. Der Versuch, für eine Meal-Prep-Woche fast ausschliesslich regionale und saisonale Produkte zu verwenden, kann spannend und lehrreich sein.

Ein weiterer Vorteil ist, dass man sich gesünder ernährt. Wer sein Essen selbst zubereitet, weiss genau, was drin ist und vermeidet versteckten Zucker, versteckte Fette oder Geschmacksverstärker. Ausserdem bedeutet Meal Prep weniger Stress, da die Frage nach dem Mittagessen während der Arbeitswoche bereits geklärt ist, was den Alltag entspannter macht. Und schliesslich spart man durch das geplante Einkaufen und Kochen auch noch Geld.

Diese Vorteile machen Meal Prep zu einer attraktiven Option für viele, die ihren Alltag besser organisieren und gleichzeitig gesünder und nachhaltiger leben möchten. Für alle, die sich fragen, was Overnight Oats sind, haben wir natürlich gleich ein Rezept zum Nachmachen und Ausprobieren.

Rezept für Overnight Oats:



Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch (oder pflanzliche Milchalternative)
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- Früchte nach Wahl (z.B. Beeren, Banane, Apfel)
- Nüsse oder Samen nach Wahl

Zubereitung:

1. Haferflocken, Milch, Chiasamen und Honig in ein Glas oder eine Schüssel geben und gut umrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Am nächsten Morgen mit Früchten und Nüssen oder Samen garnieren.
4. Geniessen!

Viel Spass beim Ausprobieren!

Autorin Ruth Dickenscheid,
Konsumentenforum kf



Was gehört alles zu einer gesunden und ausgewogenen Mahlzeit?

- Eine gute Basis für eine Mahlzeit sind Gemüse, Salat, Pilze und zuckerarme Früchte.
- Proteinquelle aus Milch/Frischmilchprodukten (z.B. Joghurt, Quark, Hüttenkäse), gereiftem Käse (z.B. Greyerzer, Emmentaler, Brie), Fleisch/Fisch, Eiern und Seitan.
- Kohlenhydrate aus Vollkornbrot, Kartoffeln und Reis oder Beilagen wie Hülsenfrüchte, Teigwaren, Polenta, Couscous, Bulgur.
- Sowie kleine Mengen Öle und Fette wie zum Beispiel Nüsse, Butter und Öl gehören zu einer gesunden und ausgewogenen Mahlzeit
- Und nicht vergessen: Essen darf und soll Spass machen! Darum liegt auch bisweilen ein Schöggeli drin!



Foto: Schweizerischer Podologen-Verband SPV

Ohne Fussbeschwerden durch den Herbst – und auf Wanderungen

Der Sommer neigt sich dem Ende zu – und mit ihm die Jahreszeit, in der wir unsere Füsse in Sandalen, im Schwimmbad oder am Strand präsentierten. Auch wenn die Füsse im Herbst wieder weniger sichtbar werden, sollten wir ihnen nach wie vor genügend Aufmerksamkeit schenken. Denn gerade auch beim Wandern wollen unsere Füsse fit und mit den richtigen Schuhen und Socken ausgerüstet sein.

Unsere Füsse – tagtäglich tragen sie uns durchs Leben. Das heisst, der Mensch geht dabei durchschnittlich fast viermal um die Erde. Das sind 160 000 Kilometer oder etwa 270 Millionen Schritte. Sogar ein bequemer Büromensch setzt täglich rund tausend Mal einen Fuss vor den anderen. Daher erstaunt es doch sehr, dass wir sie eher stiefmütterlich behandeln und uns so wenig um unser wichtigstes Transportmittel kümmern. Auch wenn wir die Füsse jetzt wieder verstecken können, dürfen wir sie keineswegs vernachlässigen. Fussbäder, tägliches Eincremen und eine regelmässige Pflege sind jetzt besonders wichtig. Wer das nicht in eigener Regie tun will oder kann, gönnt sich am besten eine Behandlung bei einer Podologin oder einem Podologen. Ungefähr ein Drittel aller Menschen klagt über Fussprobleme – kein Wunder, denn unsere Füsse altern mit uns. Das fortschreitende Alter setzt den Füssen zu, diese werden im

Laufe der Zeit weniger gut durchblutet, reagieren empfindlicher auf Stösse und Umweltveränderungen, und sie werden anfällig für eine Reihe von Erkrankungen. Zudem wird es im Alter auch immer beschwerlicher, die Füsse zu pflegen. Gutes und gesundes Schuhwerk sowie eine sorgfältige Pflege sind hier die beste Prävention. Wer unter übermässiger Hornhaut, eingewachsenen oder verdickten Zehennägeln, Druckstellen oder gar einem Hühnerauge (Clavus) leidet, kann im Alltag massive und äusserst schmerzhaft Einschränkungen erfahren. Hier setzt die medizinische Fusspflege, die Podologie, an, die neben der Behandlung von Beschwerden auch therapeutische Massagen und die individuelle Beratung für eine anhaltende Fussgesundheit beinhaltet.



Ablauf einer podologischen Behandlung

Nach einer eingehenden Anamnese, wie wir sie auch von der Medizin her kennen, berät und behandelt die Podologin oder der Podologe ein breites Spektrum an Fussbeschwerden. Dies sind Veränderungen oder Erkrankungen im Nagelbereich, eingewachsene oder verdickte Zehennägel, Nagelpilze, übermässige Hornhaut oder Schwielen sowie Hühneraugen (Clavi), die fachgerecht entfernt werden. Darüber hinaus werden Methoden wie die Orthonyxie (spezielle Spangentechnik bei eingewachsenen Nägeln), Verbands- und Orthesentechnik (für Zehnenkorrektur und Druckentlastung), Nagelprothetik (künstlicher Nagelersatz) angewandt. Therapeutische Fuss- und Unterschenkelmassagen werden in der Nachbehandlung eingesetzt oder dienen der Steigerung des Wohlbefindens.

Ein wachsendes Tätigkeitsfeld bildet für die Podologinnen und Podologen die Behandlung des diabetischen Fussyndroms (DFS), das häufig bei Zuckerkranken (Diabetes Typ 2) auftritt, sowie die Betreuung von Rheumapatienten und Patienten mit Durchblutungsstörungen arterieller oder venöser Art. Zudem pflegen sie eine enge Zusammenarbeit mit Ärzten, Orthopäden sowie Orthopädie-Schuhmachern. Seit Januar 2022 können Behandlungen bei Diabetikern mit einem diabetischen Fussyndrom über die Krankenkasse abgerechnet werden.

Obwohl Podologinnen und Podologen darauf spezialisiert sind, Füsse mit Problemen zu behandeln, helfen sie auch gesunden Füssen. Gerne verschönern sie diese mit einer wohltuenden Behandlung. Für viele Frauen gehören lackierte Fussnägel zu schönen und gepflegten Füssen – auch dieser Wunsch wird erfüllt.

Herbstzeit ist auch Wanderzeit

Wichtig sind gute Wanderschuhe und Wanderstrümpfe. Die Wanderschuhe sollen die Fussform berücksichtigen und nicht zu kurz gewählt werden. Bevor Sie zu einer ersten Wanderung aufbrechen, müssen die Wanderschuhe gut eingelaufen sein. Ansonsten kommt es schnell zu Druckstellen und schmerzhafter Blasenbildung. Tragen Sie

die Schuhe deshalb vorher bei ein paar ausgedehnten Spaziergängen oder bei Ihren täglichen Besorgungen. Spezielle Wanderstrümpfe sind ebenfalls zu empfehlen. Ohne die richtigen und passenden Socken sind Blasen und Probleme wie Fussbrennen vorprogrammiert. Socken dienen als Zwischenschicht zwischen Schuh und Fuss, bieten Polsterung und halten die Füsse trocken. Ihre Aufgabe besteht auch darin, die Zehen und Knöchel vor Reibung und Verletzungen zu schützen. Tragen Sie in Wanderschuhen ausschliesslich Socken aus Funktionsmaterialien, aus Wolle oder einem Mix aus beidem. Schnüren Sie Ihre Wanderschuhe nach dem Tourenstart noch einmal nach, denn sie lockern sich auf den ersten Kilometern oft. Achten Sie jedoch darauf, sie nicht zu fest zu schnüren! Spätestens, wenn die Zehen zu kribbeln beginnen, sollten die Schuhbänder gelockert werden. Es ist empfehlenswert, Pflaster und diverse Verbandsmaterialien in unterschiedlicher Grösse mit in den Rucksack zu packen, denn leider lassen sich Blasen nicht immer verhindern.

Oftmals passiert es, dass nach einer Wanderung ein Zehennagel anfängt, sich blau oder blau-violett zu verfärben. Dies wird begünstigt durch Bergablaufen, Spreizfüsse und insbesondere durch schlecht sitzende Schuhe. Es kommt zu Reizungen, Prellungen und Blutungen der Fussnägel. Schmerzhaftes Schwellen des Nagelbetts und Entzündungen können die Folge sein. Die blutunterlaufenen Zehennägel wachsen mit der Zeit heraus oder lösen sich ab. Neben der akuten Beschwerdelinderung durch Aufbohren des betroffenen Nagels ist die Auswahl eines gut sitzenden und fest geschnürten Wanderschuhs die beste Möglichkeit, um Problemen mit blauen Zehennägeln zu begegnen. Sollte sich der Nagel ablösen, kann die Podologin oder der Podologe mit einer adäquaten Behandlung oder mit einem künstlichen Nagelersatz weiterhelfen.

Konsumentenforum in Zusammenarbeit mit Yvonne Siegenthaler-Matter, Mitglied Zentralvorstand Schweizerischer Podologen-Verband SPV

Zu guter Letzt noch ein paar wichtige Tipps und Anleitungen für die eigene Pflege der Füsse:

- Beim Schneiden der Nägel ist der gerade Abschluss die beste Form. Auch sollten sie nicht zu kurz geschnitten werden – sonst ist der Zeh nicht ausreichend gegen den Druck des Schuhs geschützt und es kann ausserdem zu schmerzhaften Entzündungen im Nagelbett kommen.
- Übermässige Hornhaut kann mit einer Hornhautfeile abgetragen werden. Auch hier ist Vorsicht geboten, es sollte nicht zu viel gehobelt werden. Besser ist es, nur das Nötigste zu entfernen und die Haut mit ureahaltiger Lotion zart zu pflegen.
- Tägliches Eincremen und das Trocknen der Zehenzwischenräume nach dem Duschen und Baden sind ebenfalls wichtige Bestandteile für gesunde Füsse.
- Fussbäder steigern das Wohlbefinden und die Fussgesundheit. Das Fussbad sollte jedoch nicht zu warm sein und nicht zu lange dauern.
- Um Nagelpilz und Warzen zu verhindern, sollten in Hallenbädern und Umkleidekabinen Badeschuhe getragen werden.
- Nach Einhaltung dieser Tipps und Pflegeanleitungen oder einem Besuch bei einer Podologin oder einem Podologen steht einem Herbst und Winter mit gepflegten und gesunden Füssen nichts mehr im Wege. Adressen von Podologinnen und Podologen finden Sie unter: www.podologie.ch.





Zeckenstich oder Zeckenbiss? Alles, was Sie über die kleinen Blutsauger wissen sollten.

Für die meisten Menschen gehören sie wohl eher nicht zu den Lieblingstieren – die Zecken. Eine gewisse Abneigung ist durchaus berechtigt; Zecken können Überträger von Krankheiten sein. Da das Risiko vom Kontakt zu infizierten Zecken zunimmt, ist es wichtig, die richtigen Schutzmassnahmen zu kennen und zu treffen.

Die in der Schweiz am meisten verbreitete Zeckenart ist der Gemeine Holzbock – im Folgenden Zecke genannt. Zecken gehören biologisch zu den Spinnentieren. Sie sind achtbeinig, in der Regel dunkelbraun und ausgewachsen zwischen 2,5 bis 4,5 Millimeter klein. Ihr Lebensraum beschränkt sich schon seit längerem nicht nur auf Wälder und Büsche in ländlichem Gebiet, sondern sie sind auch in Stadtparks und privaten Gärten verbreitet. Diese äusserst anpassungsfähigen Lebewesen sind in bis zu 2000 m ü.M. in Bodennähe anzutreffen. Am aktivsten sind die

Zecken in den warmen Monaten. Bei Temperaturen unter 8°C verharren sie in einer Art Winterstarre. Da die Wintermonate in der Schweiz milder sind als früher, sind die Zecken mittlerweile fast ganzjährig aktiv. Zecken sind sog. Parasiten. Sie ernähren sich vom Blut ihres Wirtes. Dazu stossen sie ihren Stechapparat in dünne Hautstellen. Dieser Stechapparat ist mit Widerhaken ausgerüstet. So bleibt die Zecke an Ort und Stelle. Beim Zeckenstich – nicht Zeckenbiss – und während des Blutsaugens kann es zur Übertragung von Krankheiten kommen.



Lassen Sie sich von einer Fachperson, z.B. in Ihrer Apotheke, beraten. Impfpapotheken finden Sie unter: www.ihre-apotheke.ch

Weiterführende Informationen und Tipps zum Thema Zecken finden Sie auf der Website: www.zecken-stich.ch

Von Zecken übertragene bakterielle und virale Krankheiten

Die häufigste von Zecken übertragene Krankheit in der Schweiz ist die Lyme-Borreliose (jährlich rund 10 000 Infizierte). Die Krankheit wird durch das Bakterium *Borrelia burgdorferi* ausgelöst, das sich im Darm der Zecke befindet. Die Übertragung der Bakterien während des Blutsaugens der Zecke geschieht nach rund 12 bis 24 Stunden. Eine rasche Zeckenentfernung ist sehr wichtig. So kann das Risiko einer Erregerübertragung vermindert werden. Die gesamte Schweiz gilt als Risikogebiet für Borreliose. Stellenweise sind bis zu 50% der Zecken Träger dieses Bakteriums. Eine Ansteckung durch eine Träger-Zecke geschieht jedoch nicht sehr häufig. Des Weiteren erkrankt nur ein kleiner Teil der Infizierten und entwickelt Symptome.

Ein typisches Anzeichen einer Borreliose ist die sog. Wanderröte. Sie tritt bei über 50% der Infizierten auf und meist dort, wo die Zecke zugestochen hat. Auch grippeähnliche Symptome nach einem Zeckenstich können ein Anzeichen für Borreliose sein. Die Infektion sollte mit einem Antibiotikum behandelt werden. Die Folgen einer Infektion können schwerwiegend sein – chronische rheumatischen Schmerzen, Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Kopf- und Nervenschmerzen – bis hin zur Invalidität. Es gibt zwar Antikörper-Bluttests für den Nachweis einer Borreliose. Die Tests sind allerdings nicht immer zuverlässig und die Diagnose deshalb nicht einfach. Vorbeugende Schutzmassnahmen sind daher umso wichtiger! Eine in der Schweiz weniger häufig vorkommende, aber ebenfalls schwerwiegende, von Zecken übertragene Krankheit ist die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Dabei handelt es sich um eine virale Erkrankung. Die Viren befinden sich in den Speicheldrüsen der infizierten Zecke. Bei einem Zeckenstich erfolgt die Übertragung sehr schnell. Zum Glück bricht bei einer Übertragung der Viren die Krankheit nicht zwingend aus. In einer ersten Phase der Erkrankung können grippeähnliche Symptome wie Fieber, Müdigkeit, Gelenk- oder Kopfschmerzen auf eine Infektion hindeuten. Bei schweren Krankheitsverläufen kann es in einer

zweiten Phase zur Hirnhautentzündung und zum Befall des zentralen Nervensystems kommen. Dies äussert sich in Form von bleibenden Lähmungen der Arme, Beine oder Gesichtsnerven. In zirka 1% der Fälle mit neurologischen Symptomen führt die Krankheit zum Tod. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) hat die gesamte Schweiz (ausser den Kanton Tessin) zum Risikogebiet für FSME erklärt. Etwa 0,5% der Zecken eines Risikogebietes sind Träger von FSME-Viren. In der Schweiz werden jährlich zwischen 100 bis 250 Fällen registriert.

So schützen Sie sich vor Zeckenstichen

Der beste Schutz sind vorbeugende Massnahmen, um einen Zeckenstich zu vermeiden:

- Aufenthalt im hohen Gras und Unterholz meiden.
- Dicht schliessende Kleider mit langen Ärmeln und Hosenbeinen tragen.
- Socken über die Hosenbeine ziehen.
- Helle Kleidung tragen, auf denen Zecken besser und schneller erkennbar sind.
- Insektenschutz verwenden (Repellentien).
- Beim Gang in die Natur eine Zeckenkarte oder Zeckenzange mitnehmen.
- Nach jedem Spaziergang und Aufenthalt im Freien den Körper gründlich auf mögliche Zecken untersuchen.

Denken Sie daran, auch die Haut Ihrer Kinder nach jedem Aufenthalt im Freien an allen Stellen (Achseln, Armen, Kniekehlen, Intimbereich, Hals, Kopf und Haaransatz) gut abzusuchen. Auch Hunde und Katzen können an Krankheiten wie Borreliose erkranken oder die Parasiten in Ihr Zuhause tragen. Da die beiden Vierbeiner auf ihren Entdeckungstouren öfter in Kontakt mit Zecken treten, ist es ratsam, diese mit entsprechendem Schutzmittel oder mit einem Zeckenschutz-Halsband auszurüsten.

So entfernen Sie eine Zecke richtig

Kommt es trotz allen Vorsichtsmassnahmen zu einem Zeckenstich, entfernen Sie die Zecke so rasch wie möglich: denn dadurch kann das Übertragungsrisiko einer Borreliose

vermindert werden. Benutzen Sie zur Entfernung eine Zeckenkarte oder eine Zeckenzange. Die goldene Regel zur Entfernung der Zecke lautet: hautnah – langsam – kontrolliert! Greifen Sie die Zecke so nahe an der Haut wie möglich, ohne sie zu quetschen. Ziehen Sie die Zecke langsam, nicht ruckartig, mit kontinuierlichem Zug heraus. Zur Entfernung sollten auf keinen Fall Öl oder sonstige Flüssigkeiten verwendet werden. Diese erleichtern die Entfernung nicht und erhöhen eher noch die Infektionsgefahr, da die Zecke gereizt wird und mehr Speichel abgibt. Nach der Zeckenentfernung sollten Sie die Stelle desinfizieren, um die Heilung der Wunde zu unterstützen. Bleibt ein Teil des Steckapparats der Zecke in der Haut stecken und lässt sich nicht leichterhand entfernen: keine Sorge, dieses kleine Überbleibsel wird vom Körper nach wenigen Tagen selbst abgestossen. Notieren Sie sich das Datum der Zeckenentfernung und kontrollieren Sie die Stelle in den nachfolgenden Wochen regelmässig. Eine Rötung direkt nach der Zeckenentfernung ist normal. Sollte diese nach ein paar Tagen nicht abklingen, sich verstärken oder ungewöhnliche Symptome auftreten, sollten Sie umgehend eine Fachfrau oder einen Fachmann aufsuchen.

Lassen Sie sich gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) impfen

Da es sich bei der Frühsommer-Meningoenzephalitis um eine virale Erkrankung handelt, lässt sich diese nicht mit Antibiotika behandeln. Nebst den vorbeugenden Massnahmen stellt die FSME-Impfung eine zuverlässige Methode zum Schutz vor dieser Krankheit dar. Die FSME-Impfung wird vom BAG für alle Erwachsenen und Kinder ab drei Jahren, die im Risikogebiet leben oder sich dort aufhalten, empfohlen. Idealer Zeitpunkt für die Impfung ist im Herbst – die Impfung kann jedoch während des ganzen Jahres begonnen werden.

Konsumentenforum in Zusammenarbeit mit Regina von Burg, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Bildquelle: Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Stressfrei und sicher unterwegs mit dem Mietauto

Mit dem Mietauto die Feriendestination entdecken hat einen besonderen Reiz. Damit die Automiete ohne böse Überraschungen verläuft, müssen einige Punkte beachtet werden. Der TCS empfiehlt eine Online-Buchung des Mietautos im Vorfeld, einen gründlichen Check bei der Übernahme und einen ausreichenden Versicherungsschutz. So können unvorhergesehene Kosten vermieden werden.



Mietautos sind auf Reisen ein beliebtes Fortbewegungsmittel. Man ist zeitlich unabhängig unterwegs und kann anhalten, wo es einem gerade gefällt. Wer im Ausland ein Auto mietet, sollte jedoch ein paar Punkte beachten, damit das Ganze nicht zum Ärgernis wird.

Online-Buchung im voraus zahlt sich aus

Bequem und meist günstiger ist es, wenn man das Mietauto im Vorfeld im Internet bucht. Dabei lassen sich Preise und Konditionen vergleichen und benötigte Extras wie Navi, Kindersitz oder zusätzliche Fahrer dazu buchen. Auch der Abhol- und Rückgabeort des Mietautos muss sorgfältig ausgewählt werden. Praktisch ist, wenn man das Mietauto gleich am Flughafen übernimmt. Bei Mietautostationen in der Stadt ist der Weg dorthin mit ÖV oder Taxi einzuberechnen. In den meisten Fällen lohnt sich eine Miete mit unbegrenzten Kilometern. Sind nur eine bestimmte Anzahl Kilometer inkludiert und werden diese überschritten, wird es rasch teuer.

Über die TCS-Mietauto-Plattform www.ferienmietwagen.ch lassen sich Mietwagen in 50 Ländern bei Qualitätsanbietern buchen. TCS-Mitglieder profitieren dabei von Rabatten, einem Vollkaskoschutz, einem inkludierten Zusatzfahrer sowie einer kostenlosen Stornierung vor Mietbeginn.

Gründlicher Check vor der Übernahme

Bei der Übernahme müssen Voucher (ausgedruckt), Kreditkarte und (internationaler) Führerschein vorgelegt werden. Bei der Buchung eines Mietwagens wird die Kreditkarte mit einer Kautionsbelastung belastet. Das kann je nach Wagentyp die Limite auf der Kreditkarte erheblich einschränken. Insbesondere, wenn es sich um einen Camper handelt und noch ein paar Hotelbuchungen vor der Reise belastet wurden. Die Kreditkartengesellschaft kann die Limite erhöhen, oder man nutzt eine weitere Kreditkarte, um die Limite nicht zu erreichen.

Das Mietauto sollte immer vollgetankt sein, wenn man es übernimmt. Vor der definitiven Übernahme ist ein gründlicher Check des Autos Pflicht. Das Auto muss auf Beulen, Kratzer und Glasschäden überprüft werden. Bereits bestehende Schäden dokumentiert man am besten mit einem Video. Wichtig ist ausserdem, dass Reifen, Räder, Tankanzeige, Scheinwerfer und Klimaanlage kontrolliert werden. Zudem sollte man sich vergewissern, dass Warnweste, Pannendreieck und Reserverad vorhanden sind.

Der richtige Versicherungsschutz

Bei den grossen Anbietern (Hertz, Budget, Avis, Sixt, Alamo, National) sind die im entsprechenden Land notwendigen Versicherungen – das ist meist die Haftpflicht – auf jeden Fall enthalten. Die weiteren Versicherungen werden vom Vermieter aktiv angeboten. Es ist empfehlenswert, eine Kaskoversicherung und eine Diebstahlversicherung abzuschliessen. Die erste schützt vor Diskussionen zu Schäden, die zweite, wenn der Wagen gestohlen wird. Einige Vermieter bieten auch einen Ausschluss des Selbstbehaltes an. Unabhängig hilft eine Reiseschutzversicherung, wenn man vor Ort mit einer Behandlung und einem

Umgang konfrontiert wird, die wir in der Schweiz nicht gewohnt sind.

Verzichten sollte man auf Versicherungen, etwa wie eine Erhöhung der Schadenssumme im Rahmen der Haftpflichtversicherung. Oder eine Versicherung der persönlichen Sachen. Dazu hat man eine Hausratversicherung. Oft versucht der Vermieter bei der Übernahme noch zusätzliche Versicherungspakete zu verkaufen. Es ist deshalb wichtig, alle Buchungsunterlagen zur Hand zu haben, um den gebuchten Versicherungsstatus überprüfen zu können.

Pünktliche Rückgabe

Vor der Rückgabe ist es sinnvoll, alle Profile und Daten, die man im Auto erfasst hat, zu löschen. Ein Miettag beträgt in der Regel 24 Stunden. Wer diesen Zeitraum überzieht, muss oft einen ganzen zusätzlichen Tag bezahlen. Die pünktliche Rückgabe des vollgetankten Fahrzeugs erfolgt im Idealfall während der Öffnungszeiten der Mietwagenfirma. So erhält man gleich die Bestätigung, dass alles in Ordnung ist, und man kann stressfrei die Heimreise antreten. Ansonsten zur Sicherheit den Kilometeranzeiger des Autos fotografieren!

Vorsicht vor...

- zusätzlichen Kosten für den Transfer vom Flughafen zur Mietstation
- zusätzlichen Kosten für schon vorhandene Schäden, die einem angelastet werden
- unnötigen Versicherungen
- wenn die hinterlegte Kautionsbelastung nicht mehr auffindbar ist oder vergessen geht
- überhöhten Treibstoffpreisen, wenn man den Wagen nicht vollgetankt zurückbringt
- dem Kauf von unnötigen Zusatzversicherungen
- einem Downgrading der Wagenkategorie ohne Preisnachlass

Ruth Dickenscheid in Zusammenarbeit mit TCS



Der Touring Club Schweiz ...

... ist mit rund 1,6 Millionen Mitgliedern der grösste Mobilitätsclub der Schweiz. Neben seiner Bekanntheit für den Pannendienst und der Ganzjahresreiseversicherung, dem ETI-Schutzbrief, bietet der Club seinen Mitgliedern eine breite Palette von Dienstleistungen rund um Mobilität, Gesundheit, Reisen und Freizeitaktivitäten mit diversen Vorteilen an. www.tcs.ch

Nahrungsergänzungsmittel

Wer sie wirklich benötigt und wann sie überflüssig oder sogar schädlich sein können. Egal, ob beim Detailhändler oder in der Apotheke, als Tablette, Kapsel, Pulverbeutel, Flüssigampulle oder Flasche mit Tropfeinsatz: Nahrungsergänzungsmittel gibt es heutzutage an jeder Ecke und in jeder Form zu kaufen. Unzählige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente kann man sich ganz einfach im Lebensmitteladen kaufen oder in einem Online-Shop bestellen. Sie sollen den Schlaf unterstützen, das Immunsystem stärken, die Haare glänzender machen oder einfach nur unsere Lebensqualität verbessern. Klingt alles sehr positiv, aber nützen die Alleskönner wirklich etwas, oder haben sie auch eine Schattenseite?



Menschen regelmässig zu Nahrungsergänzungsmittel und hoffen damit, ihrem Körper etwas Gutes zu tun und sich den Gang zum Arzt erspart zu können. Insbesondere essentielle Stoffe, also jene Substanzen, die der Körper nicht selbst herstellen kann, aber dringend benötigt, sind zurzeit hoch im Trend. Doch die zumeist überdosierten Tabletten können auch unerwünschte Nebenwirkungen haben. So können Vitamin B12-Tabletten, welches eigentlich die Blutbildung fördern soll und die Funktion der Nerven unterstützt, in zu hohen Dosen zu einem erhöhten Lungenkrebsrisiko führen. Denn Vitamin B12 ist für alle Zellen ein wichtiger Wachstumsfaktor und somit auch für Krebszellen. Aber auch andere Vitamine können im Übermass Nebenwirkungen verursachen. So können Eisenpräparate Übelkeit und Verstopfung verursachen und eine Vitamin A- und C-Überdosis Juckreiz auslösen. Überdosen sind insbesondere bei fettlöslichen Vitaminen, wie beispielsweise Vitamin A, D, E und K, zu beachten, da sie in der Leber über eine lange Zeit gespeichert werden. Bei wasserlöslichen Vitaminen wie Vitamin C ist die Gefahr für eine Überdosis kleiner, da die überflüssige Menge über die Niere wieder ausgeschieden wird. Obwohl mögliche Nebenwirkungen in vielen Studien erforscht wurden, überschreiten unzählige Nahrungsergänzungsmittel die empfohlenen Höchstmengen. Insbesondere Multivitamin- und Multimineralstoffpräparate sind davon betroffen.

Kinder sind mit einer ausgewogenen Ernährung bestens bedient

Auch bei Nahrungsergänzungsmittel für Kinder ist Vorsicht geboten. In den meisten Fällen sind Multivitaminpräparate, die für Kinder vorgesehen sind, zu hoch dosiert. Zudem muss beachtet werden, dass die Aufnahmefähigkeit für Vitamine bei Kindern besser ist als jene einer erwachsenen Person. Daher sind Kinder mit einer ausgewogenen Ernährung bestens bedient. Auch hier können Überdosierungen zu Schäden führen. Trotz allem gibt es auch Nahrungsergänzungsmittel, die ohne Bedenken eingenommen werden können. So beispielsweise Omega-3-Fettsäuren, welche allerlei Funktionen im Kör-

Vorab: Nahrungsergänzungsmittel sind keine Arzneimittel und dienen somit nicht der Vorbeugung oder Behandlung von Erkrankungen. Obwohl viele Hersteller krankheitslindernde oder -heilende Wirkungen versprechen, muss man immer daran denken, dass Nahrungsergänzungsmittel lediglich dazu dienen sollen, eine unzureichende Versorgung mit Nährstoffen auszugleichen. Sie gelten als normale Lebensmittel und werden daher im Gegensatz zu Arzneimitteln nicht auf ihre Wirksamkeit oder Gefährlichkeit hin geprüft. Sie bedürfen daher grundsätzlich keiner Bewilligung. Trotzdem greifen viele

per erfüllen, aber auch Selen, welches Haut und Haare unterstützt. Ebenso Folsäure, die insbesondere schwangeren Frauen empfohlen wird, um bei wachsenden Fötus einen offenen Rücken (Spina bifida) zu verhindern. Im Winter kann es aufgrund der geringen Sonnenstrahlen schnell zu einem Vitamin-D-Mangel kommen. Dieser wiederum erhöht das Risiko für Arthrose und Osteoporose. Daher empfiehlt sich insbesondere im Winter, dieses Vitamin in Tablettenform oder flüssig, wie z. B. ViDe-Tropfen, einzunehmen.

Obwohl alle Menschen dieselben Nährstoffe benötigen, variiert die Menge von Mensch zu Mensch. Dies kann auf unzähligen Faktoren wie etwa unterschiedlichen Lebensumständen, gesundheitlichen Hintergründen, Umwelt oder auch auf genetische Unterschiede zurückzuführen sein. Eine gesunde Person, welche sich abwechslungsreich und ausgewogen ernährt und sich regelmässig draussen aufhält, ist grundsätzlich nicht auf Nahrungsergänzungsmittel angewiesen. In Ausnahmesituationen, wie beispielsweise einer Schwangerschaft, schweren Entzündungen, chronischen Krankheiten oder erhöhtem Nährstoffbedarf aufgrund von Diäten, Sport oder hoher Arbeitsbelastung, kann es zu einem Nährstoffmangel kommen, welcher mit Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden kann. Schöpft man einen Verdacht, dass man an einem Mangel leidet, sollte nicht willkürlich zu einer Tablette gegriffen werden. Sinnvoller ist es, eine Blutuntersuchung beim Arzt zu machen. Dieser kann möglichen Mängel im Körper identifizieren und bei der Suche nach dem passenden Nahrungsergänzungsmittel helfen.

Abschliessend lässt sich sagen: alle, die keine nachgewiesene gesundheitliche Mängel haben, müssen keine Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Entscheidet man sich doch dafür, soll auf die Dosierung des Produktes und die maximale Einnahmeempfehlung geachtet werden. Insbesondere bei internationalen Online-Shops werden Präparate mit viel zu hoher Dosierung angeboten. Falls Sie noch keine Erfahrung mit Nahrungsergänzungsmitteln haben, empfiehlt es sich, diese in einer Apotheke oder in einem Schweizer Online-Shop zu beziehen. Obwohl es für viele Menschen einfacher ist, eine Tablette am Tag zu nehmen um sich nicht um eine gesunde und ausgewogene Ernährung kümmern zu müssen, muss man immer im Hinterkopf behalten, dass Nahrungsergänzungsmittel eben gerade keinen Ersatz für eine gesunde Ernährung darstellen.

Konsumentenforum
Jelena Knoll

Vitamin B1		
Wichtig für Gehirn, Herz und Muskelaufbau	Enthalten in Hefe, Kleie, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Sojamehl, Fleisch, Milch, Eigelb, Spargel	
Vitamin B2		
Wichtig für die Energiegewinnung, für den Aufbau von Haut, Schleimhaut und Nägeln	Enthalten in Hefe, Grünkohl, Spinat, Leber, Niere, Herz, Milch, Eier, Käse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkorn-Produkte	
Vitamin B3 (Niacin)		
Wichtig für Hirnstoffwechsel, Zellaufbau, Herzrhythmus, Muskeln, Bindegewebe, Schadstoffabbau	Enthalten in Hefe, Erdnüsse, Pfifferlinge, Gemüse, Getreide, Reis, Kleie	
Vitamin B5 (Pantothensäure)		
Wichtig für Energieproduktion, Haut, Durchblutung, Nerven	Enthalten in Hefe, Pilze, Weizenkleie, Erdnüsse, Niere, Eigelb	
Vitamin B6		
Wichtig für Immunsystem, Nerven, Herz- und Muskelleistung, Sehkraft, Haarwuchs, Eiweiss-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel	Enthalten in Spinat, Kohl, Kartoffeln, Vollkorn-Produkte, Fleisch, Fisch, Milch, Eigelb	
Vitamin B12		
Wichtig für Gehirn und Nervensystem, Wachstum, Knochenbau	Enthalten in Eigelb, Fisch, Milch, Käse	
Vitamin C		
Wichtig für Immunsystem, Bindegewebe, Blutgefässwände, Zahnfleisch, Haut, Sehstärke, Nervensystem	Enthalten in Kartoffeln, Paprika, Zitrusfrüchte, Kiwi, Sanddorn, Hagebutten, Leber, Milch	
Biotin		
Wichtig für Haut, Haare, Fingernägel, Nervensystem, Blutzuckerspiegel, Muskeln, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel	Enthalten in Sojabohnen, Herz, Niere, Erdnüsse	
Magnesium		
Wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen, Eiweissbildung	Enthalten in Mineralwasser, Fleisch, Vollgetreide, Bierhefe, Weizenkeime, Nüsse, Mandeln, Maroni, Hülsenfrüchte, Trockenobst, Datteln, Bananen, Kartoffeln, Fenchel, grünes Blattgemüse, Avocado, Petersilie	
Eisen		
Wichtig für Knochen, Gewebe, Muskeln, Blut- und Nervenzellen	Enthalten in Vollkornbrot, Spinat, Salat, Weizenkeimen, Grünkohl, Rosenkohl, Eigelb, Milchprodukten, Kartoffeln, Reis, Orangen, Trauben, Kirschen, Erdbeeren, Hülsenfrüchte, Fleisch	
Folsäure		
Wichtig für Blutbildung, Gehirn, Wachstum, Nerven, Appetit, Magen-Darm-Tätigkeit, Haare und zur Vorbeugung von Neuralrohrdefekten	Enthalten in Spinat, Salat, Weizenkeime, Hefe, Rosenkohl, Erdbeeren	
Jod		
Wichtig für die Bildung der Schilddrüsenhormone	Enthalten in in allen Meeresfischen und -pflanzen, Milch, allen Kohlrarten, Eiern, Spargel, Spinat, Rübchen, Knoblauch, Kresse, Salat, Artischocken, Tomaten, Erdbeeren, Birnen, Trauben	
Zink		
Wichtig für Knochen, Gewebe, Muskeln, Blut- und Nervenzellen	Enthalten in Austern, Weizenkeime, Muskelfleisch von Rind, Kalb, Schwein und Geflügel, Eier, Milch, Käse, Fisch, Karotten, Kartoffeln und Vollkornbrot	
Selen		
Wichtig für Immunsystem und Bildung der Schilddrüsenhormone	Enthalten in Muskelfleisch, Thunfisch, Seefischen, Eier, Getreide	

Empfehlung Schweizer Online-Shop
www.whey-protein.ch

Empfehlung internationaler Online-Shop
(Nur für erfahrene Nutzer): www.iherb.com

Panoptikum

Aus für Mehrfahrtenkarten der SBB

Die Nachfrage nach Entwertungskarten sei in den letzten Jahren stetig zurückgegangen und konzentrierte sich mittlerweile nur noch auf einzelne Regionen der Schweiz. Die Verbände können Entwertungskarten bei Bedarf weiterhin anbieten und die Transportunternehmen Entwerter betreiben. Indes entfällt auf Ende 2025 die nationale Pflicht, mechanische Entwerter («orange Kästli») betreiben zu müssen. Diese verursachen unnötige Kosten.



Heute gibt es für die Papier-Entwertungskarten und die Entwerter bereits Alternativen. So werden seit Jahren in mehreren Verbänden kartenbasierte Lösungen genutzt. Andere testen derzeit Neuerungen im Markt oder planen deren Einführung. Schweizweit sind Alternativen in Ausarbeitung, mit denen der öffentliche Verkehr für alle

einfach zugänglich bleibt – auch für alleinreisende Kinder und für Menschen, die ohne Smartphone unterwegs sind. Die papierenen Entwertungskarten bleiben im Sortiment des öffentlichen Verkehrs, bis die Nachfolgelösungen im Markt eingeführt sind.

Foto: SBB

Schweizer Kirschen und Zwetschgen künftig noch nachhaltiger



Der Schweizer Obstverband und Swisscofel, zwei kf-Kollektivmitglieder, lancierten mit den Detailhändlern die Erweiterung des nationalen Branchenkonzepts «Nachhaltigkeit Früchte» auf Kirschen und Zwetschgen. Nach monatelanger intensiver Vorarbeit, Tests zur Umsetzbarkeit auf Pilotbetrieben und Analyse der nachhaltigen Produktion beim Kernobst hat sich die Branche auf ein ambitioniertes Nachhaltigkeitsprogramm für Kirschen und Zwetschgen geeinigt. Mit «Nachhaltigkeit Früchte» gelten die gleichen Anforderungen an die Produktion, unabhängig vom Abnehmer, und zwar in der ganzen Schweiz. Für den zusätzlichen Aufwand werden Produzenten seitens Handels fair entschädigt. Und uns Konsumenten freut's! Im nächsten Sommer werden wir Schweizer Kirschen und Zwetschen – wie auch schon das Steinobst – nur noch aus nachhaltiger Produktion kaufen (können).

Foto: pixabay



Ciao, Nutriscore – hallo, Nährwerttabelle!

Nachdem zwei grosse Detailhändler verlauten liessen, dass sie die Lebensmittelampel «Nutriscore» (mit dem Nutriscore können verarbeitete Lebensmittel freiwillig auf ihre Güte gekennzeichnet werden) wieder von ihren Produkten entfernen, kommt ihr wieder die Bedeutung zu, die sie verdient: der Schweizer Nährwerttabelle. Umfangreich listet sie die meisten in der Schweiz erhältlichen Lebensmittel auf und enthält wertvolle Tipps zu Vitamingehalt und Spurenelementen. Zudem führt sie diverse Fette und Kohlenhydrate auf. Mehr Information geht nicht! Die Nährwerttabelle kann heruntergeladen <https://shorturl.at/ykdkB> oder direkt als physische Exemplar beim BLV unter der gleichen URL bestellt werden.

Foto: BLV



Health Forecast

Bereits zum fünften Mal erscheint der ausgezeichnete Manual «Health Forecast» der Stiftung Sanitas Sanitas, der sich mit der Gesundheit der Zukunft beschäftigt. Was ist das Geheimnis des gesunden langen Lebens? Wie können wir künftig nicht nur älter werden, sondern dabei auch länger gesund bleiben? Was können wir dafür von 100-Jährigen aus den »Blue Zones« der Schweiz lernen? Wie können wir mit neuartigen Methoden die unterschiedlich rasche Alterung einzelner Organe verlangsamen und dadurch länger gesund bleiben? Welche Rolle spielen unsere Ängste als Alterungsbeschleuniger? Wie werden wir Ängste los? Was hält die Wissenschaft von morgen für die Verjüngung unserer Gene bereit? Diese und viele andere Fragen beantwortet ein vielköpfiges und unabhängiges Expertenteam. Man legt es nicht mehr aus der Hand!

Foto: Stiftung Sanitas



Liliane Legrand verlässt das kf...

...und dies, nachdem sie ihren Rücktritt schon vor Jahren angekündigt hatte (die Präsidentin war allerdings dafür taub). Doch an der letzten Mitgliederversammlung war es soweit: der Vorstand musste sich von seinem Mitglied, das

seit Juni 2011 die Runde ergänzte, trennen. Dies ausschliesslich mit weinenden Augen. Denn Liliane Legrand ist nicht nur eine lebenswürdige, stets elegante und eloquente Kollegin, sondern auch eine sehr profilierte Gesundheitsexpertin. In dieser Funktion vertrat sie das Konsumentenforum bei Branchenverbänden und Gesundheitsforen, beim BAG und bei Gesundheitsevents und trug damit aktiv bei, das kf als liberale Organisation zu etablieren und weiter zu festigen. Ihr Wissen, das sie auch mit ihrer wertvollen Lebenserfahrung ergänzte, brachte dem kf den Ruf einer ernstzunehmenden und auch gern gesehenen Partnerin in der Gesundheitsbranche ein. Wohlgeehrt: alles ehrenamtlich!

Auch wenn der Eindruck entsteht, dass Liliane Legrand rund um die Uhr fürs kf im Einsatz war, so hatte sie doch noch mehrere Mandate, die sie ausfüllten. Sie war über viele Jahre bei ForumElle, der Frauenvereinigung des Migros-Genossenschaftsbundes, als Präsidentin und im Vorstand tätig. Dem kf kam zu Ohren, dass man sie auch dort ausgesprochen ungern ziehen liess.

Aber – die Welt ruft. Liliane Legrand ist mehr als nur weitgereist (und wird es auch bleiben). Zwischen ihren vielen Auslandsterminen war es nicht immer einfach, die Vorstandssitzungen zu koordinieren. Dank «Teams» und «Zoom» waren aber auch grosse Distanzen keine echten Herausforderungen.

«Unsere» Liliane konnte sich aber auch toll aufregen, wenn sie (und wir!) der Meinung war, das kf werde unangebracht behandelt oder gar in Misskredit gebracht. Ihre Empörung war flammend! Sie konnte keinerlei Verständnis Angriffen jeder Art gegenüber aufbringen und stützte zusammen mit ihren Vorstandskolleginnen die Geschäftsführung und das Präsidium vehement. Das war wertvoll und machte viel Ungemach wett.

Liliane – wir liessen Dich ungern ziehen, verstehen aber Deinen Wunsch, endlich ungebunden zu sein und einfach einmal etwas kürzer zu treten. Obwohl: die nächsten Reisen stehen ja bereits an. So wünschen wir Dir alles Gute und danken Dir allerherzlichst für Dein riesiges Engagement für unser kf, das ja zeitlebens auch Dein kf war und ist. Und danke, einfach nur danke für Deine grosszügige Freundschaft!

Babette, Präsidentin kf

Aus dem kf



Hallo Katja – willkommen!

Liebe Katja – vielen Dank, dass Du, GLP-Nationalrätin BS, ab sofort unsere liberale Konsumentenorganisation durch Dein Mandat als Politische Beirätin unterstützt. Wir freuen uns auf Dich und Deine Motionen!



Hallo Bettina – willkommen!

Liebe Bettina – das wird lässig! Toll, dass Du als FDP-Nationalrätin ZH künftig beim kf mitmachst. Dein Mega-Thema «Gesundheit» beschäftigt auch uns im kf jeden Tag – das wird eine feine Zusammenarbeit!



Ciao, Ursula ...

17. März 1938–10. Juli 2024

Mit grosser Bestürzung haben wir vom Hinschied unserer sehr geschätzten Fachbeirätin Ursula Trüeb erfahren. Im nächsten Magazin werden wir ihr Engagement für unser Konsumentenforum würdigen.



Hallo Philippe – willkommen!

Lieber Philippe – wie schön, dass Du nach Deinen reichen Erfahrungen als CEO von Tele Top Deine grosse Kompetenz dem kf zur Verfügung stellst. Wir freuen uns sehr über die Zusammenarbeit mit unserem neuen Fachbeirat Philippe!



Hallo Jelena – willkommen!

Liebe Jelena – eine Bewerbung ans kf verschickt und zack! eingestellt! Die ersten beiden Monate hast Du bereits hinter Dir ... und Deine breitgefächerten Fähigkeiten kommen nicht nur unserer Rechtsberatung zugute, sondern auch gleich unserem Magazin!



Ciao, ciao, Nina!

Liebe Nina – gern hätten wir Dich länger behalten; nicht nur, weil wir Deinen Liechtensteiner Dialekt so reizend fanden! Du hast nicht nur Fachkenntnisse als kf-Rechtsberaterin bewiesen, sondern hast uns auch mit Deinem lebenswürdigen Umgang mit unseren Hilfesuchenden überzeugt. Schade, dass es Dich jetzt ins Praktikum zieht – aber wir sehen uns sicher wieder!



Gewinnerin Schreibwettbewerb

CosmicCup Coffee Co.

Die morgendlichen Sonnenstrahlen wärmen das kleine, unscheinbare Café am Strassenrand. Lautlose Elektroautos rauschen vorbei, und die Stimmung auf der Strasse ist hektisch. Ein leises Bimmeln reisst Elena aus ihren Tagträumen. Ihr nächster Kunde ist ein grosser Mann. Er telefoniert ununterbrochen und sehr aufgeregt mit einem kleinen Earplug im Ohr. Stirnrunzelnd wartet Elena, bis der gute Herr sein Gespräch beendet hat. Sie legt ihm ein kleines Plättchen vor die Nase und drückt auf einen kleinen Knopf. «Sie waren schon einmal bei uns?», fragt sie. Mit schnellen Bewegungen wischt der ernste Mann über das aufgetauchte Hologramm. Blaues Licht erhellt Elenas Gesicht. Das Blau kontrastiert mit den Holzstühlen und den vielen grünen Pflanzen. Ziemlich altmodisch, aber Elena liebt es hier. Seit zwei Jahren arbeitet sie neben der Schule im CosmicCup Coffee Co. und möchte es nicht mehr missen. Wenn sie abends nach Hause kommt und ihre Uni-Kurse auf ihrer VR-Brille besucht, würde sie sich am liebsten wieder ins gemütliche Café im Stil «Anno 2020» verziehen und sich mit Donuts aus dem Foodprinter den Bauch vollschlagen.

«Sie können sich ihren Kaffee ganz einfach selbst zusammenstellen.»

«Hm, ich habe nicht viel Zeit.»

«Das dauert auch nicht lange.»

«Hm.»

«Sie müssen hier auf Menü drücken, dann hier auf personalized Coffee, nun können Sie jeden Geschmack individuell einstellen. Wenn Sie Caramel gern haben, können Sie hier den Punkt auf der Skala in Richtung stark ziehen.

Die Kaffeebohnen werden nach Ihren Wünschen eingefüllt, und der Kaffee wird in dieser schönen Maschine hinter mir zubereitet. Sie ist unser ganzer Stolz, und das ist eine ganz neue Technologie...»

«Ich möchte einfach nur einen normalen Kaffee, bringst du das auf die Reihe? Sehe ich aus, als würde ich auf Caramel stehen?», öffnet er sie nach und macht ein genervtes Gesicht. Was für ein Ekelpaket. Elena schenkt ihm ihr schönstes Lächeln und dreht sich auf ihrem Hoverboard zur Kaffeemaschine um. Sie drückt auf schwarz und überspringt alle zusätzlichen Auswahlmöglichkeiten. Leise beginnt die Maschine zu surren, und Elena wartet geduldig. Ein kleiner Becher wird von einem Roboterarm auf die Abtropfschale gestellt und ein Rattern im Inneren kündigt den Fluss der schwarzen, duftenden Flüssigkeit an. Mit einem letzten Piep zeigt die Maschine stolz ihr dampfendes Werk, während neben dem Kaffee eine kleine Quittung ausgedruckt wird. Elena stellt den heissen Becher vor den Mann und schiebt die Quittung über den Tresen. Er zückt sein Smartphone, und mit einem leisen Klappern und Vibrieren wandert das Geld in die Kasse neben Elena. Das Bluetooth-Zahlungssystem ist etwas altmodisch, aber es passt zum ganzen Ambiente des Cafés. Die junge Frau ganz hinten im Café bei den Büchern hebt die Hand und schiebt ihre VR-Brille hoch. Schnell duse ich zu ihr und nehme ihre Bestellung auf. Elena mag die Kunden hier, sie sind meist recht bodenständig im Gegensatz zu der verrückten, digitalen Welt ausserhalb dieser sicheren vier Wände.

Yanusha Tschäppeler, 17 Jahre

Gesucht: liebevoller Partner – gefunden: schlechter Geschäftspartner Das Geschäft mit der Einsamkeit

Auf vielen Onlinedating-Plattformen wie etwa Parship, Elitepartner, C-Date und Be2, versuchen Menschen, einen Partner fürs Leben zu finden. Angemeldet ist man innerhalb eines Mausklicks, doch abmelden ist schwieriger. So kommt es, dass man anstelle eines passenden Partners nur unzählige viele Rechnungen und Mahnungen im Briefkasten findet. Trotz Kündigung werden Kunden von Onlinedating-Plattformen dazu gezwungen, für die Dienstleistung weiterzubezahlen, obwohl sie diese nicht einmal mehr nutzen.

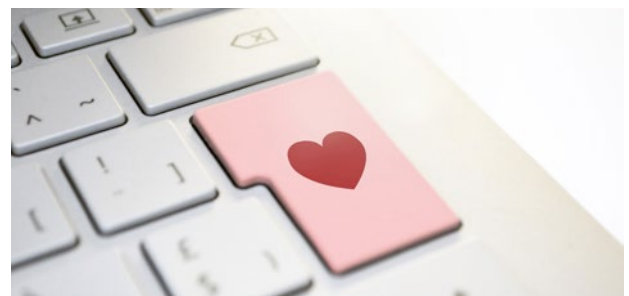


In der Tat verweisen Onlinedating-Plattformen auf ihre Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Dort wird auf eine Mindestlaufzeit des Abonnements, auf eine automatische Vertragsverlängerung hingewiesen, auf Kündigungen, die nur auf dem Postweg möglich sind und auf lange Kündigungsfristen, die eingehalten werden müssen. So ist es möglich, dass Kunden für ein ganzes Jahr weiterzahlen sollen, auch wenn sie sich einen Tag nach der Anmeldung umentscheiden. Kulant scheinen die Onlinedating-Plattformen nicht zu sein. Mahnungen, Briefe von Anwälten, die zur Zahlung auffordern und auch Betreibungsdrohungen zwingen die Kunden zur Weiterzahlung. Da fragt man sich: «haben die überhaupt das Recht dazu?» Nein! Denn für Verträge, die mit einer Onlinedating-Plattform abgeschlossen werden, gilt der Partnervermittlungsvertrag gemäss schweizerischem Obligationenrecht. Dieser sieht vor, dass der Vertrag jederzeit gekündigt werden kann, unabhängig davon, was in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen steht.

Das heisst: auch wenn man eine Jahresmitgliedschaft abgeschlossen hat oder die Kündigungsfrist verpasst wurde, kann man das Abonnement jederzeit kündigen. Geschuldet ist dann nur noch der Betrag für die Nutzung der Dienstleistung bis zur Vertragsauflösung. So will es das Gesetz. Konfrontiert man die Onlinedating-Plattformen mit dieser Faktenlage, wird man meist ignoriert, und es dauert nicht lange, bis die nächste Zahlungsaufforderung im Briefkasten landet.

Hier heisst es, Ruhe bewahren und auf seine Rechte beharren. Künftige Rechnungen soll man nicht mehr bezahlen und weitere Mahnungen oder Briefe ignorieren. Erhält man einen Zahlungsbefehl vom Betreibungsamt mit der Androhung einer Betreibung, soll man Rechtsvorschlag erheben. Dass es aber wirklich bis zu einem gerichtlichen Prozess kommt, kann bezweifelt werden. Grund dafür ist die Angst der Onlinedating-Plattformen vor der Klärung der Rechtslage. Das soll verhindert werden, damit sie mit ihrer bisherigen Verkaufsstrategie fortfahren können. Dies zeigte sich auch in der Vergangenheit: Kunden, die sich nicht von Anwaltsbriefen und Betreibungsdrohungen einschüchtern liessen, wurden von den Onlinedating-Plattformen in Ruhe gelassen.

Konsumentenforum
Jelena Knoll, Rechtsberatung





Babettes Schlusswort

Reisen ist eine feine Sache. Soeben sind die Sommerferien vorüber, und nicht wenige planen bereits das nächste Reiseerlebnis. Schliesslich stehen doch demnächst die Herbstferien an. Viele Fragen gibt es zu klären: hier oder dort? Stadt oder Land? Abenteuer oder Kultur? Meer oder Berge? Auto oder nicht? Auto oder nicht???

Vieles spricht, gerade bei Städtereisen, für den Zug und gegen Auto und Flugzeug. Man landet direkt in der Stadt, benötigt keinen Shuttle vom Flughafen, ist bei der Gepäckanzahl und dessen Gewicht nicht eingeschränkt, die 100ml-Regelung, die einen kurz vor der Sicherheitskontrolle am Flughafen immer in einen kleinen Stressmoment versetzt, kann man vergessen, das Sackmesser darf am Schlüsselbund oder im Hosensack bleiben. Man braucht nicht Stunden vor Abflug am Flughafen zu sein, das Ausziehen von Schuhen, Hüten, Uhren, Gürteln, Schmuck – sofern gross – entfällt, Laptops und Natels dürfen in ihren Taschen bleiben. Die Reise dauert allenfalls etwas länger, ist aber auch entspannter. Siehe oben. Besonders fein: der Nachtzug. Abends einsteigen, schlafen, am Zielort entspannt ankommen und den ganzen Tag noch vor sich haben. Unbezahlbar.

Unbezahlbar allerdings! Und zwar im eigentlichen Sinn des Wortes. Die Betreiberin vieler europäischer Nachtzuglinien, die ÖBB, hat die Preise für Nachtzüge massiv erhöht – zum Teil bis zu 300 Prozent. Dynamische Preisentwicklung nennt man das. Weil die Nachfrage so sehr gestiegen sei. Somit kann oder muss man für eine Reise im Nachtzug – «one way», versteht sich – in der Hochsaison und über die Feiertage gern einmal tausend Euro hinblättern. Für eine Person. Für Familien? Das kann sich niemand leisten. Denn man muss ja auch wieder zurückfahren. Rechne.

Aber wir wollen doch nachhaltig!! Trotzdem schielt man auf dem Bildschirm auf die einem ständig unter die Nase geriebenen Flugpreise. Das ist ernüchternd. Nur einen Drittel oder sogar einen Fünftel des Nachtzuges kosten

Flüge in europäische Städte. Fliegen ist so günstig wie vor Coronazeiten; freiwillige CO₂-Kompensationen bewegen sich im einstelligen Prozentbereich.

Vielleicht kann man ja eine Nachhaltigkeits-Mischrechnung machen? Hinfliegen, Retourfahren? Bizzeli das schlechte Gewissen beruhigen? Das geht gar nicht auf. Denn man staunt immer wieder, auch wenn man es weiss: Einfachflüge kosten ein Vielfaches mehr als Retourflüge. Lässt man den Hinflug ausfallen, verfällt der Rückflug. Dieses seltsame, unverständliche Konzept – alles andere als konsumentenfreundlich, man kann sogar sagen: ein Riesenb'schiss – konnte bis heute noch keine Airline plausibel erklären.

Es geht nicht darum, möglichst billig verreisen zu können. Es geht darum, dass nachhaltiges Reisen, in diesem Fall mit dem Zug, viel teurer als die umweltschädlicheren Alternativen sind. Als liberale Konsumentenorganisation steht es dem kf nicht an, in die Preispolitik von Unternehmen eingreifen zu wollen. Als Konsumentin fühle ich mich allerdings über den Tisch gezogen, wenn, wo die Nachfrage steigt, die Preise ins Unermessliche und für viele ins Unerschwingliche steigen. Das Gegenteil sollte der Fall sein! Die hohen Preise für Zugreisen bewirken vor allem eines: dass Familien zwar nicht grundsätzlich mit dem Flugzeug verreisen, aber dass das Auto die günstigste Alternative zum Zug ist. Schade!

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

Auflage

1400

Konsumhelden

Carl-Philipp Frank

Beratung

Tel. 031 380 50 34
beratung@konsum.ch

Präsidentin/Geschäftsführerin

Babette Sigg Frank

Gestaltung und Herstellung

rubmedia AG
www.rubmedia.ch

rubmedia 

**Aus Erfahrung
stark in
Kommunikation.**