



Das Magazin des Schweizerischen Konsumentenforums



S. 22 | Kartoffelsalat

Vorstand



Babette Sigg
Präsidentin
Konsumentenrechte



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



Pascal Rub
Vorstands-Mitglied



Delia Sciuillo
Sozialpolitik



Carmela Crippa
Umwelt und Recycling

Politischer Beirat

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

Ombudsstellen

Rolf Büttiker, Fleisch
Angela Wagner, Textilpflege
Anna Mitrovic, Immobilienplattformen
Anna Mitrovic, Secondhandplattformen

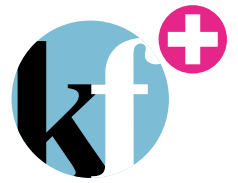
Geschäftsstelle

Anissa Cottier, Rechtsberatung
Anna-Lucia Smola, Leiterin Rechtsberatung
Babette Sigg, Geschäftsführerin
Barbara Streit, Administration
Claudia Rossi, Rechtsberatung
Fabian Fehlmann, Rechtsberatung
Jonas Rauen, Kommunikation
Sara Baesler, Rechtsberatung
Tobias Surbeck, Rechtsberatung

Fachbeirat

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

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



Inhalt

4	Hallo Garten	20	Konservierungsstoffe
6	Kompost	22	Kartoffelsalat
8	EU AI	23	Saatenöl
10	Sport-Utensilien	25	Politischer Beirat
12	Sonnencreme	26	Pendeln
14	Snus	29	Konsumhelden
16	Abo-Verträge	30	Adabei
18	Klimageräte	31	Schlusswort

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wir melden uns zurück aus der Sommerpause – die für uns, und vermutlich auch für Sie, dringend nötig war. Nur war sie nicht ungetrübt erholsam. Ferien am Meer sind schön, Ferien bei 40 Grad weniger. Wer Glück hatte, ärgerte sich nur über die Hitze; für andere gehörten vom Rauch brennende Augen, ein hastig zusammengepacktes Zelt und stornierte Flüge zu dieser Feriensaison dazu.

Solche Sommer sind kein Ausreisser mehr, sondern Aussicht. Das schlägt sich auch in dieser Ausgabe nieder. Wir sprechen über Klimageräte, die für Kühlung sorgen und dabei selbst potentiell kräftig Strom ziehen. Über Sonnencreme, die auf der Haut schützt und im Meer zum Problem wird. Über Kompost, jenen unscheinbaren Kreislauf auf dem Balkon oder im Garten, der aus Abfall wieder Erde macht. Und über die alltäglichsen aller Fragen: ob es fürs Pendeln das Auto braucht oder der öffentliche Verkehr genügt.

In all diesen Fällen läuft es auf eine Entscheidung hinaus. Was am Ende konsumiert wird, obliegt uns, den Konsumenten. Für mich verschiebt sich dabei die Gewichtung der Prioritäten zunehmend: Ich wäge den Aspekt der Nachhaltigkeit inzwischen schwerer – nicht bei jeder Wahl, nicht um jeden Preis, aber öfter als früher. Die Hitze, so unangenehm sie auch war, kann das Abstrakte konkret machen. Insofern ist es kein Verzicht, der an erster Stelle stehen soll, sondern eine Verschiebung des Blicks. Und das fängt im Kleinen an: bei der nächsten Tube Sonnencreme, dem nächsten Weg zur Arbeit, den Plänen für den nächsten Sommer.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute Lektüre und einen hoffentlich erholsamen Herbst.

Jonas Rauen
Konsumentenforum, kf

kf – wo die Sprachwelt noch in Ordnung ist.

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



Hallo Garten, was steht an?

Jetzt gilt es, Garten und Balkon mit dem geeigneten Flor auf den Herbst einzustimmen. Daneben sind Aufräumarbeiten angesagt: Laub wird zusammengereicht, Verwelktes entfernt und der Rasen getrimmt. Und nicht vergessen – die Frühlingsblüher kommen jetzt in den Boden.

Jetzt im Garten aktuell

Trendiges für kühle Tage: Geranien, Fleissige Lieschen und Margeriten sind bald verblüht? Kein Problem: Mit dem Sortiment des im Fachhandel angebotenen «Herbstzauber» schickt man ganz einfach frische Läufer ins Rennen. Der Herbst trumpft mit Stars wie Bronzesegge (*Carex petriei*), Kiwi-Knöterich (*Muehlenbeckia complexa*) oder Purpurglöckchen (*Heuchera*) auf. Der Anblick leuchtend oranger und gelber Chrysanthemen wirkt im Herbst zudem wie eine Vitaminkur. Und Kräuter wie rotblättriger Salbei oder Zitronenthymian machen den Winter dank ihrer Robustheit richtig duften. Farbe bekennen zudem beerentragende Stauden und Gehölze wie etwa die Scheinbeere oder die Zwergmispel, die man im Frühjahr in den Garten verpflanzen kann. Dankbar ist auch Zierkohl, der nach dem Frost zwar seine Form verliert, jedoch seine Farbe behält. Im Gegensatz zum Sommerflor darf man die Herbststars schön dicht pflanzen, da sie kaum mehr wachsen.

Quartiere für echte Pfundskerle:

Beim Aufräumen des Gartens darf man ruhig auch mal Fünf gerade seinlassen: Müde Gäste wie Igel sind dankbar für einen Haufen Laub, der mit einigen Ästen bedeckt ist, damit sie sich den Winter über kuschelig einrichten können. Auch kleine Wesen wie Florfliegen, Marienkäfer und Wildbienen haben ihre Bedürfnisse, sind aber mit wenig zufrieden: Baumrinde, Totholz und Schlupflöcher in Mauern kommen für sie einem First-Class-Hotel gleich. Die

fleißigen Gartenhelfer bedanken sich für Kost und Logis im Frühling mit Raubzügen bei den Schädlingen.

Frühlingsstars in der Versenkung:

Solange der Boden nicht gefroren ist, können die Startlöcher für die Frühlingsblüher gebuddelt werden. Die ersten Akteure fürs kommende Gartenjahr wie Narzissen, Tulpen, Krokus und Schneeglöckchen sind jetzt im Fachhandel erhältlich und werden wie kostbare Schätze im Erdreich vergraben. Am besten verteilt man die Frühjahrsblüher querbeet in der Rabatte oder im Rasen. Damit ein natürliches Bild entsteht, sollte man die Zwiebeln nicht zu regelmässig anordnen. Besser ist es, einfach eine Handvoll auszuwerfen und sie dort einzupflanzen, wo sie liegen bleiben. Um einzelne Knollen zu versenken, ist ein Zwiebelpflanzer aus dem Fachhandel ideal.

Der Profi-Tipp: Satte Matte Frisieren, kämmen, trimmen – wer einen erstligareifen Rasen sein Eigen nennt, darf sich bei der Pflege keine Schwächen erlauben. Im Herbst kann man sich jedoch getrost zum Endsput um die Gunst der Schar diffiziler Halme aufmachen. Zum letzten Mal schneiden sollte man den Rasen je nach Wetter Ende Oktober, zudem werden Trockenschäden vor dem Winter mit einer Nachsaatmischung ausgebessert. Herbstlaub bekommt dem Rasen gar nicht, sondern schneidet ihm die Luft und das Licht ab – eine kaliumbetonte Düngung im Oktober ist das weitaus bessere Doping für die Gräser.

September-Highlight: der Gewöhnliche Blutweiderich. Herbstblühende Stauden trumpfen jetzt richtig auf und sorgen mit ihrem reichen Blütenflor für hübsche Abwechslung im Spätsommer. Für Wildbienen, Hummeln und Schmetterlinge sind diese Stauden besonders wichtig, da ab August das Nahrungsangebot knapp wird. Zu den Lieblingen aller Insekten zählt der Gewöhnliche Blutweiderich (*Lythrum salicaria*). Er lockt von Juli bis Oktober mit signalfarbenen, attraktiven Blüten. Die stattliche Wildstaude zeichnet sich durch einen kräftigen Wuchs aus und steht mit ihrer aussergewöhnlichen Erscheinung am besten als Solitär im Beet. Sie bevorzugt einen eher feuchten Standort – am liebsten in der Nähe eines Teichs.

Konsumentenforum

mit freundlicher Genehmigung von JardinSuisse, dem Unternehmerverband der Schweizer Gärtner



Kompost: Vom Küchenabfall zum Gold des Gartens

Das grüne Kompostkübeli steht heute in vielen Schweizer Haushalten. Doch wer einen eigenen Garten hat, kann unter Umständen noch einen Schritt weitergehen und aus organischen Abfällen selbst wertvollen Dünger oder Humus herstellen. Statt Kartoffelschalen, Kaffeesatz oder Heckenschnitt wegzuworfen, veredelt man sie direkt auf dem eigenen Grundstück.

Warum sich Kompostieren lohnt

Ein eigener Komposthaufen entlastet gleich mehrfach: das Portemonnaie wie die Umwelt. Kompost liefert wichtige Nährstoffe wie Stickstoff, Phosphor und Kalium in einer für Pflanzen gut verfügbaren Form und ersetzt so teuren mineralischen Kunstdünger. Er verbessert zugleich die Bodenstruktur: Schwere, lehmige Böden werden lockerer und besser belüftet, während sandige Böden Wasser und Nährstoffe wie ein Schwamm besser speichern. Dazu reduziert Kompostieren das Volumen des Haushaltskehrichts spürbar und ist eine regionale Alternative zu käuflich erwerbbarer Gartenerde.



Wie Kompostierung funktioniert

Kompostierung ist kein Fäulnisprozess, sondern ein aerober Abbau; Mikroorganismen wie Bakterien und Pilze brauchen dafür zwingend Sauerstoff. Fehlt die Luft, kippt der Prozess in eine anaerobe Gärung um, und es entstehen unangenehme Gerüche, welchen man natürlich möglichst vermeiden möchte. Neben den Kleinstlebewesen zerkleinern vor allem Regenwürmer, Asseln und Springschwänze das Material.

Entscheidend ist ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlenstoff zu Stickstoff. «Braunes», kohlenstoffreiches Material sind etwa Laub, Stroh, Holzhäcksel und kleine Zweige; «grünes», stickstoffreiches Material sind Rasenschnitt, Gemüsereste oder welke Blumen. Beide Gruppen sollten gut durchmischt sein: Zu viel Grünmaterial führt zu Matsch, zu viel Braunmaterial verlangsamt die Rotte stark. In der ersten Phase, der Heissrotte, entstehen im Inneren Temperaturen von rund 60 bis 70 °C, eine gewollte Hitze, die Unkrautsamen und Krankheitskeime abtötet.

Schritt für Schritt: den Kompost anlegen

Standort: Ideal ist ein halbschattiger, windgeschützter Platz. Pralle Sonne trocknet den Kompost aus, tiefer Schatten bremst den Prozess. Wichtig ist der direkte Bodenkontakt zur Erde, niemals auf Steinplatten oder Beton stellen, damit Bodenlebewesen einwandern können und überschüssiges Wasser versickert.

Aufbau in Schichten: Man beginnt mit rund 20 cm grobem Material wie Ast- und Strauchschnitt als Drainage- und Belüftungsschicht. Darüber kommen die eigentlichen Abfälle: Küchenreste, Rasenschnitt und zerkleinerte Gartenabfälle gut durchmischt. Eine dünne obere Schicht aus Gartenerde oder reifem Kompost dient als «Impfung» mit nützlichen Mikroorganismen. Grundregel: feuchtes, weiches Material stets mit trockenem, strukturreichem kombinieren.



Was auf den Kompost darf

Vieles aus Küche und Garten eignet sich hervorragend: Obst- und Gemüsereste, Rüstabfälle, Tee- und Kaffeesud samt Filterpapier, zerkleinerte Schnittblumen und Topfpflanzen, Eierschalen, Baum- und Strauchschnitt, Laub, Gras- und Rasenschnitt, Fallobst, Baumnadeln, Moose sowie Kleintiermist von Pflanzenfressern. Auch Unkraut gehört dazu, allerdings nicht im samenden Zustand, und Vorsicht bei Arten, die sich über Ausläufer vermehren. Damit das Material gut verrottet, sollte es vorbereitet werden: Das Kompostmaterial auf Daumenlänge zerkleinern, hartschaliges Material wie Eierschalen zerdrücken und nicht organisches Material entfernen.



Was nicht in den Kompost gehört

Nicht alles, was im Bioabfall landet, darf auf den Kompost. Tabu sind Fleisch, Fisch und Wurst, gekochte Speisereste, Milchprodukte, Backwaren, Knochen sowie Fette und Öle. Sie ziehen Ratten und Mäuse an. Ebenfalls nichts verloren haben Schalen von Südfrüchten in grösseren Mengen, Holz- und Kohleasche, kranke Pflanzen oder Pflanzenteile, Wurzeln, Hunde- und Katzenkot, Zigarettenstummel sowie sämtliche nicht organischen Stoffe wie Glas, Keramik, Metall, Kunststoff, Windeln, Karton, Papier und Staubsaugerbeutel.

Profi-Tipps für gute Erde

Der Feuchtigkeitstest zeigt, ob die Mischung stimmt: Eine Handvoll Material fest zusammendrücken, es sollte sich wie ein ausgedrückter Schwamm anfühlen, feucht, aber ohne, dass Wasser herausläuft. Zu trocken lässt die Lebewesen absterben, zu nass beginnt es zu stinken. Riecht der Kompost unangenehm, ist das fast immer ein Zeichen von Sauerstoffmangel; dann hilft trockenes Häckselgut oder Laub sowie ein gründliches Umsetzen. Grundsätzlich sollte man den Kompost ein- bis zweimal pro Jahr umschichten und dabei das äussere Material nach innen bringen, das führt frischen Sauerstoff zu.

Wie lange es bis zur reifen Erde dauert, hängt von Temperatur und Zusammensetzung ab: Frischkompost zum Mulchen ist teils nach drei bis vier Monaten fertig, reifer Kompost braucht in der Regel sechs bis zwölf Monate. Man erkennt ihn daran, dass er dunkel ist und krümelig zerfällt.

Auch rechtlich geregelt

Kompostierung und Vergärung sind in der Schweiz nicht nur eine Frage des Gärtnerhandwerks, sondern auch gesetzlich eingebettet. Auf Bundesebene bilden unter anderem das Umweltschutzgesetz (USG) und die Abfallverordnung (VVEA) den Rahmen; hinzu kommen etwa die Dünger-Verordnung sowie Vorschriften zum Gewässer- und Luftschutz. Zudem existieren auch noch unterschiedliche kantonale Vorschriften. Wer grössere Mengen Grün- gut hat, klärt am besten bei der Gemeinde ab, welche Sammel- und Entsorgungsangebote bestehen.

Fazit

Kompostieren ist gelebte Kreislaufwirtschaft: Man gibt dem Boden zurück, was man ihm bei der Ernte entnommen hat. Mit dem richtigen Standort, einer guten Mischung aus grünem und braunem Material und etwas Geduld entsteht aus Abfall eine dunkle, nach Waldboden duftende Erde.

Jonas Rauen
Konsumentenforum kf

KI muss sich zu erkennen geben

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen. Sie schreibt Texte, erzeugt Bilder, beantwortet Kundenanfragen, etc. Für Konsumenten wird damit eine Frage immer wichtiger: Woher stammt ein Inhalt eigentlich, von einem Menschen oder von einer Maschine?



Die Europäische Union versucht darauf eine Antwort zu geben. Seit dem 2. August 2026 gelten die zentralen Transparenzpflichten des EU AI Act. In bestimmten Fällen müssen KI-generierte, KI-manipulierte Inhalte, und auch Chatbots, die auf diversen Websites als erste Ansprechinstanz dienen, als solche erkennbar gemacht werden.

Schweizer Unternehmen können ebenfalls betroffen sein, wenn ihre KI-Systeme oder die damit erzeugten Inhalte auf dem EU-Markt eingesetzt oder für Menschen in der EU zugänglich gemacht werden.

Was hat die EU beschlossen?

Der EU AI Act ist ein Regelwerk zur Regulierung von KI. Die Transparenzvorschriften in Artikel 50, um den es hier geht, gelten ab dem 2. August 2026. Dabei steht nicht im Vordergrund, jede Nutzung von KI sichtbar zu machen. Vielmehr unterscheidet die Verordnung verschiedene Situationen.

Ein Beispiel sind Chatbots und virtuelle Assistenten. Wer mit einem solchen System kommuniziert, soll erkennen können, dass die Antworten von einer Maschine stammen. Bei bestimmten KI-generierten oder manipulierten Bildern, Videos und Audioaufnahmen geht es ebenfalls um Transparenz, insbesondere dann, wenn Inhalte realistisch wirken und beispielsweise reale Personen, Orte oder Ereignisse täuschend echt darstellen.

Aber auch bei KI-generierten Texten gibt es eine Regelung: Werden Texte zu Angelegenheiten von öffentlichem Interesse veröffentlicht, kann eine Kennzeichnung erforderlich sein, wenn keine entsprechende menschliche redaktionelle Kontrolle und Verantwortungsübernahme stattgefunden hat. Ein von KI unterstützter Text muss dagegen nicht automatisch als solcher gekennzeichnet werden, nur weil beispielsweise ChatGPT, Gemini und Co. bei Formulierungen geholfen hat.

Damit verfolgt die EU einen differenzierten Ansatz: Nicht die bloße Verwendung von KI steht im Mittelpunkt, sondern die Frage, ob für Nutzer ein relevantes oder Verwechslungsrisiko besteht.

Warum braucht es überhaupt ein KI-Label?

Die Befürworter argumentieren vor allem mit Transparenz. Je besser KI-generierte Inhalte werden, desto schwieriger wird es für Menschen, zwischen Realität und künstlicher Erzeugung zu unterscheiden.

Ein künstlich erzeugtes Foto kann beispielsweise eine Person an einem Ort zeigen, an dem sie nie gewesen ist. Eine synthetische Stimme kann klingen wie diejenige eines bekannten Politikers oder eines Geschäftspartners. Ein manipuliertes Video kann einen Eindruck erwecken, der mit einem tatsächlichen Ereignis nichts zu tun hat.

Für Konsumenten ist diese Unterscheidung relevant. Wer einen Werbespot sieht, ein Produktfoto betrachtet, eine Kundenberatung nutzt oder einen Beitrag in sozialen Medien liest, trifft möglicherweise aufgrund dieser Informationen eine (Fehl-) Entscheidung.

Das KI-Label soll deshalb nicht einfach sagen: «KI ist schlecht». Es soll vielmehr eine zusätzliche Information liefern: Dieser Inhalt ist nicht so entstanden, wie Sie vielleicht vermuten.

Ein Label allein macht einen Inhalt allerdings noch nicht wahr. Ein mit «KI-generiert» gekennzeichnetes Bild kann genauso eine falsche Behauptung transportieren wie ein menschlich erstelltes Bild. Umgekehrt bedeutet ein fehlendes Label nicht automatisch, dass ein Inhalt von einem Menschen stammt.

Das Pro: Mehr Transparenz und mehr Wahlfreiheit

Erstens stärkt sie die informierte Entscheidung. Wer weiss, dass ein Bild künstlich erzeugt wurde, kann es anders bewerten als ein vermeintlich authentisches Foto.

Zweitens kann die Kennzeichnung das Vertrauen in digitale Kommunikation stärken. Gerade wenn immer mehr Inhalte künstlich erzeugt werden, wird die Information über ihre Herkunft selbst zu einer wichtigen Information. Drittens kann sie besonders bei manipulierten Bildinhalten einen wichtigen Schutz bieten. Ein modifiziertes Video einer Politikerin, ein gefälschtes Testimonial oder eine künstlich erzeugte Stimme können erheblichen Einfluss auf die Wahrnehmung einer Person oder eines Produkts haben. Ein klarer Hinweis nimmt dem Inhalt zwar nicht automatisch seine Wirkung, verhindert aber zumindest, dass die künstliche Herkunft bewusst verschleiert wird.

Viertens schafft eine gesetzliche Regelung einen gemeinsamen Mindeststandard. Unternehmen müssen nicht mehr selbst entscheiden, ob sie ihre KI-Nutzung transparent machen wollen. Dort, wo die gesetzlichen Voraussetzungen erfüllt sind, wird Transparenz zur Pflicht.

Das Contra: Mehr Bürokratie, unklare Grenzen und mögliche Überkennzeichnung

Für Unternehmen bedeutet die Regelung zusätzlichen Aufwand. Sie müssen prüfen, welche KI-Anwendungen sie einsetzen, welche Inhalte daraus entstehen und wann eine Kennzeichnung erforderlich ist. Gerade für kleine Unternehmen kann dies schwierig sein.

Ein zweites Problem sind die Grenzen zwischen menschlicher Arbeit und KI-Unterstützung. Wenn jemand einen Text mit Hilfe eines Sprachmodells erstellt, anschliessend überprüft, verändert und dafür die Verantwortung übernimmt: Ist das noch ein KI-Text? Nach der Logik des EU AI Act ist nicht jede solche Nutzung kennzeichnungspflichtig. Entscheidend ist unter anderem die menschliche redaktionelle Verantwortung.

Eine zu weitgehende Kennzeichnung könnte zudem dazu führen, dass das Label seine Bedeutung verliert. Wenn irgendwann nahezu jeder digitale Inhalt mit einem «KI»-Hinweis versehen wird, auch wenn KI lediglich bei einer kleinen Formulierung geholfen hat, könnte die Information für Konsumenten an Aussagekraft verlieren.

Ein Beispiel aus dem Konsumentenalltag

Man stelle sich einen Online-Shop vor, der ein Produkt mit einem fotorealistischen Bild bewirbt. Auf dem Bild sieht das Produkt hochwertig aus, die Umgebung wirkt professionell fotografiert und die dargestellte Anwendung erscheint real.

Wenn dieses Bild vollständig oder wesentlich durch KI erzeugt wurde, kann für Konsumenten ein falscher Eindruck entstehen. Das Problem ist nicht, dass KI verwendet wurde. Das Problem entsteht dort, wo die künstliche Darstellung als Realität interpretiert wird und dadurch die Kaufentscheidung beeinflussen kann. Auch beim Kf konnten wir bereits Fälle verzeichnen, bei denen sich Dropshippinganbieter als professionelle Schweizer Boutiquen ausgaben und günstige Ware aus dem Ausland verkauften.

Was bedeutet das für Schweizer Unternehmen?

Die Schweiz hat keinen EU AI Act. Schweizer Unternehmen können die europäischen Regeln trotzdem nicht einfach ignorieren. Der entscheidende Punkt ist das sogenannte Marktortprinzip. Der EU AI Act kann auch für Unternehmen mit Sitz ausserhalb der EU relevant werden, wenn ihre KI-Systeme oder deren Ergebnisse in der Europäischen Union genutzt werden oder sich an den europäischen Markt richten. Das betrifft beispielsweise Schweizer Unternehmen mit Kundschaft in der EU, Websites mit entsprechendem Publikum oder international ausgerichtete Angebote.

Und was bedeutet das für Schweizer Konsumenten?

Auch wenn eine EU-Regelung nicht automatisch zu einem schweizerischen Konsumentenrecht wird, verändert sie die Erwartungen an digitale Transparenz. Schweizer kaufen bei europäischen Online-Shops ein, nutzen internationale Plattformen und begegnen täglich Inhalten, die grenzüberschreitend verbreitet werden. Die Konsumenten von heute bewegen sich nicht in klar getrennten Schweizer und europäischen digitalen Räumen.

Deshalb könnte die EU-Kennzeichnungspflicht auch in der Schweiz zu einem faktischen Standard werden. Unternehmen, die international tätig sind, werden möglicherweise nicht für jedes Land komplett unterschiedliche Prozesse entwickeln, sondern eine einheitliche Transparenzlösung verwenden. Für Schweizer Konsumenten könnte das bedeuten, dass sie künftig auch hier häufiger Hinweise wie «KI-generiert» oder «KI-modifiziert» sehen. Die Diskussion sollte deshalb aber nicht auf die Frage reduziert werden, ob ein kleines «KI»-Symbol auf einem Bild notwendig ist. Im Zentrum steht eine grundlegendere Frage: Sollten Menschen wissen können, unter welchen Bedingungen Informationen entstehen, die ihre (Kauf-)Entscheidungen beeinflussen.

Dabei darf die Kennzeichnungspflicht allerdings nicht zum falschen Versprechen werden. Ein Label garantiert weder Wahrheit noch Qualität. Deshalb braucht es neben technischen Kennzeichnungen weiterhin Medienkompetenz, kritisches Denken und eine klare Verantwortung der Unternehmen.

Fazit: Das Label ist ein Anfang, nicht die Lösung

Die neue EU-Regelung ist ein Schritt hin zu mehr Transparenz im Umgang mit künstlicher Intelligenz. Sie macht sichtbar, dass hinter einem Bild, einer Stimme, einem Video oder einer Antwort nicht zwingend ein Mensch steht. Das ermöglicht, Inhalte bewusster einzuordnen und Entscheidungen informierter zu treffen.

Gleichzeitig darf die Kennzeichnungspflicht nicht überschätzt werden. Sie löst weder das Problem von Falschinformationen noch verhindert sie Deepfakes vollständig. Und sie stellt Unternehmen vor neue organisatorische und technische Herausforderungen.

Für die Schweiz bietet die Entwicklung deshalb Anlass, genauer hinzuschauen. Die zentrale Frage lautet nicht nur, ob KI gekennzeichnet werden muss. Für uns lautet sie vielmehr:

Wie viel Transparenz brauchen Konsumenten, damit sie in einer zunehmend von künstlicher Intelligenz geprägten Welt selbstbestimmt entscheiden können?

Die Antwort darauf wird letztlich darüber entscheiden, ob KI vor allem als nützliche Technologie wahrgenommen wird, oder als Technologie, bei der Menschen ständig damit rechnen müssen, zu ihrem potentiellen Nachteil getäuscht zu werden.

Jonas Rauen
Konsumentenforum kf

Sportartikel kaufen: Wann lohnt sich der Einkauf?

Die Schweiz ist ein sportliches Land: Rund 76 Prozent der Bevölkerung treiben mindestens einmal pro Woche Sport. Gleichzeitig geben Schweizer durchschnittlich rund 2'400 Franken pro Jahr für Sport und Bewegung aus. Ob Ski, Laufschuhe, Wanderausrüstung oder Fitnessbekleidung: Sportartikel gehören für viele Haushalte zu den regelmässigen Ausgaben.

Gerade deshalb lohnt es sich, den Zeitpunkt eines Kaufs genauer zu betrachten. Viele Konsumenten kaufen Sportartikel dann, wenn sie sie unmittelbar benötigen: Ski beim ersten Schneefall, Wanderschuhe im Frühling oder eine Winterjacke, sobald man beim abendlichen Spaziergang im Oktober bereits etwas fröstelt und an die bald noch sehr viel kürzer und kälter werdenden Tage denkt. Aus Sicht der Händler ist dies jedoch genau die Zeit, in der die Nachfrage besonders hoch ist und entsprechend häufig auch die Preise.

Saisonale Preisentwicklungen

Sportartikel unterliegen häufig saisonalen Preisschwankungen. Ist die Nachfrage nach einem Produkt besonders hoch, steigen die Preise oftmals an. Nach dem Höhepunkt einer Saison oder während Lagerbereinigungen werden viele Artikel hingegen vergünstigt angeboten.

Das Konsumentenforum kf hat anhand einer Auswertung historischer Preisdaten untersucht, in welchen Monaten beispielhafte Sportartikel besonders häufig günstiger oder teurer angeboten wurden. Die nachfolgende Übersicht zeigt die Monate, in denen zwischen 2008 und 2022 besonders häufig Preissenkungen, Preissteigerungen sowie Rabattaktionen beobachtet wurden.

Produkt	Zeit mit den meisten Preissenkungen	Zeit mit den meisten Preissteigerungen	Zeit mit den meisten Aktionen und Rabatten
Ski / Snowboard	Januar	November	Februar
Winterjacken Damen	Januar	Oktober	Januar
Winterjacken Herren	Januar	Oktober	Juli
Laufschuhe Damen	Juli	März	Januar
Laufschuhe Herren	Januar	Februar	Januar
Wanderschuhe Damen	Juli	März	Januar
Wanderschuhe Herren	Januar	Februar	Januar
Trekking-Artikel	Juli	April	Februar
Funktionsshirts Herren	Januar	März	Januar
Funktionsshirts Damen	Januar	März	Januar
Smartwatch	Oktober	Januar	Oktober
Sonnenbrillen	Juli	Februar	Juli
Badebekleidung Herren	Januar	März	Januar
Badebekleidung Damen	Januar	März	Januar
Sonnencreme	Februar	März	Mai
Fitnessbekleidung Damen	Januar	März	Januar
Fitnessbekleidung Herren	Januar	März	Januar
Schlitten	Januar	November	Februar

Anmerkung der Redaktion: Die Übersicht basiert auf einer Auswertung historischer Preisdaten aus den Jahren 2008 bis 2022. Sie zeigt statistische Häufungen saisonaler Preisentwicklungen und stellt keine Garantie für zukünftige Preisentwicklungen dar.



Was lässt sich daraus ableiten?

Die Auswertung zeigt einige klare Tendenzen. Viele klassische Wintersportartikel werden nach dem Saisonhöhepunkt, insbesondere im Januar oder Februar, häufiger günstiger angeboten. Outdoor- und Sommersportartikel weisen dagegen oft im Juli vermehrt Preissenkungen auf. Demgegenüber gehören der März sowie der Beginn der Wintersaison im Oktober und November bei verschiedenen Produktgruppen eher zu den Monaten mit steigenden Preisen.

Wer Anschaffungen planen kann und nicht unmittelbar auf ein bestimmtes Produkt angewiesen ist, hat deshalb häufig die Möglichkeit, durch etwas Geduld Geld zu sparen. Besonders bei höherpreisigen Artikeln wie Ski, Snowboards oder Wanderausrüstung können sich deutliche Preisunterschiede ergeben.

Rabatte bedeuten nicht automatisch den besten Preis

Auffällig ist zudem, dass Monate mit vielen Rabattaktionen nicht zwingend mit den meisten Preissenkungen zusammenfallen. Eine hohe prozentuale Preisreduktion sagt wenig darüber aus, ob ein Produkt tatsächlich günstig ist. Entscheidend ist der effektive Verkaufspreis. Konsumenten sollten sich deshalb nicht allein von auffälligen Rabattversprechen oder grossen Prozentangaben leiten lassen. Ein kurzer Preisvergleich bei verschiedenen Anbietern kann helfen, vermeintliche Schnäppchen besser einzuordnen.

Händler bestimmen den Zeitpunkt ihrer Aktionen selbst

Laut dem Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) gibt es keine gesetzlich festgelegten Ausverkaufsperioden mehr in der Schweiz. Händler können Rabattaktionen und Schlussverkäufe grundsätzlich während des ganzen Jahres durchführen. Wann Preise gesenkt oder erhöht werden, liegt somit weitgehend im Ermessen der einzelnen Unternehmen.

Die dargestellten saisonalen Muster bieten deshalb eine hilfreiche Orientierung, ersetzen jedoch keinen Preisvergleich im Einzelfall. Gerade im Onlinehandel ändern sich Preise teilweise kurzfristig oder unterscheiden sich je nach Anbieter erheblich.

Fazit

Wer Sportartikel vorausschauend einkauft, kann häufig von saisonalen Preisentwicklungen profitieren. Die vorliegenden Daten zeigen, dass insbesondere der Januar und, je nach Produktgruppe, auch der Juli häufig günstige Kaufzeitpunkte darstellen. Umgekehrt steigen die Preise bei vielen Artikeln kurz vor Beginn der jeweiligen Saison. Ein allgemeingültiges Rezept gibt es zwar nicht. Wer jedoch ausserhalb der Hauptsaison einkauft, Preise vergleicht und sich nicht ausschliesslich von hohen Rabattversprechen leiten lässt, verbessert seine Chancen, Sportartikel zu einem attraktiven Preis zu erwerben.

Jonas Rauen
Konsumentenforum kf



Crème de la Crème gegen Sonnenbrand

Nicht nur im Hochsommer, sondern auch bei langen Herbstwanderungen oder dem Skifahren ist Sonnencreme längst obligatorischer Bestandteil der Ausrüstung. Das ist auch gut so, dennoch halten sich um das Thema hartnäckig falsche Annahmen. Wir vom kf möchten Ihnen hiermit eine Übersicht der relevanten Informationen verschaffen.

Warum ist Sonnenschutz prinzipiell wichtig?

Sonnenstrahlung enthält ultraviolette (UV-)Strahlen, die die Haut schädigen können. Während UVB-Strahlen vor allem Sonnenbrand verursachen, dringen UVA-Strahlen tiefer in die Haut ein und fördern die Hautalterung. Beide Strahlungsarten erhöhen das Risiko für Hautkrebs. Sonnenschutz ist deshalb ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitsschutzes.

Was bedeutet der Lichtschutzfaktor (LSF)?

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie stark ein Sonnenschutzmittel die Haut vor UVB-Strahlung schützt. Er beschreibt, um welchen Faktor sich die Eigenschutzzeit der Haut theoretisch verlängert, wenn ausreichend Sonnencreme aufgetragen wird. Ein LSF 30 filtert rund 97 Prozent der UVB-Strahlen, ein LSF 50 etwa 98 Prozent, insofern bietet kein Sonnenschutzmittel einen vollständigen Schutz. Entscheidend ist zudem, dass das Produkt auch einen ausreichenden UVA-Schutz bietet.

Der Lichtschutzfaktor zeigt zudem, um welchen Faktor sich die individuelle Eigenschutzzeit der Haut theoretisch verlängert, wenn die Sonnencreme ausreichend und gleichmässig aufgetragen wird. Die maximale Aufenthalts-

dauer in der Sonne lässt sich berechnen, indem die Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor multipliziert wird. Beträgt die Eigenschutzzeit beispielsweise zehn Minuten, ergibt sich mit LSF 30 eine theoretische Schutzdauer von 300 Minuten.

Diese Zeit sollte jedoch nicht vollständig ausgeschöpft werden. Fachleute empfehlen, höchstens rund 60 Prozent der theoretischen Schutzdauer in der direkten Sonne zu verbringen. Im Beispiel entspricht dies etwa 180 Minuten. Der Grund: Schwitzen, Baden sowie Abrieb durch Kleidung, Sand oder ein Badetuch können die Schutzwirkung der Sonnencreme verringern.

Welcher Lichtschutzfaktor ist sinnvoll?

Für den Alltag wird in der Regel ein Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30 empfohlen. Für Kinder, Menschen mit empfindlicher Haut oder bei intensiver Sonneneinstrahlung, etwa in den Bergen, am Wasser oder in südlichen Ländern, ist LSF 50 oder 50+ die bessere Wahl.

Richtig eincremen

Die Schutzwirkung wird nur erreicht, wenn Sonnencreme grosszügig und gleichmässig aufgetragen wird. Erwach-

sene benötigen für den ganzen Körper etwa 30 bis 40 Milliliter Sonnencreme, also ungefähr sechs Teelöffel. Besonders häufig vergessen werden Ohren, Nacken, Fussrücken und Lippen.

Nachcremen ist wichtig, erhält aber nicht die ursprüngliche Schutzzeit. Es ersetzt vielmehr den Sonnenschutz, der durch Schwitzen, Baden oder Abrieb verloren gegangen ist. Nach dem Baden oder Abtrocknen sollte deshalb erneut eingecremt werden, auch bei wasserfesten Produkten.



Reicht Sonnencreme allein?

Nein. Fachleute empfehlen ein Bündel von Schutzmassnahmen. Dazu gehören:

- direkte Sonne während der Mittagszeit möglichst meiden,
- schützende Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille tragen,
- Schatten aufsuchen,
- Sonnencreme als ergänzende Schutzmassnahme verwenden.

Sonnencreme ermöglicht keinen unbegrenzten Aufenthalt in der Sonne!

Mineralische und organische UV-Filter

Sonnencremes schützen mithilfe unterschiedlicher UV-Filter:

- **Mineralische UV-Filter** (z. B. Zinkoxid oder Titandioxid) bilden eine Schutzschicht auf der Haut, welche UV-Strahlung reflektiert und streut.
 - **Organische (chemische) UV-Filter** absorbieren UV-Strahlung und wandeln sie in Wärme um.
- Beide Systeme können wirksam schützen. Die Wahl hängt unter anderem von Hauttyp, Verträglichkeit und persönlichen Vorlieben ab.

Umweltaspekte

Viele Sonnencremes enthalten UV-Filter wie Octinoxat oder Amiloxat, die vom deutschen Umweltbundesamt als deutlich wassergefährdend eingestuft werden. Empfehlenswert sind diesbezüglich insbesondere Produkte mit mineralischen UV-Filtern ohne Nanopartikel. Wer die Umwelt möglichst wenig belasten möchte, kann auf umweltfreundliche Produkte achten und zusätzlich vermehrt auf Kleidung und Schatten setzen.

Tipps für Konsumentinnen und Konsumenten

- Sonnenschutzmittel mit mindestens LSF 30, bei intensiver Sonneneinstrahlung LSF 50 wählen.
- Auf einen ausgewiesenen UVA-Schutz achten.
- Grosszügig und regelmässig eincremen.
- Nach dem Baden oder starkem Schwitzen erneut Sonnencreme auftragen.
- Sonnencreme kühl lagern und geöffnete Produkte nicht über mehrere Saisons verwenden.
- Sonnenschutz immer mit weiteren Schutzmassnahmen wie Kleidung und Schatten kombinieren.

Dramatisch gefährliche Bräunungstips auf SocialMedia

Sogenannte «Influencer» scheuen sich nicht, absurde und gefährliche Tipps zur raschen Bräunung zu geben. So zum Beispiel keinen Sonnenschutz zu verwenden, um die körpereigenen Pigmente rascher zu aktivieren. Bei Sonnenbrand helfe Wassermelone, oder Hautkrebs sei durch die Einnahme von Kurkuma zu heilen. Auf keinen Fall Tipps dieser Art befolgen!

Fazit

Zusammenfassend lässt sich festhalten: Sonnenschutz ist von grosser Bedeutung; insbesondere, um das Risiko von Hautkrebs zu reduzieren. Sonnencreme stellt dabei einen wichtigen Bestandteil des Sonnenschutzes dar, sollte jedoch idealerweise mit weiteren Massnahmen, wie dem Tragen schützender Kleidung und dem Aufsuchen von Schatten, kombiniert werden. Bei der Wahl der Sonnencreme lohnt es sich, sich darüber zu informieren, welcher Lichtschutzfaktor (LSF) für die eigenen Bedürfnisse geeignet ist und welche Inhaltsstoffe enthalten sind. Von etablierten Empfehlungen deutlich abweichende Ratschläge aus dem Internet sollten grundsätzlich mit Vorsicht betrachtet und vor der Anwendung durch eine offizielle oder fachlich anerkannte Stelle überprüft werden.

Jonas Rauen

Konsumentenforum kf

Mundgesundheit unter Snus und Nikotinbeuteln

Wie wirken sich die Produkte auf Zähne und Zahnfleisch aus? Schweden verzeichnet heute die niedrigste Raucherquote in ganz Europa. Dieser Erfolg lässt sich vor allem auf den Umstieg weiter Bevölkerungsteile von Zigaretten auf Snus (Tabak zur oralen Anwendung) zurückführen. Die Datenlage zu den allgemeinen Gesundheitsrisiken ist bereits umfassend. Doch wie wirken sich Snus und Nicotine Pouches auf die Mundgesundheit aus? Aktuelle Forschung gibt darauf erste Antworten.



In Schweden ist seit Jahrzehnten ein Rückgang der Raucherzahlen zu beobachten. Im Jahr 2024 rauchten täglich nur noch 5,4 % der schwedischen Bevölkerung und damit weniger als im Durchschnitt aller EU-Länder. Die Abkehr von der Zigarette scheint durch den Umstieg auf Snus gelungen zu sein – mit schadensminderndem Effekt. Schwedische Männer weisen heute die europaweit geringste Sterblichkeit durch tabakbedingte Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.

Diese Erfolge wurden durch den Umstieg von Zigaretten auf Snus erreicht. Ein ähnliches, möglicherweise sogar höheres Potential zur Risikominderung dürften tabakfreie Nikotinbeutel (Nicotine Pouches) haben. Ihr Beutel besteht aus pflanzlichen Fasern, und sie enthalten Nikotin, Aromen und Stabilisatoren. Da sie jedoch tabakfrei sind, weisen sie deutlich geringere Mengen an tabakspezifischen Schadstoffen auf als klassischer Snus und Zigarettenrauch. Auch die US-amerikanische Food and Drug Administration (FDA) stellte kürzlich das Potential bestimmter Nicotine Pouches zur Schadensminderung fest (Kasten).

Mundgesundheit und Nikotinkonsum

Tabakrauch verringert die Speichelmenge und schwächt dessen Schutzfunktion. Dadurch sinkt der pH-Wert im Mund und das Kariesrisiko steigt. Der Umstieg von Zigaretten auf E-Zigaretten (Vaping) kann zwar allgemein Risiken mindern, aber das Risiko für Karies und Zahnfleischentzündung erhöhen, die Mundschleimhaut schädigen sowie Mundgeruch und Zahnverfärbungen fördern.

Untersuchungen schwedischer Forschungsgruppen zeigen, dass klassischer Snus das Kariesrisiko nicht erhöht und die Schutzfunktion des Speichels nicht mindert. In

Studien über 20 Jahre zeigte sich zwischen Snus-Nutzern und Nichtrauchern kein bedeutender Unterschied bei Karies, Zahnbelag oder kariesfördernden Bakterien. Snus-Nutzer hatten sogar eine höhere Speichelmenge. Eine verminderte Schutzwirkung des Speichels war nicht festzustellen.

Eine weitere Studie zeigte, dass Snus nach einer Zuckerlösung den Abfall des pH-Werts im Zahnbelag fast vollständig verhinderte. Wahrscheinlich dadurch begründet, dass bestimmte Inhaltsstoffe in Snus den pH-Wert im Mund tendenziell anheben.

Tabakhaltiger Snus verursacht bei vielen Anwendern weissliche, faltige Veränderungen der Mundschleimhaut an der Stelle, an der der Beutel liegt. Eine klinische Studie untersuchte, wie sich der Wechsel von tabakhaltigem Snus zu tabakfreien Nicotine Pouches bei 60 Personen über sechs Wochen auswirkte. Bereits nach zwei Wochen begann sich die Mundschleimhaut messbar zu erholen. Nach sechs Wochen waren alle schweren Veränderungen verschwunden und der Anteil der Personen ohne Veränderungen stieg von 9 % auf 30 %.

Im Labor führten Nicotine Pouches zu einer deutlich geringeren Ausschüttung von entzündungsfördernden Botenstoffen als tabakhaltiger Snus. Auch die Gesundheit des Zahnfleisches war auf dem Prüfstand: Zurückweichendes Zahnfleisch trat im Studienzeitraum nicht vermehrt auf. Zwar bildete sich nach dem Wechsel auf Nicotine Pouches nicht weniger Zahnbelag, doch der pH-Wert war weniger stark vermindert.

Wenn die vollständige Abstinenz scheitert

Die verfügbaren Daten deuten darauf hin, dass die Schadensminderung durch Snus und wahrscheinlich auch durch tabakfreie Nicotine Pouches keine Nachteile für die Mundgesundheit mit sich bringt. Dennoch sollte jeder Raucher den völligen Verzicht auf den Nikotinkonsum anstreben. Snus und Nicotine Pouches sind lediglich eine Option für erwachsene Patienten, die das Rauchen ohne Hilfsmittel oder mit anderen Angeboten wie einer Nikotinersatztherapie nicht aufgeben können oder wollen. Minderjährige sollten idealerweise nie mit Nikotin in Berührung kommen.



Nicotine Pouches unter der strengen Prüfung der FDA

Die wissenschaftliche Prüfung bestimmter Nicotine Pouches durch die FDA ergab, dass ihre Verwendung anstelle von Zigaretten mit einem geringeren Risiko für Mundkrebs, Herzerkrankungen, Lungenkrebs, Schlaganfall, Emphysem und chronische Bronchitis verbunden ist. Im Juni 2026 erlaubte die Behörde deshalb, 20 dieser Produkte mit einem Hinweis auf dieses schadensmindernde Potential zu vermarkten. Die FDA betonte, dass kein Tabak- oder Nikotinprodukt absolut sicher ist und der vollständige Verzicht die beste Entscheidung bleibt. Nichtraucher sollten keine alternativen Nikotinprodukte konsumieren. Nicotine Pouches sind nur bei einem vollständigen Umstieg eine schadensmindernde Alternative zur Zigarette.

Vorsicht beim Abschluss von Abonnements!

Bei kostenlosen Probeabonnements oder zeitlich befristeten Abonnements, beispielsweise im Fitnessstudio, bei Streaming-Anbietern oder in vielen weiteren Branchen, gibt es für die Kundschaft häufig ein böses Erwachen.

Unternehmen locken mit kostenlosen Probeabonnements, welche nach Ablauf der Probezeit ohne anderslautenden Bescheid der Konsumentin oder des Konsumenten automatisch in ein kostenpflichtiges Abonnement umgewandelt werden. In besonders ärgerlichen Fällen sehen die AGB dann sogar eine Mindestlaufzeit vor, in welcher nicht gekündigt werden kann. Selbst wenn in einem Fitnessstudio ein «Jahresabonnement» abgeschlossen wird, sehen die AGB – entgegen der Bezeichnung der gekauften Leistung – häufig eine automatische Vertragsverlängerung vor. Teils muss hier zwei Monate vor Ablauf des Abonnements gekündigt werden, sonst verlängert es sich um ein weiteres ganzes Jahr. Davon erfährt die Kundschaft manchmal erst durch die Rechnung in der Post, und dann ist es schon zu spät. Leider gibt es keine Rechtspflicht, wonach die Unternehmen die Kundschaft rechtzeitig an solche Fristabläufe erinnern müssten. Hierseits wird die Meinung vertreten, dass solche Erinnerungs-E-Mails unter dem Aspekt der Kundenzufriedenheit empfehlenswert sind.

Bei der kf-Rechtsberatung sind solche Fälle aus den verschiedensten Branchen an der Tagesordnung. Die Kundschaft versteht nicht, wieso sie verpflichtet wird, für eine Dienstleistung zu zahlen, die sie gar nicht mehr in Anspruch nehmen möchte. Pauschale Verweisungen der Unternehmen auf die eigenen AGB schüren Unmut bei den Konsumenten. Eine Mediation ist, wenn überhaupt, nur auf Kulanzbasis erfolgreich.

Es stellt sich die Frage: «Ist diese Praxis überhaupt zulässig?»

Abos sind Verträge über Dienstleistungen, welche für eine gewisse Dauer in Anspruch genommen werden sollen. Klauseln über Mindestvertragsdauern oder über automatische Verlängerungsperioden werden in der Rechtslehre nicht als per se atypisch oder ungewöhnlich betrachtet, da ein Vergleich zum Agenturvertrag gezogen wird, für welchen im Gesetz eine solche Verlängerungskonstellation explizit vorgesehen ist. Auch das Bundesgericht erachtet Prolongationsklauseln nicht als ungewöhnlich. Diese Einschätzungen führen dazu, dass die Klauseln grundsätzlich einer AGB-Kontrolle standhalten.

Automatische Vertragsverlängerungen zu veränderten Konditionen werden hingegen als ungewöhnlich angesehen und sind somit ungültig. Das heisst bspw., dass eine automatische Verlängerung eines Fitness-Abos ungültig ist, wenn Preisänderungen vorgenommen werden oder das betreffende Studio neue Öffnungszeiten festgelegt hat.

Es gibt durchaus kritische Stimmen in der Rechtslehre bezüglich der aktuellen Handhabung. Trotz Kritik ist die Praxis der automatischen Vertragsverlängerungen und Umwandlungen von Probeabos in kostenpflichtige Abos gang und gäbe in den verschiedensten Bereichen. Viele Anbieter verweisen bei Protesten der Konsumenten pauschal auf ihre AGB. Ob diese konkreten AGB aber zulässig sind, wird in den wenigsten Fällen gerichtlich überprüft. Grund hierfür sind die meist geringen Streitwerte der Einzelfälle. Selbst wenn die kf-Rechtsberatung in Einzelfällen zum Schluss kommt, dass Passagen der AGB unzulässig sind und somit nicht verbindlich sein sollten, bestehen Unternehmen oft auf ihre AGB und lassen keinen Dialog zu.

Aus dem Vorangehenden ergibt sich, dass die Handhabung umstritten ist, aber grundsätzlich als zulässig und somit bindend betrachtet wird. Es ist ratsam, die Konditionen einer Subskription aufmerksam durchzulesen und sich einen «Reminder» im Kalender einzutragen, um abgeschlossene Abonnements rechtzeitig zu kündigen und nicht länger für sie zahlen zu müssen, als man sie effektiv nutzen möchte.

Unsere Empfehlung lautet daher: Beachten Sie das Kleingedruckte. Sofern Sie nicht die kompletten AGB selbst lesen möchten, können Sie diese in ein KI-System hochladen und sich gezielt nach den Beendigungskonditionen erkundigen.

Anna-Lucia Smola
Leiterin Rechtsberatung kf



Das Iglu im urbanen Backofen

Nach den vergangenen Wochen dürften viele Menschen in der Schweiz über die Anschaffung eines Klimageräts nachgedacht haben. Dass zahlreiche Personen diesen Gedanken auch in die Tat umgesetzt haben, zeigen die Rekordverkaufszahlen der Schweizer Elektrofachmärkte. Auch wenn die grossen Hitzeperioden für dieses Jahr vermutlich vorüber sind, kann es sich dennoch lohnen, bereits jetzt über den Kauf eines Klimageräts nachzudenken. In den kühleren Monaten ist aufgrund der geringeren Nachfrage mit weniger Lieferengpässen zu rechnen, und auch die Preise dürften spürbar sinken. Das kf informiert Sie über verschiedene Modelle sowie weitere Massnahmen zur Bekämpfung von Hitze.

Klimageräte: Abkühlung bei Hitze

Mit zunehmenden Hitzewellen steigt auch in der Schweiz die Nachfrage nach Ventilatoren und Klimageräten. Während Ventilatoren lediglich für einen kühlenden Luftstrom sorgen, senken Klimageräte die tatsächliche Raumtemperatur. Doch welches Gerät eignet sich für welchen Einsatz? Und stimmt es, dass Klimaanlage krank machen?

Welche Geräte gibt es?

Ventilator: er bewegt die Luft und erzeugt dadurch auf der Haut einen kühlenden Effekt. Die Raumtemperatur wird jedoch nicht gesenkt. Ventilatoren sind günstig in der Anschaffung, verbrauchen wenig Strom und eignen sich besonders für kurzfristige Abkühlung.

Luftkühler: Luftkühler arbeiten mit Wasserverdunstung. Dadurch kann die empfundene Temperatur leicht sinken, die tatsächliche Raumtemperatur verändert sich jedoch kaum. Ihre Wirkung ist insbesondere bei hoher Luftfeuchtigkeit begrenzt.

Mobile Klimageräte (Monoblock): Mobile Klimageräte führen warme Luft über einen Abluftschlauch nach draussen ab und können die Raumtemperatur tatsächlich senken. Sie benötigen keine feste Installation, arbeiten jedoch weniger effizient als fest installierte Systeme und verursachen vergleichsweise hohe Stromkosten sowie eine höhere Geräuscentwicklung.

Split-Klimaanlagen: Split-Klimaanlagen bestehen aus einem Innen- und einem Aussengerät. Sie gelten als die effizienteste und leiseste Lösung zur Raumkühlung. Moderne Geräte können häufig auch zum Heizen eingesetzt werden. Für die Installation ist jedoch ein Fachbetrieb erforderlich, zudem sind je nach Gebäude Beilligungen notwendig.

Machen Klimaanlage krank?

Ein weitverbreiteter Irrtum lautet, dass Klimaanlage Erkältungen verursachen. Tatsächlich lösen Klimaanlage weder Erkältungen noch Grippe oder Lungenentzündungen aus. Für solche Erkrankungen sind Viren oder Bakterien verantwortlich.

Allerdings können klimatisierte Räume Beschwerden verursachen:

- trockene Augen
- gereizte Schleimhäute
- Halskratzen
- Hustenreiz

Der Grund ist die trockene Luft, die beim Kühlvorgang entsteht. Ein echtes gesundheitliches Risiko besteht vor allem bei schlecht gewarteten Anlagen. Verschmutzte Filter oder stehendes Wasser können die Vermehrung von Schimmelpilzen oder Bakterien, beispielsweise Legionellen, begünstigen. Deshalb sind regelmässige Wartung und Reinigung entscheidend.

Gleichzeitig weisen Gesundheitsexperten darauf hin, dass auch überhitzte Innenräume gesundheitliche Risiken bergen. Besonders ältere Menschen, Kleinkinder sowie Personen mit Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen profitieren von angenehm temperierten Räumen.

Worauf sollte man beim Kauf achten?

Kühlleistung: Die Leistung eines Klimageräts muss zur Raumgrösse passen. Zu kleine Geräte kühlen unzureichend, überdimensionierte Anlagen verursachen unnötige Kosten.

Energieeffizienz: Klimageräte unterscheiden sich erheblich beim Stromverbrauch. Effiziente Geräte sparen langfristig Energie und Betriebskosten. Die Stiftung Warentest weist darauf hin, dass sich über die gesamte Nutzungsdauer Einsparungen von mehreren tausend CHF ergeben können.





Lautstärke: Besonders in Schlaf- oder Arbeitsräumen spielt die Geräuscentwicklung eine wichtige Rolle. Splitgeräte arbeiten in der Regel deutlich leiser als mobile Klimageräte.

Bedienkomfort: Immer häufiger verfügen Klimageräte über WLAN oder Smart-Home-Funktionen. Dadurch lassen sie sich bequem per App steuern und bereits vor der Heimkehr einschalten.

Installation: Während mobile Geräte sofort einsatzbereit sind, benötigen Split-Klimaanlagen eine fachgerechte Installation. Das Aussengerät kann je nach Gemeinde oder Gebäude bewilligungspflichtig sein.

Tipps für den effizienten Einsatz

- Räume möglichst früh am Morgen oder nachts lüften
- Tagsüber Fenster geschlossen halten und konsequent beschatten
- Klimaanlagen nicht unnötig stark herunterkühlen lassen. Eine Temperaturdifferenz von etwa 6 bis 8 Grad zur Aussentemperatur gilt als angenehm
- Filter regelmässig reinigen oder austauschen
- Türen und Fenster während des Betriebs geschlossen halten
- Geräte nur in tatsächlich genutzten Räumen einsetzen

Fazit

Klimageräte können den Wohnkomfort während Hitzeperioden deutlich verbessern und gesundheitliche Belastungen durch hohe Temperaturen reduzieren. Die grössten Unterschiede bestehen zwischen mobilen Geräten und fest installierten Split-Klimaanlagen hinsichtlich Effizienz, Lautstärke und Stromverbrauch.

Wer sich für ein Klimagerät entscheidet, sollte neben dem Anschaffungspreis insbesondere auf Energieeffizienz, passende Kühlleistung und eine regelmässige Wartung achten. Gleichzeitig gilt: Eine Klimaanlage macht nicht krank; entscheidend sind eine sachgerechte Nutzung und eine gute Pflege der Anlage.

Jonas Rauen
Konsumentenforum kf

Der Pakt gegen den Schimmel: Rettung oder Risiko?

Konservierungsstoffe haben keinen besonders guten Ruf. E-Nummern auf der Zutatenliste, Begriffe wie Nitrit oder Sorbat und Meldungen über ein mögliches Krebsrisiko lassen viele Konsumenten ratlos und besorgt zurück. Muss man solche Stoffe meiden? Sind Produkte «ohne Konservierungsstoffe» automatisch besser? Und was bedeutet das alles für den täglichen Einkauf? Die kurze Antwort: Keine Panik, aber hinschauen lohnt sich.

Konservierungsstoffe erfüllen nämlich einen sinnvollen Zweck. Sie verhindern, dass Lebensmittel zu schnell verderben und sich Bakterien oder Schimmel vermehren. Auch eine Creme oder ein Shampoo würde ohne Konservierung schnell unappetitlich oder sogar hygienisch problematisch. Ganz ohne Konservierung geht es deshalb bei vielen Produkten gar nicht.

Trotzdem gibt es gute Gründe, beim Konsum genauer hinzuschauen.

Nicht jede E-Nummer ist ein Warnsignal

Wer auf einer Verpackung eine lange Liste von Zusatzstoffen entdeckt, bekommt schnell den Eindruck: Je mehr E-Nummern, desto ungesünder und unnatürlicher das Produkt. So einfach ist es aber nicht.

Eine E-Nummer bedeutet zunächst einmal, dass ein Stoff als Lebensmittelzusatzstoff zugelassen ist. Sie sagt nicht automatisch, dass der Stoff gesundheitsschädlich ist. Entscheidend ist der einzelne Stoff, die verwendete Menge und wie häufig wir ihn aufnehmen.

Auch «natürlich» ist übrigens kein Freipass. Ein gutes Beispiel sind Nitrat und Nitrit: Sie kommen in der Natur vor und können auch aus Gemüse stammen. Werden sie aber zum Pökeln von Fleisch eingesetzt, erfüllen sie eine ganz bestimmte Funktion, und genau diese Verwendung wird gesundheitlich diskutiert.

Bei Wurst und Schinken lohnt sich Zurückhaltung

Für Konsumenten ist das wahrscheinlich der wichtigste Punkt.

Nitrit und Nitrat werden bei vielen Wurst- und Fleischwaren eingesetzt. Sie sorgen dafür, dass beispielsweise Schinken und Würste ihre typische rosa Farbe behalten, länger haltbar sind und ihren charakteristischen Geschmack entwickeln.

Gleichzeitig gibt es seit Jahren Hinweise darauf, dass insbesondere der regelmäßige Konsum von verarbeitetem Fleisch gesundheitlich problematisch sein kann. Nitrit und Nitrat stehen dabei ebenfalls im Fokus.

Das bedeutet nicht, dass ein Cervelat oder ein paar Scheiben Schinken sofort gesundheitsschädlich sind. Entscheidend ist die Menge und die Häufigkeit.

Wer täglich Wurst, Speck oder Schinken isst, sollte deshalb eher reduzieren. Wer solche Produkte gelegentlich genießt, muss deswegen nicht in Sorge geraten.

Interessant ist auch ein Blick auf Produkte, die mit «ohne Nitritzusatz» werben. Hier lohnt sich die Zutatenliste: Teilweise werden statt Pökelsalz nitratreiche Gemüseextrakte, etwa aus Sellerie, verwendet. Das klingt natürlicher, ändert aber nichts daran, dass dem Produkt Nitrat zugeführt wird.

«Ohne Konservierungsstoffe» ist nicht automatisch besser
Ein Produkt mit möglichst wenigen Zusatzstoffen klingt für viele Menschen attraktiv. Doch manchmal hat der Verzicht auf Konservierung auch einen Nachteil: Ein Lebensmittel kann schneller verderben und muss entsprechend anders geschützt oder schneller verbraucht werden.

Bei Kosmetik ist das besonders anschaulich. Eine Creme enthält meist Wasser – und Wasser bietet Mikroorganismen gute Bedingungen. Konservierungsstoffe verhindern, dass sich Bakterien, Hefen und Schimmel darin stark vermehren. Ohne diese Stoffe müsste man manche Produkte wesentlich schneller aufbrauchen oder anders verpacken.

Deshalb sollte man nicht nach dem Motto «je weniger Konservierungsstoffe, desto besser» einkaufen. Die entscheidende Frage ist vielmehr: Welche Stoffe werden verwendet, und brauche ich das Produkt überhaupt?

Was ist mit Krebs und Diabetes?

Für zusätzliche Verunsicherung sorgten Anfang 2026 zwei französische Studien. Sie fanden Zusammenhänge zwischen einem höheren Konsum bestimmter Konservierungsstoffe und einem erhöhten Risiko für Krebs beziehungsweise Typ-2-Diabetes.

Solche Ergebnisse sollte man ernst nehmen, aber auch richtig einordnen. Die Studien zeigen Zusammenhänge und beweisen nicht, dass ein bestimmter Konservierungsstoff tatsächlich Krebs oder Diabetes verursacht. Für den Alltag muss man daraus deshalb keine komplizierte Verbotsliste ableiten. Eine vernünftige Konsequenz ist viel einfacher: Je weniger stark verarbeitete Lebensmittel wir regelmäßig essen, desto weniger Zusatzstoffe nehmen wir in der Regel auf.

Das ist ohnehin eine gute Ernährungsstrategie. Statt sich bei jedem einzelnen E-Stoff Sorgen zu machen, ist es sinnvoller, häufiger frisch zu kochen und stark verarbeitete Produkte nicht zur Grundlage der täglichen Ernährung zu machen.

Und was ist mit Kosmetik?

Auch bei Cremes, Shampoos und Duschgels lohnt sich ein genauer Blick. Einige Konservierungsmittel können beispielsweise Hautreizungen oder Allergien auslösen.

Kritisiert werden unter anderem bestimmte Formaldehyd-abbauende Stoffe, halogenorganische Verbindungen, einzelne Parabene, PHMB und BHT. Besonders für Menschen mit empfindlicher Haut oder bekannten Kontaktallergien kann es deshalb sinnvoll sein, die Inhaltsstoffliste genauer anzuschauen.

Eine einfache Möglichkeit ist zudem, auf Produkte mit möglichst unkomplizierten Rezepturen und auf seriöse Naturkosmetik-Siegel zu achten. Auch feste Shampoos oder Seifen können interessant sein: Weil sie wenig oder kein Wasser enthalten, benötigen sie häufig weniger Konservierung.

Was bedeutet das für den Einkauf?

Konsumenten müssen keine Chemiker sein, um vernünftige Entscheidungen zu treffen. Ein paar einfache Regeln helfen:

- Nicht von jeder E-Nummer erschrecken lassen. Eine E-Nummer bedeutet nicht automatisch «gesundheitsschädlich».
- Verarbeitetes Fleisch eher selten essen. Bei Wurst, Schinken und Speck ist weniger mehr.
- Bei «ohne Nitrit» genauer hinschauen. Gemüseextrakte können ebenfalls Nitrit liefern.
- Frische und wenig verarbeitete Lebensmittel bevorzugen. Damit reduziert man automatisch die Aufnahme vieler Zusatzstoffe.

- Nicht jedem Werbeversprechen glauben. «Natürlich», «frei von Chemie» oder «ohne künstliche Konservierung» sind keine Garantie für ein besseres Produkt.
- Bei Kosmetik die Zutatenliste beachten, insbesondere, wenn man empfindliche Haut hat oder zu Allergien neigt.
- Nicht nur auf einen einzelnen Stoff schauen. Für die Gesundheit ist das gesamte Ernährungs- und Konsumverhalten wichtiger als die Frage, ob ein einzelnes Produkt einen bestimmten Zusatzstoff enthält.

Unser Fazit

Konservierungsstoffe sind weder grundsätzlich harmlos noch grundsätzlich gefährlich. Sie haben eine wichtige Funktion und machen viele Produkte überhaupt erst sicher und haltbar.

Für Konsumenten gibt es deshalb keinen Grund, bei jeder E-Nummer nervös zu werden. Aber es gibt gute Gründe, weniger stark verarbeitete Lebensmittel zu essen und insbesondere Wurst, Schinken und andere gepökelte Fleischwaren nicht täglich auf den Teller zu bringen.

Und noch etwas ist wichtig: Ein Produkt mit «natürlichen» Zutaten ist nicht automatisch gesünder. Entscheidend ist, was tatsächlich darin steckt.

Die beste Einkaufsstrategie lautet deshalb nicht «alle Zusatzstoffe vermeiden», sondern ganz einfach: Zutatenliste anschauen, Werbeversprechen kritisch hinterfragen und insgesamt möglichst abwechslungsreich und wenig verarbeitet essen.

Jonas Rauen
Konsumentenforum kf





Kartoffelsalat: gesünder als gedacht!

Die Kartoffel gilt in der modernen Ernährungswelt mit Hang zum Low-Carb-Hype oft fälschlicherweise als reiner Dickmacher. Besonders der Kartoffelsalat steht unter dem Verdacht, durch schwere Dressings, Saucen und verarbeitete Zutaten die Kalorienbilanz negativ zu beeinflussen. Doch die wissenschaftliche Betrachtung zeichnet ein differenzierteres Bild.

Die Kartoffel selbst ist ein nährstoffreiches, natürliches Lebensmittel, das die Basis für eine gesundheitsfördernde Mahlzeit bildet. Entscheidend für den gesundheitlichen Wert des Kartoffelsalats ist jedoch nicht nur die Knolle selbst, sondern auch die Komposition der Begleitzutaten und die individuelle Verträglichkeit.

Die Nährstoffvielfalt der Kartoffel

Kartoffeln liefern weit mehr als nur Kohlenhydrate in Form von Stärke. Sie enthalten hochwertiges pflanzliches Protein, das der Körper besonders effizient in körpereigenes Eiweiß umwandeln kann. Zudem punkten sie mit einem nennenswerten Gehalt an Vitamin C, verschiedenen B-Vitaminen sowie Mineralstoffen, allen voran Kalium.

Ein praktischer Verdauungsvorteil entsteht durch das Abkühlen der gekochten Knollen, wie es bei der Zubereitung von Kartoffelsalat üblich ist. Dabei wandelt sich ein Teil der Stärke in sogenannte resistente Stärke um. Dieser Ballaststoff gelangt unverdaut in den Dickdarm und dient dort den nützlichen Darmbakterien als Nahrung. Dies fördert eine gesunde Darmflora und lässt den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen als beim Verzehr heißer Kartoffeln. Vorsicht gilt jedoch bei den Behauptungen, mit resistenter Stärke liesse sich besser abnehmen – dafür gibt es keine Beweise.

Kartoffelsalat: Qualität der Zutaten bestimmt den Gesundheitswert

Ein Kartoffelsalat ist immer so gut wie die Summe seiner Zutaten. Werden industrielle Mayonnaisen mit hohem Anteil an minderwertigen Fetten und Zucker verwendet, sinkt der gesundheitliche Nutzen schnell. Wer jedoch auf frische, hochwertige Zutaten setzt, verwandelt den Salat in ein Vitalstoff-Depot. Die Auswahl sollte sich dabei an der persönlichen Verträglichkeit und dem individuellen Geschmack orientieren – denn nur was der Körper problemlos verdauen kann, gut aufnimmt und was mit Genuss und Wohlgefühl gegessen wird, entfaltet seine volle Wirkung.

Die Verwendung von hochwertigen Ölen wie Oliven- oder Leinöl liefert essenzielle Fettsäuren. Frische Kräuter, herzhafte Zwiebeln, Schalotten und scharfe Radieschen ergänzen den Salat um sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Kombination sorgt dafür, dass die Mahlzeit weiter sättigt, ohne den Organismus durch schwer verdauliche Zusatzstoffe zu belasten. Wichtig: Scharfstoffe aus Senf, Zwiebeln und Radieschen muss man aber gut vertragen. Hier gilt es, besonders gut auf den eignen Körper zu hören.

Rezept für vitalisierender Kartoffelsalat

Bestimmte Inhaltsstoffe in Lebensmitteln wirken anregend auf den Stoffwechsel und die Verdauung. In Kombination mit der milden Kartoffel entsteht ein ausgewogenes Geschmackprofil. Das folgende Rezept setzt auf die Kraft natürlicher Aromen und verzichtet auf schwere Bindemittel.

Zutaten für den vitalisierenden Kartoffelsalat:

- 1 kg festkochende Kartoffeln (gekocht, geschält und in Scheiben geschnitten)
- 3 EL hochwertiger Senf (mittelscharf oder körnig)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 rote Zwiebel (fein gewürfelt)
- 100 ml Gemüsebouillon
- 3 EL Apfelessig
- 4 EL natives Olivenöl extra
- Frischer Schnittlauch und Kresse

Zubereitung

Kochen Sie die Kartoffeln. Vermengen Sie die warme Gemüsebouillon mit Senf, Essig, Knoblauch und Pfeffer. Geben Sie die Zwiebeln hinzu und lassen Sie die Sauce kurz ziehen. Giessen Sie die Marinade über die Kartoffelscheiben und heben Sie das Olivenöl unter. Lassen Sie den Salat mindestens 30 Minuten ziehen, damit die Kartoffeln die Aromen aufnehmen können. Garnieren Sie das Gericht vor dem Servieren mit frischen Kräutern.

Fazit

Die Kartoffel ist ein absolut natürliches, hochpotentes Nährstoffpaket, das als «banales Dickmacher-Lebensmittel» zu Unrecht stigmatisiert wird. Als Kartoffelsalat zubereitet, bietet sie durch die Bildung resistenter Stärke zusätzlich noch weitere potentielle Vorteile für die Darmgesundheit. Die individuelle Zusammenstellung mit frischen Kräutern und natürlichen Inhaltsstoffen macht das Gericht zu einer wertvollen Komponente einer modernen, genussorientierten Ernährung.

Uwe Knop

Ernährungswissenschaftler

Saatenöl-Panik verkauft sich prächtig ...

... doch die Angst vor Entzündungen greift ins Leere! Raps- und Sonnenblumenöl machen krank, Pflanzenöle fördern Entzündungen – so lautet das neueste Narrativ in der Ernährungswelt. Beweise? Fehlanzeige! Jüngst war ich zu Gast im Sat1-Frühstückfernsehen – in den flankierenden Gesprächen hörte ich häufig: «... und unser Nachwuchs warnt uns gerade dauernd vor Pflanzenölen!» Was hat es denn nun damit schon wieder auf sich? Ganz einfach. Es beginnt, wie es immer beginnt. Ein Influencer postet ein Reel.

Ein Podcast-Host interviewt einen selbsternannten «Functional Medicine»-Arzt. Ein Buchautor erklärt, er habe den Schlüssel zu allem gefunden. Und plötzlich ist ein neues Lebensmittel zum Feind erklärt: Saatenöle. Also Raps-, Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim- oder Sojaöl – kurz: alles, was nicht Olivenöl oder Kokosöl ist.

Das Narrativ klingt erschreckend präzise: Diese Öle seien reich an Omega-6-Fettsäuren, insbesondere an Linolsäure. Linolsäure werde im Körper zu Arachidonsäure umgewandelt, und Arachidonsäure sei ein Vorläufer entzündungsfördernder Botenstoffe. Ergo: Saatenöle fördern chronische Entzündungen. Und chronische Entzündungen fördern alles – Herz-Kreislauf-erkrankungen, Krebs, Alzheimer, Depressionen, Übergewicht. Das volle Programm. Klingt logisch. Klingt wissenschaftlich. Ist es aber nicht. Aber viele der Protagonisten dieses Narrativs verkaufen etwas.

Bücher. Supplements. Beratungsprogramme. Teure Alternativen. Das soll die Argumente nicht automatisch entwerthen – aber es erklärt die Dynamik. Angst verkauft sich gut. Und Öl ist allgegenwärtig: Es steckt in fast jedem Fertigprodukt, in Restaurants, in der Schulkantine. Ein perfekter Schuldiger.

Was die Biochemie wirklich sagt

Die Biochemie des Omega-6-Stoffwechsels ist tatsächlich komplex – und genau deshalb lässt sie sich so wunderbar für vereinfachte Angst-Narrative missbrauchen. Richtig ist: Linolsäure kann im Körper zu Arachidonsäure umgewandelt werden. Richtig ist auch: Aus Arachidonsäure entstehen unter anderem Prostaglandine und Leukotriene, die an Entzündungsreaktionen beteiligt sind. Was das Narrativ aber verschweigt: Die Umwandlung von Linolsäure zu Arachidonsäure verläuft beim Menschen nur in begrenztem Umfang – der Körper reguliert diesen

Prozess aktiv und bedarfsgerecht. Entzündungsreaktionen sind zudem keine pathologischen Fehlfunktionen, sondern lebensnotwendige Immunantworten.

Und: Aus Linolsäure entstehen ebenso entzündungshemmende Substanzen – das Bild ist keineswegs so eindeutig, wie es das Narrativ suggeriert. Hinzu kommt: Wer sein Saatenöl nicht wiederholt auf hohe Temperaturen erhitzt, muss sich auch über Oxidationsprodukte keine Gedanken machen – ein normaler Kochvorgang ist kein Problem. Entscheidend ist aber: Das alles ist Zellbiologie und Biochemie – also Laborwissen. Was im Reagenzglas gilt, gilt noch lange nicht im Lebenden, Essenden, Schlafenden, stressenden Menschen.

Die Crux der Ernährungsforschung: Kausalität fehlt überall
Und hier kommen wir zum Kern des Problems – und zum zentralen Punkt, den ich seit Jahren immer wieder betone, weil er so wichtig und gleichzeitig so wenig verstanden wird: In der Humanernährungsforschung gibt es für praktisch keine Ernährungshypothese kausale Evidenz.

Das ist keine Meinung. Das ist Methodenkritik – und sie wird von führenden Ernährungsepidemiologen weltweit geteilt: Randomisierte kontrollierte Langzeitstudien, die echte Kausalität belegen könnten, sind in der Ernährungswissenschaft aus ethischen, praktischen und finanziellen Gründen schlicht nicht durchführbar. Was wir haben, sind Beobachtungsstudien, Metaanalysen aus Beobachtungsstudien, und Laborstudien – keine von ihnen belegt Kausalität.

Was bedeutet das für die Saatenöl-Debatte? Es bedeutet: Es gibt keine belastbaren wissenschaftlichen Belege dafür, dass der moderate Konsum handelsüblicher Saatenöle beim gesunden Menschen chronische Krankheiten verursacht. Keine. Die Studien, die im Saatenöl-Lager gerne zitiert werden, sind entweder Tierstudien (keine Übertragbarkeit), In-vitro-Studien (kein lebender Organismus), oder epidemiologische Beobachtungen mit zahllosen Confoundern («Störfaktoren»).

Gleichzeitig – und das ist das Entscheidende – gilt exakt dasselbe für die Gegenseite: Es gibt auch keine kausale Evidenz dafür, dass Saatenöle harmlos sind. Weil es in der Ernährungsforschung für nichts kausale Evidenz gibt. Das ist der Zustand des Feldes. Und wer das versteht, hört auf, sich vor einzelnen Lebensmitteln zu fürchten.

Was grosse Meta-Analysen tatsächlich zeigen

Wer den Blick auf die grössten und methodisch robustesten Übersichtsarbeiten richtet, findet kein Szenario, das Alarm auslösen müsste. Eine der am häufigsten zitierten Meta-Analysen zum Thema Linolsäure und Herz-Kreislaufkrankungen – zusammengeführt von Farvid et al. im *Circulation-Journal* – zeigte, dass ein höherer Linolsäurekonsum mit einem niedrigeren Herz-Kreislauf-Risiko assoziiert war. Nicht kausal bewiesen, klar – aber das Gegenteil der Angst-These. Bis heute empfiehlt keine der grossen Fachinstitutionen eine Einschränkung von Saatenölen aus Sicherheitsgründen. Das ist kein Zufall. Das ist die ehrliche Bilanz der vorhandenen Datenlage.



Menschen ernähren sich nicht falsch.

Sie orientieren sich an falschen Narrativen.

Das eigentliche Problem ist nicht das Öl in der Pfanne. Das eigentliche Problem ist ein Informationsökosystem, das Vereinfachung belohnt, Angst monetarisiert und Komplexität bestraft. Menschen, die verantwortungsvoll mit ihrer Gesundheit umgehen wollen, werden mit einem immer neuen Strom an Verboten, Warnungen und Lebensmittelfeinden konfrontiert. Erst war es Fett. Dann Zucker. Dann Gluten. Dann Lektine. Jetzt Saatenöle.

Das Ergebnis: chronische Ernährungsunsicherheit. Eine Kultur der Nahrungsangst. Menschen, die mit schlechtem Gewissen kochen, weil sie das falsche Öl benutzen. Das ist – mit Verlaub – Unsinn.

Praktischer Tipp: Wie man mit Ernährungsmythen umgeht

Immer, wenn ein neues Lebensmittel zum Feind erklärt wird, stellen Sie sich drei Fragen:

Erstens: Gibt es randomisierte kontrollierte Langzeitstudien am Menschen, die einen kausalen Zusammenhang belegen? (Antwort in der Ernährungsforschung: fast nie.)

Zweitens: Wer verbreitet das Narrativ – und was verkauft diese Person dabei?

Drittens: Was empfehlen unabhängige, interessenfreie wissenschaftliche Institutionen?

Die ehrliche Antwort auf alle drei Fragen wird Sie in den allermeisten Fällen ruhiger schlafen lassen. Denn die Wahrheit der Ernährungswissenschaft lautet: Wir wissen sehr viel weniger, als wir behaupten. Und das ist kein Grund zur Panik – sondern zur Gelassenheit.

Kochen Sie mit dem Öl, das Ihnen schmeckt und das in Ihre Küche passt. Rapsöl für hohe Temperaturen, Olivenöl für den Salat, eine gute Butter für das Brot. Variieren Sie. Geniessen Sie. Hören Sie auf, sich vor Lebensmitteln zu fürchten, für die es keine Beweise gibt.

Denn das Einzige, wofür es in der Ernährungsforschung tatsächlich starke Hinweise gibt, ist dies: Wer mit Freude und ohne Angst isst, tut sich damit wahrscheinlich mehr Gutes als jeder, der sich durch einen Dschungel aus Verboten und Warnungen kämpft.

Uwe Knop
Ernährungswissenschaftler

Social Media mit Vorsicht geniessen



Auch wenn die Digitalisierung viele gute Errungenschaften gebracht hat: Social Media und Handynutzung ist gemäss den meisten Eltern das Streitthema Nummer 1. Die Plattformen machen von sich aus wenig, denn sie wollen eine möglichst weite Verbreitung, auch bei den Jungen. Das Gesetz über die Kommunikationsplattformen wird in Kürze ausarbeitet. Politisch ist das Thema kantonal und national im Fokus.

Tablets und Smartphones sind allgegenwärtig. Viele Psychologen sind bei den grossen Plattformen am Werk, um die Leute möglichst online zu halten. Selbst viele Erwachsene sind oft viel zu lange am Handy. Bei den Jugendlichen können die Schäden aufgrund der Gehirnstruktur in Entwicklung noch grösser sein. Nun kam der Konzern Meta in den USA stark unter Druck, muss eine hohe Busse zahlen und gewisse Massnahmen im Bereich Jugendschutz umsetzen. Hoffentlich hat dies auch Einfluss auf Europa.

Im Nationalrat habe ich eine Motion eingereicht, die Parlamentarier aus allen Parteien unterzeichnet haben. Es soll ein Mindestalter bei Social Media Plattformen geben, und Endless Scrolling und starke Algorithmen sollen möglichst minimiert werden. Der Bundesrat ist nun gefordert, denn der Druck aus dem Parlament nimmt zu, aus der Bevölkerung sowieso.

Social Media bei Jungen einschränken

Jugendschutz auf Social Media und Handyverbote an Schulen sind zwei der am intensivsten diskutierten Themen, wenn es um die mentale Gesundheit, Konzentration und Sicherheit von Kindern und Jugendlichen geht. Beide Forderungen verfolgen das Ziel, Heranwachsende vor den negativen Dynamiken der digitalen Welt zu schützen.

Denn soziale Netzwerke bergen für Minderjährige Risiken wie Cyberbullying, Suchtdynamiken durch Algorithmen, den Zugang zu ungeeigneten Inhalten (Gewalt, Pornografie, Radikalisierung) und unrealistische Schönheitsideale. Auch nimmt die Aufmerksamkeitsspanne der Jugendlichen immer mehr ab. Das Suchtpotential und die Ablenkung sind gross. Auch die schweizweit lancierte Internet-Initiative unter Guido Fluri ist überparteilich getragen und fordert Schutzmassnahmen im digitalen Bereich. Sie hat bereits 80 000 Unterschriften.

Immer mehr Experten und Politiker fordern strengere Altersverifikationen (z. B. mittels Ausweis-Scan oder KI-Gesichtsscan unter klarer Einhaltung des Datenschutzes) und ein Verbot von Algorithmen und Werbung, die gezielt auf die Bindung von Minderjährigen optimiert sind.

Einige Länder ergreifen bereits radikale Massnahmen. Australien hat beispielsweise ein gesetzliches Mindestalter von 16 Jahren für die Nutzung von Social Media, bei dem die Plattformen in die Pflicht genommen werden, dies zu überprüfen. Natürlich können solche Massnahmen auch umgangen werden, trotzdem hält es viele davon ab, und

man hat weniger Druck unter den Kollegen mitzumachen. Auch für die Eltern ist es gut und wichtig, Grenzen zu setzen. Einem Elfjährigen würde man auch nicht Tabak und Alkohol vor die Nase setzen, einfach um Kompetenzen zu entwickeln.

Handyverbot an Schulen

Die Debatte um Smartphones im Unterricht dreht sich vor allem um die Balance zwischen digitaler Bildung und der Vermeidung von Ablenkung. Handyverbote an Schulen hatten bisher überall positive Auswirkungen. Der Fokus der Schülerinnen und Schüler war wieder da.

Der Trend in Europa geht klar in Richtung Einschränkung. Länder wie Frankreich, die Niederlande und Italien haben bereits weitreichende Handyverbote an Schulen eingeführt oder stark verschärft. Auch in Deutschland und Österreich entscheiden immer mehr Schulen eigenständig, Smartphones aus dem Schulalltag zu verbannen. Nun wurde dies auch in der Schweiz in vielen Kantonen bereits eingeführt, so auch in Aargau und in Zürich.

An Schulen lenkt das Handy nur ab. Für Notfälle und Kurzfristiges haben alle Klassenlehrpersonen ein Smartphone. Natürlich müssen die Kinder an die Medien herangeführt werden, aber «Digital Natives» sind sie sowieso. Zentral ist vor allem das Fach Medien und Informatik, aber nicht jedes Fach muss online begleitet werden. Mit Heften und Büchern bleibt das Gelernte nachweislich besser hängen.

Es braucht also verschiedene Massnahmen. Die Kinder und Schüler sollen geschützt werden, wieder viel Lesen und Schreiben und in der Pause sich austoben können. Bargeld soll auch weiterhin immer angenommen werden, und Tickets für den ÖV auch ohne Smartphone erhältlich sein. National wird uns das Thema Social Media, KI, Regulierung von Plattformen weiterhin beschäftigen. Hierbei erachte ich vor allem den Jugendschutz als zentral. Die Schulen und Eltern sind ebenso gefordert, und präventive Schulungen helfen als Begleitmassnahmen um zu sensibilisieren.

Nationalrätin Nina Fehr Düsel
politische Beirätin Kf und Juristin



Pendeln: Was kostet uns der tägliche Arbeitsweg?

Für Millionen Menschen hierzulande gehört der Arbeitsweg zum Alltag. Ob mit dem Auto, Zug, Bus, Velo oder zu Fuss: Wer regelmässig pendelt, investiert nicht nur Zeit, sondern auch Geld. Dabei ist die günstigste und praktischste Lösung nicht für alle dieselbe. Ein Vergleich lohnt sich, denn neben dem Preis spielen auch Zeit, Komfort, Flexibilität und Umweltbelastung eine wichtige Rolle.

3,7 Millionen Menschen pendeln zur Arbeit

Die Zahlen des Bundesamts für Statistik (BFS) zeigen, wie selbstverständlich das Pendeln für die Schweizer Bevölkerung geworden ist. 2024 waren rund 3,7 Millionen Menschen Arbeitspendler. Das entspricht etwa acht von zehn Erwerbstätigen. Rund 71 Prozent arbeiteten dabei ausserhalb ihrer Wohngemeinde. Im Durchschnitt legten Pendler pro Arbeitsweg 14 Kilometer zurück und benötigten dafür rund 30 Minuten.

Damit kommen bei einem klassischen Arbeitsweg schnell mehrere hundert Stunden und Tausende Kilometer pro Jahr zusammen. Die Wahl des Verkehrsmittels kann deshalb einen erheblichen Unterschied machen, nicht nur für das Portemonnaie, sondern auch für den persönlichen Alltag.

Das Auto: flexibel, aber mit hohen Gesamtkosten

Das Auto bietet beim Pendeln einen entscheidenden Vorteil: Es bringt seine Nutzer meist direkt von zu Hause zum Arbeitsplatz. Gerade bei Arbeitsplätzen ausserhalb der Zentren, bei unregelmässigen Arbeitszeiten oder wenn unterwegs Kinder oder Einkäufe transportiert werden müssen, kann diese Flexibilität entscheidend sein.

Allerdings werden die tatsächlichen Kosten des Autos häufig unterschätzt. Neben Treibstoff oder Strom fallen unter anderem Wertverlust, Versicherung, Steuern, Wartung, Reifen und Reparaturen an. Hinzu kommen, je nach Arbeitsplatz, Parkgebühren.

Bei einem bereits vorhandenen Auto darf allerdings nicht der gesamte Kilometerpreis automatisch als zusätzlich anfallender Pendelaufwand verstanden werden. Ein grosser Teil der

Fixkosten fällt auch dann an, wenn das Fahrzeug weniger gefahren wird. Für eine persönliche Entscheidung sollte deshalb zwischen den tatsächlichen Zusatzkosten des Pendelns und den gesamten Kosten der Fahrzeugnutzung unterschieden werden.

Der öffentliche Verkehr: weniger flexibel, dafür planbarer

2022 nutzten knapp ein Drittel der Arbeitspendler, rund 29 Prozent, den öffentlichen Verkehr als Hauptverkehrsmittel. 16 Prozent fuhren dabei hauptsächlich mit dem Zug. Das Auto blieb mit 50 Prozent zwar das meistgenutzte Verkehrsmittel, doch der öffentliche Verkehr spielt insbesondere auf längeren Strecken zwischen Städten und Agglomerationen eine wichtige Rolle. Weitere 18 Prozent gingen zu Fuss oder fuhren mit dem Velo zur Arbeit.

Der grösste Vorteil des ÖV liegt für viele Pendler darin, dass sich die Reisezeit anders nutzen lässt. Im Zug kann man beispielsweise lesen, arbeiten oder entspannen. Gleichzeitig entfällt die Parkplatzsuche, und man ist weniger unmittelbar vom Strassenverkehr abhängig.

Dafür ist man an Fahrpläne und Verbindungen gebunden. Verspätungen, überfüllte Züge oder schlechte Verbindungen zu den Stosszeiten können den Arbeitsweg erschweren. Auch bei den Kosten gibt es grosse Unterschiede. Entscheidend ist, ob ein Einzelbillett, ein Halbtax, ein Streckenabo, ein Verbundabo oder ein GA am besten zur persönlichen Situation passt. Dies muss allerdings individuell bestimmt werden. Das GA für Erwachsene kostet aktuell noch 3'995 Franken pro Jahr in der 2. Klasse, ab Dezember 2026 werden es 4'095 Franken sein. Das entspricht bei jährlicher Zahlung rund 333, bzw. 341,25 Franken pro Monat. Ein GA lohnt sich allerdings nicht automatisch für jeden Pendler. Wer nur eine bestimmte Strecke regelmässig zurücklegt, fährt mit einem Strecken- oder Verbundabo unter Umständen günstiger.

Der Pendelrechner der SBB kann dabei helfen, die Kosten für Auto und ÖV auf der persönlichen Strecke gegenüberzustellen.

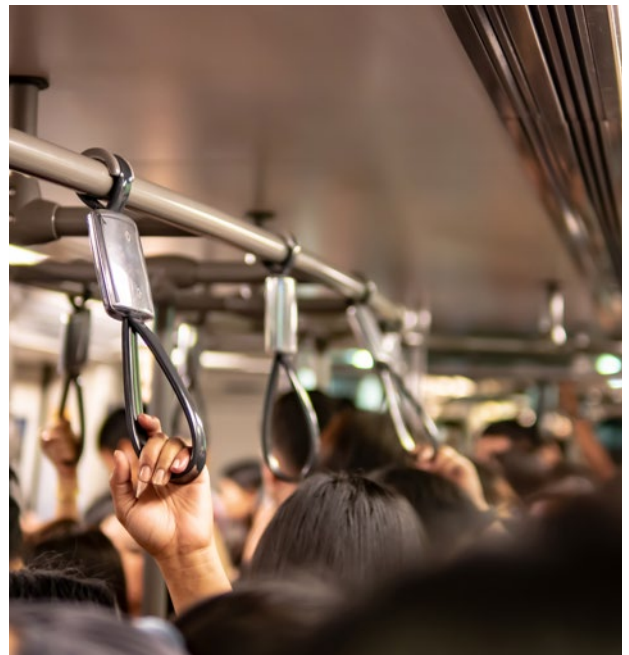
Ein konkreter Preisvergleich

Online finden sich mehrere Preisvergleichsrechner, mit denen sich die Kosten einer mit dem Auto zurückgelegten Pendelstrecke mit den Kosten des öffentlichen Verkehrs vergleichen lassen. Wir haben uns den Rechner der SBB näher angesehen und modellhaft einige Pendelstrecken verglichen.

1. Beispiel: Zürich – Bern

Ein gängiges Beispiel für eine Pendelstrecke dürfte die Verbindung von Zürich nach Bern sein, die auch von Mitarbeitern unseres Büros genutzt wird. Der Einfachheit halber gehen wir von einem Wohnort in Zürich, einem Arbeitsplatz in der Berner Innenstadt und einem Beschäftigungsgrad von 50 Prozent aus. Die einfache Strecke beträgt dabei etwa 120 Kilometer. Für Bern wird ein Stellplatz im Parkhaus angenommen. Für die Autofahrt rechnen wir mit einem Kilometerkostensatz von 0.71 Franken.

Pro Jahr ergeben sich dadurch Kosten von 23'664 Franken mit dem Auto. Mit dem Zug wären es 3'995 Franken, entsprechend dem Preis eines GA. Neben einer möglichen Ersparnis von 19'669 Franken pro Jahr lassen sich mit dem öffentlichen Verkehr zudem rund 5'096 Kilogramm CO₂ einsparen.



2. Beispiel: Münsingen – Bern

Dieses Beispiel bezieht sich auf die zuvor erwähnte durchschnittliche Entfernung von rund 14 Kilometern pro Arbeitsweg. Wir rechnen mit einem Beschäftigungsgrad von 100 Prozent, diesmal ohne Parkplatzkosten in Bern und mit einem Kilometerkostensatz von 0.71 Franken für das Auto.

Unter diesen Umständen ergeben sich jährliche Kosten von 4'374 Franken mit dem Auto und 1'476 Franken mit dem entsprechenden lokalen ÖV-Abo. Die CO₂-Ersparnis beträgt jährlich rund 1'189 Kilogramm.

Zur Einordnung muss festgehalten werden, dass sich diese Werte den individuellen Kosten nur annähern. Einige Faktoren, wie etwa die genauen Betriebskosten des Fahrzeugs, wurden nicht im Detail berücksichtigt. Dennoch zeigen die Beispiele, dass mit der Nutzung des öffentlichen Verkehrs eine deutliche finanzielle Ersparnis möglich sein kann.

Zeit ist ebenfalls ein Kostenfaktor

Beim Pendeln geht es allerdings nicht nur um Geld. Wer täglich eine Stunde für den Hin- und Rückweg benötigt, verbringt bei 220 Arbeitstagen rund 220 Stunden pro Jahr im Arbeitsverkehr. Das entspricht mehr als neun vollen Tagen. Hier kann das Auto je nach Strecke im Vorteil sein, muss es aber nicht. Während der Autofahrt ist die Möglichkeit zur sinnvollen Nutzung der Reisezeit stark eingeschränkt. Wer mit dem Zug fährt, kann die Zeit hingegen zum Lesen, Arbeiten oder Entspannen nutzen. Auf der anderen Seite können Umstiege oder ein längerer Fussweg zum Bahnhof die gesamte Reisezeit verlängern.

Für Konsumenten lohnt es sich deshalb, nicht nur die reine Fahrzeit, sondern die gesamte «Tür-zu-Tür»-Reisezeit zu vergleichen.

Velo und E-Bike: günstig und gesund

Für kürzere Arbeitswege sind Velo und E-Bike interessante Alternativen. Sie verursachen im Vergleich zu Auto und ÖV geringe laufende Kosten und ermöglichen gleichzeitig Bewegung im Alltag.



Besonders E-Bikes können dabei eine Lücke zwischen Velo und motorisiertem Verkehr schliessen. Sie eignen sich auch für längere Strecken oder hügelige Arbeitswege, bei denen ein normales Fahrrad weniger attraktiv ist.

Der Nachteil: Wetter, Topografie und Infrastruktur setzen Grenzen. Wer beispielsweise entlang einer stark befahrenen Strasse ohne Veloinfrastruktur pendeln muss, dürfte sich nicht jeden Tag für das Velo entscheiden wollen. Auch Schneefall dürfte für viele, wenn auch nicht für alle begeisterten Velofahrer ein Hindernis sein.

Umwelt: Nicht jedes Auto ist gleich

Auch aus ökologischer Sicht unterscheiden sich die Verkehrsmittel deutlich. Der öffentliche Verkehr kann insbesondere bei gut ausgelasteten Verbindungen eine emissionsarme Alternative zum motorisierten Individualverkehr darstellen. Das BFS weist zudem darauf hin, dass das Auto den Personenverkehr weiterhin stark prägt.

Wer auf das Auto angewiesen ist, kann mit einem sparsamen Fahrzeug oder einem Elektroauto den Energieverbrauch und die direkten Emissionen reduzieren. Allerdings bedeutet ein Elektroauto nicht, dass die Mobilität kostenlos oder vollständig umweltneutral wird: Auch Elektrofahrzeuge verursachen beispielsweise durch ihre Herstellung, die Reifen und den Betrieb Kosten und Umweltwirkungen.

Noch wirkungsvoller ist es häufig, die Anzahl der Autofahrten zu reduzieren. Fahrgemeinschaften, Homeoffice oder die Kombination verschiedener Verkehrsmittel können hier interessante Lösungen sein.

Die praktischste Lösung ist oft eine Kombination

Für viele Pendler muss die Entscheidung nicht zwingend «Auto oder ÖV» lauten. Park-and-Ride, Velo und Zug oder eine Kombination aus Auto und öffentlichem Verkehr können je nach Strecke sinnvoll sein. Auch einzelne Homeoffice-Tage können die jährlichen Pendelkosten und die aufgewendete Zeit deutlich reduzieren.

Wer beispielsweise zwei Tage pro Woche im Homeoffice arbeitet, muss entsprechend weniger häufig zur Arbeitsstelle fahren. Das kann nicht nur die Kosten senken, sondern auch den persönlichen Zeitaufwand und die Belastung durch den Arbeitsverkehr reduzieren.

Was sollten Pendlerinnen und Pendler vergleichen?

Bevor man sich für ein Verkehrsmittel entscheidet, lohnt sich eine persönliche Rechnung. Dabei sollten folgende Punkte berücksichtigt werden:

- **Gesamtkosten:** Nicht nur Treibstoff oder Billette, sondern beim Auto auch Versicherung, Steuern, Wertverlust, Wartung und Reifen.
- **Parkkosten:** Ein günstiges Auto kann durch hohe Parkplatzkosten am Arbeitsort schnell teurer werden.
- **Reisezeit:** Entscheidend ist die gesamte Strecke von Tür zu Tür.
- **Flexibilität:** Wie wichtig sind spontane Abfahrten, Umwege oder Fahrten ausserhalb der üblichen Arbeitszeiten?
- **Komfort:** Kann die Reisezeit genutzt werden oder muss man sich auf den Verkehr konzentrieren?
- **Umwelt:** Wie viele Kilometer lassen sich vermeiden oder mit einem emissionsärmeren Verkehrsmittel zurücklegen?
- **Homeoffice:** Jeder nicht gefahrene Arbeitsweg spart Zeit und Geld.
- **Abonnemente:** Beim ÖV lohnt sich ein Vergleich zwischen Einzelbillett, Halbtax, Streckenabo, Verbundabo und GA.

Fazit: Der persönliche Arbeitsweg entscheidet

Die Schweiz ist ein Pendlerland: Rund 3,7 Millionen Menschen machen sich regelmässig auf den Weg zur Arbeit. Das Auto punktet mit Flexibilität und direkter Verbindung, ist bei einer Vollkostenrechnung aber häufig teurer, als es auf den ersten Blick scheint. Der ÖV ist planbarer und ermöglicht eine andere Nutzung der Reisezeit, ist aber von Fahrplan, Strecke und Tarif abhängig. Velo und E-Bike können auf kürzeren Distanzen eine günstige und umweltfreundliche Alternative sein.

Für Konsumenten gibt es deshalb nicht das eine «beste» Verkehrsmittel. Entscheidend ist vielmehr, die tatsächlichen Gesamtkosten und die gesamte Reisezeit der eigenen Strecke zu berechnen. Wer verschiedene Varianten vergleicht und dabei auch Homeoffice, Fahrgemeinschaften oder kombinierte Mobilität berücksichtigt, kann unter Umständen mehrere Tausend Franken und viel Zeit pro Jahr sparen.

Jonas Rauen
Konsumentenforum kf



Zwischen Überfluss und Hunger

Es ist ein Privileg, sorgenfrei aufzuwachsen. Wer mag es nicht, genügend Geld zu haben und nicht jeden Franken zweimal umdrehen zu müssen?

Jeder sollte die Möglichkeit haben, im Supermarkt zu stehen und sich nicht entscheiden zu können, was man kocht, weil die Auswahl zu gross ist. Ich meine, möchte ich lieber Spaghetti zum Abendessen oder doch lieber Penne? Hmm, und wenn ich mich für die Spaghetti entscheide, welche Dicke bevorzuge ich? Vielleicht gehe ich doch lieber mit Linguine. Oder lass ich es mit Pasta und kaufe lieber Reis?

Welche Sauce soll ich nehmen? Eine selber machen? Oder doch lieber die aus dem Beutel? Ich glaube, ich nehme die Sauce aus dem Glas, die schmeckt immer.

Zum Dessert muss ich nichts kaufen, dann gibt es halt einfach Glace. Das schmeckt jedem.

Was, wenn man diese Auswahl gar nicht erst bekommt? Oder wenn man sie tagtäglich sieht, sich aber weniger als die Hälfte davon leisten kann? Und was, wenn Menschen hungern und sterben, weil sie nichts zu essen haben? Und viele von uns beklagen sich, wenn im Supermarkt ein Regal einmal nicht aufgefüllt wurde und es unsere Lieblings-Mayonnaise nicht mehr hat.

Entlang der gesamten Wertschöpfungskette geht rund ein Drittel aller produzierten Lebensmittel verloren oder wird verschwendet. Ein Teil dieser Verluste lässt sich kaum vermeiden. Von «Food Waste» spricht man jedoch dann, wenn eigentlich noch geniessbare Lebensmittel in Supermärkten, Gastrobetrieben oder bei uns zu Hause im Kühlschrank landen und am Ende trotzdem weggeworfen werden.

Teilweise kann ich die Situation nachvollziehen. Supermärkte können Lebensmittel nicht einfach beliebig verschenken, weil es dafür wirtschaftliche, organisatorische und teilweise auch rechtliche Gründe gibt. Trotzdem finde ich es schade, wenn noch geniessbare Lebensmittel am Ende entsorgt werden müssen. Auch wenn es politisch und wirtschaftlich gesehen vielleicht nicht einfach ist. Denn wenn es das wäre, hoffe ich, dass es bereits eine optimale Lösung gäbe und diese Tag für Tag umgesetzt werden würde.

Aber wenn man den wirtschaftlichen Aspekt einmal weglässt, bleibt doch die Frage: Ist es nicht schade, so viele Lebensmittel zu verschwenden? Während wir so viel wegwerfen, kämpfen an vielen Orten dieser Welt Menschen ums Überleben. Und die traurige Realität ist, dass täglich mehrere Tausende davon an Hungersnot sterben. Vielleicht ist es nicht möglich, dies zu ändern. Aber wirklich jeder hat die Möglichkeit, die Initiative zu ergreifen und ein klein wenig dazu beizutragen, dass die Welt zu einem besseren Ort wird. Dass nicht so viele Lebensmittel auf dem Kehrhaufen landen. Es ist ja nicht nur das Essen, dass Super-

märkte wegwerfen. Nein, jeder einzelne Haushalt kauft Essen, braucht es nicht auf und wirft es dann weg.

Ich meine, das kann passieren, und ich lebe definitiv auch kein perfektes Leben und befolge auch nicht alle Ratschläge, die ich gebe. Denn meistens ist es einfacher, schlaue Worte zu sagen bzw. zu schreiben, anstatt diese dann auch wirklich umzusetzen. Aber jeder hat die Macht, die Welt ein kleines bisschen, wenn auch nur ein klitzekleines bisschen, zu einem besseren Ort zu machen. Noch Kichererbsen und Mozzarella im Kühlschrank? Probier's doch mal mit Falafel als Pizzaboden. Meistens entstehen aus Resten sowieso die besten Mahlzeiten :)

Was ich an Foodwaste so sehr hasse, ist jedoch folgendes: In allem, was wir konsumieren, steckt so viel Arbeit drin. Jemand muss die Apfelbäume anpflanzen, jemand muss diese pflegen, wieder jemand erntet die reifen Äpfel. Und der Prozess endet ganz bestimmt nicht da. Die Äpfel werden verpackt, zu einem Grosshändler geliefert, der diese dann zu seinen Lokalen verfrachtet. Dort landen sie im Supermarkt und werden von Mitarbeitern fein säuberlich aussortiert und in der Früchteabteilung aufgestellt. Und das ist der Prozess, den der Apfel durchläuft. Bis wir kommen und sie kaufen. Oder eben nicht. Und sie landen im Güsel.

Dazu kommen nach ganz viele weitere Schritte, die man vielleicht gar nicht bedenkt. Denn woher kommt das Werkzeug, das benötigt wird, um einen Baum zu pflanzen? Woher kommt die Kleidung, die die Personen, die im Prozess verwickelt sind, tragen? Woher kommt der Lastwagen und alle seine Einzelteile, der dafür sorgt, dass die Äpfel zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind? Genau gleich bei den Bananen. Haben Grosshändler ein Verbot bekommen, gelbe Bananen zu verkaufen? Oder wieso wächst die Generation Alpha im Glauben damit auf, dass Bananen grün sind? Und was ist mit den Lebensmitteln, die nicht «schön» genug sind, um verkauft zu werden? Oder alles andere, dass es nicht einmal vor die Kundschaft schafft, weil es den Vorstellungen des Verkäufers nicht gerecht wird?

Also bitte, frage Dich das nächste Mal, bevor etwas im Güsel landet, ob es wirklich nicht mehr essbar ist. Tu es nicht für mich, sondern für dich und für all die Menschen, die froh wären, nicht täglich daran denken zu müssen, wie sie ihrer Familie die nächste Mahlzeit besorgen können.

Fabienne Bumann
Konsumheldin

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

Adabei



Riesengrosse Ehre für unsere Präsidentin: anlässlich des Eidgenössischen Dank-, Buss- und Bettages wurde sie eingeladen, den Gottesdienst mit zwei Referaten durch den Aussenblick zu bereichern. Die «Lage der Nation» und «Gedanken zur Landeshymne» können auf der kf-Website nachgelesen werden. Hier mit dem Fraumünsterpfarrer **Dr. theol. habil. Johannes Block**, den es nicht reute, die muntere Referentin eingeladen zu haben ... im Gegenteil!



Die Schoggi hat Geburtstag! Genauer gesagt: Chocosuisse und Biscosuisse feierten ihr 125jähriges Jubiläum. **Babette Sigg als Präsidentin** der Schweizerischen Stiftung der Schokolade- und Kakaowirtschaft war ebenso eingeladen wie **Wirtschaftsminister Guy Parmelin**. Ein toller Abend im Berner Rathauskeller – vielen Dank an Roger Wehrli und Lydia Toth sowie das Team von Chocosuisse für die phantastische Organisation! Foto: Andi Goetschi



Er ist der Neue! **Kristian Schneider** ist Vizedirektor des Bundesamtes für Gesundheit und löst Thomas Christen im Amt ab. Der ausgewiesene Experte für Versicherungsfragen und ehemaliger Pflegefachmann leitete zuvor als CEO das Spitalzentrum Biel sowie das Hôpital du Jura in Delémont. Das kf gratuliert zur Ernennung und ist sicher, dass das BAG durch diese Wahl von einem Schub an externer, wirtschaftlicher Fachkenntnis profitieren kann.



Filmfestival Locarno. Ein weiteres Mal wurde unsere Präsidentin zur prestigeträchtigen Soirée Médias eingeladen. Am Event – vor der Filmpräsentation auf der Piazza grande – treffen Politik und Medienschaffende aufeinander. Hier mit (v.l.n.r.) **Andrea Masüger**, Präsident Verlegerverband Schweizer Medien, **Barbara Schaffner**, Nationalrätin ZH, unsere Präsidentin **Babette Sigg**, Dozentin und Pianistin **Angela Specogna Donkor** und **Pia Guggenbühl**, Direktorin Verlegerverband. Ein toller Anlass!

Foto: Pablo Gianinazzi, keystone – SDA



Wir sind die Jury! Die besten Verpackungslösungen werden jedes Jahr am Swiss Packaging Award-Event vorgestellt und prämiert. Die Jury setzt sich dabei mit den Vorschlägen für Design, Nachhaltigkeit, Technik, Marketing und Convenience. Faszinierend sind Ideenreichtum und der eingereichten Projekte. Unsere Präsidentin herzt Jurypräsidentin **Dr. Ulrike Brämwig**. Foto: Andi Zoller, svi



Zur 10. Tagung des Aktionsplans Pflanzenschutzmittel war auch das kf eingeladen – und vertreten durch **Susanne Staub**, Fachbeirätin und ehemaliges Vorstandsmitglied, sowie **Babette Sigg**. Im Rahmen des Aktionsplans wurden mehrere Ressourcenprojekte im Bereich Pflanzenschutz umgesetzt. Diese Projekte haben positive Auswirkungen in den Regionen, in denen sie durchgeführt werden. Das kf unterstützt den Aktionsplan schon seit Jahren.



Babettes Schlusswort

Krieg in der Ukraine. Der Zustand der USA, wie wir ihn uns in unseren schlimmsten Träumen nicht vorstellen konnten. Die Brandherde im Nahen und Mittleren Osten. Die Zerstörung der Demokratien durch Broligarchie. Der Klimawandel. Nukleare Aufrüstung. Künstliche Intelligenz. Fake News. Und vieles andere.

Dies ist Realität, und all dies hat auch Auswirkungen auf die Schweiz. Kaum ein Tag, an welchem obgenannte Themen nicht auch in unseren Medien erscheinen, und dies im Zusammenhang mit unserem Land. Wir wissen es, wir spüren es: wir stehen an einem Wendepunkt. Wir haben die Gewissheit, dass wir eine Epoche erleben durften, die es zuvor noch nie gab – und die es vermutlich nie mehr geben wird. Wir waren privilegiert: über 70 Jahre ein beinahe kriegsfreies Europa, eine Unbeschwertheit, Sicherheit, sozialer Frieden, Errungenschaften in Gleichstellung und Gleichberechtigung und vieles mehr. 's gaht obs! Das war für lange Zeit der unausgesprochene Slogan. Doch die guten Jahrzehnte sind vorbei. Das sage sogar ich als unverbesserliche Optimistin. Über kurz oder lang werden wir alle zurückstecken müssen.

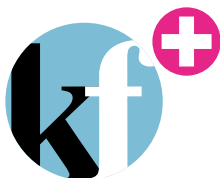
Letztthin habe ich mit einem Bekannten, der eine hohe Position im VBS bekleidet, gesprochen. Er wird nächstes Jahr pensioniert – theoretisch. Er bleibe allerdings noch länger im Amt, denn die Armee bereite sich auf einen Krieg vor und brauche das Knowhow. Ich bitte Sie, sich das nochmals zu lesen: die Armee bereite sich auf einen Krieg vor. Das sind keine erfreulichen Aussichten. Zumal wir, die Bevölkerung, in keiner Weise kriegserprobt sind. Wir machen uns vielleicht Gedanken über einen Platz im nächsten Luftschutzraum, haben vielleicht unsere eigenen Luftschutzkeller einigermaßen residenttauglich eingerichtet, führen vielleicht einen Notvorrat, sind vielleicht auf grössere Stromausfälle vorbereitet, haben vielleicht in Landwirtschaft und Natur auf hitzeresistente Saaten und Pflanzen umgestellt, haben unsere Laptops, PC und Server vielleicht gegen Cybercrime ge- und versichert. Kurz gesagt: wir sind nicht vorbereitet. Noch bewegen uns Diskussionen um Genderstern und Unisex-WC mehr als die Fragen, welchen Weg die Schweiz in Zukunft gehen soll. Das heisst: noch geht es uns gut. Im Vergleich zu anderen Ländern: sehr gut sogar.

Sorgen bereiten mir allerdings die Gewaltbereitschaft, von welcher wir fast täglich zu hören bekommen, die Fake News, die uns gezielt zu manipulieren versuchen, die Cyberangriffe (nicht nur auf Firmen und Unternehmen, sondern auch auf Sie und mich), die Existenzen zerstören. Mit unserer Konsenspolitik sind wir nicht gerade auf einem astronomisch schnellen Weg unterwegs, um diesen Herausforderungen, die uns alle betreffen, entgegenzuhalten. Unsere direkte Demokratie ist manchmal wirklich schwerfällig und hinkt der Realität oft hinterher – im eidgenössischen Parlament werden zur Zeit Motionen und Vorstösse aus vergangenen Legislaturen beraten, deren Einbringer schon längst nicht mehr im Amt oder sogar verstorben sind.

Doch bin ich überzeugt, dass wir, die Stimmbürger, mit unserer Möglichkeit, alle drei Monate durch die Volksabstimmungen unsere Verfassung zu ändern, den besten Hebel haben, um mehrheitsfähig in die Zukunft zu gehen. Daher müssen wir unserer direkten Demokratie Sorge tragen – sie ist alles andere als selbstverständlich. Wer abstimmen darf, braucht allerdings ein gewisses Mass an Leseverständnis. Wenn fast ein Viertel aller Erwachsenen Mühe mit Lesen und Schreiben hat, ist das kein gutes Zeichen für das Verstehen unseres Abstimmungsbüchchli. Ein Youtube-Filmi allein reicht für politische Grundkenntnisse nicht aus. Daher ist es mir ein grosses Anliegen, dass wir uns für starke Bildung und für das erfolgreiche duale Bildungssystem einsetzen.

Bei allen Herausforderungen, die wir künftig zu bewältigen haben, stelle ich immer öfter doch etwas Erfreuliches fest. Da ist der Obdachlose, der in einem Restaurant von einem Gast zum Mitessen aufgefordert wird. Da ist der Passagier im überfüllten Pendlerzug nach Bern, der seinen Platz für einen Älteren freiräumt und die Fahrt stehend macht, da ist der Surprise-Verkäufer, der von einer Passantin fast täglich einen Kaffee spendiert bekommt, da sind die vielen freiwilligen Engagements in Gemeinden und Städten, da ist der Tagi-Artikel der letzten Woche, der 50 Tips bereithält, wie man freundlicher durch den Alltag kommt, da ist meine Gewissheit, dass wir uns im Ernstfall aufeinander verlassen können ...

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

Babette Sigg Frank
Jonas Rauen

Auflage

960

Konsumhelden

Carl-Philipp Frank

Beratung

Tel. 031 380 50 34
beratung@konsum.ch

Präsidentin/Geschäftsführerin

Babette Sigg Frank

Gestaltung und Herstellung

rubmedia AG
www.rubmedia.ch

rubmedia 

Aus Erfahrung stark in Kommunikation.