



**Kosten sparen
in der Apotheke**
Auch der Konsument
kann beitragen
Seiten 24-25

FairFish

Zwischen Profit und Umweltschutz **Seiten 16 - 17**

Mehr Freihandel wagen

für tiefere Konsumentenpreise **Seite 29**

Vorstand



Babette Sigg, Präsidentin
Konsumentenrechte



Muriel Brinkrolf
Gesundheitswesen & Digitalisierung



Delia Scullo
Sozialpolitik



Liliane Legrand
Gesundheitswesen



Susanne Staub
Landwirtschaft



Carmela Crippa
Umwelt & Recycling

Fachbeirat

Urs Bänziger, Lebensmittel

Heinz Beer, Nachhaltigkeit

Beat Blumer, Hotellerie, Gastronomie

Gregor Dürrenberger, Strom, Mobilfunk

Felix Frey, Energie

Ursula Gross, Recht

Ivo Gut, Mehrwertsteuer

Lahor Jakrlin, Medien, Werbung

Margrit Kessler, Gesundheitswesen

Tanja Kocher, Kommunikation

Blanca Ramer, Energie, Mobilität

Petra Rohner, e-Commerce, Direktverkauf

Pascal Rudin, Kinder- und Jugendrecht

Felix Schneuwly, Krankenkassen

Politischer Beirat

Monika Rüegger

Nationalrätin SVP, Kt. Obwalden

Anna Giacometti

Nationalrätin FDP, Kt. Graubünden

Ombudsstellen

Rolf Büttiker, Fleisch

Iwan Bischof, Textilpflege

Noëmi Schöni, E-Commerce

Matthias Haari, Läderach Schokolade

Geschäftsstelle

Carl-Philipp Frank, Kommunikation

Matthias Haari, Leitung Rechtsberatung

Nina Mungo, Rechtsberatung

Babette Sigg, geschäftsführende Präsidentin

Barbara Streit, Leitung Administration

Ruth Dickenscheid, Kommunikation

Beda Stadler, Gesundheitswesen

Peter Sutterlüti, Post, Service Public

Ursula Trüeb, Lebensmittelsicherheit

Stephan Wehrle, öffentlicher Verkehr

Marc Wermelinger, Lebensmittel

Gabriela Winkler, Energie

Paul Zwiker, Codex Alimentarius

Kollektivmitglied
Seite 04

Adabei
Seite 05

Energieeffizienz Geschirrspüler
Seite 06

Herbstzeit – Jagdzeit
Seite 08

Gitzifleisch
Seite 10

Panoptikum
Seite 13

Vorteil Trinknahrung
Seite 14

Nachhaltige Lachszucht?
Seite 16

Tipps beim Onlinehandel
Seite 18

Konsumhelden
Seite 19

Beste Burger
Seite 20

Adventskalender
Seite 22

**Kostensenken in
der Apotheke** Seite
Seite 24

Small-Talk-Wissen
Seite 26

Freihandel stärken
Seite 27

myeasyflower
Seite 28

Stromfresser Heizung
Seite 30

Babettes Schlusswort
Seite 31

Impressum
Seite 32

Liebe Leserinnen und Leser

Ein spannendes und aufregendes Jahr neigt sich dem Ende zu. Der Blick zurück offenbart ein Jahr voller schöner, aber auch voller schrecklicher Ereignisse. Themen wie internationale Konflikte, die Herausforderungen der Teuerung, akute Wohnungsnot, der Klimawandel, steigende Krankenkassenprämien und die Belastung durch hohe Energiekosten prägten das Jahr in der Schweiz. Bei all den negativen Ereignissen in der Welt fällt es manchmal schwer, den Überblick zu behalten.

Inmitten dieser Herausforderungen ist das kf stets unterwegs, um den Konsumentinnen und Konsumenten eine Möglichkeit oder einen Weg aufzuzeigen, wie sie gerade bei den hohen Energiekosten effizient sparen können. Die Suche hat sich gelohnt, und das kf ist in der Gemeinde Hünenberg fündig geworden. Im Artikel «Stromfresser auf Diät» erfahren Sie alles über die innovative und hocheffiziente Luft/Wasser-Wärmepumpentechnologie und erhalten weitere Tipps und Tricks, die Sie im Winter warmhalten und Ihr Portemonnaie schonen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Sparen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen frohe Festtage, einen guten Rutsch ins neue Jahr und freuen uns, Sie 2024 mit neuen Magazinen zu informieren.



Ruth Dickenscheid
kf-Kommunikation

Neuer Fachbeirat

Wir heissen unseren neuen Fachbeirat Urs Bänziger herzlich willkommen! Urs Bänziger ist Leiter des Fachbereichs Lebensmittelüberwachung in der Abteilung Lebensmittel und Ernährung im Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Er wird das kf in der Eidgenössischen Kommission für biologische Sicherheit anstelle von Urs Klemm vertreten.



Ein Kollektivmitglied stellt sich vor: PET-Recycling Schweiz

Eine Erfolgsstory dank Freiwilligkeit: in der Schweiz werden fleissig PET-Getränkeflaschen gesammelt und rezykliert. Dafür zuständig ist der Verein PET-Recycling Schweiz, der 1991 von der Getränkebranche und dem Detailhandel gegründet wurde. Das auf Freiwilligkeit beruhende und privatwirtschaftlich organisierte Recyclingsystem schafft einen hohen Umweltnutzen bei gleichzeitig tiefen Kosten.



Herzstück des PET-Recyclings ist die konsumentenfreundliche Sammelinfrastruktur: über 68'000 Sammelstellen stehen in Büros, an Bahnhöfen und im Detailhandel für die Rückgabe von PET-Getränkeflaschen zur Verfügung. Dank dieser hohen Convenience erreicht die Schweiz eine Recyclingquote, die zu den besten in Europa gehört. Verbesserungspotential gibt es bei der Sammlung im öffentlichen Raum. In Zusammenarbeit mit den Städten

und Gemeinden arbeitet PET-Recycling Schweiz am Ausbau der Sammelinfrastruktur in Parks, an Seeufnern oder in Fussgängerzonen. Ziel ist, der wachsenden Anzahl an Konsumenten und Konsumentinnen, die sich unterwegs und im öffentlichen Raum verpflegen, die korrekte Rückgabe der PET-Getränkeflaschen weiter zu erleichtern.

Modernste Sortier- und Verwertungsanlagen

Nach der Rückgabe werden die PET-Flaschen von Fremdstoffen befreit und nach Farben sortiert. Dafür werden hochmoderne Sortieranlagen eingesetzt, die seit diesem Jahr von künstlicher Intelligenz unterstützt werden. Im Anschluss werden die PET-Flaschen in einem mehrstufigen Prozess zermahlen, gewaschen, eingeschmolzen und zu Granulat verwertet. All dies passiert in der Schweiz. Das so gewonnene PET-Rezyklat ist qualitativ gleichwertig wie Neu-Material und wird hauptsächlich für die Herstellung von neuen PET-Getränkeflaschen eingesetzt.

Ökologischer Nutzen dank geschlossenem Kreislauf

Dieses Recycling im geschlossenen Kreislauf ist ökologisch vorteilhafter als das Downcycling zu Textilien oder anderen Produkten. Aus diesem Grund profitieren Getränkehersteller, die Mitglied bei PET-Recycling Schweiz sind, von einem Vorkaufrecht. Dieses wird rege genutzt. So konnte im letzten Jahr erneut ein Rekord beim Einsatz von R-PET verzeichnet werden. Aktuell besteht eine in der Schweiz hergestellte PET-Getränkeflasche im Durchschnitt zu rund 60 Prozent aus Recycling-Material.

Pariser Klimaabkommen – ein ambitioniertes Ziel

Um den Umweltnutzen weiter zu verbessern, hat sich PET-Recycling Schweiz verpflichtet, das 1,5-Grad-Ziel des Pariser Klimaabkommens entlang der gesamten Wertschöpfungskette bis spätestens 2030 einzuhalten. Dafür wurden 22 Klimaschutz-Massnahmen entwickelt, mit denen die Treibhausgas-Emissionen gegenüber dem Referenzjahr 2019 um 46 Prozent gesenkt werden. Dank der stetigen Verbesserung des PET-Recyclings werden wertvolle Ressourcen geschont und die Umwelt geschützt. Das Konsumentenforum kf unterstützt das Engagement von PET-Recycling Schweiz und dankt herzlich für die Kollektiv-Mitgliedschaft.

 Olma Messen
St.Gallen

Jetzt
**Olma
Aktien**
zeichnen!

Für unsere Ostschweiz

olma-aktien.ch

Bei dieser Publikation handelt es sich um Werbung.
Den Prospekt finden Sie auf olma-aktien.ch.



Scannen & zeichnen



Denner und IP-Suisse: ein 25jähriges Engagement! Hier kurz vor der Präsentation des eindrucklichen Kurzdokumentarfilms von **Grazia Grassi** über die Gründer des Labels, allesamt Schweizer Landwirte. Unsere Präsidentin als Gast mit **Grimo Knobel**, Gastro-Experte.



Adabei



Am **Igas** (Interessengemeinschaft Agrarstandort Schweiz)-**Herbstanlass** auf dem Gurten erklärte unsere Präsidentin dem **British Ambassador James Squire**, was das Konsumentenforum ist. Dies, nachdem er über den Brexit und die Reaktion der britischen Land- und Ernährungswirtschaft referiert hatte.



Olma 2023! Der Gastkanton Zürich bezw. sein **Regierungsrat Mario Fehr** lädt unsere Präsidentin, die auch im Olma-Beirat ist, als Ehrengast zur feierlichen Eröffnung ein. Der neue Kommandant der KaPo Zürich, **Marius Weyermann**, lässt sich ebenfalls mit Babette Sigg ablichten.



An der Jubiläumsveranstaltung von **Centre patronal** traf unsere Präsidentin unter anderen auch MSD-Delegierte **Caroline Hobi**. Die Onco-Rountables des kf entstanden dank dieser gemeinsamen und fruchtbaren Zusammenarbeit.

**All I want
for christmas
is FRUITCAKE.**

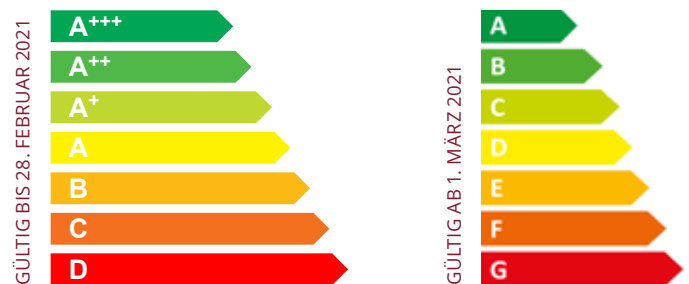
Energieverbrauch bei Geschirrspüler

Jährlich werden in der Schweiz etwa 230'000 Geschirrspüler erworben, wovon zwei Drittel in die unteren Energieklassen fallen. Gemäss den Richtlinien von «energieschweiz» könnten durch den ausschliesslichen Kauf der effizientesten Geräte jährliche Einsparungen von 6 Mio. kWh erzielt werden, was etwa 1.2 Millionen Franken entspricht. Aufgrund der Vielzahl und regelmässigen Änderungen der Vorschriften verlieren Verbraucher aber oft die Übersicht. Ein Erklärungsversuch.

Die Energieetikette

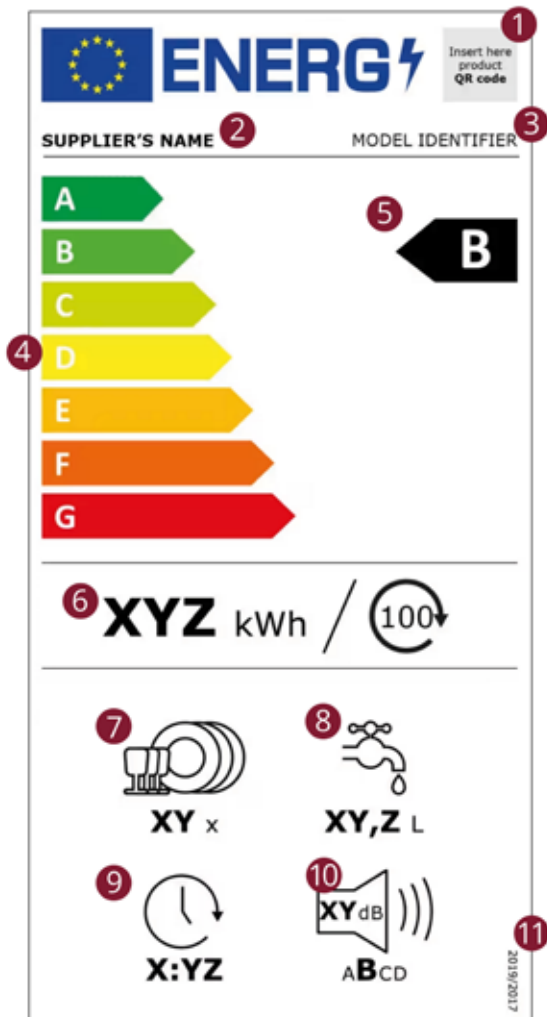
Die Dynamik der Energieetiketten und ihrer Klassen ist bemerkenswert: Kaum eingeführt, übertrifft sich die Industrie nach zwei oder drei Jahren bereits darin, nicht nur die Spitzenwerte der Energieklassen zu erreichen, sondern diese sogar zu übertreffen. Dies führt dazu, dass die Energieeffizienz-Skalen alle paar Jahre angepasst werden müssen. Bei Geschirrspülern wurden die Etiketten am 1. März 2021 angepasst. Im Zuge der Vereinheitlichung wurden die bisherigen «Plus»-Klassen (A+++ , A++ und A+) durch eine einheitliche Skala von A bis G ersetzt. Was früher A+++ war, ist heute A, siehe Grafik «Energieklassen bei Geschirrspülern einst und heute».

Grafik: Energieklassen bei Geschirrspülern einst und heute



Ab März 2024 erfolgt zudem eine Verschärfung der Energieeffizienz-Anforderungen: der Verkauf von Geschirrspülern der Klassen F und G wird in der Schweiz untersagt.

Die bloße Angabe der Energieklasse allein ist aber nicht hinreichend aussagekräftig. Zusätzliche Informationen auf der Energieetikette, wie beispielsweise der Energieverbrauch im Eco-Modus nach einhundert Waschgängen oder die Kapazität in Gedecken, bieten eine vertiefte Einsicht. Details dazu finden Sie in der folgenden Übersicht.



- 1 QR-Code: Link zur Modell-Information in der europäischen Produktdatenbank für die Energieverbrauchskennzeichnung (EPREL-Datenbank), Angabe in der Schweiz freiwillig
- 2 Name oder Marke des Herstellers
- 3 Modellname des Gerätes
- 4 Skala der Energieeffizienzklassen von A bis G
- 5 Energieeffizienzkategorie des Gerätes
- 6 Energieverbrauch des eco-Programms in kWh pro 100 Betriebszyklen
- 7 Anzahl der Massgedecke bei Standardbeladung
- 8 Wasserverbrauch des eco-Programms in Liter/Betriebszyklus
- 9 Dauer des eco-Programms
- 10 Geräuschemission in dB(A) re 1pW (Schallleistung)
- 11 Die Bezeichnung der europäischen Verordnung

Jährliche Strom- und Wasserkosten berechnen

Da sich Strom- und Wasserpreise von Region zu Region unterscheiden, kann keine national allgemeingültige Kostenberechnung erstellt werden. Für eine individuelle Kostenberechnung müssen darum folgende Faktoren bekannt sein:

Strom- und Wasserpreis

- Strompreis pro kWh (im folgenden Bsp. sind es 20 Rp. pro kWh)
- Wasserpreis / Liter (im folgenden Bsp. sind es 0.5 Rp. / Liter – inkl. Abwassergebühr)

Maschinen-Faktoren:

- Anzahl Spülgänge pro Jahr mit dem Eco-Programm (im folgenden Bsp. sind es 300 Gänge)
- kWh-Verbrauch pro Eco-Waschgang (im folgenden Bsp. sind es 0.67 kWh = Energieklasse C)
- Wasserverbrauch pro Eco-Waschgang (im folgenden Bsp. sind es 6.5 Liter pro Waschgang)

Bei einer Lebensdauer von 10 Jahren betragen die Kosten des C-Geräts aus obigem Beispiel insgesamt CHF 499.50. Würde man die gleiche Berechnung nun mit einem Geschirrspüler der Klasse G machen, käme man auf einen Totalbetrag von CHF 780.- in zehn Jahren. Die Einsparung beim C-Gerät gegenüber dem G-Gerät würde also in zehn Jahren CHF 280.05 betragen oder CHF 28.05 pro Jahr.

Beachten Sie bitte, dass man nicht Äpfel mit Birnen vergleichen kann. Ein grossräumiger Geschirrspüler kann Energieklasse A haben und dennoch mehr Strom und Wasser verbrauchen als ein kleiner Geschirrspüler, der lediglich mit Energieklasse C deklariert wird. Die Geräte haben quasi ihre eigenen Gewichtsklassen.

Dominique Roten

Dominique Roten war insgesamt neun Jahre im Product Management tätig, gut die Hälfte davon im Küchenfachhandel bei der FORS AG in Studen / BE. Der langjährige Kommunikationsleiter des Konsumentenforums (Grüsse gehen raus!) ist momentan wieder enthusiastischer Student und absolviert an der Zürcher Textakademie mehrere CAS-Studiengänge zu Themen wie künstlicher Intelligenz, Influencer Marketing und digitalem Publishing.

Berechnungsbeispiel anhand eines Geräts der Energieklasse C

Stromkosten

$0.67 \times 300 \times 20 = \text{CHF } 40.20$ pro Jahr

Zur Erklärung:

0.67 kWh pro Eco-Waschgang x 300 Eco-Waschgänge pro Jahr x 20 Rp. Stromkosten pro kWh

Wasserkosten

$6.50 \times 300 \times 0.5 = \text{CHF } 9.75$ pro Jahr

Zur Erklärung:

6.50 Liter pro Eco-Waschgang x 300 Eco-Waschgänge pro Jahr x 0.5 Rp. Wasserkosten pro Liter

**Total Strom- und Wasserkosten:
CHF 49.95 pro Jahr**



Die Jagd im Herbst – eine Spurensuche

Keine andere Zeit im Jahr wird mit der Jagd mehr in Verbindung gebracht wie der Herbst. Das Laub fällt von den Bäumen, Reif liegt auf den Feldern, und hie und da kann man mit etwas Glück ein Jagdhorn- klang aus dem Wald vernehmen. Die Restaurants in unseren Regionen weisen mit saisonalen Speisekarten auf die Wildzeit hin. Und nicht wenige Geniesser freuen sich auf den Rehrücken vom Reh aus dem hiesigen Wald, serviert mit Rotkraut, glasierten Marroni und frischen Knöpfli. Welch ein Genuss. Aber wieso wird überhaupt im Herbst gejagt? Und wieso kann man in gewissen Teilen der Schweiz Jäger auch im Frühling antreffen? Wir begeben uns mit Marcel Kreber, Obmann der Jagdgesellschaft Heitersberg AG, auf eine Spurensuche.

In früheren Zeiten war die Jagd namentlich in den Gebirgsregionen nicht auf das Reh oder den Hirsch ausgerichtet, sondern auf die Gamsen. Diese sind nach dem Sommer und vor der Brunft im November gut genährt und in guter Kondition. Zudem wird im September der Betrieb auf den Alpen eingestellt, die Heuernte ist vorüber, und es kehrt Ruhe ein.

Ein weiterer Grund für herbstliche Jagden ist die Tatsache, dass sich die Vegetation in dieser Jahreszeit zurückbildet, die Bäume verlieren die Blätter, und das Gras

auf den Wiesen ist gemäht. Somit verbessern sich die Sichtbedingungen für den Jäger, die Jägerin. Damit einher geht auch eine erhöhte Sicherheit. Weiter kommt hinzu, dass im Herbst aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen das meiste Wild erlegt werden darf.

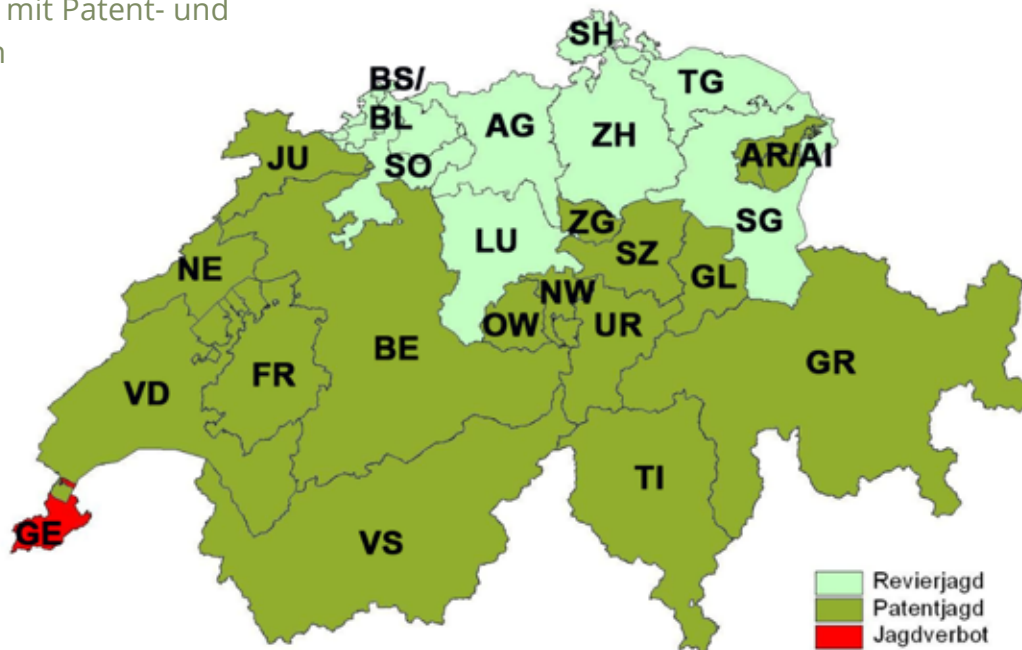
Natürlich gelten auch in dieser Zeit die waidmännischen Grundsätze, denen sich jeder Jäger verpflichtet. Dazu gehören unter anderem:

- die gewissenhafte Beurteilung der Jagd- und Schussbarkeit der Wildtiere;
- der Verzicht auf die Schussabgabe bei ungünstiger Distanz, ungünstigem Winkel, ohne freie Sicht in das Zielgelände und ohne sicheren Kugelfang;
- die zeitgerechte und fachmännische Nachsuche auf verletzte Wildtiere;
- die Schonung der Wildtiere vor unnötiger Angst und unnötigem Schmerz;
- die Beachtung der fachgerechten Wildbrethygiene.

So weit, so gut. Jetzt gilt es aber auch zu beachten, dass es in der Schweiz zwei verschiedene Jagdsysteme gibt: die Revier- und die Patentjagd.



Schweizerkarte mit Patent- und Revierkantonen



Quelle: www.jagdstatistik.ch/de/huntsystems

Patentjagd – Fokus auf den Herbst

Die Patentjagd erlaubt die Jagd auf dem ganzen Gebiet des Kantons. Die Jäger müssen beim Kanton ein Patent erwerben und dazu die Patentgebühr entrichten. Pro Patent darf eine bestimmte Anzahl Tiere erlegt werden. Die Jagdzeit ist auf nur wenige Wochen im Herbst beschränkt.

Patentkantone sind: Bern, Uri, Schwyz, Obwalden, Nidwalden, Glarus, Zug, Fribourg, Appenzell Ausserrhodan, Appenzell Innerrhodan, Graubünden, Tessin, Waadt, Wallis, Neuenburg, Jura.

Revierjagd – Start am 1. Mai

Beim Revierjagdsystem verpachten die politischen Gemeinden oder der jeweilige Kanton das Jagdrecht durch Vertrag an eine Gruppe von Jägern (Jagdgesellschaft) für eine bestimmte Periode (meist acht Jahre). Die Jagdgesellschaft ist für ihr Revier verantwortlich – das ganze Jahr hindurch.

In der Jagdgesellschaft Heitersberg sind 16 Pächter. Fünf von ihnen sind auch als Jagdaufseher/Wildhüter in der Verant-

wortung. Dies in enger Zusammenarbeit mit den Revier-Gemeinden, Landwirten, der Polizei und der Bevölkerung. Auch die Ausbildung von Jagdlehrgängern gehört zu den Aufgaben einer Jagdgesellschaft.

Revierkantone sind neben dem Aargau auch Zürich, Luzern, Solothurn, Basel-Stadt, Basel-Land, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau.

Im Unterschied zu den Patentkantonen starten die Jagdgesellschaften in den Revierkantonen ihre Aktivitäten bereits im Frühling. Am 1. Mai beginnt die Jagd auf den Sommerbock. Interessierte Wild-Liebhaber können somit schon ab diesem Zeitpunkt frisches Wildbret bei den Jagdgesellschaften bzw. deren Verwertern beziehen.

Ab dem 1. September sind männliche wie weibliche Rehe «offen» und dürfen bis zum 31. Dezember nach waidmännischen Grundsätzen erlegt werden. Hinweis: es kann hier kantonale Abweichungen geben. Wie viele Rehe erlegt werden sollen, wird in Absprache mit dem Forstrevier

und dem Kanton jedes Jahr aufgrund der Wildzählungen und dem Ausmass der Wildschäden festgelegt.

Gesetzliche Grundlagen

Für die Jagd herrschen strenge gesetzliche Vorschriften. So sind das kantonale Jagdgesetz und dessen Verordnung für Jäger und Jägerinnen sakrosankt. Natürlich gelten auch die eidgenössischen Vorschriften und das Waldgesetz. Auch die Jagd- und Schonzeiten sind klar geregelt. Nicht waidmännisches Verhalten oder Fehlabschüsse werden geahndet.

Strenge Ausbildung

Die jagdlichen Grundlagen und die nötige Praxis müssen die Jagdlehrgänger in ein bis zwei Jahren innerhalb des Jagdlehrgangs in einer Jagdschule und bei den Jagdgesellschaften sowie in obligatorischen Kursen erarbeiten. Die Jagdprüfung gliedert sich in eine praktische Schiessprüfung und eine theoretische mündliche Prüfung. Die beiden Teile werden unabhängig voneinander absolviert.



Darf es auch etwas mehr Ziegenfleisch sein?

Oft sind die Konsumenten der Meinung, dass es Gitziffleisch nur an Ostern gebe. Dies stimmt so nicht ganz: das Angebot verteilt sich immer mehr über das ganze Jahr. Im Frühjahr kann das traditionelle Gitzi als Braten und im Sommer als Grillprodukt verwendet werden. Im Herbst stehen Jungtiere an, aus denen es einen wunderbaren Pfeffer gibt, und im Winter könnte ein Voressen nach Grossmutterart wieder einmal angesagt sein.



Die Ziege gehört zu den ältesten Hausnutztieren überhaupt und diente früher vorwiegend der Selbstversorgung. Viele Vorfahren von uns wurden nur dank der Ziege und ihren Produkten überhaupt satt. Heute kaum mehr vorstellbar, dass auch bei uns Hunger weit verbreitet war und eine Schüssel Ziegenmilch eine Hauptmahlzeit sein konnte. Die Schweiz gilt als Ursprungsland der modernen Ziegenzucht. Ziegen sind keine Masttiere und werden überwiegend draussen gehalten. In den Bergregionen grasen sie an schwer zugänglichen Hängen. Ziegen sind Feinschmecker, die sich die besten Kräuter aussuchen; gleichzeitig pflegen sie die Landschaft, indem sie auch Büsche und Sträucher fressen und somit die Weideflächen offenhalten.

Traditionell werden Gitzzi von Konsumentinnen und Gastronomen an Ostern als Frischfleisch-Spezialität nachgefragt. Der Brauch, aufgrund seiner Reinheit vor allem an Ostern Gitzfleisch zu essen, geht auf die christlich-abendländische Tradition zurück. Das Brunstverhalten der Ziegen begünstigt die Geburten Anfang Jahr, so dass die Gitzzi vor Ostern schlachtreif sind. Das Fleisch der Ostergitzzi ist hell und zart.

Als Alternative zum Ostergitzzi bietet sich das Herbstgitzzi an, auch Alp- oder Berggitzzi genannt, mit Ziegenfleisch bester Qualität. Die Jungtiere verbringen den Sommer über auf Alpenweiden, wo sie saftige Kräuter fressen. Dadurch wird ihr Fleisch rötlicher, kräftiger und aromatischer, bleibt aber dennoch feinfaserig und zart.

Das Fleisch der ausgewachsenen Ziegen gelangt während des ganzen Jahres auf den Markt. Es wird in der Regel zu Trockenfleisch und Rohwürsten verarbeitet und mit Schweinespeck verfeinert. Hergestellt wird auch reiner Ziegensalsiz ohne Schweinespeck.

Nach wie vor konzentriert sich der Handel sehr stark auf die Wochen vor Ostern. Das ist für die Ziegenhaltungsbetriebe problematisch, da Ziegenmilch das ganze Jahr verlangt wird und deshalb immer mehr Geburten über das Jahr verteilt stattfinden. Vor allem die Marktlage für Ostergitzzi hat sich in den vergangenen Jahren stetig verschlechtert, einerseits weil mehr Tiere angeboten werden und andererseits die Nachfrage gesunken ist. Die Gitzfleischkonsumenten, das heisst die Familien, die an Ostern gerne ein ganzes Gitzzi kochen, sterben sprichwörtlich weg. Aufgrund der steigenden Nachfrage hat hingegen die Produktion von Ziegenkäse in den vergangenen Jahren stetig zugenommen.

Wir müssen erreichen, dass der Konsument zur Bereicherung seines Menüplans das ganze Jahr Ziegen-, Jungziegen-, Herbstgitzzi- oder Gitzfleisch konsumiert. Rücken und Gigot eignen sich ganz besonders zum Braten oder Schmoren im Ofen, aber auch für feine Koteletts auf dem Grill. Aus der Schulter oder dem Voessen lassen sich feine Gitzileckereien kreieren, in würziger Sauce gegart oder im Ofen knusprig gebraten.

Doch warum können nicht mehr Konsumenten für dieses Fleisch gewonnen werden? Ist es der Jööh-Effekt beim Anblick der Gitzzi oder ist es der angebliche Geschmack nach «böckelndem Fleisch», der teilweise hartnäckig in den Köpfen verankert ist? Oder weiss die Konsumentin gar nicht mehr, wie dieses Fleisch verwendet werden kann? Liegt es etwa daran, dass Ziegenfleisch in den Metzgereien und im Detailhandel gar nicht (mehr) angeboten wird?

Die Kritik des «böckelnden Fleisches» können wir so nicht stehen lassen, denn die Ziegenhaltung hat sich in den letzten Jahren enorm verändert: genügend Einstreu,

Frischluft und Licht gehören heute in einen guten Ziegenstall. Dazu kommen regelmässiger Auslauf und in den Vegetationsperioden Weidegang. Ziegenfleisch hat sicher seinen eigenen Geschmack. Dies muss aber so sein, ansonsten wäre es ja einfach austauschbar. Das Fleisch von Jungtieren ist hingegen fast geschmacksneutral.

Der Konsum muss erhöht werden

Laut Proviande wurden im vergangenen Jahr rund 48`000 Tiere der Gattung Ziegen geschlachtet. Darunter befinden sich Gitzzi, Jungziegen und Ziegen. Ein sehr grosser Anteil der Tiere wird über private Kanäle, Kleinviehorganisationen oder via Direktverkauf vermarktet. Leider werden in der Schweiz pro Jahr nur etwa 70 Gramm Ziegenfleisch pro Kopf gegessen. Theoretisch könnte der Konsum von Ziegenfleisch also gut erhöht werden.

Es stellt sich die Frage, ob die Kundin bereit ist, den vom Produzenten gewünschten Preis zu bezahlen. Dies für eine Tierkategorie, die sie vermutlich noch zu wenig kennt. Doch wie läuft es in der Realität? Wir haben festgestellt, dass die Neukunden oft positiv auf Ziegenprodukte reagieren. Das Fleisch sei sehr zart und ohne speziellen Geschmack. Sie sind oft sehr überrascht und sagen, dass sie wieder Ziegenfleisch essen werden. Solche positiven Erfahrungen müssen unbedingt mit einer guten Kundenbetreuung weiterverfolgt werden. Fehlt eine solche, verlieren wir die Kunden oft wieder wegen des nicht vorhandenen Angebots an Gitzfleisch im Detailhandel.

Für Ziegenmilchprodukte besteht hingegen eine gute Nachfrage. Ohne Geburten gibt es aber keine Milch! Somit stehen Jungtiere an, die vermarktet werden müssen. Präsentieren wir dem Konsumenten gute Produkte, so besteht eine reelle Chance, den Fleischabsatz zu steigern.

Also: Wann essen Sie das nächste Mal Ziegenfleisch?

Stefan Geissmann
Präsident Schweizerischer
Ziegenzuchtverband SZZV

Wie gesund und schmackhaft ist Gitzfleisch?

Gitzzi- und Ziegenfleisch schmeckt angenehm mild und ist kalorienarm. Es enthält nur wenig Fett und Cholesterin. Mit seinem hohen Anteil an Eiweissen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren gilt Gitzfleisch als sehr gesund und ist daher bei linienbewussten Geniessern begehrt.

Quelle und weitere Informationen:
www.schweizer-gitzzi.ch

Mecklenburger Schmortopf mit Ziegenfleisch und Gemüse

Zutaten (für 4 Personen):

2 kg (am Knochen) Gitzischulter

1 Knolle Fenchel

400 g frische Tomaten

1 Handvoll getrocknete Tomaten

350 ml Passata

250 ml Weisswein oder Wasser

500 g kleine Kartoffeln

2 rote Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

6 Schoten Long-Pfeffer

2 TL Fenchelsamen

Meersalz

Pfeffer

Olivenöl

Honig

1 unbehandelte Zitrone

Das Fleisch salzen und 3 Minuten einziehen lassen. Währenddessen etwas Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und halbieren. Vom Fenchel das Grün abschneiden und zum späteren Dekorieren beiseitelegen. Den Fenchel vierteln, den Strunk entfernen und die Stücke in daumenbreite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und sechsteln. Knoblauch schälen und grob würfeln.

Das Fleisch von beiden Seiten im Schmortopf anbraten, bis es Farbe annimmt. Zwiebeln, Fenchel, Knoblauch und Kartoffeln dazugeben. Mit Weißwein oder Wasser ablöschen. Meersalz, Fenchelsaat, langen Pfeffer (oder Pfefferkörner), Lorbeerblätter und Honig dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel im Backofen bei 140° circa 50-60 Minuten schmoren lassen.

Das Fleisch soll zart und mürbe sein und sich leicht vom Knochen lösen. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Nach 50 Minuten Schmorzeit passierte, frische und grob gehackte getrocknete Tomaten dazugeben. Nach Bedarf noch mit etwas Weißwein oder Wasser die Flüssigkeit im Topf auffüllen und alles weitere 15-20 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Zum Schluss Fenchelgrün und Petersilie fein schneiden und Zitronenschale abreiben. Alles mit frisch gemahlenem Pfeffer mischen und über das fertige Gericht streuen.

**Mit freundlicher Genehmigung
von ARD Mediathek**

<https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezpte>



Gratulation



Panoptikum



Vorsicht mit Billig-Ladegeräten! Auch wenn der Preis verlockend ist: vertrauen und achten Sie auf das CH-Sicherheitszeichen. Das Label «CE», das auf vielen elektrischen und elektronischen Geräten zu finden ist, ist lediglich eine **Selbsterklärung der Produzenten**, kein zertifiziertes Produkt. Auf chinesischen Produkten heisst das exakt kopierte «CE»-Label schlicht «ChinaExport» und sagt nichts über die Sicherheit des Produktes aus.

Die EU-Kommission will ein Recht auf Reparatur für alle Gebrauchsartikel durchsetzen und verlangt nachdrücklich die Reparierfähigkeit von Geräten. Dies ist begrüssenswert und entspricht dem Zeitgeist, denn damit können gemäss Schätzung pro Jahr europaweit 35 Mio. Tonnen zusätzlicher (Elektro-)Abfall eingespart werden. Unbedingt auf Fachreparaturen achten, nicht selber an den Geräten herumdoktern!

Nuubuk-Entgiftungssohlen helfen beim Entgiften des Körpers! Das ist natürlich Quatsch, denn der Körper kommt bestens mit «Schlacken» (nicht existent, aber immer wieder gern zitiert) zurecht. Zur Zeit geistern wieder entsprechende Angebote durch die virtuelle Welt; untermauert mit Rezensionen, die sich sehr ähneln, von «zufriedenen Kunden». Das kf rät: Finger weg!

Wenn Hipster ihren Omas die Trinknahrung wegschlürfen, dann ...

Seit einigen Jahren versuchen diverse Hersteller ihr «neuartiges Essen aus der Flasche» als das gesunde Hipsterfood für den modernen Menschen zu positionieren, oftmals mit Schauspielerpromi-Support in der Werbung. Doch was ist dran am vermeintlichen Trend, den man schon seit Jahrzehnten aus der Geriatrie – also der Versorgung alter, gebrechlicher Menschen – kennt?

Kann diese flüssige Form von Instant-Food überhaupt gesund sein?

Als kurzfristige Notlösung für ein paar Tage ist es okay, aber langfristig ist Trinknahrung sicher keine freiwillige Option, die die Gesundheit nachhaltig fördert. Hinzu kommt, dass sowohl die Vorfreude als auch der intensive Genuss bei richtig gutem Essen komplett fehlt – und kulinarischer Genuss, die Freude beim Essen zur Lebenserhaltung, das ist ein essentieller Faktor für Gesundheit im Leben.

Welche Bedeutung hat der Nutri-Score auf den Flaschen?

Der Nutri-Score gaukelt den Menschen «gesund oder ungesund» vor. Doch das kann der Nutri-Score gar nicht. Das sagt auch das deutsche Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) klar und unmissverständlich. Etwas krass formuliert ist der Nutri-Score ein «Gesundblender», der vielen Ländern sauer aufstösst. Nach Italien rebelliert inzwischen auch Österreich. Die kulinarische Alpenallianz hat recht – daher wehrt sich auch die hiesige Bio-Branche gegen die wissenschaftlich nicht haltbare ungesunde Diskriminierung von Bio-Lebensmitteln. Kurzum: der Nutri-Score ist so überflüssig wie Trinknahrung überflüssig ist.

Welche Vorteile bringt es für den Körper, wenn man lediglich Trinknahrung zu sich nimmt?

Keine. Es gibt auch keine wissenschaftlichen Belege für Vorteile für den Körper. Trinknahrung kann zwar schneller verdaut werden. Aber vielleicht bekommt man deshalb wieder schneller Hunger. Ein Vorteil ist das sicher nicht.

Und welche Nachteile hat es?

Wissenschaftliche Belege sowohl für Vorteile als auch für Nachteile fehlen. Vor allem gibt es keine langfristigen Studien nach wissenschaftlich belastbaren Kriterien. Über potentielle Nachteile kann daher nur spekuliert werden: bei kurzfristigem Konsum über ein paar Tage wird es wahrscheinlich keine Nachteile geben. Bei Dauerernährung könnte es zu Verdauungsproblemen, Essstörungen und



Mangelernährung kommen. Denn Essen ist mehr als roboterhaftes Auffüllen von durchschnittlich errechneten Makronährstoffen und Vitaminen/Mineralstoffen.

Der individuelle Aspekt fehlt völlig. Auch enthalten Lebensmittel wesentlich mehr sekundäre Inhaltsstoffe in einer natürlichen Matrix, die man in einer Trinknahrung nicht nachbilden kann. Dazu hat unser Körper den Hunger und die Lust auf spezielle Lebensmittel und Mahlzeiten, also seine kulinarische Körperintelligenz. Ausserdem fehlt langfristig der Genuss beim Essen – ein gravierender Nachteil in puncto Lebensfreude. Auch der soziale Aspekt, das gemeinsame Essen, fehlt.

Welchen Unterschied macht es, ob die Flüssignahrung warm oder kalt ist?

Keinen, das ist Geschmackssache.

Woran erkenne ich Mangelernährung?

Wenn man sich dauernd schlapp, müde und antriebslos fühlt. Wem es dauernd schlecht geht, Haut, Haare und der gesamte Körper weder gesund aussehen noch sich anfühlen, man immer wieder krank wird – dann sollte man zu Arzt gehen und sich untersuchen lassen, denn es könnte an Mangelernährung liegen. In Deutschland und in der Schweiz ist Mangelernährung im allgemeinen nur bei (sehr) alten Menschen, die nicht mehr richtig essen können/wollen, ein klinisch relevantes Problem. Daher gibt es für diese Patientengruppe schon seit Jahrzehnten Trinknahrung, damit man sie wenigstens mit den Hauptnährstoffen ausreichend ernähren kann, um die wesentlichen Körperfunktionen zu gewährleisten. Das nennt man enterale Ernährung.

Diese «All-inclusive»-Senioren-Fütterungsfläschchen – zum Beispiel Fresubin oder Nutricomp – gibt es schon «ewig». Sie sind rechtlich *Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei Mangelernährung für Patienten mit erhöhtem Energiebedarf mit der Möglichkeit zur oralen Nahrungsaufnahme*. Also kurzum: die Hipster-Trinknahrung ist ein alter Hut aus der Geriatrie!

Wie wirkt sich der Verzicht auf feste Nahrung auf Verdauung und Stuhlgang aus?

Eine sehr gute Frage, die es unbedingt zu untersuchen gilt, vor allem als Dauerkost. Hier müssten die Hersteller Langzeitstudien im RCT-Design (randomisierte klinische Studien) durchführen, um diese Frage zu beantworten. Vermutlich wird es Verdauung und Stuhlgang schwächen, denn es gibt wesentlich weniger zu tun «da unten». Auch die Frage nach den Zähnen, die nichts mehr zu kauen bekommen, stellt sich. Generell wird die Reaktion des Magen-Darm-Trakts sicher sehr individuell ausfallen – hinzu kommt die Frage nach

der Dauer dieser Ernährungsform und ob ausschliesslich oder als Zusatzdrinks.

Wie steigt man beispielsweise nach zehn Tagen Flüssignahrung wieder um auf «Fest-Food», also kaubares Essen?

Das ist sicher sehr individuell. Ich würde auf jeden Fall sehr sachte und achtsam umstellen, das heisst erst einmal kleine Mahlzeiten essen, auf die ich richtig Lust habe und die vor allem leicht verdaulich sind (also wenig Rohkost, Vollkorn und alles mit vielen festen faserigen Ballaststoffen). Dann schauen, in sich hineinfühlen, wie der Körper reagiert, und entsprechend dem Körpergefühl weiteressen, sodass man sich während und vor allem

nach den Mahlzeiten gut fühlt und nicht an Blähungen, Krämpfen, Durchfall oder Verstopfung leidet.

Worauf muss ich sonst noch achten?

Ganz wichtig ist kontinuierliche, ehrlich-intuitive Selbstreflexion: welche Signale sendet mein Körper, was fühle ich und vor allem: wie fühle ich mich? Wie entwickelt sich mein Energielevel, wie reagiert meine Psyche, wie meine Verdauung – welche körperlichen Effekte bemerke ich? Wenn man sich bei einem solchen Zehntage-Test rundum wohlfühlt, wunderbar – wenn nicht, sollte man sich überlegen, warum man gerade macht, was man da nicht nur tut, sondern sich auch antut.



Uwe Knop

Ist die Trinknahrung empfehlenswert, wenn ich ...

... Körpergewicht verlieren will?

Klares Nein. Wer sein Körpergewicht nachhaltig reduzieren möchte, der braucht eine individuelle Ernährungs- und Lebensstilumstellung, die perfekt zu eigenen Persönlichkeit passt und die daher dauerhaft, idealerweise für immer, beibehalten wird. Nur so lässt sich das neu erreichte, erschlankte Wunschgewicht auch langfristig halten. Und darauf kommt es letztlich an. Denn Abnehmen an sich ist nicht so schwer, aber danach schlank bleiben, das ist die «hohe Kunst». Und das funktioniert sicher nicht mit Trinknahrung.

... Körperfett abbauen will?

Gezielt nur Körperfett abbauen kann man nicht. Der Körper baut während der Gewichtsreduktionsphase immer Fett und leider auch Muskeln ab. Daher ist Krafttraining und Bewegung wichtig, um die Muskelmasse aktiv «am Leben» zu halten, sodass der Abbau auf ein Minimum beschränkt wird. Idealerweise ist der Trainingsreiz so intensiv, dass die Muskeln auch in der Reduktionsphase gleich groß bleiben oder gar noch ein wenig wachsen. Trinknahrung hat hierauf keinerlei Einfluss.

... Muskeln aufbauen will?

Auch hier ein Nein. Mit Trinknahrung wird keine einzige Muskelfaser zum Wachsen und Aufbau angeregt. Denn essenziell ist Krafttraining – und zwar regelmässig, mit hohen Gewichten und wenigen Wiederholungen (max. 10–15). Daher empfehle ich jedem, der abnehmen möchte, sich ein paar Hanteln zu kaufen – damit

lassen sich ganz einfach zu Hause die Muskeln trainieren. Besonders auf die Ernährung achten muss man hier auch nicht, wenn man normal und ausgewogen isst – denn unser hiesiger Ernährungsstil liefert dazu mehr als ausreichen Proteine (Eiweiss).

... gesund leben will?

Zu einem gesunden Leben gehört wesentlich mehr als Ernährung. Denn gesund oder ungesund ist immer nur der gesamte Lebensstil. Und Ernährung insgesamt ist nur ein Teil davon. Man muss hier grösser denken, und das über Jahr(zehnt)en hinweg. Die wesentlichen Elemente für Gesundheit sind etwa die sexuelle und soziale Zufriedenheit, viel Spass und Genuss, wenig Stress und vor allem: ein erfülltes Leben. Auch die genetischen Anlagen und die Lebensumwelt spielen eine entscheidende Rolle. Wer das Gefühl hat, seine Gesundheit verbessern zu müssen, kann die einzelnen Komponenten danach betrachten, was verbesserungswürdig ist. Das ist individuell verschieden und kann nicht pauschal beurteilt werden. Darüber hinaus existieren keinerlei wissenschaftliche Daten, dass Trinknahrung zur Gesundheit beiträgt.

.... wach und produktiv sein will?

Dazu liegen keinerlei wissenschaftliche Beweise vor. Also fachlich formuliert: es fehlt vollumfänglich an erforderlicher Kausalevidenz. Das gilt nicht nur für produktiv und wach, sondern auch für jegliche weitere Wirkungen, die den Trinknahrungen zugeschrieben werden.



Zwischen Profit und Umweltschutz

Es weihnachtet bald, und auch Silvester lässt nicht mehr lange auf sich warten – und Hausfrauen wie Hausmänner greifen auf ihre bewährten Weihnachtsmenu-Rezepte zurück, um ihre Lieben zu verwöhnen. Lachs, als Mousse, geräucht, graved, gedämpft, gebraten, im Ofen überbacken, als Häppchen oder Hauptgang, gehört für viele einfach dazu, denn die Zeiten, als sich Basler Angestellte darüber beklagten, dass sie zu oft Lachs essen müssten, sind schon ewig vorbei: der räuberische Meerfisch gilt schon lang als Garant für den kleinen Luxus auf dem Teller. Die grosse Nachfrage und der immer günstigere Preis produzieren allerdings Probleme, von denen die Konsumenten kaum etwas ahnen.

Die Zucht von Lachsen im Meer erfolgt hauptsächlich in Netzkäfigen, insbesondere in Norwegen, Chile und Schottland. Sie hat allerdings schwerwiegende Konsequenzen für die Umwelt und für die Tiere selbst. Parasiten, Krankheiten und Überdüngung des Meeres sind nur einige der Probleme, die damit in Verbindung stehen. Die Bedingungen in den Käfigen, die im offenen Meer hängen, begünstigen die Verbreitung von Parasiten und Krankheiten, die sich auch auf wilde Fischpopulationen ausbreiten. Dies führt zu einer Veränderung der natürlichen Ökosysteme und belastet die ohnehin schon geschwächten wilden Fischbestände zusätzlich. Hier entlastet die Aquakultur den Druck auf die Wildbestände, wie häufig behauptet wird, gerade nicht.

Die Zuchtbedingungen für die Lachse in industriellen Meeres-Farmen stehen im Widerspruch zu ihrem natürlichen Verhalten. Sie leiden unter der fehlenden natürlichen Umgebung, der mangelnden Strömung und der Beschränkung des Bewegungsraums. Ausserdem sind Lachse Raubfische und ziemlich aggressiv: das macht sie

zusätzlich ungeeignet für die Zucht. Laut der Welternährungsorganisation FAO ist die Tierdichte in den Käfigen annehmbar; es ist jedoch schwierig, dies unabhängig nachzuprüfen. In einem einzigen Netzkäfig schwimmen meist weit über hunderttausend Lachse. Die Fische können sich aber auch eng in Gruppen sammeln, was Besatzdichte und Aggression stark erhöht. Das alles führt zu grossem Stress und Leiden der Tiere und zu einer erhöhten Anfälligkeit für Krankheiten. So bedarf es viel Antibiotika und anderer Medikamente. Der breite Einsatz von Antibiotika ist ein starkes Indiz, dass etwas mit den Haltungsbedingungen nicht stimmt.

Lachse sind Raubfische und Karnivore, sie fressen also hauptsächlich andere Fische. Einige wilde Spezies, zum Beispiel die Peruanische Sardelle, werden nur deshalb gefangen, um dann Fischfutter für Lachse zu werden – die dann wiederum andere wildlebende Spezies durch Kot und Medikamentenrückstände unter den Käfigen belasten. Obwohl bei den Futtermitteln Fortschritte gemacht wurden und diese heute teilweise zu mehr als 70



Prozent pflanzlicher Herkunft sind, bleibt der Anteil aus dem Meer gewichtig.

Ein riesiges Problem der Zuchten sind die Seeläuse, welche sich am Lachs festbissen und ihn stückweise auffressen. Diese kleinen Krustentiere ernähren sich von der Haut, dem schützenden Schleim und dem Blut des Lachses. Dies verursacht erhebliches Leid für die Fische, und das gilt ebenso für die wilden Lachse in der Nähe, die oft auch befallen werden. Es gibt drei gängige Wege zur Entlausung: Die Behandlung mit Deltamethrin etwa, ein sehr potentes und schnell wirkendes Kontaktgift, das aber auch für alle anderen Krustentiere der Umgebung wie Krill und Krebse tödlich ist. Oder die Läuse werden mit Maschinen von den Fischen gelöst, entweder durch Bürsten, Wasserdruck oder Vakuum. Dies bedeutet jedoch einen erheblichen Stress für die Lachse. Es bleibt zudem eine Verletzung der Haut zurück, an der Stelle, wo die Laus war. Diese Verletzung führt leicht zu weiteren schlimmen Infektionen. Eine weitere Methode nützt die Hilfe von Seehasen – auch Lumpfische genannt – die die Läuse von den Lachsen abfressen. Das klingt gut, ist aber auch problematisch. Die Lumpfische werden nicht gefüttert und hungern, sie fühlen sich in der Zuchtumgebung nicht wohl, und beim «Ernten» der Lachse werden sie zu Tausenden mitgefangen und meist schon vor der elektrischen Tötung von den kiloschweren Lachsen zerdrückt.

«Das Label ASC, das für eine verantwortungsvolle Zucht stehen sollte, bietet keine Gewähr für Tierfreundlichkeit und Ökologie»

Angesichts der Herausforderungen, die mit der Lachszucht verbunden sind, ist es wichtig, dass Konsumenten informierte Entscheidungen treffen. Es gibt aber leider immer noch Missstände in Bezug auf die Transparenz und Genauigkeit der

Kennzeichnung von Fisch aus Zuchten. Auch das Label ASC, das für eine verantwortungsvolle Zucht stehen sollte, bietet keine Gewähr für Tierfreundlichkeit und Ökologie, weil es viele Ausnahmen von den eigenen Richtlinien bewilligt. Dennoch gilt generell: ein Label ist besser als keins.

Der Konsum von Zuchtlachsen kann zu einem Teufelskreis beitragen, in dem die Nachfrage nach diesen Produkten die Missstände in der Branche aufrechterhält. Mit einem weltweiten Umsatz von mehreren Milliarden Dollar, einer stetig steigenden Nachfrage und ständig neu entstehenden Märkten ist die industrielle Lachszucht sehr profitabel – obwohl sie nicht nachhaltig und für die Fische eine Qual ist. Nachhaltigere Optionen für diejenigen, die gerne Lachs geniessen wollen, sind Lachse aus Bio-Zuchten. Alternativen sind auch Forellen und Saiblinge, die einen ähnlichen Geschmack und Fettgehalt haben wie Lachs (z. B. Gehalt an Omega-3 Fettsäuren). Hier am besten auf lokale Bio-Produkte zurückgreifen. Die Bio-Richtlinien verlangen unter anderem einen natürlichen Bodengrund, relativ niedrige Besatzdichten, einen sehr beschränkten Medikamenteneinsatz und bio-zertifiziertes Futter. fair-fish, der Verein für nachhaltige und gesunde Fischerei, empfiehlt, sich bei kleinen lokalen Fischzuchten, z. B. Naturteichanlagen, selbst vor Ort ein Bild zu machen, wie die Fische gehalten werden.

Lachs aus Wildfang kann auch verantwortbar sein. Doch muss man sich erkundigen, welche Lachsart und welche Fanggebiete vertretbar sind, denn die Bestände sind häufig überfischt. Fischesser sollten bedenken, dass Fische, die in der Nahrungskette am Anfang stehen und sich vorwiegend von Plankton ernähren wie Tilapia, Heringe und Sardellen, den besseren ökologischen Fussabdruck aufweisen. Generell gilt bei Fisch, wie auch bei allen tierischen Produkten, dass sich Konsumentinnen und Konsumenten immer wieder umfassend informieren müssen, um gewissenhaft entscheiden zu können. Auch die verzehrte Menge ist entscheidend: für Natur, Tier und Mensch ist weniger mehr.



Fausta Borsani,
Geschäftsführerin von fair-fish

Der kurze Blick in die langen AGB

Die dunklen Herbstabende, das regnerische Wetter machen wenig Lust auf Spaziergänge durch Laub und den ersten Schnee – und schon gar nicht auf Einkaufen. Wie gemütlich, einfach vom Sofa aus eine Bestellung aufgeben, als sich zwischen vielen Menschen mit beginnendem Weihnachtsstress zu drängeln. Der Internetkauf geht leider aber nicht immer so reibungslos vonstatten, wie man sich dies vorstellt. Das Produkt kommt beschädigt an, funktioniert nicht oder man hat es sich bis zur Lieferung doch anders überlegt. Probleme mit online-gekaufter Ware anzugehen kann je nach Unternehmen mühsam sein. Im Folgenden möchte ich Ihnen einige Ratschläge geben, auf welche Punkte Sie beim nächsten Online-Kauf achten sollten, um zu entscheiden, ob Sie vom Onlineshop Ihrer Wahl bestellen möchten.

Es ist wichtig zu wissen, dass es in der Schweiz – im Unterschied zu den angrenzenden Ländern – kein gesetzliches Rückgaberecht für Kunden gibt. Es steht den Unternehmen frei, ihren Kunden ein solches einzuräumen. Sind Sie sich bei Ihrer Bestellung also noch unsicher und wissen nicht, ob Sie das Produkt behalten möchten, vergewissern Sie sich, dass der Online-Shop Rücksendungen annimmt und unter welchen Bedingungen. Falls das Unternehmen ein Rückgaberecht garantiert,

sollten Sie sich zusätzlich informieren, an welche Adresse die Rücksendungen verschickt werden müssen. Nur weil Sie auf einer Schweizer Internetseite einkaufen, heisst das nicht gleich, dass die Rücksendungen ebenfalls in die Schweiz erfolgen müssen. Gerade beim Kleiderkauf kann es vorkommen, dass Sie die Bestellung nach Asien zurückschicken müssen. So kommen zusätzliche Kosten auf Sie zu, deren Sie sich bereits beim Kauf bewusst sein sollten.

Es ist auch ratsam, sich über die Garantie zu informieren (das Gesetz spricht von Gewährleistung). Nach dem Schweizerischen Obligationenrecht hat der Käufer die Wahl, den Vertrag rückgängig zu machen, eine Minderung des Kaufpreises zu verlangen oder ein gleichwertiges Ersatzprodukt zu fordern. Diese Bestimmungen können jedoch von den Unternehmen in ihren Allgemeinen Geschäftsbedingungen abgeändert oder sogar aufgehoben werden. Häufig behalten sich die Unternehmen das Recht vor zu entscheiden, wie im Garantiefall zu verfahren ist. Die Möglichkeit, vom Vertrag zurückzutreten, ist in den meisten Fällen ausgeschlossen. Wenn Sie einen Mangel am Produkt feststellen, ist es wichtig zu wissen, dass die Frist für die Reklamation oft sehr kurz ist. Informieren Sie in diesem Fall das Unternehmen umgehend über den Mangel und



dokumentieren Sie ihn mit Fotos.

Ein seriöser Onlineshop zeichnet sich unter anderem von einem korrekten Impressum ab, welches die Firmenadresse, Kontaktmöglichkeiten sowie rechtliche Informationen beinhaltet. Auch wenn Allgemeine Geschäftsbedingungen abschreckend sind und die wenigstens von uns alles von vorne bis hinten durchlesen, lohnt sich ein kurzer Blick. Halten Sie dabei Ausschau nach Schlagwörtern wie Garantie oder Rücksendungen (mit der Suchfunktion im Internet ganz einfach) und lesen Sie diese durch, um zu entscheiden, ob Sie von diesem Onlineshop bestellen wollen. Falls Sie immer noch unsicher sind, schauen Sie sich Bewertungen zu diesem Shop an. Finden Sie kaum oder gar keine Bewertungen, kann dies auf einen erst kürzlich erstellten Shop hinweisen. Überwiegend positive Bewertungen könnten gefälschte oder gekaufte Bewertungen sein, während überwiegend schlechte Bewertungen ein Warnsignal für Sie sein sollten. Weitere nützliche Informationen zum Thema «unseriöse Onlineshops» finden Sie beim Verein STOP PIRACY.

Nina Mungo,
Rechtsberatung





Ein frühes Weihnachtsgeschenk von Spotify

Eigentlich mag ich es nicht, wenn Big Tech meine Daten aufsaugt und mich Schritt auf Tritt digital verfolgt. Ich wähle, wenn immer möglich, bei sämtlichen Online-Diensten stets die Option, bei der am wenigsten Code-Guetzli eingesetzt werden. Und gelegentlich lese ich sogar die AGB durch und entscheide mich dann gegen ein Einverständnis. Man will ja kein allzu offenes Buch sein.

Doch ein bestimmter Dienst darf von mir alles mitlesen, aufsnappen, mir nachspüren und meine Daten von mir aus bis ins nächste Jahrtausend aufbewahren, nämlich unser aller liebster Streamingdienst: Spotify. Denn Spotify gibt mir auch etwas zurück, nämlich das alljährliche «Wrapped». Immer gen Ende Jahr präsentiert Spotify seinen Nutzerinnen und Nutzern mit dem «Wrapped» eine individuelle musikalische Zusammenfassung des Jahres. Welche Songs habe ich am meisten gehört, welches sind meine Lieblingskünstler, welchen Podcast ziehe ich mir am häufigsten rein; die Klassiker der Statistik.

Aber «Wrapped» geht noch mehr ins Detail. So weiss ich nun, dass ich mit meinem Musikgeschmack wohl am besten in Aachen aufgehoben wäre, zumal der Durchschnittsnutzer dort vermutlich am ähnlichsten hört wie ich. Ganze 1'731 (verschiedene) Songs habe ich mir 2023 angehört. Wenn man bedenkt, dass das vor 20 Jahren noch rund 100 CDs gewesen wären, ist das dann schon recht viel. Und ich habe herausgefunden, dass ich zu den Top 5 Prozent der Fans der Filmmusik-Legende Hans Zimmer gehöre. Auch ganz nett.

Wie dem auch sei: das interessanteste an «Wrapped» ist eigentlich nicht meine Statistik, sondern die meines Umfelds. Es ist nämlich ein (un-)Ding geworden, dass man seine Resultate über Soziale Medien teilt. Mein Instagram-Feed ist momentan voll mit den farbigen Statistiken – und mit Posts von Leuten, die sich darüber aufregen. «Das interessiert ja niemanden.»

Mich interessiert es aber ehrlicherweise sehr. Klar sollte man nicht von den musikalischen Präferenzen einer Person gleich auf den Charakter schliessen, aber sein wir ehrlich: Wir tun's alle. Und solange man dabei nicht wertend vorgeht, ist ja alles ok. Da gibt es also die Menschen, deren meistgehörte Songs fast 1:1

mit den Chart-Hits übereinstimmen. Oder die langhaarigen Arbeitskollegen, deren Top-Genre Heavy Metal ist. Schocker. Aber «Wrapped» sorgt auch immer wieder für Überraschungen: So entpuppte sich, dass einer meiner langjährigen Bekannten, der Städter durch und durch ist und noch nie einen Stall von innen gesehen hat, gerne Ländler hört. Crazy, gell?

Zuletzt möchte ich hier noch ein Feature präsentieren, das Spotify erst dieses Jahr hinzugefügt hat. Nämlich werden einem nun auch noch Grussbotschaften der Lieblingskünstler angezeigt, in Videoform. Klar sind diese vorab aufgezeichnet und nicht auf mich persönlich ausgelegt, aber es hat doch etwas Berührendes an sich, wenn eine aufkommende Indy-Sängerin aus Bremen sich «bei mir» für die Treue bedankt und «mir» schöne Weihnachten wünscht.

Nun, vielleicht mag das Konzept von Spotify «Wrapped» etwas langweilig klingen, und vielleicht strahle ich gerade etwas viel Enthusiasmus für eine simple Statistik aus. Aber ich mag diesen informativen, unterhaltsamen und teilweise Überraschenden Gimmick einfach. Auch wenn meine Daten-Integrität dabei vor die Hunde geht. Oh, und weil dies ja das letzte Magazin dieses Jahr ist: Die Konsumhelden wünschen euch ganz frohe Festtage :)

Carl-Philipp Frank,
Schweizerisches Konsumentenforum kf



Spieglein, Spieglein an der Wand: wer hat die besten Burger im ganzen Land?

Über Geschmack lässt sich bekanntlich nicht streiten. Doch an dieser Frage scheiden sich die Geister: «Spieglein, Spieglein an der Wand: wer hat die besten Burger im ganzen Land?» Ein paar schmackhafte Infos kredenzen die nachfolgenden FAQ.



Wie definieren Ernährungsexperten «gesundes» und «ungesundes» Essen von Fast-Food-Ketten?

Für konservative, systemtreu geprägte Ernährungswissenschaftler ist Fast Food der grossen internationalen Ketten das «böse, ungesunde Essen, das krank und dick macht». Gesund gibt es hier nicht. Für ideologiefreie und evidenzfokussierte Ökotrophologen, die sich nach echten Beweisen, also objektiver Kausalevidenz, richten, ist die Antwort eine andere: Burger und Pommes frites gehören zum abwechslungsreichen Spektrum unserer Lebensmittel im «Schlaraffia Germania bzw. Helvetica» dazu.

Fast Food ist weder gesund noch ungesund, denn dafür fehlt die wissenschaftliche Grundlage. Das «Handessen» ist energetisch hochwertig und für das Gros der Menschen sehr gut zu verdauen. Daher schmeckt es unserem Körper gut und macht angenehm satt. Es gilt dabei wie immer: auf die Dosis kommt es an. Aber wer isst schon täglich ausschliesslich bei McDonald's oder Burger King? Ich denke, niemand. Kurzum: wer gern Fast Food isst und mit seiner Figur und Gesundheit zufrieden ist, der braucht sich keinen Kopf zu machen.

Gibt es relevante Unterschiede bei McDonald's und Burger King hinsichtlich des Nährwertprofils ihrer Burger?

Kennen Sie den Spruch aus Asien, mit dem die Einheimischen immer Touristen geantwortet haben, wenn es um die Vergleichbarkeit diverser Angebote, sei es Hotels, Ausflüge oder Restaurants ging: «Same same, but different.» Und genau dieses Credo gilt für die Nährwerte vergleichbar grosser und belegter Burger von McDonald's oder Burger King. Es ist egal, denn sie sind sich ähnlich. Grundsätzlich interessiert sich wohl kaum jemand, der dort essen geht, für Nährwerte. Hier geht es um «innere Werte» und Bedürfnisse: schnell schmackhaft satt werden. Ob mit 900 oder 1200 kcal in toto, das spielt für die Kunden bei der Menüauswahl sicher keine entscheidende Rolle.

Gibt es eine «Besuchsobergrenze» pro Woche für Fast-Food-Restaurants, um seine Gesundheit nicht zu gefährden?

Wenn es darauf eine wissenschaftlich belastbare Antwort gäbe, dann hätten unsere Gesundheitsminister sicher schon ein Fast-Food-Schutzprogramm mit konkreter Besuchsfrequenzobergrenze zum sogenannten Schutz der Bürger öffentlichkeitswirksam vorgestellt. Aber das weiss niemand. Erstens gibt es dazu keine wissenschaftlichen Daten. Und zweitens, wesentlich relevanter: Gesundheit und Krankheit sind das (temporäre) Resultat zahlreicher, komplex und absolut individuell ineinander verwobenen Lebensstilfaktoren plus Biologie/Stoffwechsel und Genen.

Dazu gehören die persönliche Resilienz (psychische Widerstandskraft), Stresslevel (besonders chronischer Distress ist langfristig sehr schädlich), Schlafdauer und -qualität, sexuelle, soziale und generelle Zufriedenheit, die Umwelt (Lärm, Schadstoffe), Arbeitsplatz sowie die finanzielle Situation und gesellschaftliche Stellung. Ernährung ist nur ein Teil davon, und der wird erst dann wirklich relevant, wenn wir dauerhaft im Mangel leben müssen. Aber Mangel gibt es hier nicht, wir sind ausreichend mit abwechslungsreichem Essen versorgt.

Woher beziehen Fast-Food-Restaurants ihr Fleisch, und wie ist dessen Qualität einzuschätzen?

Die Herkunft von Rind, Schwein und Poulet lässt sich auf den Websites der grossen Hersteller nachlesen. Ich kenne die einzelnen Lieferketten nicht, aber ich vermute, aus Transparenzgründen werden nicht nur die Länder, sondern idealerweise auch die Betriebe genannt. Einfach weil es heute zur aufrichtigen Unternehmensphilosophie, konkret CSR (Corporate Social Responsibility) gehört. Unabhängig davon gilt: wer sich für das Tierwohl hinter dem Burgerpatty interessiert – und das sollte man –, der muss

wissen: das Fleisch ist nicht bio, d.h. Tierzucht und -haltung entsprechen nicht den höheren Standards kontrolliert ökologischer Landwirtschaft.

Wer auch ohne Biofleisch Fast Food essen will, der sollte bei McDonald's oder Burger King nach den Tierhaltungsformen ihrer Lieferanten anfragen. Die aktuellen Angaben «RAUS» (regelmässiger Auslauf ins Freie) und «Bio» signalisieren deutlich verbesserte Tierhaltungsbedingungen als konventionelle Massentierhaltung.

Welche Auswirkungen hat der regelmässige Verzehr von Burger, Pommes Frites & Co. langfristig auf Gesundheitsrisiken wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes?

Die direkten Rückfragen kritisch-evidenzbasierter Ernährungswissenschaftler lauten: was konkret bedeuten «regelmässig» und «langfristig»? Und was ist überhaupt «Fast Food»? Denn für den Begriff gibt es weder einen Standard noch eine offizielle Definition – das Gleiche gilt im Übrigen auch für den gesundheitsapostolischen Kampfbegriff «Junk Food», das ist frei erfundenes Angstmacherwording. Allein daran sehen Sie schon: eine einfache Antwort auf diese Frage gibt es für die Allgemeinheit nicht.

Noch krasser: es gibt gar keine Antwort. Denn die Ernährungswissenschaft hat keine Daten, die belastbare Aussagen erlauben würden. Und aufgrund der massiven Limitierungen dieses Forschungszweigs wird diese Frage auch niemand jemals seriös beantworten können. Es wird immer bei Hypothesen und Spekulationen bleiben. Grundsätzlich gilt und das ist auch Konsens: die Dosis macht das Gift. Daher idealerweise immer schön abwechslungsreich, vielfältig essen und frische Zutaten und Lebensmittel von hoher Qualität verwenden. Dass das für günstige Burger nicht gilt, ist auch klar. Daher gibt es auch für Fast-Food-Liebhaber einen ganz einfachen lukullischen Tipp.

Wie lautet der Fast-Food-Tipp des Ernährungswissenschaftlers?

Kurz und knapp: Burger frisch selbst machen. Kaufen Sie Varianten guter Burgerbrötchen, die Sie alle zu Hause am liebsten essen. Dazu frisches Bio-Hackfleisch/frische Bio-Burgerpattys oder vegetarische/vegane Auflagen, je nach eigenen Vorlieben und denen von Kindern, Frau und Mann. Wer es gern knusprig mag, der nimmt Biopoulet zum Panieren (mit Panko). Und dazu dann ein kleines Frischebuffet auf den Tisch stellen mit den knackig-saftigen Auflagen: (Eisberg-)Salat, Gurken, Tomaten, rote Zwiebeln, Chilis und was auch immer man selbst und die Familie mag. Eine Schüssel Pommes frites aus dem Backofen dazu serviert und verschiedene leckere Saucen kredenzt – fertig ist das «Fresh Fast-Food-Genussbuffet at home». Und das zusätzlich Schöne am Esstisch wird sein: jeder kann sich seine Lieblingsburger individuell al gusto zusammenbauen. So sind alle satt und zufrieden. Ob danach jedoch McDonald's oder Burger King noch eine Chance haben, das wage ich zu bezweifeln.

Uwe Knop

Uwe Knop (*72) ist evidenzfokussierter Ernährungswissenschaftler (Dipl.oec.troph./JLU Giessen), Publizist, Referent und Buchautor (u.a. «Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben», Springer 2022). Seit mehr als 14 Jahren bildet die objektivenfaktorielle Analyse tausender aktueller Ernährungsstudien den Kern seiner unabhängigen Aufklärungsarbeit. Knop hat den mündigen Essbürger mit eigener Meinung zum Ziel, der umfassend informiert selbst und bewusst entscheidet, worauf er bei der wichtigsten Hauptsache der Welt – genussvolles Essen zur Lebenserhaltung – vertraut.

Advent, Advent der Geldbeutel brennt – das Geschäft mit den Adventskalendern

Es ist wieder soweit, die Weihnachtszeit steht vor der Tür! Schon seit dem ersten November sind die Geschäfte weihnachtlich geschmückt, und man findet alles, was einen in Weihnachtsstimmung versetzt. Neben den beliebten Süßigkeiten darf natürlich der Adventskalender nicht fehlen. Mittlerweile gibt es Adventskalender in allen Variationen, ob mit Süßigkeiten, Spielzeug, kniffligen Rätseln, alles rund um die Haut- oder Haarpflege oder sogar mit Socken, für jeden ist etwas dabei. Kein Wunder, dass die Entscheidung für einen Adventskalender so schwerfällt.

Bei der grossen Auswahl auf dem Markt haben auch die Hersteller ein Problem. Viele Firmen, die Adventskalender herstellen, werben damit, dass ihr Adventskalender mehr wert ist, als man dafür bezahlt. Aber stimmt das, oder ist das nur ein Werbegag?

Diese Frage stellen sich nicht nur das kf, sondern auch viele Influencer. Unboxing Adventskalender-Videos sind auf YouTube und Co. sehr beliebt. Wer sich nun fragt, was es mit diesem Unboxing

auf sich hat: in Unboxing-Videos werden alle Türchen des Adventskalenders geöffnet und getestet. Während die YouTuberinnen die Produkte vorstellen und auch ihre Meinung dazu äussern, ermitteln sie auch, ob sich der Adventskalender inhaltlich wie finanziell gelohnt hat.

Auch das kf hat den Test gewagt und einen der begehrten Adventskalender ausgesucht. Wir haben uns für den Adventskalender von L'ORÉAL PARIS entschieden. Der Kalender kostet zwischen 99.90 und 110 Franken und verspricht einen Warenwert von 220 Euro, also rund 212 Franken. Das Design erinnert an die Kaufhäuser in Paris: ein imposantes Gebäude mit vielen Fenstern und die Farbkombination aus Weiss und Gold geben der perfekten Weihnachtsstimmung den letzten Schliff. Doch hält der Hersteller auch das, was er verspricht? Ein klares Ja!

Achtung Spoiler: Im folgenden Abschnitt ist der Inhalt des Adventskalenders mit den einzelnen Preisen aufgeführt.

Adventskalender von L'ORÉAL PARIS

Lash Paradise Primer (7,2 ml)	CHF	14.90
Lash Paradise Mascara Black (6,4 ml)	CHF	15.60
Telescopic Lift Mascara Black (9,9 ml)	CHF	14.90
Volume Million Lashes Black (10,7 ml)	CHF	14.90
Superliner Perfect Slim (1 ml)	CHF	12.00
Le Kohl Superliner Midnight black (1,2 ml)	CHF	12.95
Infallible Automatic Grip Liner Intense Black (1 ml)	CHF	12.90
Brow Artist Plump & Set Augenbrauengel Transparent (5 ml)	CHF	11.90
Color Queen Lidschatten 17 DON'T STOP ME (4 ml)	CHF	7.90
Color Queen Lidschatten 19 MOGUL (4 ml)	CHF	7.90
Color Riche Le Lip Lipliner 362 CRISTAL CAP (1,2 ml)	CHF	4.80
Color Riche Le Lip Lipliner 114 CONFIDENTIELLE (1,2 ml)	CHF	4.80
Infallible 2-Step Lippenstift 214 RASPBERRY (5,6 ml)	CHF	16.90
Color Riche Satin Lippenstift 268 GARNET ROSE (4,3 ml)	CHF	19.90
Color Riche Les Nus Lippenstift 173 IMPERTINE (4,5 ml)	CHF	19.90
Brilliant Signature Plump-In-Gloss (7 ml)	CHF	12.90
Prime Lab Mini Pore Minimizer (10 ml)	CHF	7.90
Bronze to Paradise Puder (9 ml)	CHF	19.90
Melon Dollar Baby Blush to Paradise Rouge (9 ml)	CHF	14.90
Revitalift Filler Tagescreme (50 ml)	CHF	23.70
Revitalift Filler Augenmaske (11 ml)	CHF	4.80
Revitalift Filler Vitamin-C-Maske (26 ml)	CHF	5.45
Elvital Dream Length Shampoo (90 ml)	CHF	2.40
Elvital Dream Length Spülung (90 ml)	CHF	2.40
Total	CHF	286.50

Wir kamen auf einen Warenwert von 286.50 Franken (bitte beachten Sie, dass die Preise von Händler zu Händler variieren können). Natürlich ist dieser Test keine Garantie dafür, dass sich alle Händler an ihr Werbeversprechen halten.

Also Augen auf bei der Auswahl der Adventskalender!

Ruth Dickenscheid,
Mitarbeiterin Kommunikation



Kostensenken – auch der Konsument kann beitragen

Wer heutzutage eine Apotheke betritt, denkt wohl nicht daran, dass die Ursprünge dieser Institution im Spätmittelalter zu finden sind: so hat Kaiser Friedrich II aus dem Hause Staufer 1241 eine Verordnung erlassen, welche den Ärzten die Herstellung von Medizin untersagte und diese einem neugeschaffenen Beruf, eben dem Apotheker, übertrug. In dieser Verordnung wurde u. a. festgelegt, dass der Apotheker «verpflichtet nach ärztlichen oder anerkannten Vorschriften zu arbeiten hat und die Arzneipreise und die Beschränkung der Einrichtung von Apotheken auf bestimmte Orte nach staatlicher Genehmigung anzuerkennen ist». Das tönt doch sehr aktuell! Wenn es um unser teures Gesundheitswesen geht, stehen auch Apotheken gern in der Kritik, sogar die Meinung, dass Apotheken nicht mehr nötig seien, kursiert. Die Selbstdispensation (Medikamentenabgabe) der Ärzte und der Versandhandel übernehmen die Arbeit ja durchaus. Ein gewaltiger Trugschluss.



Apotheken übernehmen eine immer wichtigere Schnittstelle zwischen Ärzten und Patienten oder Kunden. Nichtsdestotrotz stehen sie immer wieder in der Kritik. Von hohen Margen ist dann stets die Rede. Deshalb wird schon seit längerem darüber verhandelt, ob das Anreizsystem (das teurere Medikament generiert höheren Gewinn) über eine Durchschnittsmarge angepasst werden kann. Interessant ist, dass die behandelnden Ärzte, egal was sie verschreiben, diesbezüglich kaum der Kritik ausgesetzt sind.

Ab Januar 2024 müssen allerdings vermehrt und grundsätzlich zuerst einmal Generika abgegeben werden. Denn damit kann viel Geld gespart werden. Ärzte müssen ihre Patienten aufklären, dass diese künftig 40% des Mehrpreises selber zahlen müssen, wenn sie auf dem Original bestehen – es sei denn, das Original ist absolut unverzichtbar und ärztlich verschrieben. Daher wäre es sinnvoll, wenn der Arzt nur den Wirkstoff verschreiben würde, nicht das Medikament. Der Apotheker kann das entsprechende, will heißen passende Medikament herausgeben, sofern das möglich ist.

Ein Rezept ausstellen ist für Ärzte taxpunktberechtigt. Es kommt oft vor, dass Ärzte einem Patienten mehrere Medikamente verschreiben müssen – und dies auf jeweils

separate Rezeptzettel schreiben, denn jedes Rezept generiert Einkommen, und da nicht zu knapp: zwischen 10.- und 60.- darf ein Arzt dafür verlangen. Pro Rezept. Die Zettelflut in den Apotheken ist gewaltig, Nachhaltigkeit kein Thema.

«In der Apotheke ist ja alles gratis», so denkt man. Erstversorgung in der Apotheke stärken spart Kosten. Aber wir fordern klar, dass auch Apothekerleistungen analog zum Arzt vergütet werden können. Es kann nicht sein, dass erstklassige Beratung, die sich gut und gern über eine halbe Stunde hinziehen kann, unvergütet bleibt. Unter dem Strich ist es trotzdem für alle günstiger: für den Patienten, der seine Zeit nicht in Wartezimmern verbringen muss; für den Hausarzt, der chronisch überlastet ist und sich daher Wartezeiten über Wochen, ja sogar Monate hinziehen; für die Prämien, die es dringend zu stabilisieren gilt.

Dass es sich für Kunden lohnt, sich in der Apotheke kundig beraten zu lassen, lässt sich nicht von der Hand weisen. Professionalität und Fachwissen: davon profitieren Patienten wie Kunden, die nicht-medizinische Produkte kaufen wollen, gleichermassen. Oft auch so sehr, dass man nach der Beratung die Apotheke ohne Kauf verlässt... und sich seine Produkte im Internet bestellt.



Das ist ein Ärgernis und ist auch aus dem Fachhandel bekannt. Dieser fordert beim Nichtkauf ein Beratungshonorar ein. Warum soll das nicht auch für Apotheken gelten? Das kf unterstützt diesen Gedanken gerne.

Übrigens, wenn es ums Kostensparen im Gesundheitswesen geht: Ärzte, die aus Gefälligkeit Arztzeugnisse ausstellen, schaden nicht nur den Arbeitgebern, sondern sind auch ein volkswirtschaftlicher Unfug. Den Schaden zahlen wir alle mit unseren immer höheren Prämien mit. Das kf fordert entschieden eine Stelle, an welcher man diese «Gefälligkeiten» melden und fehlbare Ärzte belangen kann. Denn wir alle müssen mithelfen, die Kosten im Gesundheitswesen zu senken und Missbrauch zu verhindern!

Babette Sigg

Sofern Sie nicht chronisch oder schwer erkrankt sind, können Sie mit diesen Massnahmen mithelfen, Kosten einzusparen:

Verlangen Sie, dass Ihr Arzt Medikamente, die er Ihnen verschreibt, auf einen einzigen Rezeptzettel schreibt und nicht für jedes Medikament einen neuen Zettel verwendet.

Sehr günstige Medikamente, wie z.B. Dafalgan, nicht über den Arztverschreiben bzw. über die Krankenkasse abrechnen lassen. Die Kosten dafür, welche die Prämienzahler anschliessend gemeinsam übernehmen müssen, übersteigen den Barbezug auf eigene Kosten um ein Hundertfaches.

Übernehmen Sie Verantwortung: lassen Sie sich weder Körperpflegeprodukte noch Ihre Ferienapotheke vom Arzt verschreiben. Denn mit diesen unfairen «Trickli» belasten Sie Ihre Krankenkasse und somit alle anderen Prämienzahler unnötig.

Wenn Sie täglich mehrere Medikamente einnehmen müssen: lassen Sie sich von Ihrer Apotheke eine Dosette zusammenstellen. Damit haben Sie stets den Überblick, und bei einer Änderung der Medikation müssen Sie nicht halbvolle Packungen entsorgen.

Nutzen Sie die Apotheke Ihres Vertrauens, statt bei Bagatellen den (überlasteten) Hausarzt oder gar den Notfall aufzusuchen. Das spart auch Zeit, und die Apotheke hat zudem längere Öffnungszeiten. Ihr Apotheker ist befähigt, Sie in vielen Fällen medizinisch erstzuversorgen. Siehe dazu auch unser Merkblatt



Small-Talk-Wissen: Obst mit oder ohne Schale essen?

«Das Beste von Obst und Gemüse steckt unter der Schale!» Was ist dran an dieser Aussage? Dieser Artikel bereitet Sie auf den nächsten Small-Talk am Obstkorb vor.

Welche Obst- und Gemüseschalen sind überhaupt essbar?

Grundsätzlich sollte man alle Schalen meiden, die man nicht mag, weil sie einem nicht schmecken. Besonders vom Verzehr abzuraten ist von Schalen, die man darüber hinaus auch nicht verträgt, also die Verdauungsprobleme verursachen wie Blähbauch, Schmerzen, Krämpfe oder gar Durchfall.

Im Prinzip ist das intuitiv, denn: je dicker und zäher die Schalen, desto ungenießbarer. Wer isst schon Orangen-, Bananen-, Ananas- oder Avocadoschalen? Niemand. Die Vertreter mit dünnerer Schale sowohl beim Obst als auch Gemüse, wie Gurken-, Kartoffel- oder Apfelschalen, sind hingegen reine Geschmackssache. Wer sie gern mitisst, weil sie gut schmecken, fein; wer nicht, der verpasst überhaupt nichts.

Welche Nährstoffe sind in Obstschalen enthalten, und unterscheiden sie sich vom Fruchtfleisch?

Es wird immer noch gern behauptet, das «Beste stecke in der Schale», um die Menschen (aus welchen Gründen auch immer) zum Schalen-Mitverzehr zu bewegen – das

ist aber Nonsense. Auch wenn in den Schalen Vitamine, Mineralstoffe oder bioaktive sekundäre Pflanzenstoffe nachgewiesen werden: diese Nährstoffquelle ist weder relevant noch nötig. Sie ist einfach vernachlässigbar und als *nice to have* zu sehen. Und das nur, wenn man sie wirklich gern isst.

Generell gilt: kein Mensch braucht Schalen in einer ausgewogenen Ernährung oder zur Erhaltung der Gesundheit. Im Fruchtfleisch sind insgesamt viel mehr Nährstoffe enthalten. Das gilt insbesondere für den feinen Fruchtzucker. Deshalb mögen wir die vielen süßen Früchte so gern; auch die ohne Schale. Und: im Gegensatz zu den Schalen essen wir das Fruchtfleisch auch gern allein. Diese intuitive Selektion unseres Körpers ist das klarste Statement zum unterschiedlichen Nährwert von Schale und Fruchtfleisch.

Ist der Verzehr von Obstschalen wirklich gesund?

Es gibt keinerlei wissenschaftliche Belege, dass Menschen, die die Schale ebenfalls essen, weniger Krankheiten und Herzinfarkte bekommen oder gar länger (gesünder) leben. Daher lässt sich auch keine wissenschaftlich gesicherte Aussage treffen, wie gesund Obstschalen sind. Das gehört ins Reich der Hypothesen und Spekulationen.

Kann der Verzehr von Obstschalen auch ungesund sein?

Durchaus – und zwar immer dann, wenn ich etwas esse, was ich nicht vertragen. In diesem Fall hat der Körper Schwierigkeiten, das Aufgenommene zu verdauen. Dann gibt es Magen-Darm-Probleme. Abgesehen davon können Schalen immer noch Reste von Pestiziden, Fungiziden oder anderen Schädlingsbekämpfungsmitteln enthalten. So könnte ein hoher Verzehr, z.B. bei Rohkost-Fanatikern, deren Nahrung hauptsächlich aus frischem Obst und Gemüse besteht, vielleicht langfristig problematisch sein. Das sind jedoch Extremfälle. Wer in normalen Mengen Schalenobst isst, das gewaschen wurde, braucht sich über diese minimalen (abgewaschenen) Rückstände in der Regel keine Sorgen machen.



Uwe Knop



Mehr Freihandel wagen für tiefere Konsumentenpreise

Ein verspätetes Weihnachtsgeschenk für die Schweizer Konsumentinnen und Konsumenten und die Importwirtschaft kommt dieses Jahr am 1. Januar 2024. Denn ab dem neuen Jahr entfallen die Zölle für verschiedenen Güter. Dazu gehören auch Konsumgüter, wie z.B. Velos, Autos, Haushaltsgeräte oder Kleider. Das SECO schätzt den realisierten Wohlfahrtsgewinn auf rund 860 Mio. CHF. Weitergehende Studien gehen davon aus, dass der Wegfall der Industriezölle bei betroffenen Gütern einen Preisrückgang von bis zu 2.6 Prozent bringen wird. Gerade in Zeiten von steigenden Kosten ist das ein gutes Zeichen und Argument für die Einbindung der Schweiz in den Freihandel mit der EU und weltweit.

Zugegeben, es sind überschaubare Beträge, die der Staat heute mit dem Zoll auf diese Güter einnimmt, und entsprechend sind auch die zu erwarteten Preisreduktionen bei den genannten Konsumgütern nicht überbordend. Und doch: mit der Aufhebung der Zölle wird ein weiterer Schritt in die richtige Richtung getätigt, um der Hochpreisinsel Schweiz etwas entgegenzutreten. Der Freihandel stärkt nämlich nicht nur die Versorgungssicherheit der Schweiz, er hat auch einen positiven Einfluss auf die Preisentwicklung. Für den Dachverband des Schweizer Handels ist aber auch klar, dass nun weitere Schritte folgen müssen.

Der Abbau von preistreibenden Zöllen und anderen Handelshemmnissen muss auch über den 1. Januar 2024 hinaus Priorität der Politik bleiben, will man effektiv etwas gegen die hohen Preise in der Schweiz unternehmen. Ein wichtiges und wirksames Mittel ist hierbei zweifelsohne der Abschluss von Freihandelsabkommen – die Schweiz hat bereits deren 33 unterzeichnet. Denn wie der Bund unlängst vorrechnete, profitieren die hiesigen Konsumenten massiv von den bestehenden Freihandelsabkommen. Allein importseitig fallen gemäss den offiziellen Zahlen 2.4 Milliarden Franken an Zöllen weg. Das spart den Schweizer Konsumenten Geld, stärkt die Wettbewerbsfähigkeit der Industrie und verbessert die Versorgungssicherheit der Importnation Schweiz. Die Freihandelsabkommen sind auch deshalb von grosser Bedeutung, weil multinationale Fortschritte im Rahmen der Welthandelsorganisation WTO ins Stocken geraten sind und gleichzeitig die wirtschaftlichen Herausforderungen zunehmen.

Doch gerade, was Freihandelsabkommen betrifft, gibt es auch noch gehörig Luft nach oben. Dies zeigen nicht nur interne

Umfragen unter den Mitgliedern des Verbandes Handel Schweiz, die den Freihandel gerne weiter ausbauen wollen. Auch in der Politik werden immer wieder Stimmen laut, die solche Abkommen mit weiteren Staaten fordern. Insbesondere ein Abkommen mit den USA oder Indien wäre aus Sicht des Schweizer Handels wichtig. Schliesslich sind die USA schon heute ein wichtiger Handelspartner, und mit dem riesigen Markt Indien werden die wirtschaftlichen Verflechtungen in den kommenden Jahren weiter vertieft werden. Die laufenden Verhandlungen mit Thailand, Vietnam, Malaysia oder den MERCOSUR-Staaten sollten ebenfalls weiter vorangetrieben und baldmöglichst zum Abschluss gebracht werden.

Alleingang war gestern! Unabdingbar ist, dass endlich eine Lösung in der Weiterentwicklung der Beziehung mit der EU gefunden werden muss. Um keinen Abbau der wirtschaftlichen Beziehungen in Europa zu riskieren, braucht es eine enge Vernetzung aller Handelspartner. Nur diese wird den Wohlstand in der Schweiz sichern können.

Fazit: um für die Konsumenten den ärgerlichen «Schweiz-Zuschlag» zu senken, ist der Schweizer Handel dringend auf verlässliche Rahmenbedingungen angewiesen. Damit werden tiefe Preise, die Versorgungssicherheit und eine positive wirtschaftliche Entwicklung in der Schweiz sichergestellt. Die Weichen dazu müssen in der kommenden vier Jahren vom neu gewählten Parlament gestellt werden.



Die täuschend echten, unechten Blumen für jedes Zuhause

Blühende Blumen erfreuen uns nicht nur auf Wiesen, sondern sind auch zu Hause oder am Arbeitsplatz ein echter Blickfang. Jedes Ambiente kann durch eine bunte Blumenpracht aufgewertet werden. Die beliebten Blumensträuße sind fast überall erhältlich, sei es beim Blumenhändler um die Ecke oder auf den Blumenfeldern für diejenigen, die ihre Sträuße gerne selbst zusammenstellen. So schön die Blütenpracht der Schnittblumen auch ist, es ist eine vergängliche Freude. Trotz guter Pflege beginnen die Blüten zu hängen und zu verwelken. Wer sich langlebige und pflegeleichte Blumen wünscht, greift oft zu Kunstblumen. Der Haken: Abwechslung sieht anders aus.



Der aus Brasilien stammende Gründer des Start-ups myeasyflower, Michel Haratz, hat dieses Problem erkannt. Er störte sich daran, dass Blumen und Sträuße in Genf teuer sind – sehr teuer sogar. Und nach spätestens einer Woche landen sie im Abfall: schade und wenig ökologisch. Könnte man den Blumenmarkt nicht neu erfinden? Gibt es ein ökologisches Businessmodell? «Re-use» ist durchaus ein Thema, aber wie könnte es mit Blumen umgesetzt werden? Die Lösung ist ein nachhaltiges Blumenabonnement, das sich Arztpraxen, Kanzleien, Banken, Verwaltungen, aber auch Privatpersonen leisten, um ihren Räumen Poesie und Leben zu verleihen. Aber was ist das Besondere daran? Die Blumensträuße von myeasyflower werden in einem lokalen Betrieb zusammengestellt, die Blumen sind aus Kunststoff und Silikon und somit wiederverwendbar, lösen keine

Allergien aus und benötigen kein Wasser. Ausserdem wird der künstliche Blumenstrauß einmal im Monat ausgetauscht. Der alte Strauß wird abgeholt, desinfiziert und in einem neuen Arrangement zu einem frischen Strauß zusammengebunden. Den kreativen Teil, das Arrangieren der neuen Blumensträuße, übernimmt Natalie. Die Floristin hat über zwanzig Jahre Erfahrung und bringt das nötige Know-how mit: sie kreiert für die Kunden in der Westschweiz und bald auch in Bern phantasievolle Sträuße und Arrangements, die ohne Verpackung auskommen und auch so geliefert werden. So hat man zu Hause und am Arbeitsplatz immer ein passendes Blumenarrangement, das nicht nur stil- und geschmackvoll aussieht, sondern auch nachhaltig ist.



Nice to know

Wussten Sie, dass nur 10 Prozent unserer geliebten Blumensträuße aus der Schweiz stammen? Der grösste Teil, rund 20'000 Tonnen pro Jahr, stammt aus konventionellem Anbau in Kenia, Ecuador oder Holland. Beispielsweise verursachen 12.000 Schnittrosen aus Kenia durch den Anbau und den 6.000 km langen Transport ca. 6.000 kg CO². Die gleiche Menge Rosen aus den Niederlanden verursacht ca. 35.000 kg CO², was auf die Art des Anbaus zurückzuführen ist. Blumen werden oft in beheizten Gewächshäusern angebaut, die Tag und Nacht durchgehend beleuchtet werden, um das Wachstum zu fördern. Auch Kinderarbeit in Dritte-Welt-Ländern und unterbezahlte Arbeiterinnen gehören zu den Schattenseiten des Blumengeschäfts.

Ruth Dickenscheid

Kosten	<i>Myeasyflower</i> (unechte Blumen, Online), Monats-Abo	<i>SayFlowers</i> (echte Blumen, Online), pro Strauss	<i>Selbständiger</i> <i>Florist in ZH (echte</i> <i>Blumen, Laden),</i> <i>pro Strauss</i>
Klein	ab CHF 80,00/Monat zzgl. MwSt.	ab CHF 59 – 109 inkl. Versand	30,00 CHF
Mittel	ab CHF 100,00/ Monat zzgl. MwSt.	ab CHF 59 – 119 inkl. Versand	50,00 CHF
Gross	ab CHF 120,00/ Monat zzgl. MwSt.	ab CHF 59 – 139 inkl. Versand	75,00 CHF

Stromfresser auf Diät: Wie Du deinen Energieverbrauch schlanker machst



Der Winter steht vor der Tür, die ersten Schneeflocken sind bereits gefallen. Mit der Kälte, die nach dem langen und warmen Herbst über das Land hereinbricht, erwacht bei vielen Menschen auch wieder die Sorge ums Heizen. Die Energiekosten sind enorm. Viele Menschen stehen vor der Wahl: eine warme Wohnung und viel bezahlen oder frieren und sparen. Andere haben diese Wahl nicht und müssen sich auf einen langen und kalten Winter einstellen.

Heizungen sind im Kampf gegen Kälte unverzichtbar. Doch steigende Energiepreise belasten nicht nur den Geldbeutel, sondern auch das Umweltbewusstsein. Fossile Ressourcen werden immer knapper, sodass effizientes und sparsames Heizen immer wichtiger wird. Doch wie kann man die eigenen vier Wände warmhalten, ohne ein Loch in den Geldbeutel zu reissen?

Diese Frage hat sich auch das kf gestellt und sich auf die Suche nach Innovationen im Bereich der Heizungsanlagen gemacht. Neben den herkömmlichen Spartipps, die jeder Haushalt problemlos umsetzen kann (siehe Kästli), gibt es zahlreiche Angebote, seriöse und mediokre. Auch das Internet lockt mit Angeboten, die zum Teil mit grosser Vorsicht betrachtet werden sollten. Welche Produkte gibt es, und welches überzeugt am meisten? Welches bietet die höchste Effizienz, was unterscheidet es von herkömmlichen bzw. bekannten Produkten?

Das kf kann nach eigenen Recherchen die hocheffiziente Luft-Wasser-Wärmepumpentechnologie von KELVINPRO empfehlen. Diese Technologie erreicht beeindruckende Energieeinsparungen von 30 – 50 % im Vergleich zu herkömmlichen Wärmepumpen, dies u.a. auf Basis des natürlichen Kältemittels Propan (R290). Durch einen neuartigen Prozesskreislauf setzt sich die Wärmepumpe an die Spitze im Effizienzranking, nicht nur im Vergleich zu Luft-Wasser-Wärmepumpen, sondern auch im Vergleich zu Erdwärmepumpen. Diese innovative Technologie ermöglicht nicht nur eine deutliche Kostenreduktion, sondern leistet auch einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz. Die Entwicklung bis zum heutigen ausgereiften Stand begann vor fast 30 Jahren.

Was das kf ebenfalls überzeugt: nicht nur in Sachen Effizienz und Energieeinsparung zeigt die KELVINPRO-Technologie ihre Stärken, sondern auch bei den Schallemissionen. Die Entwickler haben gleichzeitig jahrelang an den Komfortaspekten gearbeitet. Im Gegensatz zu herkömmlichen Wärmepumpen, die überwiegend schnell laufende Ventilatoren mit kleinen Durchmesser aufweisen, setzt das Unternehmen auf hochinnovative Ventilatoren, die mit geringer Drehzahl laufen. Dadurch arbeitet die Luft-Wasser-Wärmepumpe flüsterleise, was den Wohnkomfort zusätzlich erhöht und die Freundschaft mit dem Nachbarn erhält.

Das Besondere an dieser Innovation ist auch, dass sie nicht nur für Neuanlagen, also Luft-Wasser-Wärmepumpen geeignet ist, sondern auch bereits existierende Anlagen mit dieser Technologie nachgerüstet werden können, um sie energieeffizienter zu machen.

Die Kombination aus Effizienz, Umweltfreundlichkeit und geringer Lärmbelastung macht diese Luft-Wasser-Wärmepumpentechnologie zu einer der herausragenden Innovationen auf dem Heizungsmarkt und somit zur effizientesten und sinnvollsten Heizung der nahen Zukunft.



Konsumentenforum kf

Stromspartipps

Optimierung Dämmung: Ein erster Schritt kann die Optimierung der Wärmedämmung sein. Gut isolierte Fenster und Türen helfen, die Wärme im Haus zu halten und den Energieverbrauch zu senken.

Zugluftstopper: Auch Zugluftstopper an Türen und Fenstern können wirksam helfen, die Kälte draussen zu halten.

Wartung: Darüber hinaus ist es ratsam, die Heizungsanlage regelmässig warten zu lassen, um eine optimale Effizienz zu gewährleisten.

Fenster nicht kippen: Auch gekippte Fenster sollten vermieden werden, da sie zu Schimmelbildung, erhöhten Heizkosten, Wasserschäden und Reizungen der Schleimhäute führen können. Besser ist es, die Fenster für einige Minuten ganz zu öffnen. Am schnellsten geht der Luftaustausch, wenn sich die Fenster gegenüberliegen: so entsteht ein Luftzug, der die verbrauchte Innenluft schnell gegen frische Aussenluft austauscht.

Temperatur senken: ohne Komfortverlust können die Aufenthaltsräume und das Badezimmer in der Wohnung um 1–2° gesenkt werden – das spart auf einen Clap mindestens 6% Ihrer Heizkosten ein.

Babettes Schlusswort



So, nun haben wir also ein neues Parlament. Das kf gratuliert allen National- und Ständeräten (-Rätinnen inkludiert) zur Wieder- oder Neuwahl, siehe auch Seite 13. Schmerzlich ist, dass einige die Wiederwahl verpasst haben, von denen wir auch weiterhin grosses Engagement hätten erwarten dürfen und die entweder durch eine umsichtige Politik oder durch pointierte Äusserungen in der Öffentlichkeit auf sich aufmerksam machten. Aber das ist Volkes Stimme. Trotz aller Hochrechnungen und Statistiken unberechenbar. Wir wünschen allen Parlamentarierinnen und Parlamentarierinnen, die ab sofort nicht mehr in der Wandelhalle anzutreffen sind, alles Gute!

Was erwartet das kf von unseren neuen Volksvertretern und -Vertreterinnen? Eine Affinität zu liberalen Konsumentenangelegenheiten. So wünschen wir uns zum Beispiel Freihandelsabkommen, welche unter dem Strich Produkte, die wir erstehen, preisgünstiger machen, da tarifäre Handelshemmnisse wegfallen. Oder eine sinnvolle Preisbekanntgabeverordnung, die zur Zeit noch kompliziert und für den Kunden verwirrend ist. Wem das bereits zu wirtschaftsliberal ist, haben wir noch anderes parat: so wünschen wir uns das Recht auf Reparatur bei Geräten

aller Art. Es kann nicht sein, dass wegen kleiner Defekte Apparate entsorgt werden müssen, da sich «eine Reparatur nicht lohnt». Damit generieren wir Tausende Tonnen von Abfall, was heutzutage schlicht nicht mehr zu tolerieren ist. Oder das Recht auf Bargeld – verdankenswerterweise hat die Schweizerische Nationalbank bereits eine Studie dazu in Auftrag gegeben, welche die Anliegen der Bevölkerung aufnahm. Spoiler: Bargeld ist weiterhin trotz unzähliger Online-Zahlungsmöglichkeiten gefragt!

Aber am meisten wünschen wir uns, dass auch das neue Parlament den Sinn und Zweck der einzigen liberalen Konsumentenorganisation bestärkt, indem es keine Budgetkürzung bei den Subventionen für die Konsumentenorganisationen beantragt. Denn es ist wichtig, dass alle Konsumenten dieses Landes von den vier Organisationen vertreten werden: Information oder Schutz, was zwei verschiedenen Ansätze bzw. Geschäftsmodelle sind, zudem sollen alle Landessprachen abgedeckt sein. Mit kf, SKS (Stiftung für Konsumentenschutz), ACSI (Associazione per i consumatori della Svizzera italiana) und FRC (Fédération romande des consommateurs) ist dies gewährleistet, und sie ergänzen gemeinsam das Angebot für alle Konsumenten. Das ist im Sinn aller!



Impressum

Herausgeber

Schweizerisches Konsumentenforum kf
Belpstrasse 11
3007 Bern

Tel. 031 380 50 30
info@konsum.ch

www.konsum.ch

Twitter: @kf_schweiz
Facebook: Konsumentenforum
Instagram: Konsumentenforum
LinkedIn: Schweizerisches
Konsumentenforum kf

Redaktion

Ruth Dickenscheid
Babette Sigg

Konsumhelden

Carl-Philipp Frank

Gestaltung

Fruitcake Werbung+Presse AG

Druck

Rubmedia AG, Bern
Michel Kläy

Auflage

1'500 Stk.

Beratung

Tel. 031 380 50 34
beratung@konsum.ch

Präsidentin / Geschäftsführerin

Babette Sigg Frank

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.

Aus Erfahrung stark in Kommunikation.

rubmedia

www.konsum.ch