



Das Magazin des Schweizerischen Konsumentenforums



**S. 24** | Echter Pelz ist ein Naturprodukt.

## Vorstand



**Babette Sigg**  
Präsidentin  
Konsumentenrechte



**Muriel Brinkrolf**  
Gesundheitswesen und  
Digitalisierung



**Susanne Staub**  
Landwirtschaft



**Delia Sciuolo**  
Sozialpolitik



**Carmela Crippa**  
Umwelt und Recycling

## Politischer Beirat

### **Katja Christ**

Nationalrätin BS, GLP

### **Bettina Balmer**

Nationalrätin ZH, FDP

### **Nina Fehr Düsel**

Nationalrätin ZH, SVP

### **Nicole Barandun**

Nationalrätin ZH, Die Mitte

## Ombudsstellen

### **Rolf Büttiker**, Fleisch

### **Iwan Bischof**, Textilpflege

### **Noëmi Schöni**, E-Commerce

### **Vanessa Akgül**, Immobilien

## Geschäftsstelle

### **Vanessa Akgül**, Rechtsberatung

### **Jelena Knoll**, Rechtsberatung

### **Babette Sigg**, geschäftsführende Präsidentin

### **Barbara Streit**, Leitung Administration

### **Ruth Dickenscheid**, Kommunikation

## Fachbeirat

### **Urs Bänziger**, Lebensmittelsicherheit

### **Heinz Beer**, Energie, Nachhaltigkeit

### **Beat Blumer**, Hotellerie, Gastronomie

### **Gregor Dürrenberger**, Strom, Mobilfunk

### **Felix Frey**, Energie

### **Ursula Gross Lehmann**,

Rechtswissenschaften

### **Ivo Gut**, Mehrwertsteuer

### **Luc Herminjard**,

Telekommunikation, Energie

### **Margrit Kessler**,

Gesundheitswesen, Patientenrechte

### **Urs Klemm**, Lebensmittel

### **Tanja Kocher**, Kommunikation

### **Philippe Pfiffner**,

Medien und Kommunikation

### **Blanca Ramer-Stäubli**,

Energie, Mobilität, Politik

### **Petra Rohner**, Network Consult

### **Pascal Rudin**, Kinder-Soziologe,

Kinderrechtsexperte

### **Felix Schneuwly**, Krankenkassen

### **Babette Sigg Frank**, Präsidentin kf

### **Beda Stadler**,

Immunologie, Gesundheit, Kochen

### **Peter Sutterlüti**,

Post, Service public, Kepmail

### **Dr. med. Nathalie Urwyler**,

Gesundheitswesen

### **Stephan Wehrle**,

Öffentlicher Verkehr; SBB

### **Marc Wermelinger**,

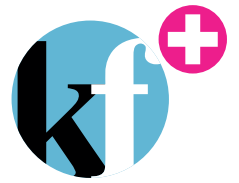
Ernährung, Lebensmittel

### **Gabriela Winkler**,

Energie, Verkehr, Umwelt

### **Paul Zwiker**,

Codex Alimentarius, Lebensm., Obstsaft



# Inhalt

3	Editorial	16	Basische Ernährung: Was bringt's?
4	kf-Kollektivmitglied	18	Konsumhelden
5	Adabei	19	Jung und schlank
6	Brandschutz	20	Rettertüten
8	Winterfit unterwegs	22	Panoptikum
9	Kfz-Verordnung	23	Wimpernverlängerung
10	Einbruchschutz	24	Neues Label für echte Pelze
11	Aus dem kf	26	Immunsystem schützen
12	Pro und Contra Individualbesteuerung	28	Studie zum Einkaufsverhalten
13	Politischer kf-Beirat	30	Click to pay
14	Fensterisolation	31	Babettes Schlusswort
15	Küchenwunder Öl und Fett		

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wenn Sie dieses Magazin in den Händen halten, hat die besinnliche Zeit des Jahres bereits begonnen; eine Zeit, die für viele das Zusammensein mit den Liebsten bedeutet. Für andere hingegen kann es eine Zeit der Einsamkeit sein. Räumliche Entfernungen, gesundheitliche Einschränkungen und der Verlust von Angehörigen sind nur einige Gründe, warum viele Menschen das Fest der Liebe alleine feiern müssen.

Inmitten der festlichen Lichter und fröhlichen Musik möchte ich daran erinnern, wie wichtig es ist, aufeinander zu achten. Kleine Gesten der Freundlichkeit und des Mitgefühls können im Leben eines Menschen einen grossen Unterschied machen. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass in dieser besonderen Zeit niemand vergessen wird.

Auch wenn Sie jetzt denken: «Das sollte man doch das ganze Jahr über tun, nicht nur zur Weihnachtszeit», haben Sie recht! Machen Sie den Anfang und inspirieren Sie andere, es Ihnen gleichzutun.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche und erfüllte Zeit, in der wir nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere da sein können.

**Ruth Dickenscheid**  
Schweizerisches Konsumentenforum kf

### **kf – wo die Sprachwelt noch in Ordnung ist.**

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

# Unser Kollektivmitglied FROMARTE stellt sich vor



FROMARTE ist der Dachverband der gewerblichen Käsereien in der Schweiz und hat eine über 100-jährige Geschichte. Am 28. Januar 1917 trafen Käser aus der ganzen Schweiz in Bern zusammen und gründeten die Genossenschaft unter dem Namen Schweizerischer Milchkäuferverband SMKV. Auslöser waren gemäss dem Gründungsprotokoll «Bundesrätliche Verordnungen und Verfügungen, welche an Diktatur grenzen und Gewinne der Händler, während der Käser nur schwer sein Auskommen findet».

Käsereien waren ab den 60er-Jahren Teil der halbstaatlichen Käsemarktordnung und hatten den Auftrag, qualitativ hochstehende Produkte für das In- und Ausland herzustellen, während der Bund sich um die Vermarktung kümmerte. Die neue Agrarpolitik AP 2002 rüttelte die Branche auf, denn die Käser hatten Mühe, sich im liberalisierten Markt zurechtzufinden. Jahrelang war es den Käsereien untersagt gewesen, neue Spezialitäten zu entwickeln und zu vermarkten, und plötzlich wurde marktgerechtes Verhalten verlangt.

Ein grosser Schritt erfolgte für die gewerblichen Käsereien 2007. Auf dieses Datum wurde der Käsehandel zwischen der Schweiz und der EU vollständig liberalisiert, und die neue Ausgangslage stellte die gewerblichen Käsereien einmal mehr vor grosse Herausforderungen. Die gesamte Käsebranche hat eine enorme Marktleistung vollbracht. Seither sind die Käseproduktion und auch die Käseexporte angestiegen, und dies notabene bei einem deutlich ungünstigeren Wechselkurs.

Der Verband FROMARTE besteht aus rund 450 Mitgliedern, welche mehrheitlich gewerbliche Käsereien sind. Diese verarbeiten jährlich rund 1,1 Millionen Tonnen Milch, was ca. einem Drittel der jährlichen Schweizer Milchproduktion entspricht, und produzieren jährlich rund 130 000 Tonnen Käse – zwei Drittel der Schweizer Käseproduktion – aus silofreier Milch. Die FROMARTE-Mitglieder sind zu rund 80 Prozent am Schweizer Käseexport beteiligt. Die gewerbliche Milchverarbeitungsbranche beschäftigt rund 2400 Mitarbeiter und bildet ca. 340 Lehrlinge aus, denn die Branche soll auch weiterhin über gut ausgebildete Fachleute verfügen, die mit ihrem Know-how in der Lage sind, einen Betrieb profitabel, effizient und marktorientiert zu führen.

Die Schweizer Käsespezialisten legen Wert auf eine nachhaltige und schonende Nutzung der Ressourcen und der Umwelt. FROMARTE bietet als Pionierverband schon seit der Einführung der CO<sub>2</sub>-Abgabe im Jahr 2008 seinen Mitgliedern ein branchenspezifisches Energiemodell an. Im Fokus aber steht die Förderung des selbständigen Milchkäufers und Käsereiunternehmers, wenn möglich als Eigentümer der Käserei, und die Wahrung der Gewerbefreiheit. Durch diese wird die unternehmerische Handlungsfähigkeit, der Unternehmergeist und die Marktorientierung gestärkt.

**Alles Werte, welche auch vom kf geteilt werden, ganz im Sinne unserer langjährigen Kollektivmitgliedschaft.**

# Adabei



Darauf dürfen wir stolz sein: ab 1. Januar gibt es in der Schweiz kein Kükentöten mehr. Dank einer Geschlechtererkennung können Eier, die männliche Kükenföten enthalten, ohne Tierleid und Schmerzen frühzeitig aussortiert werden. Das kf hat den vierjährigen Prozess begleitet und die Konsumentenstimme eingebracht. Nach der Pressekonferenz freuen sich v. l. **alt SR und Präsident**

**Isidor Baumann, David Zumkehr und Daniel Würgler** (Aviforum und Gallosuisse).

Foto: Barbara Jilek



«De schönst Hooflade ...» An der Sichte, dem Erntedankfest der Berner Landwirte vor dem Bundeshaus während der Herbstsession wird jeweils von der Bauernzeitung der schönste/kreativste/interessanteste Hofladen der Schweiz prämiert. Babette Sigg durfte als Konsumentenvertreterin die Laudatio für die Zweitplacierten; **Hofladen Martella, Michèle und Reto Wipf**, halten und den Preis überreichen.

Foto: Daniela Clemenz, Bauernzeitung



Parlamentarierfrühstück mit Fleischspezialitäten im Bundeshaus, ausgerichtet von CarnaLibertas, unserem Kollektivmitglied. Die CL-Crew, u. a. mit **Peer Ederer**, Goal Sciences, **Susanne Brunner**, KR ZH, und **Heiner Birrer**, Patron von Lucarna Macana, präsentierten die Spezialitäten aus dem Greyerzerland – ohne Käse! Auch **NR Sibel Arslan** kam auf einen Sprung vorbei.

Foto: Peter Zimmermann/CarnaLibertas



Stakeholderdialog zur Nachhaltigkeit bei Coop. Die Detailhändlerin lädt jedes Jahr Verbände und Organisationen ein, um ihre Nachhaltigkeitsstrategie zu reflektieren. Das Ziel ist es, gemeinsam zu definieren, wie Konsumenten auf nachhaltigen Konsum sensibilisiert werden können und welche Massnahmen sinnvoll scheinen. Unsere Präsidentin mit **Coop-CEO Philipp Wyss** und **Jürg Ledermann**, **Coop-Generalsekretär**.

Foto: Coop/Heiner H. Schmitt



Grosse Ehre für **Daniel Bloch**: der exklusive Club der Süswarenindustrie, der Candy Kettle Club, ehrt jedes Jahr einen Vertreter der europäischen Süswarenindustrie, der sich in der Schoggi- oder Guetzliindustrie in Forschung und Entwicklung, Innovation, Produktequalität und -technik sowie hervorragende Marketing- und Vertriebsumsetzung hervorgetan hat. Der Ragusa- und Camille-Bloch-Chef hat diese Auszeichnung mehr als verdient, finden **Wirtschaftsminister Guy Parmelin** und die Präsidentin der Schoggistiftung, Babette Sigg. Sie sind sich einig: «Es ist wie ein Nobelpreis für Chocolatiers». Herzliche Gratulation auch vom kf, lieber Dani!

Foto: Adrian Hofer

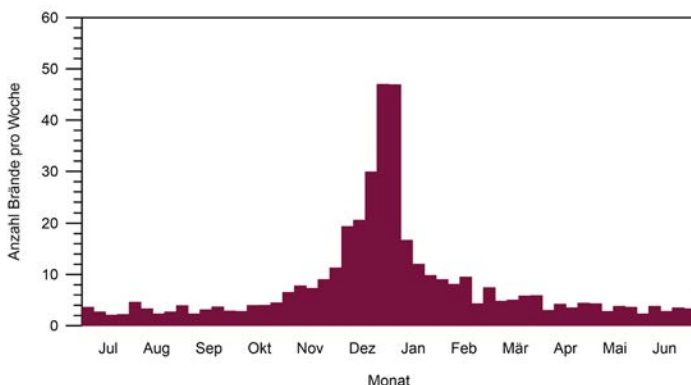
# Kerzen verursachen in der Weihnachtszeit über 55 Brände pro Woche

Trockene Äste von Adventskränzen und Weihnachtsbäumen fangen leicht Feuer. Sie können eine Wohnung innert Sekunden in Brand stecken. In der Advents- und Weihnachtszeit ist die Gefahr besonders gross. In diesen Wochen ereignen sich in der Schweiz über fünf und fünfzig Brände pro Woche, ausgelöst allein durch Kerzen. Die Beratungsstelle für Brandverhütung (BFB) zeigt Ihnen, wie einfach es ist, einen Brand in der Weihnachtszeit zu verhindern.



Eine sanft flackernde Kerze kann ein Wohnzimmer innert Sekunden in Brand setzen: Trockene Äste fangen Feuer, die Kerzenflamme kommt dem Kissen zu nahe oder eine brennende Kerze fällt um. In der Adventszeit und ganz besonders in der Weihnachtswoche verzeichnen die 19 Kantonalen Gebäudeversicherungen bis zu 47 Brände pro Woche, welche durch Kerzen ausgelöst wurden. Hochgerechnet auf die ganze Schweiz entspricht dies über 55 Bränden in einer Woche. Das sind sechsmal mehr Brände als im November!

Kerzen: mittlere Anzahl Brände pro Woche im Jahreslauf über alle 19 KGV im Zeitraum 2014 - 2023



Quelle: Schadenstatistik IRV

Niemand kann besser Brände verhindern als Sie. So einfach geht's:

## Tipps zu Kerzen

- Stellen Sie Kerzen immer auf feuerfeste Unterlagen.
- Lassen Sie die Kerzen nie unbeaufsichtigt brennen. Löschen Sie diese immer, bevor Sie den Raum verlassen.
- Benutzen Sie LED-Kerzen und LED-Lichterketten. Sie sind sicherer als Kerzen aus Wachs.
- Stellen Sie Kerzen stabil und aufrecht auf Adventskränzen und Weihnachtsbäumen.
- Wechseln Sie die Kerzen aus, bevor sie ganz niedergebrannt sind, dies spätestens zwei Fingerbreit oberhalb des Adventskranzes oder Weihnachtsbaums.
- Achten Sie besonders gut auf Kerzen, wenn Kinder oder Haustiere im Raum sind. Lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt in der Nähe brennender Kerzen spielen. Bewahren Sie Zündhölzer und Feuerzeuge ausserhalb der Reichweite von Kindern auf.

## Tipps zum Adventskranz

- Zünden Sie Kerzen auf trockenen Adventskränzen nicht mehr an.
- Tauschen Sie trockene Adventskränze gegen frische aus.
- Stellen Sie den Adventskranz auf eine nicht brennbare Unterlage.
- Besprühen Sie den Kranz mit Wasser, bevor Sie die Kerzen anzünden.
- Kranz über Nacht oder bei Abwesenheit nach draussen stellen, dann trocknet er weniger schnell aus.
- Halten Sie genügend Abstand zu Textilien, Dekorationen und anderen brennbaren Materialien.
- Verbrennen Sie dürre Adventsgestecke nie im Cheminée. Entsorgen Sie diese.
- Brennt der Adventskranz, können Sie den Brand rasch und effizient mit einer Feuerlöschdecke löschen.

## Tipps zum Weihnachtsbaum

- Schmücken Sie Ihren Weihnachtsbaum mit sicheren LED-Kerzen.
- Lagern Sie Ihren Weihnachtsbaum bis zum Aufstellen an einem kühlen Ort und schützen Sie ihn vor Wind, Sonne und Frost. Stellen Sie ihn in einen Eimer Wasser.



Verzichten Sie aber auf Wasser, falls dieses gefrieren könnte.

- Holen Sie den Weihnachtsbaum möglichst spät in Ihre Wohnung.
- Stellen Sie den Baum nicht in der Nähe von Heizungen oder eines Cheminées auf.
- Halten Sie genügend Abstand zu Textilien, Dekorationen und anderen brennbaren Materialien.
- Achten Sie darauf, dass der Baum stabil im Weihnachtsbaum-Ständer steht, damit er nicht kippen kann. Füllen Sie den Ständer mit Wasser und giessen Sie täglich bis zu zwei Liter Wasser nach. So halten Sie den Baum länger frisch.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie und Ihre Liebsten die Geschenke auspacken. Oft gerät das Geschenkpapier in die Flammen der Kerzen.
- Halten Sie in der Nähe des Weihnachtsbaums einen Eimer mit Wasser oder einen Feuerlöscher bereit.

#### Eine oft unterschätzte Brandgefahr: das Teelicht

Die kleinen Lichter in ihren Aluschalen wirken harmlos. Aber auch sie bergen Risiken.

**Beispiel 1:** Die Aluminiumschale erhitzt sich so stark, dass sie eine brennbare Unterlage entzünden kann. Stellen Sie daher Teelichter immer auf eine nicht brennbare Unterlage wie Glas, Stein oder Keramik. Entfernen Sie dabei auch brennbare Materialien aus dem Umfeld der Kerzen.

**Beispiel 2:** Stehen mehrere Teelichter eng beieinander, kann sich ein Wärmestau bilden. Die Temperatur steigt sehr schnell an. Ab 250 Grad beginnt das Wachs zu sieden. Die Flammen der einzelnen Kerzen verbinden sich ab dann zu einer einzigen grossen Flamme. Stellen Sie daher die Teelichter nie dicht aneinander. Die Wärme der einzelnen Kerzen muss gut entweichen können. Halten Sie

sich an den vom Hersteller angegebenen Mindestabstand.

Bei solchen Bränden sollten Sie nicht versuchen, die Flamme auszupusten. Auch sollten sie diese nicht mit Wasser zu löschen versuchen. Gleich wie bei einem Fettbrand in einer Bratpfanne oder einer Fritteuse facht dies den Brand nur noch weiter an, und er verteilt sich unkontrolliert. Verwenden Sie einen Fettbrandlöscher (Kategorie F), um den Brand zu löschen. Zudem sollten Sie brennende Teelichter nie bewegen.

#### Wie reagieren bei einem Brand?

Beim Anblick eines Feuers geraten viele Menschen in Panik. Aber gerade dann ist es wichtig, einen kühlen Kopf zu bewahren und richtig zu reagieren. Die BFB rät, bei einem Brand immer zuerst die Feuerwehr 118 zu alarmieren. Zu oft wird diese erst nach einem fehlgeschlagenen Löschversuch alarmiert, wodurch wertvolle Minuten verloren gehen. Wählen Sie daher lieber einmal zu viel den Notruf als einmal zu wenig.

Nach dem Alarmieren sollen Mitmenschen und Tiere gerettet werden. Und erst am Schluss kann versucht werden, kleinste Brände selbst zu löschen. Dabei ist aber immer zu beachten, dass man sich nicht selbst in Gefahr begibt.

Beratungsstelle für Brandverhütung BFB für  
Schweizerisches Konsumentenforum kf  
[www.bfb-cipi.ch](http://www.bfb-cipi.ch)



**BFB**  
Beratungsstelle für Brandverhütung  
Eine Initiative der Vereinigung Kantonalen Gebäudeversicherungen VKG

# Autofahren im Winter: So meistern Sie die kalte Jahreszeit

**Winter – die Zeit des Schnees, der kalten Temperaturen und der festlichen Stimmung. Für viele bedeutet das allerdings auch, dass man sich mit dem Auto durch eisige Strassen und verschneite Landschaften kämpfen muss. Schlechte Sicht, Schleudergefahr und Wildtiere können eine Autofahrt zu einer Herausforderung machen. Keine Sorge! Hier sind die besten Tipps, um das Fahren im Winter ein bisschen einfacher zu machen.**

## 1. Die richtige Vorbereitung ist alles:

Bevor man ins Auto steigt, gibt es ein paar wichtige Vorbereitungen, die zu treffen sind. Dazu gehört die Überprüfung des Fahrzeugs. So sind Winterpneus ein Muss! Zwar sind die nicht gesetzlich vorgeschrieben, doch im Schadenfall, der auf fehlende Winterreifen zurückzuführen ist, kann der Fahrzeugbesitzer keine Versicherungsleistungen in Anspruch nehmen. Weiters ist die Batterie zu prüfen, denn Kälte kann deren Leistung stark beeinträchtigen. Nicht vergessen, Öl und Frostschutzmittel aufzufüllen. Letzteres sollte in genügender Menge vorhanden sein, damit das Kühlsystem nicht einfriert.

**Wer oft und lange unterwegs ist, kann sich die Anschaffung eines kleinen Notfallsets überlegen.**

### Dazu gehören:

- Decke oder Schlafsack
- Taschenlampe und extra Batterien
- Erste-Hilfset
- Snacks und Wasser
- Abschleppseil und Warnweste
- Schaufel, Streugut oder Katzenstreu (für besseren Grip)

## 2. Vorsichtig und vorausschauend fahren:

die Fahrweise spielt eine entscheidende Rolle im Winter. Dazu gehört, das Tempo zu drosseln, vor allem bei schlechten Sichtverhältnissen oder auf vereisten Strassen. Je langsamer man fährt, desto mehr Zeit bleibt, um auf plötzliche Hindernisse zu reagieren. Dies gilt auch für Wildtiere – nie ist das Risiko höher, unversehrt auf strassenkreuzende Tiere zu stossen. Abblendlicht und Hupen vertreiben die Tiere. Im Winter ist es unerlässlich, einen

grösseren Abstand zum vorderen Fahrzeug zu halten. Der Bremsweg auf glatten Strassen ist viel länger. Abruptes Lenken oder Bremsen vermeiden. Dies könnte dazu führen, dass man die Kontrolle über das Fahrzeug verliert. Sanfte Fahrbewegungen verhindern ein Ausbrechen.

## 3. Umgang mit Glatteis und Schnee:

Wenn es draussen schneit oder vereist ist, gibt es einige zusätzliche Tipps, die helfen können, sicher unterwegs zu sein. Wer auf glattem Untergrund bremsen muss, nutze die Motorbremse und brems so sanft wie möglich. Falls das Auto mit ABS (Antiblockiersystem) ausgestattet ist, kann man kontinuierlich aufs Bremspedal drücken – das System hilft, die Kontrolle zu behalten. Steigungen und Gefälle können eine Herausforderung sein. Am besten fährt man mit Schwung auf Berge, um durch den Schnee zu kommen. Bei einem Rückwärtsgang auf einer Gefällestrecke ist es wichtig, vorsichtig zu fahren, um ein Rutschen zu vermeiden. Schneeketten sind ein gutes Hilfsmittel, wenn man in bergigen Regionen oder auf stark vereisten Strassen unterwegs ist. Üben Sie das Anbringen der Ketten einmal «trocken» daheim, damit es im Ernstfall auch gleich klappt. Unterschätzen Sie die Gefahr des Aquaplanings nicht!

## 4. Sicherheit hat höchste Priorität:

das Natel bleibt während der Fahrt in der Tasche – dies gilt selbstverständlich auch für die Sommermonate! Eine lange Autofahrt, vor allem, wenn es noch oder schon wieder dunkel ist, kann schnell ermüden. Unbedingt Pausen einplanen, um neue Kraft zu tanken. Durch einen Blick zu Bei- und Mitfahrer vergewissert man sich, ob alle ange schnallt ist – das liegt in der Verantwortung des Fahrers!

## Fazit

Mit diesen Tipps sind Sie gut gerüstet für das Autofahren im Winter. Geduld und Vorsicht sind die besten Freunde, wenn die Strassen glatt sind. Damit wird jede Fahrt zu einem entspannten Erlebnis, egal wie niedrig die Temperaturen sinken. Bonne route!





## Welche Werkstatt für mein Auto? Neue Verordnung!

**In der heutigen Zeit stehen viele Autobesitzer vor der Herausforderung, die richtige Werkstatt für die Wartung, Reparatur und den sogenannten «Service» ihres Fahrzeugs zu finden, ohne den Garantieanspruch zu verlieren. Die Wahl der Werkstatt kann entscheidend für die Langlebigkeit und Zuverlässigkeit eines Autos sein.**

Anfangs 2024 trat die neue KFZ-Verordnung in Kraft, welche die zuvor geltende Bekanntmachung der Wettbewerbskommission (WEKO) ablöste. Diese Verordnung zielt darauf ab, den Markt für alle Akteure zu öffnen und somit den Wettbewerb beim Fahrzeugunterhalt sicherzustellen. Ein zentrales Element dieser Verordnung ist die Sicherstellung, dass Fahrzeugbesitzer ihr Auto in jeder qualifizierten Werkstatt reparieren und warten lassen können, ohne ihre Garantieansprüche zu verlieren. Dies bedeutet, dass Autobesitzer nicht mehr an die Vertragswerkstätten der Hersteller gebunden sind und somit mehr Freiheit und Flexibilität bei der Wahl ihrer Werkstatt haben.

Die neue KFZ-Verordnung stärkt somit die Rechte der Konsumenten und fördert den Wettbewerb im Automobilmarkt. Ein mögliches Netzwerk von unabhängigen, qualifizierten Werkstätten ist Autofit, das sich durch hohe Qualitätsstandards und einem guten Kundenservice auszeichnet. Mit über 330 Standorten in der Schweiz bietet es eine flächendeckende Versorgung in der Deutschschweiz und in der Romandie und stellt sicher, dass immer eine Werkstatt in der Nähe zu finden ist. Diese Betriebe sind mit moderner Technik (zum Beispiel Multimarken-Tester und Ferndiagnose-Geräte) ausgestattet und sind eine Alternative zu den Vertragswerkstätten.

# Im Schutze der Dunkelheit

Die dunkle Jahreszeit ist für viele Menschen die unangenehmste Zeit des Jahres. Die Tage sind kurz und sonnenarm. Morgens verlässt man das Haus im Dunkeln, abends kehrt man in der Dunkelheit zurück. Für manche sind die kurzen Tage und der Schutz der Dunkelheit aber auch die Gelegenheit, unbemerkt in Gebäude einzudringen.



Einbruchdiebstahl ist eines der häufigsten Delikte in der Schweiz. Im Jahr 2023 registrierte die Polizei täglich durchschnittlich 114 Einbrüche oder Einbruchdiebstähle. Obwohl ein Einbruch überall und jederzeit passieren kann, werden die meisten Einbrüche im Winter verübt. Die Einbrecher haben es auf verschiedene Wertgegenstände wie Bargeld, elektronische Geräte, Velos, das geliebte Familienerbstück und vieles mehr abgesehen. Deshalb ist es wichtig, dass man sich mit dem Thema Einbruchschutz auseinandersetzt.

## So gehen die Einbrecher vor!

Es ist wichtig zu wissen, dass Einbrüche nicht nur von Männern verübt werden. Auch Frauen, Jugendliche oder sogar Kinder können als Täter auftreten. Entgegen der weitverbreiteten Annahme nutzen Einbrecher nicht immer komplexe Methoden: die meisten Einbrüche werden mit einfachsten Werkzeugen begangen, die problemlos in einer Jackentasche transportiert werden können. Einbrüche finden meistens statt, wenn man nicht zu Hause ist. Einbrecher schlagen nicht nur bei längerer Abwesenheit zu, sondern auch bei kurzer Abwesenheit, z. B. wenn man zur Arbeit geht oder Besorgungen macht. Dabei wählen sie immer den Weg des geringsten Widerstandes, sei es durch ein Kellerfenster oder eine Terras-

sentür. Sind diese gut gesichert, geben die Einbrecher schneller auf, da sie nicht sehr risikofreudig sind und den Einbruch unbemerkt und so schnell wie möglich über die Bühne bringen wollen. Mit unseren Tipps können Sie sich besser schützen.

Ruth Dickenscheid  
Konsumentenforum



1. Schliessen Sie Türen und Fenster. Dies gilt auch für gekippte Fenster. Ein gekipptes Fenster ist für Einbrecher so gut wie ein offenes Fenster!
2. Sichern Sie Nebeneingänge und Kellerfenster.
3. Informieren Sie Ihre Nachbarn bei längerer Abwesenheit. Wenn Lärm oder Licht aus Ihrer Wohnung dringt, sind die Nachbarn alarmiert und können reagieren.
4. Lassen Sie bei Abwesenheit Ihren Briefkasten leeren, denn ein überquellender Briefkasten ist ein Indiz dafür, dass niemand zu Hause ist. Sie können auch das Angebot der Post nutzen, die Zustellung von Sendungen während Ihrer Abwesenheit zu unterbrechen.
5. Täuschen Sie Ihre Anwesenheit mit Zeitschaltuhren vor, besonders in den Wintermonaten.
6. Beleuchten Sie den Aussenbereich mit Bewegungsmeldern, die Hundegeräusche auslösen.
7. Lassen Sie sich von Sicherheitsexperten beraten.
8. Vermeiden Sie Hinweise auf Abwesenheit in sozialen Medien.
9. Bewahren Sie Leitern und andere Werkzeuge, die einem Einbrecher dienlich sind, immer in einer geschlossenen Garage oder einem Gartenhaus auf.
10. Verwenden Sie einbruchsichere Rolläden, wenn Sie im Erdgeschoss wohnen.
11. Kaufen Sie einen Safe oder deponieren Sie Ihre Wertsachen in einem Bankschliessfach.
12. Notieren Sie sich Notfallnummern und bewahren Sie diese gut sichtbar oder griffbereit auf.

## Aus dem kf



### Hallo Vanessa – willkommen!

Liebe Vanessa – wir sind ausserordentlich froh, dass Du unser Team nun schon seit einigen Wochen ergänzt. Wie schnell Du Dich eingelebt hast; es kommt uns vor, als seiest Du schon ewig bei uns! Wir wünschen Dir viel Erfolg als Rechtsberaterin des kf und hoffen, dass Du Dir viel Praxiserfahrung aneignen kannst!



### Abschied einer Ikone

**Ursula Trüeb (17. März 1938 bis 10. Juli 2024)**

Was zeichnet unsere im Juni dieses Jahres leider verstorbene Fachbeirätin des kf aus? Ganz sicher dieses: ein lebenslanges Engagement für Konsumenten! Möglicherweise entstand der Wunsch nach verbesserter Konsumenteninformation während ihres Aufenthaltes in den USA. Auf jeden Fall wurde sie nach ihrer Rückkehr in die Schweiz, nun in Magden AG beheimatet, umgehend Mitglied des Konsumentenforums kf im Fricktal. Der Pioniergeist und die Aufbruchstimmung dieser liberalen Organisation, damals die grösste der Schweiz, entsprach

Ursula Trüeb; und auch die enge Zusammenarbeit mit der damaligen kf-Präsidentin und Ständerätin, Monika Weber, empfand sie als unglaublich anregend und fruchtbar. Kein Wunder, übernahm sie kurz darauf das Präsidialamt der Sektion.

Wie wichtig sie auch weiterhin für das kf war, manifestierte sich, als sie die liberale Konsumentenstimme beim Obstverband und bei den Gemüseproduzenten vertrat. Ihre glasklaren Einschätzungen, ihr wacher Verstand und ihre fundierten Meinungen machten sie zu einer ernstzunehmenden Partnerin; nicht nur national, sondern auch in wichtigen nationalen und internationalen Gremien. So wurde sie vom Bundesrat in das nationale Komitee des Codex alimentarius gewählt, wo sie massgebliche Beiträge bei der Entwicklung internationaler Normen leistete. Von Urs Klemm, damals Vizedirektor des BAG und später Vorstandsmitglied des kf, wurde sie schliesslich in die nationale Delegation berufen. Damit wurde zur offiziellen Konsumentenvertreterin der Schweiz – und als Solche nahm sie jeweils den verschiedensten internationalen Konferenzen wie CAC, CCGP, CCNFSDU, CCCF teil. Überzeugt und hart für eine Sache kämpfen, aber anschliessend mit Charme und Liebenswürdigkeit mit den Gegnern zum Aperó gehen, das war Ursula! Sie hatte nicht die Rolle der stillen Zuhörerin inne, nein, sie war lautstark und präzise, ausgesprochen perfektionistisch, was für einige in ihrem Umfeld manchmal durchaus anspruchsvoll war. Sie ging auf Menschen zu – auf alle Menschen, ohne die geringste Zurückhaltung, sie war unglaublich kontaktfreudig. Dies bescherte ihr ein beneidenswert riesiges Netzwerk weit über die Landesgrenzen und die Ozeane hinweg.

Und an diesem Netzwerk liess sie uns teilhaben. Auf Ursula konnten wir zählen, sie informierte uns stets über alles, was sich in der Welt im Ernährungssektor tat. Unglaublich wertvoll war auch die uneingeschränkte Unterstützung der neuen Präsidentin des kf (also: von mir), die 2013 gewählt wurde, unbedarft und ohne Erfahrung. Ursula, Du nahmst mich unter Deine Fittiche, halfst mir in schwierigen kf-Zeiten, liessst mich teilhaben. Dafür danke ich Dir – mehr, als ich ausdrücken kann. Ich werde dies nie vergessen. Und selbstverständlich bleibst Du bei allen Mitgliedern des kf, die Dich kennenlernen durften, in unvergesslicher Erinnerung.

Dein kf

# Pro und Contra Individualbesteuerung

In der Herbstsession wurde diese Abstimmung mit grosser Spannung erwartet: an der Individualbesteuerung scheiden sich die Geister. Das Kf lässt gern zwei prominente Protagonistinnen zu Wort kommen:



## Nationalrätin Monika Rüeegg

**Monika Rüeegg, Nationalrätin OW, SVP:  
Ungerechter Systemwechsel**

Sehr intensiv debattierte der Nationalrat die Volksinitiative der FDP-Frauen zur Individualbesteuerung (IB). Ziel ist die Abschaffung der Heiratsstrafe, denn sie besteuert Eheleute mit Doppelleinkommen progressiv. Doch die IB erweist sich als teuer und ungerecht. Warum?

Die Initianten argumentieren, dass die IB das Arbeiten für Frauen attraktiver machen und dem Fachkräftemangel entgegenwirken soll. Mit der Individualbesteuerung wäre der prognostizierte Effekt der, wie wenn 2 bis 8% aller erwerbsfähigen Frauen ihr Pensum um 20% erhöhen würden, in absolute Zahlen wären das 50 000 bis 220 000 von insgesamt 2,7 Millionen Frauen. Oder anders: das Beschäftigungspotential wären 10 000 bis 44 000 Vollzeitstellen.

Der Systemwechsel von einer gemeinsamen Besteuerung zur IB würde bei den Kantonen rund 1,7 Millionen neue Veranlagungen auslösen, dies bräuchte schweizweit rund 1000 bis 1600 neue Beamtenstellen. Der Staat wird weiter aufgeblasen. Mehr als verständlich also, dass 21 Kantone, darunter die Innerschweizer Kantone, die Individualbesteuerung ablehnen. Die gesamten Veranlagungs-Mehrkosten würden 100 bis 240 Millionen Franken betragen.

Ein Steuersystem sollte wertneutral sein, unabhängig von Einverdienerhaushalten oder Teilzeitpensen. Die IB belohnt Eltern mit gleich aufgeteilten Arbeitspensen und mit Kindern in Fremdbetreuung (Abzüge bis 25 500 pro Kind). Die rund 600 000 Ehepaare mit nur einem Einkommen sowie

Einverdiener-Familien, die ihre Kinder selber betreuen, wären die grossen Verlierer. Der zu den Kindern schauende Elternteil hätte keinen Anspruch auf Fremdbetreuungs- und Kinder-Abzüge. Ihnen drohen zudem bis zu sechs Mal mehr Steuern – trotz gleicher Arbeitsleistung und Haushalteinkommen.

### **Fazit:**

Die IB resultiert in mangelnder Wertschätzung der klassischen Familienarbeit, insbesondere für die 1,1 Millionen Eltern und Kinder in Grossfamilien (drei oder mehr Kinder). Familien und Frauen sollen selber entscheiden können, nach welchem Modell sie leben möchten. Es ist nicht Aufgabe des Staates, Frauen und Mütter je nach Familienmodell steuerlich zu belohnen oder zu bestrafen.



## Nationalrätin Susanne Vincenz- Stauffacher

**Susanne Vincenz-Stauffacher, Nationalrätin FDP, SG:  
für Gerechtigkeit und Chancengleichheit**

Die Einführung der Individualbesteuerung (IB) sorgt dafür, dass jeder und jede unabhängig vom Zivilstand und der familiären Situation besteuert wird. Sie wird somit den verschiedenen partnerschaftlich gelebten Lebensmodellen steuerlich gerecht.

### Arbeit darf nicht bestraft werden

Im heutigen Modell werden Zweierdienerhepaare durch die progressive Besteuerung benachteiligt. Besonders betroffen sind Frauen, die nach einer Babypause wieder in den Beruf einsteigen oder ihre Teilzeitarbeit ausdehnen wollen. Ihr Mehrverdienst wird oft von der Steuerprogression «aufgefressen», was die Vereinbarkeit von Beruf und Familie unattraktiv macht.

### Massnahme gegen den Fachkräftemangel

Die ökonomischen Effekte der IB sind ausgesprochen positiv: Schätzungen des Bundesrats und von Ecoplan gehen von 40 000 bis 50 000 zusätzlichen Vollzeitbeschäftigten aus. Sie arbeiten, weil es sich lohnt. Die IB mit ihren positiven Erwerbsanreizen liefert somit eine Antwort auf den Fachkräftemangel – aber auch auf weitere drängende Herausforderungen, denen sich die Schweiz in der Gegenwart und in Zukunft stellen muss, wie die demografische Alterung oder Altersarmut, welche die Frauen überdurchschnittlich betrifft.

### Effizient und zukunftsorientiert

Ein oft bemühtes Argument gegen die Individualbesteuerung ist der angeblich hohe bürokratische Aufwand. Dank der Digitalisierung und der Vereinfachung der Steuererhebung ist dieses Argument jedoch längst überholt. Statt komplizierter Veranlagungen, die den Zivilstand berücksichtigen müssen, führt die IB zu einem übersichtlicheren und effizienteren System. Langfristig sinkt der Aufwand sogar, weil wegen der Zivilstandsunabhängigkeit des Systems bei Heirat, Scheidung oder Tod keine Anpassungen mehr vorgenommen werden müssen.

### Fazit:

Die IB schafft ein gerechtes, modernes und wertneutrales Steuersystem. Es ist Zeit für eine Reform, die nicht auf überholten Rollenbildern basiert, sondern echte Gleichstellung fördert.

## Politischer kf-Beirat: Fokus Gesundheit



### Nationalrätin Nina Fehr Düsel

#### Von unserer politischen kf- Beirätin Nina Fehr Düsel, Nationalrätin ZH

An der letzten Session stellte ich die Frage, wie der Bund damit umgeht, dass wir bald zu wenig Hausärzte haben. Viele Praxen haben Mühe, Nachfolger zu finden. Angehende Hausärztinnen und Hausärzte arbeiten oft Teilzeit. Im Trend sind eher grössere Praxen, wo man sich die Arbeit und Buchhaltung eher aufteilen kann. Eine Versorgungskrise gerade in ländlichen Gebieten wäre jedoch fatal. Wenn die Anlaufstelle nicht der Hausarzt, sondern der Notfall ist, führt dies dort zur Überlastung, zu vielen Bagatellfällen und teureren Kosten.

Daher stellte ich die Frage, welche zusätzlichen Massnahmen durch den Bund getroffen werden, um dem Mangel

an Haus- und Kinderärzten entgegenzuwirken resp. den Berufseinstieg (zum Beispiel mittels mehr Ausbildungsplätzen) zu erleichtern? Ausserdem wollte ich wissen, wie der Bürokratisierung im Gesundheitswesen entgegenwirken werden kann und wie der Bund zu einer Notfallpauschale an Spitälern steht.

Die Fragen wurden durch Frau Bundesrätin Baume-Schneider leider nur mündlich beantwortet. Schriftlich bevorzuge ich, da man es wieder nachlesen kann. Aber immerhin wurde klar aufgezeigt, dass Massnahmen zur Behebung des Mangels am Laufen sind.

Der Bund und die Kantone würden sich dafür einsetzen, dass die Anzahl medizinischer Studienplätze bis 2025 auf 1 350 pro Jahr aufgestockt wird. Mit einem anreizorientierten Sonderprogramm in der Höhe von 100 Millionen Franken will der Bundesrat die Kantone unterstützen, ihre Ausbildungskapazitäten in Humanmedizin weiter zu erhöhen, damit wir weniger vom Ausland abhängig sind.

Auch die Bürokratie soll verbessert werden. Aber ob das ambulante Verrechnungssystem Tardoc hier Verbesserung bringt und wie dies mit dem EFAS (der sehr aktuellen Abstimmung) nun weitergeht? Da bleiben einige Fragen offen.

Schlussendlich ist für mich auch das Thema Notfallpauschale zentral. Dies war auch im Zürcher Kantonsrat Thema. Während die linken Parteien leider nicht unbedingt dafür zu gewinnen sind, würde dies Abhilfe schaffen, dass man eher eine Permanence als einen Notfall aufsucht: Eine Pauschale von 50 Franken, welche man zu bezahlen hätte, wenn bei der Triage herauskommt, dass es kein Notfall war. Leider sind wir hier im Parlament noch nicht so weit. Bern muss nun handeln, dass auch die Kantone nachziehen können.

# Fenster selber isolieren – Kosten senken

Der Winter steht vor der Tür. Der Blick aus dem Fenster auf die weissen Schneelandschaften versetzt uns in festliche und winterliche Stimmung – vorausgesetzt, es ist in unseren vier Wänden kuschelig warm. Damit Ihre Heizkosten nicht unkontrolliert in die Höhe schnellen und Sie dennoch warm und behaglich durch die kalte Jahreszeit kommen, ist eine gute Fensterisolation unerlässlich.



Mit den folgenden Tipps isolieren Sie Ihre Fenster richtig, sodass die klirrende Kälte draussen bleibt. Vorab nicht jedes Fenster in Ihrem Zuhause hat denselben Charakter, einige sind vielleicht neuer, andere älter. Daher lohnt es sich, den Zustand der Fenster individuell zu prüfen und gezielt Massnahmen zu ergreifen.

## Die Bedeutung der Fensterisolation

Fenster spielen eine entscheidende Rolle bei der Wärmedämmung eines Hauses. Schlecht isolierte Fenster können nicht nur Zugluft verursachen, sondern auch erheblich zu den Heizkosten beitragen. Schätzungen zufolge können bis zu 20% der Heizwärme durch schlecht isolierte Fenster verloren gehen. Umso wichtiger ist es, auf die richtige Fensterisolation zu achten. Auch wenn Sie zur Miete wohnen, können Sie mit kleinen Massnahmen Ihren Wohnkomfort verbessern und Ihre Heizkosten senken. Bevor Sie mit der Isolierung beginnen, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass nicht jedes Fenster in Ihrem Zuhause denselben Charakter hat. Einige Fenster können neu und in gutem Zustand sein, während andere älter sind und dringend ausgetauscht werden müssen. Fenster

mit Einfachverglasung sind in der Regel weniger energieeffizient als Fenster mit Doppel- oder gar Dreifachverglasung. Wenn Ihre Fenster also älter sind, könnte es sich lohnen, sie durch moderne, energieeffiziente Verglasung zu ersetzen – wenden Sie sich an Ihren Vermieter.

## Prüfung der Dichtung

Überprüfen Sie zuerst die Dichtung Ihres Fensters. Die Dichtung ist ein wichtiges Element, um Luftlecks zu vermeiden und die Wärme im Haus zu halten. Dichtungen sollten regelmässig überprüft und bei Bedarf ausgetauscht werden. Überprüfen Sie die Dichtung mit einer Kerze oder einem Streichholz. Zünden Sie die Kerze oder das Streichholz in der Nähe des Fensterrahmens an und beobachten Sie, ob die Flamme zu flackern beginnt. Ist dies der Fall, muss die Dichtung ausgetauscht werden. Achtung! Wenn Sie in einem alten Haus mit einfach verglasten Fenstern wohnen, können diese noch so dicht sein: der Wärmeverlust durch die Fensterscheibe bleibt. Bevor Sie jetzt an einen teuren Fensteraustausch denken, isolieren Sie Ihre Fenster mit speziellen, lichtdurchlässigen Isolierfolien. Diese können den Wärmeverlust um bis zu 35% reduzieren. Das schont nicht nur die Umwelt, sondern auch Ihren Geldbeutel.

## Fensterisolation optimieren

Eine weitere Möglichkeit, die Wärme im Haus zu halten, ist die Isolierung der Fenster mit Vorhängen und Jalousien. Für Glastüren eignen sich auch spezielle Filzvorhänge, wie man sie in Gastrobetrieben oft sieht. Sobald nachts die weisse Schneelandschaft nur noch zu erahnen ist, sollten Sie Vorhänge und Jalousien schliessen, um die kalte Luft draussen zu halten.

## Fensterpflege im Winter

Um die Funktionsfähigkeit der Fenster zu erhalten, ist das regelmässige Entfernen von Staub und Schmutz unerlässlich. Staub und Schmutz können die Dichtungen beschädigen und die Isolierung beeinträchtigen. Auch der Entwässerungsschlitz des Fensters sollte regelmässig kontrolliert und von Schmutz befreit werden.

Ruth Dickenscheid  
Konsumentenforum kf



## Butter, Oel und Co: ein fettes Stück Glück

Wer in eine knusprige Schwarte eines Schweinsbratens oder in ein Stück Schokolade beisst oder einen grossen Löffel Double Crème de Gruyère einfach so und ohne nichts genüsslich abschleckt und sich den zarten Schmelz auf der Zunge vergehen lässt, weiss: Fett ist ein phantastischer Geschmacksträger! Fette sind eine konzentrierte Energiequelle und liefern mehr als doppelt so viele Kalorien pro Gramm als Kohlenhydrate oder Proteine. Leider, Sie sind allerdings wichtig für den Körper, um Energie zu speichern und bereitzustellen und daher wertvoll für eine ausgewogene Ernährung als unverzichtbare Bestandteile in der Küche. Denn sie spielen eine entscheidende Rolle in der Zubereitung von Speisen, beeinflussen den Geschmack, die Textur und die Nährstoffaufnahme. Es ist auch gut zu wissen, dass Fette notwendig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) sind. Will heissen: an einem rohen Rüeblli zu kauen ist weniger gesund als davon einen Salat mit einer feinen Sauce, zum Beispiel auch einmal mit einem Nussöl, zu machen!

Doch wie überall gilt: allzuviel ist ungesund. Und nicht nur das. Beim Fett ist es entscheidend, worauf man setzt. Einfach oder mehrfach ungesättigte Fette gelten landläufig als «gesund», was auf Oliven-, Avocado- oder Nussöle sicher zutrifft. In Massen (hier ist die Zurückhaltung, nicht die Menge gemeint) genossen, können sie einen hohen ernährungsphysiologischen Wert besitzen, denn so schützen Omega-3 und -6-Fettsäuren, enthalten in fettem Fisch und Walnüssen, Herzgesundheit und Hirnfunktionen. Bei den gesättigten Fetten hingegen sollten man etwas zurückhaltender sein.

Sagen wir das jemandem, der sein Brot soeben mit feiner Molkereibutter bestrichen hat und genüsslich hineinbeisst! Zudem Butter als Naturprodukt gelten kann, enthält sie doch ausser Rahm kaum weitere Inhaltsstoffe und lässt sich sogar am heimischen Herd oder in diesem Fall wohl eher mit dem heimischen Schwingbesen selber herstellen: einfach Vollrahm kräftig schlagen, bis er «übere» ist – et voilà: streichfähige, feine Butter! Ganz im Gegensatz zu Margarine, erfunden zu Zeiten Napoleons III., der

für seine Truppen eine haltbare Kunstbutter suchte, die nicht ranzig wurde. Nierenfett, Kuheuter, Wasser und Milch waren die ersten Zutaten, bevor die Zusammensetzung in den folgenden Jahrzehnten immer ausgeklügelter und den neuen Ernährungsgewohnheiten angepasst wurde. Und die Verarbeitungsschritte immer aufwendiger und industrieller. Auch nachdem in fast jedem Haushalt ein Kühlschrank Einzug gehalten hatte, erfreute sich die Margarine weiterhin grosser Beliebtheit – wohl auch, weil sie sogar im festen Zustand streichfähig ist.

Gesättigte Fette sind in der Regel tierischen Ursprungs und fest, dies im Gegensatz zu den ungesättigten. Die Ausnahme betätigt die Regel: auch einige pflanzliche Fette, wie Kokosöl und Palmöl, enthalten hohe Mengen an gesättigten Fetten. Butter und Margarine haben unterschiedliche Eigenschaften. Während Butter als tierisches Produkt wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren aufweist, hat die pflanzliche Margarine einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Da die aufwendige Produktion die meisten Vitamine zerstört, werden diese anschliessend wieder beigefügt. The choice is yours!

Problematischer sind Transfette. Sie entstehen bei der industriellen Verarbeitung von Fetten, insbesondere bei der Härtung von Pflanzenölen. Sie sind in vielen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten – nicht nur in Fertigmens, sondern auch Halbfertigprodukten wie zum Beispiel Blätterteig. Sie stehen im Verdacht, das Risiko für Herzkrankheiten zu erhöhen. Daher ist es ratsam, den Konsum von Transfetten zu minimieren. Auf der guten Seite stehen Sie, wenn Sie vermehrt selber kochen. Darunter verstehen wir das Zubereiten von unverarbeiteten Speisen zu feinen Speisen. Nicht das Hineinschieben einer Fertiglasagne in die Mikrowelle.

Fazit: lassen wir uns das Fett nicht vergraulen! Noch viel mehr und detailliertere Informationen zu Oelen und Fetten finden Sie auf unserem Faktenblatt, das Sie auf unserer Website unter «Downloads» finden.

# Basische Ernährung: Effektiv oder reine Geldmacherei?





**Die Debatte um basische Kost und Basentabs ist hitzig und voller Kontroversen. Aber was sagt die Wissenschaft dazu? Kann eine bestimmte Ernährungsweise tatsächlich Übersäuerung und damit verbundene Krankheiten verhindern? Uwe Knop, evidenzfokussierter Ernährungswissenschaftler, nimmt Stellung zu diesen Fragen und räumt mit einigen weit verbreiteten Mythen auf.**

**Gibt es wissenschaftliche Beweise, dass basische Kost oder Basentabs der Übersäuerung des Körpers vorbeugen – und damit zahlreichen Krankheiten vorbeugen?**

Nein. Es gibt bisher keine wissenschaftlichen Beweise, dass basische Kost oder Basentabs effektiv vor Übersäuerung und damit verbundenen Krankheiten schützen. Der menschliche Körper reguliert seinen pH-Wert sehr akkurat und engmaschig, und Nahrungsmittel haben, wenn überhaupt, nur einen sehr geringen, zeitlich begrenzten Einfluss darauf.

**Kann ein gesunder Körper durch Ernährung überhaupt übersäuern?**

Ein gesunder Körper ist absolut in der Lage, seinen pH-Wert im normalen Bereich zu halten – denn das ist überlebenswichtig. Das Blut ist normalerweise leicht basisch (daher der Hype mit Basenkost!) mit einem gesunden pH-Wert etwa zwischen 7,35 und 7,45, den unser Körper stets nahe 7,40 hält. Das ist auch essentiell, denn bereits eine geringfügige Abweichung entweder in den sauren oder aber noch basischeren Bereich würde zu schwerwiegenden Problemen führen. Daher verfügt unser Organismus über komplex vernetzte und mehrfach abgesicherte Puffersysteme (via Niere und Lunge), um relevante Schwankungen im Säure-Basen-Haushalt sofort abzufangen und auszugleichen. Es ist also quasi unmöglich, dass eine «säurelastige» Ernährung zur Übersäuerung führt.

**Beeinflusst basische Ernährung denn den pH-Wert im Blut wirksam?**

Nein, nicht in gesundheitlich relevanter Weise. Wenn überhaupt, kann der pH-Wert des Blutes nur marginal durch die Ernährung beeinflusst werden. Der Körper hat effiziente Mechanismen zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts, und Veränderungen im Blut-pH sind normalerweise das Ergebnis von ernsthaften Krankheiten. Hier helfen aber weder Basentabs noch Basenkost. Die von «Freunden der Basentheorie» gerne angepriesenen Basenpulver, -tabs oder sonstige Nahrungsergänzungsmittel bringen also keine Vorteile. Es sei denn, man verdient am Verkauf sowohl derartiger Produkte als auch themengleicher Bücher, Seminare und sogenannter Basencoachings. Das gleiche gilt im übrigen für Detox- und Entschlackungskuren.

**Und was ist den Teststreifen, die oft Basentabs beiliegen, um zu beweisen, dass der Urin sauer ist?**

Der pH-Wert des Urins kann tatsächlich nach dem Essen variieren. Dies liegt daran, dass bestimmte Lebensmittel zu Abbauprodukten führen, die den pH-Wert des Urins beeinflussen. Ein saurer pH-Wert nach dem Essen ist jedoch normal und nicht zwangsläufig gesundheitsschädlich. Der normale pH-Bereich des Urins hat einen breiten Spielraum, er liegt typischerweise zwischen 4,5 und 8,0, wobei 7,0 als neutral betrachtet wird. Der Körper reguliert den Urin-pH innerhalb dieses Bereichs, um den Säure-Basen-Haushalt aufrechtzuerhalten. Nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel, insbesondere proteinreicher Lebensmittel, kann der Urin saurer werden.

Gut zu wissen: Der pH-Wert des Urins korreliert nicht direkt mit dem pH-Wert des Blutes. Der Körper kann den Urin-pH unabhängig vom Blut-pH regulieren – und zwar, um einen gesunden Säure-Basen-Haushalt aufrechtzuerhalten. Ein vorübergehend saurerer Urin ist also überhaupt kein Grund zur Sorge oder gar «Basenintervention». Wenn jedoch über einen längeren Zeitraum ein deutlich abnormer Urin-pH beobachtet wird oder wenn dies mit anderen Symptomen einhergeht, dann sollte man zum Arzt gehen. In der Praxis werden Untersuchungen durchgeführt, um zugrunde liegende Ursachen zu ermitteln und festzustellen, ob weitere therapeutische Maßnahmen erforderlich sind.

**Bei welchen Menschen/Patienten kommt es tatsächlich zu einer gefährlichen Übersäuerung und was wir dann gemacht?**

Tatsächlich kann es bei bestimmten Krankheiten wie Diabetes (diabetische Ketoazidose) oder Nierenversagen zu einer gefährlichen Übersäuerung kommen. In solchen Fällen ist sofortige medizinische Intervention überlebensnotwendig, um den Säure-Basen-Haushalt schnell zu stabilisieren. Die Behandlung kann Medikamente oder die Therapie der zugrundeliegenden Ursache(n) umfassen. Hier helfen aber weder Basentabs noch Basenkost.

**Uwe Knop**  
Ernährungswissenschaftler



## Zweiter Platz Schreibwettbewerb

### Gedanken – Plastiksalat an Luftdressingtablette

«Plastiksalat an Luftdressing», steht auf der Tagedafel in der Mensa, «gefertigt aus Plastik», darunter, da seit neustem angegeben werden muss, ob das Essen aus dem 3D-Drucker oder dem Algen-Züchtungsprogramm der ISS stammt, selbstangebaut oder aus recyceltem Plastik zusammengebastelt wurde. Ähnlich wie bei früheren Kennzeichnungen bei Fleisch, wie Haltung und Konsistenz, wird nun auch beispielsweise Salat deklariert, gab es bereits einige Beschwerden seitens der Algenallergiker, Plastikallergiker und sonstiger Allergiker, aufgrund der verblüffenden Ähnlichkeiten des Essens zu «normalem Essen». Mein Salat zum Beispiel riecht wie pflanzlicher Salat, gleicht dessen Optik, weist Blattadern und Blattriffelungen auf und wirkt daher keineswegs wie zerstoßenes, gereinigtes und mit Vitaminklebstoff zu Salatblättern geformtes Plastik, welches mittlerweile aus den Meeren dieser Welt professionell geerntet wird. Plastikfarmer reinigen hiermit die plastikverunreinigten Meere und verdienen zugleich viel Geld. Dies verändert die Umwelt zum Guten, während es hingegen keine Farmer wie früher mehr gibt. Der Klimawandel zerstörte Ernten, Felder, nun stehen dort Forschungszentren, welche zunächst betrachtet monströs wirken, nun jedoch zu unserem Stadtbild und unserer Universität, an welcher ich studiere, gehören und die Welt revolutionieren. Ich nehme mir eine Schüssel voll Plastiksalat und eine Luftdressingtablette. Zugegebenermaßen ist ein Salat aus

PET-Flaschen, alten Plastiktüten und drei Algensorten aus dem All nicht so schmackhaft wie ein herkömmlich gewachsener von früher, als wir noch die Welt hätten retten können, ehe sie wie die Titanic unterging, ihr einen Rettungsring hätten zuwerfen können. Dieser erdige Geschmack und das unvergleichbar angenehme Knacksen auf der Zunge fehlen mir des Öfteren. Mittlerweile jedoch ist der Erden-Salat ein Luxusgut, da er kompliziert anzubauen ist. Schade eigentlich. Doch das Luftdressing ist um einiges leckerer sowie gesünder als das ölige Dressing der vergangenen Jahre, existiert es schließlich nur in unseren Nasen, als Geruchstablette, welche wir auf unsere Lippen kleben. Zunächst war dieser weisse Klebestreifen befremdlich, jedoch gewöhnt man sich daran. Diese Tablette versprüht nach Aufkleben den Duft eines X-beliebigen Dressings und simuliert hierdurch dessen Geschmack. Ein Sechser im Lotto der Erfindungen der Neuzeit. Zwar ist der Ernährungswandel noch nicht fehlerfrei, manchmal explodieren Forschungslabore aus heiterem Himmel oder der Geschmack gleicht nicht dem Ideal, aber die Evolution dessen ist unaufhaltsam. Heute Abend werde ich mir Saitensuppe kochen, ein Gericht aus zerschredderten Bio-Gitarrensaiten, die ich zu einem Brei verarbeite, welchen ich gewürzt zu Fleischstückchen forme. Aber der Salat ist auch lecker ...

Leonie A. Schmidt

# Jung und schlank: Spermidin und Pyruvat sei Dank!?

In der Welt der Ernährung und Gesundheit gibt es immer wieder neue Trends und Entdeckungen. Doch was steckt wirklich hinter Begriffen wie Pyruvat und Spermidin? Und wie können wir diese Erkenntnisse nutzen, um gesund und fit zu bleiben? Die FAQ durchleuchten beide Stoffe kritisch und geben Einblicke in die neuesten Forschungsergebnisse.

## Was ist Pyruvat und welche Rolle spielt es als «Abnehmbooster»?

Pyruvat entsteht als natürliches Zwischenprodukt, wenn unser Körper Kohlenhydrate verstoffwechselt. Dieses «Salz der Brenztraubensäure» erfüllt vielfältige Funktionen – u. a. transportiert es Fette in die Mitochondrien («Kraftwerke») der Muskelzellen, wo sie der Energiegewinnung dienen. Daher werben viele Nahrungsergänzungsmittel-Hersteller damit, dass es den Muskelaufbau verbessern und beim Abnehmen helfen soll. Pyruvat wird daher oft auch als potentes Schlankheitsmittel positioniert. Fakt ist: derzeit gibt es keine Studien, die die Wirksamkeit von Pyruvat-Pillen kausal belegen. Eine Studienanalyse zeigte zwar, dass die Pyruvat-Einnahme das Körpergewicht senken konnte – jedoch mit doppelter Einschränkung: Der Effekt war klein und die klinische Relevanz unklar. Hinzu kommt: es gibt derzeit kaum Sicherheitsdaten. Und so weiss niemand, ob eine langfristige Einnahme gesundheitlich unbedenklich ist. Für viele Menschen mit Übergewicht klingt es leider jedoch noch immer verlockend, auf «super-einfache» Schlankheitspillen zu vertrauen. Aber nachhaltiges Abnehmen geht anders. Wie, das erfahren Sie hier.

## Wie kann Spermidin zur Verjüngung und Langlebigkeit beitragen?

Wie Pyruvat wird auch Spermidin in unserem Körper selbst gebildet. Daher kommt auch der Name: er ist von der männlichen Samenflüssigkeit «Sperma» abgeleitet, denn darin wurde die Substanz entdeckt. Spermidin ist aber auch in anderen Körperzellen vorhanden. Als derzeitige «Hauptaufgabe im Forscherfokus» regt es die zelluläre Müllabfuhr an (Autophagie), was zur Selbstreinigung und Verjüngung der Zellen beitragen soll. Daher gehen Spermidin-Freunde davon aus, dass eine spermidinreiche Ernährung mit einer höheren Lebenserwartung und erhöhter Gesundheit verbunden ist. Doch auch hier gilt: es gibt keinen Beweis im Sinne harter Kausalevidenz, dass weder viel Spermidin-essen noch entsprechende Nahrungsergänzungsmittel zur Verjüngung und Langlebigkeit beitragen.

## Welche Ernährungsstrategien können uns helfen, schlank und jung zu bleiben?

Dazu gibt es keine wissenschaftlichen Belege. Diesen Weg muss jeder für sich selbst finden und gehen. Am



wahrscheinlichsten ist es wohl, wenn man im Einklang mit seinem Körper und Geist natürlich intuitiv isst. Aber ob auch die «beste Ernährung der Welt» hilft, schlank und jung zu bleiben, das bestimmen massgeblich unsere Gene.

## Welche neuesten Erkenntnisse gibt es in der Longevity-Forschung und wie können wir diese in unseren Alltag integrieren?

So schön es auch wäre: Die Wissenschaft hat bis dato keine belastbaren Beweise (Kausalevidenz) geliefert, wie wir gesichert länger gesund und schlank leben können. Es liegen nur vage Hypothesen und Vermutungen vor, die je nach Anbieter von Büchern, Pillen oder Ideologien oft massiv überinterpretiert werden. Und das kommt besonders gerne im Bereich Ernährung vor. Ein Blick in die Glaskugel liefert ähnlich valide Antworten.

**Uwe Knop**  
Ernährungswissenschaftler

# Lebensmittel retten und sparen: Retter-Säckli im Vergleich

In Zeiten explodierender Krankenkassenprämien, inflationsbedingter Preissteigerungen bei Lebensmitteln und stagnierender Löhne orientieren sich viele Konsumenten zunehmend an Eigenmarken, Aktionen und Rabatten. Jeder von uns, der schon einmal auf Aktionsjagd war, kennt die verschiedenen Begriffe, die früher schlicht «z'Abgeschribene» oder «'s Reduziärtä» hiessen. Heute tragen sie klangvolle Namen oder griffige Slogans wie «Verwenden statt Verschenden» bei Coop, «Rettersäckli» bei Lidl sowie «Lebensmittel retten und profitieren» bei der Migros. Diese Angebote vermitteln den Konsumenten vor allem das Gefühl, etwas Gutes für die Umwelt zu tun. Aber auch, ein Schnäppchen zu machen.

Das Konsumentenforum hat die Probe aufs Exempel gemacht und testete einige der Detailhändler und ihre Lebensmittel-Rettungsangebote. Alle Tüten kosten zwischen fünf und zehn Franken. Alle Tüten ausser die von Lidl holten wir über die App Too Good To Go.



**Lidl: Preis CHF 5.-**

- 3 rote Peperoni
- 500 g rote Spitzpeperoni
- 3 gelbe Spitzpeperoni
- 2 Äpfel
- 2 Mangos
- 1 Fenchel
- 2 Bio-Stangensellerie

**Originalpreis: unterschiedlich**



**Coop: Preis CHF 5.90**

- 2 Sushi
- 3 Tiramisu
- 1 Sandwich
- 1 Chicken Meatball Curry/Banane
- 3 Wraps
- 1 Grill Chicken Ajvar
- 1 Hot Focaccia
- 1 Bowl

**Originalpreis: CHF 18.-**

## Aldi, Globus und Denner

Während man bei Globus und Denner hin und wieder ein Too Good To Go-Säckli ergattern kann, gibt es bei Aldi keine Too Good To Go-Angebote. Das bedeutet aber nicht, dass die übriggebliebenen Lebensmittel achtlos weggeworfen werden. Ein grosser Teil der Lebensmittel, die kurz vor dem Ablaufdatum stehen oder nicht mehr für den Verkauf geeignet sind, wird an verschiedene Institutionen wie die Schweizer Tafel, Tischlein deck dich oder Incontro gespendet, die diese an Bedürftige in der Schweiz verteilen.



Spar: Preis  
CHF 4.90

- 1 Camembert «Président»
- 500 g Frisch-Spinat
- 1 Salatbowl Oriental mit Poulet
- 100 g Provolone, geschnitten
- 2 Vegi-Burger zum Braten

**Originalpreis: CHF 15.–**



Alnaturo:  
Preis  
CHF 6.90

- 3 Feigen
- 4 Avocado
- 13 Mandarinen
- 1 Broccoli
- 10 Pimientos
- 1 Granatapfel
- 17 Kirschtomaten

**Originalpreis: CHF 21.–**



Hofladen  
Rüedu  
CHF 9.90

- 3 Fenchel
- 7 Rüebli
- 1 Säckli Snack-Rüebli
- 8 Kartoffeln
- 2 Zitronen
- 1 Lauch
- 2 Salate
- 2 Blumenkohle
- 1 Peperoni
- 2 Naturjoghurt
- 5 Äpfel
- 3 Tomaten
- 2 Birnen
- 1 Eingemachte Oliven
- 2 Randen

**Originalpreis: CHF 30.–**

#### Fazit der Ausbeute

Der Test deckt die wichtigsten Verkaufsstellen in der Deutschschweiz ab. Besonders erfreulich ist die grosse Auswahl an Gemüse und Früchten in den Taschen. Überrascht hat die Coop-Tüte: für den tiefen Preis von 5.90 Franken erhielt sie einen deutlich höheren Warenwert als CHF 18.–. Beim Nachrechnen kam eine Summe von über siebzig Franken zusammen. Allerdings kann festgehalten werden, dass der in der App angegebene Warenwert nicht immer der Realität entspricht – manchmal liegt der tatsächliche Wert deutlich tiefer, manchmal, wie im Fall von Coop, auch viel höher. Der Tascheninhalt hängt von den übriggebliebenen (Frisch-)Waren ab. Manchmal hat man grosses Glück, manchmal dünkt einen der Inhalt etwas mager.

Schreiben Sie uns unter [www.konsum.ch](http://www.konsum.ch), welche Erfahrungen Sie mit Too Good To Go, ähnlichen Apps oder anderen geretteten Lebensmitteln gemacht haben. Wir freuen uns auf einen regen Austausch.

Ruth Dickenscheid  
Konsumentenforum kf

# Panoptikum

## ZEWO-Spendenbericht: Spendenbereitschaft bleibt hoch



Im letzten Jahr wurden in der Schweiz insgesamt 2,25 Milliarden Franken an Hilfswerke gespendet. Dies entspricht zwar einem erwarteten Rückgang gegenüber dem Rekordjahr 2022, bleibt aber weiterhin ein erfreulich hohes Spendenvolumen von über 2 Milliarden Franken. Spenden per Bank- oder Postüberweisung fielen nach wie vor stabiler und höher aus als Spenden über digitale Zahlungsmittel wie Twint oder Kreditkarten. Im Jahr 2023 lag eine durchschnittliche Spende per Post- oder Banküberweisung an ein Zewo-Hilfswerk bei 178 Franken, während sie bei digitalen Zahlungsmitteln 100 Franken betrug.

Ohne die aussergewöhnlich hohen Spenden für die Ukraine im Jahr 2022 stieg das Spendenvolumen im Jahr 2023 sogar um sieben Prozent. Damit setzt sich der Wachstumstrend fort. Dies geht aus der jährlichen Spendenstatistik der Stiftung Zewo hervor. Besonders in der Romandie konnten Zewo-Hilfswerke mehr Spenden verzeichnen, während in der Deutschschweiz und für die humanitäre Hilfe ein Rückgang zu beobachten war.

## Neue Ernährungspyramide:



wer sucht, der findet! Die neue Ernährungspyramide wurde im September von der Gesellschaft für Ernährung und vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen lanciert und vorgestellt. Und schon meldeten sich die Karnivoren! Denn in der Tat: während Tofu, Hülsenfrüchte und Knäckebrot gut sichtbar sind, fehlt rotes Fleisch gänzlich – ein mageres Pouletbrüstli und ein schlankes Fischfilet kann man gerade noch ausmachen. Die dreidimensionale Darstellung – je weiter hinten, desto kleiner – trägt nicht zur guten Lesbarkeit bei. Die Branchenorganisation der Schweizer Fleischwirtschaft, Proviande, steht den neuen Ernährungsempfehlungen des Bundes kritisch gegenüber. Der Fleisch-Anteil werde stark abgewertet. «Denn es liegt keine wissenschaftliche Evidenz vor, dass Fleisch, so wie es mengenmässig heute in der Schweiz verzehrt wird, negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat.»

## Der Weg zu gesundem Genuss mit gutem Gewissen:



genussvoll essen zur Lebenserhaltung sollte die schönste Hauptsache der Welt sein und sich auch genauso anfühlen – am besten wie eine angenehme Melange aus Dankbarkeit, Freude, Lust und Sinnlichkeit. Doch die Realität, besonders jüngerer Generationen, sieht oft anders aus: Unzufriedenheit, Selbstzweifel und Verunsicherung prägen das schlechte Gewissen beim omnipräsenten Thema Ernährung. Unbeschwert

essen, das war einmal. Doch das kann sich schnell wieder zum Guten wandeln – und zwar mit dem neuen Buch unseres Lieblings-Gastautors, dem Ernährungswissenschaftler Uwe Knop: «Endlich richtig essen ist das einzige Buch zur Ernährung, das Sie dazu lesen müssen – denn es zeigt den einfachen Weg zu gesundem Essen mit gutem Gewissen», so Knop. Um diesen Weg zu gehen, brauche es nur zwei persönliche Eigenschaften: «Verschmelze Deine Ethik mit Deiner Intuition – und bilde so Deine individuelle Ethuition als perfekte Symbiose für die beste ganzheitliche Ernährung, die Dich glücklich, sicher und zufrieden macht. So einfach ist richtig essen im harmonischen Einklang mit sich selbst. In diesem Sinne: hol' Dir die Hoheit über Deinen Teller zurück», ermutigt der Diplom-Ökotrophologe. Weitere Informationen auf unserer Homepage: [www.konsum.ch](http://www.konsum.ch)

Für alle Touristen, die im **Heiligen Jahr nach Rom** fahren: der «Carbonarapakt» verlangt, dass typische römische Gerichte nicht teurer als € 12.– sein dürfen. Gute Initiative – buon appetito!



# Schau mir in die Augen, Kleines ...!

Lange, dichte Wimpern – welche Frau träumt nicht davon? Wimpernverlängerungen sind seit einigen Jahren im Trend; kein Wunder, denn Wimpern umrahmen die Augen schmeichelnd und intensivieren den Blick. Die Coronapandemie hatte den Run auf falsche Wimpern noch verstärkt. Masken verdeckten die Hälfte des Gesichts, und Augen gerieten in den Fokus. Nah am Menschen, nah am Auge – ganz ungefährlich ist eine Wimpernverlängerung nicht.

Wie bei vielen kosmetischen Anwendungen ist das Entscheidende die richtige Wahl des Studios bzw. der Kosmetikerin. Denn «Wimpernverlängerin» ist kein geschützter Beruf; jede und jeder kann sich die entsprechenden Fertigkeiten aneignen. So kommt es durchaus vor, dass lediglich «ein Kürsli» besucht wurde, dies ganz im Gegensatz zur einer fundierten Weiterbildung. Günstige Anbieterinnen verwenden oft billiges und minderwertiges Arbeitsmaterial. Der Schweizerische Kosmetikfachverband rät deshalb zu einer gründlichen Abklärung des Angebotes und einen Augenschein des Studios. Welche Ausbildung, welche Zertifikate kann die Fachfrau vorweisen? Werden Hygienestandards eingehalten? Dies betrifft die Sauberkeit des Arbeitsplatzes und vor allem die gründliche Reinigung und Desinfektion der Geräte.

Aber auch die Wahl des verwendeten Materials bedarf durchaus eines Blickes. So sind heute die meisten «Fake Lashes» Echthaarwimpern, die aus dem Fell von Nerzen gewonnen werden. Seidenwimpern kommen

ebenfalls zum Einsatz. «Human Hair Lashes» sind, wie der Name sagt, aus Menschenhaaren gefertigt und sollen besonders natürlich wirken. Tierfreie Alternativen sind synthetische Produkte aus Mikroplastik oder Kunststoff. Die Trägerin kann somit aus einer Palette von verschiedenen Produkten wählen; alle eignen sich gleichermaßen für eine Verlängerung.

## Der Klebstoff ist nicht zu unterschätzen

Es gibt verschiedene Klebstoffe, doch die meisten enthalten Ethylcyanoacrylat. Das ist eine farblose Flüssigkeit mit charakteristischem Geruch, die bei Kontakt mit Feuchtigkeit sehr schnell reagiert. Sie wird hauptsächlich als Sekundenkleber verwendet und härtet meistens in weniger als einer Minute aus. Neben der Anwendung im Haushalt wird sie auch in der Medizin für fadenlose Wundnähte eingesetzt oder in der Forensik gebraucht, um mit Hilfe von Cyanacrylat-Dämpfen Fingerabdrücke sichtbar zu machen. Denn eins haben alle Wimpernkleber gemeinsam: sie enthalten Dämpfe. Je schneller ein Kleber trocknet, umso stärker die Dämpfe. Je milder ein Kleber ist, umso länger braucht er zum Trocknen und umso weniger Dämpfe entstehen. Latex ist ein weiterer Klebstoff, der zum Anbringen von Wimpern verwendet werden kann. Sind die falschen Wimpern erst einmal angebracht, ist Vorsicht geboten. Während 24 Stunden sollte man sich jeder Feuchtigkeit (Duschen oder Kochen) entziehen, damit der Klebstoff gründlich aushärten kann. Mit einem Spezialbürstchen wollen die

Wimpern täglich durchgekämmt werden, um Schmutzpartikel zu entfernen. Mascara auftragen oder in den Augen reiben: das ist strikt verboten. Einige Kosmetikerinnen raten sogar von Augen-Makeup ab, da beim späteren Reinigen des Auges mit einem Wattebäuschchen Waffasern in den Wimpern hängenbleiben können.

## Es kann auch ins Auge gehen!

Ganz ungefährlich sind falsche Wimpern nicht, es können durchaus Komplikationen entstehen. So ist zum Beispiel eine Keratokonjunktivitis nicht unüblich: das ist eine Reizung des äusseren Teils des Auges (Bindehaut und Hornhaut) durch die Klebstoffe, mit denen die falschen Wimpern gesichert, oder durch die Produkte, mit denen sie entfernt wurden. Eine Entzündung der Augenlider, eine allergische Blepharitis, kann durch Kontakt mit einem Allergen (am häufigsten durch den Kleber für Wimpernverlängerungen) entstehen. Selten, aber möglich ist sogar der Verlust der eigenen Wimpern, eine Traktionsalopecie, infolge der zusätzlichen Belastung des Haarschafts beim Auftragen und Entfernen falscher Wimpern. Ein Merkblatt mit weiteren Informationen findet sich auf der Website des Konsumentenforums unter «Downloads».

**Babette Sigg**  
Schweiz. Konsumentenforum



## Dem tierquälerisch erzeugten Pelz geht es an den Kragen

Den Slogan «Pelztragen ist Gewissensfrage» kennt man noch von früher; von damals, als die erste Antipelzwelle Mittel- und Nordeuropa erreichte (südlich und östlich haben Pelze heute noch einen hohen Stellenwert, und ihre Eigenschaften werden ausserordentlich geschätzt). Mit Schaudern erinnert man sich an Berichte, gemäss denen Frauen, die es wagten, weiterhin mit ihrem Pelzmantel auszugehen, von militanten Tierschützern mit Farb- beuteln beworfen wurden. Drohungen gegen die «Mörderinnen» veranlassten viele, auf Textil wie Loden, Flausch, Samt, Tweed usw. zu wechseln und Pelzverbrämungen, Kragen oder Manchetten, abzutrennen. So gibt es heute viele Haushalte, in welchen in Kellern und Estrichen Pelze aller Art brachliegen und vermodern.



Das ist schade, denn echter Pelz ist ein langlebiges Naturprodukt. Auch wenn wegen des Klimawandels immer weniger wirklich strenge Winter zu erwarten sind, gibt es kaum etwas, das so nachhaltig wärmt wie eben ein Pelzmantel oder eine -Jacke. Wieder in den Fokus sind Pelze und Pelzprodukte dieses Jahr wegen einer Vernehmlassung gerückt. Der Verordnungsvorschlag verlangt, dass keine sogenannt tierquälerisch hergestellten Pelze in die Schweiz importiert werden und hierzulande verkauft werden dürfen. Obwohl Pelzdeklaration im Detailhandel gemäss Gesetz strengen Regeln unterliegt, ist sie doch sehr mangelhaft und wird zudem kaum je überprüft. Dies öffnet Tür und Tor für Billigimporte. Weil doch heute jeder an seinem Parka eine pelzverbrämte Kapuze will. Tier- und Konsumentenschützer und weitere NGO sehen hier Handlungsbedarf und glauben nicht an die Selbstkontrolle der Schweizer Kürschner und Importeure. Doch Hand aufs Herz: wer will einen tierquälerisch erzeugten Pelz tragen? Eigentlich niemand, aber ...

Das Dagobert-Duck-Syndrom kommt zum Tragen. Will heissen, wenn es ums Portemonnaie geht, verzichtet man lieber auf den gesunden Schweizer Rotfuchs, der in unseren Wäldern ein munteres Dasein führt und wegen der Bestandserhaltung gejagt werden muss. Und dessen Fell wegen mangelnder Nachfrage verbrannt wird. Nein, man greift dann gern auf günstige Produkte von Tieren zurück, von denen man annehmen muss, dass sie ohne jegliche Kontrolle in Käfigen vegetieren und deren Haltung keinesfalls den strengen Vorgaben der internationalen Zuchtvereinigung entsprechen.

Gesunder Pelz von gesunden Tieren ist ein unproblematisches Produkt, an dem man lange Freude haben kann. So ist es kein Drama, wenn man mit dem Pelzmantel in den Regen gerät. Wichtig ist, dass Mantel, Jacke oder die Accessoires daheim umgehend an einem trockenen Ort aufgehängt werden. Für das Übersommern bieten sich Baumwoll-Kleidersäcke an – keinesfalls Plastikhüllen verwenden! Sie verhindern eine gesunde Luftzirkulation rund um die feinen Pelzhaare. Dies begünstigt im schlimmsten





Fall Schimmelbildung und Ungezieferbefall. Dann gibt es leider nur noch eines: entsorgen, bevor weiterer Schaden entsteht. Wem die Pelzaufbewahrung daheim zu umständlich und platzraubend ist, kann den Fachmann bemühen, der Mäntel und Jacken in speziellen Kühlhäusern bis zum nächsten Winter lagert.

Pelz, vorausgesetzt, dass er von gesunden Tieren stammt, kann jahrzehntelang verwendet werden. Die Kunst der Kürschner und Pelznäher ist, durch die spezielle Technik Tierfelle zu schneiden und zu formen und so einem Modell, das etwas «démodé» ist, zu einem neuen Schnitt und einem modischen Aussehen zu verhelfen. Es lohnt sich immer, dafür einen Kürschner und nicht etwa gar eine Änderungsschneiderei aufzusuchen. Obwohl beide unter dem Strich «mit Nadel und Faden» zu tun haben, handelt es sich um verschiedenen Berufe mit komplett anderen Verarbeitungstechniken. Unsere hiesigen Kürschner können, sofern ihre Modelle den strengen Regelungen standhalten, das Label Furmark (siehe Kästli) verwenden. Dieses garantiert, dass Herkunft und Zuchtmethoden nachvollziehbar sind und bietet den Konsumenten eine Orientierungshilfe im Pelzdschungel.

Übrigens: alle strengen Kontrollen und Verbote, die angeordnet sind und an welche sich der Schweizer Detailhandel sowie die pelzverarbeitende Industrie künftig zu richten haben, können von den Konsumenten einfach umgangen werden. Denn für den Onlinehandel werden die neuen

Bestimmungen nicht gelten. Möchten Sie mehr darüber wissen? Lesen Sie unser Factsheet «10 Mythen über Pelz und Pelzprodukte». Sie finden es auf unserer Website unter «Downloads».

Foto Label Furmark

### Das Wichtigste in Kürze

**Pflege:** kühl und trocken aufbewahren, ausschütteln, nur beim Fachmann reinigen lassen. Übersommern nur in Baumwoll-Hüllen, keinesfalls Kunststoff verwenden. Allenfalls beim Spezialisten im Kühlhaus lagern. Mit dem Label Furmark wurde ein umfassendes, weltweites sowie lückenloses Zertifizierungssystem eingeführt. Furmark garantiert den Kunden Naturpelzprodukte, die Tierschutz- und Umweltstandards konsequent einhalten. Als Weiterentwicklung lanciert der internationale Pelzverband neu das Label Furcycle, welches die bewährte Sicherheit und Nachvollziehbarkeit bezüglich Vintage-Pelze und gut erhaltene Pelze aus zweiter Hand dokumentiert. Kürschner in der Schweiz finden Sie hier: [www.swissfur.ch](http://www.swissfur.ch)



## Gesundheit: vorsorgen kommt vor Sorgen

Unsere Gesundheit beschäftigt uns täglich. Dabei spielt die Prävention eine immer wichtigere Rolle – ebenso wie die Apotheke, weil gerade hier unzählige Dienstleistungen rund um die Gesundheitsvorsorge angeboten werden. Tatsache ist: immer mehr Menschen in der Schweiz kümmern sich präventiv um ihre Gesundheit. Wir alle wissen: ein stabiles Immunsystem und mentale Stärke sind essenziell für die Abwehr von Krankheitserregern. Es gilt deshalb, potentiellen Krankheiten so früh als möglich vorzubeugen, damit sie erst gar nicht entstehen.

### Die Apotheke als erste Anlaufstelle

Grundsätzlich gilt: Die über 1800 Apotheken der Schweiz eignen sich als primäre Anlaufstelle in Sachen Gesundheit. Und zwar themenübergreifend von Blutdruckmessung über Überprüfungen von Wechselwirkungen bei Medikamenten, Reiseberatung, Darmvorsorge bis zum Impfen (siehe auch Dienstleistungsangebot am Ende dieses Artikels). Eines ist zudem gewiss: Apothekerinnen und Pharma-Assistenten wissen genau Bescheid, wann sie oftmals selbst Hilfe leisten können und in welchen Fällen nicht. Falls nämlich weitere medizinische Abklärungen notwendig sind, werden die Kundinnen und Kunden automatisch in die ärztliche Kontrolle weitergeleitet.

### Beratung und Produkte aus der Apotheke

Die vorsorgliche Gesundheitsförderung ist zu einem zentralen Thema geworden. Was jedoch viele nicht wissen: Die Apotheken bieten nicht nur eine Palette an immu-

stärkenden und gesundheitsfördernden Mitteln, sondern auch die dazugehörige Beratung an. Menschen, die präventiv etwas für ihre Gesundheit unternehmen wollen, liegen hier also genau richtig – einige Beispiele:

- Sie erhalten qualifizierte Produktberatung, abgestimmt auf ihre unmittelbaren Bedürfnisse
- Sie erhalten individuelle Rezepturen bzw. Hauspezialitäten direkt vor Ort
- Sie erhalten Informationen und Untersuchungen im Bereich der Prävention von Hautkrebs
- Sie erhalten eine persönliche Beratung in Bezug auf Schlafqualität und Ernährung
- Sie erhalten Unterstützung sowie Beratung zum Thema Rauchstopp
- Sie können sich zu Vorsorgeuntersuchungen begeben oder Gesundheitschecks durchführen lassen – zum Beispiel Herzkreislauf-Untersuchungen oder Lungenchecks
- Sie können sich impfen lassen

Alle Wege führen in die Apotheke: von Beratung über Begleitung bis Behandlung – die Apotheke ist die erste Anlaufstelle für gesundheitliche Fragen. Eine Auflistung über die angebotenen Dienste finden Sie auf unserem Merkblatt unter [www.konsum.ch](http://www.konsum.ch); Downloads  
Zudem können Sie unsere Impfbroschüre online bestellen: [info@konsum.ch](mailto:info@konsum.ch)

Die angebotene Produktpalette reicht dabei von Echinacea (Roter Sonnenhut) über Kap Pelargonie bis zu Mikronährstoffen wie beispielsweise Vitaminen C und D sowie das Spurenelement Zink in Form von Nahrungsergänzungsmitteln.

### Die Bedeutung des Immunsystems

Als Meister in Sachen Abwehr von Krankheitserregern und Aufrechterhaltung der Gesundheit gilt unser Immunsystem. Dieses besteht aus verschiedensten Abwehrzellen, die Krankheitserreger oder kranke Zellen erkennen und vernichten. Weil es draussen kalt und nass ist, sind

### «Eine Grippe kann zu schwerwiegenden Komplikationen führen.»

diese Abwehrzellen in den Wintermonaten besonders gefordert; der Körper braucht mehr Energie, um sich warm zu halten. Damit das Immunsystem aktiv ist, braucht es einen warmen Körper. In den geheizten Räumen werden die Glieder einerseits gewärmt, aber die Luft trocknet unsere Haut und unsere Schleimhäute aus. Weil dadurch eine der ersten wichtigen Schutzbarrieren gestört ist und die optimalen Lebensbedingungen für Krankheitserreger diese vermehrt zirkulieren lassen, steigt auch das Ansteckungsrisiko.

### Impfen in der Apotheke

Impfungen gibt es seit 1798: der britische Arzt Edward Jenner startete dazumal einen erfolgreichen Versuch gegen Pocken. Seither haben Impfungen weltweit Millionen von Leben gerettet – laut WHO über 3 Millionen jährlich. Ausserdem kann flächendeckendes Impfen ein Virus auch zurückdrängen und so insbesondere gefährdete Menschen vor einer Ansteckung schützen.

Seit 2015 dürfen Apothekerinnen und Apotheker in der Schweiz Impfungen ohne ärztliche Verordnung für Personen ab 16 Jahren durchführen. Sie leisten damit einen

### «Die Impfung reduziert das Risiko, an der saisonalen Grippe zu erkranken deutlich.»

wichtigen Beitrag für die Gesundheit der Bevölkerung. Die Kompetenzen können sie mit einer Zusatzausbildung erwerben; seit 2022 wird das Impfwissen zudem bereits während des Pharmaziestudiums an allen Universitäten weitergegeben.

Heute bieten die meisten der insgesamt 1800 Apotheken in der Schweiz Impfdienstleistungen an. Sie sind ein wirksames Mittel zur Vorbeugung und können vor schweren Erkrankungen schützen. Welche Impfungen in der Apotheke angeboten werden, ist kantonal geregelt (siehe [www.impfapotheeken.ch](http://www.impfapotheeken.ch)); in den meisten Kantonen sind Impfungen gegen Grippe und die von Zecken übertragene Frühsommermeningitis (FSME), Tetanus sowie Hepatitis A und B erlaubt – sie sind meistens ohne Voranmeldung möglich und finden in einem speziell ausgestatteten, diskreten Beratungsraum statt.

Denis Jeitziner und Regina von Burg  
für Schweiz. Konsumentenforum



### «Zum Schutz der Liebsten.»



Leo Grossrubatscher ist Apotheker am Bahnhof Stadelhofen in Zürich. Der Südtiroler ist überzeugt, dass man mit der jährlichen Grippeimpfung nicht nur sich selbst, sondern auch seine Liebsten sowie zahlreiche Risikopatienten schützen kann.

#### Herr Grossrubatscher, was versteht man unter einer saisonalen Grippe?

LG: «Sie steht für eine ernstzunehmende Atemwegsinfektion, die jährlich zwischen Dezember und März auftritt. Man darf sie allerdings nicht mit einer simplen Erkältung verwechseln; sie kann zu schwerwiegenden Komplikationen führen.»

#### Wer gehört zur primären Risikogruppe?

LG: «Besonders gefährdet sind Menschen ab 65 Jahren, Personen mit chronischen Erkrankungen sowie schwangere Frauen und Säuglinge. Damit man sich und andere Menschen vor der Grippe schützen kann, empfiehlt sich eine Grippeimpfung für alle.»

#### Was bringt der Impfstoff konkret?

LG: «Die Impfung reduziert das Risiko, an der saisonalen Grippe zu erkranken und schwere Verläufe durchzumachen, deutlich. Der Impfstoff wird übrigens jährlich den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO angepasst und national und international überwacht.»

#### Wann soll man sich in den Apotheken impfen lassen?

LG: «Der ideale Zeitpunkt liegt zwischen Mitte Oktober und Mitte November – zum Beispiel am nationalen Grippeimpftag.»

#### Kann man einfach bei Ihnen vorbeischauchen und sich impfen lassen?

LG: «Natürlich – oder man reserviert sich gleich einen fixen Termin.»

# Nachhaltigkeit ist nicht mehr allein Chefsache

Durch die Zunahme grenzüberschreitender wirtschaftlicher Verflechtungen infolge der Globalisierung sind Produkte und Dienstleistungen aus aller Welt überall verfügbar. Die internationale Vernetzung von Ländern, Unternehmen und Menschen ist selbstverständlich, aber auch mit Verantwortung verbunden. Zudem erfordert der Klimawandel ein Umdenken hin zu nachhaltigem Wirtschaften und Konsumieren. Wie also nehmen die Bürgerinnen und Bürger der Schweiz ihre Verantwortung in der globalen Wirtschaft und für die Erhaltung unserer Lebensgrundlagen wahr?



Heike Scholten und Fabienne Hess, Autorinnen der Studie «Sorgengesellschaft Schweiz?», haben mit der Initiative «Wir, die Wirtschaft» ein Experiment des Zuhörens gewagt: mit 70 repräsentativ ausgewählten Schweizerinnen und Schweizern diskutierten sie wirtschaftspolitische Fragen und wollten wissen, wo die Bevölkerung sich selbst und die Unternehmen in der Verantwortung sieht. Das Fazit aus den Bürgerdialogen: die grösste Eigenverantwortung liegt beim Konsum. Ein Umdenken hin zu nachhaltigeren Lebensstilen ist gefragt, aber Kostendruck und Verhaltensänderung sind unbequem.

## Die Verantwortung der Bürger liegt im Konsum

Der Zusammenhang zwischen globaler Wirtschaft und Nachhaltigkeit ist in den Köpfen der Teilnehmern präsent. Die Umweltauswirkungen des globalen Wirtschaftens wie lange Transportwege, hoher Energie- und Rohstoffbedarf für die Produktion von Massenwaren und klimaschädliche CO<sub>2</sub>-Emissionen werden mit Besorgnis zur Kenntnis genommen. Bewusstsein für Zusammenhänge und Eigenverantwortung sind wichtig für Nachhaltigkeit. Die Teilnehmer betonen, dass alle Verantwortung übernehmen müssen und Anreize für nachhaltiges Handeln geschaffen werden



sollten. Denn die Schweiz als Konsumgesellschaft trägt Anteil an der Umweltverschmutzung.

Ihren grössten Hebel sehen die Teilnehmer im Kaufverhalten. Bewusst einzukaufen, etwa regionale und saisonale Produkte, sind naheliegende Handlungsoptionen. «Dann kaufen wir eben keine Erdbeeren im Januar.» Nicht nur die Menge des Konsums wird hinterfragt, sondern auch der Umgang mit den Waren: «Es ist so viel Zeug im Umlauf, das einfach weggeworfen wird». Verantwortungsvoller Konsum hat mit Information zu tun. Alle sollten sich «ein bisschen schlauer machen». Konsumenten sind hierbei auf verständliche Informationen der Hersteller und Lieferanten angewiesen. Wären die Preisunterschiede transparenter, wären sie eher bereit, mehr Verantwortung zu übernehmen und mehr für ein nachhaltigeres Produkt zu bezahlen.

Dort, wo Kaufentscheidungen getroffen werden, sehen einige Teilnehmer zu wenig Bemühungen, den Wandel zu nachhaltigem Konsum entscheidend voranzutreiben. Für viele endet die Verantwortung bei der Zahlungsbereitschaft. Niedrigeren Preisen zu widerstehen ist schwierig. So stehen Bürger sowie Unternehmen vor ähnlichen Entscheidungen: nämlich willens und in der Lage zu sein, mehr für ein Produkt oder geleistete Arbeit zu bezahlen.

### **Nachhaltig zu leben kann unbequem sein**

Kostendruck und Verhaltensänderung sind die zwei Zwickmühlen bei der Nachhaltigkeit. Die ganze Umsetzung nachhaltiger Praktiken wird sowohl für Privatpersonen als auch für Unternehmen mit höheren Kosten verbunden sein. Trotzdem reden die Teilnehmer von «mehr Eigenverantwortung übernehmen». Chancen werden in der Bereitschaft zur Konsum- und Verhaltensänderung gesehen. Viele Teilnehmer meinen, durch gezielten Verzicht und bewusste Kaufentscheidungen einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten zu können. «Die Verantwortung liegt bei uns selbst», «mehr auf Qualität zu achten» und weniger schnell «Sachen wegzwerfen».

In einer marktwirtschaftlich geprägten Wirtschaftsordnung ist nachhaltiges Handeln jedoch oft ein Dilemma, insbesondere wenn die Kosten hoch sind. Es stellt sich die Frage, wer sich Nachhaltigkeit leisten kann, denn Nachhaltigkeit hat ihren Preis. Gewohnheiten zu ändern ist unbequem und erfordert ein Umdenken. Nur wann wird dieses Umdenken stattfinden? Die Antwort von Teilnehmern: kurzfristig, wenn wir es in unserem Portemonnaie spüren. Geld und finan-



zielle Anreize können viel bewirken. «Ich kann Geld sparen, wenn ich weniger heize, kälter wasche. Ich denke an meinen Geldbeutel und entscheide, wofür ich mein Geld ausbebe und wofür nicht.»

### **Eigenverantwortung beginnt im Kleinen**

Geld kann motivieren, aber was ist, wenn der eigene Vorteil wegfällt? «Ich muss es wollen, auch ohne auf den Geldbeutel zu schauen.» Verhaltensänderungen sind nur dann leichter, wenn es zur Gewohnheit wird, Nachhaltigkeit stets mitzudenken. Am Anfang sind es kleine Dinge mit grosser Wirkung. Massnahmen wie der Einsatz von Energiesparlampen, die Reduktion des Strom- und Wasserverbrauchs oder das Absenken der Kühlschranktemperatur sind kleine, aber wirkungsvolle Schritte. Wenn viele dies tun, kann die Gesamtwirkung gross sein. «Man kann kleine Sachen machen, und die bewirken wirklich etwas.»

### **Sensor Advice**

**Heike Scholten** ist Unternehmerin und Sozialwissenschaftlerin. Seit 2010 ist die Gründerin von Sensor Advice und Initiatorin von Wir, die Wirtschaft als Strategie- und Kommunikationsberaterin an den Schnittstellen Wirtschaft, Politik, Gesellschaft tätig. Zuvor war sie Stv. Leiterin Kommunikation und Kampagnenverantwortliche bei Economiesuisse.

**Fabienne Hess**, Sozial- und Kommunikationswissenschaftlerin, beschäftigt sich intensiv mit dem Einfluss des gesellschaftlichen Wertewandels auf die strategische Kommunikation von Organisationen. Seit 2022 arbeitet sie als Junior Consultant bei Sensor Advice.

**Website:** [wirdiewirtschaft.ch](http://wirdiewirtschaft.ch)

# Was Konsumenten über Click to Pay wissen sollten

Click to Pay ist in der Schweiz angekommen. Dabei handelt es sich um einen neuen weltweiten Standard für die Kartenzahlung im Internet, der von internationalen Zahlungsnetzwerken wie Visa, Mastercard und weiteren entwickelt wurde. Inhaber von Schweizer Kredit-, Debit- und Prepaidkarten können ihre Karte für Click to Pay aktivieren und bereits bei tausenden Online-Händlern in der Schweiz mit der neuen Lösung bezahlen. Wir geben Antworten auf die wichtigsten Fragen für Konsumenten.



## Wie melde ich mich für Click to Pay an?

Um Click to Pay für die eigene Bezahlkarte zu aktivieren, gibt es zwei Möglichkeiten: entweder direkt über die Banking-App bzw. das Online-Banking von immer mehr Banken und anderen Kartenherausgebern oder auf den Websites von Zahlungsnetzwerken wie Visa und Mastercard. Die Zahlungsinformationen werden im persönlichen Profil gespeichert und einer E-Mail-Adresse zugeordnet. Konsumenten können mehrere Karten verschiedener Anbieter in ihrem Profil hinterlegen.

## Bringt Click to Pay dem Konsumenten einen Vorteil?

Click to Pay ist ein neuer Industriestandard beim Bezahlen, vergleichbar mit der Kontaktlos-Funktion. Es vereinfacht allerdings nicht den Einkauf im Geschäft, sondern den Onlineeinkauf. Ähnlich wie in einem Onlineshop, in dem man schon ein Profil angelegt hat, kann man mit Click to Pay nun auch als Gast mit nur wenigen Klicks bezahlen, statt immer wieder die Kartendaten neu einzugeben oder sich komplizierte Passwörter zu merken. Konsumenten können damit auf jedem Gerät – egal ob Laptop, Handy oder Tablet – einfach, schnell und sicher einkaufen. Das geht bei teilnehmenden Händlern selbst, wenn sie dort zum ersten Mal shoppen.

## Wie genau funktioniert Click to Pay?

Beim Bezahlen im Onlineshop wählen Konsumenten wie gewohnt die Kartenzahlung aus. Anhand der E-Mail-Adresse wird bei teilnehmenden Shops erkannt, ob Karten für Click to Pay aktiviert sind. Dieser Prozess startet komplett automatisch, und Konsumenten können ihren Einkauf abschliessen. Sofern eine Freigabe notwendig ist, erfolgt diese über das Finanzinstitut, das ihre Karte ausgegeben hat – zum Beispiel in Form einer Bestätigung in der Banking-App.

## Wie merke ich, ob ein Online-Shop Click to Pay bereits eingeführt hat?

Wenn Konsumenten die Karte als Zahlungsmethode auswählen, sehen sie bei teilnehmenden Online-Shops das Click to Pay-Symbol. Hierzulande unterstützen schon mehr als 13 000 Händler Click to Pay.

## Kann ich online nur noch mit Karte bezahlen, wenn ich mich für Click to Pay angemeldet habe?

Nein, auch Konsumenten, die ihre Karte noch nicht für Click to Pay aktiviert haben, können weiter online mit Karte bezahlen. Für sie ist das Bezahlen in Onlineshops, die Click to Pay schon unterstützen, jedoch umständlicher als für Konsumenten, die ihre Karte schon aktiviert haben, denn sie müssen auch weiterhin ihre Kartendaten händisch eingeben.

## Ist das Bezahlen mit Click to Pay überhaupt sicher?

Zahlungen mit Click to Pay bleiben Kartenzahlungen in den Systemen der Zahlungsnetzwerke. Dadurch genießen Konsumenten auch weiterhin die Vorteile moderner Sicherheitstechnologien, die Kartenzahlungen bieten. Bei Click to Pay verarbeiten Online-Händler zudem keine Kartennummern. Im Bezahlprozess kommt nur eine Art Code an, der aussieht wie eine Kartennummer. Dieser «Token» ist wertlos, wenn er in falsche Hände gerät. Und wo Tokens im Online-Handel im Einsatz sind, liegt die Betrugsrate bis zu 60 Prozent niedriger. Selbst wenn es doch einmal zu einem Betrugsfall kommen sollte, sind Konsumenten gut geschützt. Denn sie haften gemäss den AGB ihres Kartenherausgebers nicht für Zahlungen, die sie nicht autorisiert haben.



## Babettes Schlusswort

Ich sehe sie vor meinem geistigen Auge als Comicfigurli. Elegante Ritter auf Turnierpferden. Die Scharniere gesenkt, flatternde Wimpel im Wind, die Lanzen bereit und von einer furchterregenden Länge, um die Gegner fernzuhalten. Die Gegner? Eine Handvoll kümmerlicher Fussoldaten, bewaffnet lediglich mit kurzen (Holz-)Schwertern. Bunt gemischt, aber auf dem Kopf trägt jeder ein Käppi mit Schweizerkreuz (wobei mir jetzt gerade die Ähnlichkeit mit «Kippa» auffällt. Vielleicht kann jemand etymologisch aufklären?) Dieser Haufen versucht also, sich gegen die Überlegenen zu wehren. Ein hoffnungsloses Unterfangen! Und unisono fordern die Unterlegenen: «Wir wollen gleichlange Spiesse!» Ein Ruf unserer Wirtschaft, der oft ungehört verschallt. Aber nicht beim kf. Die aggressive Marktausdehnung ostasiatischer Märkte, nennen wir sie bei Namen: Temu und Shein, verheisst wenig Gutes. Die Zahl dazu: 500'000. So viele Päckli und Pakete gelangen täglich!! aus China in die Schweiz. Bitte nochmals lesen: fünfhunderttausend... das sind fünfhunderttausend Konsumenten, die nicht hierzulande einkaufen, sondern online. Täglich. Damit wir uns recht verstehen: nichts gegen Internetbestellungen. Für viele ist das physische Posten mittlerweile ein Graus geworden, sie mögen nicht mehr wie früher von Geschäft zu Geschäft pilgern und zu guter Letzt doch nicht finden, was sie suchten (dafür unter Umständen mit einigem nach Hause kommen, das sie gar nicht wollten. Man kennt es. Und obwohl es durchaus besser geworden ist im Vergleich zu den Neuzeigern: das Personal, manchmal aus Kostengründen einigermaßen ungeschult, gibt einem nicht immer ein Gefühl des Willkommens). Der globale Marktplatz ist einfach gigantisch; das Angebot unüberschaubar riesig. Und die Qualität lässt bisweilen doch sehr zu wünschen übrig.

Eine Konsumentin hielt mir in einem Forum Naivität vor: ob ich denn glaube, dass das, was ich hier im Laden kaufe, nicht aus China käme? Heute werde alles in Fernost produziert, auch Luxusgüter. Ja, gute Frau, das weiss ich. Aber es ist etwas anderes, ob ich ein Produkt kaufe, dem Geistiges Eigentum zugrunde liegt und das mit qualitativ einwandfreien oder zumindest guten Materialien gefertigt und anschliessend nach Schweizer oder zumindest europäischen

Kriterien geprüft und auch hier im Detailhandel verkauft wird – oder ob ich ein Billig-Produkt erstehe, möglichst die Kopie eines Originals, die dem Zweck dient, schnell auf der Güsselhalde zu landen und die keinerlei Kontrollen unterliegt. Damit unterstützt man auch gleich die (verbotene) Markenpiraterie. Und es fördert die Wegwerfmentalität, von der wir zwingend wegkommen sollten. Zudem: wenn es um elektronische Geräte, Medikamente, Billigkleider und Kinderspielzeug geht, sollte man sich schon sehr genau überlegen, ob die paar Franken Preisunterschied es wirklich wert sind. Denn da geht es um Gesundheit bezw. Sicherheit.

Die gleichlangen Spiesse... auch der Päckliverversand aus Fernost geniesst Rechte, von denen hiesige Anbieter nur träumen können. Mehrwertsteuer, Zollabgaben, vorgezogene Recyclinggebühren – diese Worte sind nicht im Vokabular der aggressiven Marktanbieter aus China vorhanden. Mit denen aber unsere hiesigen Anbieter zu kämpfen haben und welche ein Produkt – das liegt doch auf der Hand – verteuern. Plus Lokalmiete, plus Personalkosten, plus Sozialabgaben, plus plus, plus...

Soeben regte sich ein Konsument, der auf unseren gemeinsamen Brief (Swiss Retail Fédération, kf, die beiden Konsumentenorganisationen ACSI und FRC und weitere Branchenorganisationen) an den Bundesrat reagierte, gewaltig auf und machte sich mit einem harschen Mail an unsere Geschäftsstelle Luft: er bestelle nur noch in China, er sei doch nicht blöd und zahle das Vielfache für exakt die gleichen Produkte, die in seinem Wohnort vom Fachhandel angeboten werden. Ja, Ihre Entscheidung, Monsieur. Als einzige liberale Konsumentenorganisation machen wir keine Vorschriften, denn wir stehen für Selbstverantwortung und Selbstreflexion. Aber wir klären auch über die Folgen Ihres Handelns auf. Und die sind nicht von der Hand zu weisen. Vielleicht denken Sie dereinst wehmütig darüber nach, wenn es in Ihrer Stadt kaum mehr Detailhändler gibt, Ihre Kinder keine (Lehr-) Stellen mehr finden, die Arbeitslosenquote steigt und steigt... Darum: gleichlange Spiesse!

**Babette Sigg Frank**  
Präsidentin Schweizerisches Konsumentenforum kf



## Impressum

### Herausgeber

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

### Redaktion

Ruth Dickenscheid  
Babette Sigg Frank

### Auflage

1200

### 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.**