



Das Magazin des Schweizerischen Konsumentenforums



S. 22 | Vorsicht beim Onlinekauf

Vorstand



Babette Sigg
Präsidentin
Konsumentenrechte



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



Elisabeth Rizzi
Strukturen und Management



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

Anna Mitrovic, Rechtsberatung

Babette Sigg, geschäftsführende Präsidentin

Barbara Streit, Leitung Administration

Ruth Dickenscheid, Kommunikation

Fachbeirat

Urs Bänziger, Lebensmittelsicherheit

Heinz Beer, Energie, Nachhaltigkeit

Beat Blumer, Hotellerie, Gastronomie

Philippe Dubois, Verpackungen

Gregor Dürrenberger, Strom, Mobilfunk

Felix Frey, Energie

Ursula Gross Lehmann,

Rechtswissenschaften

Ivo Gut, Mehrwertsteuer

Luc Herminjard,

Telekommunikation, Energie

Margrit Kessler,

Gesundheitswesen, Patientenrechte

Urs Klemm, Lebensmittel

Tanja Kocher, Kommunikation

Zoran Mitrovic, Zahnheilkunde

Philippe Pfiffner,

Medien und Kommunikation

Blanca Ramer-Stäubli,

Energie, Mobilität, Politik

Petra Rohner, Network Consult

Pascal Rudin, Kinder-Soziologe, Kinderrechtsexperte

Felix Schneuwly, Krankenkassen

Babette Sigg Frank, Präsidentin kf

Beda Stadler,

Immunologie, Gesundheit, Kochen

Susanne Staub,

Land- und Fleischwirtschaft

Peter Sutterlüti,

Post, Service public, Kepmail

Dr. med. Nathalie Urwyler,

Gesundheitswesen

Stephan Wehrle,

Öffentlicher Verkehr; SBB

Marc Wermelinger,

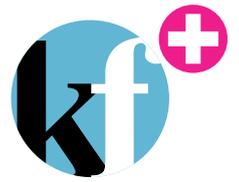
Ernährung, Lebensmittel

Gabriela Winkler,

Energie, Verkehr, Umwelt

Paul Zwiker,

Codex Alimentarius, Lebensm., Obst/Äpfel



Inhalt

4	Adieu, 3G	17	Gummibärchen
6	Vape Recycling	18	Honig
8	Mystery Boxen	20	Grüne Power
10	Adabei	22	Onlinekauf
11	Richtig giessen/ kf-Kollektivmitglied	26	TikTok-Trend
12	Blühender Wandel	28	Kleider waschen
14	Konsumhelden	30	Panoptikum
15	Politischer Beirat	31	Aus dem kf
16	Sonnenbrillen		

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Zigaretten, die umgangssprachlich auch als Glimmstängel, Sargnagel, Fluppe oder Lulle bezeichnet werden, standen früher für Genuss, Freiheit, Geselligkeit und Status. Besonders Hollywoodgrössen wie Audrey Hepburn oder Humphrey Bogart machten die Zigaretten in der Goldenen Ära (1930er- und 40er-Jahre) zu einem unentbehrlichen Accessoire. Mit der Zeit und den zunehmenden Erkenntnissen über die gesundheitlichen Risiken, die das Rauchen mit sich bringt, wurde die Zigarette in einem neuen Scheinwerferlicht betrachtet. Doch trotz der zahlreichen Aufklärungskampagnen und Studien bleibt die Zigarette ein beliebtes Produkt. Besonders mit dem Aufkommen der E-Zigarette erlebte das Rauchen einen neuen Aufschwung. Dies ist nicht zuletzt auf das farbige und fast schon futuristische

Design sowie die vielen Geschmacksrichtungen zurückzuführen. So «cool» oder «lässig» E-Zigaretten auch scheinen mögen, sie sind nicht ungefährlich und können auch umweltschädlich sein. Was viele nicht wissen: der moderne Look der E-Zigaretten birgt neue Herausforderungen: es stellt sich die Frage, wie die verbrauchten Geräte richtig entsorgt werden. Damit Sie bei dieser Frage nicht im Dampfnebel stehen, erfahren Sie im Artikel «Vape Recycling per Post: easy, bequem und kostenlos» alles über das nachhaltige Dampfen.

Ruth Dickenscheid

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.



Die 3G-Abschaltung – was Konsumentinnen und Konsumenten wissen müssen

Ein 3G-Mobilfunknetz kann mit den heutigen Anforderungen des digitalen Alltags nicht mithalten. Sunrise und Swisscom nehmen daher die rund 20 Jahre alte Mobilfunktechnologie ausser Betrieb. Der weitaus grösste Teil der Handy-Nutzerinnen und -Nutzer ist davon nicht betroffen. Wer aber noch ein Gerät nutzt, das nur 3G-fähig ist und die vierte und fünfte Mobilfunkgeneration (4G/5G) nicht unterstützt, muss nun handeln, ausser bei Salt, die ihr 3G-Netz vorerst noch weiter betreiben will.

3G-Abschaltung, was bedeutet das?

Die 3G-Abschaltung bezieht sich auf das Ende der dritten Mobilfunkgeneration, auch bekannt als UMTS (Universal Mobile Telecommunications System). In der Schweiz nahmen Swisscom, Sunrise und Orange (heute Salt) die 3G-Netze ab 2004 in Betrieb. Mit 3G war erstmals eine Mobilfunkgeneration vorhanden, die mobile Datenübertragungen mit ansprechenden Geschwindigkeiten und damit das mobile Surfen ermöglichte.

Nun schaltet Sunrise seit dem 10. Juni ihr 3G-Netz schrittweise ab. Swisscom plant ihr 3G-Netz Ende des Jahres abzuschalten.

Die mittlerweile veraltete 3G-Technologie verschwendet bei den Netzbetreibern kostbare Ressourcen. Mobilfunkfrequenzen sind ein knappes Gut, und 3G kann dieses knappe Gut weit weniger effizient nutzen als die modernen 4G- und 5G-Technologien. Mit der Einführung von 4G (LTE) ab 2012 und 5G (NR) ab 2019 sind schnellere und effizientere Technologien flächendeckend verfügbar geworden, 3G kann nicht mehr mithalten.

3G – 4G – 5G: Gut zu wissen

Energieeffizienz: Um 1 Gigabyte Daten pro Stunde (ca. 1 HD-Video mit 720p Auflösung) zu übertragen, verbraucht 3G rund 26 Watt, 4G rund 9 Watt und 5G rund 3 Watt an Strom. 4G ist also rund dreimal und 5G rund neunmal energieeffizienter als 3G.

Internetgeschwindigkeit/Kapazität: Ohne Berücksichtigung der Upgrades, welche eine Mobilfunkgeneration im Laufe ihres Lebenszyklus erfährt, lässt sich sagen, dass 4G (LTE) theoretisch bis zu 10-fach schneller ist als 3G. 4G bietet gemäss seinem technischen Standard Download-Geschwindigkeiten von bis zu 300 Mbit/s und mehr, während 3G maximal 42 Mbit/s erreicht. Mit aktuellen 5G-Geschwindigkeiten von bis zu 2 Gbit/s ist 5G bis rund siebenmal schneller als 4G oder grob gerundet bis zu fünfzigmal schneller als 3G. Das heisst auch, dass bei vielen gleichzeitigen Verbindungen beispielsweise an grossen Veranstaltungen und in dicht besiedelten Gebieten viel mehr 4G- und 5G-Nutzer von einer schnellen Verbindung profitieren, als dies bei 3G der Fall ist.

Zuverlässigkeit: Die 4G- und 5G-Netze bieten deutlich stabilere Verbindungen als 3G. Während die Zeit für einen Gesprächsaufbau bei 3G eine gefühlte Ewigkeit dauert (durchschnittlich 5-6 Sekunden), werden diese über 4G und 5G innert einer, maximal zwei Sekunden etabliert. Erfahrungsgemäss so schnell, dass es bei einer Falschwahl nicht reicht, die Verbindung abubrechen, bevor es beim Angerufen schon klingelt. Auch bei der Datenübertragung ist die Stabilität von 4G und 5G jener von 3G weit überlegen. Während 4G und 5G auch bei schlechtem Empfang (z.B. nur ein «Balken» auf der Handy-Anzeige) noch stabile Datenverbindungen bieten, ist bei 3G mit mehrfachen Unterbrüchen zu rechnen.

Was es zu beachten gilt

Mit der 3G-Abschaltung können ältere Geräte, die nur 3G unterstützen, nicht mehr fürs mobile Telefonieren, SMS und mobiles Internet genutzt werden. In der Regel handelt es sich hierbei um mindestens rund 12 Jahre alte oder noch ältere Mobiltelefone.

Einige wichtige Punkte, die Konsumentinnen und Konsumenten prüfen sollten:

1. Gerätekompatibilität: Es gilt zu prüfen, ob das eigene Geräte 4G- oder 5G-fähig ist. Das geht relativ einfach, weil die meisten Smartphones anzeigen, welchen Mobilfunkstandard sie verwenden. Ein «5G»-Symbol bedeutet, dass das Handy das 5G-Netz nutzt, während «4G» auf die 4G-Technologie hinweist. Wird kein Symbol angezeigt, ist es möglicherweise ein 3G-Gerät. Sunrise hat alle betroffenen Kundinnen und Kunden kontaktiert. Wer unsicher ist, kann auch in einem Shop nachfragen. Swisscom bietet zusätzlich eine kostenlose SMS-Abfrage an («3G» an 444).

2. SIM-Karten: In einigen Fällen kann es nötig sein, die SIM-Karte zu wechseln, um sich mit 4G und 5G verbinden zu können. Am besten fragt man bei seinem Mobilfunkanbieter nach.

3. Prepaid und Abos: Bei alten Prepaid-Tarifen und Abos kann ein Wechsel zu einem neuen Tarif oder der Abschluss einer Option nötig sein, damit das Handy mit 4G oder 5G genutzt werden kann. Auch hier empfiehlt sich im Zweifelsfall eine Rückfrage beim Anbieter.

Eine sofortige Kündigung ohne Kostenfolge kann, muss aber von den Anbietern nicht gewährt werden. Sunrise und Swisscom sind entsprechend ihren AGB nicht verpflichtet, eine spezifische Technologie anzubieten oder die Kompatibilität von Geräten mit den Netzen zu gewährleisten. Beim Anbieter anzufragen, hilft sicher auch hier.

Wo sich weitere Informationen finden

Die Netzbetreiber Sunrise und Swisscom haben sich gut auf die 3G-Abschaltung vorbereitet und informieren seit über zwei Jahren dazu. Betroffene Kundinnen und Kunden werden angeschrieben und regelmässig daran erinnert. Beide Anbieter bieten betroffenen Kundinnen und Kunden günstige Mobiltelefone für einen Wechsel an.

Auf ihren Webseitenseiten finden sich ebenfalls ausführliche Informationen:

- <https://www.sunrise.ch/de/support/mobile/3g>
- <https://www.swisscom.ch/de/about/netz/5g/aboesung-3g.html>

Wer auch sonst im Internet nach der «3G Abschaltung in der Schweiz» sucht, findet viele weitere sachliche und nützliche Beiträge.

Übrigens... 4G, 5G, 5G SA

Mit der 3G-Abschaltung können die Mobilnetzbetreiber den freiwerdenden Platz im Netz für die moderneren und effizienteren 4G- und 5G-Technologien nutzen, was den allermeisten Konsumentinnen und Konsumenten in Form von besseren Verbindungen dienen wird.

Sunrise hat Ende März zudem als erste Anbieterin bekannt gegeben, dass ihr 5G-Netz bereits flächendeckend «5G standalone» unterstützt. Dieses sogenannte «5G SA» ist eine Weiterentwicklung des bisherigen 5G.

Während das bisherige 5G in der Schweiz an 4G gekoppelt war, ist 5G SA quasi «reines 5G». Das bietet Konsumenten einen besseren Empfang in Gebäuden, längere Akku-Laufzeiten sowie eine höhere Sicherheit bei den Verbindungen.

Einen grösseren Nutzen wird es vor allem Unternehmen bringen, weil diese einen Teil des öffentlichen 5G-Netzes als eigenes, geschlossenes Netz nutzen können (sogenanntes «Slicing»), das genau ihren Bedürfnissen in Sachen Bandbreite und Reaktionszeiten entspricht.

Mit technischen Möglichkeiten wie dem «Slicing» lassen sich sicher auch spannende neue Angebote für Konsumenten schaffen. Doch Sunrise wollte sich hier noch nicht in die Karten schauen lassen. Auf dem Sunrise Blog (sunrise.ch/blog) findet sich in einem Artikel zum Thema «Was steckt hinter den Hieroglyphen 3G, 4G, 5G? Mehr als man glaubt!» jedoch eine Geräteliste, die angibt, welche 5G-Geräte 5G SA bereits nutzen können. Weitere Geräte werden gemäss Sunrise folgen, sobald der dazugehörige Zertifizierungsprozess abgeschlossen ist.

Konsumentenforum



Vape Recycling per Post: easy, bequem und kostenlos

Wassermelone, Mango, Kokosnuss oder doch lieber Salted Caramel? E-Zigaretten, auch Vapes genannt, gibt es in zahlreichen Geschmacksrichtungen. Sie sind bunt, handlich und besonders bei jungen Menschen im Trend. In der Schweiz werden jährlich über 10 Millionen E-Zigaretten importiert. Doch was passiert mit diesen, wenn sie leer sind?

Die Realität ist: viele landen im normalen Abfall oder in der Umwelt, obwohl sie eigentlich wie jedes andere Elektrogerät fachgerecht entsorgt werden müssten. Denn E-Zigaretten enthalten nicht nur wertvolle Rohstoffe, sondern auch Bestandteile, die sich entzünden können.

Sechs E-Zigaretten ergeben einen neuen Handy-Akku

Was viele nicht wissen: in jeder E-Zigarette steckt ein Akku. Nicht nur bei wiederaufladbaren Geräten, sondern auch bei Einweg-Vapes. Diese kleinen Lithium-Ionen-Batterien sind brandgefährlich, wenn sie unsachgemäss entsorgt werden – etwa im Haushaltkehrich oder in der Natur. Auch die darin enthaltenen Schwermetalle oder das in den Liquids von E-Zigaretten enthaltene Nikotin können Böden und Gewässer verschmutzen, wenn die Vapes auf dem Boden liegen bleiben oder im Abfall statt im Recycling landen. Und das ist nicht alles: E-Zigaretten enthalten viele kostbare Wertstoffe. Darunter Lithium, Nickel, Aluminium und Kupfer, die im Recycling wieder aufbereitet und für neue Elektrogeräte verwendet werden können. So kann zum Beispiel aus 6 E-Zigaretten ein neuer Handy-Akku hergestellt werden.

Vape Recycling Bag: Die bequeme Entsorgung von zu Hause aus

Die fachgerechte Entsorgung der E-Zigaretten ist für Verkaufsstellen, aber auch für Konsumentinnen und Konsumenten einfacher als gedacht. Die praktischste Entsorgungsmöglichkeit ist der Vape Recycling Bag, welcher über vape-recycler.ch kostenlos an die Wunschadresse bestellt werden kann. Der Sammelsack hat ein Fassungsvermögen von ca. 4–5 Kilogramm. Sobald der Bag voll ist, kann dieser in den Briefkasten gelegt werden, die Post holt ihn ab und bringt ihn gratis ins Recycling.

Der Vorteil: man muss keine Sammelstelle aufsuchen oder auf Öffnungszeiten achten. Besonders für Verkaufsstellen sowie Vielnutzer oder WGs eine simple und effiziente Lösung.

Rückgabe im Laden oder Kiosk

Wer seine leeren Vapes lieber direkt abgeben möchte, kann sie einfach dorthin zurückbringen, wo sie gekauft wurden – oder zu jedem beliebigen Shop oder Kiosk, der E-Zigaretten verkauft. Auch hier gilt: die Rückgabe ist kostenlos, selbst wenn kein neues Produkt gekauft wird. Denn analog zu anderen Elektrogeräten zahlen die Konsumenten bereits beim Kauf einer Mehrweg- oder Einweg-E-Zigarette 10 Rappen an die spätere fachgerechte Entsorgung. Dank diesem vorgezogene Recyclingbeitrag

(vRB) können Konsumenten ihre leeren Vapes schweizweit kostenlos an jeder Verkaufsstelle von E-Zigaretten zurückgeben. Das schreibt die Verordnung über die Rückgabe, die Rücknahme und die Entsorgung elektrischer und elektronischer Geräte (VREG) so vor. Verkaufsstellen von E-Zigaretten sind also gesetzlich verpflichtet, Vapes kostenlos zurückzunehmen.

Eine weitere kostenlose Entsorgungsmöglichkeit bieten offizielle Sammelstellen für Elektrogeräte. Diese sind über die Plattform recycling-map.ch aufzufinden.

Darum lohnt sich das E-Recycling

In E-Zigaretten stecken wertvolle Materialien wie Aluminium, Kobalt und Lithium. Diese werden in der Elektroindustrie dringend benötigt – etwa für Kaffeemaschinen, Haarföhn und Toaster oder sogar Elektroautobatterien. Beim Recycling werden die Vapes entladen, geschreddert und anschliessend mechanisch in die verschiedenen Materialien getrennt. Die wertvollste Mischung ist dabei die Schwarzmasse. Sie besteht aus den für die Energiewende so zentralen Metallen wie Cobalt, Nickel, Mangan, Lithium und Graphit. Dank dem Recycling gelangen diese Rohstoffe zurück in den Kreislauf und müssen nicht aufwendig und umweltschädlich abgebaut werden. Zugleich werden Schadstoffe umweltgerecht entfernt, und das Risiko von Bränden durch falsch entsorgte Akkus sinkt erheblich.

Kein Fall für die Batteriesammlung

Immer wieder landen Vapes in Batteriebehältern. Das ist falsch! Denn in E-Zigaretten steckt viel mehr als nur eine Batterie. Auch das Mundstück, die Kunststoffhülle oder die Heizspirale (Coil) können im Recycling in ihre Stoffbestandteile aufgetrennt und wieder aufbereitet werden. Deshalb gehören defekte E-Zigaretten ebenso wie elektrische Zahnbürsten, Stabmixer oder Smartwatches ins Elektrogeräte-Recycling.

Jede korrekt entsorgte E-Zigarette zählt

Dank der Branchenlösung sind die Sammel- und Entsorgungsmöglichkeiten für E-Zigaretten so einfach und vielfältig wie nie zuvor. Einfacher geht's nicht: den Vape Recycling Bag gratis bestellen und leere E-Zigaretten via Post ins Recycling senden. Oder alternativ bei allen Verkaufsshops oder Sammelstellen kostenlos zurückgeben. Wer mitmacht, hilft mit, wertvolle Ressourcen zu schonen und Umweltbelastungen zu vermeiden.

<https://www.vape-recycler.ch/Bestellformular.html>



Das Spiel mit dem Glück: der Hype um Mystery-Boxen

Der Nervenkitzel, etwas zu kaufen, ohne zu wissen, was drin ist, hat etwas Magisches. Ein kleines oder grosses Paket mit vielen und vielleicht sogar teuren Überraschungen. Es fühlt sich ein wenig wie ein Glücksspiel an. Aber genau dieser Zauber oder Nervenkitzel hält nur so lange an, bis man die gekaufte Mystery Box öffnet und feststellt, dass der Inhalt nur Schrott ist oder aus Dinge besteht, die man sowieso nicht braucht und selbst nie kaufen würde. Und doch boomt das Geschäft mit dem Glück.



Vor allem grosse Anbieter wie Amazon, Media Markt und eBay sind auf den Hype aufgesprungen und locken mit hohen Warenwerten zu niedrigen Preisen. Doch nicht nur sie haben diesen Trend für sich entdeckt: mittlerweile gibt es ganze Geschäftsmodelle, die mit unzustellbaren Retouren von Online-Bestellungen handeln. Bei solchen Anbietern kann man drei bis 20 «Secret Packs» für 50 bis 160 Franken kaufen. Diese unzustellbaren Retouren kann man auch aus sogenannten Secret-Packs-Automaten beziehen. Diese funktionieren wie ein normaler Selecta-Automat, nur sind darin statt Leckereien gestrandete Retouren.

In unzähligen Unboxing-Videos wird gezeigt, welche Schätze sich in den Paketen befinden – Überraschung! Das meiste kann man nicht gebrauchen: Handyhüllen, die nicht zum eigenen Handy passen, Kleidung, die nicht dem eigenen Geschmack entspricht, Zubehör für eine Kamera, die man nicht besitzt. Obwohl der angegebene Warenwert vielleicht erreicht wird, fühlt es sich dennoch so an, als würden die Unternehmen auf diese Weise ihre Ladenhüter loswerden. Daher ist es ratsam, sich einen solchen Mystery-Box-Kauf zweimal zu überlegen.

Wer den Reiz dennoch ausprobieren möchte, sollte zu Boxen greifen, deren Inhalt zumindest grob bekannt ist. Eine gute Gelegenheit dafür bieten Events wie die Fantasy Basel oder das Hero Fest, wo man sogar mit anderen Fans tauschen kann. So wird aus dem Spiel mit dem Glück wenigstens kein reines Glücksspiel.

Ruth Dickenscheid



So leicht ist Rechnung



Aktivieren Sie eBill im Online Banking
in nur 3 Schritten:

1 Einloggen

Loggen Sie sich wie gewohnt
ins Online Banking Ihrer
Bank ein.

2 Aktivieren

Wählen Sie in der Navigation «eBill»
aus und aktivieren Sie den Service.

3 Auswählen

Nun können Sie Rechnungssteller
auswählen, von denen Sie
Rechnungen via eBill erhalten
möchten.



Praktische Funktionen

Mit der Dauerfreigabe können Sie wiederkehrende
Rechnungen automatisch bezahlen. Sie können sich
bequem per E-Mail über eingehende Rechnungen
informieren lassen. Und mit der Sharing-Funktion
können Sie eine andere Person berechnigen, Ihre
Rechnungen zu bewirtschaften.



Ihre Vorteile

- Sicher und mit wenigen Klicks Rechnungen bezahlen
- Volle Kontrolle und Übersicht dank automatischer Archivierung
- Weniger Aufwand und nie mehr Referenzen abtippen
- Papierlos und Ressourcen schonend



Jetzt mehr erfahren auf ebill.ch
oder direkt bei Ihrem Rechnungssteller



Adabei



AgroStar 2025; alt NR und ehemaliger Präsident des Olma-Beirates, **Hansjörg Walther**, und der Direktor des BLW, **Christian Hofer**, sowie Jurymitglied **Babette Sigg**. Die diesjährige Auszeichnung ging an **Philippe Bardet**, Geschäftsführer der Sortenorganisation Gruyère. Der Preisträger spielte eine Schlüsselrolle bei der Einführung der AOP-Anerkennung und machte den Gruyère weltweit bekannt. Das kf gratuliert!

Foto: Michael Huwiler, Rorschach, www.foto-huwi.ch



Allein unter Männern ... an der Photovoltaik-Tagung galt es, die Einschätzung und Meinung der Konsumenten zu PV zu vertreten. Dank der ausgezeichneten Moderation der unvergleichlichen Moderatorin **Sonja Hasler** und der subtilen Vorbereitung unserer Präsidentin durch den kf-Fachbeirat **Luc Herminjard** bot das Podium keine Hürden!

Copyright: Swissolar / Samy Ebnetter, freshcom GmbH



Präsentation der neuen Nachhaltigkeitsstrategie 2030 der Migros-Gruppe. Am hochspannenden Anlass konnten die Zuhörer die unzähligen Pläne der Migros verfolgen, die zum Teil auch bereits umgesetzt sind. Beeindruckend, findet unsere Präsidentin. Dies teilte sie auch MGB-Chef **Mario Irmiger** und dem Leiter der Abteilung Politik, **Jürg Maurer**, erfreut mit.

Foto: zVg von MGB



... und das Sechsiläuten zu Zürich fand ja auch noch statt! Unsere Präsidentin; begeisterte Umzugszuschauerin seit Jahrzehnten, liess es sich nicht nehmen, die zünftig mitmarschierenden Bundesräte **Guy Parmelin**, **Albert Rösti** und **Martin Pfister** mit der speziellen kf-Rose zu erfreuen ... und damit diskret auf die einzige liberale Konsumentenorganisation des Landes hinzuweisen!





Relaxt in den Sommer

Es ist kein Geheimnis: Gärtnern ist für viele pure Entspannung. Gärtnereien und Gartencenter haben Hochkonjunktur. Das Setzen und Pflanzen ist nicht nur den Glücklichen, die einen Garten besitzen, beschieden; auch Balkone und Terrassen blühen im wahrsten Sinn des Wortes auf. Endlich ist alles schön hergerichtet – einzig gegossen werden muss jetzt noch, damit die Pracht nicht eingeht. Dabei gilt es einiges zu beachten, denn zu wenig oder zu viel vom kostbaren Nass sollte es dann doch nicht sein.

Es gibt einige Vorkehrungen, damit nicht zu viel und zu oft gegossen werden muss. Ein lehmhaltiger Boden kann das Wasser besser zurückhalten als ein sandiger. Regelmässiges Hacken, insbesondere nach starken Regenfällen, senkt die Verdunstung. Dies wird auch durch Mulchen mit Rasenschnitt, Holz- oder Strohschnitzeln erreicht. Aber auch eine geschlossene Pflanzendecke schützt den Boden vor der grössten Hitze. Trotzdem muss gerade im Gemüsegarten und auf dem Balkon von Zeit zu Zeit gegossen werden. Dies nicht nur im Sinn von «korrekt», sondern «ausgiebig»: Es ist besser, den Boden bis in tiefere Schichten zu befeuchten und den Topf durchdringend zu giessen als jeden Tag nur gerade die oberste Schicht. Dafür kann oft ein Tag Pause zwischen dem Giessen eingelegt werden. Dadurch breiten sich die Wurzeln in tiefere Lagen aus, und die Pflanzen können auch trockenere Perioden überdauern. Dies gilt allerdings nicht für frische Aussaaten und neu gepflanzte Setzlinge: diese müssen jeden Tag ausreichend mit Wasser versorgt werden.

Am besten Regenwasser

Grundsätzlich ist es am besten, gegen Abend zu giessen.

Es ist aber darauf zu achten, dass die Blätter vor dem Einsetzen noch abtrocknen können. Achtung: Schnecken lieben zarte Pflänzchen und Kräuter und nutzen die Feuchtigkeit, um zu diesem Schmaus zu gelangen.

Wenn möglich, sollten temperaturempfindliche Pflanzen wie Gurken, Melonen, Tomaten und Peperoni mit temperiertem Wasser gegossen werden. Zu kaltes Wasser aus

der Leitung führt bei ihnen zu einem Temperaturschock! Besonders gut eignet sich Wasser aus der Regentonne.

Es enthält weniger Kalk – und fällt erst noch gratis vom

- Himmel.
- Bei voller Sonne sollte nur im Notfall Wasser gegeben werden. Dank des Linseneffekts können die Wassertropfen zu Verbrennungen bei empfindlichen Blättern führen.
- Tomaten nicht über die Blätter giessen! Das Gleiche gilt für Salatköpfe, denn zwischen den Blättern bleibt Wasser liegen und kann sich erhitzen – eine Eintrittspforte für Schadpilze.

Achten Sie darauf, beim Giessen das Wasser möglichst nah an der Pflanzenbasis auszubringen. Bei durstigen Gewächsen wie Tomaten, Gurken, Melonen und Peperoni können mit Wasser gefüllte PET-Flaschen kopfvoran in das Substrat gestülpt werden. Das Wasser fliesst nun langsam ab, und die Pflanze kann über längere Zeit das kostbare Gut aufnehmen. Mit eingegrabenen Tontöpfen oder Amphoren wird derselbe Effekt erreicht. Sorgt ein Gewitter für Abkühlung, reicht dieser Regen nämlich oft nur gerade aus, um die oberste Erdschicht zu befeuchten. Deshalb sollten Sie nach einem Gewitter besonders die Pflanzen in Kübeln und Töpfen kontrollieren und wo nötig nachgiessen.

Mit freundlicher Genehmigung von JardinSuisse, dem Unternehmerverband der Gärtnerinnen und Gärtner.

Ein Kollektivmitglied stellt sich vor: swisspatat



swisspatat ist die Branchenorganisation der Schweizer Kartoffeln und vertritt die Interessen der gesamten Wertschöpfungskette von der Pflanzkartoffel bis ins Verkaufsregal. Mitglieder bei swisspatat sind die Vereinigung Schweizer Kartoffelproduzenten (VSKP), die Swiss Convenience Food Association (SCFA) und Swisscofel (Verband des Schweizer Früchte-, Gemüse- und Kartoffelhandels). Wir verstehen uns als Plattform, um Herausforderungen in der Branche gemeinsam zu diskutieren und Lösungen zu erarbeiten, die für alle Akteure tragbar sind. Dabei haben wir den Fokus stets auf der gesamten Wertschöpfungs-

fungskette. Hierbei spielen auch die Konsumenten eine wichtige Rolle, als letztes Glied in der Wertschöpfungskette. Mit unserer Kollektivmitgliedschaft beim Kf wollen wir diesem Aspekt noch besser Rechnung tragen und die Schnittstelle zu den Konsumenten nutzen.

Viele unserer Herausforderungen (z.B. Reduktion des Food Waste) lassen sich nicht in einzelnen Unternehmen oder auf einer Wertschöpfungsstufe alleine lösen. Oftmals braucht es die gesamte Wertschöpfungskette, um wirkungsvolle Ansätze zu entwickeln – inklusive der Konsumentinnen und Konsumenten.

Blühender Wandel im Blumenbeet



Wer Abwechslung und Kreativität liebt, sollte ein Beet mit saisonal wechselnder Bepflanzung anlegen: Nichts bringt mehr Lebendigkeit und Farbe in den Garten. Blumenbeete und Töpfe im jahreszeitlichen Rhythmus gestalten: das Bepflanzungskonzept «Wechselflor» macht's möglich. Darunter versteht man Blumen, die man in Blumenkästen für Balkon und auf Terrassen pflanzt, sowie auch für einen schönen Farbtupfer vom Mai bis Oktober im Garten. Für den Wechselflor kann man ebenfalls verschiedene geflochtenen Körbe und spezielle Schalen verwenden. Typisch dafür sind ein- und zweijährige Blüten- und Blattschmuckpflanzen, die saisonal gewechselt werden. Wenn eine lockere, wiesenartige Bepflanzung und strahlende Lebensfreude das Resultat sind, ist das modern – vorbei die Zeiten, als farblich schwere Teppichbeete dominierten.

Gute Laune und Farbenfreude

Das Spiel mit den Farben ist das Merkmal eines gelungenen Wechselflors. Besonders lebhaft wirkt ein Farbverlauf aus warmem Gelb, Orange und Rot – das bringt gute Laune in den Garten. Für Frühlingssfreude sorgen Tulpen, Kaiserkrone, Goldlack, Sorten des Purpurglöckchens mit roten, gelblichen und orangefarbenen Blättern, Stiefmütterchen und Hornveilchen. Im Sommer übernehmen Rudbeckien, Tagetes in verschiedenen Gelb- und Orangetönen, Strohlumen oder Zauberglöckchen.

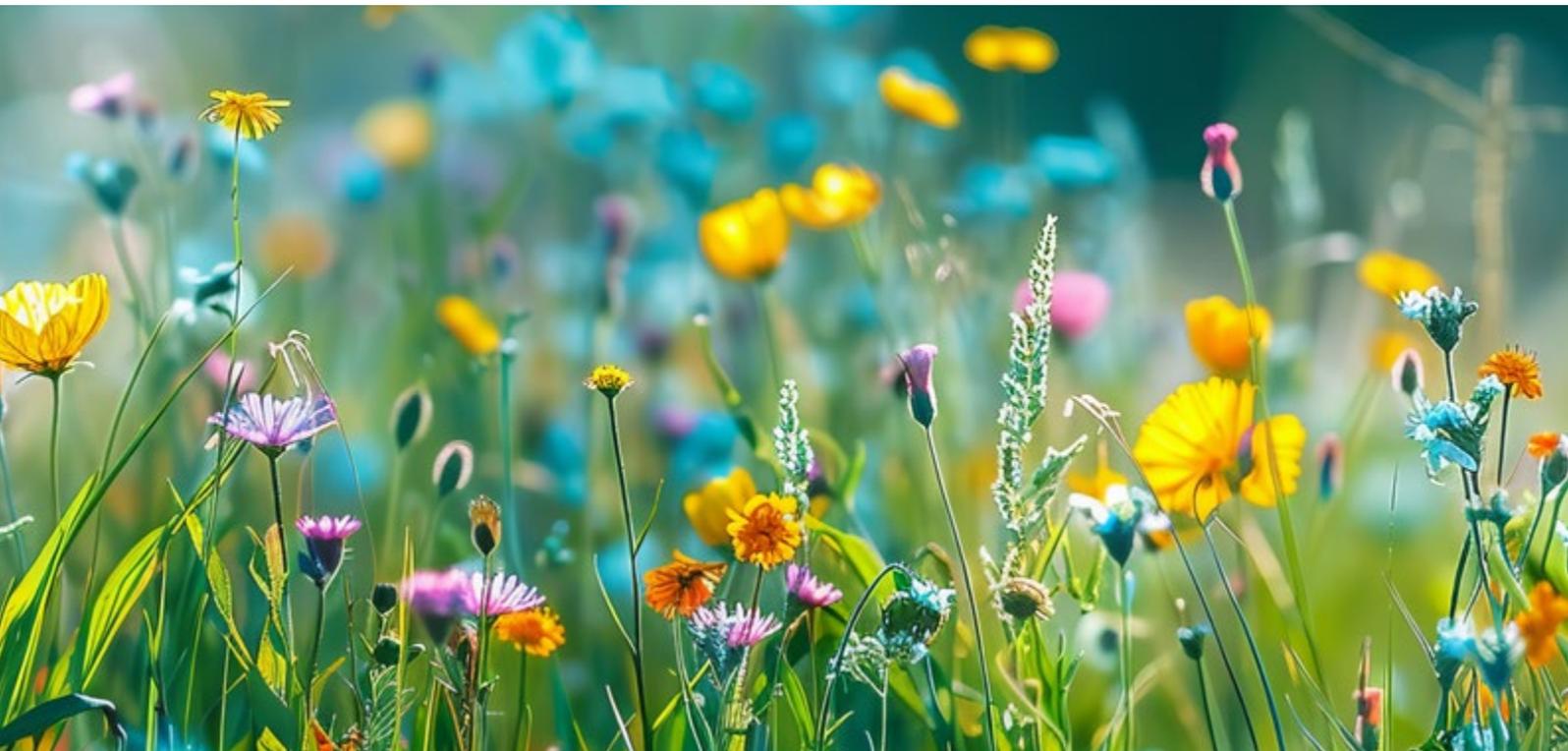
Wer es eleganter mag, setzt auf Blau, Violett und Weiss. Frühblüher wie Narzissen und Hasenglöckchen, Akelei, Vergissmeinnicht, Schaumblüte und Hornveilchen setzen schattigere Gartenbereiche in Szene. Im Sommer bieten Fleissiges Lieschen, weisse Eisbegonien, Männertreu, Mehl-Salbei, Spanisches Gänseblümchen und Rohrglanzgras kühle Eleganz und vermitteln Waldatmosphäre.

Doch egal ob kräftige Farben oder kühle Eleganz: Wechselflor-Beete gehören an einen prominenten Platz im privaten Vorgarten oder auf der Ter-

rasse. Schliesslich sollen die Kreationen auch gesehen werden. Gartencenter bieten zahlreiche Pflanzen für spektakuläre Kombinationen und saisonale Highlights.

Pflanz- und Pflegetipps

Zwischen September und Oktober werden Zwiebelpflanzen, Stiefmütterchen und Vergissmeinnicht gesetzt. Nach den Eisheiligen bringen Sommerblüher Schwung. Kreativität ist bei der Pflanzenauswahl unbedingt erwünscht! Stattliche Pflanzen wie Rizinus, Fackellilie, Schmuckblumen oder Spinnenblume bilden, in Kleingruppen



formiert, die Mitte, kleinere wie Petunien und Geranien füllen den Vordergrund. Vertikale Akzente schaffen Rankhilfen für Feuerbohnen und einjährige Kletterpflanzen. Auch dekoratives Gemüse wie Federkohl oder buntstieliger Mangold fügt sich schön ein. Patagonisches Eisenkraut oder Prachtkerzen lassen das Beet wild und wiesenartig erscheinen. Zudem werden sie von Bienen und anderen Insekten geliebt. Wichtig ist, den Sommerflor nach dem Auspenden beständig anzugiessen und auch bei Trockenheit mit Wasser zu versorgen. Das Düngen nicht vergessen, damit die Blumen anhaltend Knospen treiben und blühen.

Im Herbst schlägt die Stunde von Chrysanthenen, Astern, Herbstanemonen, Silberblatt und Zierkohl, gemischt mit Ziergräsern. In der vierten Jahreszeit geben neben Ziergräsern Winterheide, Christrosen, Stacheldrahtpflanze, Silberblatt und Efeu Struktur und Farbe.

Wie eng darf man pflanzen?

Der Pflanzabstand hängt von der Endgrösse der Pflanzen ab. Für den maximalen Effekt sollte man sie eher eng setzen. Als Faustregel:

- Kleine Pflanzen wie Hornveilchen oder Begonien: 20 bis 30 Stück pro Quadratmeter
- Mittलगrosse Pflanzen, zum Beispiel Zinnien oder Salbei: 15 bis 25 Stück pro Quadratmeter
- Grosse Pflanzen wie Spinnenblumen oder Federkohl: 3 bis 10 Stück pro Quadratmeter

Im Herbst, wenn die Pflanzen weniger stark wachsen, darf noch enger als im Frühling gepflanzt werden.

Es lebe die Vielfalt!

Wechselflor ermöglicht kreative, dreidimensionale Gartenideen. Aber er ist nicht nur ein optisches Highlight, sondern bietet auch Nahrung für Insekten. Durch die Kombination vielgestaltiger Blütenpflanzen und das Einstreuen einheimischer Arten wird die Biodiversität im Garten gefördert. Ob kräftig bunt oder Ton-in-Ton: Wechselflor bringt Lebendigkeit, Farbe und Struktur ins Beet – ganz ohne langfristige Verpflichtungen. So bietet sich der kreativen Gärtnerin, dem abwechslungsreichen Gärtner zu jeder Saison die Möglichkeit, mit neuen Pflanzen, Farben und Formen frisch durchzustarten.



Der richtige Boden macht's aus

Für Wechselflorbeete ist ein lockerer, gut durchlässiger und nährstoffreicher Boden nötig. Da die Pflanzen oft ausgetauscht werden, muss eine Fülle an Nährstoffen vorhanden sein. Für Töpfe, aber auch für das Einarbeiten in die Beete eignet sich eingekauftes, torffreies Substrat, das mit Dünger angereichert ist und den Pflanzen optimale Bedingungen bietet. Es sorgt für eine gute Bodenstruktur, fördert die Wurzelbildung und liefert die nötige Basis für eine üppige Blüte. Besonders in schweren oder nährstoffarmen Böden ist die Zugabe eines hochwertigen Substrats wichtig, um den Wechselflor bestmöglich zu unterstützen.

Mit freundlicher Genehmigung von JardinSuisse, dem Unternehmerverein der Gärtnerinnen und Gärtner.



Der Brief

Datum: 15.03.2050

Sehr geehrter Herr Held

«Mit diesem Schreiben weisen wir Sie erneut darauf hin, die Umsetzung des Sport- und Ernährungsplans, welcher individuell für SIE von unserer KI erstellt wurde, einzuhalten.

Bitte bedenken Sie, dass dies zum Wohl Ihrer Gesundheit und zum Erhalt unseres Planeten geschieht, denn der Anbau von Nahrungsmitteln wird durch die steigende Erderwärmung, das Insektensterben und weitere Faktoren erschwert.

Unsere KI wird Ihnen in den nächsten Tagen erneut eine Food-Box zustellen, in welcher sich der von ihr berechnete Sport- und Ernährungsplan, die Lebensmittel für dessen Einhaltung und einige für Sie abgestimmte Nahrungsergänzungsmittel befinden werden.

Sollten Sie die genannten Massnahmen nicht einhalten, müssen wir Sie darauf hinweisen, dass jegliche gesundheitliche Kosten für Beschwerden, welche durch eine falsche Ernährungsweise oder einen suboptimalen Lebensstil entstehen könnten, nicht von der Versicherung übernommen werden und als Selbstverschuldung gesehen werden.

Herr Held nimmt seine Lesebrille ab und legt den Brief zur Seite.

«Wie ironisch, mir diesen Brief am Welttag der Konsumentenrechte zu schreiben!

Klar, die KI kann als Bereicherung gesehen werden, sie erstellt die Ernährungspläne für uns und das hat gewisse Vorzüge: gesünderer Lebensstil, weniger Gewichtsdefizite und kein mühseliges Herumschlagen mit dem komplexen Thema der Ernährung. Vor allem ist dies heute umso schwieriger, da

viele Lebensmittel Stoffe wie PFAS, Acrylamid etc. enthalten und bei übermässigem Konsum zur Gefahr werden können. Planet und Natur werden geschont und die Krankenkassenkosten, auf welche Art auch immer, gesenkt.

Doch jene, im 2050 vorgegebenen Ernährungspläne, welche durch die KI berechnet und erstellt werden, bringen auch Nachteile mit sich, beispielsweise hat man keine oder kaum eine Entscheidungsmacht in Bezug auf die Nahrung, und man muss seine Gesundheit, Daten und den Konsum von Lebensmitteln in die Hände Fremder legen, von der Verletzung der Konsumentenrechte ganz zu schweigen!

Wenn wir nun noch einmal in die Vergangenheit reisen könnten und die Wahl hätten, was wäre besser: die Kontrolle über den Konsum von Lebensmittel abgeben, um sich optimal zu ernähren und körperlich gesund zu bleiben, oder selber die Kontrolle behalten und sich ab und zu etwas gönnen, um das Gemüt und die Psyche gesund zu halten?

In letzter Zeit drängt sich mir ein bestimmter Gedanke auf, wenn ich meinen Hund füttere: was unterscheidet mich von ihm, in seinem Verhältnis zu mir und meinem Verhältnis zur KI?

Sind wir unbewusst zu den Haustieren der KI geworden, welche uns füttert und darüber bestimmt und interveniert, was für uns gesund und gut sein soll, und falls dem so ist, wie konnte es soweit kommen? Und wie soll ich darüber denken, ist das gut oder schlecht für uns?

Scheinbar überlasse ich auch das freie Denken und die Meinungsbildung immer mehr der KI und dem Einfluss von aussen...»

Weniger Digitalisierung bei den Kindern



Wir alle wissen: Social Media und Handykonsum haben nicht nur positive Auswirkungen. Im Schnitt verbringen Kinder und Jugendliche 32 Stunden pro Woche im digitalen Raum. Dies ist beängstigend hoch. Hier braucht es sinnvolle Regeln.

In den Kantonen Nidwalden und Aargau zieht man nun Konsequenzen: die neuen Regeln verbieten die private Nutzung von Handys auf dem Schulgelände. Nur im Notfall oder bei ausdrücklicher Erlaubnis durch die Lehrperson dürfen sie eingesetzt werden. Damit soll nicht nur der Unterricht störungsfreier, sondern auch das Miteinander gefördert werden. Denn die Radikalisierung / Bubble-Wirkung wird durch den Konsum von Social Media Plattformen gefördert, die sogar in Jugendkriminalität ausufern können.

Andere Kantone folgen diesem Beispiel: so gibt es auch in Luzern, Obwalden und Zug ein teilweises Handyverbot und mehr Eigenverantwortung an der Volksschule. In der Gemeinde Köniz BE gilt sogar ein flächendeckendes Handyverbot. Auch in Zürich wurden im Kantonsrat entsprechende Vorstösse eingereicht.

Vor allem im Kindergarten und in der Unterstufe sollte zudem die Digitalisierung im Unterricht nicht weiter vorangetrieben werden. Die Kinder müssen schreiben lernen, lesen und rechnen. Es ist sinnvoller in diesem Alter analog zu arbeiten, mit Büchern und Arbeitsblättern. Auch viele nördliche Länder sind bereits wieder zurückhaltender mit dem Gebrauch von Tablets an den Schulen. Die Konzentration und Fokussierung der Schüler sind seither wieder viel besser.

Dabei sollen auch wirkungsvolle Barrieren (betreffend Zeit und Inhalt) eingebaut werden. Es ist sinnlos, dass Eltern zuhause Zeitlimiten und Altersbeschränkungen bei Spielen

installieren und dann die Tablets der Schule komplett unlimitiert sind.

Prävention in den Schulen ist zentral. Themen wie Datenschutz oder sichere Internetnutzung sollen altersgerecht vermittelt werden. Erziehung ist primär Aufgabe der Eltern, aber auch gesetzliche Rahmenbedingungen können helfen. Gerade bei ausländischen Eltern sind Limiten beim digitalen Konsum oft zu wenig ein Thema. Im Kanton Aargau sprach Regierungsrätin Martina Bircher von «Tablet Kindern», die zu Hause kaum mehr mit den Eltern kommunizieren. Dies sind erschreckende Entwicklungen. Hier sind auch die Lehrer und Lehrerinnen gefordert. Gerade draussen in der Natur können wertvolle Erfahrungen gesammelt werden.

Denn die Gestaltung der Freizeit ist zentral für die Entwicklung. Viele Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit online. Gewisse zeitliche Limiten können durch Kinder leicht ausgehebelt werden. Darum habe ich zusammen mit anderen Eltern eine Petition gestartet, welche ein Mindestalter für Social Media vorsieht und mehr Prävention an den Schulen. Mittels Altersverifizierung soll hier ein besserer Kinderschutz bestehen. Die Petition läuft unter Campax «Schützt unsere Kinder - Likes sind kein Kinderrecht. Social Media erst ab 16.» Diese Diskussion ist wichtig. Fake News und Cyber Mobbing sind leider alltäglich geworden. Dies sind vielschichtige Themen in der Rechtskommission. Digitalisierung mit Augenmass hilft, und viele Eltern sind dankbar darüber. Mehr Eigenverantwortung, aber auch Leitplanken, helfen.

Nina Fehr Düsel
Nationalrätin SVP



Schattenspender mit Stil – die Sonnenbrille als Superheld



Schon lange vorbei sind die Zeiten, als man sich über Sonnenbrillenträger lustig machte. Und nur Ignoranten blicken provokativ ungeschützt direkt in die Sonne – sie wollen wohl den «harte Siech» markieren! So wichtig die Sonne für unsere Gesundheit ist, so kann sie doch auch schaden. Nicht nur das übermäßige «Sünneln», möglichst ohne Schutz (wer erinnert sich an die Zeiten, wo man sich noch mit Melkfett einrieb, um schneller braun zu werden... undenkbar heutzutage!), kann gesundheitliche Folgen haben, auch die Augen können durch Sonnenstrahlen geschädigt werden. Darum sind Sonnenbrillen weit mehr als nur ein modisches Accessoire. Im Folgenden finden Sie passend zur Saison einen Überblick über die wichtigsten Aspekte rund um Sonnenbrillen:

Schutzfunktionen

UV-Schutz:

Eine der wichtigsten Aufgaben einer Sonnenbrille ist der Schutz vor schädlicher ultravioletter Strahlung (UV-Strahlen). Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Brille mit „100% UV“ oder „UV 400“ gekennzeichnet ist und das CE-Zeichen trägt. Diese Angaben garantieren, dass die Gläser UV-A- und UV-B-Strahlen filtern und damit die Hornhaut und Netzhaut schützen.

Blendschutz (Tönung):

Die Tönung der Gläser reduziert die Blendung durch Sonnenlicht. Sonnenbrillen werden in fünf Kategorien (0–4) eingeteilt, je nach Lichtdurchlässigkeit. Diese Kategorien sollten vor dem Kauf ersichtlich ausgewiesen sein:

Kategorie	Lichtdurchlässigkeit	Geeignet für
0	80–100 %	leichter Blendschutz, abends
1	43–80 %	bewölkte Tage, Stadt
2	18–43 %	Sommer in Mitteleuropa
3	8–18 %	Meer, Berge, intensives Sonnenlicht
4	3–8 %	Hochgebirge, Gletscher (nicht für Strassenverkehr)

Materialien der Gläser

Das kratzfesteste Material ist Glas ; es ist zudem optisch klar. Allerdings ist es das schwerste Material und kann bei Stößen oder Stürzen zerbrechen. Daher ist es eher für den Alltag als für Sportarten geeignet. Polycarbonat hingegen ist leicht, bruchstabil und ideal für Sport und Outdoor-Aktivitäten, aber weniger kratzfest als Glas. Tri-Acetat-Cellulose (TAC): diese günstigen Gläser sind leicht und werden gern für viele Freizeitbrillen verwendet. CR-39 (Kunststoffpolymer) und Tri-vex (Werkstoff auf der Basis von Polyurethan) bieten gute optische Eigenschaften, sind leicht und relativ robust.

Besondere Gläser-Eigenschaften

Polarisierende Gläser reduzieren zusätzlich Reflexionen, z. B. auf Wasser oder Schnee, und sind ideal für Autofahrer oder Wassersportler, während verspiegelte Gläser zusätzlich vor Blendung schützen. Für manche Träger sind sie ein modisches Statement. Blaulichtfilter schützen vor einem Teil des sichtbaren blauen Lichts, das von Bildschirmen ausgestrahlt wird, und somit werden sie für sogenannte PC- oder Bürobrillen verwendet.

Passform und Stil

Die Brille muss gut sitzen, die Augenbrauen abdecken und seitlich möglichst wenig Licht durchlassen. Auch sollte sie nicht auf den Wangen aufliegen. Wimpernschlag ebenfalls prüfen! Unbedingt vor dem Kauf ausprobieren – daher empfehlen wir den Onlinekauf nicht. Auch bei bewölktem Himmel oder reflektierenden Oberflächen (Schnee, Wasser, Sand) ist das Tragen einer Sonnenbrille sinnvoll. Im Strassenverkehr dürfen zu dunkle Gläser (Kategorie 4) nicht getragen werden, da sie die Farberkennung beeinträchtigen können.

Beliebte Sonnenbrillenformen

- Aviator (Pilotenbrille): Ein absoluter Klassiker mit tropfenförmigen Gläsern und meist filigranen Rahmen. Sie wirkt modern und trendig und ist ein zeitloser Hingucker, der nie aus der Mode kommt. Filmmoment: «Mission Impossible»
- Runde Sonnenbrillen: Früher oft mit Hippie-Image behaftet, sind sie heute modern und alltagstauglich. Es gibt Varianten mit schmalen Metallfassungen oder aus Acetat, oft mit leicht ovalen Gläsern. Sie verleihen jedem Outfit einen coolen, rockigen Touch. Filmmoment: «Nowhere boy – John Lennon»
- Cat-eye (Katzenaugen): Seit den 50er-Jahren beliebt und aktuell wieder im Trend, besonders in modernen, spitz zulaufenden Varianten (Pointed Cat-eye). Sie wirken elegant und liften optisch das Gesicht, besonders gut bei runden, weichen Gesichtern. Filmmoment: «How to marry a Millionaire»
- Eckige Sonnenbrillen: 90er-Jahre-Revival mit Retro- oder futuristischem Look. Sie sind besonders geeignet für runde Gesichter, da sie die Gesichtszüge ausgleichen und Individualität zeigen. Filmmoment: «Men in Black»
- Retro-Sonnenbrillen: Dünne Rahmen, oft mit Schlüssellochsteg und Tortoise-Muster, bringen den Stil der 70er und 80er zurück. Modelle im John-Lennon-Stil mit runden Gläsern sind ebenfalls angesagt. Filmmoment: «Thelma & Louise»
- Übrigens: moderne Sonnenbrillen setzen zunehmend auf nachhaltige und recycelbare Materialien wie Acetat, Aluminium, Titan oder sogar Rizinusölgeläser

Fazit: eine gute Sonnenbrille schützt zuverlässig. Daher beim Kauf unbedingt auch gute Passform und entsprechende Gläser achten. Wenn diese Bedingungen erfüllt sind, darf Ihre Sonnenbrille durchaus ein modisches Statement sein!

Schweinerei im Naschregal

Wer liebt sie nicht, die bunten Gummibärli diverser Geschmackrichtungen (auf Nachfrage sind die roten am beliebtesten). Auch wenn sie ernährungsphysiologisch nicht gerade zu den wertvollsten Lebensmitteln zählen, ist ihre Beliebtheit ungebrochen. Diese schmelzende Süsse, dieser zarte Widerstand beim Kauen... und wie gut flutschen sie die Kehle hinab! Was der Gummibärliverzehrern gern verdrängt: die kleinen Teilchen bestehen aus viel, viel Zucker und unter anderem, immerhin bis zu 9%, aus Gelatine. Diese, ein allgegenwärtiger Bestandteil vieler Lebensmittel, stammt aus Schlachtabfällen: hauptsächlich aus Schweineschwarte.

Warum enthalten Gummibärchen Stoffe aus Schlachtabfällen?

Viele Gummibärchen enthalten Gelatine – dieses tierische Gelmittel verleiht Gummibärchen ihre charakteristische elastische und kaubare Konsistenz. Obgleich Gelatine traditionell aus Schlachtabfällen von Schweinen und Rindern gewonnen wird, wird sie noch immer eingesetzt, weil sie einzigartige Eigenschaften bietet, die für Textur und Mundgefühl dieser Süßigkeiten entscheidend sind.

Auch wenn führende Hersteller kontinuierlich auf pflanzliche Alternativen umstellen, in vielen Markenprodukten stecken daher noch immer Stoffe aus Schlachtabfällen – was im ersten Moment überrascht, denn wer erwartet Schweineschwartenextrakt in seinen Süßigkeiten?

Wie wird Gelatine hergestellt, und welche Rolle spielen Schlachtabfälle in diesem Prozess

Gelatine stammt in der Regel aus Schlachtabfällen. Dabei handelt es sich um Teile von Tieren, die bei der Schlachtung anfallen und nicht für den direkten menschlichen Verzehr bestimmt sind. Gelatine ist also ein tierisches Eiweiß, das hauptsächlich aus Kollagen gewonnen wird, einem Protein, das in Bindegewebe, Knochen, Haut und Knorpel von Tieren vorkommt.

Die häufigsten Quellen für Gelatine sind Schweine, Rinder und manchmal auch Fische. Die Haut, Knochen und Sehnen von Schweinen sind die Hauptrohstoffe für Gelatine. Besonders häufig wird Schweineschwarte verwendet – daher ist vorwiegend Schweinegelatine in Lebensmitteln zu finden.

Zur Vorbehandlung des Rohmaterials werden Schweinehaut oder Rinderknochen gründlich gereinigt und in kleine Stücke zerkleinert. Die tierischen Teile werden dann unter anderem mit Salzsäure vorbehandelt (Säureextraktion). Anschließend werden die kollagenhaltigen Schwarten & Co. erhitzt, um das Kollagen in Gelatine umzuwandeln. Durch einen speziellen Herstellungsprozess wird dieses Kollagen extrahiert und zu Gelatine verarbeitet. Am Ende wird die flüssige Gelatine gefiltert und geklärt – und kann als gereinigtes Endprodukt in der Lebensmittelproduktion eingesetzt werden.

Gibt es gesundheitliche Bedenken im Zusammenhang mit dem Verzehr von Gelatine aus Schlachtabfällen?

Nein. Aus ethischer Sicht hingegen beschäftigt diese Frage heutzutage viele Menschen: «Warum müssen in meinem



Gummibärchen Schweineschwartenreste drin sein? Will ich mit meinem Gummibärchen gleichzeitig Schlachtabfallstoffe mitessen?» Die Verwendung von Schlachtabfällen ist ein polarisierendes und umstrittenes Thema, das sowohl ethische als auch ökologische Aspekte berührt. Für Konsumenten, die nach Alternativen suchen, gibt es inzwischen aber eine Vielzahl von Lebensmitteln mit pflanzlichen Gelmitteln.

Gibt es Alternativen zu Gelatine aus Schlachtabfällen in Gummibärchen und anderen Lebensmitteln?

Ja, die gibt es. Für Menschen, die aus religiösen, gesundheitlichen oder ethischen Gründen keine Gelatine essen möchten, sind inzwischen viele tierfreie Produkte erhältlich. Diese Süßigkeiten enthalten statt Gelatine die pflanzlichen Gelmittel Agar-Agar, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl oder Pektin – auch wenn sie nicht die gleichen Eigenschaften bieten.

Daher sieht es derzeit so aus: obwohl einige bekannte Marken pflanzliche Alternativen verwenden («vegane Gummibärchen»), können diese Produkte oft eine etwas andere Textur und Konsistenz haben, die nicht allen munden. Daher heisst die Devise: probieren, was einem am besten schmeckt! Hören Sie dabei auf Ihre persönliche Ethik und Intuition.

Uwe Knop
Ernährungswissenschaftler

In 100 Prozent der Importhonige in der Schweiz steckt Zuckersirup

Was gibt es Besseres, als den Tag mit einem feinen Honigbrot zu beginnen? Honig erfreut sich grosser Beliebtheit, gilt vielen Konsumenten als gesünderer Zuckerersatz. Allerdings: ist wirklich drin, was draufsteht? DNA-Tests beweisen: 80% der Importhonige in Deutschland und Österreich und sogar 100% der Importhonige in Schweizer Supermärkten sind mit Fruktosesirup gefälscht.

Vor einigen Monaten berichtete Jürg Vollmer (Agrarjournalist und Chefredaktor «die Grüne») über DNA-Analysen, nach denen 80 % der Importhonige in Deutschland und Österreich mit Fruktosesirup gefälscht sind. Nun liegen auch die Testergebnisse für Importhonige in der Schweiz vor – mit einem ebenso alarmierenden Ergebnis.

Die grossindustrielle Honigproduktion in Ländern wie China (486'000 t/Jahr), Argentinien und Mexiko ist jenseits von Gut und Böse. Riesige «Honigfabriken» behandeln die Bienenvölker mit Antibiotika, und jeder Arbeiter bearbeitet bis 1000 Bienenvölker. Imkern als Fließband-Job.

Als ob das nicht schon schlimm genug wäre, wird der Bienenhonig in diesen «Honigfabriken» mit Fruktosesirup aus Mais und Reis gestreckt – oder sogar mit Gentechsirup aus dem Labor. Ob aus Mais, Reis oder aus dem Labor, der Zuckersirup kostet nur einen Bruchteil dessen, was Bienenhonig kostet. Das Strecken von Bienenhonig und die gezielte Täuschung über die Herkunft machen den Honig-Beschiss zu einem lohnenden Geschäft. Und wo es sich lohnt, da wird betrogen.

DNA-Labore testen je 30 Importhonige aus deutschen und österreichischen Supermärkten

Das Problem ist nur: diesen Betrug konnte man bisher kaum beweisen. Im Dezember 2024 haben aber gleich drei Akteure den Honig-Betrug aufgedeckt. Und zwar mit DNA-Analysen, wie sie von der Polizei bei der Strafverfolgung und in der Medizin bei der Analyse von Erbkrankheiten seit 1997 weltweit Standard sind. Also mit einer bewährten und zuverlässigen Methode.

1. Der Deutsche Berufs- und Erwerbssimkerbund DBIB hat 30 Importhonige aus deutschen Supermärkten im spezialisierten Labor von Celvia in Estland testen lassen. Ergebnis: 80 Prozent der Honigproben sind mit Fruktosesirup gestreckt.
2. Die ZDF-Sendung «frontal» hat 30 Importhonige aus deutschen Supermärkten in den spezialisierten Laboren Sinsoma im Tirol (Österreich) und Celvia in Estland testen lassen. Ergebnis: 80 Prozent der Honigproben sind mit Fruktosesirup gestreckt.
3. Die ORF-Sendung «konkret» hat 30 Importhonige aus österreichischen Supermärkten in den Laboren Sinsoma im Tirol und Celvia in Estland testen lassen, sogar unter notarieller Aufsicht. Ergebnis: 75 Prozent der Honigproben sind mit Fruktosesirup gestreckt.

Bienenhonig aus Deutschland, Österreich und der Schweiz hat seinen Preis

Bei aller Empörung über die gestreckten Honige aus «Honigfabriken» in Ländern wie China, Argentinien und Mexiko muss man aber klar unterscheiden: Imker aus der Schweiz, Österreich und Deutschland haben meist nur acht bis zehn Bienenvölker. Sie betreiben die Imkerei auch nur als Freizeitaktivität. Der Antibiotika-Einsatz in den Bienenvölkern ist für diese regionalen Imker streng verboten, ebenso Fruktosesirup und andere Zusätze im Honig. Ihr Bienenhonig besteht deshalb auch modernste DNA-Tests – hat dafür aber seinen Preis:

- Deutschland: 10 bis 16 Euro/Franken pro Kilogramm Honig
- Österreich: 10 bis 16 Euro/Franken pro Kilogramm Honig
- Schweiz: über 34 Franken/Euro pro Kilogramm Honig

Die Preise für Honig variieren je nach Herkunft, Qualität (Blütenhonig, Waldhonig, Kastanienhonig etc.) und Verkaufsort. Auf jeden Fall ist echter Bienenhonig von regionalen Imkern immer deutlich teurer als Importhonig.

In der Schweiz ist regionaler Bienenhonig sogar dreieinhalb Mal teurer als in den Nachbarländern. Der Grund: eine Kombination von hohen Produktionskosten und geringen Produktionsmengen, lokalen Verbraucherpräferenzen und Importzöllen. Das hat seinen Preis: 8 bis 10 Franken für ein 250-Gramm-Glas Schweizer Bienenhonig. Deutscher oder österreichischer Bienenhonig kostet für ein 250-Gramm-Glas 4 bis 6 Euro. Günstigere regionale Bienenhonige im Supermarkt liegen preislich ähnlich. Ein 250-Gramm-Glas Importhonig kostet im Supermarkt dagegen nur 1,99 Euro bis 2,99 Euro.

Wie wird der Fruktosesirup für den gestreckten Honig hergestellt?

Im schlimmsten Fall ist im Importhonig überhaupt kein Honig drin, sondern nur Fruktosesirup. Im «besten Fall» wird grossindustriell produzierter Bienenhonig mit unterschiedlichen Arten von Fruktosesirup gestreckt:

1. Maissirup: hergestellt aus Maisstärke, oft aus genetisch verändertem GVO-Mais.
2. Reissirup: dieser Pflanzensirup wird in asiatischen Ländern genutzt. Der japanische Name für Reissirup ist treffenderweise «Wassersüssigkeit».



Für diese Fruktosesirupe wird aus Maiskörnern oder Reiskörnern die Stärke extrahiert und mit Hilfe von Enzymen oder Säuren in Glukose zerlegt. Danach wandelt ein weiteres Enzym einen Teil der Glukose in Fruktose um.

3. Enzymatisch modifizierter Fruktosesirup: dieser Sirup wird im Labor mit genetisch modifizierten Bakterien produziert. Solcher Gentech-Sirup wird bei uns ironischerweise auch als besonders gesunder, veganer «bienenfreier Honigersatz» verkauft.

Wie erkennen DNA-Analysen den mit Fruktosesirup gestreckten Honig?

Mit den bekannten NMR-, IRMS- und LC/MS-Untersuchungen kann nicht nachgewiesen werden, ob Honig mit Fruktosesirup gestreckt wurde. Die Honig-Panscher waren den Kontrolleuren immer einen Schritt voraus. In den letzten Jahren wurden aber riesige Referenz-Datenbanken aufgebaut mit weltweit gesammelten DNA-Informationen von den Honigbienen selbst, aber auch von Bakterien, Pilzen und Viren. Die Labore von Sinsoma und Celvia haben nun erstmals mit einer DNA-Sequenzierung die botanische und geografische Herkunft von Honigproben überprüft.

- **Die botanische Zuordnung von Honigproben** ist auch für Laien klar: die Pollen jeder Pflanzenart haben ihre eigene DNA. Raps oder Alpenrosen unterscheiden sich in der DNA von Mais oder Reis. So weit, so einfach.

- **Die geografische Zuordnung von Honigproben** durch die DNA-Analyse ist schier unglaublich: Diese kann bis auf einen Kilometer genau sein. Zum Beispiel bei seltenen Gebirgspflanzen oder Inselepflanzen. Der Normalfall ist eine Eingrenzung auf einen Umkreis von 10 bis 100 Kilometern.

Erst wenige Länder haben Importverbote für gestreckten Honig

Die heimische Produktion kann den Honigbedarf in Deutschland, Österreich und der Schweiz bei Weitem nicht decken. Deutschland hat zum Beispiel mit 1 kg Honig pro Kopf/Jahr den höchsten Honigkonsum in Europa. Die heimische Produktion kann diesen Verbrauch nur zu 20 bis 30 Prozent decken. Es muss deshalb weiterhin Honig importiert werden:

- Honig-Importe in Deutschland: 80'000 Tonnen/Jahr Honig
- Honig-Importe in Österreich: 10'000 Tonnen/Jahr
- Honig-Importe in der Schweiz: 4'000 Tonnen/Jahr

Ein Importverbot für gestreckten Honig ist in den EU-Ländern und in der Schweiz nicht einmal in Aussicht. Dagegen unterbinden die USA seit 2001 die Einfuhr von gestrecktem Honig aus China mit prohibitiven Importzöllen. Das ist übrigens ein Grund, weshalb die EU und die Schweiz mit Zuckerrwasser-Honig überschwemmt werden. Und in Australien verhindern strengste Biosicherheits-Massnahmen den Honigimporte.

Konsumentenforum

Wie können die Konsumenten beim Kauf von Bienenhonig sicher sein?

Beim Honigkauf kann man sich an den Präsidenten der Europäischen Berufsimker halten, und der muss es ja wissen: «Niemand auf der Welt kann ein Glas Honig für 1,99 Euro Endverbraucherpreis herstellen.» Für die Konsumenten ist deshalb der Kauf von regionalem und zertifiziertem Bienenhonig die sicherste Wahl:

- **In der Schweiz** ist das apisuisse Goldsiegel vom Imkerverband BienenSchweiz ein Qualitätslabel, das für saubere, rückstandsfreie Qualität und schonende Verarbeitung bürgt. Bei einer «Honigmischung aus EU- und nicht-EU Ländern» oder «in der Schweiz abgefüllt» kann der Honig aus allen möglichen Ländern der Welt kommen.
 - **In Österreich** garantiert die Bezeichnung «Herkunftsland Österreich» für saubere, rückstandsfreie Qualität und schonende Verarbeitung. Bei einer «Abfüllung in Österreich» kann der Honig aus allen möglichen Ländern der Welt kommen.
 - **In Deutschland** ist mit «Echter deutscher Honig» oder «Honig aus Deutschland» auf dem Etikett sicher, dass auch deutscher Honig drin ist. Bei einer «Honigmischung aus EU- und nicht-EU Ländern» oder «in Deutschland abgefüllt» kann der Honig aus allen möglichen Ländern der Welt kommen.
- <https://www.countryside.info/p/honig-dna-test-fruktosesirup-schweiz>

Grüner Power direkt vor der Haustür: so nutzen Sie Wildkräuter richtig

Der Frühling ist da! Spaziergänge in der Natur bieten nicht nur Bewegung, sondern auch einige gesunde Schätze, die am Wegrand und im Wald wachsen und die oft unbeachtet bleiben. Das ist schade, denn mit ihnen kann man der Frühlingsküche einen besonderen Kick verleihen. Erfahren Sie hier, wie Sie mit heimischen Wildkräutern Ihre Menus bereichern können.



Welche heimischen essbaren Wildkräuter wachsen jetzt im Frühling? Auf der Suche nach regionalen «saisonalen Exoten» muss man in keinen Edelsupermarkt gehen und viel Geld auf den Tisch blättern – im Frühling reicht häufig ein aufmerksamer Blick in den eigenen Garten oder ein Spaziergang mit wachsamen Augen durch die Natur. Denn unsere heimischen essbaren Wildkräuter wachsen oft unbeachtet – dabei stecken sie voller wertvoller Nährstoffe und Aromen. Viele Pflanzen haben eine lange Tradition, sei es in der Ernährung oder in der Naturheilkunde und bereichern den Speiseplan – vorausgesetzt, sie werden eindeutig erkannt.

Wildkräuter punkten dann in mehrfacher Hinsicht: sie kosten nichts, wachsen vor der Tür, auf Wiesen, am Weges- und Waldrand und liefern zahlreiche Nährstoffe. Bei genauem Hinsehen sind in den kommenden Wochen folgende Spezialitäten fast überall zu finden: Bärlauch (nächstes

Jahr wieder!), Giersch, Vogelmiere, Spitzwegerich, Knoblauchsrauke (Knoblauchhederich) oder Sauerampfer.

Welche gesundheitlichen Wirkungen können sie haben? Wichtig ist, dass wir immer im Konjunktiv sprechen – d.h. unsere heimischen essbaren Wildkräuter haben zwar viele bioaktive Inhaltsstoffe und ihr Nährstoffgehalt ist oftmals um ein Vielfaches höher als der kultivierter Pflanzen. Aber: ob sie auch in Ihrem Körper gesundheitlich positiv wirken, das kann niemand sicher sagen. Spüren Sie daher in sich hinein, wie Sie sich während und nach dem Genuss von Mahlzeiten oder Getränken mit frischen Wildkräutern fühlen. Das Allerwichtigste ist: Wildkräuter müssen Ihnen gut schmecken, und Sie müssen sie richtig gut vertragen. Also verdauen können. Dann haben Sie die besten Chancen auf einen gesundheitlichen Zusatznutzen – beispielsweise durch:



Bärlauch

1. Wächst in schattigen Wäldern und ist reich an Vitamin C und ätherischen Ölen.
2. Auswahl möglicher Effekte: verdauungsfördernd.



Löwenzahn

1. Ist weit verbreitet und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.
2. Auswahl möglicher Effekte: harntreibend und regt die Verdauung an.



Giersch

1. Schmeckt wie eine Mischung aus Rübli und Peterli und ist reich an Vitamin C und Mineralstoffen.
2. Auswahl möglicher Effekte: entzündungshemmend und entsäuernd.



Knoblauchsrauke

1. Schmeckt nach einer Mischung aus Knoblauch und Kresse und ist reich an Vitamin C und Senfölen.
2. Auswahl möglicher Effekte: antibakteriell und schleimlösend.



Spitzwegerich

1. Wächst häufig auf Wiesen und am Wegesrand und enthält Schleimstoffe und Gerbstoffe.
2. Auswahl möglicher Effekte: hustenreizlindernd und entzündungshemmend.



Gundermann/Gundelrebe

1. Wächst an Wiesen, Hecken und Wegesrändern.
2. erinnert geschmacklich an Minze und Thymian.
3. Auswahl möglicher Effekte; appetitanregend, stoffwechselaktivierend.

Wie kann ich Wildkräuter in meinen Speiseplan einbauen? Ganz einfach – ganz wie Sie möchten. Ihrer kulinarischen Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Denn Wildkräuter sind in jeder Küche vielseitig einsetzbar – beispielsweise im Salat, Smoothie oder als würzige Zutat in Suppen, Saucen, Dips und Pesto. Probieren Sie, worauf Sie Lust haben! Und seien Sie der heimischen Natur ein wenig dankbar für diese köstlichen Geschenke – das ist gut fürs Karma.

Worauf sollte ich unbedingt achten? Wer Wildkräuter sammeln möchte, sollte genau wissen, was er sucht. Denn beim Sammeln von Wildkräutern ist es sehr wichtig, diese sicher zu identifizieren, damit Verwechslungen mit giftigen Pflanzen vermieden werden. Sammeln Sie auch nur an Standorten, die nicht durch Schadstoffe belastet sind. Waschen Sie die Kräuter sanft vor dem Verzehr.

Wildkräuter sollten von Anfängern zuerst einmal nur in Massen verzehrt werden, um zu testen, wie der Körper auf die kleinen grünen Powerpakete reagiert. Empfehlenswert für Neueinsteiger ist es, vor der ersten Suche an einer professionellen Wildkräuterführung teilzunehmen, um potentiell gefährliche bis tödliche Verwechslungen auszuschliessen. Auch eine Infektion mit dem lebensgefährlichen Fuchsbandwurm über den Kontakt mit Wildkräutern lässt sich leider nicht ausschliessen.

Uwe Knop

Jahrgang 1972, ist Diplom-Ernährungswissenschaftler, Buchautor, und Referent für Vorträge bei Fachverbänden, Unternehmen und auf Ärztefortbildungen.



Über alle Berger



Wie vermeintliche Schweizer Onlineshops die Kundschaft wortwörtlich im Regen stehen lassen.

War es am Wochenende beinahe schon warm genug für einen Aareschwimm – Unerschrockene hat es sicher schon vorher in das kühle Nass verschlagen – sieht es diese Woche bereits wieder weniger einladend aus.

Was also anziehen? Die Winterjacke ist bereits verstaut, das Jäckli aber doch zu dünn. Vielleicht ist es Zeit für eine neue Übergangsjacke. Nicht zu teuer soll sie sein und, wie ein Blick aus dem Fenster zeigt, wetterfest. Schnell gesucht und noch schneller gefunden ist die Website Berger-Luzern.ch, offenbar eine Schweizer Website mit qualitativ guter Ware. Was soll da schon schiefgehen?

Die Realität zeigt: einiges. Bei einem Teil der Kundschaft lässt der Sendeverlauf Ungutes erahnen, so verschickt das Schweizer Unternehmen seine Ware plötzlich aus dem Ausland. Andere erhalten Artikel von minderer Qualität, teilweise verschmutzt oder gar beschädigt. Berger-Luzern ist dabei kein Einzelfall, sondern nur einer von zahlreichen Onlineshops dieser Art. Die Kontaktaufnahme mit solchen Unternehmen gestaltet sich häufig schwierig bis gar unmöglich. Bestenfalls werden automatisierte Antworten versendet, oder es bleibt jegliche Reaktion aus. Gelingt es doch, eine Rücksendeadresse zu ermitteln, liegt diese nicht selten im Ausland, so dass sich die Rücksendung aufgrund der Rücksendekosten schon gar nicht mehr lohnt. Und selbst wenn die Ware zurückgeschickt wird, ist eine Rückerstattung nicht immer garantiert.

Das grundlegende Problem liegt darin, dass derartige Onlineshops wie Pilze aus dem Boden schießen. Ist eine Webseite nicht mehr in Betrieb, taucht kurz darauf ein neuer Shop mit leicht abgeändertem Namen und ähnlichem Aufbau wieder auf. Die Nachverfolgung, insbesondere ins Ausland, ist aufwendig, zeitintensiv und bleibt in den meisten Fällen erfolglos.

Was können Betroffene tun? Zunächst gilt: Bleiben Sie hartnäckig. Es ist nicht ausgeschlossen, dass im Einzelfall eine Lösung erzielt werden kann, auch wenn es mühsam ist. Gerne unterstützen wir Sie bei der Kontaktaufnahme mit dem Unternehmen. Kontaktieren Sie ausserdem Ihre Bank oder Ihr Kreditkartenunternehmen und beantragen Sie ein sogenanntes Chargeback. Beachten Sie, dass dieses grundsätzlich innert einer kurzen Frist geltend gemacht werden muss.



Abbildung 1: Widerrufs- und Rückgaberecht, Zürich Müller, zuletzt aufgerufen am 06.05.2025 um 08:57

<https://zurich-muller.ch/pages/ruckgabepolitik>



Abbildung 2: Impressum Mayfair Moda, zuletzt aufgerufen am 06.05.2025 um 11:29

<https://www.mayfairmoda.ch/pages/ruckgabe-und-ruckerstattungsrichtlinie>



Abbildung 3: Impressum Mayfair Moda, zuletzt aufgerufen am 06.05.2025 um 11:29

<https://www.mayfairmoda.ch/pages/ruckgabe-und-ruckerstattungsrichtlinie>



Abbildung 4: Rückgabe- und Rück-
erstattungsrichtlinie
Mayfair Moda,
zuletzt aufgerufen am
06.05.2025 um 11:28

<https://www.mayfairmoda.ch/pages/ruckgabe-und-ruckerstattungsrichtlinie>



Abbildung 5: Impressum Mia Modehaus,
zuletzt aufgerufen
am 06.05.2025 um 11:33

<https://www.mia-modehaus.ch/policies/legal-notice>



Abbildung 6: Widerrufsrecht Mia Mode-
haus, zuletzt aufgerufen
am 06.05.2025 um 11:37

<https://www.mia-modehaus.ch/policies/legal-notice>

Generell ist auch beim Onlinekauf anzuraten, Vorsicht walten zu lassen und sich vorab über den Shop zu informieren. Folgende Indizien könnten auf einen unseriösen Online-Händler hinweisen:

- Bleiben Sie aufmerksam, wenn Sie die Webseite eines reinen Online-Kleidershops besuchen, der sich zum Beispiel aus den Teilen Berger oder Müller/Muller und dem Zusatz Zürich/Zurich oder Luzern zusammensetzt oder einen Titel in einer Variation von Nova(maison) im Namen trägt. Diese Muster tauchen bei auffallend vielen problematischen Onlineshops auf.
- Werfen Sie einen Blick in die Rückgabebedingungen und AGBs und lesen Sie diese genau: finden sich dort Satzbausteine, die unverständlich, unsorgfältig oder generisch formuliert sind, beispielsweise, als wären sie aus einem Standardformular kopiert, das nicht auf den Laden angepasst wurde (siehe Beispiele unten), könnte dies auf einen unseriösen Shop hinweisen. Interessant

ist auch, dass häufig Verordnungen und Gesetze zitiert werden, die nicht Schweizer Recht entspringen. Gerade in Zeiten von KI-generierten Texten (z. B. durch ChatGPT) ist ein kritischer Blick wichtiger denn je.

- Prüfen Sie das Impressum: fehlt eine Adressangabe ganz oder ergibt sich daraus, dass der Geschäftssitz im Ausland liegt, ist besondere Vorsicht geboten – insbesondere, wenn der Shop sich als Schweizer Unternehmung ausgibt.

Im Zweifel gilt: Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl – und bestellen Sie lieber nicht, wenn etwas unseriös wirkt.

Vanessa Akgül
Leiterin Rechtsberatung kf

Spieglein, Spieglein an der Wand – welcher ist der skurrilste TikTok-Trend im ganzen Land?



Keine andere Social-Media-Plattform bietet so viele Beauty-Trends wie TikTok. Früher musste man sich diverse Modemagazine kaufen, um die Schönheitstipps der Schönen und Reichen zu erhaschen. Heute genügen ein paar Klicks, und man befindet sich in einer Bubble voller Trends, die ewige Jugend und Schönheit versprechen.

Die Beauty- und Gesundheitstipps reichen von simplen Anleitungen zur Gesichtereinigung bis hin zur abendlichen Hautpflegeroutine mit über 10 Produkten. Doch diese teuren Cremes und Seren reichen längst nicht mehr aus, um Falten und hängenden Gesichtskonturen vorzubeugen. Der Be-

griff «Schönheitsschlaf» bekommt durch die Abendroutinen der Influencerinnen eine ganz neue Bedeutung, denn das neue Motto lautet: «wer schön sein will, muss hässlich ins Bett».

Zu dieser Bett-Routine gehören nicht nur unzählige Cremes und Seren, sondern unter anderem auch das Zukleben des Mundes, um besser schlafen zu können, eine Seidenhaube, damit die Haare nicht abbrechen, eine Gesichtsmaske, die über Nacht wirken soll, Eye-Patches und am Ende ein Gesichtform-Band. Dieses umschliesst Hals und Kinn und soll dabei helfen, Doppelkinn und erschlaffende Konturen zu verhindern.

Was auf den ersten Blick nach Selbstfürsorge klingt, kann Jugendliche unter enormen Druck setzen: Schön und jung um jeden Preis! Doch halten die neuesten Beauty-Trends wirklich, was sie versprechen, oder sind sie nur teure Illusionen? Das Konsumentenforum hat bei der Zürcher **Dermatologin Dr. med. Marianne Meli** nachgefragt. Sie verrät uns, ob diese Anwendungen tatsächlich wirken oder nur dazu verleiten, noch mehr Geld auszugeben.

Gesichtstaping (Klebestreifen im Gesicht anbringen)

Beim Gesichtstaping gibt es aktuell keine wissenschaftlich fundierte Studien bezüglich Wirksamkeit. Möglicherweise kann man einen kurzzeitigen optischen





TikTok

Effekt durch die veränderte Spannung der Haut und Muskulatur bewirken. Problematisch kann hier die Irritation der Haut mit ggf. Rötungen und Ekzembildung sein.

Overnight-Masken und Eye Patches:

Die Haut ist über Nacht am aufnahmefähigsten. Wenn man die Haut intensiv mit Wirkstoffen versorgen möchte, sind solche Masken sinnvoll. Durch den okklusiven Effekt können sie die Hautpenetration verbessern und die Haut stärker befeuchten als das bloße Auftragen einer Creme. Eine solche Intensivpflege ist wirkungsvoll bei stark feuchtigkeitsarmer, gereizter Haut im Sinne einer Aufbaukur oder einmal wöchentlich, wenn man der Haut eine zusätzliche Pflege gönnen möchte.

Mouth Taping (Zukleben des Mundes während des Schlafens):

Auch hier gilt das Gleiche wie beim Gesichtstaping. Nicht nur in Bezug auf Anti-Aging, sondern auch im Hinblick aufs Schnarchen gibt's da keine gute Evidenz.

Gesichtsform-Bänder:

Im Gegensatz zum Taping werden diese Bänder nicht aufgeklebt, wodurch diese Methode sicher schonender für die Haut ist. Hinsichtlich des nachgewiesenen Effekts gilt dasselbe wie beim Gesichtstaping und Mouth Taping.

Seidenhauben (zum Schutz der Haare vor Haarbruch):

Hier gibt es zwar keine konkreten Studien über die Wirksamkeit solcher Hauben, aber die physikalischen Eigenschaften von Seide können durchaus eine plausible Erklärung sein, dass es zu weniger Haarbruch kommen kann. Seide hat eine sehr glatte Oberfläche und feuchtigkeitsbewahrende Eigenschaft.

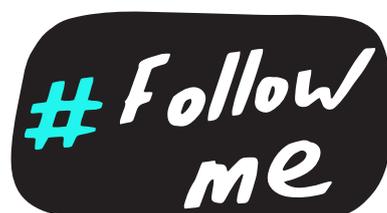
Hautpflegeroutinen mit vielen Produkten:

Hier kann man keine generelle Antwort geben. Es kommt sehr auf den Hauttyp und das Hautproblem an. Bei vielen Schichten ist die Aufnahmekapazität der Haut begrenzt, was definitiv keinen Sinn ergibt. Heutzutage wird jedoch häufig übertrieben, was zu Überreizung, Ekzembildung und (meistens bei jungen Frauen) zur sogenannten perioralen Dermatitis (charakteristischer bläschenhafter Ausschlag im Gesicht, vor allem um den Mund und die Augen) führen kann.

Besonders kritisch sieht Frau Dr. Meli den aktuellen Trend, Anti-Aging-Produkte an Kinder zu vermarkten – Stichwort Sephora-Kids. «Das ist reine Geldmacherei», sagt sie deutlich. Vor allem junge Mädchen seien leicht zu beeinflussen, während Eltern oft in der Zwickmühle stecken: verbieten oder mitmachen? Nicht selten fließt das gesamte Taschengeld der jungen Mädchen in Kosmetikprodukte.

Auch wenn diese Trends auf den ersten Blick harmlos erscheinen, zeigt sich, dass die Schönheitsindustrie eine weitere Plattform bespielt, auf der sich auch Kinder aufhalten. Die aufgeführten Beispiele sind nur einige von vielen skurrilen Schönheits- und Gesundheitstrends, die im Internet kursieren. Sie reichen von harmlos bis potentiell gesundheitsschädlich. Sie alle haben jedoch eines gemeinsam: sie verschwinden irgendwann wieder, nur um später in neuer Form wieder aufzutauchen.

Ruth Dickenscheid



Mit diesen Tricks bleibt Ihre Kleidung länger schön

Richtig waschen kann doch jeder – meint man. Kleidung in die Waschmaschine geben und los geht's. Doch so einfach, wie es klingt, ist es nicht. Um Kleidung lange tragen zu können, muss man beim Waschen einiges beachten: vom Material bis hin zu den richtigen Mitteln. In diesem Artikel erfahren Sie Tipps und Tricks rund ums Waschen.

Etiketten beachten:

Auch wenn diese beim Kauf gerne abgeschnitten oder herausgetrennt werden, ist es wichtig, die Symbole auf den Etiketten zu beachten. Auf diesen Etiketten finden Sie die ersten Pfleghanweisungen zum Waschen, Trocknen und Bügeln.

Kleidung sortieren:

Nachdem Sie nun wissen, wie die einzelnen Kleidungsstücke gewaschen und gepflegt werden dürfen, sollten Sie die Kleidung in verschiedene Haufen sortieren, z. B. nach Farben (hell/dunkel) oder nach Material (Baumwolle/Synthetik).

Achten Sie auch bei bedruckten T-Shirts oder Pullovern darauf, diese vor dem Waschen auf links zu drehen. So bleibt der Aufdruck länger erhalten und beginnt nicht zu bröckeln.

Wenn sich der Aufdruck bereits etwas abgelöst hat, gibt es einen Trick, um ihn wieder zu fixieren: Legen Sie das Kleidungsstück auf eine glatte, feste Unterlage. Tupfen Sie den Aufdruck vorsichtig mit einem Wattepad ab, den Sie zuvor mit acetonhaltigem Nagellackentferner befeuchtet haben. Achtung: testen Sie diese Methode vorher an einer unauffälligen Stelle, da Aceton empfindliche Stoffe oder Farben beschädigen kann.



Das richtige Programm wählen:

Die heutigen Waschmaschinen können einen leicht überfordern, vor allem die smarten Modelle. Wir wollen Ihnen heute aber nicht zeigen, wie Ihre Waschmaschine Ihnen eine Nachricht schicken oder selbständig Waschmittel bestellen kann, sondern welche Programme am wichtigsten sind.

Standardprogramm

- Feinwäsche: 30° C
- Wolle: 30° C
- Buntwäsche: 30° C, 40° C oder 60° C
- Kochwäsche: 90° C

Sonderfunktionen

- Extra spülen: für Allergiker oder empfindliche Haut
- Vorwäsche: für stark verschmutzte Kleidung
- Fleckenoption: gezielte Behandlung hartnäckiger Flecken
- Dampfglätten: reduziert Knitterfalten

Kurzprogramm

- Express (15 Minuten): für leicht verschmutzte Wäsche
- Schnellwäsche (30 Min.): spart Zeit
- Mix-Programm: verschiedene Textilien in einem Durchgang
- Auffrischungsprogramm: für kaum getragene Kleidung

Öko-Programm

- Energiesparwaschen bei 40 °C oder 60 °C
- Weniger Wasserverbrauch
- Längere Laufzeit bei gleicher Reinigungsleistung
- Gut für Umwelt und Ihr Portemonnaie



Das richtige Waschmittel:

Vollwaschmittel

(vorzugsweise in Pulverform)

- Leintücher und Bettwäsche
- Unterwäsche ausser Seide
- Pyjamas
- Geschirrtücher und Frottiertücher

Buntwaschmittel

- Hosen und Hemden aus Baumwolle, Leinen und Synthetik
- Röcke und Socken

Feinwaschmittel

- Baumwollbekleidung mit Naturfarben
- Jacken und Mäntel aus Stoff

Wollwaschmittel

- Wollbekleidung
- Seide

Nicht für die Maschine geeignet

- Empfindliche Seide
- Leder

Auch bei Waschmitteln ist es wichtig, die Hinweise auf der Verpackung zu beachten. Verzichten Sie auf Weichspüler, Wascherperlen und Tumblertücher; sie belasten die Umwelt unnötig.

Trocknen der Wäsche:

Beim Trocknen der Wäsche ist es ebenfalls wichtig, die Pflegeetiketten zu beachten, denn nicht jedes Kleidungsstück lässt sich im Tumbler trocknen. Gerade empfindliche Stoffe wie Seide, Wolle und Mischgewebe können durch das Tumbeln einlaufen und ihre Form verlieren. Die meisten Textilien lassen sich nicht nur in der Waschküche, sondern auch bedenkenlos an der Luft trocknen, daher kann man seine Wäsche bei fast jedem Wetter draussen aufhängen. Das schont nicht nur die Kleidung, sondern auch die Umwelt und Ihr Portemonnaie. Wäsche, die gebügelt wird, kann in leicht feuchtem Zustand in einen Plastiksack bis zum Bügeln aufbewahrt werden. In den Wintermonaten ist es wichtig, dass Minusgrade herrschen, ein leichter Wind weht, die Sonne scheint und es keinen Nebel gibt. Achtung: die Wäsche erst abhängen, wenn sie nicht mehr steif ist, sonst könnte die einem Kleidung beschädigt werden.

Lagerung der Kleider:

Legen Sie niemals nasse oder feuchte Kleidung in den Kleiderschrank. Da im Schrank nur wenig Luft zirkuliert, kann die Feuchtigkeit kaum entweichen und die Kleidung trocknet nur schlecht. Die Folge sind unangenehme Gerüche, Schimmelbildung und im schlimmsten Fall Schäden am Schrank selbst. Vor allem Holz kann durch Feuchtigkeit aufquellen oder sich verziehen.

Fazit: auch wenn Wäschewaschen dank der maschinellen Unterstützung und der unzähligen Waschhilfen viel einfacher geworden ist, wird man nur dank Tips und Tricks zum echten Profi!

Panoptikum



Ein grosser Schritt fürs **Getränkekarton-Recycling**: ab sofort können Getränkekartons, sogenannte «Tetrapak», im Kunststoff sammelsack entsorgt und somit der Kreislaufwirtschaft zugeführt werden. Die Initiative zur Sammlung begann bereits vor zehn Jahren – der gemischte Sammelsack ist nun eine pragmatische Lösung. Die Säcke mit dem Sammelgut können entweder beim Detailhändler oder bei den Sammelstellen und Entsorgungshöfen der Gemeinden abgegeben werden. Finanziert wird die Sammlung analog zum Haushaltgüsel durch die Sackgebühr, dies im Gegensatz zu Alu, Glas oder PET, wo die Entsorgungsgebühr bereits im Kaufpreis enthalten ist.



Bussen bei verspätetem **Onlineeinkauf der öV-Billets**: wie ärgerlich! Da man doch ein Online-Billet gelöst, dieses wurde aber erst nach Abfahrt des Zuges bestätigt. Und prompt kassiert man eine Busse. Die Alliance SwissPass und das BAV (Bundesamt für Verkehr) bestätigen, dass der Billettkauf **vor der tatsächlichen Abfahrt** eines Verkehrsmittels vollständig abgeschlossen sein muss. Dies wurde bereits vor einem Jahr kommuniziert. Gut zu wissen: die Behandlung von Kulanzfällen liegt im Verantwortungsbereich der einzelnen Transportunternehmen, daher besser nicht ausfällig werden, sondern höflich bleiben. Nachgelagert ist eine vertiefte Abklärung der Einzelfälle (durch die Transportunternehmen) möglich. Wer im Nachgang dazu eine weitere Überprüfung wünscht, kann sich bei den zuständigen **Ombudsstellen** wie z.B. <https://www.voev.ch/de/Service/Ombudsstelle-oV> melden.

Im Internet einen Tisch, ein Regal, ein Dekoobjekt, zum Beispiel einen Bilderrahmen, aus Holz bestellt? Dann haben Sie zuvor sicher auch die **Deklaration bzw. Herkunftangaben des Holzes** gesehen und gelesen! Onlinehändler,



die Holzprodukte anbieten, sind verpflichtet, sich an die vollständige Herkunftsdeklaration zu halten, denn sie befähigt die Konsumenten, durch eine umfassende Information zu ihrem Produkt ihren Kauf einzuordnen. Diese Information muss gut ersichtlich sein und mindestens die Holzart (auch in lateinischer, wissenschaftlicher Sprache) und die Herkunft aufweisen. Die Deklaration in einer Landessprache ist übrigens ausreichend. Zuständig für die Deklaration ist das Büro für Konsumentenfragen, das beim WBF angesiedelt ist.



Mit **elektronischer Zunge virtuell schmecken** – ein internationales Forschungsteam hat ein innovatives Gerät («E-Taste») entwickelt, das virtuelle Geschmackserlebnisse möglich macht. Das Gerät besteht aus zwei Komponenten: eine Art «elektronische Zunge» die Daten über die Konzentration chemischer Substanzen in einer Probe eines Lebensmittels oder Getränks erfasst und drahtlos an die zweite Komponente weiterleitet. Dieser Teil bringt die Geschmacksstoffe mit Hilfe von kleinen elektromagnetischen Pumpen und einer Gelmatrix über ein Mundstück auf die Zunge. Mit chemischen Substanzen werden die fünf Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer, bitter und umami simuliert. Online-Shopping und Lebensmittelindustrie (z. B. für Ferndegustationen neuer Lebensmittelrezepturen) können Nutzniesser sein. In der Medizin könnte die Technologie beim Gewichtsmanagement oder bei der Wiederherstellung des Geschmackssinns unterstützen.

Bis zur Marktreife sind aber noch viele Herausforderungen zu meistern, steht im Fachblatt «Science Advances». Für bestimmte Empfindungen müssen spezielle Bereiche der Zunge angesprochen werden, da die Geschmacksknospen nicht einheitlich verteilt sind. Ausserdem gibt es weitere Faktoren wie Temperatur und Textur, die das Geschmackserlebnis massgeblich beeinflussen. Bis dahin heisst es wohl noch: Probieren geht über Studieren.

Aus dem kf



Hallo Eri, willkommen!

Liebe Eri – ein Jahr lang konntest Du Vorstandsluft schnuppern; und es hat Dich nicht abgeschreckt! Nachdem Dich die Mitgliederversammlung gewählt hat, begrüßen wir Dich als neues Vorstandsmitglied herzlich in unserer Runde!



Hallo Anna, willkommen!

Schon seit ein paar Monaten arbeitest Du als Rechtsberaterin beim kf – dies mit Engagement und Fachwissen! Mit Deiner beruhigenden Art weisst Du gut mit verzweifelten Konsumenten umzugehen: unschätzbar für uns!



Hallo Zoran, willkommen!

Lieber Zoran – vielen Dank, dass Du künftig in unserem Fachbeirat Deine Erfahrung als Zahnarzt und somit als Experte im Gesundheitswesen teilst!



Hallo Philippe, willkommen!

Lieber Philippe – es freut und ehrt uns, dass Du Dich bereit erklärst, nach dem Rücktritt als Präsident des Schweiz. Verpackungsinstituts beim kf als Fachbeirat einzusteigen!



Ciao, ciao und hallo, Susi!

Nach ungefähr einhundert (Deine Einschätzung!) Jahren kf-Vorstandsengagement bist Du nun zurückgetreten... um gleich als Fachbeirätin Landwirtschaft wieder ein- bzw. umzusteigen. Toll!



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

950

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.**