



Das Magazin des Schweizerischen Konsumentenforums

S. 10 | Kerzen



## 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

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

## Ombudsstellen

**Rolf Büttiker**, Fleisch  
**Angela Wagner**, Textilpflege  
**Noëmi Schöni**, E-Commerce  
**Anna Mitrovic**, Immobilienplattformen

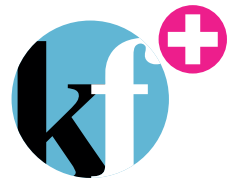
## Geschäftsstelle

**Anna Mitrovic**, Rechtsberatung  
**Babette Sigg**, geschäftsführende Präsidentin  
**Barbara Streit**, Leitung Administration  
**Ruth Dickenscheid**, Kommunikation  
**Syrine Ben Yakoub**, Rechtsberatung

## Fachbeirat

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

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



# Inhalt

3	Editorial	18	Emotionales Essen
4	Winterreifen	20	Notvorrat
6	Skipasspreise	22	Haustiere
8	Bluetooth-Kopfhörer	25	Nachhaltiges Startup
10	Kerzen	26	Hallo, Garten
12	Panoptikum	28	Rechtsberatung
13	Adabei	30	Konsumhelden
14	Fälschungen erkennen	31	Schlusswort
16	Teezeit		

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die besinnliche Zeit steht bereits vor der Tür. Das merkt man nicht nur daran, dass die Läden vom Eingang bis zum Ausgang geschmückt sind, sondern auch an den himmlischen Düften, die durch die Strassen der Stadt ziehen, wie zum Beispiel Maroni. Doch durch die steigenden Kosten, gerade bei den Krankenkassen, müssen viele Konsumenten jeden Franken zweimal umdrehen. Gerade für Menschen mit geringen finanziellen Mitteln können die Feiertage zur echten Tortur werden. Genau aus diesem Grund werden Projekte wie «Wunschbaum» immer wichtiger. Bei diesen Projekten können Kinder oder auch ältere Menschen mit einem geringen Einkommen ihre Wünsche anonym an einen besagten Baum hängen. Die Bäume werden häufig an belebten Plätzen aufgestellt, sodass jeder, der kann und will, einen Weihnachtswunsch erfüllen kann. Man verschenkt nicht nur Materielles, sondern auch Hoffnung

und das Gefühl, gesehen zu werden. Informieren Sie sich deshalb, wo in Ihrer Nähe ein solches Projekt zu finden ist, und verschenken auch Sie Freude und Hoffnung.

*Frohe Festtage \*  
und viel Freude beim  
beim Lesen dieser Ausgabe!*

**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.



## Im Winter sicher auf der Strasse unterwegs

**Der Bremsweg auf Schnee kann mit einem Sommerpneu fast doppelt so lang sein wie bei einem Winterreifen. Mehr über die Unterschiede, ob Ganzjahresreifen eine Lösung sind und was bei der Wahl des Pneus allgemein zu beachten ist, lesen Sie in folgendem Artikel.**

Winterreifen montieren hat nicht zwingend etwas mit Schnee zu tun. Sobald es schneit, ist es bereits zu spät. Denn grundsätzlich geht es um die kalten Temperaturen und die vermehrte Nässe, die ab Herbst vorherrschen. Der TCS empfiehlt die Faustregel «O bis O», also Oktober bis Ostern. Aber Vorsicht: Je nach Region muss man sie bereits früher montieren oder im Frühling erst später wieder auf Sommerreifen wechseln.

### **Mehr Grip**

Winterpneus verfügen über eine andere Gummimischung – sie sind weicher als Sommerreifen –, und die Profilgestaltung ist eine andere. Darum eignen sie sich nicht nur für das Fahren bei Schnee, sondern bei tiefen Temperaturen und wenn es glatt oder nass ist. Auf rutschigen oder vereisten Strassen haben Winterpneus mehr Grip. Deshalb ist der Bremsweg mit Sommerreifen deutlich länger. Winterreifen, die weniger als die von vom TCS empfohlene Profiltiefe von vier Millimeter haben, sind ebenfalls gefährlich. Wenn es

darum geht, auf Schnee eine gute Gesamtperformance zu haben und nicht schnell aufzuschwimmen (Aquaplaning-Gefahr), können abgefahrene Reifen nur einen Bruchteil ihrer ursprünglichen Leistung abrufen. Übrigens besteht auch auf Schneematsch Gefahr von Aquaplaning.

Obwohl es in der Schweiz keine Winterreifenpflicht gibt, muss, wer wegen ungeeigneter Bereifung einen Unfall verursacht oder mitverursacht oder auch nur den Verkehr behindert, mit einer Busse wegen Grobfahrlässigkeit und je nach Umständen mit einer Kürzung oder Rückforderung der Versicherungsleistungen rechnen.

### **Kriterien für Elektroautos**

Elektroautos unterscheiden sich zu herkömmlichen Fahrzeugen mit Diesel- oder Benzinmotor in der Technologie und Nutzung. Für ein E-Auto sollte der Reifen auch hier in jedem Fall verbrauchsarm sein. Weiter ist die Verschleissfestigkeit wichtig, da von Anfang an ein hohes, gleichmässiges



Drehmoment im Vergleich zu konventionellen Fahrzeugen zur Verfügung steht. Für das leise fahrende Elektroauto achtet man ebenfalls mit Vorteil auf den Faktor Geräuschemission. Da Elektrofahrzeuge schwerer als Autos mit Verbrennungsmotor sind, sollte der Reifen zudem mehr Gewicht tragen können. Das höhere Gewicht eines Elektroautos fördert zudem das Rutschen auf schneebedeckter Strasse. Aus diesem Grund ist die Wahl eines guten Winterreifens besonders beim Elektroauto sehr wichtig.



#### Auch das Alter des Pneus spielt eine Rolle

Sicherheitseinbussen aufgrund des Reifenalters merkt man schon nach wenigen Jahren, besonders auf nasser Fahrbahn. Grundsätzlich gilt: Pneus, die älter als acht Jahre alt sind, zu ersetzen. Denn die Gummimischung härtet mit der Zeit aus und wird spröde. Dabei verschlechtern sich sämtliche sicherheitsrelevanten Eigenschaften eines Reifens. Das Herstellungsdatum von Reifen erkennt man anhand der vierstelligen, sogenannten DOT-Nummer, die auf dem Pneu angegeben ist. Die Zahl 2517 bedeutet beispielsweise, dass ein Reifen in der 25-igsten Woche vom Jahr 2017 produziert worden ist.

#### Beim Kauf zu beachten

Es empfiehlt sich, keine Reifen zu kaufen, die älter als drei Jahre alt sind. Unabhängig vom Fahrzeug gilt: Bei der Reifenwahl ist das eigene Fahrverhalten ausschlaggebend.

Der TCS testet seit über 50 Jahren zusammen mit europäischen Partnern Sommer-, Winter- und Ganzjahrespneus. Auf dem Portal [tcs.ch/reifensuche](https://www.tcs.ch/reifensuche) können Tausende von Pneus von rund 40 Markenherstellern auf z.B. Fahrsicherheit, Treibstoffverbrauch, Geräusch und Nach-

haltigkeit sowie Verschleiss verglichen werden. Wenn man Reifen kauft, die dort mindestens die Note «empfehlenswert» erhalten haben, ist man auf der sicheren Seite. Sogenannte «Budgetreifen», also sehr günstige Reifen (oft aus dem asiatischen Raum), sind beim diesjährigen Winterreifentest allesamt durchgefallen.

#### Alternative Ganzjahresreifen

Ganzjahresreifen sind je nach Einsatzgebiet und Kilometerleistung eine wirtschaftlich sinnvolle Lösung bei akzeptabler Sicherheit. Sie sind aber immer ein Kompromiss für Autofahrer. Wer nicht überdurchschnittlich viele Kilometer zurücklegt (nicht mehr als 25'000 Kilometer im Jahr) und kaum auf schneebedeckter Unterlage unterwegs ist, kommt mit Ganzjahresreifen gut zurecht. Vielfahrer oder auch Leute, die häufig im Winter auf schneebedeckter Fahrbahn unterwegs sind, sind hingegen mit saisonaler Bereifung auf jeden Fall besser bedient.

Und zum Schluss: Ganz gleich ob Front-, Heck- oder Allradantrieb – ein guter Pneu macht den Unterschied.

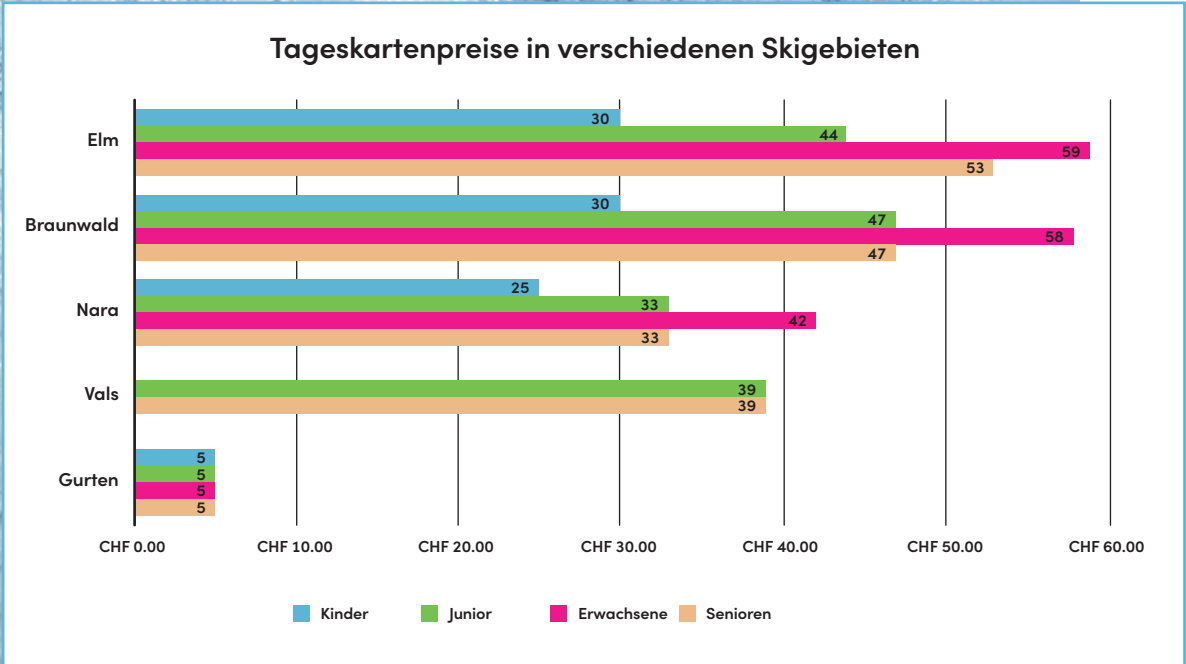
Reto Blättler

TCS-Reifenexperte



#### TCS-Tips zur Reifenwahl

- Der TCS empfiehlt, Pneus zu kaufen, die im Test mindestens die Bewertung «empfehlenswert» erhalten haben.
- Winterreifen sollten eine Restprofiltiefe von mindestens 4 Millimetern aufweisen. Die Tiefe lässt sich mit dem «Zweifranken-Test» prüfen: Wenn die Basis der Helvetia im Profil verschwindet, ist die Profiltiefe noch ausreichend.
- Moderne Sicherheitssysteme können ein gutes Reifenprofil nicht ersetzen.
- Ob Front-, Heck- oder Allradantrieb – entscheidend ist der Reifen.





## Vom beliebten Volkssport zum Luxusport – Skifahren

Der Winter steht unmittelbar bevor: Die Bäume haben allmählich alle ihre farbenprächtigen Blätter verloren, die Nächte werden immer kälter und die Tage immer kürzer. Während die einen die Wintermonate nutzen, um sich zu Hause zu entspannen, sind sie für die anderen die Zeit, in der sie sich auf dem Eis oder in den Bergen sportlich betätigen.

Obwohl das Skifahren eine der beliebtesten Sportarten in der Schweiz ist, wird er mehr und mehr zum Luxusport. Denn nicht nur die Skiausrüstung ist kostenintensiv, sondern auch die Skipässe. Von Jahr zu Jahr steigen die Preise sowohl bei den Saison- als auch bei den Tageskarten. Auch in diesem Jahr müssen sich die Skifans darauf einstellen, dass in manchen Gebieten die Preise erhöht werden.

Damit Sie auch mit einem kleineren Budget nicht auf Skifahren verzichten müssen, haben wir einige der günstigsten Angebote für Tageskarten herausgesucht.

Die Liste ist nicht abschliessend, denn je nach Region und Saison gibt es möglicherweise noch günstigere Optionen.

**Ruth Dickenscheid**  
Schweizerisches Konsumentenforum kf

### Um das Budget noch weiter zu schonen, finden Sie hier weitere Spartips:

- Den Ausflug frühzeitig planen und von Frühbucherrabatt profitieren oder auf andere Angebote und Rabatte achten
- Die Hauptsaison meiden und auf die Nebensaison setzen
- Stunden-Karten kaufen
- Auf Schüler-, Studenten- und Seniorenrabatte achten
- Auf Restaurantbesuche verzichten und Verpflegung von zuhause mitnehmen
- Bei Vielskifahrern lohnt sich der Kauf einer eigenen Ausrüstung. Ansonsten empfiehlt es sich, die Ski zu mieten

# Mythen, Risiken und Fakten: Bluetooth-Kopfhörer

Aus dem Alltag vieler sind sie nicht mehr wegzudenken: kabellose Bluetooth-Kopfhörer. Einerseits gibt es die kleinen In-Ear-Geräte, welche direkt in den Gehörgang eingeführt werden, sodass der Ton innen im Ohr erzeugt wird. Andererseits gibt es die klassischen Kopfhörer, die auf oder über den Ohren getragen werden und bei denen der Ton von aussen ins Ohr übertragen wird. Allen Varianten ist gemeinsam, dass die Tonsignale mittels der Funktechnologie Bluetooth übertragen werden. Nun kann man immer wieder lesen, dass die Verwendung solcher Kopfhörer angeblich gesundheitliche Risiken birgt und sogar zu Krebs führen könne.



Bluetooth nutzt wie alle anderen Funktechnologien elektromagnetische Felder, um Daten zu übertragen. Dabei arbeitet Bluetooth im international definierten Frequenzband um 2.4 GHz (Gigahertz), welches lizenzfrei - also ohne individuelle Genehmigung - für Anwendungen in Industrie, Wissenschaft und Medizin genutzt werden kann. WLAN nutzt dieses Band ebenfalls, neben den leistungsfähigeren Bändern um 5 und 6 GHz. Im Gegensatz zu WLAN wurde Bluetooth speziell für die drahtlose Kommunikation im Nahbereich entwickelt. Dies illustriert die folgende Übersicht über die drei Leistungsklassen von Bluetooth.

Klasse	Maximale Sendeleistung MW (Milliwatt)	Reichweite M (Meter)
1	100	100
2	2.5	40
3	1	10

Die zulässige maximale Sendeleistung für WLAN in diesem Frequenzband beträgt 100 mW. Die meisten Bluetooth-Geräte entsprechen der Klasse 2 und 3 und senden deshalb wesentlich schwächer als WLAN, welches wiederum schwächer als Mobilfunk (4G, 5G) sendet. Zusätzlich ist zu beachten, dass die effektive Sendeleistung meistens geringer als die maximal zulässige ist, da das sendende Gerät nur so stark sendet, dass das empfangende Gerät das Signal gerade noch empfangen kann. Damit wird auch Akku-Strom gespart.

Damit Bluetooth-Geräte in der Schweiz verkauft werden dürfen, müssen sie die Vorgaben der Verordnung über Fernmeldeanlagen erfüllen. Neben technischen Anforderungen müssen auch Anforderungen zum Schutz der Gesundheit eingehalten werden. Eine Messlatte dafür sind die auch für Mobiltelefone bekannten SAR-Werte. SAR steht für spezifische Absorptionsrate und ist ein Mass für die Energieaufnahme von Funkwellen im menschlichen Körper. Ein wichtiger Aspekt ist dabei die Eindringtiefe der Funkwellen in den Körper. Diese ist abhängig von der Frequenz der Funkwellen. Bluetooth-Wellen dringen nur wenige Zentimeter tief ins Gewebe ein. Damit die Wirkungen der elektromagnetischen Felder keine negativen gesundheitlichen Folgen haben, dürfen die SAR-Werte festgelegte Höchstwerte nicht überschreiten. Die SAR-Werte von Bluetooth-Geräten sind üblicherweise deutlich geringer als diejenigen von Mobiltelefonen.

Bluetooth-Kopfhörer können zum Telefonieren, Musikhören und Video schauen bzw. Streamen verwendet werden. Wir wollen nun die Frage beleuchten, ob beim Telefonieren mit Bluetooth-Kopfhörern mit gesundheitlichen Risiken durch die elektromagnetischen Felder zu rechnen ist. Wir gehen dabei nicht auf andere mögliche Risiken ein. So sollten die Kopfhörer natürlich sachgemäss eingesetzt werden, um beispielsweise Druckstellen in der Ohrmuschel

oder im Gehörgang zu vermeiden und um Hörschädigungen durch zu hohe Lautstärken vorzubeugen. Im Verkehr sollte man sich ausserdem besonders darüber im Klaren sein, dass Kopfhörer die Aufmerksamkeit mindern können.

Beim Telefonieren mit einem Mobilgerät werden Funkwellen zwischen dem Gerät und einer Empfangsstation hin- und her gesendet. Diese Funkwellen sind physikalisch elektromagnetische Felder, welche wiederum der nicht-ionisierenden Strahlung zugeordnet werden. Welche Wirkungen die Strahlung auf uns hat, hängt entscheidend von der Frequenz und der Stärke der Funkwelle ab. Wir haben bereits die Eindringtiefe ins Gewebe in Abhängigkeit der Frequenz beleuchtet. Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass die Strahlungsbelastung hauptsächlich vom eigenen Gerät stammt und nicht von der Mobilfunkantenne. Ein wichtiger Faktor ist dabei die Verbindungsqualität. Denn bei guter Verbindungsqualität muss das eigene Gerät weniger stark senden, und die Strahlungsbelastung senkt sich dadurch massiv. Ein anderer entscheidender Einflussfaktor ist der Abstand des Mobilgerätes zu unserem Körper. Die Stärke der Funkwellen und damit die Strahlungsbelastung nimmt mit zunehmendem Abstand überaus stark ab. Wenn ich also zum Telefonieren mein Mobiltelefon nicht direkt am Ohr, sondern zum Beispiel in der Hand halte und die Freisprecheinrichtung benutze, verringert sich die Strahlungsleistung, welche auf meinen Körper trifft. Dies ist auch der Fall, wenn ich anstatt der Freisprecheinrichtung Bluetooth-Kopfhörer benutze. Denn der kurze Signalweg vom Bluetooth-Kopfhörer zum Mobilgerät benötigt eine geringere Signalleistung als die Verbindung vom Mobiltelefon zur nächsten Antenne, und ersterer Beitrag fällt daher nicht stark ins Gewicht. Damit gesundheitliche Schädigungen wie die Entstehung von Krebs ausgeschlossen werden können, haben die Funkwellen in allen diesen Fällen die Grenzwerte für nicht-ionisierende Strahlung einzuhalten.

Die Belastung durch elektromagnetische Felder von Bluetooth-Geräten aller Klassen ist geringer als die zum Schutz der Gesundheit erlassenen Grenzwerte. Das deutsche Bundesamt für Strahlenschutz schreibt daher, dass es keine wissenschaftlichen Belege für einen schädigenden Effekt bei der Verwendung von Bluetooth-Kopfhörern gibt. Das schweizerische Bundesamt für Gesundheit schliesst akute Gefährdungen ebenfalls aus. Es weist jedoch darauf hin, dass generell bezüglich der Beurteilung gesundheitlicher Auswirkungen bei langfristiger Belastung durch Funkwellen Unsicherheiten bestehen.

**Jürg Eberhard, Dr. sc. nat. ETH**

Geschäftsführer Forschungsstiftung Strom und Mobilkommunikation (FSM) an der ETH Zürich



# Die Schattenseite des Kerzenscheins

Gerade in der Winter- und Adventszeit sind Kerzen sehr beliebt, denn sie spenden nicht nur Wärme und Licht, sondern sie versetzen einen Raum auch in eine wohlige Atmosphäre. Dazu tragen auch gerne das sanfte Flackern und der Duft einer Kerze bei. Besonders die Kerzen mit verschiedenen Aromen wie Himbeere, Rose, Erdbeere oder zur Winterzeit auch gerne Zimt, Kaffee oder Vanille verleihen dem Zuhause das gewisse Etwas.

Doch obwohl Kerzen sehr beliebt und fast in jedem Haushalt zu finden sind, wissen viele Konsumenten nicht, dass sie die Raumluft mit Feinstaub und Russ belasten. Laut dem Verein Lunge Zürich erhöht eine brennende Kerze die Anzahl der Feinstaubpartikel um das Zehn- bis Zwanzigfache. Aufgrund der Grösse der Feinstaubpartikel können diese tief in die Lunge eindringen und sich dort ablagern. Besonders für Menschen mit Atemwegserkrankungen stellt die erhöhte Feinstaubbelastung ein erhöhtes Risiko für Reizungen sowie Entzündungen der Atemwege dar.

Vor allem farbige und duftende Kerzen setzen zusätzliche Schadstoffe wie Benzol, Toluol, Formaldehyd und synthetische Duftstoffe frei. Diese können Asthma verstärken, da die Luft durch diese Stoffe noch stärker belastet wird.

Doch nicht alle Kerzen geben die gleiche Menge Schadstoffe ab. Je besser die Qualität der Kerze ist, desto weniger Russ gibt sie in die Umgebung ab. Beim Kauf sollten Sie daher darauf achten, aus welchem Wachs die Kerze besteht. Verzichteten Sie dabei auf Kerzen aus Paraffinwachs und greifen Sie stattdessen zu den Kerzen aus 100% Bienenwachs, Stearin oder Sojawachs.

Weiter ist es wichtig, dass beim Niederbrennen der Kerze die Luft möglichst unbewegt bleibt, da eine flackernde Flamme mehr Russ freisetzt. Nachdem Sie die Kerze ausgelöscht haben, ist es wichtig, den Raum gut zu lüften. Um möglichst viele Partikel aus der Luft zu entfernen, empfiehlt es sich, mit Durchzug zu lüften.



Ruth Dickenscheid  
Schweizerisches Konsumentenforum kf

## Falls Ihnen der Gedanke an Kerzen nun ablöscht, haben wir nachfolgend einige Alternativen aufgeführt:

- Lüften: Am besten drei Mal täglich, um das Innenraumklima zu verbessern
- LEDs sind in verschiedenen Formen und Farben erhältlich, brauchen nur wenig Strom und stellen kein Brandrisiko dar
- Schalen mit Tannenzapfen, Tannenzweigen usw. füllen
- Aromaschale, z.B. mit Lebkuchengewürz, Zimtstangen und Vanille füllen
- Nelken in Zitrusfrüchten mit Nelken bespicken und an diverse Orte in der Wohnung legen
- Duftsäckchen, gefüllt mit verschiedenen Blüten und Kräutern, aufhängen

# Panoptikum



oder Stressmechanismen dabei spielen. Auf unserer Website («Studien») finden Sie zudem die spannende Präventionsstudie! Foto: Stiftung sanitas

Er ist wieder da und im Fachhandel erhältlich: der «**Health Forecast**» der Stiftung Sanitas. Der über 400-seitige Almanach publiziert Einsichten und Visionen zur Gesundheit der Zukunft. Er widmet sich dem Zusammenspiel von Organen, Hormonen und Emotionen und beleuchtet, wie Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen und welche Rolle das Nervensystem, das Mikrobiom

Forscher haben in Pakistan einen **Pilz (*Aspergillus tubingensis*)** entdeckt, der grosse Mengen an Plastik in einem schier unglaublichen Tempo abbauen kann. Der Pilz setzt Enzyme frei, die den Kunststoff in wenigen Wochen statt in Jahrhunderten auflösen. Das Ziel ist es, mit diesem Kraftpaket eine Lösung für das globale Plastikproblem zu finden und den Pilz über die Petrischale hinaus auf grösste Mengen loszulassen. Die Illustration zeigt nicht den plastikfressenden Pilz!



Foto: Steven Buissinne, Pixabay



Swissmedic warnt vor illegalen **Abnehmspritzen** und sog. «Schlankheitspräparaten», die als Nahrungsergänzungsmittel angeboten und im Internet vertrieben werden. GLP1-Wirkstoffe liegen aktuell im Trend. Gefälschte Logos, missbräuchlich verwendete Schweizerkreuze und irreführende Namen täuschen Konsumenten und gaukeln Gewichtabnahme vor. Kriminelle Anbieter scheuen sich nicht, auch lebensbedrohliche Substanzen unterzumischen. Finger weg!

Foto: Stiftung Swissmedic

Kein Küchenlatein: Kürbisgewächse wie Zucchetti, Kürbisse, Melonen und Gurken können Cucurbitacine, **giftige Bitterstoffe**, welche die Pflanzen gegen Fressfeinde entwickeln, enthalten. Zuchtformen bilden den Abwehrstoff grundsätzlich nicht mehr, aber es kann durch Mutationen, Kreuzen oder Kontamination des Saatgutes mit Zierkürbissamen doch bisweilen vorkommen. Daher vorsichtshalber vor dem Kochen ein kleines Stück abschneiden und probieren: im Zweifelsfall ausspucken und keinesfalls weiterverwenden!

Kein Küchenlatein: Kürbisgewächse wie Zucchetti, Kürbisse, Melonen und Gurken können Cucurbitacine, **giftige Bitterstoffe**, welche die Pflanzen gegen Fressfeinde entwickeln, enthalten. Zuchtformen bilden den Abwehrstoff grundsätzlich nicht mehr, aber es kann durch Mutationen, Kreuzen oder Kontamination des Saatgutes mit Zierkürbissamen doch bisweilen vorkommen. Daher vorsichtshalber vor dem Kochen ein kleines Stück abschneiden und probieren: im Zweifelsfall ausspucken und keinesfalls weiterverwenden!



Foto: Frauke Rieter, Pixabay



Wer regelmässig für **Einkäufe nach Deutschland** fährt, darf sich auf eine Vereinfachung freuen. Künftig können Kassazettel/Quittungen elektronisch erfasst und die MwSt digital zurückgefordert werden. Benötigt werden dazu eine App und ein Handy, auf welches der Verkäufer die Einkäufe scannt. Der Grenzübertritt wird mittels Tracking registriert, und das Anstehen am Zoll entfällt. Die Rückforderung der MwSt funktioniert aber immer noch über den Händler. Nicht zu verwechseln mit der Schweizer Zoll-App, die sich bei Einkäufen über CHF 150.– bewährt.

Foto: Pixabay

Die EU beschliesst eine **Zollpflicht für Billigwaren** aus Fernost, vor allem für die chinesischen Anbieter AliExpress, Temu und Shein. Betroffen sind aber auch Amazon und Etsy, deren Handelspartner viele Waren aus Asien importieren. Damit soll gegen Wettbewerbsverzerrung, Betrug und Kundentäuschung vorgegangen werden, ebenso gegen den Missbrauch der Zollfreiheit. Die derzeit geltende Zollfreigrenze von 150.– wird abgeschafft. Man dulde nicht mehr, dass Europa von Billigramsch überschwemmt werde. Wann zieht die Schweiz nach?



Die EU beschliesst eine **Zollpflicht für Billigwaren** aus Fernost, vor allem für die chinesischen Anbieter AliExpress, Temu und Shein. Betroffen sind aber auch Amazon und Etsy, deren Handelspartner viele Waren aus Asien importieren. Damit soll gegen Wettbewerbsverzerrung, Betrug und Kundentäuschung vorgegangen werden, ebenso gegen den Missbrauch der Zollfreiheit. Die derzeit geltende Zollfreigrenze von 150.– wird abgeschafft. Man dulde nicht mehr, dass Europa von Billigramsch überschwemmt werde. Wann zieht die Schweiz nach?

# Adabei



Foodwaste ist ein Problem. Darum lud **Bundesrat Albert Rösti** zu einem Runden Tisch ein, und alle sind gekommen: Landwirtschaft, Produktion, Gastronomie, Detailhandel... und natürlich auch die Konsumentenorganisationen. Unsere Präsidentin, der die Rettung von Lebensmitteln besonders am Herzen liegt, brachte sich mit Hilfe der kf-Beiräte und des Teams, ganz besonders **Urs Klemm, Heinz Beer, Barbara Streit** und **Petra Rohner** bereits zum voraus aktiv ein. Foto: Jürg Maurer



Die Finanz- und Wirtschaftstagung im Gottlieb-Duttweiler-Institut widmete sich dem «**Dealing with Desinformation – Welcome to the Jungle**»: Mit der raschen Verbreitung von KI werden Entscheidungsgrundlagen zunehmend fragmentiert und ohne ausreichendes Fact-Checking verbreitet. Damit erhöht sich das Risiko einer Überforderung von Konsumenten. Panel mit Kf-Babette Sigg zwischen **Stephan Siegrist, Wire, und Fabio Emch, Jim&Jim AG**; moderiert hat die unvergleichliche **Nadine Jürgensen**. Foto: Markus Forte



Der Einladung zur Lancierung der beiden neuen «Hauenstein»-Folianten zu Pflanzen, Sträuchern und Gräsern leistete das kf-Team munter Folge. In Rafz, im Zürcher Unterland, diskutierten Komm-Lady **Ruth Dickenscheid**, Geschäftsführerin **Babette Sigg** und Admin-Dame **Barbara Streit** (v.l.) mit den anwesenden Interessenten und Vertretern der Presse nach dem faszinierenden Rundgang durch die grösste Baumschule der Schweiz. Dank an **Irène Nager** von Jardin Suisse für die Einladung! Foto Andreas Geissmann, Gartencenter Rafz



Wenn's einer kann, dann er: Botschafter und **Staatssekretär Alexandre Fasel** versteht es wie kaum jemand, die komplexen Bilateralen EU-Verträge verständlich zu machen. An einer Veranstaltung von F-Info in Zürich,

welcher Organisation unsere Präsidentin jahrelang im Vorstand angehörte, konnten sich die Zuhörer über die Vor- und Nachteile der Abkommen informieren. Die eindringlichen Worte hallen nach! Foto Nicole Lauener

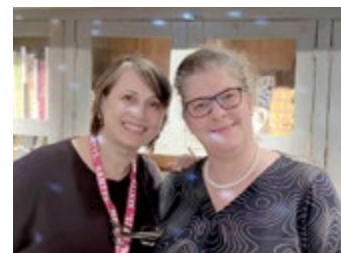


Immer wieder faszinierend: die Verleihung des «Swiss customer Relations Award»! Diesmal im eleganten Hyatt zu Zürich. Callcenter als Kundendienstler leisten gute Kommunikationsarbeit; leider hört man nur davon, wenn schwarze Schafe wieder ihr Unwesen treiben. Die präsentierten Innovationen, aber auch die Auszeichnungen der besten Lehrlinge sind Highlights des Abends. Callnet-Präsident **Dario Tibolla** und Babette Sigg vor der legendären Fotobox. Foto: Fotobox



Von Wabern nach Köniz zügelte **Rubmedia**, wo das kf seit Jahren das Magazin, das Sie gerade in Händen halten, drucken lässt. Anlässlich der Einweihung der neuen Druckstrasse feierte Rubmedia mit Freunden und Partnern – auch die kf- Mitarbeiterinnen, **Barbara Streit** (r.) und **Ruth Dickenscheid**, inkl. die Präsidentin waren eingeladen. Für den gemeinsamen Fototermin fehlte leider **Muriel Brinkrolf, Vizepräsidentin**. Wir gratulieren Rubmedia und wünschen weiterhin viel Erfolg!

«Führung in Zeiten der Komplexität»: ein anspruchsvoller Titel für ein anspruchsvolles Thema! Die Geschäftsführerin der FSP (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen) und auch **Vizepräsidentin des Konsumentenforums, Dr. Muriel Brinkrolf**, nach ihrem inspirierenden Referat, organisiert von Nantys, einem HR-Unternehmen. Die Discokugel steuert das Ihrige bei und verleiht der Referentin und unserer Präsidentin einen feinen Glitzerlook!

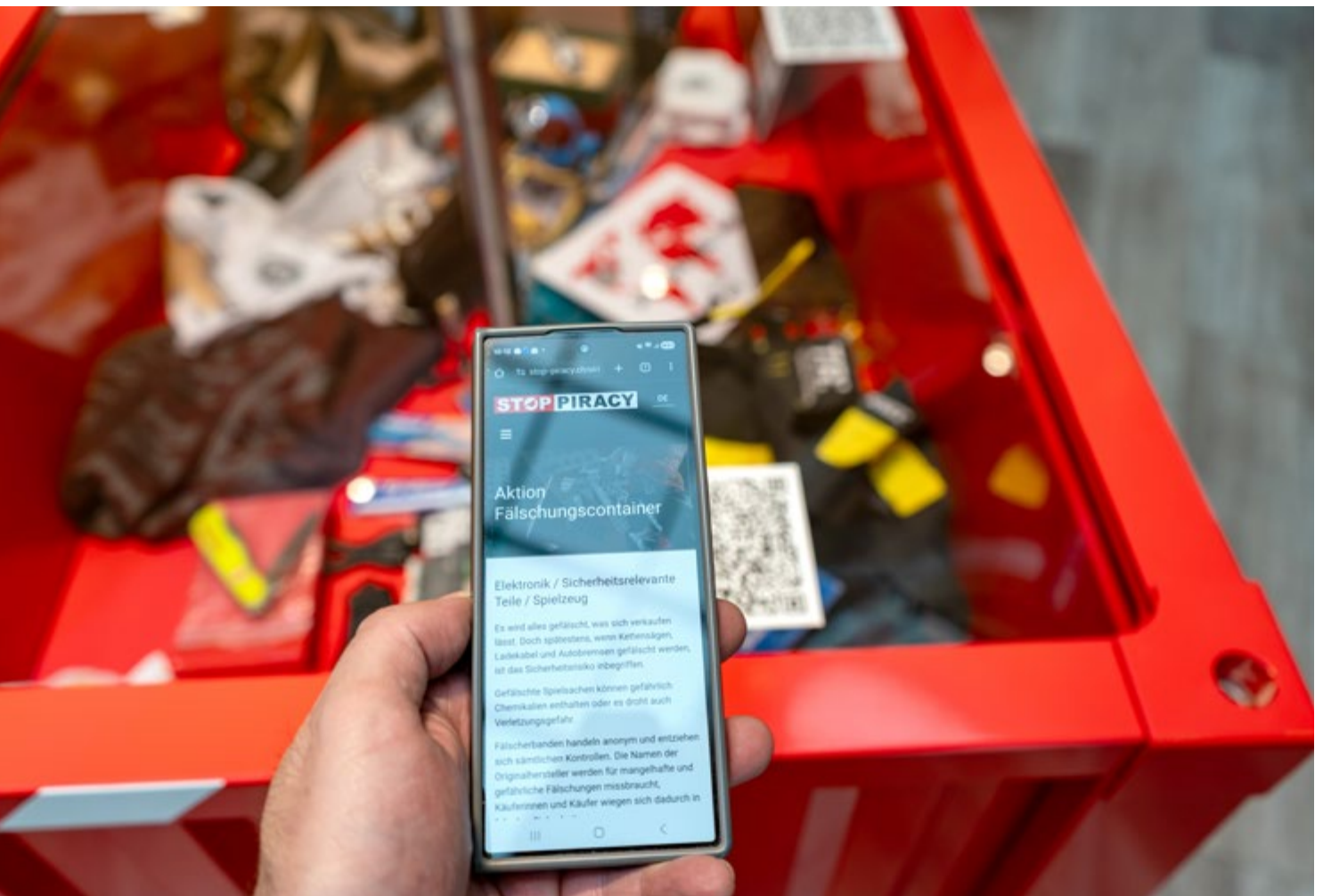


# Zwischen Schnäppchen und Schwindel – Sensibilisierung im Shoppingcenter

Der Black Friday ist schon wieder vorbei und lockte mit unzähligen Rabatten und Sonderangeboten. Gerade junge Erwachsene sind in dieser Zeit online sehr aktiv, und Fälscher nutzen ihre Kaufbereitschaft gezielt aus. Markenprodukte sind besonders gefragt, doch handelt es sich bei Schnäppchenangeboten häufig um sogenannte Fakes oder Dupes. Produktfälschungen verursachen jährlich weltweit Milliardenverluste und bergen häufig Sicherheits- oder Gesundheitsrisiken für Konsumentinnen und Konsumenten.

Dies zeigt auch eine Studie des EUIPO (Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum), aus dem Jahr 2024, wonach gegen 112 Millionen gefälschte Produkte an den EU-Aussengrenzen und innerhalb des EU-Binnenmarktes beschlagnahmt wurden. Der geschätzte Gesamtwert von 3,8 Milliarden Euro ist der höchste je gemessene Warenwert und zeigt auf, dass die Qualität der Fälschungen bes-

ser und die Durchschnittspreise entsprechend höher ausfallen als früher. Bekleidung, Schuhe und Accessoires sowie Körperpflegeprodukte, Parfüms und Spielsachen sind die am häufigsten aufgegriffenen Fälschungen. Ein grosser Teil davon kommt via Online-Bestellungen ins Land und wird in Paketzentren aussortiert und mehrheitlich vernichtet, so auch in der Schweiz.





Der E-Commerce mit Fake-Produkten boomt also weiterhin. Zahlen des Detailhandels zeigen zudem auf, dass rund um den Black Friday auch die Umsätze in den Läden ansteigen, denn auch hier gibt es Rabatte und Sonderangebote zuhauf. Ein geeigneter Moment also, um insbesondere jugendliche Schnäppchenjäger direkt anzusprechen.

Interaktive Aktion im Shoppingcenter: Der Verein Stop Piracy machte im November 2025 mit einer Sensibilisierungsaktion im Shoppyländ Schönbühl, Bern, auf die Fälschungsproble-

matik aufmerksam und gab Tips, wie man Originale und Fälschungen unterscheiden kann. Besucher hatten die Möglichkeit, echte und gefälschte Produkte zu vergleichen und ihr Wissen zum Thema Fälschungen zu vertiefen. Das Ziel solcher Aktionen ist es stets, ehrliche Konsumenten und Konsumentinnen zu schützen und das Bewusstsein zu schaffen, dass Fälschungen Betrug sind.

### Vier Tips - ein paar wenige Klicks schützen vor dem Kauf einer Fälschung:

1. Kontakt/Impressum/Retoure: Seriöse Shops haben komplette Kontaktmöglichkeit mit Adresse (bei ausländischen Adressen diese auf Google Maps checken)
2. Gütesiegel: Gütesiegel und Qualitätszeichen wie «Trusted Shops» oder «Swiss Online Garantie» müssen entsprechend verlinkt sein.
3. Preis - Gute Ware hat auch im Internet ihren Preis: ein ungewöhnlich grosses Sortiment mit übertrieben niedrigen Schnäppchenpreisen kann ein Anzeichen für gefälschte Ware sein. Bei sehr beliebten Produkten kann bereits ein kleiner Rabatt ein Hinweis auf Betrug sein.
4. Cybersecurity: Beim Kauf/Bezahlvorgang auf eine verschlüsselte Webseite achten - überlegen, welcher Plattform man seine privaten Daten zur Verfügung stellen will und unaufgefordert zugeschickten Dateien grundsätzlich misstrauen.

Vielen Dank an STOP PIRACY, die Schweizer Plattform gegen Fälschung und Piraterie. Der gemeinnützige Verein leistet Aufklärungs- und Sensibilisierungsarbeit bei den Konsumenten und macht sich stark für die Zusammenarbeit zwischen Wirtschaft und Behörden. STOP PIRACY beliefert die Öffentlichkeit mit Fakten und Analysen und informiert über Risiken und Hintergründe von Fälschungen und Piraterie.

# Teezeit mit Beigeschmack: Mikroplastik im Teebeutel

Dank der grossen und kleinen Detailhändler sowie Teehäuser haben wir in der Schweiz eine grosse Auswahl an Tee. Daher ist es nicht verwunderlich, dass laut dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen in der Schweiz täglich durchschnittlich 2.9 dl Tee getrunken werden. Besonders beliebt sind dabei Kräuter- und Früchtetees. Gerade in der dunklen und kalten Jahreszeit wirkt Tee wohltuend auf Geist und Körper, doch was viele Konsumenten nicht wissen, ist, dass manche Teebeutel eine grosse Menge Mikroplastik freisetzen.

## Teebeutel aus Kunststoff

Eine kanadische Studie zeigte, dass Teebeutel aus Kunststoff (Polyethylenterephthalat und Nylon) bei einer Wassertemperatur von 95 °C 11,6 Milliarden Mikroplastik und 3,1 Milliarden Nanoplastik freisetzen. Bei einem Aufguss mit Wasser, welches Raumtemperatur hat, wird weit weniger Mikroplastik freigesetzt. Das bedeutet, dass die hohe Wassertemperatur dazu beiträgt, das Mikroplastik freizusetzen. Laut den Forschern liegt diese Menge an freigesetztem Mikroplastik über den bisher gemessenen Werten für alle anderen Lebensmittel.

## Wie viel Mikroplastik nehmen wir in der Woche zu uns?

Nach den Berechnungen von der australischen University of Newcastle für den WWF nehmen wir in Form von Essen, Trinken Kosmetik wie auch Atmen durchschnittlich 5 Gramm pro Woche zu, und dies entspricht etwa dem Gewicht einer Kreditkarte (bei einer durchschnittlichen Lebensdauer von 79 Jahren summiert sich das auf 20 kg). Neben dem Tee aus Kunststoffbeuteln sind Lebensmittel wie Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch, Salz, abgefülltes Wasser, Obst und Gemüse durch Mikro- und Nanoplastik belastet.

Die gesundheitlichen Risiken durch Mikro- und Nanoplastik sind noch nicht ganzheitlich geklärt. Daher ist es schwierig zu sagen, welche Auswirkungen dies auf den menschlichen Körper hat. Es gibt aber Studien, die darauf hinweisen, dass die grösseren Stücke unverdaut wieder ausgeschieden werden. Allerdings können die kleinen Partikel in den Blutkreislauf gelangen.





**Wie schütze ich mich als Konsument?**

Wer beim Teetrinken gänzlich auf Mikro- und Nanoplastik verzichten möchte, kann auf getrocknete Blätter zurückgreifen. Diese lassen sich mit einem klassischen Tee-Ei oder einer Teezange aufgiessen. Auch beim Essen und Trinken können Sie

Mikro- und Nanoplastik reduzieren, indem Sie auf hochverarbeitete Lebensmittel und das Trinken aus Plastikflaschen verzichten. Ausserdem sollten Lebensmittel in Gläsern oder aus Edelstahl aufbewahrt oder erhitzt werden.

**Ruth Dickenscheid**  
Schweizerisches Konsumentenforum kf



# Warum wir essen, ohne hungrig zu sein – und wie wir es stoppen können

Viele greifen zu Essen, um Gefühle wie Stress oder Traurigkeit zu bewältigen, ohne wirklich hungrig zu sein. Im Interview erläutert Uwe Knop, warum das so ist.

## Was ist emotionales Essen?

Emotionales Essen, oder auch emotional eating, bedeutet, dass Sie essen, obwohl Ihr Körper gar keinen echten, biologischen Hunger hat. Es ist quasi, als würde Ihr Kopf zu Ihrem Bauch sagen: «Jetzt gibt's was!», obwohl der Bauch sich noch gar nicht gemeldet hat. Sie greifen zu hochkalorischem Essen, um mit Gefühlen wie Stress, Traurigkeit, Langeweile, Frust, Kummer oder Wut umzugehen – und anstatt den Hunger zu stillen, wird die psychische Leere mit Kalorien gefüllt. Das Essen dient hier also nicht der Energieversorgung, sondern als Trostpflaster oder Ablenkung. Es ist oft der schnelle Weg, um sich kurzzeitig besser zu fühlen – auch wenn das Gefühl meist nicht lange anhält. «Emotional Eating» hat also keinen nachhaltigen Effekt, ausser dass man immer dicker wird, je öfter man die Seele mit hochkalorischem Futter tröstet.

## Ist emotional eating demnach das Gegenteil von intuitivem Essen?

Ja, das kann man so sagen. Intuitives Essen bedeutet, dass Sie auf die Signale Ihres Körpers hören: Sie essen, wenn Sie Hunger haben, und hören auf, wenn Sie satt sind. Emotionales Essen ignoriert diese Signale. Es ist eine Reaktion auf Gefühle, nicht auf Hunger – Stichwort «Seele füttern». Während intuitives Essen eine bewusste und gesunde Beziehung zum Essen fördert, ist emotionales Essen oft unbewusst und kann langfristig zu Problemen führen, da es die natürliche Verbindung zwischen Hunger und Sättigung unterbricht.

## Ist dieses hungerfreie Essen immer problematisch?

Nicht zwingend. Wenn Sie sich gelegentlich nach einem besonders anstrengenden Tag mit einem Stück Schokolade belohnen, ist das menschlich und meist unproblematisch. Kritisch wird es, wenn Essen zum Hauptmechanismus wird, um mit negativen Emotionen umzugehen. Wenn Sie merken, dass Sie fast täglich zu Essen greifen, um Stress, Traurigkeit oder Einsamkeit zu betäuben, und Sie das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren, sollten Sie genauer hinschauen. Dann ist es wichtig, die Ursache zu erkennen und sich bei Bedarf Unterstützung zu suchen – besonders wenn Sie merken, dass Sie durch das «Seelenfüttern» immer dicker werden und es Ihnen körperlich oder psychisch immer schlechter geht.





**Was sollte ich tun, wenn emotional eating mir Probleme macht?**

Der erste Schritt ist, die Situation bewusst zu erkennen. Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um zu sehen, wann und vor allem warum Sie essen. Fragen Sie sich: Habe ich wirklich Hunger? Welches Gefühl steckt dahinter? Was ist die wahre Ursache für mein hungerfreies Essen? Seien Sie dabei sehr ehrlich zu sich selbst. Finden Sie idealerweise alternative Wege, um mit diesen Emotionen umzugehen, die nichts mit Essen zu tun haben. Gehen Sie spazieren, rufen Sie einen Freund an, hören Sie Musik, meditieren Sie – und am besten: Lösen Sie das Problem und gehen Sie die wahre Ursache des «Seelefütterns» an. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie alleine nicht weiterkommen, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe, wie psychologische Unterstützung, in Anspruch zu nehmen. Das ist keine Schwäche, sondern Stärke!

**Wie vermeide ich emotional eating am besten?**

Der Schlüssel liegt in der Selbstwahrnehmung. Bevor Sie essen, machen Sie eine kurze Pause. Atmen Sie tief durch und fragen Sie sich: «Was fühle ich gerade? Was brauche ich wirklich?» Essen Sie nicht nebenbei, sondern nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten. Ein regelmässiger Tagesablauf und ausreichend Schlaf helfen ebenfalls, Stress zu reduzieren. Finden Sie neue Hobbys und Wege, um sich zu entspannen. Je besser Sie Ihre Emotionen verstehen, desto weniger müssen Sie sie mit Essen betäuben. Auch ein natürlich gesundes Essverhalten hilft ganz grundsätzlich dabei, emotional eating zu vermeiden.

**Wie esse ich am besten natürlich gesund?**

Am besten essen Sie intuitiv. Hören Sie auf Ihren Körper: Essen Sie, wenn Sie Hunger haben, und stoppen Sie, wenn Sie satt sind. Dabei könnte auch die japanische Essphilosophie «Hara hachi bu» helfen. Essen Sie, was Ihnen schmeckt und gut tut – ohne Schuldgefühle. Beziehen Sie dabei auch Ihre persönliche Ethik und Werte mit ein, sei es in Bezug auf Tierwohl, Umwelt oder die Herkunft der Lebensmittel. Achten Sie darauf, dass Ihre Ernährung vielfältig ist und Sie sich ausgewogen ernähren. Essen soll Freude machen, nicht Stress verursachen.

**Uwe Knop**  
Ernährungswissenschaftler



## Dosen statt Drama: Wie man einen Notvorrat clever plant

Seit Corona wissen wir: es kann ganz schnell gehen! Plötzlich sind Grundnahrungsmittel und Hygieneartikel ausverkauft oder zumindest nur noch beschränkt erhältlich. Hamstern wird bei einigen Zeitgenossen Alltag. Unvergessen das Einkaufswägelchen in einem unserer Detailhändler, das bis zuoberst und drüber hinaus mit... Weissmehlpackungen gefüllt war (geschätzt etwa einhundert Kilo). Ob das Ehepaar sein ergattertes Mehl bis heute schon aufgebraucht hat? Wohl kaum. Notvorrat geht anders. Gerade bei Black-outs zeigt es sich, dass eine gute Vorbereitung für den «Fall der Fälle» nicht etwa bünzlig, sondern sinnvoll ist und von klugem Vorausschauen zeugt. In diesem Artikel zeigen wir auf, welchen Vorrat man zu Hause haben sollte.

### Welche Lebensmittel und Getränke sollte man immer als Notvorrat im Haus haben?

Da eine Katastrophe unvorhergesehen eintreten kann, ist es entscheidend, gut vorbereitet zu sein. Der Notvorrat sollte für mindestens 10 Tage ausreichen und pro Person 20 Liter Flüssigkeit (1,5 L zum Trinken, 0,5 L zum Kochen) enthalten.

Wichtig sind haltbare Lebensmittel, die ohne Kühlung auskommen. Dazu zählen:

1. Getränke: Wasser, Säfte, Tee (in Beuteln), Kaffee.
2. Getreideprodukte: Teigwaren, Reis, Haferflocken, Kartoffeln, Zwieback, Knäckebrötchen, Dauerbrot.
3. Gemüse und Hülsenfrüchte: Konserven (z.B. Erbsen, Bohnen, Mais), getrocknete Linsen.
4. Obst: Konserven (z.B. Pfirsiche, Ananas), Trockenobst, Nüsse.
5. Tierische Produkte: Dosenwurst, Fischkonserven, Haltbar-Milch, Eipulver.

6. Fette und Öle: Margarine, Speiseöl.

7. Sonstiges: Zucker, Salz, Gewürze, Honig, Konfitüre, Schokolade, Fertiggerichte, Müesliriegel.

### Worauf sollte ich beim Kauf dieser «Notfall-Lebensmittel» achten?

Kaufen Sie Lebensmittel, die Sie auch im Alltag verwenden. Das macht es einfacher, den Vorrat regelmäßig aufzufrischen. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und nahrhafte Auswahl. Berücksichtigen Sie ausserdem individuelle Bedürfnisse wie Allergien, Unverträglichkeiten oder spezielle Diäten (z.B. für Babys oder Diabetiker). Lebensmittel sollten eine möglichst lange Haltbarkeit haben. Es empfiehlt sich, eine Mischung aus Lebensmitteln zu kaufen, die gekocht werden müssen (wie Teigwaren oder Reis) und solchen, die direkt verzehrt werden können.

**Wo und wie soll ich die «Notfall-Lebensmittel» lagern? Und wie lange?**

Lagern Sie die Lebensmittel an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort, zum Beispiel in einer Speisekammer oder im Keller. Achten Sie darauf, dass die Verpackungen unbeschädigt sind. Um den Überblick zu behalten, wenden Sie das «First In, First Out»-Prinzip an: Neu gekaufte Produkte kommen nach hinten ins Regal, die älteren nach vorne, damit sie zuerst verbraucht werden. Überprüfen Sie regelmässig das Mindesthaltbarkeitsdatum. Viele Lebensmittel sind auch nach Ablauf noch geniessbar – denn das MHD ist kein Wegwerfdatum.

**Und wenn der Strom auch ausfällt - was sollte zur Zubereitung der «Notfall-Lebensmittel» ebenfalls eingelagert sein?**

Bei einem Stromausfall sind elektrische Geräte nicht nutzbar. Daher sollten Sie Vorkehrungen für eine stromunabhängige Zubereitung treffen:

1. Kochgelegenheit: Ein Campingkocher mit Gaskartuschen oder ein kleiner Spirituskocher.
2. Kochutensilien: Ein stabiler Topf, ein Dosenöffner, Feuerzeuge oder Streichhölzer.
3. Wasser: Zum Kochen und für Hygienewecke.
4. Licht und Wärme: Kerzen, Taschenlampen mit Ersatzbatterien oder eine Kurbeltaschenlampe.
5. Sicherheit: Feuerlöscher und Rauchmelder sind auch in Notfällen wichtig.
6. Kommunikation: Transistorradio, batteriebetrieben

**Worauf kann unser Körper am ehesten und längsten verzichten, wenn die Notvorräte aufgebraucht sind?**

In einer Notsituation, in der die Vorräte aufgebraucht sind, muss der Körper seine Reserven mobilisieren. Hier ist eine Einschätzung, worauf der menschliche Körper am längsten verzichten kann:



**Wasser:** Der menschliche Körper kann nur sehr kurze Zeit ohne Wasser überleben. Ein Mensch stirbt bereits nach wenigen Tagen ohne Flüssigkeitszufuhr, da der Körper ständig Wasser benötigt, um lebenswichtige Prozesse aufrechtzuerhalten, wie die Regulierung der Körpertemperatur, den Transport von Nährstoffen und die Entgiftung. Daher ist die Suche nach Wasser die oberste Priorität.



**Nahrung:** Der Körper kann wesentlich länger ohne feste Nahrung überleben als ohne Wasser. Ein gesunder Erwachsener kann, abhängig von seinem Körpergewicht und seinem Gesundheitszustand, mehrere Wochen, in manchen Fällen sogar länger als einen Monat, ohne Nahrung auskommen. Der Körper zehrt dabei von seinen Fett- und Muskelreserven. Zuerst verbraucht er gespeicherte Glukose (in der Leber und in den Muskeln). Danach beginnt er, Fettreserven und Muskelmasse abzubauen – was beim Muskelverlust irgendwann zu erheblichen Schäden führen kann.

**Schlaf:** Ein vollständiger Schlafentzug ist ebenfalls lebensgefährlich, jedoch kann der Körper länger ohne Schlaf auskommen als ohne Wasser. Nach 24 Stunden ohne Schlaf nimmt die Konzentration deutlich ab. Nach 36 Stunden können Halluzinationen auftreten. Nach 48 Stunden wird die Fähigkeit des Körpers, kognitive Aufgaben zu erledigen, stark beeinträchtigt. Ein kompletter und dauerhafter Verzicht auf Schlaf ist tödlich.

Uwe Knop  
Diplom-Ernährungswissenschaftler

Unser neues Faktenblatt, welches ab Mitte Dezember erscheint, vertieft das Thema Notvorrat nochmals.

**Fazit**

Der Körper kann am ehesten auf feste Nahrung verzichten, da er dazu in der Lage ist, die eingelagerten Energievorräte (Fett und Muskeln) zu nutzen. Auf Wasser und Schlaf kann der Körper hingegen nur sehr kurz verzichten. Daher ist die Prioritätenliste in einer Notlage:

1. Wasser finden
2. Schlaf, soweit möglich
3. Nahrung finden

# Schnurren, bellen, zahlen: Was ein Haustier wirklich kostet

Ob Katzen, Hunde, Fische, Reptilien, Vögel oder Kleintiere – die Menschen in der Schweiz lieben Haustiere. In der Schweiz besitzen 43 % der Haushalte Haustiere; das bedeutet, dass jede dritte Person ein oder mehrere Haustiere besitzt. Der Award für das beliebteste Haustier mit 1,52 Millionen geht nach wie vor an die Katzen. Doch durch die steigenden Lebenshaltungskosten müssen viele Leute jeden Franken zweimal umdrehen. Dass Tierhaltung nicht gratis ist, ist wohl jedem bewusst, doch wie viele setzen sich aktiv vor der Anschaffung eines Tieres mit der artgerechten Haltung und den Kosten auseinander? In diesem Artikel möchten wir Ihnen einen Überblick darüber verschaffen, was ein Haustier benötigt und wie viel es kostet. Wir zeigen Ihnen, mit welchen Ausgaben Sie über kurz oder lang rechnen müssen.

## Katzen

Wenn man sich eine Katze als Haustier wünscht, die einem zehn bis zwanzig Jahre lang Gesellschaft leisten wird, sollte man beachten, dass Wohnungskatzen am besten zu zweit gehalten werden. Dabei sollte man pro Katze ein Zimmer einplanen. Wenn die Möglichkeit besteht, dass die Katzen auch nach draussen können, sollten sie jederzeit hinein- und hinausgehen können. Obwohl Katzen unabhängige Tiere sind, brauchen sie Zuwendung in Form von täglichem Füttern, Pflege und Beschäftigung. Zusätzlich fallen Kosten für den Tierarzt an, beispielsweise für Impfungen, Entwurmung sowie für unerwartete Krankheiten oder Verletzungen. Auch eine Kastration sowie das Chippen und Registrieren der Katze sind empfehlenswert bzw. teilweise vorgeschrieben. Damit sich Katzen wohlfühlen, ist eine gewisse Grundausstattung nötig: eine Katzentoilette mit Streu, ein Kratzbaum, eine Transportbox, Näpfe, Futter, Spielzeug, ein Halsband, Bürsten und Kämmen. Die Kosten für die Erstausrüstung liegen bei etwa 400 bis 700 Franken. Zusätzlich sollten monatlich 120 bis 250 Franken für Futter, Streu und Tierarztkosten eingeplant werden.

## Hunde

Bei den Hunden sind die Anschaffungskosten ähnlich wie bei den Katzen. Je nachdem, welche Rasse man sich wünscht, wird es günstiger oder teurer. Unabhängig davon empfehlen wir, zuerst die örtlichen Tierheime abzuklappern. Hunde sind sehr soziale Tiere und brauchen daher viel Aufmerksamkeit und Zuwendung. Neben dem täglichen Füttern gehören auch die Spaziergänge dazu, die mehrere Stunden in Anspruch nehmen. Am besten sollte man mit dem Hund morgens, mittags und abends «Gassi gehen». Da ein Hund nicht länger als vier Stunden

allein sein sollte, eignen sich Hunde für Personen, die vollzeitberufstätig sind und keine Möglichkeit haben, den Hund mitzunehmen, nicht. Zur Grundausstattung gehören Futter- und Wassernapf, Futter, ein Hundebett, Transportbox oder Ansnallgurt fürs Auto, Halsband, Geschirr, Leine, Spielzeug sowie Bürsten und Kämmen. Die Erstausrüstung kostet rund 500 bis 1300 Franken. Zusätzlich fallen jährliche Kosten von etwa 1500 bis 4000 Franken an. Dazu gehören Futter, Hundesteuer, Impfungen, Tierarztkosten, Haftpflichtversicherung und allfällige Hundeschule oder Trainingskurse.

## Kleine Nagetiere

Kleine Nagetiere wie Hamster und Meerschweinchen sollten stets mindestens zu zweit gehalten werden. Der Käfig in der Wohnung sollte dabei mindestens 2 m<sup>2</sup> gross sein, das Aussengehege 4 m<sup>2</sup>. Wichtig ist, dass die Tiere im Aussengehege sicher vor Mardern, Füchsen und Greifvögeln sind. Die Tiere müssen täglich gefüttert und zweimal pro Woche der Käfig gereinigt werden. Neben Heu und Frischfutter benötigen sie artgerechte Beschäftigungsmöglichkeiten wie Häuschen, Tunnel, Einstreu zum Buddeln und Nagematerial. Die Anschaffung eines Tiers kostet etwa 45 bis 150 Franken, die Lebenserwartung liegt bei sechs bis zehn Jahren. Die Kosten für die Erstausrüstung belaufen sich auf 500 bis 1000 Franken, die jährlichen Kosten auf ca. 500 bis 700 Franken.



### Aquarien

Jede Fischart hat unterschiedliche Haltungsanforderungen. Gerade bei Meerwasserfischen oder grösseren Arten ist viel Fachwissen erforderlich. Daher empfehlen sich für Anfänger die Fischarten Guppy und Spiegelkärpfling (Platy) am ehesten. Die Fische kosten zwischen zwei und zehn Franken. Bei der Grundausstattung muss man mit Kosten von rund 1000 Franken rechnen. Zu dieser Grundausstattung gehören Fischfutter, Aquarium, Filter, Heizung, Pflanzen, Thermometer, Kescher, Beleuchtung, Reflektor, Zeitschaltuhr und Bodengrund wie Kies oder Sand. Das Wasser sollte alle zwei Wochen gewechselt werden und nimmt ca. eine Stunde in Anspruch. Jährlich sollte zusätzlich mit ca. 500 Franken gerechnet werden. Die Lebenserwartung von Fischen ist von Tier zu Tier unterschiedlich. Besonders geeignet sind Fische für Menschen, die Tiere lieber beobachten als berühren.

### Ziervögel

Da Vögel Schwarmtiere sind, sollten sie immer mindestens paarweise gehalten werden. Dabei ist zu beachten, dass nur Arten zusammenleben, die miteinander kompatibel sind. Das Gehege, idealerweise eine Volière, muss so gross sein, dass die Tiere darin fliegen, klettern und baden können. Zusätzlich benötigen viele Arten täglichen Freiflug im Zimmer oder ein separates Vogelzimmer. Neben der Grösse spielt auch der Standort eine wichtige Rolle: Ziervögel sind tagaktiv und benötigen viel Tageslicht. Der Käfig sollte daher an einem hellen, zugluftfreien Ort stehen, jedoch nicht in der Küche, da Kochdämpfe (insbesondere solche von Teflon) für Vögel giftig sein können. Auch direkte Heizungsnahe

### Terrarien

Ein Terrarium ermöglicht es vielen Menschen, sich ein Stück Natur in die eigenen vier Wände zu holen. Doch nicht alle Tiere sind für die Haltung im Innenterrarium geeignet, beispielsweise Schildkröten. Sie benötigen frische Luft und natürliches Sonnenlicht, weshalb eine artgerechte Haltung nur im Freien möglich ist. Dort benötigen sie zudem einen gut gesicherten Bereich, um sie vor Wildtieren und Greifvögeln zu schützen. Terrarien für andere Tiere, wie Echsen, Schlangen oder Insekten, können je nach Grösse und Ausstattung unterschiedlich viel kosten. Die Preise beginnen bei einfachen Modellen ab etwa 100 Franken, während grössere oder individuell angepasste Terrarien mehrere Hundert bis Tausende Franken kosten können. Die Häufigkeit der Reinigung hängt von den darin lebenden Tieren ab. Grundsätzlich sollte man ein Terrarium aber alle ein bis zwei Monate gründlich reinigen und wöchentlich abgestorbene Pflanzen und Kot entfernen.

Die Anschaffung eines Tieres sollte gut überlegt sein. Die Tierheime bieten unzählige Tiere an, die niemand mehr haben wollte. Tiere sind kein Spielzeug, haben ihren eigenen Charakter und sind keine Ware, die man aus einem Katalog bestellen kann. Es ist wichtig, ihnen ein Zuhause zu bieten, in dem sie liebevoll und artgerecht gehalten werden.

**Ruth Dickenscheid**

Schweizerisches Konsumentenforum kf



# Ein Startup mit einem Händchen für Nachhaltigkeit

Was passiert eigentlich mit Überschussware oder Produkten mit minimalen Fabrikationsfehler, die nicht verkauft werden kann? Der Konsument erwartet, dass von Gemüse bis hin zu Elektronik alle verkauften Produkte perfekt und einwandfrei sind.



In einer Zeit, in der Perfektion oft über Kauf oder Nichtkauf entscheidet, haben sich die Gründer Beatriz Schreib und Bjarne Bächtli-Albertini mit ihrem Startup MateriaBona zur Aufgabe gemacht, Produktionsüberschüsse oder Konsumgüter mit Deklarationsfehlern oder mit minimalen Mängeln vor der Vernichtung zu retten. «Viel zu schade, um diese Güter nicht denjenigen preissensiblen Kunden anzubieten, die sich diese Produkte im regulären Handel nicht leisten könnten», finden die Gründer

und machten sich auf die Suche nach Produzenten, die dieses Konzept ebenfalls unterstützen und betreffende Waren günstig oder gar gratis abgeben. Selbstverständlich ist hier nicht von Waren die Rede, die kaputt, fehlerhaft oder gar lebensbedrohlich sind. Die einwandfreien Waren werden in der Ostschweiz gelagert und von dort aus an soziale Organisationen in der Schweiz vermittelt. Die Logistik ist aufwendig, der Transport nicht billig – trotzdem sind Schreib und Bächtli-Albertini überzeugt, mit ihrem ehrenamtlichen Engagement einen wichtigen Beitrag zur Ressourcenschonung zu leisten.

## Wie funktioniert das Konzept?

Grosse Firmen wie Trisa, Patagonia, Henkel, Rausch, der Kosmetikproduzent Dr. Pierre Ricaud und die MAM Baby AG spenden ihre überschüssige Produktion oder Waren mit mangelhafter Verpackung an MateriaBona.

Da MateriaBona eine gemeinnützige GmbH ist, die nicht auf Profit ausgerichtet ist, kosten die gespendeten Produkte maximal 20% ihres Marktwertes. MateriaBona ist keine Konkurrenz für den Detailhandel. In einer Zeit, in welcher Unternehmen ihre unverkäuflichen Produkte lieber vernichten als sie etwas günstiger abzugeben, scheint MateriaBona ein Lichtblick zu sein. Nun brauche es aber das Bekenntnis weiterer Firmen, um expandieren zu können und eine breitere Produktpalette anbieten zu können. Je grösser das Angebot, umso attraktiver ist MateriaBona für die sozialen Institutionen, mit denen die beiden Gründer zusammenarbeiten. MateriaBona, mit Sitz am Zürichsee, beweist, dass Nachhaltigkeit, Wirtschaft und Konsum Hand in Hand gehen können. Das Unternehmen ist ein Modell für eine bewusstere und ressourcenschonendere Zukunft.

Konsumentenforum kf



Wenn Sie sich von der Idee des Startups MateriaBona inspirieren haben lassen, finden Sie nachfolgend Ideen, wie auch Sie unperfekter, überschüssiger oder alter Ware eine zweite Chance geben können, um Ressourcen zu schonen.

- Mit dem Kauf von Unique-Produkten bei Coop Lebensmittel retten und Foodwaste vermeiden.
- Backwaren vom Vortag bei der Äss-Bar günstig erwerben und retten.
- Elektronik mit kosmetischen Mängeln im Outlet King entdecken.
- Edel-«Brockis» haben sich vom Ramsch befreit und bieten anmächelige, qualitativ hochwertige Sortimente aller Arten an wie z.B. das Brocki 8174, das auf exklusive Vintage-Stücke setzt.
- Restposten wie Textilien, Insolvenzwaren oder Markenartikel auf Plattformen wie Repo24.ch kaufen.
- Upcycling-Ateliers berücksichtigen
- Verschiedene Möbelhäuser bieten Rückkaufmodelle, Restposten und Ausstellungsmodelle stark vergünstigt an.
- «Secondchancefashion.net» ist ein online-Shop, der Markenkleider der letzten Saison bis zu 50% vergünstigt vertreibt.
- Die deutsche Site <https://www.miteckenundkanten.com/> bietet Markenartikel («Brands») verschiedener Bereiche wie Mode, Sport, Kosmetik etc. im Schnitt etwa 30% günstiger an. Dies wegen kleiner Mängel bei Verpackung oder Verarbeitung.

# Hallo Garten, was steht an? Der grüne Faden durchs Gartenjahr

Die Tage sind merklich kürzer geworden, morgendlicher Nebel umhüllt Felder und Wiesen. Die Tätigkeiten, die jetzt im Garten anstehen, dienen vor allem dazu, die Pflanzenwelt auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten – und die Grundlage für eine blühende und erntereiche neue Gartensaison zu legen. Aber unterm Strich sind die zwei letzten Monate des Jahres eine eher ruhige Zeit im Garten – sie eignen sich perfekt, von blühender Pflanzenfülle zu träumen. Jetzt im Garten aktuell:

## Gemüsegarten

Im November ist Saatzeit für Kaltkeimer wie Kerbelrüben und Winterportulak. Die Kälte sorgt bei diesen Arten nicht für Stress, sondern wirkt wie ein Startsignal für die Entwicklung im Frühling. Auch Knoblauchzehen lassen sich jetzt setzen. Im Gewächshaus kann man zudem Gartenkresse und Feldsalat aussäen – im Freiland wäre es ihnen zu kühl. Der Vorteil: So gibt es auch mitten im Winter vitaminreiches Grün zu ernten. Die Gemüsebeete auch im Winter unkrautfrei zu halten, reduziert ein paar Monate später den Jätaufwand.

## Frostschäden an Rosen vorbeugen

Sobald sich die ersten Fröste ankündigen, sollte man die Veredlungsstelle frostempfindlicher Rosen vor der Kälte schützen. Speziell Rosenbäumchen sind gefährdet, denn bei ihnen liegt die Veredlungsstelle unmittelbar unter der Rosenkrone. Bei Beetrosen befindet sie sich direkt unterhalb des Bodens. Damit die Triebe durch Schneelast nicht abknicken, kürzt man die Beetrosen etwa auf Kniehöhe ein und die Triebe der Rosenbäumchen auf etwa die Hälfte.

Der finale Schnitt erfolgt dann im Frühjahr zur Forsythienblüte. Rund um den Stock wird lockere Erde oder Kompost etwa 10 bis 15 cm hoch angehäufelt. Die oberen Pflanzenteile können zusätzlich mit Jutesäcken oder Tannenästen umwickelt werden – das schützt vor Wintersonne. Niemals Plastikfolie verwenden: Hitzestau und Trieb-

fäulnis im Innern dieser «Gewächshäuser» schwächen die Pflanze, und Nachfröste können weiteren Schaden anrichten. Bei jungen Rosenbäumchen lohnt es sich, auch die Stämmchen mit Jutebändern einzubinden.

## Gräser und Koniferen schützen

Vor Wintereinbruch sollten hohe Gräser und säulenförmige Koniferen zusammengebunden werden, um Schäden durch Schneelast zu verhindern. Bei Ziergräsern hat das Zusammenbinden einen weiteren Grund: So kann Regenwasser besser abfließen und sich nicht im Inneren der Pflanze sammeln – gerade bei empfindlichen Arten wie Pampasgras (*Cortaderia selloana*) kann das zu Fäulnis führen

## Dahlien und Canna überwintern

Spätestens wenn der erste Frost die Blätter von Dahlien und Canna schwarz gefärbt hat, ist es Zeit, die Knollen auszugraben. Sie überwintern am besten in flachen Kisten, eingebettet in lockeres, nur leicht feuchtes Substrat. Ideal ist ein kühler, dunkler Raum mit einer mittleren Luftfeuchte – sonst droht Schimmel.

## Holz- und Reisighaufen

Der Rückschnitt von Gehölzen muss nicht zwingend auf den Grüngutabfall. Häckseln ergibt wertvolles Mulchmaterial, gröberes Schnittgut kann man zu Holz- und Reisighaufen aufschichten. Diese dienen als Winterquartier für zahlreiche Tiere: Igel, Blindschleichen, Erdkröten, Spitzmäuse oder Insekten finden dort

Schutz. Wichtig: Solche Haufen im Winter nicht mehr umschichten – die Bewohner halten längst Winterschlaf. Kübelpflanzen auf Balkon und Terrasse Auch im Winter gilt: Giessen nicht vergessen! Viele Kübelpflanzen, speziell immergrüne Arten, verdunsten weiterhin Wasser, besonders wenn sie nah an einer Hauswand stehen oder sonnige Tage vorherrschen. Staunässe ist allerdings genauso schädlich wie Trockenheit. Am besten mit der Hand prüfen, ob die Erde trocken ist, und wenn möglich die Töpfe auf Untersetzer stellen. So kann das Wasser gut abfließen. Zimmerpflanzen richtig wässern Im Winter verbrauchen Zimmerpflanzen, die nicht direkt über der Heizung stehen, weniger Wasser als in der hellen Jahreszeit. Deswegen nur in geringen Mengen und nur dann wässern, wenn die oberen zwei bis drei Zentimeter Substrat trocken sind. Die trockene Heizungsluft macht das Zimmergrün anfälliger für Schädlinge wie Spinnmilben, Woll- und Schildläuse oder Blattläuse. Zur Vorbeugung die Pflanzen regelmässig mit einem Sprühgerät einnebeln.

## Der Profi-Tipp: Gehölze vor Frostriss schützen

An sonnigen Wintertagen heizen sich die dunklen Stämme junger Obstbäume stark auf. Sackt in der Nacht die Temperatur auf unter null Grad ab, kann es durch die Spannung zwischen Luft- und Stammtemperatur zu Rissen in der Rinde kommen – diese wiederum sind Eintrittspforten für schädigende Pilze und Bakterien. Eine im Fachhandel erhältliche

Stammanstrichpaste oder Jutebänder beugen dem vor. Die weisse Farbe reflektiert die Sonnenstrahlen und mildert damit die Temperaturunterschiede. Der Anstrich sollte jährlich erneuert werden – am besten im späten Herbst.

**November-Highlight:  
die Schönfrucht (*Callicarpa  
bodineri* 'Profusion')**

Bis in den Spätsommer ist die Schönfrucht, auch als Liebesperlenstrauch bekannt, eher unscheinbar. Aber wenn die anderen Gartenpflanzen in den Winterschlaf gehen, zeigt sie sich von ihrer schönsten Seite – dann nämlich, wenn sie ihre violett glänzenden, beerenartigen Früchte präsentiert, die wie bunte Perlen leuchten und sich effektiv vom goldgelben Herbstlaub absetzen. Die Früchte bleiben bis in den Dezember am Strauch haften und eignen sich auch als dekorative Vasenzweige. Der Strauch stammt aus Mittel- und Westchina, wächst breit aufrecht bis rund 2 m hoch und fühlt sich an warmen und windgeschützten Standorten am wohlsten.

**Blumengarten**

Steht Oleander im Winter in zu warmen Räumen über 15 Grad Celsius, ist er besonders anfällig für Schädlinge wie etwa Schildläuse. Kommt Trockenheit hinzu, weil man gelegentlich das Giessen vergisst, stellen sich auch gerne Spinnmilben ein. Beides passiert nicht, wenn Olean-

der zwischen zwei und max. zehn Grad Celsius überwintert wird. Selbst nächtliche Frostgrade meistert die Pflanze zum Beispiel in Garagen oder Gartenhäuschen, einzig längere Frostperioden bringen sie zum Absterben.

**Salzschäden vermeiden**

Von Streusalz lässt man bei Eis und Glätte am besten die Finger: Das praktische Streugut kann schwere Schäden im Garten anrichten. Es verbrennt bei direktem Kontakt die Blätter und Sprosse und beeinträchtigt die Pflanzengesundheit nachhaltig. Die Folgen der Salzbelastung zeigen sich erst im Frühjahr und Sommer, wenn z.B. salzgeschädigte Hecken trotz ausreichender Niederschläge allmählich vertrocknen. Sind bereits Salzschäden an der Pflanze entstanden oder sind sie zu erwarten, dann hilft nur häufiges, intensives Wässern, um die Salzkonzentration im Boden zu verringern. Splitt, Sägemehl, Häcksel und Sand sind weitaus umweltfreundlichere und schonendere Alternativen gegen Glatteis.

**Kleine Klone aus Wurzeln**

Mehrjährige Pflanzen mit dicken, fleischigen Wurzeln, wie Herbst-Anemone, Phlox und Türkischer Mohn, kann man während der winterlichen Ruhezeit über Wurzelschnittlinge vermehren. Dazu gräbt man die Pflanze aus, schüttelt die Erde ab und entfernt mit einem scharfen Messer einige kräftige, etwa bleistiftstarke Wurzeln. Davon schneidet man fünf bis zehn Zentimeter lange Teilstücke – je dünner die Wurzel, umso länger der Schnittling. Vorsicht: Die Wuchsrichtung muss beibehalten werden, wenn die Schnittlinge in Töpfe mit Anzuchterde gesteckt werden. Nach dem Pflanzen werden die Töpfe mit den Schnittlingen angegossen und ins Frühbeet oder auf die Fensterbank gestellt. Klappt es nicht, gibt es Ersatz bei der Gärtnerei in Ihrer Region.

Der Profi-Tipp: Vorsicht bei unsachgemäßem Schnippeln! Mit Ausnahme von Obstbäumen ist es grundsätzlich nicht notwendig, einen Baum zu schneiden. Wem die Sträucher aber buchstäblich über den Kopf

Herbstanemonen können im Winter über Wurzelschnittlinge vermehrt werden.



Damit Schneeglöckchen bereits im Februar blühen können, laufen faszinierende Vorgänge in der Zwiebel ab.

wachsen, hat im Januar und Februar Gelegenheit, zu lange Triebe an laubabwerfenden Gehölzen wegzuschneiden. Doch Vorsicht: Mit einem unsachgemässen Schnitt kann man grosse Schäden anrichten. Werden etwa zu viele Feinäste geschnitten, treibt der Baum im Frühjahr extrem aus, um genügend Blattmasse für die lebenswichtige Photosynthese zu produzieren – statt das Volumen zu reduzieren, erwirkt man also genau das Gegenteil.

**Februar-Highlight: Schneeglöckchen (*Galanthus nivalis*)**

Zu den ersten Akteuren des neuen Gartenjahrs zählt das Schneeglöckchen. Als Sprinter unter den Zwiebelpflanzen durchbricht es schon im Februar die ersten Schneehürden. Dank der sogenannten Thermogenese funktioniert seine Zwiebel wie ein kleiner Heizstab im Boden, der die Schneedecke zum Schmelzen bringt. Dazu fährt die Pflanze in der unterirdischen Zwiebel die Atmung hoch, wodurch eine Temperatur von 8 bis 10 °C erreicht wird. Zusätzlich nutzt das Schneeglöckchen das entstehende Schmelzwasser als beehrte Wasserquelle.

Mit freundlicher Genehmigung von JardinSuisse, dem Unternehmerverein der Schweizer Gärtner



# Teure Post: So schnell kann Unwissen im Internet zur Kostenfalle werden

Immer wieder gelangen Fälle an die Rechtsberatung des kf, in denen Marken- oder Bildrechte verletzt wurden. Die Betroffenen haben entweder Ware gekauft, die sich im Nachhinein als gefälscht herausstellte, oder sie wenden sich bezüglich eines Bildes an die Juristinnen, welches sie ohne Berechtigung auf ihrer Webseite veröffentlichten. Beiden Fällen ist gemein, dass die Betroffenen von durch die Rechtsinhaber mandatierten Kanzleien kontaktiert und zur Zahlung grosser Summen aufgefordert wurden. Darüber hinaus müssen sie nicht selten eine Einverständniserklärung, beinahe Schuldanerkennung, unterzeichnen. Zudem verpflichten sie sich, bei Wiederholung eine Konventionalstrafe für jede erneute Verletzung der Markenrechte der Rechtsinhaber zu bezahlen.

In diesem Kontext sieht man sich mit zweierlei Arten Fälle konfrontiert. Beide sollen nachfolgend an je einem Beispielfall kurz erläutert werden:

## **Die Katze im Sack – gefälschte Taschen**

Freudig bestellt sich Frau A. eine Tasche über eine internationale Handelsplattform. Die Tasche schien keine sichtbaren Markenzeichen oder Designelemente aufzuweisen und auch Titel, Produktbeschreibung sowie Preis liessen keinen Zusammenhang mit einer geschützten Marke erkennen. Statt der Tasche erhielt die Konsumentin prompt Post vom BAZG (Bundesamt für Zoll und Grenzsicherheit) und einer Schweizer Anwaltskanzlei, welche sie zur Zahlung einer Summe von CHF 900.- sowie zur Unterschrift einer Einverständniserklärung auffordert, in der sie anerkennt, dass die fragliche Ware widerrechtlich nachgemachte bzw. nachgeahmte Elemente einer geschützten Marke enthält. Zusätzlich müsse sie im Wiederholungsfall eine Konventionalstrafe von CHF 3'000 entrichten. Die Tasche behält der Zoll zurück.

## **Ein Trugbild – Verwendung von Bildern ohne Genehmigung**

Ein kleiner Verein wirbt unter Verwendung eines aus dem Internet entnommenen Bildes als Werbung für einen bevorstehenden Event. Dass es sich dabei um ein kostenpflichtiges Bild eines Fotografen handelt, war den Vereinsmitgliedern nicht bewusst. Nun

erhält der Verein Post von einem deutschen Anwalt, welcher aufgrund der Urheberrechtsverletzung eine Summe in vierstelliger Höhe geltend macht. Darüber hinaus seien auch die Rechtsverfolgungskosten z.B. für das Anwaltsschreiben geschuldet.

## **Müssen Frau A. und der Verein den Betrag bezahlen, und haben sie sich allenfalls strafbar gemacht?**

Zunächst ist festzuhalten, dass die Einfuhr von Markenfälschungen in die Schweiz grundsätzlich verboten ist. Wir raten Ihnen daher, bereits beim Kauf im Internet ein wachsames Auge walten zu lassen. Vergleichen Sie Preise, überprüfen Sie Internetanbieter, lesen Sie die AGBs. Achten Sie auf seriöse Online-Shops und vermeiden Sie Plattformen, die Ihnen suspekt vorkommen.

Erwerben Sie die Ware rein zu privaten Zwecken, so machen Sie sich nicht strafbar. Erst bei einem kommerziellen Vertrieb könnte sich unter Umständen eine Strafbarkeit ergeben. Beachten Sie jedoch, dass auch der Weiterverkauf und sogar die Rücksendung an den Händler im Ausland diesen Tatbestand erfüllen könnten. Unabhängig einer strafrechtlichen Relevanz können das Markenschutz- oder das Designgesetz auch bei einer Einfuhr zu privaten Zwecken verletzt worden sein.

Grundsätzlich vernichtet das BAZG Ihren Artikel nur mit Ihrem Einverständ-

nis. Sollten Sie dieses verweigern, so kann es die Ware zurückbehalten und der Rechteinhaber müsste vor Gericht sog. vorsorgliche Massnahmen erwirken, was mit zusätzlichen Kosten verbunden wäre. Vor diesem Hintergrund empfehlen wir Ihnen, der Vernichtung durch das BAZG zuzustimmen, um weitere Kosten zu minimieren, zumindest sofern Sie nicht davon überzeugt sind, dass es sich doch um ein Original handelt.

Hinsichtlich der unerlaubten Verwendung eines Internetbildes ist festzuhalten, dass Fotografien als Werke im Sinne des Urheberrechtsgesetzes (SR 231.1) grundsätzlich bereits ohne Eintragung einen Schutz geniessen. Die Person, welche das Werk erschaffen hat, ist dessen Urheberin und als solche berechtigt zu bestimmen, ob, wann und wie das Werk verwendet werden darf. Richtigerweise ist vor Verwendung daher grundsätzlich die Genehmigung der Urheberin einzuholen, zumindest, sofern es sich nicht um lizenzfreie Bilder handelt. Unter Umständen können Sie sich mit der Veröffentlichung gar strafbar machen. Bei der Verwendung von Bildern im Internet sollte unbedingt die Lizenzierung geprüft werden.

Bevor Sie das fragliche Bild vor Schreck sofort von Ihrer Webseite nehmen, wäre es zwecks Nachverfolgung des unbefugten Nutzungszeitraums dienlich, alles genau zu dokumentieren. Anschliessend empfiehlt



sich allerdings eine Entfernung, damit sich die Nutzung nicht noch weiter erstreckt, was Sie ebenfalls schriftlich oder bildlich festhalten sollten.

Unsere Rechtsberatung rät Ihnen ausserdem davon ab, leichtfertig eine Einverständnis- oder Unterlassungserklärung zu unterschreiben und anzuerkennen. Insbesondere macht sie die Erfahrung, dass die in Rechnung gestellten Summen in der Regel pauschalisiert sind und nicht nachvollzogen werden können, da sie nicht an den Einzelfall angepasst wurden. Bei Kontaktaufnahme mit den Kanzleien

ist es sogar bereits vorgekommen, dass sich der Betrag um die Hälfte reduzierte. Es kann daher ratsam sein, eine Aufschlüsselung der tatsächlichen Kosten zu verlangen. Allenfalls gerechtfertigt könnten z.B. Meldungsgebühren, Kosten für die Vernichtung oder Schadenersatz aufgrund unerlaubter Verwendung eines geschützten Werkes sein. Überprüfen Sie ausserdem alle genannten Schadensposten. Gelegentlich wird auch ein Verzugsschaden oder Anwaltskosten aufgeführt, und teilweise ändert sich der angeblich geforderte Betrag noch mitten im Abschnitt unerklärbar. Ge-

nerell handelte es sich häufig um generalisierte und unsorgfältig verfasste Texte (Schreibfehler, falsche Bezeichnungen, gewisse Kosten doppelt und dreifach verbucht). Das bedeutet allerdings nicht, dass die Briefe nicht weniger ernst zu nehmen sind. Im Zweifelsfall wäre es ratsam, die Situation von einem Juristen oder einer Juristin einschätzen zu lassen.

**Vanessa Akgül,**  
Rechtsberatung kf



## Weniger ist mehr – liegt unser Glück im Minimalismus?

Heutzutage spielen unsere Habseligkeiten eine zentrale Rolle in unserem Leben. Eine neue Trendbewegung ist davon überzeugt, dass wir unser konsumgesteuertes Gehirn auf die Reduktion und Lifestyle umschalten sollten. Das klingt für einige bestimmt unvorstellbar und mühsam, doch es gibt einige Gründe, die für einen solchen Wandel sprechen.

Zunächst einmal löst unser Hab und Gut das Gefühl von Befriedigung und Freude aus. Das ist grundsätzlich nichts Negatives, doch wir sollten uns nicht an diese Quelle des Glückes klammern. Vielmehr sollten wir lernen, die wenigen Dinge, die wir besitzen, mehr zu schätzen. Es ist um ein Vielfaches schöner, sich an Kleinigkeiten zu erfreuen, als täglich dopamin-abgestumpft die Pakete voller Shopping-Schätzen entgegenzunehmen.

Einige, ich zähle mich dazu, mögen es, sich mit einem organisierten und aufgeräumten Umfeld zu umgeben. Eine minimalistische Zimmereinrichtung zum Beispiel ist für unser Gehirn um einiges weniger überfordernd als ein überfülltes Regal oder ein überquellender Kleiderschrank. Einige behaupten sogar, eine übersichtliche Umgebung wirkt inspirierend und klar.

Das Ganze hat auch einen finanziellen Aspekt. Einigen Erfahrungsberichten zufolge gibt man weniger Geld aus, wenn man weniger, dafür teurere Produkte kauft – Qualität statt Quantität. Grundsätzlich tendieren wir dazu, mehr zu kaufen, als wir brauchen. Ein grosser Schritt zum Minimalismus wäre es, sich vor jedem Kauf zu fragen: «Brauche ich das wirklich?» Wenn wir darüber nachdenken, ist die Antwort darauf meist «Nein».

Unser Konsum ist bekanntlich einer der grössten Einflussfaktoren auf den Klimawandel. Eine Reduktion würde eine bedeutende Entlastung bedeuten. Wenn wir weniger Kleidung kaufen, werden weniger Fast-Fashion-Konzerne unterstützt und der Ressourcenverbrauch gesenkt.

Ob Minimalismus etwas für dich ist, entscheidest du selbst. Am Anfang kann es aufwendig sein. Gewohnheiten umzustellen, ist herausfordernd. Du kannst damit beginnen, deinen Kleiderschrank oder Arbeitsfläche auszumisten. Das kann sehr befreiend sein. Es gibt eine hilfreiche Regel, die du zur Hilfe nehmen kannst: «Wenn du es ein Jahr lang nicht benutzt hast, kann es weg.» Man sollte aber bedenken, nicht in ein Extrem zu verfallen. Es ist in Ordnung, sich von Zeit zu Zeit etwas zu gönnen. Es geht nicht um Verzicht, sondern um bewusster leben – weniger Ballast, mehr Ordnung.

**Yanush Tschäppeler**  
Konsumheldin

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



## Babettes Schlusswort

Ich bin, behaupten mittelböse Zungen, neugierig. Ich konkretere: nicht neugierig, sondern interessiert. Mich nimmt einfach immer wunder, was dahintersteckt; ganz egal, ob Menschen, Geschichte, Produkte. Darum habe ich mir nebst meiner 100%-Arbeit für unser kf noch einen kleinen Nebenjob ergattert. Seit Juni dieses Jahres stehe ich samstags um sechs in der Früh auf dem Oerlikermarkt zu Zürich und verkaufe munter Gemüse und Früchte. Der Standbetreiber, ein Landwirt aus dem Luzernischen, bei dem ich – zum ersten Mal übrigens, weil ich gern immer wieder andere Anbieter berücksichtige – gerade meinen Einkauf bezahlt hatte, fragte mich spontan an, ob ich ihm nicht aushelfen könne, er sei knapp an Personal. Und diese Sigg, man kennt sie, sagte zu.

So preise ich also landwirtschaftlich erzeugte Produkte an – und es ist grossartig! Der muntere Schwatz mit den Kunden ist das höchste der Gefühle. Für mich. An anderen Ständen geht es meist etwas ruhiger zu. Aber ich tausche mich gern aus, frage nach Rezepten, biete ungefragt ebensolche an, lasse unseren Käse und unsere Würste sowie den Süssmost und den Sauser probieren, schaue unsere Auslage immer wieder von aussen, von der Kundenseite an: sieht es noch manierlich aus? Hat es leere Stellen, die aufzufüllen sind? Denn Andrzej, der polnische Mitarbeiter, der den Stand mit seinem Sohn aufbaut (beim Abbau lege ich dann auch Hand an; selbstverständlich die Finger schon gewaltig gequetscht!) meint: «Wenn nicht viel da, Kunde meint, Ware schlecht».

So lerne ich immer wieder etwas dazu. Wenn ich morgens ankomme, steht der Stand bereits, die Kisten mit den Produkten sind abgeladen, die Lichterketten montiert. Mir obliegen das Auslegen der Waren, das Bereitstellen der Waagen, die Kontrolle, dass genug Schreibblöcke, Kugelschreiber, Papier- und Plastiksäckli griffbereit sind. Kurz nach sechs Uhr kommen bereits die ersten Kundinnen, meine «Early Birds», wie ich sie nenne. Ich erfülle alle Wünsche – sofern sie den Einkauf betreffen – , entferne das Kraut von den Rüben, die welken Blätter vom Kopfsalat,

packe die erstandenen Produkte in die mitgebrachten Taschen ein, helfe mit den Postiwägeli. Den Jahreszeitenwechsel, den ich seit meinem ersten Einsatz im Juni erlebe, habe ich noch nie so intensiv empfunden. Angemessene Kleidung ist ein Muss – und bei Regen ist es einfach nur grusig. Jetzt im Winter ist man froh um gutnachbarschaftliche Beziehungen; ich darf mich beim nebenliegenden Stand an der Heizschlange wärmen; «wir» haben das nämlich nicht.

Was mir als Kundin nicht bewusst war: die Standbetreiber stehen am Markttag um zwei oder drei Uhr morgens auf, um von weither in die Stadt zu fahren, den Stand aufzubauen, die Gemüseboxen abzuladen, damit für die ersten Kunden rechtzeitig alles parat ist. Dies alles zu einem Lohn, für den viele nicht einmal aufstehen würden. Was für mich ein amüsanter Samstagmorgen voller Lob («auf so eine Topverkäuferin wie Dich wollen wir nicht mehr verzichten!») und Befriedigung («Ihr Artischockenrezept war wirklich toll!») ist, ist für die Profis harte, harte Arbeit.

Und dann ist da noch diese ältere Frau. Sie kommt, wenn die Verkaufszeit bereits abgelaufen ist und wir am Zusammenräumen sind. Fragt, ob sie in der Kiste, die wir für den Kompost bereitmachten, nachschauen dürfe? Und nimmt dann mit, was wir fortwerfen: die Salat- und Kohlrabiblätter, das Rüblikraut, die angetätschten Pfirsiche, die schon etwas fauligen Tomaten. Dies zu sehen, liebe Leser und Leserinnen, macht demütig.

Ich wünsche Ihnen gefreute Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr.

**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

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.**