

**Plastik-
recycling:**
wichtiger Teil der
Kreislaufwirtschaft
Seite 24

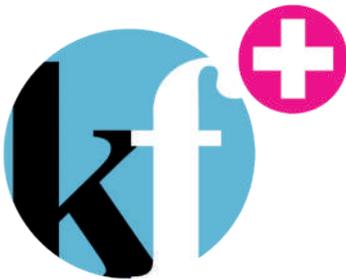
Swiss Packaging Award

Preisträger und Nominierte **Seite 8**

Insulinresistenz

Heimlicher Killer **Seite 18**

Vorstand



Babette Sigg, Präsidentin
Konsumentenrechte



Muriel Brinkrolf
Gesundheitswesen & Digitalisierung



Delia Scullo
Sozialpolitik



Liliane Legrand
Gesundheitswesen



Susanne Staub
Landwirtschaft



Carmela Crippa
Umwelt & Recycling

Fachbeirat

Heinz Beer, Nachhaltigkeit

Beat Blumer, Hotellerie, Gastronomie

Gregor Dürrenberger, Strom, Mobilfunk

Felix Frey, Energie

Ursula Gross, Recht

Ivo Gut, Mehrwertsteuer

Lahor Jakrlin, Medien, Werbung

Margrit Kessler, Gesundheitswesen

Urs Klemm, Lebensmittel

Tanja Kocher, Kommunikation

Marc Müller, Versicherungen

Blanca Ramer, Energie, Mobilität

Petra Rohner, e-Commerce, Direktverkauf

Pascal Rudin, Kinder- und Jugendrecht

Politischer Beirat

Doris Fiala

Nationalrätin FDP, Kt. Zürich

Monika Rügger

Nationalrätin SVP, Kt. Obwalden

Ombudsstellen

Rolf Büttiker, Fleisch

Iwan Bischof, Textilpflege

Noëmi Schöni, E-Commerce

Matthias Haari, Tankstelle GAV

Matthias Haari, Läderach Schokolade

Geschäftsstelle

Carl-Philipp Frank, Marketingmitarbeiter

Matthias Haari, Leitung Rechtsberatung

Albin Puthenpurackal, Rechtsberater

Dominique Roten, Leitung Kommunikation

Babette Sigg, geschäftsführende Präsidentin

Barbara Streit, Leitung Administration

Felix Schneuwly, Krankenkassen

Beda Stadler, Gesundheitswesen

Peter Sutterlüti, Post, Service Public

Ursula Trüb, Lebensmittelsicherheit

Gabriela Winkler, Energie

Paul Zwiker, Codex Alimentarius

Kf-News
Seite 04

Wer ist im Kf-Politbeirat?
Seite 05

Versorgungssicherheit
Seite 06

Swiss Packaging Award
Seite 08

Nutriscore
Seite 14

Reduktion von Pestiziden durch 5G
Seite 16

Insulinresistenz – heimlicher Killer
Seite 18

Agro-Star-Preisträger
Seite 20

Genscherer bei Pflanzensorten
Seite 22

Plastikrecycling schont die Umwelt
Seite 24

Weltoffenheit als Grundprinzip
Seite 28

F&Q mit den SBB
Seite 30

Fairmittler der Krankenkassen
Seite 32

Jetzt kommen QR-Rechnung und eBill
Seite 34

Intervallfasten ohne Vorteile
Seite 36

Babettes Schlusswort
Seite 39

Herausgeber

Schweizerisches Konsumentenforum
Belpstrasse 11
3007 Bern
Tel. 031 380 50 30
Fax 031 380 50 31

www.konsum.ch

Twitter: @kf_schweiz

Redaktion

Dominique Roten
Leiter Kommunikation

Gestaltung

Fruitcake Werbung+Presse AG
Sam. Wolff, AD

Druck

Beat Winnewisser
Rubmedia AG, Bern

Auflage

1'500 Stk.

Beratung

Tel. 031 380 50 34
kfberatung@konsum.ch

Präsidentin /

Geschäftsführerin

Babette Sigg Frank



Willkommen beim Konsumentenforum, **Albin Puthenpurackal!**



Seit Anfang März arbeitet der angehende Jurist Albin Puthenpurackal als Rechtsberater beim Schweizerischen Konsumentenforum. Albin bearbeitet sämtliche Anfragen, die sowohl unsere eigene Rechtsberatung betreffen, wie auch diejenigen der Ombudsstellen "e-Commerce" und "Fleisch".

Der 25jährige ist gebürtiger Wiener und gilt bereits als "Veteran der Rechtsberatung":

Albin arbeitet ehrenamtlich bei AsyLex, wo er sich rechtsberatend für Flüchtlinge einsetzt und auch an der Universität Bern, wo er – ebenfalls ehrenamtlich – Studenten seine juristischen Dienste anbietet.

Wir freuen uns sehr, einen so kompetenten, geduligen und sympathischen Menschen bei uns begrüßen zu dürfen! Willkommen beim Konsumentenforum, Albin!

**WEBSITES,
DIE HAPPY
MACHEN!**

Wer ist im Politischen Beirat des Konsumentenforums?

Doris Fiala, Nationalrätin FDP



«Sozial ist nicht, wer das Geld anderer Leute verteilt, sondern wer dafür sorgt, dass es etwas zu verteilen gibt.»

Politische Ämter:

- Mitglied der Sicherheitspolitischen Kommission (SiK)
- Permanente Stellvertretung in der Staatspolitischen Kommission (SPK) (für Nationalratspräsidentin, Isabelle Moret)
- Delegierte für die Beziehungen zum Deutschen Bundestag (DEL-D) Ko-Präsidentin der Parlamentarischen Gruppe CH-EU
- Nationalrätin: Seit 2007
Politische Beirätin des Schweizerischen Konsumentenforums

«Alles hat seinen Preis! Wir haben ein hervorragendes Gesundheitswesen, aber hohe Krankenkassenprämien; einen starken Aussenhandel mit der EU, jedoch die Knacknuss Rahmenabkommen; voranschreitende Digitalisierung und Robotik, aber gleichzeitig die Gefahr von Cybercrime und Arbeitsplatzabbau; eine hochentwickelte Gesellschaft und einen damit verbundenen hohen Energieverbrauch und Klimawandel.»

Monika Rüegger, Nationalrätin SVP



«Die Wirtschaft und die Bürger sollen ihre Tätigkeiten bzw. ihr Leben so eigenständig, unabhängig und frei wie möglich gestalten können.»

Politische Ämter:

- Parteipräsidentin SVP Obwalden seit 2016
- Ortsparteipräsidentin Engelberg a.i. seit 2018
- Nationalrätin des Kantons Obwalden seit 2019

«Ich bin für eine bezahlbare Gesundheitspolitik. Unser Gesundheitssystem gehört

zu den weltweit besten. Leider auch zu den teuersten. Ich setze mich für ein qualitativ hochstehendes Gesundheitssystem bei gleichzeitig bezahlbaren Krankenkassenprämien ein. Das erfordert mehr Wettbewerb und weniger staatliche Regulierungen und Eingriffe. Es braucht den Mut, auch neue Lösungen zu denken.»

Versorgungssicherheit

Seit Ausbruch der Pandemie irrt ein Begriff durch die Medien, der aus dem vergangenen Jahrhundert stammt: Versorgungssicherheit. Sicherheit = jederzeit volle Regale in den Lebensmittelläden, volltanken können, jederzeit per Schalter das Licht an- und ausschalten, die Waschmaschine starten, der Fernseher läuft, das Handy wird geladen. Diese Sicherheit hat Risse bekommen und zum Teil zu absurden Reaktionen der Konsumentinnen und Konsumenten geführt. Man bedenke das Anhäufen von Toilettenpapier.

Während der COVID-Jahre hat sich das Einkaufsverhalten beruhigt. Beunruhigt müssen aufmerksame Zeitgenossen sein, wenn mit aller Klarheit dargelegt wird, dass wir als hochentwickeltes Land in so gut wie allen Lebensbereichen im Übermass von funktionierenden Weltmärkten abhängig sind. Nicht nur Gas, Benzin, Heizöl, sondern zunehmend auch bei der Stromversorgung, bei der Lieferung von Elektronikkomponenten und vielem anderen, sind wir stark vom Ausland abhängig. Vorratshaltung ist angesagt. Für die Haushalte kehrt der alte Slogan «Guter Rat, Notvorrat» zurück. Noch kann für reiche Länder die Versorgung mit Weizen sichergestellt werden, ganz anders präsentiert sich die Situation im Nahen Osten und in Afrika. Die Welt-ernährungsorganisation der UNO warnt vor Hungerkatastrophen, menschlichem Elend in diesen Ländern und den damit einhergehenden Flüchtlingsströmen.

Stromversorgung

Die Schweiz hat in den 1980er Jahren die Versorgungssicherheit mit Strom durch langfristige Lieferverträge mit französischen Kernkraftwerken sichergestellt. Sie laufen demnächst aus. Deutschland's Energiestrategie, die copy-paste seit 2017 auch für die Schweiz gilt, führt dazu, dass wir aus dem Norden ab 2025 im Winter keinen Strom mehr beziehen können, es sei denn, der grüne Wirtschafts- und Energieminister in Berlin fährt angesichts der fatalen Abhängigkeit von russischem Gas die Kohlekraftwerke wieder hoch. Hat jemand etwas von Kli-

maveränderung gesagt? Wenn es ums Überleben geht, müssen alle Umweltanliegen hintanstellen. Der Ausbau der Schweizer Wasserkraft, selbst wenn er in so kurzer Zeit gelänge, reicht bei weitem nicht aus, um die Stromversorgung ab 2025 im Winterhalbjahr ohne gezielte Abschaltungen einzelner Bezüger auszu-schliessen.

Lieferengpässe

Für die produzierende Wirtschaft ist Geld angesagt. Noch sind es «nur» Lieferverzögerungen. Sie sind jedoch ein ernstzunehmender Hinweis, dass wir wohl an die Grenzen des totalen Outsourcings gelangt sind. Gewiss, die Chipindustrie zurückzuholen und dies in absehbarer Zeit, ist Wunschdenken. Wesentliche Bestandteile für Photovoltaikanlagen sind Mangelware, so sehr, dass findige Elektrofirmen z.B. Wechselrichter horten. Andere verströmen ihre Kunden. In 6 Monaten allenfalls später, sollten alle Komponenten beisammen sein, um die Anlage zu montieren. Grosse, börsennotierte Unternehmen sind verhalten im Ausblick, weil wichtige Komponenten Mangelware sind und damit die Umsätze in Mitleiden-schaft gezogen werden.



Mangel an lebenswichtigen Medikamenten

Leider gilt dies in beunruhigender Masse auch für die Versorgung mit lebenswichtigen Medikamenten. Antibiotika, Schmerzmittel, Herz-Kreislaufmedikamente fehlen aktuell in den Apotheken. Insgesamt, so war vor wenigen Tagen zu lesen, fehlen 470 Medikamente in den Apotheken. Sie werden fast ausschliesslich im Ausland hergestellt. Die Produktionskette von Lebensmitteln lässt sich weitestgehend nachverfolgen. Das ist bei den komplizierten, auf viele Länder und Unternehmen verteilten Herstellern der Bestandteile von Medikamenten, im Detail kaum möglich.

Die letzte Antibiotikaproduzentin in Europa steht in Österreich, eine Tochter von Sandoz. Ohne staatliche Investitionen wird



die Schliessung kaum zu verhindern sein. Eine Folge auch des Umstandes, dass die Preise für Antibiotika seit Jahren im Keller sind. Das will die Gesundheitspolitik so. Die Verhandlungen mit den staatlichen Stellen über Medikamentenpreise gestalten sich Jahr für Jahr schwieriger. Kein Wunder, dass die Pharmaindustrie die Produktion aus dem Hochlohn- und Hochpreisland Schweiz, aber auch aus Europa nach Asien verlagert hat. Versorgungssicherheit und Sparen bei den Medikamentenpreisen sind eng verbunden, was im Feilschen um möglichst gering ausfallenden Prämiensteigerungen bei der Krankenversicherung ausser Acht gelassen wird.

Vorratshaltung der öffentlichen Hand

Die Pandemie hat uns auch vor Augen geführt, dass es mit der Vorratshaltung

des Bundes resp. von ihm beauftragten Institutionen nicht zum Besten steht. Es fehlten Masken, also wurde kurzerhand erklärt, sie würden ohnehin nichts nützen, es fehlte Ethanol, die Basis für Desinfektionsmittel. Ob diese Defizite nun behoben sind, wird vielleicht der nächste Winter zeigen. Immerhin stehen in der Ostschweiz fünf chinesische Maschinen, die Medizinalmasken herstellen können. Im Moment ist aber, wenn man entsprechenden TV-Berichten glauben darf, nur eine im Betrieb.

Autonomie nicht möglich

So schön es wäre, wenn wir alle lebenswichtigen Güter im eigenen Land herstellen könnten, diese Vorstellung ist seit Jahrhunderten eine Illusion. Wir sind in den Welthandel eingebunden – bei der

Ernährung, der Energie- und der Gesundheitsversorgung. Es gilt, mit einer ausgebauten Vorratshaltung die Versorgung abzusichern und sich mit den Nachbarländern ins Benehmen zu setzen, um sich gegenseitig zu unterstützen und auszuweichen. Das geht nur mit Geben und Nehmen, mit ausgewogenen Verträgen und nicht mit einseitigem Rosinenpicken und auch nicht mit adjektivgeschmückten Aussagen zur Neutralität oder ideologisch gefärbten Positionen.

Winkler Kommunikation

www.winklercom.ch



53. Swiss Packaging Award

Der Preis für die besten Verpackungen der Schweiz



«And the Swiss Packaging Award goes to ...» Am 2. Juni war es wieder so weit: Zum 53. Mal wurde der Swiss Packaging Award an die besten Verpackungs-«Künstler» der Schweiz verliehen. Die 16-köpfige Jury, zu der u.a. auch kf-Präsidentin Babette Sigg angehört, durfte dabei besonders innovative Verpackungen auszeichnen, die sich in Ökologie, Design oder Betrugssicherheit hervorgetan haben. Aber sehen Sie selbst ...



Jury

Präsident
Stefan Jüde
J packaging GmbH

Blech/Metall
Monica Malonni-Kopp
Andreas Kopp AG

Convenience
Dr. Joachim Kreuter
ehemals Chefredaktor
packAKTUELL
Babette Sigg
Schweizerisches
Konsumentenforum

Design
Prof. Gregor Naef
FHNW

Etiketten
Angelika Dal Farra
All4Labels AG

Glas
Martin Kanitz
Vetropack AG

Innovation
Prof. Selcuk Yildirim
ZHAW

Kunststoff
Reto Bachmann
BACHMANN FORMING AG
Pierre Barth
NYCO Flexible Packaging
Thomas Galatik
Früh Verpackungstechnik AG

Marketing
Prof. Ulrike Brämswig
Kristina Nadjarian
Easyfairs Switzerland
GmbH

Ökologie/Nachhaltigkeit
Patrik Geisselhardt
Swiss Recycling
Dr. Roland Hischer
EMPA

Wellkarton/Feinkarton
Cynthia Uelligger
Bourquin SA
Roger Nützi
Schelling AG

Kategorie NACHHALTIGKEIT

Sieger

RetortPouch Recyclable für sterilisierte Fertiggerichte

Dieser Standbeutel hat es wahrlich in sich – sein Profil: 100 Prozent Polypropylen, höchste Barriereeigenschaften, hohe Temperaturbeständigkeit. Durch seine hohe Temperaturbeständigkeit kann der Retortprozess kurz ausfallen und führt damit zu einer Reduktion beim Wasserverbrauch sowie dem CO₂-Fussabdruck. Solch ein Monomaterial kann nach der Nutzung dem stofflichen Recycling zugeführt werden und entlastet den Hausmüll; der Ort, wo die bisherigen mehrlagigen und damit nicht-rezyklierbaren Vorgängerbeutel entsorgt werden mussten.

Einsender/Hersteller/Entwickler:

Mondi AG

Auftraggeber/Verwender:

Hilcona und Coop, Schweiz



Nominiert

2er + 1er Canapée Schale Second Skin

Einsender/Hersteller:

BACHMANN FORMING AG und Läser AG

Auftraggeber/Verwender:

Bigler AG Fleischwaren

Entwickler:

BACHMANN FORMING AG und Läser AG

Design:

Jörg Nussbaum (BACHMANN FORMING AG),
Vittorio Ranaldo (Bigler)
in Zusammenarbeit mit
Roli Misteli und Nina Studer
(ZDF Zürich Design Factory)



Nominiert

CO₂ Recycling – PET

Einsender:

M-Industrie

Hersteller:

Plastipack

Auftraggeber/Verwender:

M-Industrie

Entwickler:

M-Industrie



Kategorie CONVENIENCE

Sieger

LockCon – Betrugssichere Verpackungslösung

Dopingprobensets müssen zwei Mal vor Manipulation geschützt werden: leer auf dem Weg zur Probenentnahme, befüllt auf dem Rückweg ins Labor. Die Verpackung LockCon bietet diesen Zweifach-Schutz mit mehrfachen Manipulationssicherungen. Dennoch ist die Handhabung selbsterklärend. Die Umverpackung lässt sich einfach öffnen, die leeren Flaschen für A- und B-Probe sind leicht zu entnehmen und für die Rücksendung zu verschliessen, die in der gleichen Umverpackung erfolgt. Für die Jury kombiniert LockCon beispielhaft hohen Manipulationsschutz mit hoher Convenience bei der Handhabung.

Einsender/Hersteller/Entwickler:

AR Packaging Swiss

Auftraggeber/Verwender:

LOCKCON AG

Design:

LOCKCON AG



Nominiert

Mettler Pufferlösung-Sticks

Einsender/Hersteller/Entwickler:

PRODERMA AG

Auftraggeber/Verwender:

Mettler-Toledo GmbH, Analytical

Design:

PRODERMA AG in Zusammenarbeit mit Mettler-Toledo GmbH, PackSolutions KG und Constantia Patz GmbH



Nominiert

2-in-1-Lösung:

Semi-rigide Platine aus PP

Einsender/Hersteller/Auftraggeber/Verwender:

NYCO Flexible Packaging

Entwickler:

NYCO Flexible Packaging



Kategorie DESIGN

Sieger

Läderach Schokoladenverpackung

Die Verpackungsserie beeindruckt durch die hohe Übereinstimmung von Produkt und Verpackung. Somit werden dem Konsumenten die verschiedenen Schokoladentafeln einzigartig präsentiert. Die Schokoladen-Reihe besticht durch die glaubwürdige, aber gleichzeitig eigenständige Verpackung sowie der differenzierten Produktgrafik mit hoher Verkaufsattraktivität. Die ausgeführte Verpackungsfunktion und die ästhetische Gestaltung bilden eine Einheit, die vom Design her vollumfänglich überzeugt und die hochwertigen Markenwerte bestens transportieren.

Einsender/Hersteller:

SCHELLING AG

Auftraggeber/Verwender:

Läderach (Schweiz) AG

Entwickler:

Roger Nützi

Design:

Pascale Hoch,

Läderach (Schweiz) AG



Nominiert

Chili-Gewürz Gourmet Set

Einsender/Hersteller:

Sennjoeggel.ch

Auftraggeber/Verwender:

Sennjoeggel.ch

Entwickler:

Bruno Schranz

Design:

Bruno Schranz



Nominiert

Blütenschmaus

Einsender/Hersteller:

AR Packaging Swiss

Auftraggeber/Verwender:

Blütenschmaus Zürich

Entwickler:

AR Packaging Swiss

Design:

Lilo Meier (Blütenschmaus Zürich)



Kategorie MARKETING

Sieger

Portionenverpackungen aus Papier

Ressourcen zu schonen ist einer der dominierenden Markttrends. In Bezug auf Verpackungen wünschen sich Konsumenten dass Kunststoff durch natürliche(re) Materialien ersetzt wird – selbstverständlich ohne Verzicht auf Qualität und Leistung. Dieser Herausforderung hat sich die BACHMANN FORMING AG gestellt und die innovative Portionenpackung aus 100 Prozent Papier entwickelt. Mit einer hohen Flexibilität in Bezug auf Grösse und Einsatzgebiet, ist ein neuartiges Gesamtkonzept entstanden, welches zum Beispiel in Märkten wie Kaffeerahm, Honig, Ketchup und Kaffee zum Einsatz kommen kann. Ein gelungenes innovatives Konzept.

Einsender/Hersteller:

BACHMANN FORMING AG

Auftraggeber/Verwender:

BACHMANN FORMING AG

Entwickler:

Nino Gisler und Jörg Nussbaum
(BACHMANN FORMING AG)



Nominiert

Dose Unterwasserwelt

Einsender/Hersteller:

Andreas Kopp AG

Auftraggeber/Verwender:

Läckerli Huus AG

Entwickler:

Läckerli Huus AG

Design:

Doris Weber – domoki-design GmbH



Nominiert

Le Panier Garni Ludique

Einsender/Hersteller:

Bourquin SA

Auftraggeber/Verwender:

Jural, Alcala Frères - Vaumarcus (NE)

Entwickler:

Patrice Jacquet

Design:

Patrice Jacquet



Kategorie TECHNIK

Sieger

Lasercut Verpackungskonzept

Der Versand hochwertiger Präzisionsteile stellt hohe Anforderungen an die Schutzfunktion der Verpackung. Die vier Primärverpackungen können modular in die Umverpackung gesetzt werden, bilden ringsum Hohlräume und damit eine Pufferzone, die vor Versandschäden optimal schützt – der Inhalt wird schwebend gelagert. Das Verpackungskonzept besteht aus nur einem Material, ist intelligent konzipiert, lässt sich individuell auf den Kunden anpassen und ist easy in der Anwendung. Auch kleine Auflagen sind möglich. Genau das, was ein ganzheitliches Verpackungskonzept bieten muss, befindet die Jury.

Einsender/Hersteller:

SCHELLING AG

Auftraggeber/Verwender:

Lasercut AG

Entwickler:

Stefan Fricker

Design:

Lasercut AG



Nominiert

Mehrweg Transportgebilde

Einsender/Hersteller:

B. Heer AG

Auftraggeber/Verwender:

Stadler Bussnang AG

Entwickler:

Stefan Dorizzi (B. Heer AG)

Design:

Remo Büsser



Kategorie NACHWUCHSPREIS

Sieger

Hexa Slide

Primär- und Sekundärverpackungen müssen vielfältige Funktionen erfüllen. In den meisten Entwicklungsprojekten treten deshalb auch Zielkonflikte auf. Diese bei einer konkreten, praktischen Verpackungsentwicklung (und -gestaltung) zu meistern und dabei zu einer marktauglichen Verpackung zu gelangen, ist eine grosse Herausforderung – insbesondere bei Erstprojekten. Mit der Geschenkverpackung «Hexa Slide» ist dies gut gelungen, unter anderem mit dem gewählten Fokus auf das zielgruppenspezifische «Unboxing Experience».



Einreicher:

Sami Hergouma

Die Nutriscore-Verampelung

Er flutet je länger je mehr unsere Produkte bzw. Lebensmittelverpackungen: der Nutriscore, die farbige Kennzeichnung, wie „gesund“ unsere Wahl für uns sei. Oder zu sein hat. Woher kommt er, was will er, was bringt er? Seine Anfänge reichen in das Jahr 2001 zurück, als in Frankreich Stimmen laut wurden, die, um die Volksgesundheit zu fördern, ein neues, einfaches Kenn-System für verarbeitete Lebensmittel forderten. Nach zwanzig Jahren Deuteln, Zanken und Denken ist es nun soweit: in Spanien, Frankreich, Belgien und Deutschland sind seit diesem Jahr verarbeitete Lebensmittel mit ebendiesem Nutriscore auszuloben. Und die Schweiz? Zieht vorsichtshalber gleich mit. Somit kennzeichnen vor allem internationale Firmen wie z. B. Danone oder Nestlé, aber zunehmend auch unsere grossen Detailhändler zähneknirschend ihre Produkte mit dem Label. Dies bleibe hierzulande allerdings auf freiwilliger Basis, will man uns weismachen.

Übergewicht und Fettleibigkeit sind unschöne Ergebnisse unserer Wohlstandsgesellschaft. Was wir noch vor zwanzig, dreissig Jahren staunend vor allem in den USA zur Kenntnis nahmen, nämlich schwer adipöse Menschen, für die nicht nur spezielle Fashionlinien entstanden, sondern auch breitere Sitze in den öV, Überlandbussen und Flugzeugen installiert werden mussten, ist auch hierzulande keine Seltenheit mehr. Was Wunder, dass aufgrund einer rasanten Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten das Bundesamt für Gesundheit BAG hektisch versucht, diese Spirale zu bremsen. Weil offenbar immer weniger Menschen in der Lage sind, die auf sämtlichen Produkten seit Jahrzehnten aufgedruckten Nährwerttabellen zu lesen bzw. zu interpretieren (dazu braucht es diese mathematische Kenntnis, die uns in der Primarschule vermittelt wird und mit der wir, wenn wir auch gar nichts anderes begreifen, doch recht gut durchs Leben kommen: nämlich den Dreisatz. Darf man zwar nicht mehr sagen, heute nennt man ihn

Proportionalität oder umgekehrte Proportionalität, weil man ja grundsätzlich gern alles neu benennt, und dies möglichst so, dass man nicht mehr weiss, was es zu bedeuten hat. Die Berufsbildung steckt voller horribler Beispiele. Aber egal. Nicht das Thema), also, weil die Bevölkerung nicht mehr in der Lage sei, eine schlichte Nährwerttabelle, die alles Wissenswerte enthält, zu verstehen, kommt man schon auf eine farbgebende Idee. Autofahren kann ja auch jeder, und von dort wissen wir: rot = schlechtschlechtschlecht, grün = gut!

Doch so einfach ist es mit dem Nutriscore nicht. Ein ausgeklügeltes Punktesystem, bei dem mehr Punkte des Guten zuviel seien, wenig Punkte hingegen der Gesundheit dienen sollen, definiert die entsprechende Farbe. Interessant und einer gewissen Ironie nicht entbehrend ist, dass dieser Berechnung die bereits zitierte Nährwerttabelle zugrunde liegt. Nur: die Farbgebung suggeriert etwas, das auch der Nutriscore nicht zu halten vermag. Denn wer sich nun ausschliesslich auf die Farbe eines Produktes verlässt, ernährt sich nicht automatisch gesünder. Das klassische Beispiel ist Nestlés Nesquik – ein Kakaotränk, das von jung und alt seit Jahrzehnten beliebt ist. Schauen wir uns dies einmal genauer an. Schoggimilch erhält ein hellgrünes «B»? fragen Sie sich zurecht. Wie kann das sein? Nun denn: man darf davon ausgehen, dass Nesquik mit Milch angerührt wird. Da Milch an sich eine gute Bewertung erhält, schneidet das Pulver, trotz sehr hohem Zuckeranteil, in der Skala gut ab. Der Pferdefuss (und das ist dem eifrigen Nesquiktrinker nicht bewusst) ist, dass die hellgrüne Bewertung nur für fettarme Milch gilt. Und nicht nur das. Für alle diejenigen, die gewohnt sind, auf ein Glas zwei oder drei gehäufte Löffel Schoggipulver einzurühren, kommt nun der herbe Schlag: nur ein Kafilöffeli ist erlaubt! Andernfalls kippt das Getränk gefährlich in die Richtung Dunkelrot. Somit wähnt mich der Nuriscore in falscher Sicherheit. Gesunder Menschenverstand, wo bist Du geblieben?



Der Nutriscore wird nicht von einer amtlichen Stelle wie z.B. einem Labor verliehen, sondern von den Produzenten aufgrund der Nährwerte selber festgelegt. Befürworter des Ampelsystems fordern bereits jetzt, dass sämtliche verarbeiteten Produkte mit dem Nutriscore ausgestattet werden, um die Vergleichbarkeit von gleichen oder ähnlichen Produkten zu fördern. Auch begegnen sie kritischen Einwänden, dass der Nutriscore nicht für gesündere Produkte stehe, sondern dem Vergleich ähnlicher Produktgruppen wie z. B. Joghurts dienen solle. Aber, um bei den Joghurts zu bleiben, gerade die sogenannten gesünderen Varianten werden vom

Produzenten selbst entsprechend beworben. Nämlich mit «enthält weniger Zucker – nur natürliche Früchte – nur Fruchtzucker – mit fettarmer Milch» und was der schönen Dinge mehr sind. Oder aber auch «mit Rahm angereichert», da weiss ich ohne Nutriscore: oha! Fett! Vorsicht! Dürfen wir dieses Verständnis nicht von den Konsumenten erwarten? Brauchen wir tatsächlich eine «Hilfe» beim Kaufentscheid? Eine Hilfe, die uns unter dem Strich nur verwirrt, um nochmals auf die Schoggi-milch zurückzukommen?

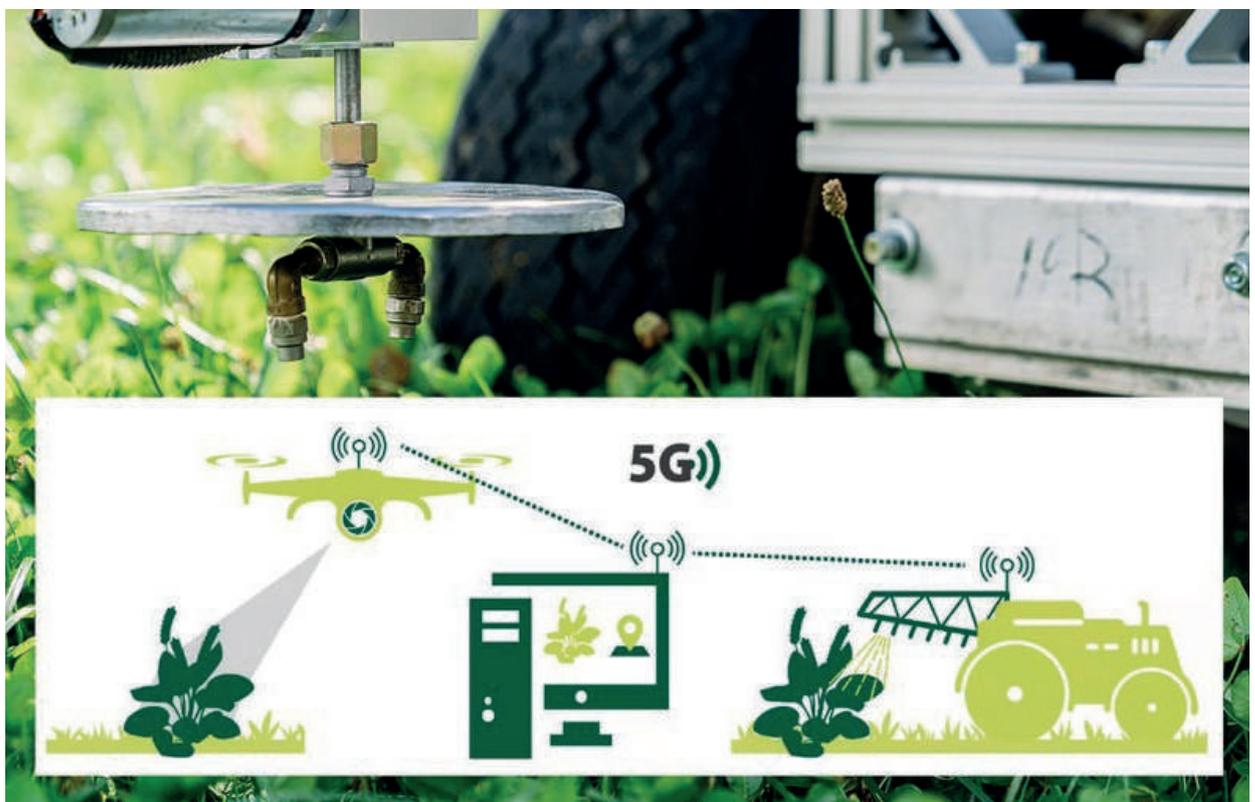
Fett, Zucker – sie machen es aus, ob mir mein Joghurt oder meine Zmorgenflöckli schmecken, denn sie sind Geschmacksträger par excellence. Leider. Jeder, der sich schon einmal den Leiden einer Diät hingegeben hat, weiss dies nur zu gut. Alle diese kalorienreduzierten Produkte, Milch, Aufschnitt, Cerealien und so weiter: sie schmecken einfach nicht gar so gut. Und nicht nur das: mittlerweile weiss man auch, dass diese Surrogate den Hunger ankurbeln. Bei nicht allzustrenger Disziplin wirkt sich das Kompensieren, nämlich das heimliche Verdrücken von vielen Extra-Kalorien, dann sehr gegenteilig aus. Jojoeffekt garantiert. Das Geheimnis sei gelüftet: alles, aber mit Mass und ausgewogen. Dann liegen durchaus auch vermeintliche Sünden drin. Wer sich daran hält, muss sich keine Gedanken über vermeintlich gesunde Ernährung machen. Genuss ist mindestens genauso wichtig für das Wohlbefinden.

Verzichten wir nun auf unsere lieb gewordenen Produkte, die von führenden Ärzten nicht empfohlen werden? Nein, natürlich nicht. Wir konsumieren sie weiterhin. Nun aber mit schlechtem Gewissen. Und das, meine Damen und Herren, ist die allerschlechtesteste Variante.

Babette Sigg
Konsumentenforum

Reduktion von Pestiziden durch 5G

Das Westschweizer Startup Ecorobotix reduziert mit ihrem vollautonomen Anhänger für Traktoren den Einsatz von Pestiziden. In Kombination mit Gamer Hightech und künstlicher Intelligenz kann mit dem neuen Mobilfunkstandard 5G der Einsatz von Pestiziden um bis zu 95 Prozent reduziert werden. Das schützt unsere Umwelt und reduziert die chemischen Rückstände im Trinkwasser und in den Lebensmitteln.



Das Westschweizer Unternehmen Ecorobotix hat sich auf landwirtschaftliche Maschinen spezialisiert, die sie hochtechnologisch ausrüstet. Das Startup begann 2014 mit einem autonomen Fahrzeug, das solarbetrieben auf dem Feld fuhr. Den Durchbruch hatte das Unternehmen mit einem Anhänger für den Traktor, den es den Landwirten erlaubte, ihre Felder präzise mit Pflanzenschutzmitteln zu besprühen. Dabei hilft 5G, die Maschinen zu verbessern und ihre Präzision zu erhöhen.

Das Ziel des Startups ist die Reduktion der Bodenverdichtung, wofür es saubere Sonnenenergie nutzt und vollautonome Funktionen zur Reduktion von Pflanzenschutzmitteln auf den Feldern verwendet. Konventionell fährt ein Traktor über das gesamte Feld und sprüht Pestizide aus. Mit dem Anhänger, worauf sich Hightech Grafikchips aus dem Gamerumfeld, Hochleistungskameras, Rechner sowie eine

Mobilfunkanbindung befinden, kann Unkraut erkannt und gezielt besprüht werden. Der Anhänger besprüht dieses während der Fahrt zielgenau. Dafür sind auf rund sechs Metern Breite alle vier Zentimeter Sprühdüsen angebracht.

Damit das funktioniert, filmen sechs Kameras das Feld ab, speisen die Daten in den Rechner, und dieser wiederum erkennt mit der künstlichen Intelligenz über die Bildererkennung die Pflanze. Bei einer Blacke oder anderem Unkraut gibt der Anhänger quasi in Echtzeit den Befehl auf die Düse über dem jeweiligen Unkraut, um eine dosierte Menge zielgenau auf das Unkraut zu spritzen. Das System erkennt zudem Pflanzen auf dem Feld, die bereits bespritzt wurden.

Die Pflanzenerkennung von Ecorobotix vermindert bereits heute den Einsatz von Pestiziden um bis zu 95 Prozent, weil es nur das Unkraut bespritzt und nicht die eigentli-



So fing es 2014 an: mit einem solarbetriebenen autonomen Fahrzeug.

chen Nutzpflanzen. Steve Tanner, einer der Gründer von Ecorobotix, erklärt: «Dies schützt die Umwelt. Es reduziert die chemischen Rückstände in unserem Trinkwasser und in unseren Lebensmitteln. Ausserdem steigert es die Ernteerträge leicht, weil die Chemie für die Kulturpflanzen schädlich ist.»

Echtzeitvernetzung über Mobilfunk

Für die weiteren Entwicklungsschritte kommt nun die Echtzeitvernetzung mit Mobilfunk ins Spiel. Steve Tanner erklärt: «Unsere Anwendung kann auch ohne Verbindung funktionieren. Das ist elementar, denn in anderen Ländern gibt es auf Feldern kaum oder gar keine Verbindung. Mobilfunk und insbesondere 5G helfen uns aber, die Maschinen zu verbessern und die Präzision zu erhöhen.» Mit dem Austausch von Echtzeitdaten kann Ecorobotix die Anzahl der Datenanalysen erhöhen. Einerseits kann dar-

aus die Unkrautentwicklung über die Zeit oder die Gesundheit der Pflanze analysiert werden. Dabei trägt 5G zu einer besseren Verbindung der Maschinen bei und erhöht damit die Wirkungskraft der Anhänger.

Chance 5G

Chance 5G wird von einem Co-Präsidium, einer breiten Allianz von Botschafterinnen und Botschaftern sowie von institutionellen und privaten Unterstützerinnen und Unterstützern getragen.
www.chance5G.ch

Die Insulinresistenz – der heimliche Killer



Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit)

Insulinresistenz wird oft als die Epidemie des 21. Jahrhunderts bezeichnet. Sie ist ein wichtiger Faktor bei vielen Volkskrankheiten wie Typ-2-Diabetes, Schlaganfall, Bluthochdruck und Herzkrankheiten. Die Hauptursache ist eine Fehlernährung, die über epigenetische Prozesse zu einer verminderten Aufnahme von Zucker in die Zellen führt. Dadurch, dass die Insulinresistenz eine epigenetische Ursache hat, kann man sie mit personalisierten Ernährungsplänen umkehren und den späten Risikofolgen einer Insulinresistenz entgegenwirken.

Die Wenigsten haben schon einmal von Insulinresistenz gehört und doch ist sie so weit verbreitet, dass Experten von der Epidemie des 21. Jahrhunderts sprechen. In der Schweiz sind schätzungsweise 40% der Bevölkerung von einer Insulinresistenz betroffen, und nur wenige wissen es. Dabei ist die Insulinresistenz die Vor-erkrankung und der eigentliche Treiber des Typ-2-Diabetes. Durch eine rechtzeitige Umkehrung der Insulinresistenz könnte die Anzahl an Neuerkrankungen an Typ-2-Diabetes deutlich vermindert werden. Zudem gilt die Insulinresistenz auch bei anderen Volkskrankheit wie Herzkrankheiten, Schlaganfall, Bluthochdruck und sogar Alzheimer als gewichtiger Risikofaktor oder als direkter Auslöser. Diese Volkskrankheiten gehen in die Statistik als sog. NCDs (nicht übertragbare Krankheiten) ein, verursachen gemäss Bundesamt für Gesundheit bis zu 80 % der Gesundheitskosten und verursachen viel Leid. Mit einer Prävention im Ernährungsbereich könnte diesen Kosten und dem Lebensqualitätsverlust ursächlich entgegen gewirkt werden. Zudem könnte der vorzeitigen biologischen Alterung Einhalt geboten werden, denn Menschen mit einer Insulinresistenz können bis zu 23 Jahre Lebenszeit verlieren.

Symptome

Wie erkennt man eine Insulinresistenz überhaupt? Die Insulinresistenz ist nicht sehr leicht zu erkennen. Typische Symptome sind jedoch:

- Müdigkeit, Erschöpfung
- Energielosigkeit, Konzentrationsstörungen
- Verdauungsstörungen

- Sichtbares Bauchfett
- Herzrasen
- vermehrter Durst

Was genau passiert in unserem Körper bei einer Insulinresistenz?

Nach der Aufnahme von Nahrung scheidet unser Körper Insulin aus, um die Menge an Zucker wieder zu reduzieren und den Überschuss an Zucker in die Zellen aufzunehmen. Gleichzeitig hemmt das Insulin den Fettstoffwechsel und somit den Abbau von Fetten. Bei einer Insulinresistenz reagieren die Zellen nicht mehr oder deutlich schwächer auf das Hormon Insulin. Dadurch wird weniger Zucker aus dem Blut aufgenommen. Um dem entgegenzuwirken, produziert der Körper mehr Insulin. Dies hemmt wiederum den Fettstoffwechsel vermehrt. Gleichzeitig erhöht sich der Blutzucker, was die Zellen und Gefässe schädigen kann. Der Körper minimiert diesen Effekt indem er den Zucker in Form von Fett einlagert. Mit der Zeit passieren auch hier epigenetische Veränderungen, die es dem Körper erlauben, Fette einfacher einzulagern. Dieser Kreislauf kann hart gesagt mit einer „Selbstmästung“ des Menschen verglichen werden.

Insulinresistenz muss keine Sackgasse sein

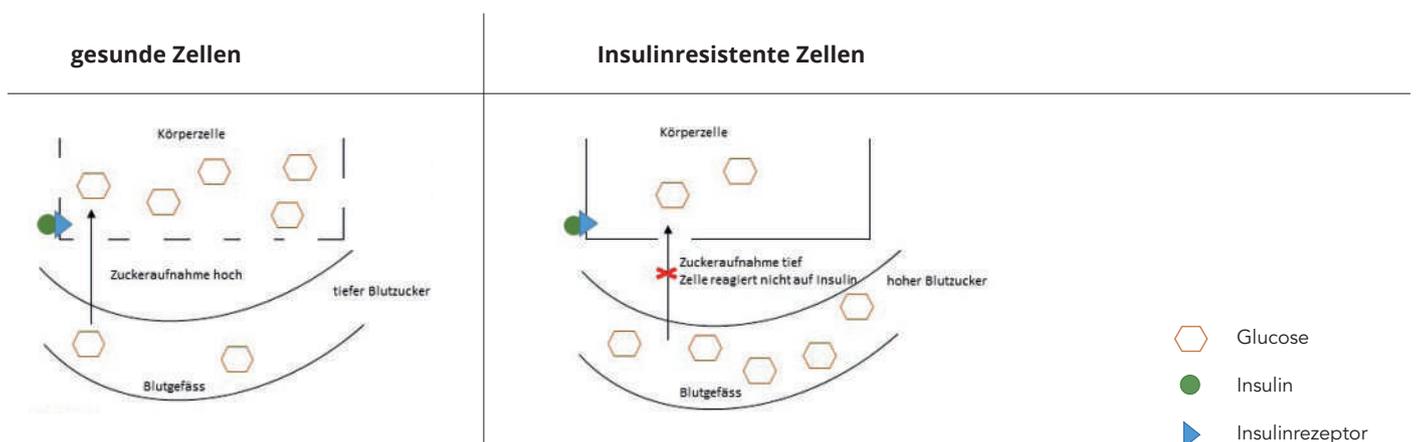
Wenn man die Symptome einer Insulinresistenz bemerkt, ist es nicht zu spät, sondern der Stoffwechsel kann wieder zu seiner normalen Form zurückgeführt werden. Epigenetische Veränderungen sind zum Glück umkehrbar. Im Falle der Insulinresistenz kann mit einer personalisierten Ernährung, wie sie die Firma EpiGenetic-

Balance AG anbietet, die Insulinresistenz remissioniert/geheilt werden. Eine solche personalisierte Ernährung bezieht den Status des Stoffwechsels mit ein und berechnet auf den persönlichen Körperdaten wie Gewicht, Sportmenge und Grösse, was der Körper benötigt.

Die personalisierten Ernährungspläne sind darauf ausgerichtet, die epigenetischen Regulierungen umzukehren und durch die Ernährung wieder in ihre normale Form zu bringen. Die Ernährungspläne beruhen auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dadurch kann der Stoffwechsel einen Reset durchlaufen, und die aufgenommene Menge an Mikro- und Makronährstoffen wird optimiert. Zudem werden zur Unterstützung der Ernährung Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt, um die Normalisierung zu beschleunigen. Durch die langfristige Ernährungsumstellung ist die Änderung nachhaltig.

Die Ernährung hat bis zu 80 % Einfluss auf unsere Gesundheit. Aus diesem Grund sind eine epigenetisch ausgerichtete Ernährung und eine personalisierte Ernährung essentiell, wenn es um die Prävention von Volkskrankheiten geht.

Dr. Markus Rohner
EGB EpiGeneticBalance AG



Stefan Vögtli ist der neue Agro-Star!

2002 gründete der heute 58-jährige waldmarketing.ch als Reaktion auf die verheerenden Folgen des Sturms Lothar auf die Waldwirtschaft. Mit seiner Einzelfirma initiiert und realisiert er seither Vermarktungsprojekte in den Bereichen Wald- und Holzwirtschaft sowie Holz- und Sonnenenergie. Zudem unterstützt der Umweltberater Privatpersonen, Gewerbe- und Industriebetrieben, wenn es um den Einsatz von erneuerbaren Energien geht.



Der Gewinner des Agro-Star Suisse 2022 kommt aus Lupsingen im Kanton Basel-Landschaft: Stefan Vögtli ist gelernter Forstwart, Unternehmer und Gründer von waldmarketing.ch sowie der Fagus Suisse SA. Vögtli ist damit Nachfolger von Erwin Gamper.



Stefan Vögtli zeigt der Agrostar Suisse die Firma Fagus Suisse in Les Breuleux, deren Vertriebsleiter er ist. Foto: Daniel Salzmann

Besonders angetan hat es der Fachjury Stefan Vögtlis Einsatz für die Fagus Suisse SA. Das in Les Breuleux im Kanton Jura ansässige Unternehmen bietet Waldbesitzern seit 2014 die Möglichkeit, stärker am wachsenden Holzbaumarkt zu partizipieren. «Statt Buche und andere Laubhölzer aus dem Schweizer Wald wie früher für einen kleinen Preis nach Asien zu exportieren, produziert die Fagus SA daraus Hochleistungs-Konstruktionsholz», heisst es in der Mitteilung weiter.

«Wertschätzung für Engagement»

«Stefan Vögtli engagiert sich tatkräftig für eine marktorientierte Wald- und Holzwirtschaft. Zudem setzt er sich konsequent und vorbildhaft für die Förderung nachhaltiger Initiativen ein. Damit bietet er Landwirten neue Perspektiven und einen echten Mehrwert», sagt Pietro Beritelli, Jury-Präsident und Vize-Direktor des Instituts für systemisches Management und Public Governance an der Universität St. Gallen. Das 20-jährige Jubiläum der Firma waldmarketing.ch ist gemäss Beritelli ein passender Anlass, um Stefan Vögtli mit dem «Agro-Star Suisse» auszuzeichnen.

«Ich bin überwältigt. Der Agro-Star Suisse ist eine schöne Wertschätzung für mein Engagement für die Wald- und Holzwirtschaft. Die Auszeichnung zeigt, dass man einheimisches Holz als wichtige Ressource anerkennt. Sie motiviert mich, mich weiter dafür einzusetzen», freut sich Stefan Vögtli.

Nächstes Jahr wieder in St. Gallen

Für gewöhnlich verleiht die Jury den «Agro-Star Suisse» im Rahmen der Tier&Technik in St. Gallen. Aufgrund der Corona-Schutzmassnahmen und den damit verbundenen Einschränkungen sagten die Organisatoren die internationale Fachmesse für Nutztierhaltung, landwirtschaftliche Produktion, Spezialkulturen und Landtechnik zum letzten möglichen Zeitpunkt ab.

Deshalb haben Vertreter der Jury und die Messeleitung Stefan Vögtli an seinem Arbeitsplatz überrascht und ihm den Agro-Star Suisse 2022 überreicht. 2023 findet die Verleihung des Agro-Star Suisse wieder im Rahmen der Tier&Technik statt.

Den Agro-Star Suisse erhält jedes Jahr eine Persönlichkeit, die sich in besonderer Weise um die Schweizer Landwirtschaft verdient gemacht hat. Die Leserschaft des Schweizer Bauers kann aus zehn bereits nominierten Personen ihren Favoriten wählen. Von den fünf Finalisten wählt eine unabhängige Fachjury, zu der auch das Konsumentenforum gehört, den Gewinner aus. Der Preis wird von der Fachzeitung Schweizer Bauer mitgetragen und durch die Mobilair unterstützt.

www.tierundtechnik.ch





Mit der Genschere zu besseren Pflanzensorten: auch in der Schweiz?

Der Sommer 2021 ist vielen Hobbygärtnern noch in schlechter Erinnerung. Durch die feuchte Witterung wurden viele Tomatenpflanzen von Pilzen befallen. Oft gingen die Pflanzen ein, bevor sie Früchte produzierten. Im Privatgarten sind solche Ernteverluste ein Ärgernis. In der Landwirtschaft gefährden sie das Einkommen der Bauern und können sogar die Versorgung mit lokalen Lebensmitteln hoher Qualität beeinträchtigen.

Für die Vorbeugung von Pflanzenkrankheiten spielen widerstandsfähige Sorten eine entscheidende Rolle. Allerdings ist es gar nicht so einfach, solche Sorten zu züchten – und man braucht viel Geduld. Die Übertragung einer gewünschten Eigenschaft durch klassische Kreuzungen ist ein lang-

wriger Prozess, der je nach Pflanzenart mehrere Jahre bis zu Jahrzehnten dauert.

Neue Züchtungsverfahren, wie der Einsatz der Genschere CRISPR/Cas9, haben in den letzten Jahren für Aufsehen gesorgt. Sie ermöglichen eine viel schnellere und gezieltere Entwicklung von Pflanzensorten mit besseren Eigenschaften. Beispiel Tomaten: Mit Hilfe der Genschere schalteten Pflanzenforscher bei einer beliebten Tomatensorte die Anfälligkeit gegen den Mehltau-Pilz aus. In weniger als zehn Monaten konnten sie so pilzresistente Tomatenpflanzen entwickeln, bei denen alle anderen bewährten Eigenschaften der Ursprungssorte erhalten blieben. Mit herkömmlichen Züchtungsverfahren hätte die Einführung einer Pilzresistenz bei

Tomaten fünf bis sieben Jahre gedauert – und dabei wäre eine neue Sorte mit anderen, gewöhnungsbedürftigen Eigenschaften entstanden.

Man kann verstehen, warum die neuen Züchtungsverfahren weltweit das Interesse der Pflanzenzüchter geweckt haben, und auch immer mehr praktische Anwendung finden. Aber wie funktioniert die «Genschere» eigentlich? Vor zehn Jahren wurde erstmals beschrieben, wie mit Hilfe des in Bakterien entdeckten Systems CRISPR/Cas9 das Erbgut von Lebewesen gezielt an vorbestimmten Stellen geschnitten werden kann. Dadurch können Erbeigenschaften verändert und unerwünschte Merkmale gezielt entfernt werden. Dieser präzise Eingriff wird als Genomeditierung bezeichnet.

Mit CRISPR/Cas9 lässt sich die gewünschte Schnittposition viel einfacher programmieren als mit anderen Verfahren. Die gewünschten Veränderungen können so vergleichsweise schnell und mit wenig Aufwand eingeführt werden. Die Technik ist breit verwendbar und wird bei Pflanzen, Mikroorganismen und Tieren und auch in der Medizin eingesetzt. Die beiden Forscherinnen Emmanuelle Charpentier und Jennifer Doudna erhielten für ihren Beitrag zur Entwicklung von CRISPR/Cas9 zum wichtigsten Werkzeug der Genomeditierung im Jahr 2020 den Nobelpreis.

Für die Pflanzenzüchtung eröffnet die Genomeditierung grosse Chancen. Über 400 Züchtungsprojekte laufen weltweit bereits. Dabei liegt der Fokus auf einer verbesserten Produktqualität wie gesünderem Pflanzenöl und auf krankheitsresistenten Pflanzen, die weniger Pflanzenschutzmittel benötigen. Auch für den Landwirt wertvolle Eigenschaften wie verbesserte Stressresistenz oder stabilere Schoten bei Raps gegen Ernteverluste werden bearbeitet. Die ersten Produkte aus genomeditierten Pflanzen sind in den USA und Japan bereits auf dem Markt.

Angemessene Regeln für neue Züchtungsverfahren

In vielen Fällen unterscheiden sich die Erbgutveränderungen durch Genomedi-

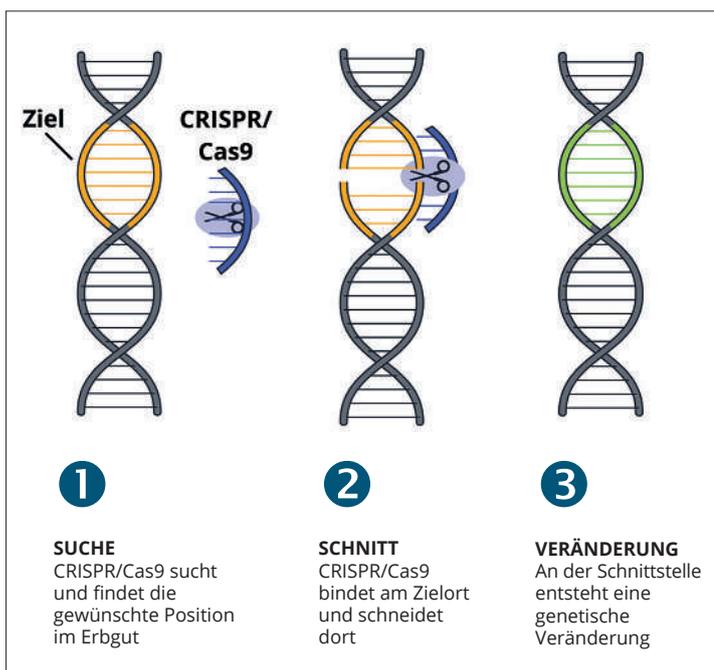
tierung nicht von solchen, die spontan in der Natur oder durch klassische Züchtungsverfahren auftreten. Eine besonders strenge Regulierung für solche Pflanzen, die sich nicht von herkömmlich entwickelten Sorten unterscheiden, erscheint daher wenig sinnvoll. Immer mehr Länder passen daher ihre Bestimmungen an den wissenschaftlichen Fortschritt an, um die Chancen der neuen Züchtungsverfahren zu nutzen. In Europa dagegen werden genomeditierte Pflanzen aufgrund der veralteten gesetzlichen Bestimmungen noch als «gentechnisch verändert» eingestuft. Ein Anbau ist daher aktuell in der Schweiz gesetzlich verboten. Diese unsicheren Zukunftsaussichten blockieren die innovative einheimische Pflanzenzüchtung.

In der Frühjahrssession hat das Parlament den Bundesrat daher beauftragt, bis 2024 Bestimmungen für den Anbau und die Einfuhr von Pflanzen aus neuen Züchtungsverfahren auszuarbeiten. Hierbei stellt sich die Frage, ob Pflanzen mit verbesserten Eigenschaften nur aufgrund ihres modernen Züchtungsverfahrens anders oder strenger reguliert werden sollen als herkömmlich gezüchtete Sorten mit identischen Eigenschaften. Importe aus dem Ausland, wo die Genomeditierung zunehmend eingesetzt wird, sind eine besondere Herausforderung. In den meisten Fällen ist es nicht möglich, durch Analysen festzustel-

len, ob beobachtete Genveränderungen natürlich, durch klassische Züchtung oder moderne Verfahren wie die Genomeditierung entstanden sind – eine Anforderung für unterschiedliche Regeln könnte daher kaum überprüft werden.

Dass der Schutz von Umwelt und Gesundheit die Grundvoraussetzung für die Zulassung neuer Sorten ist, steht ausser Frage. Bei der Ausarbeitung der weiteren Regeln für Pflanzen aus neuen Züchtungsverfahren stehen aber wichtige Weichenstellungen an – vor allem die Frage, ob und inwieweit die Schweiz die grossen Chancen der modernen Züchtungsverfahren für bessere Produkte und eine nachhaltigere Landwirtschaft nutzen will, und ob Innovationen auf diesem Gebiet auch bei uns möglich sein sollen oder nur im Ausland stattfinden. Dabei ist es entscheidend, die Bedürfnisse der Landwirtschaft und der Konsumentinnen und Konsumenten zu berücksichtigen und diese in die Diskussion und die Entscheidungen einzubeziehen, um fundierte Entscheidungen zum Wohle der Gesellschaft zu treffen.

Dr. rer. nat. Jan Lucht
Leiter Biotechnologie
scienceindustries



Für die Entwicklung von CRISPR/Cas erhielten sie 2020 den Nobelpreis in Chemie: Die amerikanische Biochemikerin Jennifer A. Doudna, links, und die französische Mikrobiologin Emmanuelle Charpentier (Photo: EPA)



Plastikrecycling schont die Umwelt

Eine Erde ohne Plastik. Undenkbar. Zu verbreitet ist das Material, aus dem unzählige Produkte des Alltags gefertigt sind. Doch das sorgt auch für weltweite Umweltprobleme. Ein Beitrag liegt in der Kreislaufwirtschaft und als wichtiger Teil davon im Plastikrecycling.

Woraus besteht eine Shampoo-Flasche?

Grundzutat jedes Kunststoffs ist Kohlenstoff, die Basis allen Lebens auf unserer Erde. Reiner Kohlenstoff kommt elementar in fester Form zum Beispiel als Graphit und Diamant vor und – gebunden mit Sauerstoff – gasförmig als Kohlendioxid (CO₂). Kohlendioxid wird von Tieren und Menschen ausgeatmet und entsteht u.a. bei der Verbrennung von Treibstoffen, beispielsweise im Motor herkömmlicher Fahrzeuge, aber auch beim Verbrennen von Plastikabfällen. Bei zu hohem Gehalt in der Atmosphäre ist es zusammen mit anderen Treibhausgasen mitverantwortlich für den Klimawandel.

Wie aus Erdöl Plastik wird

Erdöl besteht aus einer Mischung von Kohlenstoffverbindungen, gebildet aus den Überresten winziger Meerestiere und -pflanzen. Dieses Plankton hat sich über Jahrmillionen tief im Boden in unseren Meeren in eine zähe, schwarze Flüssigkeit verwandelt und wird daher auch als «schwarzes Gold» bezeichnet.

Um eine Shampoo-Verpackung herzustellen, muss das Erdöl destilliert werden. Das daraus gewonnene Ethylen wird zu Polyethylen polymerisiert. Polyethylen zählt zu den meistangewandten Kunststoffarten, so auch für Shampoo-Verpackungen. Das Endprodukt sind lange, haltbare Ketten von Kohlenstoff- und Wasserstoffatomen. Diese machen den Kunststoff nicht nur beständig gegen Säuren, Laugen und andere Chemikalien, sondern auch langlebig.

In welchen Verpackungen wird Polyethylen verwendet? Es wird vor allem als Folie oder als Flasche zum Schutz von flüssigen Lebensmitteln wie Säften oder Milch eingesetzt. Auch als Flasche für Putzmittel oder für Körperpflegeprodukten wie Shampoos oder Duschmittel findet es Anwendung.

Menschliche Eingriffe in den Kohlenstoffkreislauf

Durch Förderung und Verbrennung von auf erdölbasierten Brenn- und Treibstoffen erhöht sich der CO₂-Ausstoss und beeinträchtigt damit den natürlichen Kohlenstoffkreislauf. Mit dem Wasser- und dem Stickstoffkreislauf gehört dieser zu den drei natürlichen Kreisläufen, die das Leben auf unserem Planeten erst möglich machen. Riesige Mengen an Plastikabfällen, die bei der Entsorgung verbrannt werden, erhöhen den CO₂-Anteil in der Atmosphäre zusätzlich.



Plastikrückstände: In Luft, Wasser und Boden

Beim Verbrennen löst sich eine Kunststoffverpackung, wie z.B. eine Shampoo-Flasche, in Kohlendioxid und Wasser auf. Kunststoff ist jedoch viel zu wertvoll, um verbrannt zu werden. Er kann vielfach wiederverwertet werden und als Werkstoff für die Herstellung neuer Produkte dienen.

In der Schweiz gelangen bisher nur 11 Prozent der Plastikabfälle ins Recycling. 635'000 Tonnen Kunststoffabfall aus Haushalten, Gewerbe und Industrie gelangen in die Kehrichtverbrennung und werden jedes Jahr verbrannt. Da 1 Kilogramm Kunststoff bei der Verbrennung 2,8 Kilogramm

CO₂ ausstösst, entstehen so jedes Jahr 1,78 Mio Tonnen CO₂-Emissionen. Durch das Recycling kann der CO₂-Ausstoss, der bei der Verbrennung bei der KVA entstehen würde, vermieden werden. Oder anders gesagt kann die Hälfte des Energieverbrauchs bei der Herstellung von Recyclingprodukten gegenüber der Herstellung mit Neumaterial eingespart werden.

Und wie sieht es im Wasser aus? Mikroplastik sind Plastikteilchen, die kleiner sind als 5 Millimeter. Sie entstehen vor allem dort, wo langlebiges Makroplastik wie Verpackungen – z.B. Flaschen und Plastiktüten – sich zersetzen bzw. in kleinere Teile zerfallen. Das ist aufgrund mangelnder Abfallentsorgung in Schwellenländern in den Gewässern auf der Erde der Fall mit verheerenden Folgen. So verenden zum Beispiel Meerestiere wie Wale, Vögel und Fische teilweise qualvoll. In der Schweiz zeigen neuere Studien, dass Autoreifen-, Fahrbahn- und Bremsabrieb eine massgebliche Quelle von Mikroplastik darstellen.

Auch im Boden sieht es nicht besser aus. Gemäss Biomasse Suisse – der Organisation für die Grüngutverwertung in der Schweiz – landen viele Plastikabfälle wie etwa Plastiksäcke fälschlicherweise im Grünabfall. Trotz grossem Aufwand zur Aussortierung vor und nach der Kompostierung der rund 1,5 Mio. Tonnen verarbeiteten Grünabfälle gelangen jährlich immer noch gegen 50 Tonnen auf die Felder. Somit wird auch die Landwirtschaft durch Plastik-Fremdstoffe beeinträchtigt.

Beitrag zum Klimaschutz

Wegen dieser Umweltprobleme durch Plastikrückstände ist es wichtig, dass Plastikverpackungen insgesamt nach dem Leitsatz «reduce, reuse and recycle» reduziert werden und die Entsorgung in der Keh-

richtverbrennungsanlage durch das Recycling ergänzt wird. Auch aus Klimaschutzgründen ist dies relevant. Eine Studie des schwedischen Beratungsunternehmens «Material Economics» geht davon aus, dass sich der CO₂-Ausstoss der europäischen Plastikproduktion von 132 Millionen Tonnen im Jahr 2018 bis 2050 auf 233 Millionen Tonnen pro Jahr nahezu verdoppelt. Die ressourcenschonende Kreislaufwirtschaft leistet aufgrund des Ansatzes der Abfallvermeidung und der Führung des Kunststoffs im Kreislauf einen Beitrag auf dem Weg zur Erreichung der Pariser Klimaziele. Die Schweiz hat sich dazu verpflichtet, die Treibhausgasemissionen bis 2030 um 50 Prozent gegenüber 1990 zu senken.

Recycling – ein Teil der Kreislaufwirtschaft

Das Plastikrecycling macht neben den anderen bekannten Abfallvermeidungs-Strategien wie der Wiederverwendung (Reuse), des Reparierens (Repair) und des Modulbaus (Refurbish) einen wichtigen Teil der Kreislaufwirtschaft aus. Für das Recycling müssen Kunststoffabfälle gesammelt, nachträglich sortiert und zu Regranulat verarbeitet werden. Neben Abfällen aus Industrie und Gewerbe, eignen sich auch Plastikverpackungen aus Haushaltungen gut für das Recycling.

Doch welche Plastik-Verpackungen sollen die Konsumentinnen und Konsumenten zuhause sammeln? Vor allem Flaschen, Tuben, Becher, Schalen und Folien. Also zum Beispiel Shampoo-Flaschen – und -Tuben, Plastikfolien, Joghurt- und Milchproduktebecher, Tiefziehschalen von Guetzliverpackungen oder Gemüse- und Früchteschalen sowie Käse- und Fleischschalen. Schwarze Mehrschichtenverpackungen wie Fertiggerichtverpackungen können mitgesammelt werden, eignen sich aber nicht für das Recycling.



PET-Getränkeflaschen gehören in die separate PET-Flaschen-Sammlung. Milchflaschen und andere Flaschen mit Deckel – sogenannte Hohlkörper – können auch gratis beim Detailhändler abgegeben werden.

Getränkkartons Getränkekartons können mitgesammelt werden, obwohl es sich um einen Verbund handelt. Sie bestehen aus Karton sowie einer Plastik- und Aluminiumfolie. Besonders der Karton lässt sich in Form von Zellstoffen wieder zurückgewinnen und für neue Kartonverpackungen wie etwa Schachteln einsetzen. Getränkekartons werden also mitgesammelt, obwohl es sich im engeren Sinn nicht um eine Plastikverpackung handelt.

Ein wichtiger Prozess beim Recyceln ist das Sortieren. Beim Sortieren werden die verschiedenen Kunststoffe durch eine Sortieranlage getrennt. Übrig bleiben verschiedene, sortierte Kunststoffströme. Diese werden zu Regranulat aufgearbeitet und durchlaufen dabei folgende Prozesse: Waschen, Filtern, Trocknen, Schmelzen, Schneiden. Übrig bleiben feine Körner, das Regranulat. Dieses wird der Kunststoff-Industrie geliefert, welche zum Beispiel Säcke, Rohre oder Spritzgussartikel daraus herstellen. Wenn eine Shampoo-Verpackung wiederverwertet wird und nachher im Kabelschutzrohr oder als Sack wieder auftaucht, dann handelt es sich um einen sogenannten «open-loop»-Kreislauf.

Resultate der Sortieranalyse des Sammelsystems «Kuh-Bag»

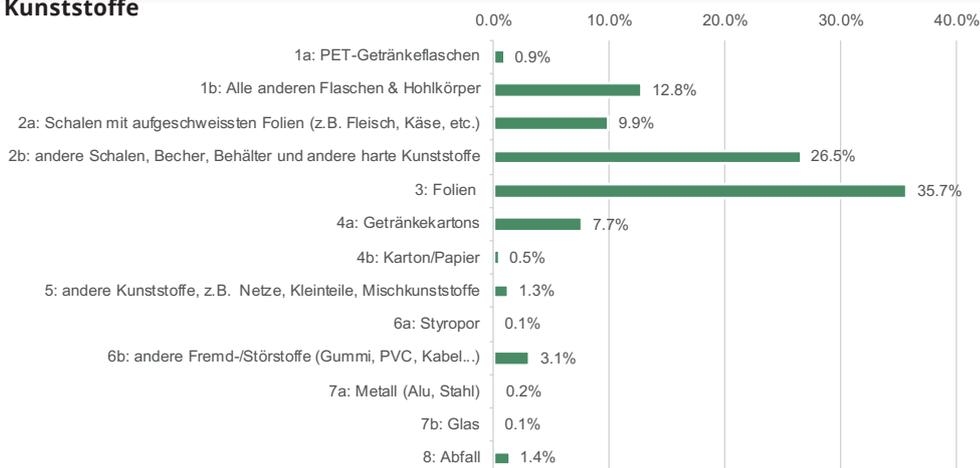
Die lizenzierten Sammelsysteme des VSPR müssen jedes Jahr eine händisch vorgenommene Sortieranalyse vorweisen. Eines davon ist der Kuh-Bag:

- Die Folien machen mit einem Drittel der Sammelmenge den Hauptanteil aus, gefolgt von den Schalen und Bechern.
- Der Anteil von PET-Getränkeflaschen bleibt deutlich unter dem Grenzwert von 3 Prozent und erreichte im Jahr 2021 0,9 Prozent. Dieser niedrige Anteil zeigt, dass die getrennte Sammlung von PET-Getränkeflaschen gut funktioniert und nicht durch die Sammlung anderer Mischkunststoffe aus Haushalten negativ beeinflusst wird.

Siehe Säulendiagramm unten



Anteile der sortierten Kunststoffe





Recycling-Qualitätslabel sorgt für Vertrauen

Damit das Plastikrecycling nachhaltig ist und ein ökologischer Nutzen entsteht, werden die Sammelorganisationen auf Herz und Nieren geprüft. Der Verein Schweizer Plastic Recycler (VSPR) betreibt ein branchenweites Sammel- und Kontrollsystem und vergibt jährlich ein Qualitätslabel. Das auf dem Sammelsack gut erkennbare Gütezeichen garantiert, dass die gesammelten Plastikabfälle von den beteiligten Sammelfirmen unter strengen Auflagen recycelt und innerhalb Europas verwertet werden. Der Verband veröffentlicht jedes Jahr entsprechende Zahlen dazu. Eine unabhängige Zertifizierungsstelle sorgt für die Einhaltung der Kriterien und prüft die Firmen sowie auch deren Partner, die Sortierer und Aufbereitungsanlagen vor Ort.

Folgende Sammelsysteme erfüllen 2021 diese Anforderungen:

InnoRecycling AG, sammelsack.ch, CH-8360 Eschlikon

Kunststoffsammelsack Schweiz GmbH, kunststoffsammelsack.ch, CH-6340 Baar

Projekt «Kuh-Bag», Verband KVA Thurgau, CH-8570 Weinfelden

Projekt «Kuh-Bag», ZAB Zweckverband Abfallverwertung Bazenheid, CH-9602 Bazenheid

Projekt «Kuh-Bag», A-Region, CH-9401 Rorschach

Projekt «Supersack», Elrec AG, FL-9492 Eschen; Elrec AG, CH-7203 Trimmis

In diesem Jahr wird auch der Migros-Genossenschafts-Bund, der Zweckverband REAL, ein Zusammenschluss der Zentralschweizer Zweckverbände und der Styropor-Verband EPS Schweiz ein erstes Mal zertifiziert.

Nationales Sammelsystem nimmt Form an

Im Plastikrecycling ist viel in Bewegung. Gefragt ist ein schweizweites, einheitliches Sammelsystem. Mit dem Projekt «Sammlung 2025» hat Swissrecycling die Koordination von über 60 beteiligten Organisationen übernommen. Der VSPR ist Teil dieses wegweisenden Projekts und stellt seine Erfahrung und sein Qualitätssystem zur Verfügung, um aus den zurzeit auf Gemeindeebene organisierten Kunststoffsammlungen ein einheitliches Sammelsystem zu entwickeln.

Werden künftig grössere Mengen an Plastik gesammelt, kann die Qualität der Anwendungen erhöht werden. Insbesondere sollen aus Verpackungen wieder neue Verpackungen entstehen. Dieser geschlossene Kreislauf wird «closed-loop» genannt. Bei PET-Flaschen funktioniert das schon heute ausgezeichnet. Auch Polyethylen-Flaschen für Reinigungsmittel werden bereits heute teilweise aus Regranulat hergestellt. Doch wie sieht es aus mit Verpackungen, deren Inhalt in Kontakt mit unserem Körper kommt? Es laufen verschiedene Pilotprojekte in Europa und in der Schweiz. So soll durch einen «closed-loop» aus einer alten Shampoo-Flasche eine neue Shampoo-Flasche werden. In Zukunft will man zudem erreichen, dass die strengen Hygiene-Bestimmungen angepasst werden und aus gebrauchten Joghurtbechern frische Joghurtbecher entstehen können.

Simone Hochstrasser

Geschäftsführerin, Verein Schweizer Plasticrecycling (VSPR)

«closed-loop»-Projekte von Kunststoffverpackungen in der Schweiz und Europa

| Polymer | Hauptanwendungen | Anteil in Verkehr gebrauchter Verpackungen (%) | closed-loop recycling | |
|---------|---------------------------|--|-----------------------|------------------|
| | | | CH | EU |
| PET | Getränkeflaschen | 16 % | Getränkeflaschen | Getränkeflaschen |
| | Schalen | 5 % | | |
| | Nicht-Getränkeflaschen | 0 % | | |
| | Non-food-grade Folien | 27 % | | |
| PP | Becher, Behälter, Schalen | 8 % | | |
| | Becher, Schalen | 4 % | | |

- Gut entwickelte Sortier- und Recyclingkapazitäten
- Laufende Entwicklung auf Pilotebene
- Mangelnde Entwicklung aufgrund von technischen und/oder wirtschaftlichen Hindernissen

Weltoffenheit als Grundprinzip

Freihandel, Klimaschutz, Fachkräftemangel: Die Schweiz braucht neue Impulse, um die grossen Herausforderungen der Globalisierung zu meistern. Drei Tendenzen zwingen geradezu zum Agieren.

Die Schweiz gehört zu den grossen Gewinnerinnen der Globalisierung. Ihr Wohlstand beruht zu einem wesentlichen Teil auf dem internationalen Handel und der grenzüberschreitenden Migration.

Marktöffnung politisch machbar

Wir sind der Überzeugung, dass die Schweiz nach wie vor gut aufgestellt ist. Nach der Rückweisung des Rahmenabkommens mögen die Beziehungen zur EU gestört sein, aber die gemeinsamen Interessen sind so stark, dass die gegenseitige wirtschaftliche Verflechtung auch in Zukunft eng bleiben wird. Zudem zieht die Schweiz nach wie vor Arbeitskräfte und Kapital an. Dies ist wohl das beste Indiz dafür, dass die Attraktivität des Landes intakt ist. Die Öffnung der Märkte verlangt jedoch immer wieder eine neue Kalibrierung, weil sie Gewinner und Verlierer hervorbringt, Kosten verursacht und schnelle Veränderungen herbeiführen kann. Angesichts der guten Ausgangslage ist es nicht notwendig, die Aussenwirtschaftspolitik der Schweiz völlig neu zu erfinden. Es sind aber drei globale Tendenzen spürbar, die weitere Impulse geradezu erzwingen.

Konfrontation der Supermächte

Die erste Tendenz ist die zunehmende Infragestellung der liberalen Weltwirtschaftsordnung infolge der Konfrontation zwischen China und den USA, die zu einem zunehmend machtbasierendem System führt. Dies wird für Schweizer Exportfirmen mit Geschäftstätigkeiten in beiden Märkten zu einer zunehmenden Herausforderung.

Emissionshandel mit Konfliktpotenzial

Die zweite Tendenz ist der Einsatz der Handelspolitik zur Durchsetzung von öko-

logischen und sozialen Zielen. Es gibt auf der Welt unterschiedliche Vorstellungen über diese Ziele und deren Priorisierung, weshalb der Einsatz der Handelspolitik für solche Ziele eine Gratwanderung zwischen berechtigten Anliegen und Protektionismus ist. Das schafft Konfliktpotential und die Gefahr ist gross, dass kostspielige Regulierungen verursacht und weitreichende Handelskonflikte auslösen werden.

Wettbewerb um die besten Köpfe

Die dritte Tendenz ist die Internationalisierung der Arbeitsmärkte für technische Fachkräfte. Europa hat Mühe, die erforderliche Zahl von Spezialisten in der Medizin und in den Ingenieur-, Natur- und technischen Wissenschaften (MINT) hervorzuheben und die besten Köpfe zu halten.

Plurilateraler Lösungsansatz

Welche Massnahmen sollte die Schweiz ergreifen, um den beschriebenen drei Tendenzen besser gerecht zu werden? Zuerst ist es entscheidend, dass die Beziehungen zur EU auch in Zukunft eng bleiben. Zudem plädieren wir dafür, dass die Schweiz ihre wirtschaftspolitische Ausrichtung noch stärker diversifiziert, um im Konfliktfall weniger verwundbar zu sein. Dazu bietet sich ein Beitritt zum Handelsabkommen «Comprehensive and Progressive Agreement for Trans-Pacific Partnership (CPTPP)» an.

Engagement der Schweiz lohnt sich

Bei der Tendenz zum Einsatz der Handelspolitik für ökologische oder soziale Ziele soll die Schweiz sich für einen weltweit breit abgestützten Klimaklub mit einem Grenzausgleichsmechanismus bei möglichst tiefen Abwicklungskosten einsetzen

Die Tendenz zur Internationalisierung der Arbeitsmärkte für Fachkräfte zwingt zu einer Verbesserung des Einwanderungsregimes gegenüber Drittstaaten. Die Schweiz sollte deshalb vermehrt Spezialisten aus Drittstaaten anziehen durch eine Vereinfachung der Arbeitsmöglichkeit für ausländische Fachkräfte mit Schweizer Hochschuldiplom und für Startup-Gründer. Das stärkt den Forschungs- und Innovationsstandort Schweiz.

Spielraum für Verhandlungen

Unsere drei Vorschläge – der Beitritt zum CPTPP, Engagement für einen weltweit breit abgestützten Klimaklub mit einem Grenzausgleichsmechanismus bei möglichst tiefen Abwicklungskosten und eine Vereinfachung der Arbeitsmöglichkeit für ausländische Fachkräfte mit Schweizer Hochschuldiplom und für Startup-Gründer – dürften auf Skepsis stossen, denn sie erfordern ein klares Bekenntnis zur weltoffenen Schweiz. Gerade dies fällt vielen Stimmbürgerinnen und -bürgern zunehmend schwer, weil sie in der Schule und den Medien nur mit negativen Botschaften konfrontiert werden. Dabei geht vergessen, was wir einleitend festgehalten haben: Nur dank der starken Verflechtung mit der Welt ist die Schweiz ein wohlhabendes Land geworden.

**Peter Moser und
Tobias Straumann**



«Wieviele SBB-Veloreservationen bleiben eigentlich leer?»

Anlässlich eines «Runden Tisches» bei den SBB am 11. Mai 2022, zu dem auch das Schweizerische Konsumentenforum eingeladen war, wurden interessante Fragen aus Sicht der Zugfahrgäste gestellt, die von Véronique Stephan (Leiterin «Markt Personenverkehr» SBB) prompt beantwortet wurden:





SBB CFF FFS

Werde ich bei Zugverspätungen entschädigt?

«Die nationalen Fahrgastrechte verpflichten die SBB (und andere Transportunternehmen), Reisenden auf Verbindungen mit mehr als 60 Minuten Verspätung 25 % des Billettpreises zu entschädigen. Ab 120 Minuten Verspätung haben Reisende einen Anspruch auf 50% Entschädigung des Billettpreises. Die SBB ist verpflichtet, Reisende in Zügen mit 60 Minuten Verspätung auf das Recht einer Entschädigung aktiv hinzuweisen. Sie tut dies in diesen Zügen mit Sondermeldungen, die durch die Zugbegleitung ausgelöst werden muss. Falls schon nach 30 Minuten klar ist, dass der Zug mehr als 60 Minuten Verspätung erhält, kann diese Sondermeldung bereits nach 30 Minuten ausgelöst werden.

Wir teilen Ihre Ansicht, dass wir bei der Bekanntmachung / Zugänglichkeit der Fahrgastrechte noch «Luft nach oben» haben. Gerne nehmen wir deshalb Ihren Input auf, die Fahrgastrechte auf unseren Kanälen prominenter zu platzieren. Es ist uns bewusst, dass dies wesentlich zur Kundenorientierung beitragen kann.»

Warum werden Grossbaustellen in die Ferienzeit verlegt?

«Eines ist klar: Baustellen stellen auf eine gewisse Art und Weise immer eine Einschränkung der Reisegewohnheiten für Kundinnen und Kunden dar. Breitgefächerte Information hin, Ersatzangebote her. Dessen ist sich die SBB bewusst. Bei der Planung der Baustellen legen wir grosses Gewicht auf Information & Ersatzangebote. Ihr Input, ob es – vor dem Hintergrund der steigenden Bedeutung des Freizeitverkehrs gegenüber dem Pendlerverkehr – Sinn machen würde, grosse Baustellen nicht in Ferienzeiten zu legen, ist sehr relevant.

Die zeitliche Planung der Baustellen obliegt der Intervallplanung bei SBB Infrastruktur. Die Ausarbeitung der Baustellenfahrpläne hingegen ist in der Verantwortung der Angebotsplanung beim Personenverkehr. Mit diesen beiden Stellen haben wir Ihren Hinweis diskutiert. Ich kann Ihnen versichern, dass er bereits heute berücksichtigt wird. Bei der Planung fliessen korridor- bzw. streckenspezifische Sicht sowie die regionalen Verhältnisse ein. Ziel ist es immer, dass möglichst wenige Kundinnen und Kunden von den Baumassnahmen betroffen sind. Es ist aktuell immer noch so, dass in den Hauptverkehrszeiten ausserhalb der Ferienzeiten die grössten «Kundenströme» registriert werden. Ergo fallen die Langintervalle heute meistens in die Ferienzeiten.

Es gibt aber auch Ausnahmen:

a) Bei der Instandhaltung des Gotthard-Basistunnels im Jahr 2024 nutzen wir die frequenzschwächsten Periode in der zweiten und dritten Woche Januar und nehmen während den Ferienzeiten am Jahresende bewusst keine Eingriffe vor.

b) Bei BehiG-bedingten Umbauten im hinteren Glarnerland warten wir im Jahr 2023 das Ende der Sommerferien ab und führen die Baumassnahmen so durch, dass rechtzeitig zum Beginn der Wintersaison der reguläre Fahrplan wieder gefahren werden kann.»

Wieviel Veloreservationen leiben leer?

Leider haben wir bis dato keine verwertbaren Zahlen zu den no-shows bei den Veloreservationen. Uns ist jedoch bewusst, dass es eine nicht unerhebliche Zahl an Kundinnen und Kunden gibt, die einen Platz buchen und ihn nicht besetzen. Das Zugpersonal hat aber nicht die zeitliche Kapazität, sich um vermeintliche No-Show-

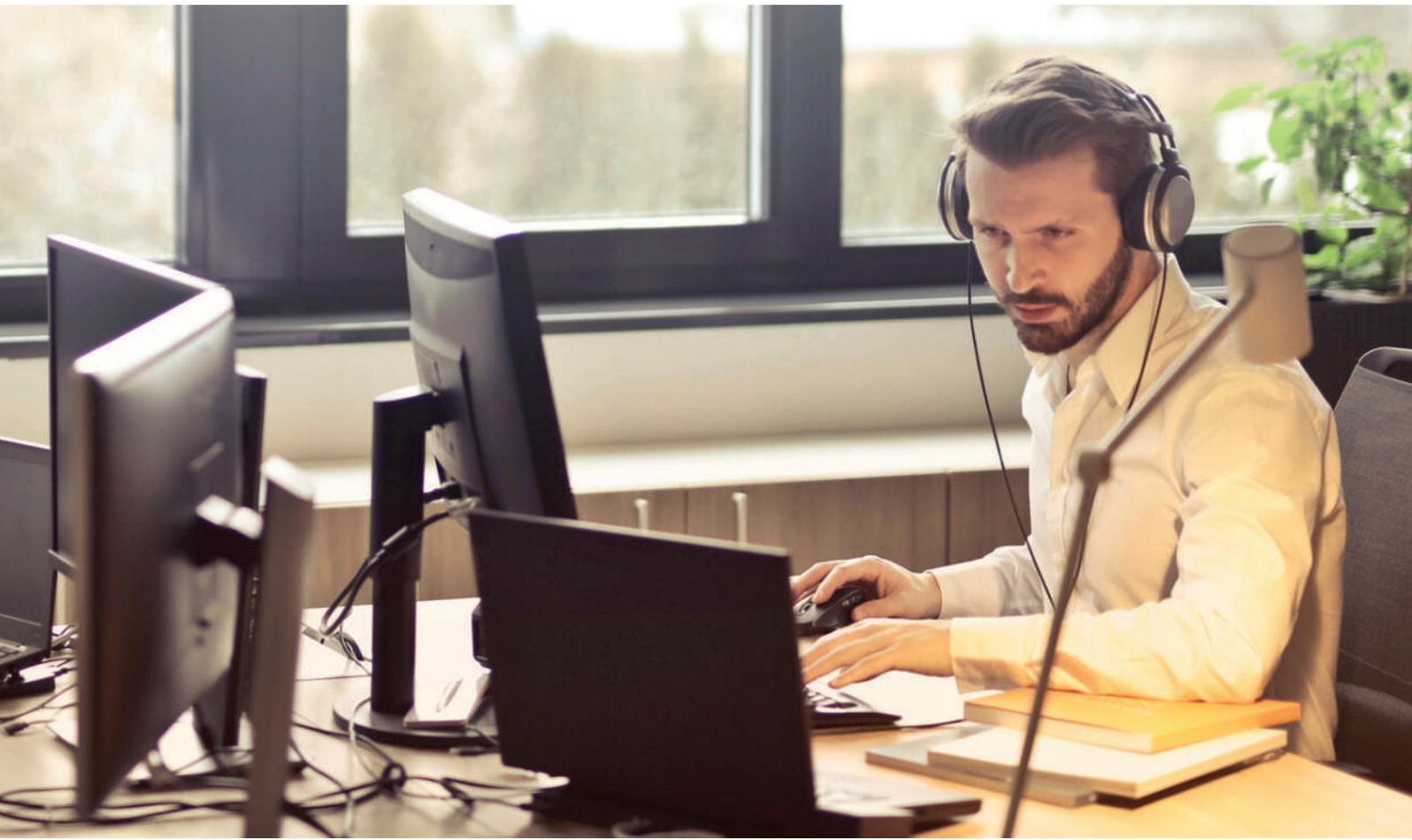
Plätze im Zug zu kümmern und diese anderen Kundinnen und Kunden, die ohne Reservation mitfahren, aktiv anzubieten. Im Einzelfall machen wir das aber auf jeden Fall möglich (Ermessensspielraum des Zugpersonals).

Wie sieht es mit der Kulanz aus, wenn man mit Zonenbilletten auf Fernverkehrszügen unterwegs ist?

«Im Grundsatz gilt, dass jede Kundin / jeder Kunde mit einem gültigen Billett auf dem Zug unterwegs sein muss. Bei Kundinnen und Kunden, die mit einem Zonenbillett auf einem Fernverkehrszug über die Zonengrenze hinaus fahren, ist das nicht der Fall. Die Frage, wie wir schweizweit damit umgehen (strikt oder generell kulant), ist eine Frage, die die ganze Branche betrifft. Gerne werde ich diese Frage in der Branchenorganisation Alliance Swisspass thematisieren. Ich kann hier nur für die SBB sprechen: Unsere Reisendenbegleiter:innen haben immer die Möglichkeit, in solchen Fällen Kulanz walten zu lassen (Ermessensspielraum des Zugpersonals).»

Der Taktfahrplan ist viel zu starr!

«Der Taktfahrplan, der heuer das 40-jährige Jubiläum feiern kann, ist kein starres System. Der Taktfahrplan hat von Beginn an Möglichkeiten zur Flexibilisierung des Angebotes auf der Schiene geboten. Die Möglichkeiten wurden auch immer wieder genutzt. Wenn nun in der Diskussion der Eindruck entstanden sein sollte, dass der Taktfahrplan das GEGENSTÜCK zur flexibleren Handhabung des Fahrplans (Wochenverbindungen versus Wochenendverbindungen, saisonale Angebote, etc.) sei, dann bedauern wir, dass damit ein falscher Eindruck entstanden ist. Es ist unser Bestreben, unser Angebot kundenorientiert auszubauen – aber immer auf Basis des Taktfahrplans.»



Keine Anrufe ohne bestehende Kundenbeziehung!

Die Branchenvereinbarung «Vermittler» der Krankenkassen schafft mit verbindlichen Qualitäts- und Transparenzmassnahmen mehr Rechtssicherheit zu Gunsten der Kundschaft. Die unterzeichnenden Krankenversicherer verpflichten sich, nur noch mit externen Vermittlern zusammenarbeiten, die auf die telefonische Kaltakquise zu verzichten und die vorgegebenen Standards einhalten. Die Vereinbarung und die Sanktions- und Verfahrensordnung sind seit 1. Januar 2021 in Kraft.

Regeln für externe Vermittler

Externe Vermittler müssen die geltenden Vorschriften strikte einhalten. Sie verpflichten sich, bei der Werbung und Akquise geschulte Mitarbeiter einzusetzen und mittels geeigneter Massnahmen dafür zu sorgen, dass bestehende und potenzielle Kundschaft fachkundig und kompetent beraten wird. Sie müssen im Weiteren die Herkunft eines Termins dokumentieren und die Mindestvorgaben für Beratungsprotokolle einhalten.

Kaltakquise ist nicht erlaubt

Die Versicherer verpflichten sich, auf telefonische Kaltakquise durch eigene oder externe Partner zu verzichten. **Das heisst, Telefonanrufe ohne Kundenbeziehung sind nicht mehr erlaubt.**

Provisionen an die Vermittler werden begrenzt

Für den Abschluss einer Grundversicherung darf ein Versicherer dem Vermittler maximal 70 Franken Provision bezahlen. Bei einer Zusatzversicherung darf die Ent-

schädigung maximal eine Jahresprämie betragen. Die Krankenversicherer dürfen die Vereinbarung nicht mit Scheinanstellungen umgehen, z. B. mit Anstellungen zu einem branchenunüblich tiefen Fixlohn.

Rechte von Kunden bei einem Verkaufsgespräch

Vermittler, die potenzielle oder bestehende Kundinnen und Kunden im Auftrag von der Vereinbarung beigetretenen Versicherern kontaktieren, müssen folgende Qualitätsstandards einhalten:

fairmittler

- Beachtung von Sperrvermerken (Sterneintrag) in den Verzeichnissen von Telefonanbietern (z.B. Swisscom Directories). Ausnahmen sind bestehende oder frühere Kundenbeziehungen (nicht älter als 36 Monate)
- Schutz der Privatsphäre: Keine Anrufe ausserhalb 8.00 und 20.30 Uhr, samstags ausserhalb 9.00 und 16.00 Uhr so wie an Sonn- und allgemeinen Feiertagen. Ausnahmen sind möglich, wenn Termine mit Kunden abgesprochen werden.
- Für Telefonaktionen aller Art gelten die Wahrheits- und Klarheitsgrundsätze. Insbesondere darf keine Umfrage oder Aufgabe der Markt-, Meinungs- oder Sozialforschung oder anderer Institutionen vorgetäuscht oder als Gesprächsbegründung benutzt werden, wenn der Zweck des Anrufs darin besteht, einen Verkauf einzuleiten oder einen Termin für ein Beratungsgespräch abzumachen.
- Nennung von Namen, Firma und Zweck zu Beginn des Anrufs.
- Verwendung von nicht unterdrückter und überprüfbarer Telefonnummer.
- Angabe, woher Adresse und Telefonnummer stammt.
- Keine suggestiven oder aggressiven Verkaufstechniken.
- Einhaltung des Datenschutzgesetzes
- Schriftliche Bestätigung von telefonischen Vertragsabschlüssen unter Gewährung eines Widerrufsrechts innerhalb von 14 Tagen.

Liste der beigetretenen Versicherer

santésuisse

- Aquilana Versicherungen
- Assura-Basis SA, Assura SA (VVG)
- Atupri Gesundheitsversicherung
- CONCORDIA Schweizerische Kranken- und Unfallversicherung AG
- EGK Grundversicherungen AG
- Einsiedler Krankenkasse
- Genossenschaft Glarner Krankenversicherung
- Groupe Mutuel (Mutuel Assurance Maladie SA, Easy Sana Assurance Maladie SA, Avenir Assurance Maladie SA, Philos Assurance Maladie SA, AMB Assurance Maladie SA, Supra-1846 SA, Mutuelle Neuchâteloise Assurance Maladie, Groupe Mutuel Assurances GMA SA (VVG), Mutuel Assurance SA (VVG))
- KLuG Krankenversicherung
- Krankenkasse Birchmeier
- Krankenkasse Institut Ingenbohl
- Krankenkasse Luzerner Hinterland
- Verein Krankenkasse Visperterminen
- Stiftung Krankenkasse Wädenswil
- Moove Sympany AG, Vivao Sympany AG, Kolping Krankenkasse AG, Sympany Versicherungen AG (VVG)
- ÖKK Kranken- und Unfallversicherungen AG, ÖKK Krankenversicherungen AG (VVG)
- sodalis gesundheitsgruppe
- Sumiswalder Krankenkasse
- SWICA Krankenversicherung AG + PROVITA Gesundheitsversicherung AG sowie SWICA Versicherungen AG (VVG)
- Visana AG, sana24 AG, vivacare AG, Galenos AG
- Genossenschaft KRANKENKASSE SLKK
- sanavals Gesundheitskasse
- Cassa da malsauns LUMNEZIANA

curafutura

- CSS Kranken-Versicherung AG,
- Arcosana AG, CSS Versicherung AG (VVG)
- Helsana Versicherungen AG,
- Helsana Zusatzversicherungen AG (VVG)
- KPT Krankenkasse AG,
- KPT Versicherungen AG (VVG)

Verstoss melden

Verwenden Sie das Online-Formular (www.fair-mittler.ch/verstoss-melden), wenn Sie der Ansicht sind, dass ein der Branchenvereinbarung unterstehender Versicherer die in der Branchenvereinbarung umschriebenen Qualitätsstandards oder die Regeln über die Entschädigung verletzt. Allfällige Unterlagen oder Beweismittel im Zusammenhang mit dem Werbeanruf oder dem Verkaufsgespräch (Korrespondenz, Rechnungen etc.) können Sie per Upload einreichen.

Die Korrespondenz ist nicht für Dritte einsehbar und alle Angaben werden vertraulich behandelt. Sie erhalten per E-Mail eine Eingangsbestätigung mit den in diesem Formular angegebenen Daten.

www.fair-mittler.ch

Ablösung Einzahlungsscheine am 30.09.2022: Jetzt kommen die QR-Rechnung und eBill

Per 30. September dieses Jahres nimmt PostFinance die heutigen Einzahlungsscheine vom Markt. Danach sind keine Zahlungen mit rotem oder orangem Einzahlungsschein mehr möglich. Nachfolger sind die QR-Rechnung und eBill.

Die heutigen Einzahlungsscheine werden am 30. September abgelöst, danach sind keine Zahlungen mit rotem oder orangem Einzahlungsschein mehr möglich – weder online noch am Schalter. Rechnungsempfänger können bereits heute die Vorteile der Nachfolger QR-Rechnung sowie eBill nutzen und digital bezahlen. Die Schweizer Finanzinstitute haben ihre Mobile- und E-Banking-Lösungen entsprechend angepasst. Die QR-Rechnung ist schon seit Sommer 2020 im Umlauf und trifft nun immer häufiger in den Haushalten ein. Sie ist digital lesbar und leicht erkennbar an der neutralen weissen Farbe und dem aufgedruckten QR-Code.

1 DER EMPFANGSSCHEIN

- Kann wie bisher bei der Post zum Abstempeln genutzt werden.

2 DER ZAHLTEIL MIT QR-CODE

- Beinhaltet alle relevanten Informationen zur Zahlung und Verarbeitung von Rechnungen.
- Enthält alle Angaben in Textform für die manuelle Erfassung.

3 DIE PERFORATION

- Dient bei der Zahlung am Schalter dazu, die QR-Rechnung vom oberen Teil abzutrennen.



Bezahlen mit der QR-Rechnung

Es gibt vier Möglichkeiten, mit der QR-Rechnung zu zahlen:

AM SCHALTER

Die QR-Rechnung kann am Postschalter und am Einzahlautomaten bezahlt werden.

PER POST

Die QR-Rechnung kann mit dem Zahlungsauftrag im Couvert an die Bank gesendet werden.

VIA ONLINE-BANKING (E-BANKING)

Die QR-Rechnung kann via Online-Banking bezahlt werden. Dazu das E-Banking auf dem Computer oder dem Laptop öffnen. Den QR-Code einfach mit der Computerkamera oder einem QR-Lesegerät einscannen. Anschliessend die Zahlung mit wenigen Klicks auslösen.

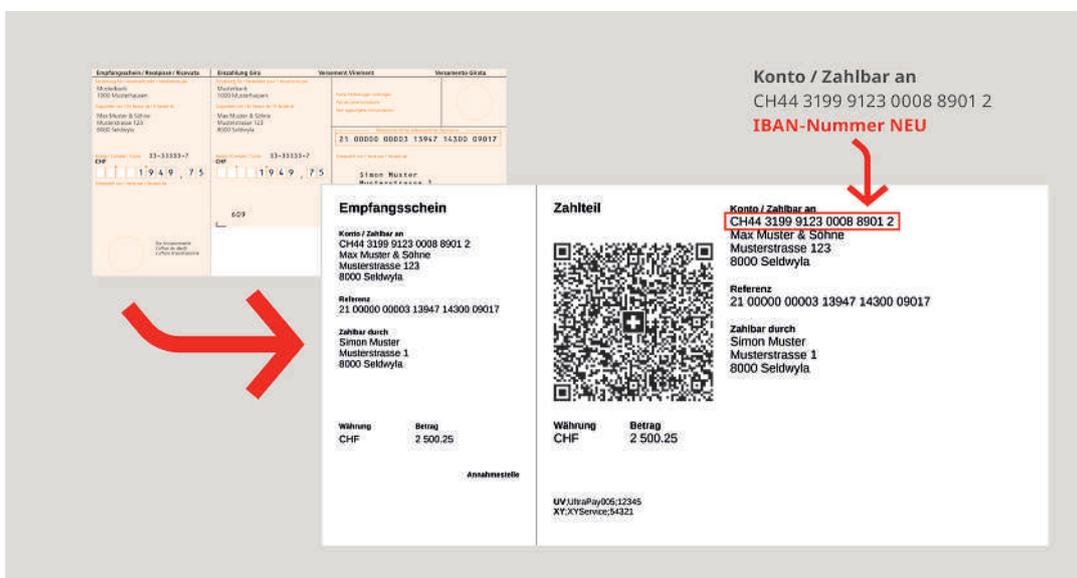
VIA MOBILE BANKING

Zur Zahlung via Mobile Banking die Mobile-Banking-App der Bank öffnen und den QR-Code mit der QR-Lesefunktion der App scannen. Anschliessend die Zahlung mit wenigen Klicks auslösen.

Für alle Rechnungsempfänger wird somit das Bezahlen von Rechnungen auf dem digitalen Weg noch einfacher. Mit dem QR-Code entfällt das aufwendige Abtippen von Konto- und Referenznummer, und der Bezahlprozess wird dadurch weniger fehleranfällig. Die Kontoangaben können bei Bedarf natürlich auch weiterhin manuell eingeben werden.

Fristgerechte Umstellung der Daueraufträge nötig

Die Ablösung der bisherigen Einzahlungsscheine kann auch auf bereits eingerichtete Daueraufträge einen Einfluss haben. Dies können regelmässige Zahlungen an Privatpersonen, Unternehmen oder auch Spendenorganisationen sein. Insbesondere bei Daueraufträgen auf Basis eines ESR-Auftrags (oranger Einzahlungsschein) muss die Kontoverbindung überprüft werden. Grundsätzlich sollten Rechnungsempfänger vom Rechnungssteller des Dauerauftrags oder von ihrer Bank auf eine erforderliche Anpassung hingewiesen werden. Wir empfehlen Rechnungsempfängern aber, proaktiv zu prüfen, ob die Daueraufträge weiterhin korrekt ausgeführt werden und bei Bedarf die Kontoverbindung zu aktualisieren, d.h. diese an die neue QR-Rechnung mit QR-IBAN und QR-Referenz anzupassen.



Mit eBill nahtlos digital bezahlen

eBill ermöglicht bereits heute ein nahtloses digitales Bezahlen in der Schweiz. Mit eBill erhalten Rechnungsempfänger ihre Rechnungen nicht mehr per Post oder E-Mail, sondern digital direkt in ihrem E-Banking. Sie empfangen Rechnungen also direkt dort, wo sie sie bezahlen. Mit wenigen Klicks können Rechnungsempfänger Rechnungen prüfen und bezahlen und stets die vollständige Kontrolle behalten. Dank des digitalen Rechnungsprozesses wird zudem der Papierverbrauch deutlich reduziert. Aktuell nutzen bereits über zwei Millionen Schweizer Rechnungsempfänger eBill.

Rechnungssteller: Jetzt handeln!

Unternehmen, die sich bis heute noch nicht mit der Umstellung befasst haben, wird empfohlen, umgehend ihre Bank und ihren Softwarepartner zu kontaktieren. Diese leisten Unterstützung bei den erforderlichen Planungs- und Umstellungsarbeiten auf die QR-Rechnung oder eBill. Denn nur bei einer fristgerechten Umstellung der Rechnungssteller bis spätestens zum 30. September können die Zahlungen der Rechnungsempfänger weiterhin ohne Probleme von den Finanzinstituten verarbeitet werden.

Die Digitalisierung des Zahlungsverkehrs in der Schweiz

Die Entwicklung und Markteinführung der QR-Rechnung ist ein Gemeinschaftswerk von Finanzplatz, Wirtschaft, Staat und Konsumentenvertretern. Sowohl die QR-Rechnung als auch eBill leisten einen wichtigen Beitrag für die fortschreitende Digitalisierung des Schweizer Zahlungsverkehrs. Dieser wiederum hat eine grosse Bedeutung für die gesamte Volkswirtschaft. Der Zahlungsverkehr unterstützt nämlich alle nationalen sowie internationalen Geschäftsvorgänge und trägt so wesentlich zur Wirtschaftsleistung der Schweiz bei.

Für weitere Informationen zur QR-Rechnung und eBill wenden sich Rechnungsempfänger und Rechnungssteller bitte an ihre Bank. Weiterführende Informationen zur QR-Rechnung und eBill finden Sie auch hier: [einfach-zahlen.ch](#)

Auch Intervallfasten beim Abnehmen ohne Vorteil – Neue deutsche Fachpublikation bestätigt Studien

Im Bereich der Ernährungsforschung fallen derzeit Dogmen wie Dominosteine. Erst im Januar 2022 hatte die höchste Instanz der wissenschaftlichen Beweisführung, die Cochrane Collaboration, mit ihrer aktuellen Großstudie klargelegt: Low Carb bietet zur Gewichtsreduktion keine Vorteile gegenüber anderen kalorienreduzierten Ernährungsformen [1]. Kurz zuvor erteilte die Deutsche Diabetes Gesellschaft DDG Low Carb eine Abfuhr als „beste Diät“ [2]. Wenn Sie jetzt denken: „Ich wusste es doch: Intervallfasten ist das Nonplusultra zum Abnehmen!“, dann sollten Sie sich auch von diesem Mythos verabschieden, denn: Nun bestätigt eine neue Fachpublikation im renommierten deutschen Medizinjournal MMW [3], was bereits aus früheren Studien der Fachwelt bekannt ist: „Die Effekte von Intervallfasten unterscheiden sich nicht bedeutsam von denen anderer Diäten. Es kommt im Wesentlichen darauf an, dass der Patient mit der Diätform gut zurechtkommt.“

Das weitere MMW-Fazit liest sich wie gewohnt, wenn unterschiedliche Diätformen verglichen werden: „Intervallfasten kann dabei helfen, abzunehmen, wenn die Kalorienbilanz negativ wird. Die Effekte auf den Stoffwechsel unterscheiden sich nicht von anderen Diätformen.“ Darüber hinaus wird flankierend zum Fachbeitrag auch Prof. Hans Hauner, Institut für Ernährungsmedizin, TU München, im Interview [4] folgendes gefragt: „Können Patienten mit Intervallfasten einfacher Gewicht verlieren als mit anderen Diätformen?“ Auch seine Antwort ist klar: „Der wichtigste Punkt beim Intervallfasten ist, dass man in den Fastenzeiten Kalorien einspart, die man dann während der Zeit ohne Beschränkungen nicht wieder ausgleicht. Weil es aber am Ende immer auf die Energiebilanz ankommt, zeigen vergleichende Studien zwischen Intervallfasten und einer üblichen oder moderaten Kalorienbegrenzung keinen deutlichen Unterschied. Der wichtigste Punkt ist also, dass der Patient eine Diät findet, mit der er gut zurechtkommt und die er dauerhaft umsetzen kann.“

Diese so genannte „Nicht-Überlegenheit“ von Intervallfasten (IF) ist nicht neu. Zahlreiche Fachpublikationen der jüngeren Vergangenheit lieferten bereits vergleichbare Ergebnisse. Allen voran wurde ein Paper in einem der renommiertesten Medizinjournalen publiziert, das sogar zu den Top Ten der am meisten diskutierten medizinischen Artikel zählte, die 2020 in JAMA Internal Medicine veröffentlicht wurden. Dazu passt, dass es dessen ernüchternd negative IF-Ergebnisse in nahezu alle Me-

dien schaffte – der Titeltensor war dabei im Kern immer gleich: „Warum Intervallfasten nicht funktioniert / IF allein ist auch nicht die Lösung / IF hilft nicht beim Abnehmen / IF ist keine Patentlösung für Adipöse / Intervallfasten wohl doch kein wirksames Schlankheitsmittel? / IF sogar ungesund?“ Das nur als kleine Auswahl, die Headlines könnten Seiten füllen.

Also, was war „passiert“? Die US-Forscher untersuchten in ihrer randomisiert-kontrollierten Studie das beliebte 16:8-Konzept des IF [5] - also 16 Stunden ohne Energieaufnahme und 8 Stunden darf gegessen werden. Dabei verloren die übergewichtigen Teilnehmer innerhalb von 12 Wochen genauso viel Gewicht wie die Kontrollgruppe: Es wurde demnach kein signifikanter Unterschied zur Vergleichsgruppe dokumentiert, die ihre drei Hauptmahlzeiten im gewohnten morgens-mittags-abends-Rhythmus verzehrten. Auch gab es keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen beim Insulin- und Zuckerspiegel sowie weiteren Laborwerten. Jedoch überraschte eine gravierende Differenz:

Wo sind die Muskeln hin?

Die Intervallfasten-Gruppe hatte deutlich mehr Muskelmasse verloren als die Vergleichsgruppe – dieser Abbau lag auch noch höher als normalerweise bei Diäten an Muskelschwund auftritt. Genau das aber will man beim Abnehmen tunlichst vermeiden – sondern primär viel vom „gefährlichen inneren (viszeralen) Bauchfett“ verlieren. Aber leider scheint genau das Abnehmziel Nummer 1 resistent gegen IF ... denn kaum war die mediale Massenberichterstattung zur vorgenannten JAMA-Studie abgeklungen, da erschien ein weiteres Paper mit bedenklichem Ergebnis: IF helfe offenbar nicht gegen das schädliche Viszeralfett, denn das bleibe hartnäckig und wehre sich vehement gegen seinen Abbau. So stellen Forscher fest, dass ein elementares Protein im Bauchfett, das für den Fettabbau zuständig ist, sich um das Vierfache verringerte. Und das war noch nicht alles: Denn „leider“ stieg der Anteil gerade der Moleküle, die für den Aufbau der viszeralen Fettzellen verantwortlich sind [6].

Woher stammt das 16:8-Zeitfenster eigentlich?

Kleine Anekdote am Rande: Dafür gibt es eine ganz amourös-irdische Erklärung des „Zeitfensterfinders“ Dr. Satchin Panda: „Das mit dem 16-Stunden-Fastfenster kommt ursprünglich aus unserem Labor“. Der Grund für das achtstündige Essensfenster „hatte keine empirische Basis.“ Sondern, sehr amüsant: Das Privat-

Wissenschaftler keinen Unterschied zwischen beiden Diätformen aus. Zwar untermauert die HELENA-Studie die euphorischen Erwartungen an das Intervallfasten nicht. Doch sie zeigte auch, dass diese Methode nicht schlechter ist als eine herkömmliche Diät. Prof. Tilman Kühn, leitender Wissenschaftler der Studie, interpretiert die Studienergebnisse so: „Es kommt nicht vorrangig auf die Diätform an, sondern vielmehr darauf, sich für eine Methode zu entscheiden und diese dann durchzuziehen.“ Weiter erklärt er: „Darauf deutet auch eine aktuelle Studie hin, die Low-Carb- und Low-Fat-Diäten miteinander vergleicht, also ein Reduzieren der Kohlenhydrate versus einer Fettreduktion bei ansonsten ausgewogener Ernährung. Auch hier hatten die Probanden mit beiden Methoden vergleichbare Effekte erzielt.“ Dieser Vergleich bezieht sich auf die bekannte DIETFITS-Studie [10], die seinerzeit den Abstieg von LC vom „Abnehm-Thron“ einleitete.

Wunschgewicht erreichen und halten – so geht's wirklich!

Grundsätzlich gilt: Abnehmen kann jeder, das ist im Grunde nicht wirklich schwer. Aber richtig schwer fällt es den meisten „Kurzzeit-Kilo-Erleichterten“ ihr reduziertes neues Wunschgewicht auch langfristig zu halten – und so tatsächlich schlank zu bleiben. Doch wie klappt das? Der „Geheimcode in Kürze“ lautet – wie auch bereits zuvor mehrfach zitiert: Sie müssen Ihren eigenen, ganz persönlichen Weg finden, auf dem Sie gut zurechtkommen – und dann dauerhaft darauf bleiben. Dieser Weg wird vielleicht kein leichter sein, aber Sie werden danach leichter und erleichtert sein. Die Grundpfeiler für ein festes Fundament Ihres neuen erschlankten Ichs können Sie bereits im neuen Springer-Sachbuch "Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben" nachlesen. Einer davon lautet: „Wer auf viel verzichtet, muss mehr genießen!“ Denn: Echter intuitiver Genuss ohne Furcht vor (wissenschaftlich nicht existenten) „ungesunden“ Lebensmitteln ist der elementare Passepartout zum erfolgreichen Schlankbleiben ... In diesem Sinne: Lukullische Grüße!

Wichtiger Hinweis um Missverständnissen vorzubeugen: Kein Plädoyer contra LC und IF!

Um es an dieser Stelle noch einmal klar und deutlich zu sagen: Weder dieser IF-Artikel noch der vorherige Beitrag zu Low Carb ist ein Plädoyer contra LC und IF.

Es soll Ihnen nur zeigen, dass auch derzeit öffentlich gehypte Diätformen nicht besser sind als andere Abnehmvarianten mit vergleichbarer negativer Energiebilanz und „Laufzeit“. Es soll Ihnen den Druck nehmen, doch „unbedingt LC oder IF auszuprobieren, weil sie ja so beliebt und mega-erfolgreich sind“. Jedoch kann beispielsweise LC für Menschen, die sich „von Natur“ aus nicht allzu viel aus Kohlenhydraten machen, ein sehr gangbarer Weg der Lebensmittelauswahl sein. Und IF hat den großen Vorteil, dass hier der echte, der biologische Hunger stets intensiv ausgereizt wird – ein sehr wichtiger physiologischer Prozess, der nicht nur zahlreiche positive Stoffwechselfvorgänge initiiert, sondern auch für vollen Genuss beim Essen sorgt. Denn ohne Hunger schmeckt eine Mahlzeit nicht so, wie sie könnte und sollte (der echte, körperlich-biologische Hunger ist elementar für die Aktivierung des Belohnungszentrums [limbisches System] im Gehirn und das „wohlige Stöhnen aus der Tiefe des Bauches“, also für Zufriedenheit und richtig Gutfühlen nach einem köstlichen Essen). Für den Sprecher des Bundeszentrums für Ernährung BZfE, Ökotrophologe Harald Seitz, ist IF gar „die einfachste Methode abzunehmen“, denn „das ist relativ leicht umzusetzen. Man weiß, wann man essen darf und wann nicht. Und im Prinzip kann man essen, was man möchte. Man braucht keine neuen Rezepte“. Bei Diäten müsse man mit Mangelerscheinungen aufpassen, aber bei IF sei die Gefahr gering, „weil man grundsätzlich alles essen darf.“ [11] Und auch das hat IF mit dem individuellen Ansatz des langfristig erfolgreichen Abnehmens noch etwas gemeinsam: Sie dürfen und sollen alles essen, was Sie möchten. Und so heißt es: Entscheiden Sie frei al gusto! Denn „beim Abnehmen kommt es in erster Linie darauf an, weniger Energie aufzunehmen und mehr zu verbrauchen. Nicht auf eine bestimmte Ernährungsform“, erklärt Prof. Dr. Hartmut Bertz, Oberarzt und Leiter der Sektion Ernährungsmedizin und Diätetik am Universitätsklinikum Freiburg das „hypokalorische Universalprinzip“ einer jeder Gewichtsreduktion [12].

Uwe Knop

Diplom-Ökotrophologe
www.echte-esser.de

Quellen:

- [1] Cochrane Review vergleicht Low-Carb-Diäten mit ausgewogenen, kalorienreduzierten Diäten. Pressemeldung Cochrane Deutschland, 31.01.2022 [2] Neue Ernährungsempfehlungen bei Diabetes Typ 2. Pressemeldung DDG, 20.12.2021 [3] Müller-Waldeck, R. Intervallfasten bei Übergewicht, Insulinresistenz oder Diabetes?. MMW - Fortschritte der Medizin 164, 12–17 (2022). <https://doi.org/10.1007/s15006-022-0784-4> [4] Interview Prof. Hauner: „Das Wichtigste bei jeder Diät ist ihre dauerhafte Umsetzung - Auf die Energiebilanz kommt es am Ende an“ MMW Fortschr Med. 2022; 164 (5), Seite 16 [5] Lowe et al. (2020) Effects of Time-Restricted Eating on Weight Loss and Other Metabolic Parameters in Women and Men With Overweight and Obesity. The TREAT Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med. 2020;180(11):1491-1499. doi:10.1001/jamainternmed.2020.4153 [6] Harney et al. (2021) Proteomics analysis of adipose depots after intermittent fasting reveals visceral fat preservation mechanisms. Cell Reports 34, March 2, 2021. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.celrep.2021.108804> Zugegriffen: 14. März 2021 [7] Wie Wissenschaftler den 16:8-Zyklus entdeckten, welt-de, 18.01.2022, <https://www.welt.de/sport/fitness/article236313513/Intervallfasten-Wie-Wissenschaftler-den-16-8-Zyklus-entdeckten.html> [8] Schübel R (2018) Effects of intermittent and continuous calorie restriction on body weight and metabolism over one year: a randomized controlled trial. The American Journal of Clinical Nutrition 2018, DOI: 10.1093/ajcn/nqy196 [9] Koh (2018) Intervallfasten: Kein Vorteil gegenüber herkömmlichen Diäten <https://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2018/dkzf-pm-18-64-Intervallfasten-Kein-Vorteil-gegenueber-herkoemmlichen-Diaeten.php> Zugegriffen: 05. September 2020 [10] Gardner D et al. (2018) Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association With Genotype Pattern or Insulin Secretion The DIETFITS Randomized Clinical Trial. JAMA. 2018;319(7):667-679. doi:10.1001/jama.2018.0245 [11] Hasse T (2021) Ernährung und Abnehmen – Intervallfasten: Jede Stunde zählt. <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/intervallfasten-abnehmen-ohne-kalorien-zaehlen> Zugegriffen: 17. Januar 2021 [12] Faßnacht-Lee K (2021) Ketogene Diät: Gesund oder gefährlich? <https://www.aponet.de/artikel/ketogene-diaet-gesund-oder-gefaehrlich-23113> Zugegriffen: 15. Februar 2021

Babettes Schlusswort

NCD, will heissen Non-Communicable Diseases, oder zu Deutsch «Nicht übertragbare Krankheiten», nehmen in der Gesundheitspolitik und in der Volksgesundheit einen immer grösseren Stellenwert ein. Kein Wunder, denn Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Atemwegserkrankungen und Krebs sind weltweit die Todesursachen Nummer 1. Das kostet sehr, sehr viel (das stete Ansteigen unserer Krankenkassenprämien spiegelt die Situation) – und es ist in unser aller Interesse, präventiv zu wirken, um die Bevölkerung erstens zu sensibilisieren und zweitens den Ausbruch einer NCD möglichst weit hinauszuschieben. Das geht nur, wenn alle Gesundheitspartner zusammenarbeiten. Und nicht vergessen, dass Prävention bereits in den Schulen beginnen soll. Die Reduktion des obligatorischen Sportunterrichts und das Streichen der «Husi», der Hauswirtschaftslehre an der Volksschule, um dafür den MINT-Fächern grösseres Gewicht zu geben, ist ein Schritt in die falsche Richtung, wie sich immer deutlicher zeigt. Man setzt in den Volksschulverordnungen auf neue Unterrichtsformen, das Tablet und der PC haben sich im Klassenzimmer etabliert... und erstaunt nimmt man zur Kenntnis, dass die lieben Kleinen in der Sekundärstufe allerdings nicht einmal wissen, wie man ein Worddokument erstellt oder gar eine Exceltabelle. Aber gut – nicht das, worauf ich heute hinauswill. Dieses Thema gibt's ein andermal bei mir.

Zurück zu den NCD. Wir tun also gut daran, unser Augenmerk verstärkt auf diese nichtübertragbaren Krankheiten beziehungsweise deren mögliche Verhinderung zu richten. Dazu braucht es nebst all den medizinischen Kenntnissen auch eine Koordination der Tätigkeiten und Regis-

ter von Bund und Gemeinden. Umso erstaunlicher, dass die Nationale Krebsstrategie des Bundes im Coronajahr 2021 auslief... und nicht mehr erneuert wurde. Krebs ist keine vernachlässigbare Erkrankung. In der Schweiz leben bald 400'000 Menschen mit einer Krebsdiagnose; jedes Jahr sterben 17'000 Krebspatienten an ihrer Erkrankung; und in ein paar Jahren wird es hierzulande rund eine Million Krebsüberlebende geben. Was bedeutet dies für die Krebsversorgung in der Schweiz, und vor allem: wie sieht es mit deren Qualität aus?

Das Konsumentenforum mischt in diesen Fragen ganz vorne mit. Die Einladung zum 2. Onco-Roundtable, von uns organisiert, fand letzte Woche unter Beteiligung von namhaften Referenten und Fachleuten statt. Lukas Golder, gfs, zeigte eine brandaktuelle Studie zur Versorgung und Nachbetreuung von Krebspatienten in der Schweiz, welche die Basis für weitere Aktionen ist. Auf unserer Website www.konsum.ch können Sie sich ein Bild davon machen – und auch von den eindrücklichen Präsentationen von Dr. Caroline Bähler, Helsana, zu den regionalen Unterschieden bei der Krebsvorsorge, und Donatella Corbat von EuropaDonna, der einzigen Patientenorganisation in der Schweiz, die sich auch auf politischer Ebene für die Interessen von Brustkrebsbetroffenen Frauen einsetzt. Sie haben jetzt grad keine Zeit, sich auf unserer Website zu tummeln? Macht nichts: im nächsten Heft präsentieren wir Ihnen ausführlich die Erkenntnisse des Runden Tisches. Wir bleiben dran!

Ihre Babette Sigg
Geschäftsführende Präsidentin kf

**Aus Erfahrung
stark in
Kommunikation.**

rubmedia 

