



# konsum.ch

Das Magazin des Schweizerischen Konsumentenforums

Nr. 71 | März 2021

Symbolbild: pixabay.com

## Werfen Sie Ihre Diätbücher weg

Intuitive Ernährung statt schlechtes Gewissen! - S. 8 / S. 22

## Alle an den Tisch!

Brett- und Kartenspiele im Test - S. 18

**Freihandelsabkommen  
mit Indonesien**

Babette Sigg über die  
Abstimmungsvorlage  
S. 10





# Schweizerisches Konumentenforum

## Vorstand



**Babette Sigg**  
Präsidentin  
Konumentenrechte



**Liliane Legrand**  
Gesundheitswesen



**Blanca Ramer**  
Energie & Mobilität



**Susanne Staub**  
Landwirtschaft



**Muriel Brinkroff**  
Gesundheitswesen  
& Digitalisierung



**Carmela Crippa**  
Umwelt &  
Recycling

## Fachbeirat

Heinz Beer	Energie, Nachhaltigkeit
Beat Blumer	Hotellerie, Gastronomie
Gregor Dürrenberger	Strom, Mobilfunk
Felix Frey	Energie
Karin Geser	Bildung
Ursula Gross	Recht
Ivo Gut	Mehrwertsteuer
Lahor Jakrlin	Medien und 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
Felix Schneuwly	Krankenkassen
Beda Stadler	Gesundheitswesen
Peter Sutterlütli	Post, Service Public
Ursula Trüeb	Lebensmittelsicherheit
Gabriela Winkler	Energie
Paul Zwiker	Codex Alimentarius

## Politischer Beirat

Doris Fiala	Nationalrätin FDP, Kt. Zürich
Beat Flach	Nationalrat GLP, Kt. Aargau

## Ombudsstellen

Rolf Büttiker	Fleisch
Andrea Hagmann	Textilpflege
Noëmi Schöni	E-Commerce
Rechtsberatung kf	Tankstelle GAV

## Geschäftsstelle

Jil Eichenberger	Rechtsberaterin, Projekte
Carl-Philipp Frank	Konsumhelden, Marketing
Matthias Haari	Leitung Rechtsberatung
Dominique Roten	Kommunikationsleiter
Babette Sigg	Geschäftsführung, Präsidentin
Barbara Streit	Sekretariat
Christina Uebelhart	Administration

# Konsum im Schatten unserer Werte? Eine Betrachtung.

# Inhalt

Verschiedenste Grundwerte wie Offenheit, Stabilität, Sicherheit, Meinungsfreiheit, Glaubens- und Gewissensfreiheit, Rechtsgleichheit sowie die Demokratie an sich tragen Schweizerinnen und Schweizer seit je her tief in ihrem Herzen. Diese Werte, welche die von uns hochgeschriebene Neutralität gewährleisten, stehen im Kontrast zu unserem Konsumverhalten, welches wiederum eine tragende Säule unserer Wirtschaft darstellt.

Ein nicht unwesentlicher Teil der importierten Konsumgüter stammt von Staaten, welche eine differenzierte Auslegung unserer Werte pflegen. Als weltoffene Nation haben wir selbstverständlich auch solche Auslegungen zu akzeptieren. Doch gelangen wir in unserer Akzeptanz dort an Grenzen, wo nicht mehr von einer Interpretation, sondern von einer grundsätzlich anderen Ansicht gesprochen wird. Wir empfinden eine gewisse Abneigung gegenüber Staaten, welche unsere Grundrechte in ihrer weitesten Auslegung nicht einhalten. Empörung macht sich breit, wenn abends im staatlichen TV über das Verschwinden eines bedeutenden Unternehmers und Kritikers der Propagandapolitik seines Heimatstaates berichtet wird. So gross das Entsetzen ist, so erstaunlich ist es, dass diese Empörung bei unserem Konsumverhalten aufhört. Ein grosser Teil der importierten Konsumgüter stammt aus genau solchen Ländern, welche unsere Ansicht von Grundrechten und -werten nicht teilen. Das Problem entsteht aber nicht nur aufgrund unseres Konsumverhaltens. Sondern es entsteht auch aufgrund unserer Infrastruktur, die wir benötigen, um unseren Lebensstandard zu erhalten. Hier geht der Staat selbst eine direkte Abhängigkeit ein, indem er die Dienstleistungen und Waren von Dritten bezieht. Dies ist insofern verständlich, als dass die Schweiz nicht gerade als Silicon-Valley oder Öl-Hotspot Europas bekannt ist. Trotzdem müssen wir uns fragen, welche Import-Staaten dafür geeignet sind. Denn unsere Wirtschaft und damit auch wir als Einzelpersonen sind damit von diesen abhängig. Und Abhängigkeit bedeutet Macht, die nachteilig gegen uns ausgeübt werden kann.

Wir legen unsere Achillesferse damit offen zur Schau. Wir unterstützen mit unserem Konsum aber auch mit dem Eingehen von strukturell bedeutungsvollen Länderbeziehungen potenziell Staaten, welche eine Gefahr für unsere essenziellen Grundwerte menschlichen Daseins darstellen. Die Abhängigkeit kann uns potenziell in ein Desaster führen, aus welchem wir kaum je herauskommen könnten, mit Folgen, die unvorstellbar sind.

**Matthias Haari**

Leiter Rechtsberatung

**Über das Schweizerische Konsumentenforum**  
Vorstand, Beiräte, Geschäftsstelle, Ombudsstellen - 2

**kf-News: Branchenvereinbarung "Vermittler"**  
Gegen telefonische Kaltakquisition von Versicherern - 4

**Freilandhühner nun auch im Lockdown**  
Die Vogelgrippe ist wieder da - 7

**Paradigmenwechsel in der Ernährungswissenschaft**  
Paradigmenwechsel is(s)t die Zukunft - 8

**Freihandelsabkommen mit Indonesien**  
Babette Sigg über die Abstimmungsvorlage - 10

**Die Grundlage des Einlegerschutzes**  
Konkursprivileg, Substanzschutz & Einlagensicherung - 12

**Die Rückkehr der Konsumhelden**  
Vorstellung der jungen Wilden - 14

**Elektronischer Impfausweis**  
Datenschutz und Vorteile - 16

**Alle an den Tisch!**  
Brett- und Kartenspiele im Test - 18

**Roter und oranger EZ vor dem Ende**  
Postfinance setzt Endtermin - 21

**Intuitive Ernährung**  
Werfen Sie Diätbücher weg! - 22

**Nachhaltigkeit**  
Firmenstatements zur Nachhaltigkeit - 25

**Babettes Schlusswort** - 27



# Branchenvereinbarung “Vermittler“



Am 1 Januar 2021 ist die Branchenvereinbarung “Vermittler“, kurz BVV, in Kraft getreten. Dabei handelt es sich um Sanktions- und Verfahrensordnung, mittels derer Versicherte, Konsumentenorganisationen, Versicherer und Vermittler Anzeige erstatten können, falls sie der Ansicht sind, ein Versicherer habe die BVV verletzt. Zu den 9 Aufsichtsratsmitgliedern gehört u.a. auch das Schweizerische Konsumentenforum kf.

Die Krankenversicherer haben sich auf eine Vereinbarung gegen die telefonische Kaltakquise und für die Begrenzung der Provisionen geeinigt. Diese betrifft die Grund- und die Zusatzversicherungen. Mit verbindlichen Qualitäts- und Transparenzmassnahmen soll mehr Rechtssicherheit zu Gunsten der Kundinnen und Kunden geschaffen werden. Die freiwillige Vereinbarung tritt per 1. Januar 2021 in Kraft. Die Branchenverbände curafutura und santésuisse haben die gemeinsam erarbeitete “Branchenvereinbarung Vermittler“

unterschrieben. Darin werden die Qualität der Beratung und die Entschädigung an die Vermittler in der Kundenwerbung verbindlich geregelt. Diese Vereinbarung tritt am 1. Januar 2021 in Kraft.

Vermittlerverträge, die der neuen Vereinbarung widersprechen, mussten spätestens per 31.12.2020 gekündigt werden. Der Vereinbarung sind bereits 40 Krankenversicherer beigetreten (siehe nächste Seite).

## Verzicht auf telefonische Kaltakquise

Mittelpunkt der neuen Branchenvereinbarung ist der Verzicht der Krankenversicherer auf die telefonische Kaltakquise. Dadurch sollen unerwünschte Telefonanrufe vermieden werden.

Provisionen sind in der Grundversicherung auf maximal CHF 70.- und bei den Krankenzusatzversicherungen auf eine Jahresprämie begrenzt.



### Schiedsgericht kann hohe Bussen verhängen

Durch die Vereinbarung können griffige Sanktionen verhängt werden: Ein Schiedsgericht, zusammengesetzt aus je einem Vertreter der beiden Verbände sowie aus Konsumentenorganisationen, kann Bussen bis zu CHF 100'000.- in der Grundversicherung und CHF 500'000.- in den Zusatzversicherungen aussprechen.

### Umfassende Qualitätsstandards

Zudem sieht die Branchenvereinbarung umfangreiche zusätzliche Massnahmen zur Qualitätssicherung vor: Unter anderem sollen Versicherer nur noch mit Vermittlern zusammenarbeiten, die sich zu umfassender Transparenz gegenüber der Kundschaft verpflichten. Diese Transparenz umfasst u.a. eine schriftliche Bestätigung von telefonischen Vertragsabschlüssen unter Gewährung eines Widerrufsrechts innert 14 Tagen. Dabei dürfen diese Abschlüsse nicht auf Kaltakquise zurückgehen.

Weiter werden eingereichte Versicherungsanträge von den Versicherern nur dann entschädigt, wenn dazu Beratungsprotokolle vorliegen, die den Qualitätsstandards genügen. Im Beschwerdefall oder bei Stichprobenkontrollen müssen die Versicherer die Gesamtdokumentation zu den Kundenterminen offenlegen.

### Warten auf die gesetzliche Allgemeinverbindlichkeit

Der Beitritt zur neuen Branchenvereinbarung erfolgt freiwillig. Allerdings streben die Branchenverbände curafutura und santésuisse ein für alle Marktteilnehmenden geltendes Obligatorium der Branchenvereinbarung an. Entsprechende parlamentarische Vorstösse hat das Parlament 2019 an den Bundesrat überwiesen. Der Bundesrat hat für das Frühjahr 2020 die Vernehmlassung zu den notwendigen Gesetzesänderungen angekündigt.

### Weitere Auskünfte

**Pius Zängerle**, Direktor curafutura  
pius.zaengerle@curafutura.ch, www.curafutura.ch

**Verena Nold**, Direktorin santésuisse,  
verena.nold@santesuisse.ch

**Babette Sigg**, geschäftsführende Präsidentin kf  
praesidentin@konsum.ch

## Impressum

### Herausgeber

Schweizerisches Konsumentenforum

Belpstrasse 11  
3007 Bern

Tel. 031 380 50 30  
Fax 031 380 50 31  
d.roten@konsum.ch  
www.konsum.ch  
Twitter: @kf\_schweiz

### Beratung

Tel. 031 380 50 34  
kfberatung@konsum.ch

### Spendenkonto

PC 80-59025-0 (Verein)

### Präsidentin

Babette Sigg Frank

### Redaktion/ Gestaltung

Dominique Roten

### Druck

rubmedia AG, Bern

### Auflage

1'600 Stk.

Mit einem **Jahresbeitrag von Fr. 50.-** sichern Sie sich unsere **Rechtsberatung zum Nulltarif** und erhalten vier Mal jährlich unser Magazin **«konsum.ch»**.

**So werden Sie Mitglied:**

[www.konsum.ch/shop/  
mitglied-konsumentenforum-kf](http://www.konsum.ch/shop/mitglied-konsumentenforum-kf)



Schweiz. Konsumentenforum kf  
Belpstrasse 11  
CH-3007 Bern  
031 380 50 30

**Beratungshotline**

zum Festnetztarif:

031 380 50 34

[kfberatung@konsum.ch](mailto:kfberatung@konsum.ch)

**Öffnungszeiten:**

Mo - Mi: 10:30 - 13:30 Uhr

Do - Fr: 12:30 - 15:30 Uhr

SCHWEIZERISCHES  
KONSUMENTENFORUM kf



Anzeige

**Aus Erfahrung  
stark in  
Kommunikation.**

**rubmedia** 



# Nun auch Freiland-Hühner im Lockdown

## Neuer Fall von Vogelgrippe in der Schweiz nachgewiesen

Bei einer Möwe im Kanton Schaffhausen wurde das Vogelgrippe-Virus HPAI H5N4 (=aviäre Influenza) nachgewiesen. Massnahmen zum Schutz des Hausgeflügels wurden bereits eingeleitet und müssen zurzeit nicht erweitert werden. Dies ist der erste Fall von Vogelgrippe in der Schweiz in diesem Winter.

Ein Eintrag der Vogelgrippe in die Schweiz wurde erwartet, nachdem das Virus bei einem Schwan und einer Krähe im grenznahen Ausland nachgewiesen worden war. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) hat deshalb zusammen mit den kantonalen Behörden bereits Massnahmen zum Schutz des Hausgeflügels angeordnet. Nach heutigen Erkenntnissen ist das Virus nicht auf den Menschen übertragbar.

### Weiterhin geltende Massnahmen zum Schutz des Hausgeflügels

Die bereits angeordneten Massnahmen gelten seit dem 25. Januar 2021 für die Gebiete rund um den Bodensee sowie entlang des Rheins. Sie sind vorläufig bis am 15. März 2021 in Kraft. In der jetzigen Situation müssen diese Massnahmen nicht ergänzt werden. Rund um den Bodensee wurden Kontroll- und Beobachtungsgebiete eingerichtet.

In den Kontrollgebieten gelten u. a. folgende Massnahmen:

1. Die Tiere dürfen nur in solchen Stallungen gefüttert und getränkt werden, die für Wildvögel nicht zugänglich sind.
2. Werden Auslauflächen weiter genutzt, sind diese mit Netzen abzudecken.
3. Kann der Aussenbereich nicht abgedeckt werden, so ist das Geflügel in geschlossenen Ställen oder im Aussenklimabereich zu halten.
4. Vor dem Betreten der Stallungen müssen die Schuhe gewechselt werden und Überkleidung angezogen werden. Die Hände sollten regelmässig desinfiziert werden.
5. Noch nicht registrierte Geflügelhaltungen müssen sich sofort bei den kantonalen Behörden registrieren lassen.

In den Beobachtungsgebieten gilt es, den Gesundheitszustand des Geflügels genau zu beobachten. Wenn mehrere Hühner erkranken oder sterben, muss dies dem Tierarzt oder dem kantonalen Veterinäramt gemeldet werden.

Personen, die Kadaver von Wildvögeln finden, werden gebeten, diese vorsichtshalber nicht zu berühren und den Fund einer Polizeistelle oder der Wildhut zu melden.

Weitere Informationen zum Schutz des Hausgeflügels finden sich auf der Webseite des BLV.

### Adresse für Rückfragen

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen  
(BLV)

Tel. 058 463 78 98 / media@blv.admin.ch

### Kommentar

#### Sind Freilauf-Hühner ohne Auslauf noch Freilauf-Hühner?

„Das hat uns noch gefehlt! Nachdem wir uns wegen Covid in unsere eigenen „Stallungen“ zurückziehen mussten, trifft es nun auch die Hühner. Die Massnahmen gegen die Vogelgrippe lassen es nicht zu, dass die Hühner weiter draussen sein dürfen, sofern es den Geflügelzüchtern nicht möglich ist, den Aussenbereich mit Netzen abzudecken.

Am grössten sind die Herausforderungen für Bauern mit Freilauf-Hühnern, denn die Freilauf/-luftgehege sind grossflächig und schwer abzudecken. Die Verordnungen des BLV sind zwar befristet, es lässt sich aber kein genaues Datum festlegen, wann die Freilauf-Gehege wieder geöffnet werden können. Siehe Corona-Pandemie...

Es stellt sich die Frage, ob Freilauf-Hühner ohne Auslauf überhaupt noch Freilauf-Hühner sind? Unter Berücksichtigung der aktuellen Vogelgrippe sowie der Erfahrungen, die wir Menschen selber mit der Corona-Pandemie machen, ist das kf der Meinung, dass diese Hühner weiterhin als Freilauf-Hühner deklariert werden können, da es sich um eine zeitlich begrenzte Sicherheitsmassnahme handelt. Die Massnahmen widersprechen zwar dem Grundgedanken des Freilauf-Huhns, sind aber als übergeordnet anzusehen, da sie der Sicherheit von Huhn, Hof und nicht zuletzt auch Konsumenten dienen.“

**Dominique Roten**  
Konsumentenforum





# Paradigmenwechsel in der Ernährungs- wissenschaft

Individuelle Ernährung is(s)t  
die Zukunft

Seit Jahren mehren sich kritische Stimmen in der Ernährungswissenschaft, die eine strikte Abkehr vom Dogma „Gesunde Ernährung als allgemeingültige Pauschalempfehlung für alle Menschen“ fordern - zum einem aus dem einfachen Grund, weil die wissenschaftliche Evidenz für Ernährungsregeln von der Stange fehlt. Und zum anderen, weil immer mehr Forschungsergebnisse belegen, wie individuell stark unterschiedlich die Menschen auf die gleichen Mahlzeiten und Lebensmittel reagieren<sup>2,5,6,7</sup>.

Der daraus resultierende Paradigmenwechsel hin zur personalisierten Ernährung spiegelt sich inzwischen auch in führenden wissenschaftlichen Journals wie JAMA<sup>1</sup> wider: „Die moderne Sichtweise von Lebensmitteln und Medizin hat zu einer erheblichen Verschiebung in der Ernährungsforschung und -praxis geführt, hin zu precision nutrition“ - also zur individuellen Ernährung des Einzelnen. Für die JAMA-Autoren ist diese Form der „präzisen Ernährung“ die Antwort auf: „Was man essen muss, um gesund zu bleiben.“<sup>1</sup> Der Leiter der deutschen Fastenakademie, Andrea C. Chiappa, begrüßt diese Entwicklung: „Aus Forschung und Praxis zum Fasten und Intervallfasten wissen wir schon lange, dass sowohl aufgrund des inter-individuellen Stoffwechsels als auch des chronobiologischen Typs nur eine persönlich-passende Ernährung zu mehr Gesundheit und „Zellfitness“ führt.“ Gemeinsam mit seinem Kollegen Uwe Knop, Ernährungswissenschaftler und deutscher Pionier des intuitiven Essens, plädiert er daher für den neuen Essstil des „intuitiven Intervallfastens“, bei dem die individuellen Bedürfnisse und Eigenschaften der Menschen im Fokus stehen. „Gesünderes Essen ist auch in 2021 der Top-

Neujahrsvorsatz der Deutschen. Fast ein Drittel der Befragten wollen sich künftig besser ernähren<sup>8</sup>. Wollen wir hoffen, dass sie den richtigen Weg einschlagen: ihren eigenen, ganz individuellen. Es gibt so viele gesunde Ernährungsformen, wie es Menschen gibt, denn: Jeder Mensch is(s)t anders“, so Knop.

Genauso wie es keine gesunden Lebensmittel<sup>4</sup> für alle gibt, weil Beweise fehlen und die elementar wichtigen „3V“ - Verdauung, Verwertung und Verträglichkeit - immer individuell unterschiedlich sind, genauso wenig reagieren alle Menschen gleich auf das gleiche Essen. Denn auch hier zeigt sich immer wieder: Die Reaktionen des Körpers sind komplett unterschiedlich - das ergab beispielsweise eine umfangreiche Arbeit im renommierten Fachjournal Nature Medicine<sup>2</sup>. Wissenschaftler des King's College in London untersuchten dazu mehr als 1.100 Erwachsene aus Grossbritannien und den USA, darunter mehrere hundert Zwillingspaare. Als Zielparameter wurden die Ausschüttung des „Zuckerhormons“ Insulin und der Anstieg der Blutzucker- und Fettwerte Reaktion auf genau definierte, für alle identische Mahlzeiten gemessen und dokumentiert.

## Identische Mahlzeiten - unterschiedliche Reaktionen

Dabei zeigte sich: Die individuelle Stoffwechselreaktion der Menschen auf die gleichen Mahlzeiten ist oft sehr verschieden. Konkret konstatieren die Wissenschaftler: „Wir beobachteten eine grosse individuelle Variabilität zwischen den einzelnen Teilnehmern bei den körperlichen Stoffwechselreaktionen nach dem Essen bezogen auf Blutfette, Zucker (Glukose) und dem Hormon Insulin nach identischen



Mahlzeiten.“ So lautet das Londoner Forscherfazit, klar und deutlich: „Es ist zunehmend offensichtlich, dass allgemeine Ernährungsempfehlungen nicht für alle geeignet sind.“ Und weiter: „Diese Studie ist die bis dato umfassendste Bewertung der metabolischen (Stoffwechsel) Reaktionen auf identische Mahlzeiten in einem strengen, gut überwachten Studiendesign. Aufgrund der erheblichen inter-individuellen Unterschiede bei den Stoffwechselreaktionen auf dieselben Mahlzeiten sind standardisierte Ernährungsempfehlungen, die für alle gelten, in Frage zu stellen. Diese Ergebnisse bedeuten, dass personalisierte Ernährung zur Vorbeugung von Krankheiten Potential haben könnte.“

### Individueller Stoffwechsel - bereits bekannt...

So neu und überraschend die vorgenannten Erkenntnisse vielleicht auch klingen mögen - die individuellen Stoffwechselreaktionen auf vergleichbare Mahlzeiten sind seit langem bekannt und benannt. So bestätigt das neue Paper die Erkenntnisse einer umfangreichen israelischen Studie des Weizmann-Instituts für Wissenschaften, die bereits 2015 im Fachjournal *Cell* publiziert wurden. Der israelische Studienleiter Prof. Eran Elinav, Weizmann Institute of Science in Israel, konstatierte: „Wir hatten gleichzeitig etwas sehr Interessantes, aber auch Beunruhigendes gelernt: dass das Paradigma der gesunden Ernährung grundlegend falsch ist.“<sup>9</sup> Auch weitere aktuelle Untersuchungen lieferten 2020 vergleichbare Ergebnisse.<sup>6,7</sup> „Wir stellen fest, dass Menschen unterschiedlich auf die Ernährung reagieren“, konstatierte eine der Studienleiterinnen, Prof. Isabel Garcia-Perez vom Imperial College in London.<sup>9</sup>

### Präzisionsernährung - Konzept der Zukunft

Ein Grundsatzpaper<sup>3</sup>, das Anfang 2021 erscheint, stellt klar: „Die Theorie hinter der Personalisierung der Ernährung wird durch mehrere Faktoren gestützt, darunter Fortschritte in der Lebensmittelanalyse, ernährungsbedingte Krankheiten und Programme im Bereich der öffentlichen Gesundheit, der zunehmende Einsatz von Informationstechnologie in der Ernährungswissenschaft und das Konzept der Gen-Diät-Interaktion.“ Prof. Yiannis Mavrommatis, der die Forschungsgruppe für Ernährung und Genetik an der St Mary's University in London leitet, erklärt: „Eine der wichtigsten Erkenntnisse ist, dass ein Einheitskonzept nicht für alle Menschen funktioniert. Der logische Schluss ist personalisierte Ernährung.“<sup>9</sup> Ende Mai 2020 verkündeten auch die US-NIH\*: in den nächsten zehn Jahren habe die Präzisionsernährung Priorität, mit dem Ziel, „die Ernährungswissenschaft fundamental zu verändern.“<sup>9</sup> Noch steht die personalisierte Ernährung am Anfang. Doch die enormen individuellen Unterschiede, dass und wie unterschiedlich wir Menschen auf gleiche Lebensmittel reagieren, werden immer deutlicher.<sup>10</sup>

### Paradigmenwechsel schreitet voran

Als Ernährungswissenschaftler, der sich auf Basis tausender Studien bereits seit mehr als 10 Jahren für die individuell-intuitive Ernährung engagiert, ist mir klar: „Der Paradigmenwechsel in der Ökotrophologie hat begonnen, und er schreitet unaufhaltsam voran - die Epoche der allgemeinen Ernährungsregeln ist vorbei.“ Zusammen mit meinem Kolle-

gen Chiappa habe ich den zeitgemäßen Ansatz personalisierter Ernährung jüngst in einem Buch veröffentlicht: „Intuitiv Intervallfasten“<sup>11</sup>. Als Fachmänner für Fasten/ Intervallfasten und intuitives Essen fusionieren wir dabei erstmals die zwei populärsten Ernährungsstile: Intuitiv Essen (IE) und Intervallfasten (IF) - und zeigen den Lesern dabei den perfekten Weg zu ihrem besten Essstil. „Intuitiv Intervallfasten ist die natürlichste Art der Ernährung, denn sie vereint erstmals, was schon ewig zusammengehört: Das intuitive Urvertrauen in die Weisheit und Gefühle des eigenen Körpers kombiniert mit den evolutionsbiologischen Vorteilen ausgedehnter Hungerphasen. Wir verschmelzen dabei nicht nur die beiden beliebtesten Ernährungsstile, sondern auch den aktuellen Stand der Wissenschaft mit gesundem Menschenverstand“, erklärt Chiappa.

**Uwe Knop**

Diplom-Oecotrophologe  
www.echte-esser.de



\* US-National Institutes of Health (NIH) zu precision nutrition: Die Wissenschaft der „Präzisionsernährung“ ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Entwicklung umfassender und dynamischer Ernährungsempfehlungen, die sowohl für die Gesundheit des Einzelnen als auch für die Gesundheit der Bevölkerung relevant sind. (NIH-Workshop im Januar 2021)

- 1 Rodgers, P. & Collins, F. (2020). Precision Nutrition—the Answer to “What to Eat to Stay Healthy”. *JAMA*, 324(8), 735. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.13601>
- 2 Berry, S. et al. (2020). Human postprandial responses to food and potential for precision nutrition. *Nature Medicine*, 26(6), 964-973. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0934-0>
- 3 Chaudhary, N. et al. (2021). Personalized Nutrition and -Omics. *Comprehensive Foodomics*, 495-507. <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-100596-5.22880-1>
- 4 Knop, U. (2019). Dein Körpervnavigator zum besten Essen aller Zeiten (Taschenbuchausgabe Aufl.). Polarise-Verlag, Heidelberg
- 5 Zeevi, D. et al. (2015). Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses. *Cell*, 163(5), 1079-1094. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.11.001>
- 6 Leshem, A., Segal, E. & Elinav, E. (2020). The Gut Microbiome and Individual-Specific Responses to Diet. *mSystems*, 5(5), 1. <https://doi.org/10.1128/msystems.00665-20>
- 7 Garcia-Perez, I. et al. (2020). Dietary metabotype modelling predicts individual responses to dietary interventions. *Nature Food*, 1(6), 355-364. <https://doi.org/10.1038/s43016-020-0092-z>
- 8 Meya, L. P. (2021, 1. Januar). Top-Neujahrsvorsätze: Bessere Ernährung und mehr Sport | MDR.DE. [mdr.de](http://mdr.de)
- 9 Lawton, G. (2000, 23. Dezember). Gesund essen: Die eine perfekte Ernährung für alle gibt es nicht. [spektrum.de](http://spektrum.de)
- 10 Russo, S. (2020, 28. Dezember). Woran Ernährungsstudien scheitern. [higgs.ch](http://higgs.ch)
- 11 Chiappa, A. C. & Knop, U. (2020). Intuitiv Intervallfasten: Gesund, jung & schlank mit der (r)evolutionären I3-Formel (1. Aufl.). Polarise-Verlag, Heidelberg

# Ein Abkommen im Sinne der Schweizer Konsumentinnen und Konsumenten

Am 7. März stimmt die Schweiz über das Freihandelsabkommen mit Indonesien ab. Viele mögen sich nun fragen, wieso sie sich überhaupt mit diesem Thema auseinandersetzen sollen. Schliesslich sind Handelsverträge und der damit einhergehende Abbau von Handelshürden abstrakte Gebilde, von denen nur die Wirtschaft profitiert. Dass diese Sichtweise jedoch viel zu kurz greift, wird bei näherer Auseinandersetzung mit der Abstimmungsvorlage rasch klar. Während die vielen wirtschaftlichen Vorteile unbestritten sind, steht im Fokus der Debatte vor allem die Frage, welchen Fortschritt das Abkommen mit Indonesien in Bezug auf die nachhaltige Entwicklung mit sich bringt.

Wir alle kennen sie: Die schönen Bilder von Indonesien und seinen 17'000 Inseln. Doch der weltweit grösste Inselstaat ist weit mehr als eine beliebte Feriendestination. Er ist auch eine aufstrebende Volkswirtschaft mit 267 Millionen Konsumentinnen und Konsumenten, einer wachsenden Mittelschicht und stabilen politischen Verhältnissen. So erstaunt es nicht, dass die Schweiz eine bald 70-jährige Handelsbeziehung mit dem südostasiatischen Land pflegt. 150 Schweizer Firmen sind dort ansässig, schaffen Zehntausende von Arbeits- und Ausbildungsplätzen und leisten mit

ihren Investitionen einen wichtigen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung.

## Handel wird günstiger und einfacher

Trotz allem gibt es heute aber hohe Handelshürden sowie kostentreibende Bürokratie. Um diese abzubauen und den gegenseitigen Marktzugang zu sichern, wurde mit Indonesien ein Freihandelsabkommen ausgehandelt. Da von links-grünen Kreisen das Referendum dagegen ergriffen wurde, wird es am 7. März zur Abstimmung kommen.

Bei einer Annahme würden nationale Regelungen weiterhin gelten. Beispielsweise werden importierte Lebensmittel auch in Zukunft die nationalen Produktvorschriften einhalten müssen. Zudem käme es auch nicht zu Agrarfreihandel, wie von Kritikern gerne behauptet wird: die Zugeständnisse der Schweiz im Agrarbereich wurden in Absprache mit der einheimischen Landwirtschaft ausgehandelt. Sie sind mit der Schweizer Agrarpolitik vereinbar und gefährden hierzulande keine sensiblen Sektoren. Nur deshalb unterstützt auch der Schweizerische Bauernverband das neue Abkommen.







### Grössere Auswahl, tiefere Preise, mehr Nachhaltigkeit

Es ist aber keinesfalls so, dass nur Firmen, die im Export und Import tätig sind, vom Abkommen mit Indonesien profitieren würden. Dank der Beseitigung und Senkung von Zöllen, beispielsweise für spezielle Bohnensorten, getrocknete Gemüse- und Fruchtmischungen, Bananen, einzelne Gewürze oder Reismehl aus Indonesien, erhöht sich für Schweizer Konsumenten mit dem neuen Abkommen die Produktauswahl, und die Preise für entsprechende indonesische Güter sinken.

Daneben enthält das Abkommen ein weitreichendes Nachhaltigkeitskapitel mit völkerrechtlich verbindlichen Verpflichtungen, die Indonesien bisher mit keinem anderen Handelspartner eingegangen ist. Diese betreffen insbesondere den Handel mit Palmöl. Ganz konkret werden im Vertrag erstmals Zollerleichterungen für Palmöl an spezifische Nachhaltigkeitskriterien geknüpft. Das heisst: nur nachhaltig angebautes und rückverfolgbares Palmöl wird künftig von Zollreduktionen profitieren. Das ist ein wichtiger Meilenstein, weshalb das Nein-Lager zunehmend bröckelt und auch mehrere NGO und namhafte Exponenten der SP das Abkommen unterstützen.

### Verharren auf dem Status quo nützt weder Wirtschaft noch Umwelt

Als Nachweis für den nachhaltigen Anbau gelten nur die vier bestklassierten Palmöl-Label vor Ort, darunter das bekannte RSPO-Zertifikat. Der sogenannte „Roundtable on Sustainable Palm Oil“ wurde 2004 vom WWF mitgegründet, mit dem Ziel, die Zerstörung von artenreichen Tropenwäldern zu verhindern und möglichst viele zur Einhaltung von ökologischen und sozialen Mindeststandards zu bewegen. Die RSPO-Kriterien werden laufend verbessert und ihre Einhaltung von unabhängigen Stellen überprüft.

Schon heute stammen laut der Schweizer Nahrungsmittelbranche beinahe 100 Prozent des in die Schweiz importierten Palmöls aus nachhaltiger, zertifizierter Produktion. Aus diesem Grund tun wir Schweizerinnen und Schweizer als Konsumenten gut daran, das Abkommen mit Indonesien nicht zu bekämpfen, sondern mit Eigenverantwortung voranzugehen und beim Einkauf auf Zertifizierungen zu achten. Nur so leisten wir einen konstruktiven Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit. Zwar wäre es illusorisch zu behaupten, dass mit dem Abkommen sämtliche Umweltprobleme Indonesiens auf einen Schlag gelöst würden. Aber der Vertrag ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Denn die Frage ist doch: was ist die Alternative? Wird das Abkommen am 7. März an den Urnen abgelehnt, kommt das einem Verharren auf dem Status quo gleich. Dann gibt es keinerlei Fortschritt - weder für die Wirtschaft noch für die Menschen und schon gar nicht für die Umwelt.

### Mit gutem Gewissen JA stimmen

Nicht nur das Schweizerische Konsumentenforum kf, die Interessengemeinschaft Agrarstandort Schweiz (IGAS) und die Interessengemeinschaft Detailhandel Schweiz (IGDHS) stehen für ein klares JA am 7. März ein. Auch Bundesrat und Parlament, die Wirtschaft und eine breite politische Allianz von links bis rechts unterstützen das fortschrittliche Abkommen mit Indonesien.

Sie alle sind sich einig, dass mit dem Indonesien-Abkommen ein guter Kompromiss gelungen ist, von dem beide Partner profitieren, der die Wirtschaft in einer schwierigen Zeit stärkt und die soziale und ökologische Nachhaltigkeit vor Ort verbessert.

**Babette Sigg**  
Konsumentenforum

# Die Grundlage des Einlegerschutzes:

## Konkursprivileg, Substanzschutz & Einlagensicherung

**Die drei Bausteine „Konkursprivileg“, „Substanzschutz“ und „Einlagensicherung“ bilden das Fundament des Einlegerschutzes. Sollte es trotz Einhaltung striktester Anforderungen an die Banken zum unwahrscheinlichen Fall eines Bankkonkurses kommen, stabilisieren und schützen sie das System und die Bankkunden gleichermaßen.**

Das funktioniert so: Erstens werden im Konkursfall die privilegierten Einlagen von Bankkunden konkursrechtlich bevorzugt behandelt. Das heisst, dass diese Mittel in die zweite Konkursklasse fallen und für eine Rückzahlung blockiert werden, bevor der grösste Teil der Gläubiger („dritte Konkursklasse“) überhaupt Geld aus der Konkursmasse erhält. Zudem werden die gesicherten Einlagen vom Liquidator der Bank ausserhalb des üblichen Konkursverfahrens sofort ausbezahlt. Er nutzt dafür die vorhandene Liquidität der konkursiten Bank.

Zweitens kennt die Schweiz den international (fast) einmaligen Baustein des Substanzschutzes. Banken sind hierzulande gesetzlich verpflichtet, 125 Prozent der sogenannten privilegierten Einlagen als liquidierbare Vermögenswerte zu halten. Das heisst, dass die privilegierten Einlagen von Bankkunden überproportional gedeckt sind. Damit wird sichergestellt, dass auch im Konkursfall genügend Mittel zur Auszahlung an die Einleger zur Verfügung stehen.

Im unwahrscheinlichen Fall, dass die vorhandenen flüssigen Mittel der konkursiten Bank nicht ausreichen, um die gesicherten Einlagen den Bankkunden auszubehalten, kommt der dritte Baustein ins Spiel: die Einlagensicherung. Sollte sie zur Anwendung kommen, hat sie das Ziel, dem Bankkunden möglichst rasch und im Sinne eines Vorschusses die gesicherten Einlagen bis zu CHF 100'000.- auszuzahlen. Das dafür notwendige Geld stellen die Banken in der Schweiz der Trägerorganisation „esisuisse“ zur Verfügung. Stand heute bis zu einem Gesamtbetrag CHF 6 Mrd.

Diese drei grundlegenden Bausteine des Einlegerschutzes sind anerkannt und haben sich bewährt. Dennoch gibt es im Baustein „Einlagensicherung“ noch Optimierungspotential, welches von den Behörden, dem Bundesrat und den Banken anerkannt wird.

### **Schneller, sicherer, robuster - das bringt die Optimierung der Einlagensicherung**

Nach einer umfassenden Vernehmlassung, bei der alle interessierten Kreise aus Politik, Wirtschaft und den Kantonen angehört wurden, hat der Bundesrat Mitte 2020 ein Reformpaket präsentiert, das im Wesentlichen auf die Optimierung der Einlagensicherung abzielt. Die Banken unterstützen dieses Optimierungsvorhaben, macht es doch die bewährte Einlagensicherung noch schneller, sicherer





und robuster und damit das gesamte Finanzsystem stabiler.

**Schneller:** Die Frist, innerhalb welcher der Konkursliquidator den betroffenen Bankkunden die gesicherten Einlagen (bis CHF 100'000.-) ausbezahlt, wird verkürzt. So erhalten die Bankkunden den ihnen zustehenden Betrag noch schneller.

**Sicherer:** Im Anwendungsfall der Einlagensicherung stellen die Schweizer Banken gemeinsam das Geld für die Auszahlung der betroffenen Bankkunden zur Verfügung. Heute ist dafür ein fixer Maximalbetrag, die sogenannte „Systemobergrenze“, von CHF 6 Mrd. vorgesehen. Diese Systemobergrenze soll nun erhöht und dynamisch ausgestaltet werden. Konkret soll dieser Wert auf 1.6 Prozent der Gesamtsumme der gesicherten Einlagen festgelegt werden, was zurzeit ungefähr CHF 7.3 Mrd. entspricht. Zusätzlich wird eine absolute Mindestgrenze von CHF 6 Mrd. gesetzt. Gegenüber heute werden die Banken der Einlagensicherung also zusätzlich ca. CHF 1.3 Mrd. zur Verfügung stellen. Zum Vergleich: In der EU ist dieses Schutzniveau nur halb so hoch (0.8 Prozent der gesicherten Einlagen).

**Robuster:** Auch die Finanzierung der Einlagensicherung soll optimiert werden. Heute ist die Finanzierung so geregelt, dass die Banken erst im Anwendungsfall der Einlagensicherung das notwendige Geld zur Verfügung stellen. Diese Form der Finanzierung soll zwar bestehen bleiben, aber um einen zweiten Teil ergänzt werden: Die Banken leisten die Hälfte ihres Beitrags bereits vorab - also unabhängig davon, ob die Einlagensicherung überhaupt zur Anwendung kommt. Dies geschieht, indem die Banken flüssige Mittel oder Wertschriften hinterlegen. Dadurch wird die Finanzierung noch robuster.

### Optimierung zu Gunsten der Kunden und des Finanzplatzes

Für die Banken bedeutet die Optimierung der Einlagensicherung erheblichen Aufwand (bspw. Systemanpassungen), den sie für die Stärkung des Einlegerschutzes aber zu tragen bereit sind. Wichtig ist allerdings, dass die Verbesserung der Einlagensicherung zu keiner Verschlechterung der regulatorischen Bilanz-Kennzahlen bei den Banken führt. Unter Berücksichtigung unter anderem dieses Punktes unterstützen die Banken die Reform. Sie stärkt den Einlegerschutz ganz gezielt und trifft dabei das Optimum aus zusätzlichen Kosten und zusätzlichem Mehrwert. Er verstärkt die Bausteine des Einlegerschutzes und schafft insgesamt eine Win-Win-Situation und ein weltweit führendes System. Von dieser Optimierung der Einlagensicherung profitieren die Bankkunden und der Finanzplatz Schweiz.

**Oliver Buschan**  
Leiter Retail Banking & Capital Markets  
Mitglied der Geschäftsleitung der  
Schweiz. Bankvereinigung

### Über Oliver Buschan, Geschäftsleitung SBVg



Oliver Buschan ist Mitglied der Geschäftsleitung der Schweizerischen Bankiervereinigung (SBVg) und leitet den Bereich Retail Banking & Capital Markets. In dieser Funktion verantwortet er studierte Ökonome zentrale Regulierungsprojekte wie bspw. die Teil-

revision des Bankengesetzes und damit verbunden die geplante Revision der Einlagensicherung. Oliver Buschan besitzt langjährige Erfahrung bei verschiedenen Banken und in der Finanzmarktaufsicht. Er vereint umfassende Kenntnisse des Bankgeschäfts sowie der Finanzmarktregulierung.

### Kurz-Interview mit Babette Sigg (Geschäftsführende Präsidentin Konsumentenforum)

**Frau Sigg, ganz banal gefragt: Wieso sollte ich mich als Konsument für das Thema „Einlegerschutz“ interessieren?**

Die allermeisten von uns werden ein Bankkonto und damit auch Einlagen auf einer Bank haben. Beispielsweise Geld auf einem Zahlungs- oder Sparkonto unserer Hausbank. Als Bankkundin oder Bankkunde bin ich also daran interessiert, dass mein Geld auf der Bank - auch im äussersten Krisenfall - sicher ist. Der Einlegerschutz verfolgt aus Sicht der Konsumenten genau dieses Ziel.

**Ist denn mein Geld auf der Bank sicher?**

Aufsichtsorgane wie Finanzmarktaufsicht oder auch die Nationalbank attestieren den Banken sehr gute Noten. Aber es ist wie immer im Leben: Absolute Sicherheit gibt es nicht. Deshalb finde ich es auch wichtig, dass wir über das Thema Einlegerschutz bzw. die Reform der Einlagensicherung sprechen.

**Sie sprechen die geplante Reform der Einlagensicherung an, die der Bundesrat angestossen hat. Der Bundesrat hat ja seinen Vorschlag bereits präsentiert. Was halten Sie davon?**

Es ist erfreulich, dass der Bundesrat gewillt ist, den Schutz der Einleger zu verbessern. Mit der Revision, wie er sie dem Parlament vorschlägt, wird die Einlagensicherung nachhaltig gestärkt. Die Bankkunden sollen im Anwendungsfall rascher zu Geld kommen, der gesamte Geld-Topf, welcher die Banken zu Verfügung stellen müssen, wird massgeblich erhöht, und die Finanzierung wird diversifiziert.

**Sie stehen dem bundesrätlichen Vorschlag also positiv gegenüber?**

Ja. Mit den vom Bundesrat vorgeschlagenen Verbesserungen wird der Schutz der Konsumentinnen und Konsumenten gestärkt. Das sind gute Neuigkeiten.





# KONSUMHELDEN

„Der westeuropäische Igel (lat. *Erinaceus europaeus*) ist ein Säugetier der Familie der Erinaceidae. Er kommt in ganz Europa sowie im nahen Osten vor und ernährt sich mehrheitlich von Insekten, manchmal kommen ihm aber auch Vogeleier und Küken zwischen die Zähne. Bekannt ist er für seine Stacheln, aber auch für seinen Winterschlaf. Wenn er sich genug Fett angefressen hat, legt er sich über den Winter zur Ruhe und döst dahin. Genau wie wir!

Nachdem es letztes Jahr recht still geworden ist um die Konsumhelden, sind wir jetzt wieder mit Elan und Schwung da, um den Konsum wieder zum Diskussions-thema zu machen. Onlinehändler machen dubiose Angebote auf noch dubioseren Seiten? Brisant! Supermarkt nimmt Lieblingsprodukt aus dem Sortiment? Unerhört! Was auch immer den Konsumenten beschäftigt, beschäftigt auch uns. Wir nehmen kein Blatt vor den Mund: Nichts und niemand ist vor uns sicher.

Carl-Philipp Frank



„Konsument bei Tag, Konsumheld bei Nacht - immer auf der Jagd nach Mitteln und Wegen, wie wir nachhaltig, aber sinnvoll konsumieren können. Bekennender wish.com-Hater und Netflixjunkie.“

Carmela Crippa



„Als studierte Archäologin interessiert mich die Entwicklung des menschlichen Konsumverhaltens ganz besonders. Die Konsumhelden widerspiegeln die Überlegungen der heutigen Gesellschaft zu diesem Thema und ermutigen zu Diskussionen über verantwortlichen und nachhaltigen Konsum.“

Séverine Blumenthal



„Mir persönlich ist es wichtig, jugendliche Zielgruppen über diverse Themen des Konsums zu informieren und zu Diskussionen anzuregen - letztendlich spielt dieser in unserem Leben eine alltägliche Rolle.“

Phillipp Büchner



„Wir konsumieren jeden Tag: Lebensmittel, Dienstleistungen, Medien und vieles mehr. Hier findet Ihr einige Gedanken meinerseits dazu.“

Instagramm-Account @konsumhelden  
Twitter-Account @konsumhelden  
[www.konsum.ch/konsumhelden](http://www.konsum.ch/konsumhelden)



## Der letzte Schuhmacher im Unterland

Carl-Philipp Frank

Manchmal lohnt es sich, in Qualität zu investieren. Manchmal ist es einfach schlauer, einmal nicht nur auf das Portemonnaie zu schauen, sondern etwas langfristiger zu denken. Zum Beispiel bei Schuhen. Es gibt nichts Unangenehmeres, als bequeme, modische Treter, die nach einem halben Jahr bereits auseinanderfallen, weil sie von bangladesischen Kindern zum Hungerslohn mit schlechtem Material produziert wurden. Da investiert man doch lieber ein paar Franken mehr, damit das Fusswerk auch etwas länger haltbar ist.

So habe ich mir vor gut drei Jahren ein paar hübsche, nicht ganz billige Lederstiefel gekauft. Schlicht, aber von guter Qualität. Abnutzung ist aber leider allgegenwärtig, darum riss mir letzte Woche eine Naht am rechten Stiefel. Und da stellte sich mir die Frage: Wegwerfen und neue kaufen, oder zum Schuhmacher gehen und die Lebensdauer noch etwas verlängern? Die Antwort lag natürlich auf der Hand, schliesslich bin ich ja Konsumheld.

Darum suchte ich Signor Vecchie in Bülach auf. Sein Lädli findet man in einem renovationsbedürftigen Haus in der Altstadt; ganz unscheinbar. Ehrlich gesagt, hatte ich so meine Zweifel, als ich eintrat. Überall war Schuhfett, die Maschinerien sahen aus, als ob sie aus den 30er-Jahren stammten und das Werkzeug schien noch älter. Aber glauben sie mir, der Schein täuscht. Einige Tage später konnte ich die Stiefel wieder abholen; und siehe da: Tadellos genäht und beide blitzblank poliert. Zu einem absolut fairen Preis noch dazu. Signor Vecchie versteht halt sein Handwerk, er praktiziert es ja auch schon seit Jahrzehnten. Leider ganz im Gegensatz zu anderen Schuhmachern in der Umgebung. Die meisten Schuhmachergeschäfte sind in den letzten Jahren entstanden und werden von jungen, ungelerten Charismatikern geführt, die zwar günstig sind, aber qualitativ nicht abliefern können. Und wer zu Grossketten geht, wird mit horrenden Preisen bombardiert.

Echte Handwerkskunst stirbt leider aus, und mit ihr die Nachhaltigkeit. Aber wir können dagegenwirken. Qualität vor Preis setzen und Reparatur in Betracht ziehen, dann kommt das gut. Echt jetzt.



## Die Wiederentdeckung des Wochenmarkts

Carmela Crippa



Dienstag, 18 Uhr. Feierabend. Noch knapp eine Stunde bevor die Läden schliessen. Einen schnellen Abstecher in den Migros oder Coop um die Ecke und das Nötigste besorgen. Wer kennt diesen hektischen Alltag nicht? Da freue ich mich umso mehr auf den Samstag morgen und den erfrischenden Einkauf am Obst- und Gemüsemarkt in der pittoresken Bieler Altstadt. Dort lässt es sich nicht nur wunderbar flanieren und frische Luft schnappen, sondern auch regionale Produkte direkt vom Bauer besorgen. Eine gute Sache also, nicht nur für mich, sondern auch für die lokale Landwirtschaft, denn, wenn ich Fragen zu den Produkten habe, kann ich sie dem Produzenten direkt stellen und der Preis, den ich dafür bezahle, geht direkt an ihn. Diese Art der Direktvermarktung hat definitiv seine Vorteile, ist aber auch zeitintensiv, wenn man bedenkt, dass die Landwirte und -Wirtinnen ihre Ware zuerst transportieren, dann den Stand aufstellen und zum Schluss alles wieder einpacken und zurück auf den Hof bringen müssen. Dies zweimal pro Woche, Samstag und Dienstag morgen. Dienstag morgen? Ja, liebe Leserinnen und Leser, ihr habt richtig gehört. Dienstag morgen. Was für ein Aufwand also für die Warenanbieter, wenn man bedenkt, dass die meisten Leute zu dieser Zeit arbeiten und es nur eine Handvoll Kunden gibt.

Wäre es da nicht sinnvoll, sich dem Alltag der Mehrheit anzupassen und den Markt am späten Nachmittag durchzuführen, zum Beispiel von 16 Uhr bis 20 Uhr? In der heutigen Zeit, in der sich immer mehr Konsumentinnen und Konsumenten nachhaltig verhalten und aufgeklärt einkaufen möchten, wäre das ein Riesenhit! Ein Blick auf den Samstagmarkt mit seinen langen Schlangen und dichtgefüllten Gässchen zeugt vom Potenzial eines Wochenverkaufs, der Rücksicht auf die Freizeit der Konsumentinnen und Konsumenten nimmt.

Nicht überzeugt? Vielleicht ändert ihr ja eure Meinung beim nächsten hektischen Abendeinkauf kurz vor Ladenschliessung.





## Sechs gute Gründe, warum Sie einen elektronischen Impfausweis brauchen

Jetzt, wo die Impfkampagne gegen Covid-19 begonnen hat, fragt sich wohl manch einer, wo er denn sein Impfbüchlein suchen soll. Für dieses Problem gibt es eine einfache Lösung: den elektronischen Impfausweis. Jederzeit und überall zugänglich, gut lesbar und übersichtlich, analysiert er sogar unseren Impfstatus und zeigt an, welche Impfungen wir auffrischen oder nachholen müssen.

Vieles wickeln wir heute im Alltag digital ab. Aber bei unseren Gesundheitsdaten hinkt die Digitalisierung hinterher. Umso erfreulicher ist, dass es zumindest beim Impfen eine funktionierende Online-Lösung gibt: den schweizerischen elektronischen Impfausweis auf der Internetplattform [www.meineimpfungen.ch](http://www.meineimpfungen.ch).

### Was ist speziell am E-Impfausweis?

Anders als das Papier-Impfbüchlein ist der E-Impfausweis "intelligent": eine Expertensoftware analysiert auf der Grundlage des schweizerischen Impfplans und der persönlichen Risikosituation, ob man ausreichend geimpft ist. Ein Impfcheck gibt Auskunft über den Handlungsbedarf: Impfungen mit einem roten Punkt sind zu kontrollieren oder vervollständigen; Impfungen mit einem gelben Punkt sollen mit einer Fachperson besprochen werden; für Impfungen mit einem grünen Punkt besteht aktuell ein Impfschutz.

### Weshalb lohnt es sich, einen E-Impfausweis zu erstellen?

#### 1. Der E-Impfausweis ist ein offiziell anerkanntes Dokument

Druckt man seinen E-Impfausweis aus, hat man ein offiziell anerkanntes Dokument\* in der Hand. Dieser Ausdruck zeigt

alle Impfungen, die auf [meineimpfungen.ch](http://meineimpfungen.ch) von einer Fachperson (Ihrem Arzt, Apotheker oder DATAVAC) überprüft wurden, in einem vom BAG genehmigten Format. Besonders praktisch: Der E-Impfausweis kann in allen Landessprachen und auch auf Englisch ausgedruckt werden.

#### 2. Der E-Impfausweis geht nie verloren

Das Papier-Impfbüchlein geht schneller verloren, als einem lieb ist. Das kann mit dem E-Impfausweis nicht passieren.

#### 3. Im Notfall und auf Reisen sofort zugänglich

Mit dem E-Impfausweis hat man jederzeit und überall Einblick in seinen Impfstatus. Alles was man braucht ist Internetzugang und sein Login. Dank der sofortigen Verfügbarkeit der eigenen Impfdaten können im Notfall unnötige Doppelimpfungen vermieden werden.

#### 4. Automatische Erinnerung an notwendige Impfungen

Mit dem E-Impfausweis kann man sich automatisch per SMS oder E-Mail erinnern lassen, wenn eine Impfung nötig ist.

#### 5. Impfeempfehlungen des BAG

Die Grundlage der Expertensoftware bilden die Impfeempfehlungen des schweizerischen Impfplans, die jährlich aktualisiert werden. Der E-Impfausweis ist aber auch personalisierbar: wenn man auf gewisse Impfungen generell verzichten möchte, lässt sich dies entsprechend vermerken.

#### 6. Vollständiger Datenschutz gewährleistet

Der Schutz der persönlichen Daten der Nutzer steht an erster Stelle. Alle Daten werden in Übereinstimmung mit



den geltenden gesetzlichen Bestimmungen des Datenschutzrechts in der Schweiz gespeichert. Beim E-Impfausweis gilt der Grundsatz: die Daten gehören dem Nutzer. Sie stehen ihm zur Verfügung, damit er sie selbst jederzeit und überall einsehen und mit von ihm autorisierten Fachpersonen teilen kann.

Die Plattform [meineimpfungen.ch](http://meineimpfungen.ch) kann Bund und Kantonen anonymisierte Impfdaten in aggregierter Form zur Verfügung stellen. Damit trägt die Stiftung dazu bei, einen besseren Überblick über die Impfsituation der Bevölkerung zu erhalten.

Ausser den beiden oben beschriebenen Zwecken gibt es keine weitere Nutzung der Daten, insbesondere keine Weitergabe an Drittfirmen oder andere Stellen wie das EPD. Es liegt allein in der Hand des Nutzers, seine Daten zu exportieren.



**Wie kann ich einen E-Impfausweis erstellen?**

Registrieren Sie sich auf unter [www.meineimpfungen.ch](http://www.meineimpfungen.ch) und folgen Sie dem dort beschriebenen Prozess. Auch wenn Sie Ihr Impfbüchlein verloren haben, können Sie einen E-Impfausweis erstellen! Sie erhalten dann einen Vorschlag, wie Sie Ihren Impfschutz auf den neuesten Stand bringen können. Die Seite wird übrigens in Kürze in einem neuen, modernen Look daherkommen und sich dann auch bequem über Smartphone und Tablet bedienen lassen.

Für die Umstellung auf den E-Impfausweis müssen die Impfungen aus dem Papier-Impfbüchlein auf [meineimpfungen.ch](http://meineimpfungen.ch) digital erfasst werden. Man kann dies selbst machen, aber es braucht Zeit und beinhaltet das Risiko von Fehlern. Die Überprüfung der erfassten Impfungen durch eine medizinische Fachperson ist deshalb Voraussetzung für die offizielle Anerkennung des E-Impfausweises. Am einfachsten ist es, wenn eine Fachperson die initiale Digitalisierung für Sie erledigt. Wenn Ihr Arzt/Apotheker noch nicht mit dem E-Impfausweis arbeitet, bietet [meineimpfungen.ch](http://meineimpfungen.ch) online die Registrierung und Überprüfung Ihrer Impfungen an (DATAVAC). Kostenpunkt: CHF 10, die gut investiert sind in einen Impfschutz, der ein ganzes Leben lang aktuell bleibt.

\*Die einzige Ausnahme stellt die Gelbfieberimpfung dar, die im internationalen (gelben) WHO-Büchlein eingetragen werden muss, um in Länder einzureisen, in denen diese Impfung obligatorisch ist. Die WHO ist in der Vorbereitungsphase für einen elektronischen Ausweis, welcher schnellstmöglich auch von [meineimpfungen.ch](http://meineimpfungen.ch) angeboten werden wird.

**Babette Sigg**  
Konsumentenforum

**Abb. unten:**  
Beispiel eines elektronischen Impfausweises gemäss [www.meineimpfungen.ch](http://www.meineimpfungen.ch)



# Alle an den Tisch!

## Willkommen in unserer Spielecke

Ich bin seit Jahrzehnten ein leidenschaftlicher Brett- und Kartenspieler und freue mich jedesmal wie ein Honigkuchenpferd, wenn ein Spieleabend mit Freunden ansteht. Anders als bei e-Games, bei denen jeder für sich in einem Zimmer vor einem PC sitzt und mit Leuten spielt, die er noch nie zu Gesicht bekommen hat, gilt bei Brett- und Kartenspielen der direkte Feind... pardon... Freundeskontakt (unter Berücksichtigung der Corona-Regeln selbstverständlich).

Dabei braucht die Spielgruppe nicht mal homogen zu sein, um Spass zu haben: Hier der "Hedonist", dem es herzlich egal ist, ob er verliert oder gewinnt – Hauptsache der Spass ist gross. Dort der "Tryhard" (Anglizismus für einen ehrgeizigen Spieler), der unbedingt gewinnen will und sich seine Züge minutiös überlegt. Gegenüber die "Soziale", für die der Abend vor allem die Pflege von sozialen Kontakten darstellt und mit allen Mitleid hat, die im Spiel hinten liegen. Nicht zu vergessen der "Erklär-Bär", der einzige mit Disziplin, da er die Spielanleitung von hinten bis vorne durchgelesen hat und nun allen erklärt, was sie falsch machen.

Ebenso vielfältig wie die Spieler sind die Brett- und Karten-

spiele. Die Brettspiel-Szene boomt schon seit Jahren. Umsatzmässig führt sie im Vergleich zu e-Games zwar nur ein Nischendasein, doch reine Brettspiele-Läden wie das "Drachenäsch" in Bern, "Deliriumludens" in Biel oder "Rien-neva-plus" in Zürich existieren schon seit Jahrzehnten und sind weniger konjunkturanfällig wie e-Games-Läden (Stichwort: Gamestopp...). Vielleicht auch deshalb, weil man für ein Brett- oder Kartenspiel kein elektronisches Medium benötigt, um es spielen zu können. Es genügen ein Tisch und ein paar eingeladene Freunde.

Doch welche Spiele kommen heutzutage auf den Tisch? Spiel-Oldtimer wie "Eile mit Weile" oder "Monopoly" finden zwar auch heute noch reissenden Absatz, werden aber in der Brettspiel-Szene eher als altbacken angesehen. Grund: die Spielmechaniken sind sehr bescheiden (würfeln und ziehen) und unterfordern vor allem Vielspieler.

Im Folgenden empfehle ich Ihnen drei sehr unterschiedliche Spiele, welche dennoch Gemeinsamkeiten haben: Sie sind relativ günstig, sehen gut aus, sind nicht zu kompliziert und machen mir seit Jahren viel Spass!

**Dominique Roten**  
Konsumentenforum







# Bergsteigen ohne Risiko

## K2: Herausforderung am Lamdha Pahar

Der K2 ist mit einer Höhe von 8'611 Metern über Null der höchste Berg im Karakorum-Gebirge und der zweithöchste Berg der Welt (nach dem Mount Everest). Er gilt ausserdem als einer der schwierigsten Achttausender. Dieser Berg, der auch den Namen Lamdha Pahar trägt, ist noch nie im Winter bezwungen worden. Als Bergsteigerteam stehen die Spieler im Schatten des imposanten Bergs und versuchen, den Gipfel zu erklimmen. Wer am höchsten steigt, gewinnt das Spiel.

Im Spiel "K2" führt jeder Spieler ein Team von zwei Bergsteigern, das im Wettstreit mit anderen Teams versucht, den Gipfel des K2 zu erreichen. Die Seilschaft muss die Zeit bis zum Ende der 18-tägigen Expedition unbeschadet überstehen. Wichtige Spielelemente sind die Wahl einer guten Gipfelroute, die Blockade anderer Teams, optimale Platzierung der eigenen Zeltlager und gute Beobachtung des Wetters, welches die Gipfeleroberung wesentlich beeinflusst.

Die Spielmechanik von "K2" schafft es hervorragend, das Bergsteiger-Flair einzufangen, ohne dass es die Spieler regeltechnisch überfordert (das Spiel ist ab 10 Jahren). Das

Spielmaterial ist sehr stimmig und von guter Qualität (siehe Spielaufbau auf der vorigen Seite). "K2" gilt gemeinhin als bestes Bergsteiger-Spiel in der Brettspielszene.

Über die Jahre habe ich "K2" in verschiedenen Zusammensetzungen gespielt - immer kam es gut an. Und da das Spiel auch vor zwei passionierten Bergsteigern bestehen konnte („Was? Sogar Wätterprognosä gits? Hüärä güät!"), kann ich "K2" guten Gewissens weiterempfehlen.

### K2 - Herausforderung am Lamdha Pahar

Anzahl Spieler: 1 -5

Dauer: ca. 60 Min

Alter: ab 10 Jahren

Autor: Adam Kaluza

Verlag: Heidelberger Spieleverlag

Preis: bis Fr. 30.- (darüber ist Wucher)

## Jaipur



Fragt man Kartenspieler in der deutschsprachigen Schweiz nach dem besten Kartenspiel, das von einem Schweizer erfunden worden ist und weltweiten Erfolg hat, erhält man als Antwort meist "Tichu" des Berners Spieleentwicklers Urs Hostettler. Das Stichspiel

für vier Personen ist bekannt wie ein bunter Hund, doch die wenigsten wissen, dass ein Romand ein Kartenspiel erfunden hat, welches sogar noch bessere internationale Kritiken erhalten hat und u.a. auch in den USA und Kanada begeistert gespielt wird: "Jaipur" des Waadtländers Sébastien Pauchon

"Jaipur" ist ein raffiniertes Handelsspiel für zwei Spieler mit einfachem Einstieg, kurzer Spieldauer, sehr schönem Spielmaterial und einer eleganten Spielmechanik. Ziel ist es, als Händler am Hof des Maharadschas Waren zu besseren Preisen zu kaufen, handeln und verkaufen als der Gegenspieler. Die Faszination bei "Jaipur" liegt in den geschmeidigen Abläufen der einzelnen Züge und im funktionierenden Handelssystem (es gibt wenig gute Handelsspiele für zwei Personen).

Die vielbeachtete Internet-Seite "boardgamegeek.com" listet "Jaipur" unter Tausenden von getesteten Spielen auf Platz 135 (Tichu liegt auf dem 170. Platz). Zur besseren Einordnung: Ein Spieleentwickler verriet mir einst an einer Spielmesse in Essen/DE: „Wenn Du es bei denen von "boardgamegeek.com" unter die ersten 500 schaffst, ist das wie ein Ritterschlag: Und Du kannst nicht nur stolz darauf sein, sondern schreibst auch noch schwarze Zahlen“.



### Jaipur

Anzahl Spieler: 2  
Dauer: ca. 30 Min  
Alter: ab 12 Jahren  
Autor: Sébastien Pauchon  
Verlag: Gameworks  
Preis: bis Fr. 26.-

## Condottiere

Das folgende Spiel ist für drei oder mehr Spieler bestens geeignet und kann Freundschaften kosten: Im Kartenspiel "Condottiere" übernehmen die Spieler die Rollen von Söldnerführern im Italien der Renaissance und versuchen möglichst viele Stadtstaaten zu erobern.

In jeder Runde wird um eine italienische Provinz gekämpft, bei der die Spieler ihre Handkarten nacheinander ablegen und Schlachtreihen bilden. Da man die abgelegten Karten nicht wieder aufnehmen kann und auch so schnell keine neuen aufnimmt, gilt es, haushälterisch mit den Handkarten umzugehen, um das Maximum herauszuholen. Dabei wird geblufft, getäuscht und geflucht, dass es eine Freude ist!



"Condottiere" kann zwar auch zu zweit gespielt werden, funktioniert aber nicht wirklich. Mit drei Spielern oder mehr hat man hingegen ein sehr spannendes Spiel, welches stark in der Spielzeit schwanken kann (15 bis 45 Minuten).

Verglichen mit "K2" und "Jaipur" ist "Condottiere" sicherlich das komplizierteste Spiel, es braucht mindestens ein bis zwei Spielgänge, bis man mit den Regeln und besonders den Karten vertraut ist. Ist man aber einmal im Spiel, bleibt es selten nur bei einer Partie.



### Condottiere

Anzahl Spieler: 2 - 6  
Dauer: ca. 15 - 45 Min  
Alter: ab 14 Jahren  
Autor: Dominique Erhard  
Verlag: Fantasy Flight  
Preis: bis Fr. 25.-

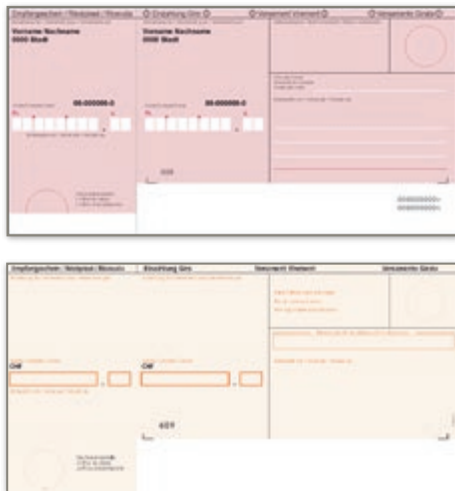


# PostFinance setzt Enddatum für rote und orange Einzahlungsscheine

Einzahlungsscheine werden per 22.09.2022 vom Markt genommen

Die PostFinance hat das Enddatum der roten (ES) und orangen (ESR) Einzahlungsscheine auf den 30. September 2022 festgelegt. Sie unterstützt damit die Digitalisierung des Rechnungswesens sowie die entsprechenden Nachfolgeprodukte QR-Rechnung und eBill.

Den reibungslosen Umstellungsprozess stellt PostFinance gemeinsam mit dem Schweizer Finanzplatz sicher. Der Schweizer Finanzplatz harmonisiert und digitalisiert unter der Führung von SIX seit mehreren Jahren den Schweizer Zahlungsverkehr. Dazu wurden beispielsweise die bis anhin unterschiedlichen Zahlungsverfahren der Finanzinstitute auf Basis des Standards ISO 20022 vereinheitlicht. Als nächster Schritt wurde am 30. Juni 2020 die QR-Rechnung eingeführt. Mit diesem Tag startete die Übergangsphase, während der sowohl mit ES und ESR als auch mit der neuen QR-Rechnung bezahlt werden kann.



Nun hat PostFinance entschieden, die roten und orangen Einzahlungsscheine per 30. September 2022 vom Markt zu nehmen (Abb. oben). Damit werden die bisherigen Einzahlungsscheine für alle Schweizer Bankkunden definitiv abgelöst.

## Handlungsbedarf für alle Rechnungssteller

Für Rechnungssteller und Unternehmen mit Hard- und Softwarelösungen gibt es bei der Umstellung auf die Nachfolgeprodukte Handlungsbedarf. Unternehmen, die sich bis heute noch nicht mit der Umstellung befasst haben, wird empfohlen, umgehend ihre Bank und ihren Softwarepartner zu kontaktieren. Diese unterstützen die Rechnungssteller

und Unternehmen bei den erforderlichen Planungs- und Umstellungsarbeiten.

## Rechnungsempfänger haben die Wahl

Rechnungsempfänger können bereits heute die Vorteile der QR-Rechnung nutzen und digital bezahlen. Die Schweizer Finanzinstitute haben ihre Mobile- und E-Banking-Lösungen entsprechend angepasst, damit Rechnungsempfänger ihre QR-Rechnungen bequem einscannen und zahlen können – ganz gleich ob als Privatperson oder als Unternehmen. Die QR-Rechnung kann auch am Schalter in den Filialen der Post und am Automaten für das selbständige Bezahlen von Rechnungen verwendet sowie per Zahlungsauftrag im Couvert an die Bank versandt werden. eBill geht deutlich weiter als die QR-Rechnung und ermöglicht bereits heute ein nahtloses digitales Bezahlen in der Schweiz: Rechnungssteller senden Rechnungen direkt und sicher ins E- oder M-Banking ihrer Kundinnen und Kunden. Diese prüfen alle Angaben online und können die Rechnung per Knopfdruck zur Zahlung freigeben.

## Gemeinschaftliche Entwicklung von QR-Rechnung und eBill

SIX betreibt, entwickelt und digitalisiert den Zahlungsverkehr für den Schweizer Finanzplatz und ist im Auftrag der Banken verantwortlich für die Entwicklung und Markteinführung der neuen QR-Rechnung (Abb. unten) sowie eBill.



Die QR-Rechnung trägt ebenso wie eBill den gestiegenen Anforderungen von Compliance und Automatisierungsprozessen Rechnung und unterstützt die Digitalisierung. Für weitere Informationen zur QR-Rechnung und eBill wenden sich Rechnungsempfänger an ihre Bank. Rechnungssteller und Unternehmen mit Hard- und Softwarelösungen kontaktieren ebenfalls ihre Bank und/oder ihren Softwarepartner.

Informationen zur QR-Rechnung unter [www.einfachzahlen.ch](http://www.einfachzahlen.ch) / Informationen zu eBill unter [www.ebill.ch](http://www.ebill.ch)

# Intuitive Ernährung

## Essen nach dem Bauchgefühl



© dolgachov/123RF.com

**Diäten mit strengen Regeln, die alle den einen Traumkörper anpeilen, haben nach wie vor Hochkonjunktur. Hunger, Sättigung oder auch Lust auf Essen werden dabei ignoriert. Wer nach den Grundsätzen der intuitiven Ernährung isst, hört dagegen auf die eigenen Körpersignale.**

Kinder passen ihre Nahrungsaufnahme noch intuitiv dem Energiebedarf an und gleichen über mehrere Mahlzeiten hinweg die Zufuhr aus. Diese Fähigkeit geht im Erwachsenenalter meist verloren. Zum einen wird kognitives Wissen über körperliche und emotionale Empfindungen gestellt. Vor allem für viele jüngere Menschen geht es nur noch um schnelles Abnehmen oder effektiven Muskelaufbau. Statt auf den Bauch zu hören, wird streng nach Uhrzeit oder vorgefertigten Plänen gegessen. Eher gedankenlos fällt dagegen bei vielen anderen die Nahrungsaufnahme aus, und nicht wenige kompensieren damit Frust, Stress oder Langeweile.

Die Folge: Die Verbundenheit zu den eigenen Bedürfnissen geht verloren und körperliche Reaktionen werden nicht richtig wahrgenommen oder gedeutet. Gegessen wird häufig losgelöst von Genuss und sozialer Komponente wie gemeinsamen Familienmahlzeiten. Vorangetrieben wird diese Loslösung von den eigentlichen Bedürfnissen durch gesellschaftliche Entwicklungen. Lange Fahrtwege zum Arbeitsplatz, Doppelbelastung durch Familie und Beruf oder Schicht- und Nachtarbeit steigern Stress und Hektik im Alltag. Die Wahrnehmung der Körpersignale bleibt auf der Strecke. Auch Emotionen werden so verdrängt. Ersatzbefriedigungen wie Süßigkeiten, Alkohol, Arbeit oder materieller Konsum gleichen stattdessen die unerfüllten Bedürfnisse aus.

### Wieder auf den Körper hören

Der Ansatz der intuitiven Ernährung will genau das ändern. Ziel ist es, wieder auf den Körper und seine Bedürfnisse zu hören. Die intuitive Ernährung ist ein „dynamischer Prozess, der Körper, Psyche und Essen in Einklang bringt“, so lautet die Definition der Begründerinnen Evelyn Tribole und Elyse Resch.

Die beiden Ernährungswissenschaftlerinnen veröffentlichten in den USA bereits in den 1990er Jahren ihr Konzept. Es beruht darauf, ausschließlich nach Hunger- und Sättigungsgefühl zu essen. Angestrebt wird, stark kontrolliertes und emotionales Essen zu vermeiden.

Die Wissenschaftlerinnen gehen davon aus, dass der Körper aufgrund natürlicher, evolutionärer Anlagen signalisiert, was er wann und in welcher Menge benötigt. Die wichtigsten Regeln der intuitiven Ernährung lauten daher: Es gibt keine Einschränkungen für die Art der verzehrten Lebensmittel. Gegessen wird nur, wenn Hunger auftritt, und das Essen wird beendet, sobald Sättigung eintritt. Lebensmittelauswahl und Essensmenge sollen körperliche, psychische sowie sensorische Bedürfnisse befriedigen. Voraussetzung ist Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper, um Faktoren wie Hunger, Sättigung oder Lust auf Essen bewusst wahrnehmen und unterscheiden zu können.

### Diäten verursachen Stress

Anders ist das bei Diäten mit genauen Essvorschriften. Die auferlegten Restriktionen führen einerseits über eine hormonelle Gegenregulation des Körpers und andererseits über psychische Belastung meist nicht zu einem dauerhaften Erfolg. Etwa 70 bis 80 Prozent der Menschen



können nach einer Reduktionsdiät den neuen Lebensstil nicht halten und nehmen wieder zu. Ein wichtiger Faktor ist dabei laut der Vertreter des intuitiven Essens die Loslösung von den eigenen Hunger- und Sättigungssignalen.

Eine Begründung für die schlechte Erfolgsbilanz sind unter anderem Stoffwechselwege, die durch Stress entstehen. Mittlerweile bringen Mediziner viele Krankheiten mit dem Faktor Stress in Zusammenhang. Auch Diäten bedeuten Stress für den Körper: Man nimmt wenig Energie auf, muss sich an Regeln halten, leidet Hunger, entwickelt eventuell Essattacken und muss Rückschläge verkraften. Unter Stress schütten die Nebennieren vermehrt Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin aus. Die Bauchspeicheldrüse setzt daraufhin mehr Insulin frei. Evolutionär gesehen war dies die Vorstufe zur Flight-or-Fight-Reaktion - entweder kämpfen oder fliehen. Um dafür Energie zur Verfügung zu stellen, steigt der Appetit auf die schnellen Energielieferanten Zucker und Fett. Gleichzeitig sorgt das Cortisol dafür, dass diese ständig ins Blut abgegeben werden. Ohne eine tatsächliche Flight-or-Fight-Reaktion führt eine solche Stressreaktion zu höheren Blutzuckerspiegeln und zum Aufbau von Fettdepots, insbesondere am Bauch. Abnehmerfolge bleiben aus. Es ergibt sich ein regelrechter Teufelskreis aus Diät, Stress und Gewichtszunahme.

### Ein Weg aus der Diätfalle

Im Vordergrund der intuitiven Ernährung steht die Gesundheit und nicht die Form des Körpers. Trotz fehlender Vorgaben zeigen einzelne Studien, dass intuitive Esser nicht mehr fett- oder zuckerreiche Lebensmittel verzehren als andere Menschen. Vielmehr ernähren sie sich eher so, dass Gewichtsschwankungen vermieden werden.

Vertreter der intuitiven Ernährung sind überzeugt, dass ein gesunder Körper nach Normalgewicht strebt. Studien zeigen bei intuitiven Essern tatsächlich eine verminderte Kalorienzufuhr und einen verringerten Body Mass Index um bis zu zwei Punkten. Das Verlangen nach fett- und zuckerreichen Lebensmitteln wie Chips, Schokolade oder Torte lässt Erfahrungsberichten zufolge von alleine nach, und parallel signalisiere der Körper das Bedürfnis nach gesunden Lebensmitteln.

### Intuitiv essen tut der Psyche gut

Ein weiterer Vorteil der intuitiven Ernährung liegt laut der Initiatorinnen bei positiven Effekten auf die Psyche. Das Verhältnis zum Essen wird als weniger belastend empfunden, Selbstwertgefühl und Körperakzeptanz steigen. Das eigene Schönheitsideal, eine falsche Körperwahrnehmung, Unzufriedenheit und Emotionalität beim Essen verändern sich. Eine Studie konnte zeigen, dass durch intuitive Ernährung Essstörungen bei Frauen um bis zu 40 Prozent und bei Männern um bis zu 75 Prozent seltener auftraten. Um diese Effekte zu erfassen, arbeiten Forscher mit der sogenannten „Intuitive Eating Scale 2 (IES-2)“, einem Katalog aus 23 Aussagen bezüglich des eigenen Verhältnisses zum

Essverhalten und zur Körperwahrnehmung. Entwickelt wurde die Skala von Gesundheitspsychologen in den USA und mittlerweile für weitere Forschungsarbeiten überarbeitet.

### Studien bestätigen positives Körpergefühl

Positive Effekte auf die Körperakzeptanz und die Lebensfreude zeigte auch ein Experiment mit 18 Teilnehmern der Wissenschaftssendung „Quarks“ im letzten Jahr. Zunächst wurden die Teilnehmer sechs Wochen lang begleitet, unter anderem mit Achtsamkeitsübungen. Nach drei Monaten erfasste ein Team aus Wissenschaftlern und Reportern die Effekte des Esstrainings. Alle bestätigten eine grössere Zufriedenheit, ein besseres Körpergefühl und Erleichterung, sich nicht mehr nach Ernährungsregeln zu richten. Einige nahmen etwas an Gewicht zu, andere brachten etwas weniger auf die Waage. Gesundheitsparameter wie Blutzucker- oder Blutfettwerte wurden nicht erhoben.

Britische Wissenschaftler, die in einer Meta-Analyse 26 Veröffentlichungen zu intuitivem Essen auswerteten, kamen ähnlich wie verschiedene Einzelstudien zu dem Ergebnis, dass intuitives Essen den Body Mass Index und verschiedene psychologische Gesundheitsindikatoren positiv beeinflusst. Möglicherweise könne diese Ernährungsweise auch die Nahrungsaufnahme und/oder das Essverhalten verbessern, so das Fazit der Forscher. Eine aktuelle Arbeit aus der Schweiz analysierte zehn Studien zum intuitiven Essen. Demnach führt diese Ernährungsweise zu einem signifikanten Gewichtsverlust und könne eine sinnvolle Alternative zu herkömmlichen Diäten sein.

### Kontrolle und Essregeln ablegen

Wer sich bei der Ernährung voll auf seine Intuition verlassen möchte, muss die Kontrolle über die Nahrungszufuhr und die Lebensmittelauswahl an seinen Körper abgeben. Das braucht Übung und Gewohnheit. Die Begründerinnen haben dazu einige Regeln für die Umsetzung aufgestellt. Regel Nummer eins lautet: Es gibt keine Regeln. Viele überfordert das anfangs, da die meisten Menschen mit einer Fülle an Ernährungsratschlägen groß geworden sind.

Wichtig sei, dass man sich langsam an achtsames Essen herantaste, Lebensmittel bewusster auswähle und vor allem die ansteigende Sättigung mit allen Sinnen wahrnehme. So sollte jeder genau beobachten, ob er beispielsweise immer um die gleiche Uhrzeit isst, auch wenn noch gar kein Hungergefühl vorhanden ist. Oder wird vielleicht nur aus Höflichkeit gegessen, bis der Teller leer ist? Geraten wird zudem, dass eigene Essverhalten anzunehmen, auch wenn es nicht immer gelingt, auf den eindeutigen Hunger zu warten, beispielsweise beim spontanen Ausgehen mit Freunden. Vielmehr gelte es, auf den automatischen Ausgleich bei den folgenden Mahlzeiten zu vertrauen.

Die Ernährungsweise sollte dauerhaft in das eigene Leben passen und nicht anders herum.

## 10 Prinzipien des intuitiven Essens (nach Tribole und Resch)

- 1. Diätmentalität ablegen:** Diätbücher und Zeitschriftenartikel wegwerfen. Nicht auf eine neue und bessere Ernährung oder einen neuen Ernährungsplan hoffen. Nur so lässt sich intuitives Essen wiederentdecken.
- 2. Den Hunger achten:** Den Körper mit ausreichend Energie und Kohlenhydraten ernähren. Übermässigen Hunger vermeiden, stattdessen bewusst das erste biologische Signal eines Hungergefühls wahrnehmen lernen. Das schafft die Voraussetzungen, um das Vertrauen in sich selbst und in die Nahrung wiederherzustellen.
- 3. Mit dem Essen Frieden schliessen:** Erlaubt sind alle Lebensmittel. Verbotenes Essen kann zu unkontrollierbarem Verlangen und häufig zu Essattacken führen.
- 4. Die innere "Lebensmittelpolizei" herausfordern:** Niemand ist schlecht, nur weil er ein Stück Schokoladenkuchen gegessen hat. Die "Polizeistation" ist tief in der Psyche verankert und ruft Schuldgefühle hervor.
- 5. Zufriedenheit entdecken:** Vergnügen und Zufriedenheit beim Essen erfahren. Daraus erwächst eine starke Kraft, die hilft, genau die richtige Menge an Essen zu benötigen und zu entscheiden, wann es genug ist.
- 6. Sättigung fühlen:** Die Lebensmittel essen, die man sich wünscht, und auf die Körperzeichen achten, die keinen Hunger mehr signalisieren. Während des Essens eine Pause machen und sich fragen, wie das Essen schmeckt und wie hoch der aktuelle Hunger noch ist.
- 7. Emotionen mit Freundlichkeit statt mit Essen bewältigen:** Probleme und Gefühle wie Angst, Einsamkeit, Langeweile und Wut haben ihre Berechtigung. Essen wird keines dieser Gefühle beheben und Probleme nicht lösen.
- 8. Den eigenen Körper respektieren:** Die genetische Ausstattung akzeptieren. Es ist schwer, die Ernährungsmentalität abzulehnen, wenn unrealistisch und übermässig kritisch gegenüber der eigenen Körpergrösse oder -form gedacht wird. Alle Körper verdienen Würde.
- 9. Aktiv werden und den Unterschied spüren:** Darauf konzentrieren, wie Bewegung sich anfühlt statt auf den kalorienverbrennenden Effekt zu achten. Den Fokus auf das Gefühl beim Training zu legen, kann die Entscheidung beeinflussen, ob man für einen flotten Morgenspaziergang aus dem Bett kommt oder die Schlummertaste drückt.
- 10. Die Gesundheit mit guter Ernährung wertschätzen:** Lebensmittel auswählen, die Gesundheit und Gaumen gut tun und gleichzeitig ein positives Gefühl vermitteln. Man muss nicht perfekt essen, um gesund zu sein.

Die intuitive Ernährung fällt für jeden Menschen individuell aus und ist nicht klar definierbar. Daher lässt sie sich auch nicht mit anderen ernährungsphysiologisch ausgerichteten Ernährungsformen oder einer vollwertigen Ernährung ver-

gleichen. Dennoch ist gesunde Ernährung letztendlich das Ziel des Konzepts. Vom individuellen Startpunkt aus kann es sein, dass zum Beispiel beim Aufgeben von restriktiven Diätzwängen zunächst ein Stillen der verbotenen Gelüste stattfindet und Schokokuchen statt Obst im Einkaufskorb landet. Dies hält nach Erfahrungen aus Beobachtungsstudien in der Regel aber nur einige Tage an und wird immer schwächer. Mit Übung und Zeit lassen sich die Signale des Körpers besser wahrnehmen. So soll sich eine gesunde Ernährungsweise ohne Verbote und mit Genuss und Freude am Essen auf ganz natürliche Weise einstellen.

### Langfristig Erfolge bleiben fraglich

Grosser Schwachpunkt: Bislang gibt es zu langfristigen Effekten keine Studien. Angesichts eines ständig verfügbaren Nahrungsangebots, das zum grossen Teil aus industriell hergestellten, fett- und zuckerreichen Lebensmitteln besteht, gibt es doch Zweifel, ob intuitives Essen kombiniert mit gesundem Essverhalten auf Dauer gelingen kann. Wie sollen Menschen, die bislang Fast Food und Fertiggerichte bevorzugt haben, ohne Begleitung zu einer besseren Qualität der Ernährung finden? Oft fehlen ja bereits die Fähigkeiten, sich aus frischen Lebensmitteln selbst etwas Leckeres zuzubereiten. Wer von klein auf den Industriegeschmack gewohnt ist, kann kaum wissen, wie gut unverarbeitete und qualitativ hochwertige Lebensmittel schmecken.

Mehr auf die Signale seines Körpers zu hören und nur zu essen, wenn man wirklich Hunger hat, und vor allem aufzuhören, wenn man satt ist, führt sicherlich bei vielen zu bewussterem Essen. Achtsamer mit sich und seinen Bedürfnissen umzugehen und nachzuspüren, worauf man wirklich Lust hat und was dem Körper gut bekommt, sind ebenfalls sinnvolle Ansätze, um zu einem entspannteren und gesünderen Essverhalten zu gelangen. Zugleich empfiehlt es sich aber, die Menschen auch an eine vollwertige Lebensmittelauswahl und die praktische Umsetzung heranzuführen.

**Andrea Diers & Ulrike Becker**

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung UGB  
erschieden in UGBforum 4/2020  
[www.ugb.de](http://www.ugb.de)



Der Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) setzt sich seit 1981 für mehr Gesundheit und Lebensqualität in unserer Gesellschaft ein, indem er zu einer nachhaltigen Ernährung und einer umweltverträglichen Lebensweise motiviert. Er unterstützt interessierte Menschen auf ihrem Weg zu einer erfolgreichen, gesundheitsfördernden Lebensgestaltung und bietet sowohl Einzelseminare als auch Ausbildungen zu dieser Thematik an.





In einer Welt, in der die Folgen des Klimawandels enorme Herausforderungen für Umwelt und Mensch darstellen, wird das Engagement von Unternehmen für eine bessere Zukunft wichtiger denn je. Konsumentinnen und Konsumenten wünschen sich engagierte Unternehmen, die neue Wege gehen, transparent sind, Verantwortung übernehmen und für Nachhaltigkeit, aber auch soziales Handeln einstehen. Wie schafft es ein Unternehmen, all diesen Ansprüchen gerecht zu werden?

Auch Konsumenten sehen sich zunehmend gefordert und passen ihren Lifestyle zu Gunsten der Umwelt an. Bei Unternehmen braucht es in erster Linie eine neue Definition von unternehmerischem Erfolg. Das kollektive Ziel ist jedoch bei beiden das gleiche: durch nachhaltige Aktivitäten und bewusster Kaufentscheidungen gemeinsam die Welt zum Positiven zu verändern.

### B CORP: EINE GLOBALE BEWEGUNG

Ein Netzwerk, das Firmen bei dieser Mission unterstützt, ist B Corp ("Certified Benefit Corporations"): Eine globale Bewegung von Unternehmen, die ihre Auswirkungen auf den Planeten und die Gesellschaft messen und verbessern. Basis dafür ist die B Corp Zertifizierung der unabhängigen und gemeinnützigen Organisation B Lab. Zertifiziert werden nur Firmen, die nach einem umfangreichen Assessment belegen können, dass sie die höchsten Sozial-, Umwelt- und Transparenzstandards erfüllen und rechtliche Unternehmensverantwortung übernehmen.

B Corps setzen ihre Ressourcen für eine bessere Zukunft ein und suchen stets nach innovativen Möglichkeiten, um besser zu handeln: besser für die Umwelt, besser für die Gesellschaft und auch besser für Mitarbeiter, Konsumenten, Kunden und Partner.

### B CORP UND DANONE WATERS SCHWEIZ

Derzeit gibt es in der Schweiz über 40 B Corp zertifizierte Unternehmen. Seit 2020 ist auch Danone Waters Schweiz

Teil dieser Bewegung. Der Grundgedanke von B Corp widerspiegelt sich ebenfalls in der Danone Vision «One Planet. One Health», denn die Gesundheit der Menschen ist untrennbar mit der Gesundheit des Planeten verbunden. Die Marken evian und Volvic wiederum leisten auch einen wichtigen Beitrag zur B Corp Zertifizierung: Beide sind weltweit durch Carbon Trust als klimaneutral zertifiziert und setzen für alle Flaschen in der Schweiz 100% recyceltes PET (rPET) ein. Zudem schützen evian und Volvic ihre Quellen und arbeiten zur Erhaltung der natürlichen Wasserressourcen seit Jahren mit den lokalen Gemeinschaften zusammen.

### WAS B CORP DEN KONSUMENTEN BRINGT

Bei B Corp zertifizierten Unternehmen können sich Konsumenten sicher sein, dass sie ihren ökologischen und sozialen Impact alle drei Jahre von B Lab prüfen lassen und nachhaltig wirtschaften. Transparenz und kontinuierliche Verbesserung sind zentral, da die Resultate des Assessments publik sind. So haben Konsumenten die Gewissheit, dass hinter den Kampagnen, die nachhaltige Unternehmenspraktiken und umweltfreundliche Produkte propagieren, auch wirklich Unternehmen stecken, die ihre Ressourcen für ein besseres Morgen einsetzen.

**Frederic Haas**

Country Manager Danone Waters Schweiz



*„Als B Corp beginnt eine neue Etappe auf unserem Weg hin zu nachhaltigem Wachstum mit einer positiven Wirkung auf Gesellschaft und Natur. Denn wir wollen nicht das beste Unternehmen der Welt, sondern das beste Unternehmen für die Welt werden.“* Frederic Haas, Danone Waters

## netZero 2050

Emmi bekennt sich zu UN Klimazielen  
(Firmenstatement)

Lebensmittel mit Rücksicht auf Natur, Tier und Mensch herzustellen hat Tradition bei Emmi. In einer nachhaltigen Milchwirtschaft sehen wir den Schlüssel, um langfristig Wertschöpfung nicht zuletzt in ländlichen Regionen zu erzielen und in Zusammenarbeit mit unseren Milchlieferanten, die Einzigartigkeit von Milchprodukten auch künftigen Generationen erfahrbar zu machen.

### Nachhaltige Milch als Norm

Über 90 Prozent der von uns verarbeiteten Schweizer Milch entspricht bereits dem Swissmilk Green-Standard. Mit Horizont 2027 weiten wir dieses Engagement auf unser internationales Geschäft aus und intensivieren unsere Bemühungen für die Weiterentwicklung von Swissmilk Green im Bereich Klimaschutz.

Darüber hinaus streben wir weitere Emissionssenkungen an, verstärken unsere Aktivitäten für umweltschonendere, zirkulare Verpackungen und setzen uns neue Reduktionsziele beim Wasserverbrauch. Ein signifikanter Schritt ist zudem die Ausweitung unserer Verpflichtungen auf die gesamte Wertschöpfungskette mit einem CO<sub>2</sub>-Reduktionsziel von 25 Prozent im Vergleich zu 2019. Hier haben wir zwar nur indirekten Einfluss, gleichzeitig entstehen bei Anbau und Herstellung landwirtschaftlicher Rohstoffe die meisten Emissionen.

### Vision netZERO 2050



Mit unserer Vision netZERO 2050 bekennen wir uns zudem zu den UN Klimazielen und schwenken auf einen Netto-Null-Reduktionspfad ein. Dies tun wir auf der Grundlage der Science Based Targets-Initiative. Diese verifiziert Reduktionsziele nach wissenschaftlich validierten

Kriterien und entspringt einer Partnerschaft der Global Compact Initiative der Vereinten Nationen, dem World Resources Institute und dem WWF.

Haltung und Handlung auf eine nachhaltige Zukunft auszurichten betrachten wir als unsere Verantwortung. Ebenso, im Verbund mit unseren Mitarbeitenden, Bauern und Milchlieferanten sowie unseren Kunden, Konsumenten und anderen Akteuren positive Veränderungen voran zu treiben.

[emmi.com/nachhaltigkeit](https://emmi.com/nachhaltigkeit)

## Rapsöl statt Palmöl

Wander AG reduziert Palmölverbrauch  
(Firmenstatement)

Hergestellt in der Schweiz, mit Schweizer Rapsöl

Seit etwas mehr als einem Jahr stellt die Wander AG die beiden Brotaufstriche Ovomaltine Crunchy Cream und Caotina Crème Chocolat mit Schweizer Rapsöl anstatt mit Palmöl her. Damit hat sie ihren Palmölverbrauch um über 80% reduziert. Diese Umstellung hat einen hohen Stellenwert in der Nachhaltigkeitsstrategie von Wander. Bis Ende 2021 sollen alle Rezepturen komplett palmölfrei sein.

Die Wander AG, mit Sitz in Neuenegg, möchte ihren Konsumenten nach Möglichkeit Produkte mit einheimischen Rohstoffen anbieten. Ihr ist es wichtig, soziale, ökologische und ökonomische Aspekte in die Produktion ihrer Produkte miteinzubeziehen. Vor vier Jahren investierte sie in eine Produktionsanlage für die Herstellung der beiden Brotaufstriche und stärkte somit den Standort Schweiz. Damit spart sie zusätzlich Transportwege ein. Vor der Inbetriebnahme der neuen Anlage wurde der Ovomaltine Brotaufstrich in Belgien produziert. Seit mehreren Jahren setzt sie UTZ-zertifizierten Kakao ein. Mit der Umstellung von Palmöl auf Rapsöl kam sie dem Anspruch nach, die Brotaufstriche Ovomaltine und Caotina nachhaltig herzustellen, ohne an Qualität und Geschmack einzubüßen.

[wander.ch](https://wander.ch)





## „Täderlen - da kommt keine Freude auf“



Die Geschäftsstelle des Schweizerischen Konsumentenforums kf ist auch dieser Tage, trotz dringender Homeoffice-Empfehlung des Bundes, geöffnet.

Dies aus plausiblen Gründen. So haben wir erstens keine Laufkundschaft: unser Büro befindet sich im dritten Stock eines Geschäftshauses, wo uns kaum jemand findet. Denn unsere Beratungs- und Kommunikationstätigkeit beschränkt sich - jetzt erst recht - auf virtuelle Kontakte. Zweitens ist unsere IT dermassen veraltet, dass es geradezu unmöglich ist, von daheim auf Dokumente und Unterlagen zuzugreifen, was leider für unsere Arbeit zwingend nötig ist. Wer von unseren Mitarbeitern also, wie man heute Neudeutsch sagt, im Homeoffice ist, betreibt vor allem „Home“ und kaum „Office“. Drittens haben wir zwei Neue im Team - unmöglich, die beiden von daheim aus in irgendeiner Form mausbeinallein vor sich hinwerkeln zu lassen. Viertens: siehe Punkt zwei. Soeben erhalten wir eine neue IT; und selbstverständlich funktioniert jetzt überhaupt nichts mehr.

So haben wir, wie so viele andere auch, einen Schlachtplan entwickelt. Ausser der Chefin - also mir - teilen sich meine Mitarbeiter die Arbeitszeit auf, damit die Geschäftsstelle möglichst unbemannt, aber trotzdem erreichbar bleibt. Umso erstaunter, wenn dann eines frühen Abends die Türglocke läutet und eine Frau sich als Vertreterin des Amtes für Wirtschaft des Kantons Bern, abgesandt vom SECO, dem Staatssekretariat für Wirtschaft, zu erkennen gibt. Man staunt... und man staunt noch mehr, wenn man erfährt, dass eine anonyme Anzeige zu diesem Überraschungsbesuch führte.

Was macht diese Pandemie nur mit uns! Das muntere Denunzieren erlebt eine Renaissance, wie wir es uns nie hätten vorstellen können. Wir Mittelalterlichen kennen es noch von Erzählungen oder eigener Erfahrung aus der ehemaligen DDR, Ältere haben es sogar noch während der Kriegsjahre erlebt. Meldungen bei der Polizei wegen Corona-Übertretungen nehmen zu. Dies ist kein überzeichnetes Bild: Nachbarn beäugen sich misstrauisch. Wer geht wo ein und aus? Wer gehört in welche Wohnung, in welches Haus? Wer trägt keine Schutzmaske? Wo ist offensichtlich eine Party zugange?

Wir sind alle ziemlich Corona-Massnahmen-müde, trotzdem sollten wir uns verantwortungsvoll zeigen. Jeder für sich, aber nicht einer für andere. Anonymes Anzeigen bei der Polizei: das ist nicht etwa mutig, sondern lediglich selbstgerecht und feige. Denunzianten brauchen wir nicht. Denn hier kommt eine durchaus sympathischere Alternative: den vermeintlich Fehlbaren ansprechen. Das wirkt oft Wunder. Nicht akzeptieren kann ich hingegen das Verhalten der Coronaskeptiker, die demonstrativ keine Schutzmaske tragen und sich über uns, die Verantwortungsvollen, lustig machen. Aber auch das gehört zu einer Demokratie: wir müssen ertragen und tolerieren, was andere für sich entscheiden. Selbst, wenn es zu unser aller Ungunsten ist. Übrigens: die SECO-Dame hatte nach ihrem Besuch und dem Gespräch keinerlei Beanstandungen festgestellt. Hygienevorschriften tiptop eingehalten, Schutzkonzept vorhanden. Genugtuung fürs kf, Pech für die anonyme Täderlichtatz!



# **konsum.ch**

Das Magazin des Konsumentenforums kf  
Nr. 71 | März 2021

