

SMS Betrug
Die verborgenen Gefahren
des Online-Konsums
Seiten 20-21

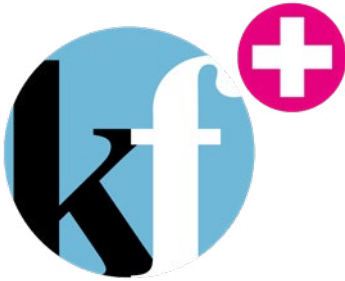
Nachhaltigkeit – auch ohne Label

Der Juckerhof Seite 10 – 11

Circular Clothing:

kreislauffähige Textilprodukte Seite 14 – 15

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

Blanca Ramer, Energie, Mobilität

Petra Rohner, e-Commerce, Direktverkauf

Pascal Rudin, Kinder- und Jugendrecht

Felix Schneuwly, Krankenkassen

Politischer Beirat

Monika Rüegger

Nationalrätin SVP, Kt. Obwalden

Anna Giacometti

Nationalrätin FDP, Kt. Graubünden

Ombudsstellen

Rolf Büttiker, Fleisch

Iwan Bischof, Textilpflege

Noëmi Schöni, E-Commerce

Matthias Haari, Läderach Schokolade

Geschäftsstelle

Carl-Philipp Frank, Kommunikation

Matthias Haari, Leitung Rechtsberatung

Nina Mungo, Rechtsberatung

Babette Sigg, geschäftsführende Präsidentin

Barbara Streit, Leitung Administration

Ruth Dickenscheid, Kommunikation

Beda Stadler, Gesundheitswesen

Peter Sutterlüti, Post, Service Public

Ursula Trüeb, Lebensmittelsicherheit

Stephan Wehrle, öffentlicher Verkehr

Gabriela Winkler, Energie

Paul Zwiker, Codex Alimentarius

Adabei
Seite 04

Haare
Seite 05

SBB
Seite 06

Stop Piracy
Seite 08

Juckerhof
Seite 10

**Fleisch oder
nicht Fleisch**
Seite 12

Mode
Seite 14

**Pro Marca und
Rose d'or**
Seite 16

Buchtip
Seite 17

Flickbar
Seite 18

SMS - Betrug
Seite 20

Süsstoff
Seite 22

Regioherz
Seite 24

Nähwerte
Seite 25

EMR
Seite 26

Mineralwasser
Seite 28

Care@home
Seite 30

Ticketcorner
Seite 31

Beratung
Seite 32

Energiesparen
Seite 33

Babettes
Schlusswort
Seite 35

Liebe Leserinnen und Leser

Obwohl wir zur Zeit einige heisse Sonnentage erleben dürfen, verabschiedet sich der Sommer langsam. Die Abende werden kürzer, und die Blätter leuchten nicht mehr im satten Grün, sondern verwandeln sich langsam in verschiedene Braun-, Orange- und Rottöne. So wie die Farbe der Blätter verändert sich auch unsere Garderobe von luftigen Kleidern zu Übergangskleidung. «Fashion-Stores» und Modehäuser sind bereits einladend mit den neuesten Kollektionen bestückt. Kein Wunder, denn jedes Jahr werden mehr als 100 Milliarden neue Kleidungsstücke produziert, von denen 60 Prozent im Kehrriech landen. Die Textilindustrie mit ihrer schnellen und billigen Mode verursacht mehr Treibhausgase als internationale Flüge und Schifffahrt zusammen! Daher ist es besonders wichtig, hier nachhaltige und langfristige Lösungen zu finden.

Der Magazin-Artikel «Circular Clothing: kreislauffähige Textilprodukte» beschäftigt sich mit einem dieser Lösungsansätze. Natürlich wollen wir Ihnen nicht vorschreiben, wann und wo Sie Ihre Kleidung kaufen. Aber bevor Sie das nächste Mal Kleider kaufen, fragen Sie sich: brauche ich das wirklich, oder sind meine letztjährigen Kleider noch gut?



Ruth Dickenscheid
kf-Kommunikation

Adabei



©philsphotography



©Plan biodivers

Auf dem Podium **am Naturkongress 2023** vertrat unsere Präsidentin die Ansicht der Konsumenten zu Biodiversität und höheren Preisen für landwirtschaftliche Produkte. Moderiert wurde der Anlass von **Bettina Walch**, ehemals SRF und heute Inhaberin der Umweltagentur «Plan biodivers».



©Schweizer Medien

Filmfestival Locarno. Der Medienverband lud zur Soirée Medias – und unter der Schirmherrschaft von Nationalratspräsident Martin Candinas trafen sich Politik und Prominenz im Teatro Paravento. **Pascal Krauthammer** von Krauthammer & Partner und unsere Präsidentin genossen den wunderschönen und gediegenen Empfang, bevor es auf die Piazza geht.



©proMarca

Am **Tag der Marke** (ProMarca), der jährlichen Tagung des Verbandes, wurde unter anderem auch der Sieger des *ProMarca-Awards* gekürt (siehe auch Seite 16). Ein ausgezeichnete Netzwerkevent; hier mit **Monika Christener** (I., Rivella) und **Beatrice Siffert** (ProMarca).

Falsche Blondinen aufgepasst!

Nur gerade Waschen-Schneiden-Föhnen war vor-vorgestern. Haarfärben ist seit Jahrzehnten, genauer gesagt seit Mitte der 1800er-Jahre, ein Trend, der ungebrochen ist und der Branche ein fixes Einkommen garantiert. Die Praxis der künstlichen Veränderung der Haarfarbe war oft von moralischer Kritik begleitet. Dies änderte sich mit der Vermarktung der Haarfärbemittel. Der Kosmetikindustrie gelang es nach der Entdeckung von fortgeschrittenen Haarfärbemethoden, gefärbtes Haar einerseits natürlicher aussehen zu lassen und andererseits glamourös in Szene zu setzen.



Doch ganz unproblematisch ist das Färben nicht. So geistern immer wieder Meldungen durch das Internet, dass Haarfärbemittel das Risiko für Brust- und Blasenkrebs erhöhen sollen. Das tönt plausibel, denn Haarfärbemittel enthalten meist eine bunte Vielfalt der unterschiedlichsten Chemikalien wie Ammoniak, Natriumsulfit oder Wasserstoffperoxid. In diversen Studien konnte nachgewiesen werden, dass das Krebsrisiko durch Colorationen nicht steigt. Doch es ist durchaus möglich, dass die empfindliche Kopfhaut mit Allergien reagiert. Die EU erlässt nun eine Verordnung über kosmetische Mittel, die Warnhinweise und eine Deklaration der Inhaltsstoffe enthält. Darüber hinaus empfiehlt die Verordnung die Weitergabe wichtiger zusätzlicher Hinweise für die Produktbenutzer, seien das professionelle Coiffeure, aber auch Konsumenten beim Heimgebrauch. Warum ist das für uns wichtig? Weil Schweizer Kundinnen und Kunden ebenfalls von Produkten aus der Europäischen Union profitieren – und diese auch hierzulande den gleichen Vorgaben entsprechen müssen wie in der EU. Geregelt ist dies in der

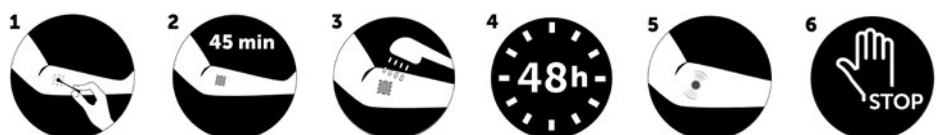
Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Grossverteiler, Apotheken oder Drogerien, die vorkonfektionierte Haarfärbemittel für den Hausgebrauch verkaufen, dürfen nur gesetzeskonforme Haarfärbemittel abgeben.

Es ist bereits seit vielen Jahren üblich, dass die Hersteller von permanenten und semi-permanenten Haarfärbemittel diese mit Hinweisen versehen und auf die Möglichkeit einer allergischen Reaktion hinweisen. Sie raten sogar, vor jedem Färben einen Allergie-Alarm-Test durchzuführen. Dieser sollte 48 Stunden vor dem Färben durchgeführt werden – es fragt sich allerdings, ob diese Methode kundenfreundlich ist und auch tatsächlich in den Salons angewandt wird. Zudem gibt es noch kein einheitliches Verfahren dieses

Tests, darum fordert Cosmetics Europe die Branche auf, proaktiv und verbindlich Verfahren und Anweisungen zu harmonisieren. Schweizer Kundinnen können beruhigt sein: die kantonalen Laboratorien kontrollieren regelmässig Haarfärbemittel und ziehen diese bei Bedarf diese aus dem Verkehr.

Unbedenklich in der Anwendung sind hingegen sogenannte natürliche Färbeprodukte auf Pflanzenbasis. Ein immer grösserer Kundenkreis, vor allem die jüngere Kundschaft, will wissen, woher das Produkt, das auf ihrem Kopf landet, stammt, ob es tierische Inhaltsstoffe enthält oder sogar mit Tierversuchen getestet wurde. Kein Wunder, dass sich pflanzenbasierte Haarfärbemittel in den Salons und auch daheim einer immer grösseren Beliebtheit erfreuen!

Babette Sigg



Angebotsausbau und leichte Preiserhöhungen bei der SBB

Anlässlich eines Treffens mit Vertretern von SBB-Personenverkehr im Kundencenter in Brig hat das Konsumentenforum der SBB Fragen zum aktuellen Angebot und zu Themen gestellt, welche die SBB-Kunden und -Kundinnen beschäftigen und seit Jahren immer wieder zu Anfragen führen und Anlass zu Kritik sind.

Aufgrund der Engpässe und der stark gestiegenen Nachfrage im Bereich **Velotransport** hat die SBB – nicht zuletzt auf Druck von verschiedenen Organisationen und Kunden – gehandelt.

- Aktuell können Veloplätze mit der SBB-App, auf www.sbb.ch/velo-reservation und am Schalter reserviert werden.
- Veloplätze für InterCity (IC)-Züge können in der App SBB Mobile, auf www.sbb.ch/velo-reservation und am Billettschalter reserviert werden.
- Veloplätze für den Schweizer Streckenabschnitt von international verkehrenden Zügen können über sbb.ch/velo-reservation und am Billettschalter reserviert werden.

Die Züge der Kategorien EC, ICE und RJX sind in den Reservierungssystemen der jeweiligen ausländischen Bahnen hinterlegt. Die SBB Mobile App hat dazu keine Schnittstelle und daher ist die Reservierung leider nicht möglich. In den nächsten Jahren will die SBB das Reservationssystem insgesamt und konkret auch die Veloplätze in den Zügen weiter ausbauen.

Arbeiten im Zug ist aktueller denn je. Die **Business-Abteile** in der ersten Klasse sind bei den Kunden sehr beliebt. Das Konsumentenforum hat im Gespräch mit der SBB angeregt, diese besser zu markieren, damit die Abteile auch tatsächlich von den Kunden genutzt werden können, welche im Zug arbeiten möchten. Die SBB meint dazu: das Bedürfnis nach guten **Arbeitsflächen** im Zug ist erkannt und wird bei Neubeschaffungen und Modernisierungen bereits erweitert und umgesetzt. Dabei kommen neben Langtischen zusätzlich Halblangtische zum Einsatz, welche es den Personen am Fensterplatz ermöglicht, zu arbeiten oder zu jassen. Generell ist die Vis-à-Vis-Bestuhlung ohne Tische jedoch immer noch die beliebteste Sitzplatzvariante. Bei Neubeschaffungen und Modernisierungen sollen übrigens auch sogenannte Halblangtische in der 2. Klasse installiert werden, was einem Kundenbedürfnis entspricht. Eine zusätzliche Kennzeichnung der Businesszone, z.B. auf den Tischen wie es im Giruno umgesetzt wurde, hilft zu Stosszeiten nur bedingt. Im Weiteren ist es so, dass für die Nutzung der Businesszone ein gültiges 1. Klasse-Ticket vorausgesetzt wird. Ist dies gegeben, kann das Zugpersonal keine Personen aus dem Abteil wegweisen.

Einem Kundenbedürfnis entspricht ebenfalls, dass auch die 2. Klasse durchgehend mit **Steckdosen** ausgestattet ist. Die aktuelle Situation laut der SBB: Bei den Fahrzeugen im Fernverkehr hat es mind. pro 2 Sitzplätze eine Steckdose, bei den neu





abgelieferten Fahrzeugen wie Giruno und neuen KISS für den IR-Verkehr (RABe 512) hat es für jeden Sitzplatz eine Steckdose. Der Trend geht klar in diese Richtung. Im Regionalverkehr haben ältere Fahrzeuge z.B. vom Typ-Flirt in der 2. Klasse keine Steckdosen. Auch im Regionalverkehr gibt es jedoch mehr Steckdosen in der 2. Klasse. Bei Neubeschaffungen und Modernisierungen sind Steckdosen (mind. 1 Steckdose für zwei Sitzplätze) mittlerweile Standard.

Beim Konsumentenforum treffen immer wieder Anfragen ein, weshalb es bei der SBB in der 2. Klasse keine **Ruhewagen** gebe. Die SBB sagt dazu: wir hatten in der Fahrplanperiode 2008/2009 auch in der 2. Klasse die Ruhezeiten eingeführt, was aber zu massiven negativen Reaktionen führte. Vor allem während den Hauptverkehrszeiten und im Freizeitverkehr waren beide Seiten, trotz klarer Kennzeichnung, unzufrieden. Einerseits fanden Passagiere keine Ruhe mehr in den Abteilen. Jene, die zusammen reden wollten, reklamierten ebenfalls. Das Zugpersonal hatte immer grössere Mühe, für Ruhe in den Abteilen zu sorgen und konnte somit das Versprechen eines Ruhewagens nicht mehr halten. Aufgrund der durchwegs negativen Rückmeldungen wurden die Ruhezeiten in der 2. Klasse nach einem Jahr auf Fahrplanwechsel 2009/2010 aufgehoben. Im Gegensatz zur 1. Klasse waren Akzeptanz und die Disziplin, im Sinne der Einhaltung der Regeln, klar nicht gegeben.

Zurzeit bieten die SBB die Servicezonen (Familien-, Ruhe- und Businesszonen) im InterCity-Verkehr an. Im InterRegio-Verkehr ist dies nicht vorgesehen. Pünktuell wird jedoch InterCity-taugliches Rollmaterial (z.B. IC2000) auch im InterRegio-Verkehr eingesetzt und weist deshalb diese (zusätzlichen) Servicemerkmale auf.

Erste Preiserhöhungen im öV seit sieben Jahren

Seit Dezember 2016 sind die Preise des öffentlichen Verkehrs auf nationaler Ebene sieben Jahre lang stabil geblieben – eine längere Phase ohne Preiserhöhungen hat es im öffentlichen Verkehr noch nicht gegeben. Nun hat die Alliance SwissPass entschieden, über das gesamte Sortiment per 10. Dezember 2023 eine Tarifierhöhung von insgesamt rund 4,3 Prozent umzusetzen. Sie erfolgt differenziert, um das Halbtaxabonnement und die Einzelbillette – die «Einsteigerprodukte» in den öV für Neukundinnen und Neukunden sowie Gelegenheitsnutzer – weniger stark zu belasten. Der «Normaltarif» (Einzelbillettpreis) wird um 4,2 Prozent erhöht, genau gleich wie Tages- und Mehrfahrtenkarten sowie Klassenwechsel. Das Halbtaxabonnement für Erwachsene wird 5 Franken teurer und kostet neu 190 (Erstkauf) respektive 170 Franken (Treuerabatt). Die Generalabonnemente werden um durchschnittlich 5,1 Prozent erhöht. Das GA für Erwachsene kostet neu 4'080 Franken (+220 Franken respektive 5,7 Prozent).

Fälschungen schaden auch dir!

Ein Viertel der jüngeren Generation hat bereits eine oder mehrere Fälschungen gekauft. Dies zeigt eine Studie der Europäischen Beobachtungsstelle für Verletzungen von Rechten des geistigen Eigentums. Die Konsumenten wussten, dass sie es mit einem gefälschten Produkt zu tun hatten. Für die Käufer kann das vermeintliche Schnäppchen zur Falle werden – und der Wirtschaft schaden.

Weshalb ist das so?

Spontane Kauflust und -freiheit überwiegen, oder man ist nicht bereit, die Preise für Luxusprodukte zu bezahlen. Das billigere «Fake-Produkt» erscheint dann besonders verlockend. Der Kauf von Fake-Produkten gilt mittlerweile sogar als «in» und nicht mehr als unmoralisch, vor allem in den sozialen Medien.

Auf diesen Erkenntnissen basiert die Sensibilisierungskampagne von Stop Piracy. Denn es reicht nicht mehr aus, zu erklären, dass der Kauf von Fälschungen die organisierte Kriminalität unterstützt oder Arbeitsplätze vernichtet. Nein, wir müssen aufzeigen, welchen Schaden auch qualitativ hochwertige Fälschungen bei Konsumenten anrichten können. Denn wenn «Leib und Leben» oder die eigenen sensiblen Daten bedroht sind, schaut der Konsument bewusster hin.

Genau aus diesem Grund lancierte Stop Piracy diesen Frühsommer die Online-Kampagne «Fälschungen schaden auch dir.» Sie sensibilisiert und informiert die Konsumenten über die Gefahren und Risiken von gefälschten Produkten im Netz. Viele Käufer sind sich nicht bewusst, dass ihnen illegale Nachahmungen schaden können.

Der Verein Stop Piracy analysierte, welche illegalen Kopien von Originalprodukten bei der Käuferschaft besonders gefragt sind und welche gefälschten Artikel spezifisch erhöhte Risiken bergen. In Zusammenarbeit mit der Kreativ-Agentur TBWA entstanden daraus humorvolle Werbespots und Inserate. Zu sehen sind Produkte aus den Kategorien Lifestyle, Gesundheit und Freizeit mit einem hohen Wiedererkennungswert. Der gemeinsame Nenner der Kampagne ist die Fantasiemarke «Fake», welche anstelle des Originalbrands das jeweilige Produkt anpreist. Die Headlines bzw. Sprecher parodieren bekannte Aussagen aus der Werbung und decken schonungslos auf, welche Schäden die illegale Kopie anrichten kann. Vertiefte Informationen zum Kampagnenthema findet man auf der Webseite von Stop Piracy.

Eine weitere Massnahme im Kampf gegen Fälschungen ist das vereinfachte Zollhilfverfahren in der Schweiz: Fake-Produkte sollen künftig einfacher vernichtet werden können.

Neu sollen Rechteinhaber, also die rechtmässigen Hersteller von Markenprodukten, bei einem Antrag auf Zollhilfe entweder die Vernichtung nach dem bisherigen oder nach dem vereinfachten Verfahren beantragen können. Mit letzterem können Fälschungen aus Kleinsendungen immer dann einfacher vernichtet werden, wenn sich der Besteller der Ware der Vernichtung nicht widersetzt. Für beide Verfahren soll bei Kleinsendungen neu das Eidgenössische Institut für Geistiges Eigentum (IGE) zuständig sein. Das Bundesamt für Zoll und Grenzsicherheit wird die eingezogenen Nachahmungen dem IGE zustellen, und dieses leitet anschliessend das weitere Verfahren bis zur Vernichtung der Waren in die Wege.



FAKE

WENIG KOHLE. KEINE SOHLE.

FÄLSCHUNGEN SCHADEN. AUCH DIR.

STOP PIRACY

FAKE SUNSCREEN

Schützt Ihr Portemonnaie. Schadet Ihrer Haut.

NR.1 für Hautkrebs.

FÄLSCHUNGEN SCHADEN. AUCH DIR.

STOP PIRACY

FAKE

BRINGEN SIE NICHT ANS ZIEL, SONDERN ANS ENDE.

FÄLSCHUNGEN SCHADEN. AUCH DIR.

STOP PIRACY

FAKE

Keine Garantie. Aber garantiert Probleme.

FÄLSCHUNGEN SCHADEN. AUCH DIR.

STOP PIRACY

FAKE

SÄGT NICHTS AUSSER NERVEN.

FÄLSCHUNGEN SCHADEN. AUCH DIR.

STOP PIRACY

FAKE

BLENDER PREIS FÜR EIN BLENDENDES ERLEBNIS.*

*Dank 0% UV-Schutz

FÄLSCHUNGEN SCHADEN. AUCH DIR.

STOP PIRACY

FAKE

IHR TICK: NICHT RICHTIG TICKEN.

FÄLSCHUNGEN SCHADEN. AUCH DIR.

STOP PIRACY

Fake

Machen nicht schlank – aber krank.

SLIMIFY Schlankheitspillen

FÄLSCHUNGEN SCHADEN. AUCH DIR.

STOP PIRACY



Nachhaltig – auch ohne Label

Labels gibt es wie Sand am Meer. Sie sind ein Stellvertreter für Vertrauen und Informationen in einem Vertrauens- und Informationsvakuum: dem Detailhandel. Während man früher selbst angebaut oder den produzierenden Bauern immerhin gekannt hat, steht man heute im Grossverteiler vor dem Regal und weiss nicht so recht. Nett und hübsch sieht alles aus. Rein äusserlich ist die Produktqualität heute auf einem sehr hohen Niveau. Doch über die inneren Werte kann man nur mutmassen.

Jucker
FARM

satz. Gerade stelle man auf die regenerative Landwirtschaft um. Die mache keine Vorschriften, sondern öffne vielmehr Entwicklungsfelder, innerhalb derer sich jeder Landwirtschaftsbetrieb selbst nach bestem Wissen und Gewissen die nachhaltigste Form für seinen Betrieb finden könne.

Fünf Prinzipien bietet die Idee der regenerativen Landwirtschaft:

- 1. Biodiversität in und um den Boden**
- 2. Minimale Störung des Bodens**
- 3. Dauernde Bedeckung des Bodens**
- 4. Durchwurzelung des Bodens**
- 5. Integration von Tieren**

Diese dienen aber bloss als lose Leitplanken. Deren Einhaltung wird nirgends kontrolliert. Wer wie viele davon wie strikt einhält, ist jedem Landwirt freigestellt.

Wischiwaschi-Nachhaltigkeit?

Also kann jeder so machen, wie es ihm grad passt und das Ganze dann als «regenerativ» verkaufen? «Theoretisch ja – aber andererseits auch nein. Wer's kapiert hat, macht es eben aus Überzeugung. Dann kann man gar nicht mehr anders, als nachhaltige Landwirtschaft zu betreiben», sagt Martin Jucker. Als Beispiel nennt er den Einsatz von Pflanzenkohle zur Herstellung von Terra Preta auf dem Spargelhof in Rafz. Anstelle von Kunstdünger hat die Jucker Farm im letzten Jahr rund 50 Tonnen Pflanzenkohle eingesetzt. «Daraus stellen wir Terra Preta her. Diese speichert rund 150 Tonnen CO₂-Äquivalente. Das kostet uns rund das Doppelte, als wenn wir einfach Kunstdünger kaufen würden. Kosten, die wir heute haben, deren Investitionen sich nicht innerhalb eines Jahres auszahlen, sondern erst über die kommenden Jahrzehnte. Den finanziellen Aufwand können wir durch die etwas höheren Preise nicht sofort amortisieren», sagt Jucker, «hier investieren wir bewusst in die Zukunft.»

Vision für die Zukunft

Davon müsse man schon überzeugt sein, denn rein rechnerisch lege man kurzfristig eher drauf. «Niemand sagt uns, dass wir das machen müssen. Aber wir haben uns informiert und kommen zum Schluss, dass das das einzig Richtige ist – also tun wir es.» Denn die Böden sind heute so ausgelaugt und die klimatischen Bedingungen werden sich in Zukunft nur noch mehr verschärfen. Höchste Zeit, wider-

standsfähige Produktionsbedingungen aufzubauen. Und das geht nicht einfach von heute auf morgen. Damit muss man jetzt beginnen, um in zehn Jahren einermassen handlungsfähig zu sein, davon ist Jucker überzeugt.

Jucker brennt so sehr für die Idee, dass er sein Wissen mit anderen Landwirten teilt. Im März diesen Jahres ging das erste Modul der Schulung zur regenerativen Landwirtschaft über die Bühne, weitere sollen folgen.

Wer zahlt für sowas?

Das ist schlussendlich die Gretchenfrage. Denn trotz aller Nachhaltigkeit muss der Betrieb wirtschaftlich überleben. Wenn man keinem Label angehört – wie stellt man dann sicher, dass die Konsumenten die höheren Preise auch bezahlen? Was tut Jucker, dass seine Kunden wissen, warum sie gerade bei ihm einkaufen – auch ohne Label? «Unser Label ist unsere Marke. Hier haben wir jahrelange Aufbauarbeit geleistet. Wir haben uns darauf konzentriert, über alles, was vom Feld ins Regal passiert, transparent zu berichten. Mit allen Pannen und Fehlschlägen. Das ist unser Geheimnis. Wir sagen auch, wenn etwas schiefgelaufen ist. Wir erklären immer ganz genau, was wir warum wann gemacht haben», erklärt er, «das schafft Vertrauen und zahlt in unsere Marke ein. Dann ist sie auch etwas wert. Dann glaubt man uns die nachhaltige Produktion auch wirklich. Das ist tausendmal mehr Wert, als den grünen Kleber zu haben.»

Sagen, wie's ist

Das Medium dafür: FarmTicker.ch – ein 2015 ins Leben gerufenes «Online-Hofmagazin», das sich zum Ziel gesetzt hat, Sachverhalte zu erklären und die Landwirtschaft den urbaneren Lesern wieder näherzubringen. «Wir geniessen auf Kundenseite einen riesigen Vertrauensvorschuss. Das merkt man, wenn man mit den Kunden spricht – egal ob auf unseren Online-Kanälen oder im persönlichen Gespräch. Unsere Online-Kanäle sind so etwas wie der Marktstand von früher – einfach moderner», schmunzelt er.



Valérie Sauter

Innere Werte heisst so viel wie: wie (nachhaltig) wurde produziert? Wie viel Gift wurde gespritzt, wie geht es dem Feld jetzt, auf dem mein Gemüse gewachsen ist, wie ging es dem Tier, dessen Filet hier liegt? Wie viele hässliche Peperoni sind in der Biogasanlage gelandet für jede schöne, die hier im Regal liegt? Gottseidank gibt es Bio, Naturaplan, Demeter und Co. Denn damit ist auf zwei Quadratzentimetern gleich alles garantiert: maximal mögliches Tierwohl, nur «gute» Pflanzenschutzmittel, Blüemli, Bienli, alles prima. Die Demeter-Gurke wandert also ins Körbchen und gut ist.

Wirklich? «Ein Label trifft bestimmte Aussagen, das ist so. Aber es erzählt eben nie die ganze Geschichte», sagt Martin Jucker von der Jucker Farm AG. Die Jucker Farm AG hat sich – wie es auf dem firmeneigenen Blog FarmTicker.ch steht – einer radikalen Nachhaltigkeit verschrieben. Allerdings bewusst ohne Zugehörigkeit zu einem Label.

«Wir handeln in der Produktion so, dass wir dahinterstehen können», erklärt Jucker den firmeneigenen Produktionsgrund-



Fleisch oder nicht Fleisch – das ist hier die Frage!

Steaken Sie noch oder erbsen Sie schon? Derzeit liest man fast überall vom geplanten «radikalen Fleischverzicht» durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) – eines der «nutritiven Trendthemen» unserer Zeit. Auch bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) wird diese Reduktionsdiskussion sicher bald geführt. Doch was ist dran an den kolportierten Gerüchten? Der nachfolgende Beitrag soll Klarheit schaffen.

Was hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) konkret vor?

Die DGE plant eine Aktualisierung ihrer Ernährungsempfehlungen, und im derzeitigen Entwurf soll den Bürgern ein deutlicher Fleischverzicht empfohlen werden. Konkret sind 10g/Tag/Kopf im Gespräch, das wären 300g/Monat; also täglich eine ordentliche Scheibe Wurst oder kumuliert

ein grosses Rumpsteak einmal im Monat – und dann wären die restlichen 29 Tage im Monat fleischfrei. Aber so ganz genau kennt man die finale Menge nicht, da es sich derzeit noch um durchgestochene Insiderinfos handelt.

Allerdings ist schon jetzt klar, dass nicht mehr wie sonst die Gesundheit im Fokus der Empfehlungsgrundlage steht. Wahr-

scheinlich, weil inzwischen jeder ideologiefreie Wissenschaftler weiss, dass dafür keine Evidenz vorliegt – es fehlen wissenschaftliche Beweise, dass Fleischkonsum krank macht. Sondern nun werden seitens der DGE Umweltfaktoren und Klimaschädlichkeit als Gründe der Konsumreduktion im wahren Sinne vorgeschoben.

Werden die Menschen den neuen, sehr restriktiven Empfehlungen zum «Mikro-Fleischkonsum» folgen?

Das ist sehr unrealistisch. Erstens läuft niemand mit einer Waage zum Dönerladen, zur Imbissstand oder zum Edeljapaner und wiegt den Fleischanteil seines Essens. In den Kantinen und Restaurants wird sicher auch nichts gewogen – und zu Hause erst recht nicht. Darüber hinaus lassen sich die Menschen ungern bevormunden und vorschreiben, was sie essen sollen und was nicht: denn das ist ein hochsensibler Bereich der Privatsphäre, wo es um den intuitiven, evolutionsbiologischen Genuss zur Lebenserhaltung geht.

Oft greift auch die «Reaktanz», d.h. die Menschen machen gerade dann genau das, wovor sie gewarnt werden: Es «besser nicht zu machen», einfach weil sie es können, dürfen und wollen. Des Weiteren weiss jeder, der sich ein wenig mit den massiven Schwächen und Limitierungen der Ernährungswissenschaft auskennt, dass alle Mengenangaben zum Verzehr von Lebensmitteln frei erfundene gemittelte Wunschwerte sind, die jeglicher wissenschaftlichen Grundlage entbehren.

Welche Auswirkungen hätte ein drastisch minimierter Fleischkonsum von nur noch 10 g/Tag/Kopf auf die Gesundheit?

Das kann niemand sagen, denn dafür fehlt die Kausalevidenz: es gibt keine Beweise, die zeigen, dass Fleisch oder Wurst bei irgendwem Krebs, Herzinfarkt, Diabetes oder gar einen frühen Tod ausgelöst oder verursacht hätten – und umgekehrt uns eine Reduktion gesünder machen würde. Auch dass man von Fleisch dick und durch Verzicht dünner wird, ist nicht mehr als eine Hypothese ohne valides Datenfundament.

Das liegt ganz einfach daran, dass die Ernährungswissenschaften auf einer schwachen Grundlage basieren. Es gibt fast nur superlasche Korrelationen, die also ganz banale, wachsweiche statistische Zusammenhänge liefern, aber keine harten

belastbaren Ursache-Wirkungs-Belege (Kausalität). Diesen Unterschied zwischen Korrelation und Kausalität «vergisst» der deutsche Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach, der es als Harvard-Epidemiologe (!) eigentlich besser wissen muss, auch gern immer wieder.

Wie können wir uns mit so wenig Fleisch weiterhin gesund ernähren?

Das ist relativ einfach, denn zur gesunden Ernährung braucht hierzulande niemand wirklich Fleisch (auch wenn es ein ernährungsphysiologisch sehr hochwertiges Lebensmittel ist). Auch alle Vegetarier, die Milchprodukte, Käse und Eier essen, sind bestens nährstoffversorgt, wenn sie auf ihren Körper hören und dementsprechend abwechslungsreich essen – und das gilt für Pescetarier, also Menschen, die kein Fleisch, aber Fisch essen, sowie so.

Grundsätzlich sollte jeder auf seinen Körper hören und individuell-intuitiv essen, also mit echtem Hunger das geniessen, was man richtig gut verträgt (verdauen kann). Grundsätzlich gilt: Es gibt so viele gesunde Ernährungsformen, wie es Menschen gibt – denn jeder Mensch is(s)t anders. Daher lautet das Credo: Ausprobieren und den einzig richtigen, passenden Weg für sich ganz persönlich finden.

Und wie sieht es mit dem Klima aus – weniger Fleisch schützt doch unseren Planeten, so heisst es

Über diese Frage streiten sich selbst Klimatologen, Agrarwissenschaftler und Experten für biologische Landwirtschaft schon sehr lange. Beispielsweise wird in vorgenannten Expertenkreisen auch angezweifelt, dass die vielen, weltweit ausschliesslich für Weideland nutzbaren Flächen für die menschliche Ernährung anderweitig eingesetzt werden können. Kurzum: Es ist noch unklar – vor allem im globalen Kontext, wenn man über den kleinen deutschen und den noch kleineren Schweizer Tellerrand hinausschaut. Generell wird hier sehr viel mit Emotionen und hypothetischen Szenarien agiert, die

vielen Menschen ein schlechtes Gewissen und Zukunftsangst machen. Viel wichtiger und relevanter für das Verhalten des Einzelnen ist meines Erachtens eine ganz andere Frage als der potentielle und noch unklare Klimaschutz.

Was ist denn essentiell bei «Fleisch oder nicht Fleisch? Das ist hier die Frage!»?

Jeder sollte grundsätzlich stets sehr selbstreflektiert einkaufen und essen. Also nachdenken und sich fragen «Wo kommt das Lebensmittel her, wie wird es hergestellt?» und bei Fleisch und Wurst insbesondere: «Wie haben die Tiere wo gelebt, welche Art der Tierhaltung will ich unterstützen?» Auf der einen Seite gibt es regional-ökologische (Bio-)Landwirtschaft mit artgerechter Haltung, und auf der anderen Seite stehen noch immer die Riesenbunkerställe industriell-orchestrierter Massentierhaltung. Das passt irgendetwas nicht mehr zusammen.

Nur weil die Wurst der «roten Haltungskategorie 1» vielleicht ein lustiges Schweinchen in idyllischem Bauernhofambiente auf der Packung abbildet, hat das nichts mit der Realität zu tun. Die Wurst da drin war einst ein Tier, das gelebt hat – und zwar oft weder lang noch angenehm. Man sollte sich klarmachen: was kaufe ich hier eigentlich, und bin ich mit der Herkunft, Aufzucht und Herstellung wirklich zufrieden? Welche Art der Lebensmittelproduktion möchte ich mit meinem Geld unterstützen? Kaufen Sie nach Ihrem eigenen besten Wissen – und Gewissen.

Uwe Knop

Autor, Dipl.-Ökotrophologe & Referent,
schreibt regelmässig
für das kf-Magazin «konsum»

Anregungen, Rückfragen, Kritik?
Gerne an: kontakt@echte-esser.de



Circular Clothing: kreislauffähige Textilprodukte

Soll der Planet für zukünftige Generationen bewahrt werden, muss die Textilindustrie den Weg vom linearen zum zirkulären Ansatz einschlagen. Die Vision der Genossenschaft und Kollaborationsplattform Circular Clothing ist eine abfallfreie Textilindustrie. Eine kreislauffähige Textilindustrie produziert keinen Abfall. Indem sie ihre Kräfte bündeln, sollen kleine Mode- und Textillabels befähigt werden, Cradle to Cradle Certified® Produkte auf den Markt zu bringen. Auf ihrem ambitionierten Weg werden sie unterstützt durch den Innovationspartner Migros- Pionierfonds, dem Zertifizierungspartner epeaswitzerland und dem Wissenspartner STF Schweizerische Textilfachschule.

Textilindustrie als zweitgrösster Umweltverschmutzer

Die Fakten sind eindrücklich: In den letzten zehn Jahren hat sich der Umsatz mit Kleidern mehr als verdoppelt, d. h. es werden jährlich mehr als 100 Milliarden neue Kleidungsstücke produziert. Die Produktion wird immer billiger und schneller. Nach einem Jahr sind 60 % der Kleidungsstücke bereits Abfall. Das entspricht einem Güselwagen voller Kleidung pro Sekunde. Viele Kleidungsstücke werden, wenn überhaupt, nur einmal getragen. Die restlichen 40 % werden weder verkauft noch verwendet (Quelle: Ellen MacArthur Foundation). Die Textilindustrie ist somit die zweitgrösste Umweltverschmutzerin der Welt.

Den Weg zur Kreislauffähigkeit ebnen

Im Interesse des Planeten muss die Art und Weise, wie Textilien entworfen, hergestellt und verwendet werden, neu gedacht werden. «Damit die Modeindustrie nachhaltiger werden kann, braucht es einen zirkulären Ansatz und besondere Unterstützung für kleine Unternehmen. Deshalb fördert der Migros-Pionierfonds das Projekt Circular Clothing, das kleinen Schweizer Textillabels den Weg zur Kreislauffähigkeit ebnet», so Corinne Grässle,

Projektleiterin beim Migros-Pionierfonds. Kleine und mittlere Textillabels stehen vor grossen Herausforderungen, wenn es um die Beschaffung von zirkulären Materialien geht. Dies liegt an kleinen Produktionslosen, begrenzten personellen und finanziellen Ressourcen und fehlenden Informationen. An diesem Punkt setzt Circular Clothing an: es bietet Schweizer Textillabels eine Plattform, um gemeinsam mit Materialien zu arbeiten, die sicher, gesund und zirkulär sind. Hierzu wird auch das notwendige Wissen vermittelt, wie kreislauffähige Produkte in den Bereichen Fashion, Active Wear, Outdoor Wear und Home Textiles entworfen und produziert sein müssen, damit sie nach dem Cradle to Cradle®-Standard zertifiziert werden können.

Über 30 kreislauffähige Produkte entwickelt

Die intensive Forschung der letzten drei Jahre zeigt, dass Cradle to Cradle Certified®-Materialien und -Anwendungen auf dem Bekleidungsmarkt im Moment nur begrenzt verfügbar sind. Dennoch ist es gelungen, eine Auswahl an Materialien und Ausrüstungen für weitere Produkte in den Bereichen Mode, Accessoires und Heimtextilien bereitzustellen. So lancieren im Herbst 2023 vier Labels über 30 neue Cradle to Cradle Certified® Produkte:

the Blue suit

Wie muss ein Kleidungsstück designt sein, damit es biologisch abbaubar ist? Dies ist die zentrale Frage, die the Blue suit antreibt. Eine Antwort hierzu gibt der Cradle to Cradle®-Designansatz, der mit der Black Denim-Kollektion im 2022 umgesetzt wurde. Nach intensiver Recherche sowie Anpassungen an das Produktdesign und die Lieferkette ist mit der Black Denim Collection, die Cradle to Cradle Certified® ist, ein erster bedeutender Meilenstein erreicht. Biologische Abbaubarkeit beginnt bei der Materialwahl: In Frage kommen nur Materialien ohne Giftstoffe, die gesund für Mensch und Umwelt sind. Ebenso wichtig ist, wie die Materialien verarbeitet, welche Farbstoffe eingesetzt werden und wie die Waschungen und Drucke erfolgen. Auch diese Produktionsschritte müssen Cradle to Cradle®-konform sein. Last but not least, bildet die Black Denim-Kollektion von the Blue suit den Ausgangspunkt der gemeinsamen Lieferkette und Cradle to Cradle®-Zertifizierung.



Lavie

«Made to last», so der Name der Cradle to Cradle Certified® Gold Capsule Collection von lavie, welche an den Zurich Design Weeks 2023 erstmals gezeigt wird. Gleichzeitig ist «made to last» auch die Designmaxime, welche dem gesamten Sortiment des Heimtextil-Herstellers zugrunde liegt. Das junge Label aus Langenthal macht Textilien, die ihren Nutzer im Alltag begleiten. Im besten Fall ein Leben lang. Mit «made to last» lanciert lavie erstmals eine vollumfänglich biologisch abbaubare Kollektion, die das Cradle to Cradle®-Zertifikat trägt. Die Kollektion besteht aus Zierkissen und Kochschürzen, die in Italien gewoben, genäht und mit Lasertechnik graviert werden. Flüchtige, vergängliche Dinge haben zum Design der Capsule Collection inspiriert. Was beim Kochen an Gemüseabfällen entsteht oder im Alltag zwischen Sofakissen verschwindet: Unscheinbares ziert die «made to last»-Produkte.

STUNED

Die Mission des Start-ups STUNED war immer, hochwertige Taschen zu kreieren, die im Einklang mit der Natur stehen. Bisher stand der Designprozess im Vordergrund und die Wahl der Komponenten war eine vergleichsweise einfache Aufgabe. Auf diese Weise kommen für ein Produkt schnell zwischen 10 bis 20 verschiedene Komponenten zusammen. Die Gründerinnen mussten aufgrund der begrenzten Verfügbarkeit von Cradle to Cradle Certified®-Materialien und der geforderten Mindestbestellmengen umdenken. Not macht erfinderisch - die neue Frage lautete: Was ist alles möglich mit einer minimalen Anzahl an Komponenten? Entstanden ist ein erweitertes Produktesortiment, welches selbst die Jungunternehmerinnen überrascht. Zusammen mit dem klaren Bekenntnis zur Nachhaltigkeit wird weiterhin an der Schweizer Fertigung festgehalten und neue Produkte, die alle aus den gleichen vier Cradle to Cradle Certified®-Komponenten hergestellt sind und zeigen: Trotz minimalistischem Design muss auf nichts verzichtet werden.

Maison blanche

Der Modedesigner Yannik Zamboni, Gewinner der US Fashion Reality Show "Making the Cut" Ausgabe 2022, hat auf der diesjährigen Fashion Show der STF seine neuste Capsule Collection für *maison blanche* vorgestellt. Der Fokus der Kollektion liegt auf vier herausragenden Stücken, darunter zwei Bodies, ein Crop-Top und ein Tank-Top. Alle Modelle sind in der Schweiz hergestellt. Yannik Zamboni hat mit seiner Capsule Collection bewiesen, dass Nachhaltigkeit und Mode Hand in Hand gehen können, ohne Kompromisse bei Stil und Qualität einzugehen. Die einzigartigen Designs und die ressourcenschonende Herstellung setzen ein deutliches Zeichen für eine umweltbewusste Zukunft der Modebranche.



Gemeinsam Grosses bewirken

Mit kreislauffähigen Produkten, die keinen Abfall verursachen, kann der Planet für zukünftige Generationen bewahrt werden. Dazu braucht es Lösungen, die alle Aspekte des Produktlebenszyklus von Textilien abdecken: gesunde Materialien, ressourcenschonende Verarbeitungsprozesse ohne Giftstoffe und faire Arbeitsbedingungen, Ausbau und Digitalisierung einer zertifizierten Materialbibliothek, Ausbau einer zertifizierten Lieferkette, Digitaler Produktpass für maximale Transparenz vom Material, über Herstellung bis zur Rücknahme. Mehr kreislauffähige und gesunde Produkte für alle! Machen Sie einen Unterschied und werden Sie Förderer!

www.circularclothing.org

Was heisst *Cradle to Cradle* (abgekürzt C2C) eigentlich?

«Von Wiege zu Wiege», sinngemäss «vom Ursprung zum Ursprung» ist ein Ansatz für eine konsequente Kreislaufwirtschaft. Cradle-to-Cradle-Produkte sind demnach solche, die entweder als biologische Nährstoffe in biologische Kreisläufe zurückgeführt oder als technische Nährstoffe in technischen Kreisläufen kontinuierlich gehalten werden können. (Wikipedia)

Promarca kürt den Gewinner des Brand of the Year 2023

Havas Switzerland ermittelte auch in diesem Jahr den Gewinner mittels einer bevölkerungsrepräsentativen Studie. Befragt wurden 4'539 Personen in der Deutsch- und Westschweiz zu insgesamt 408 Marken. Die Umfrage hat gezeigt, dass sich die Konsumenten einig sind: Der diesjährige Gewinner der Marke des Jahres ist EL Tony Mate. Das kf gratuliert den glücklichen Gewinnern.

Was unterscheidet El Tony Mate von anderen Erfrischungsgetränken und Energy Drinks?

El Tony Mate ist vegan, glutenfrei und hat deutlich weniger Kalorien als herkömmliche Erfrischungsgetränke und Energy Drinks. Bei 100ml enthält El Tony Mate 24kcal (104kj), 23mg Koffein und 5.8g Zucker. Der frisch aufgebühte Cold Brew Mate Tee aus Südamerika ist bei Migros, Coop, Brack.ch, Kanela.ch und am Kiosk erhältlich. Eine Dose El Tony Mate kostet CHF 1.90.



Rose d'or ... Zeintra AG

Bestellen im Internet: manchmal ist es einfach nur mühsam, vor allem, wenn es über die Landesgrenzen geht. Billiger? Ja, vielleicht. Aber gerade bei Massanfertigungen, die nicht retourniert werden können, lohnt es sich, doch noch einmal auf dem heimischen Markt zu suchen, zu vergleichen und nachzufragen. Der direkte Kontakt zum Fachmann ist dank unserer flachen Hierarchien in der Regel um einiges einfacher und schneller hergestellt. Unglaublich, welche Vielfalt an unterschiedlichsten

Produktionsstätten und Firmen sich in unserer Schweiz finden. So zum Beispiel die Firma Zeintra AG in Wil/SG. Sie stellt Bürsten und Borsten aller Art her. Probleme? Gibt es nicht. Unsere Rose d' Or geht an Sylvain Lüthy, technischer Kundendienst: denn er berät nicht nur sach- und fachkundig, sondern lässt sich das Problem auch per Whatsapp zeigen, schlägt Lösungen vor und bleibt auch bei komplizierten Kundinnen gelassen, humorvoll und munter. Eine verdiente Auszeichnung!



Neue Pflanzenzüchtungsverfahren: Let it grow!

Wissenschaft, die Wissen schafft. In der Debatte zu den neuen Pflanzenzüchtungsverfahren sollten wir mehr auf die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler hören. Sie haben etwas zu sagen.

Neulich schmökerte ich in einer Buchhandlung. Dabei bin ich an folgendem Titel hängen geblieben: **«Weltrettung braucht Wissenschaft»**. Neugierig begann ich zu blättern. Anstatt ein Vorwort ein Zitat: «Ich vermisse die Zukunft. Also bin ich sie suchen gegangen». Meine Zukunft ist überblickbar. Wenn ich Glück habe, noch gute 30 Jahre. Nicht mehr so viele Jahre, aber in diesen gestalte ich die Zukunft unserer Kinder und Enkelkinder mit. Sie selbst werden dazu wenig oder gar nicht gefragt – ob sich junge Menschen deswegen auf Strassen kleben, sei einmal dahingestellt.

Wir tragen eine globale Verantwortung. Aber nicht nur. Das Thema Ernährungssicherheit betrifft längst nicht mehr nur den globalen Süden. Krautfäule, Mehltau und Feuerbrand machen unseren Kulturen zu schaffen. Pflanzen können nicht wegrennen. Sie müssen sich den Herausforderungen vor Ort stellen. In der «freien Wildbahn» schaffen sie es oft, sich mit eigens dafür vorhandenen Mechanismen an die Veränderungen anzupassen, aber sie brauchen dafür enorm viel Zeit. In einem landwirtschaftlichen System muss es oft schneller gehen, um Erträge zu sichern und gesunde Lebensmittel zu produzieren. Wir Menschen können unsere Kulturpflanzen dabei unterstützen, damit sie fit und gesund bleiben. So konnte die Universität Wageningen mittels neuen Pflanzenzüchtungsverfahren (NZV) gegen Krautfäule mehrfach resistente Kartoffeln züchten. Ein Feldversuch mit

solchen cisgenen Kartoffeln wurde von Agroscope in den Jahren 2016-2019 durchgeführt. Die Resultate decken sich mit Studien von anderen Ländern: die Kartoffeln wurden vollständig resistent, und das über alle Versuchsjahre hinweg. Es wurden zudem keine Risiken gefunden. Die Vorteile regen zum Nachdenken an: mit krautfäuleresistenten Kartoffeln liessen sich der Pflanzenschutzmitteleinsatz (7-8 Behandlungen/Jahr) und die Ertragsausfälle massiv reduzieren. Gleiche Entwicklungen gibt es in anderen Bereichen: An der ETH Zürich wurde die erste feuerbrandresistente cisgene Apfelinie entwickelt.

NZV können nicht alle Probleme lösen. Sie sind aber auf jeden Fall ein wertvolles Werkzeug in der Werkzeugkiste für Pflanzenzüchtung. Wir sollten ihr Potential erschliessen. David Spencer, deutscher Molekularbiologe aus Aachen, ist einer der Autoren unseres Buchtipps. Ich teile seine Ansicht, dass wir auf unsere Forscherinnen und Forscher hören sollten. Undogmatische wissenschaftliche Erkenntnisse müssen im Gesetzgebungsprozess verwertet werden. Es kann nicht sein, dass wir nachhaltige Ideen, wie NZV, aus ideologischen Gründen a priori verteufeln. Seien wir ehrlich, das können wir uns – falls wir ökologische Interessen ernsthaft verfolgen – gar nicht leisten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spass bei der Lektüre des Beitrages von **David Spencer, «Let it grow: Warum Gentechnik und Ökolandwirtschaft ein echtes Traumpaar wären»**, in: «Weltrettung braucht Wissenschaft, Antworten auf die drängenden Fragen unserer Zeit», herausgegeben von Franca Parianen, Rowohlt Polaris, Hamburg 2023.



Flicken ist die Alternative zum Wegwerfen

«Sie, das lohnt sich nöd. Aber mir händ grad es Aagebot...» Wer kennt es nicht. Man will ein liebgewordenes Produkt reparieren lassen, aber hartnäckige Verkäufer wollen einem partout etwas Neues andrehen. Nur: wer ist überhaupt noch interessiert und vor allem fähig, Mechanisches, aber auch Elektrisches und Elektronisches auseinanderzunehmen, den Defekt zu finden und zu flicken, um die Lebensdauer zu verlängern? Die Nachfrage nach Profis ist gross, das Angebot noch klein. Zwar etablieren sich sogenannte Repaircafés, sie sind aber für Konsumenten nicht immer die optimale Lösung, denn nicht jeder Kunde mag selber Hand anlegen, sondern lieber ein wieder funktionsfähiges, professionell repariertes Produkt heimnehmen.

Mitten in der Zürcher Altstadt rechts der Limmat befindet sich die Flickbar. Hier gibt's keine Cocktails oder weinseligen Genuss, hier wird geflickt, was eben flickbar ist. Und tragbar. Wie Möbel, Lampen, Maschinen, Objekte, Haushaltgeräte. Was Produzenten nicht apriori toll finden, der Zeitgeist jedoch je länger, je mehr verlangt. Die Idee entstand bereits vor zwanzig Jahren, als sich drei muntere Männer mittleren Alters in einem der Zürcher Altstadtrestaurants kennenlernten und gemeinsam die «Zeit danach», nämlich nach der Pensionierung, planten. Sinnstiftend sollte die Arbeit sein und ihrer Freude am Tüfteln und Instandsetzen entsprechen. Für den Architekten, den Gold- und Silberschmid und den Experten aus der Video- und Audiobranche war schnell klar: eine Reparaturwerkstatt wird es sein, wo defektem Gerät neues Leben eingehaucht wird, wo Produkte wieder funktionstüchtig gemacht werden, wo Lieblingsgegenständen wieder zu altem Glanz verholfen wird.

Wo hört man noch Sätze wie: «Wir sind kein green-recycling start up, auch kein global waste management spin-off – die Flickbar ist eine lokal verwurzelte Reparaturwerkstatt»? Verwurzelt und bodenständig, dazu hochprofessionell – was will man mehr als Konsument?

Wie finanziert sich die Flickbar? Es kann durchaus vorkommen, dass an einem Gerät mehrere Stunden gearbeitet wird, bis es wieder instandgestellt ist. Unmöglich, dies zu verrechnen. Ein Stundenansatz

von 90 Franken – ein Schnäppchen für Zürcher Verhältnisse – kann kaum verlangt werden. «Aber wir wollen und müssen nichts verdienen: der Mietzins für dieses Ladenlokal, die Nebenkosten oder die Anschaffung von neuen Maschinen müssen gedeckt sein. Das geht grad auf». Die Freude der Kunden an den reparierten Gütern ist gross, dies ist Gold wert.

Viel Elektronik, Verstärker, Plattenspieler landen auf dem Arbeitstisch – das kann alles wieder repariert werden, sofern man die Ersatzteile findet. Es gebe aber in dieser Sparte leider vermehrt Geräte, die sich nicht zerlegen lassen, die verschweisst sind und Sollbruchstellen haben, damit ein Reparieren unmöglich ist. Es sei bedenklich, was sich bisweilen an minderwertigen Produkten auf dem Markt befindet.

Bringen kann man alles – ausser Handys, Laptops, Smartphones mit der neuen SMD-Technik, da werden die Kunden ins Geschäft oder zum Handydoktor geschickt. In nahem Umkreis der Flickbar gibt es weitere kleine Handwerksbetriebe, die mit den Drei gern kooperieren: ein Velomech, ein Schneider, ein Schreiner. Eine Herausforderung sind Ersatzteile; nicht immer findet sich im grossen Fundus das Richtige. «Elektronik, Lampe, Licht, – das kommt heute alles aus China; und manchmal muss man über seinen Schatten springen und das Ersatzteil dort bestellen. Wenn auch ungern». Es hat übrigens doch noch eine kleine Bar im Hintergrund. Einen Kafi gibt's für Kunden alleweil!

Babette Sigg





Nachhaltige Adressen

Das Zürcher Konzept ist sympathisch, aber nicht einmalig; auch in anderen Städten haben sich Flickwerkstätten etabliert. Hier eine Übersicht. **www.flickbar.ch**
Predigergasse, 8001 Zürich

Die Flickerei in Bern. Die Flickarbeit wird ehrenamtlich verrichtet. Unkostenbeitrag pro Produkt: CHF 20.-; der Inhaber arbeitet 60% extern, da der Ertrag nicht lohnrelevant ist. Angegliedert ist die Stuhl-Flickerei. **www.flickerei.ch**
Stauffacherstrasse 39, 3014 Bern.

Das Tüftelwerk in Luzern. Auch hier wird ehrenamtlich geflickt. Die Kosten trägt die Albert Koechli-Stiftung. **www.tueftelwerk.ch**
Unterlandenstrasse 5, 6500 Luzern

An das Tüftelwerk angeschlossen ist die leihbar, ebenfalls in Luzern. Hier kann man sich nicht nur Werkzeug, sondern auch (Küchen-)Geräte aller Art ausleihen. Mit einem Abo sind die Kosten zu stemmen. **www.leihbar.ch**
Unterlandenstrasse 5, 6500 Luzern

In Baden wird man bei Flickstatt fündig. Es muss eine Passivmitgliedschaft zu 10.-/Jahr gelöst werden. Die Reparaturarbeiten werden anschliessend durch einen freiwilligen Beitrag honoriert; Ersatzteile werden zusätzlich verrechnet. **www.flickstatt13.ch**
Hahnrainweg 13, Baden

Die Reparaturia in Zürich Oerlikon bietet Hilfe zum Selberflicken, die Dienstleistung ist gratis. Wer lieber den Profi in Anspruch nehmen will, erhält vorgängig einen Kostenvoranschlag. **www.reparaturia.ch**
Jungstrasse 17, 8050 Zürich.

Ein Geheimtip für beschädigtes Flechtwerk aller Art wie z.B. Thonetstühle, Körbe etc. ist die Strafanstalt Zürich Pöschwies. Wer sich nicht scheut, «ins Chèfi» zu gehen, erhält solide Handwerksarbeit zu vernünftigem Preis. **www.poeschwies.ch**
Roosstrasse 49, Regensdorf, JVA, Abt. Korbberei

Und last but not least: wer selber Hand anlegen will, findet in den von der Allianz der Konsumentenorganisationen (frc, acsi und SKS) ins Leben gerufene sogenannte «Repaircafés» in diversen Städten. Die anwesenden Profis helfen beim Reparieren. **www.repair-cafe.ch/de**
Das BAFU unterstützt diese Initiative.

Die verborgenen Gefahren des Online-Konsums

Verstehen und vermeiden Sie SMS-Betrug! Im Zeitalter der Digitalisierung hat der Online-Konsum eine immer wichtigere Rolle in unserem täglichen Leben eingenommen. Wir kaufen Kleidung, Bücher und Elektronikgeräte online, erledigen Bankgeschäfte, reservieren Reisen und kommunizieren mit Freunden und Familie über verschiedene Online-Plattformen. Doch während dieser Komfort und die Zugänglichkeit des Internets zweifellos zahlreiche Vorteile bieten, ist es auch wichtig, sich der verborgenen Gefahren bewusst zu sein, die mit dem Online-Konsum einhergehen können.



Eine solche Gefahr ist der SMS-Betrug, der eine ernsthafte Bedrohung für die Sicherheit und das Wohlbefinden von Online-Nutzern darstellt. In diesem Artikel befassen wir uns eingehend mit den verborgenen Gefahren des Online-Konsums und geben wertvolle Informationen und praktische Tipps, wie man SMS-Betrug verstehen und vermeiden kann. So können Sie Online-Konsum sicherer und sorgenfreier gestalten und lernen die Tricks und Taktiken kennen, die von Betrügern angewendet werden, sowie bewährte Strategien, um sich vor ihnen zu schützen.

SMS-Betrug: Eine verborgene Gefahr

Im digitalen Zeitalter sind wir ständig mit neuen Technologien und Kommunikationsmitteln verbunden. Eine verborgene Gefahr, der man sich bewusst sein sollte, ist der Betrug mit SMS. Durch geschickte Täuschung versuchen Betrüger, über Textnachrichten an persönliche Informationen zu gelangen oder finanziellen Schaden anzurichten.

SMS-Betrug kann in vielfältigen Formen auftreten. Das reicht von gefälschten Gewinnbenachrichtigungen und betrügerischen Angeboten bis hin zu gefälschten

Banknachrichten und Phishing-Versuchen. Die Betrüger nutzen oft raffinierte Taktiken, um ihr Opfer zu täuschen und zum Handeln zu bewegen.

Es ist wichtig, sich der Anzeichen von SMS-Betrug bewusst zu sein. Achten Sie auf verdächtige Absender, Rechtschreibfehler, ungewöhnliche Aufforderungen und dringende Handlungsanweisungen. Vertrauen Sie nicht blindlings auf SMS-Nachrichten, die nach persönlichen Informationen oder Zahlungen verlangen.

Indem man sich der verborgenen Gefahr des SMS-Betrugs bewusst ist und proaktiv handelt, können wir unsere persönlichen Informationen schützen und finanzielle Verluste vermeiden. Lassen Sie sich nicht von Betrügern täuschen und bleiben Sie wachsam, um eine sichere und sorgenfreie Online-Erfahrung zu genießen.

Arten von SMS-Betrug

Beim SMS-Betrug gibt es verschiedene Methoden, mit denen Betrüger versuchen, an Daten oder Geld zu gelangen:

- **Phishing-SMS:** Dies ist der häufigste SMS-Betrug. In diesem Fall sendet der Betrüger eine Nachricht, die angeb-

lich von einem Bankinstitut oder einem anderen Unternehmen stammt und fordert dazu auf, bestimmte Informationen preiszugeben oder auf einen Link zu klicken. Klickt man auf diesen Link, wird das Gerät möglicherweise mit Malware infiziert.

- **Smishing:** Smishing ähnelt Phishing, aber statt E-Mails verwendet es Short Message Service (SMS). Der Betrüger sendet eine Textnachricht, die dazu auffordert, auf einen Link zu klicken. Wenn man dies tut, werden die persönlichen Daten gestohlen.
- **Premium-SMS-Betrug:** Diese Art von Betrug ist besonders schädlich, da er sich auf Geld bezieht. Der Betrüger sendet eine Textnachricht und fordert dazu auf, auf eine bestimmte Nummer zu antworten oder per Kurzwahl anzurufen. Wird dies getan, wird möglicherweise monatlich Geld in Rechnung gestellt.

Vorsicht ist die beste Methode, um vor SMS-Betrug geschützt zu sein, dies vor allem beim Öffnen unbekannter Textnachrichten und der Weitergabe persönlicher Daten. Zudem sollten keine unbekanntes Kurzwahlnummern zurückgerufen werden.

So gelangen Betrüger an die Telefonnummer

Es ist erschreckend, wie leicht Betrüger heutzutage an unsere Telefonnummern gelangen können. Eine verbreitete Methode ist das sogenannte *Phishing*. Dabei werden gefälschte E-Mails oder SMS-Nachrichten versendet, die vorgeben, von seriösen Unternehmen zu stammen. In diesen Nachrichten wird der Empfänger aufgefordert, seine persönlichen Daten preiszugeben – darunter auch die Telefonnummer. Auch bei Online-Gewinnspielen

kann es passieren, dass man seine Telefonnummer angeben muss. Hier ist besondere Vorsicht geboten, denn oft stecken dahinter betrügerische Absichten. Manchmal werden auch einfach öffentlich zugängliche Datenbanken genutzt, um an Telefonnummern zu gelangen.

Ein weiterer Trick, den Betrüger gerne nutzen, ist das sogenannte *Spoofing*. Dabei wird die Rufnummer eines anderen Anrufers vorgetäuscht. So kann es passieren, dass man einen vermeintlich seriösen Anruf erhält und dabei unwissentlich in eine Falle tappt. Um sich vor diesen Gefahren zu schützen, sollte man niemals persönliche Daten preisgeben - weder per E-Mail noch am Telefon. Auch bei Online-Gewinnspielen sollte man genau prüfen, ob sie seriös sind. Und wenn man einen verdächtigen Anruf erhält, sollte man lieber auflegen und im Zweifelsfall die Polizei informieren.

Was tun bei SMS-Betrug?

Es ist wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass echte Unternehmen niemals über Textnachrichten persönliche Daten anfordern. Wenn also eine Nachricht mit einer solchen Anfrage eintrifft, sollte man misstrauisch sein und sicherstellen, dass es sich tatsächlich um eine legitime Anfrage handelt. Es ist ratsam, den Absender der Nachricht zu überprüfen und ihn über offizielle Kanäle (z.B. E-Mail) direkt zu kontaktieren, um die Echtheit der Nachricht zu bestätigen.

Darüber hinaus ist es empfehlenswert, regelmässig Sicherheitssoftware auf dem Gerät zu installieren und auf dem neuesten Stand zu halten - sowohl für Mobiltelefone als auch für Computer. Dadurch kann man das Gerät vor Malware und Spyware schützen. Wenn der Verdacht besteht, Opfer von SMS-Betrug geworden zu sein, ist es wichtig, sofort zu handeln. Zunächst sollte man die betreffende Num-

mer blockieren und den Mobilfunkanbieter kontaktieren. Gegebenenfalls sollte man auch einen Bericht bei der Polizei erstatten.

Experten empfehlen zudem bestimmte Schutzmassnahmen, um das Risiko solcher Betrügereien zu minimieren. Dazu gehören die Nutzung sicherer Passwörter, die Installation einer Anti-Spam-Software auf dem Handy sowie die Deaktivierung von Drittanbieter-Diensten oder Textnachrichten-Benachrichtigungsdiensten.

Fazit

SMS-Betrug ist eine reale Gefahr, vor der man sich jedoch schützen kann

Indem man die hier dargelegten Schutzmassnahmen befolgt und sich bewusst über die Tricks und Taktiken der Betrüger informiert, kann man seinen Online-Konsum sicherer und sorgenfreier gestalten. Bleiben Sie wachsam, halten Sie Ihre persönlichen Informationen geschützt und seien Sie den SMS-Betrügern immer einen Schritt voraus.

Julia Noack
Online Marketing
Verantwortliche

FAQ

Was ist SMS-Betrug und wie funktioniert er?

SMS-Betrug bezieht sich auf betrügerische Aktivitäten, bei denen Betrüger über Textnachrichten persönliche Informationen stehlen oder Nutzer zu betrügerischen Handlungen verleiten wollen. Sie nutzen verschiedene Methoden, wie gefälschte Gewinnbenachrichtigungen, Phishing-SMS oder das Versenden schädlicher Links. Ziel ist es, die Empfänger dazu zu bringen, sensible Daten preiszugeben oder Geld zu überweisen. Indem sie sich als legitime Unternehmen oder Organisationen ausgeben, täuschen sie Vertrauen vor. Es ist wichtig, misstrauisch zu sein und verdächtige SMS zu erkennen, um sich vor SMS-Betrug zu schützen.

Wie kann SMS-Betrug erkannt werden?

SMS-Betrug lässt sich anhand einiger Anzeichen erkennen. Unübliche Absender, Rechtschreibfehler, dringende Aufforderungen, unerwartete Gewinnbenachrichtigungen oder die Bitte um persönliche Informationen sollten Misstrauen wecken. Verdächtige SMS, die zu sofortigem Handeln drängen, sind mit Vorsicht zu behandeln.

Wie kann man sich vor SMS-Betrug schützen?

Es ist ratsam, keine unbekanntenen Links anzuklicken oder Dateien aus verdächtigen Quellen herunterzuladen. Das Preisgeben persönlicher Daten als Reaktion auf verdächtige SMS sollte vermieden werden. Die regelmässige Aktualisierung der Sicherheitssoftware auf dem Gerät ist wichtig, um auf dem neuesten Stand zu bleiben. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn SMS nach Zahlungen oder vertraulichen Informationen verlangen.

Was tun, wenn man Opfer von SMS-Betrug geworden ist?

Die Sperrung der betreffenden Nummer verhindert den Empfang weiterer verdächtiger Nachrichten. Sofortige Information an den Mobilfunkanbieter! Eine Überprüfung der Online-Konten auf ungewöhnliche Aktivitäten und eine sofortige Änderung der Passwörter dienen dem Schutz. Bei finanziellen Verlusten ist eine Anzeige bei der Polizei erforderlich, um die zuständigen Behörden zu informieren. Schnelles Handeln ist wichtig, um mögliche Schäden zu minimieren und weitere Betrugsversuche zu vereiteln.

Süsstoffe - keine Kalorien, aber dafür Krebs, Diabetes und Herzinfarkt?



Was ist dran an diesen Meldungen? Derzeit zeigen aktuelle Studien, dass Süsstoffe das Risiko für Herzkrankheiten und Krebs erhöhen sollen. Zahlen die «energiefreien Süßer» also einen höheren Gesundheitspreis für die Illusion des süßen Geschmacks, den wir lieben, frei von bösen Kalorien? Der folgende Beitrag bringt Licht ins Dunkel der Süsstoffe und deren Risiken.

Welche Süsstoffe werden häufig in Lebensmitteln eingesetzt?

Die bekanntesten Süsstoffe sind Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Sucralose und Stevia. Sie haben eine Süsstkraft etwa 30- bis 3.000-fach höher als klassischer Zucker. Dabei enthalten Süsstoffe in den allgemein sehr geringverwendeten Mengen so gut wie keine Energie, sie liefern also keine Kalorien.

Wie sehen die gesundheitlichen Risiken aus, die mit der Einnahme von Süsstoffen verbunden sind?

Wichtig ist die Formulierung «mit Risiko verbunden», denn in den Studien – sogenannte Beobachtungsstudien – korrelieren gewisse Krankheiten mit erhöhtem Süsststoffverzehr. Eine Korrelation ist aber noch keine Kausalität, also ob Süsststoffe diese Krankheiten auch tatsächlich (mit-) verursachen, ist nicht abschliessend geklärt.

Einige Beobachtungsstudien haben beispielsweise ergeben, dass Menschen, die viele Süsststoffe konsumieren, häufiger übergewichtig sind und vermehrt an Diabetes leiden. Neuere Studien lassen vermuten, dass Süsststoffe sowohl das Krebs- als auch das Herz-Kreislauf-Risiko sowie die Insulinresistenz erhöhen könnten. Es kann aber auch sein, dass diese Zusammenhänge wegen einer «reversen Kausalität» beobachtet wurden. Das bedeutet, dass kranke und dicke Menschen vielleicht denken, wenn sie weniger Zucker und dafür mehr Süsststoffe konsumieren, dann essen, trinken und leben sie gesünder. Das ist jedoch völliger Quatsch.

Insgesamt verdichten sich die Hinweise darauf, dass Süsststoffe einerseits unseren Körper eher täuschen und negative Auswirkungen haben könnten. Andererseits gibt es keine Beweise dafür, dass «Zuckerimitate» schlank machen oder die Gesundheit fördern. Wer es süss mag, süsst also besser mit echtem Zucker.

Gibt es denn Vorteile von Süsststoffen?

Kurz und knapp: nein.

Haben Süsststoffe einen Effekt auf unser Körpergewicht und den Stoffwechsel?

Es gibt Thesen, die besagen, dass Süsststoffe unserem Körper mit dem süssen Geschmack vorgaukeln «jetzt kommt Zucker» und unser Organismus sich dann darauf vorbereitet. Zum Beispiel mit einer erhöhten Insulinausschüttung (bei Verzehr zusammen mit Kohlenhydraten). Dann kommt aber kein Zucker mit Kalorien, die verarbeitet werden müssen, sondern ein energieloser «Zucker-vortäuscher». Was bleibt, ist mehr Hunger. Auch, weil Süsststoffe weder Sättigungshormone freisetzen noch satt machen; und dann essen die Süsststoff-Verwender oft mehr. Auch ein negativer Einfluss auf unser gastro-intestinales Mikrobiom, früher sagte man «Darmflora», wird diskutiert.

Einen direkten Einfluss auf das Körpergewicht haben

Süsstoffe nicht. Viele Menschen fallen jedoch dem Irrglauben anheim, durch Süsststoffkonsum verlieren sie dauerhaft Gewicht. Dafür aber fehlen die wissenschaftlichen Beweise. Beim Abnehmen und vor allem beim dauerhaften Schlankbleiben kommt es stattdessen auf viele andere essentielle Faktoren an. Insbesondere der ganzheitliche, individuelle Weg steht hier im Fokus.

Wie sehen gesunde Empfehlungen für den Einsatz von Süsststoffen aus?

Allgemeine Empfehlungen zu einzelnen Lebensmittelinhalts oder Zusatzstoffen braucht kein Mensch. Das sind vage Schätzungen ohne wissenschaftliche Grundlage und Relevanz für das einzelne Individuum. Meine Empfehlung lautet daher: da Süsststoffe keine gesundheitlichen Vorteile bieten, aber mit einigen «hochrangigen» Risiken korrelieren, ist es besser, mit echtem Zucker zu süssen und Lebensmittel zu verzehren, wenn man auf sein Gewicht achtet, dann natürlich in Massen.

Uwe Knop

Autor, Dipl.-Ökotrophologe & Referent,
schreibt regelmässig für das kf-Magazin «konsum»

Anregungen, Rückfragen, Kritik?

Gerne an: kontakt@echte-esser.de



Knackig und direkt vom Hof: das Regioherz



Die Schweizer Bauern leisten Grossartiges, um die Konsumenten mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln zu versorgen. Einheimische Produkte findet der Konsument im Detailhandel, im Engros-Markt oder auf Wochenmärkten. Mit der neuen Initiative «Regioherz» will der Zürcher Bauernverband nun die Direktvermarktung ankurbeln. Die Idee: Hofläden mitten in der Stadt. Das ist eine ergänzende Alternative zu den beliebten, dezentral gelegenen Hofläden.



Die Landwirte und vor allem die Landwirtinnen, die sich um die Vermarktung ihrer Produkte kümmern, wissen, dass heute, nach der Pandemie, niemand mehr «einfach so» vorbeikommt. Beschilderungen wie «Neue Kartoffeln» oder «Heute frische Eier» sind heute für viele kein Grund mehr, einen Umweg in Kauf zu nehmen, zumal man Früchte, Gemüse, Fleisch und verarbeitete Produkte der Produzenten jederzeit bequem, frisch und in Kundennähe bei den grossen und mittleren Detailhändlern erhältlich sind. Da kommt natürlich die Frage auf: warum ein Direktvertrieb?

Ein Blick in die Stadt Zürich (insbesondere auf den Bürklimarkt) zeigt, dass die Nachfrage nach Direktvermarktung ungebrochen ist. Die Stadt Zürich betreibt an der Schipfe, direkt gegenüber der Stadtküche, sogar einen kleinen schmucken Laden, in dem (allerdings nur) verarbeitete Produkte von Bauernhöfen und kleinen Manufakturen angeboten werden, wie zum Beispiel

Bouillon aus Wurzelgemüse. Die Lage mitten in der Stadt ist ein unschätzbare Vorteil. Denn der Laden ist nicht nur mit Auto und öV, sondern auch zu Fuss gut erreichbar.

Viele Konsumenten schauen je länger, je mehr aufs Portemonnaie. Die Frage ist nicht mehr nur «wo bekomme ich die Produkte», sondern «wo bekomme ich sie am billigsten». Damit der «Hofladen in der Stadt» wirtschaftlich erfolgreich sein kann, muss er als Alternative zum Detailhandel wahrgenommen werden. Mit einem oder mehreren Läden in den Ballungszentren könnte dies den Landwirten gelingen – so, wie es in St. Gallen, direkt neben dem Hauptbahnhof, bereits bestens funktioniert. Viel Erfolg, Regioherz!

Babette Sigg Frank
Präsidentin Schweizerisches
Konsumentenforum kf

In aller Munde: Nährwerte

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen ermöglicht den Konsumenten auf ihrer Website den Vergleich der Nährstoffgehalte verschiedener Lebensmittel, die nach Namen, Synonym, Lebensmittelkategorie, Nährstoffgehalt oder einer Kombination davon gesucht werden können. Die Daten werden kostenlos und in allen vier Sprachen (Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch) in grafischer und tabellarischer Form zu Verfügung gestellt. Seit dem 14. Dezember 2016 ist die Nährwertkennzeichnung für alle verpackten und lose verkauften Lebensmittel verpflichtend, damit die Konsumenten schon vor dem Kauf einen genauen Überblick über das Produkt haben.

Was sind Nährstoffe?

Nährstoffe sind die Hauptbestandteile der Nahrung. Dazu gehören Kohlenhydrate, Fette und Eiweisse. Kohlenhydrate liefern unserem Körper Energie, Fette sind unter anderem Träger der fettlöslichen Vitamine A und D. Eiweiss dient unserem Körper vor allem als Baustoff.

Wie interpretiert man die Nährwertangaben?

Sämtliche Angaben auf der Webseite des BLV beziehen sich jeweils auf 100 g essbaren Anteil bei festen resp. auf 100 ml bei flüssigen Lebensmitteln welche frisch, ungekocht und unverarbeitet sind. Nicht essbare Anteile wie Steine, Kerne, Knochen usw. werden nicht berücksichtigt. Ein Beispiel dafür wäre 100g Banane = 100g geschälte Banane. Alle Angaben sind als Durchschnittswert und nicht als absolut Grösse zu verstehen, weil der Nährstoffgehalt von Lebensmitteln natürlichen Schwankungen unterliegen wie Klima, Reifegrad, Jahreszeit, Herkunft, Sorte, Fütterung, Lagerungs- und Verarbeitungsbedingungen usw.

Wie verändert sich der Nährwert durchs Kochen?

Durch den Kochvorgang werden die Nährstoffe eines Lebensmittels verändert. Das Ausmass der Veränderung hängt dabei unter anderem von der Art des Lebensmittels, der Kochmethode, der Dauer des Kochvorgangs und der Temperatur beim Kochen ab. Durch eine Analyse oder Berechnung kann der Nährstoffgehalt eines

gekochten Lebensmittels ermittelt werden. Der Vorteil einer Analyse ist, dass sie genauere Werte liefert. Der Nachteil: Analysen sind teuer und aufwendig. Deswegen wird in der Praxis der Nährstoffgehalt eines zubereiteten Produktes meist mit Hilfe von durchschnittlichen Verlust- und Aufnahme-faktoren berechnet. Dies gilt auch für die Schweizer Nährwertdatenbank.

Nährwertangaben für Bananen	Werte
Menge pro	100g
Kalorien	93g
Fett	0,2g
Gesättigte Fettsäuren	0 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,2g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	20 g
Zucker	17g
Ballaststoffe	2g
Protein	1g

Viel präziser als der Nutriscore: Nährwertangabe für Banane



fruitcake.ch

**IT'S NOT
A DUMB IDEA**

CALL US +41 31 838 33 33

fruitcake 

So findet man qualifizierte Therapeutinnen und Therapeuten der Komplementär- und Alternativmedizin

Komplementär- und alternativmedizinische Behandlungsmethoden sind bei Schweizer Konsumentinnen und Konsumenten immer beliebter. Entsprechend gross und undurchschaubar ist das Angebot. Wie also sollen sich Laien da noch verlässlich zu-rechtfinden? – Ganz einfach: Qualifizierte und von fast allen Versicherern akzeptierte Therapeutinnen und Therapeuten erkennt man am EMR-Qualitätslabel. Und findet sie schnell und einfach im Online-Verzeichnis auf emr.ch

Behandlungsmethoden der Komplementär- und Alternativmedizin (KAM) – oder Erfahrungsmedizin, um es mit einer umfassenderen Bezeichnung auszudrücken – sind heute fester Bestandteil unserer Gesundheitslandschaft. Von Mode- oder Randerscheinung kann längst nicht mehr die Rede sein. Bereits vor über zehn Jahren stellte ein EU-gefördertes Forschungsnetzwerk fest, dass jeder zweite Europäer bei Beschwerden auf komplementär- und alternativmedizinische Behandlungsmethoden vertraue. Und mittlerweile sind es hierzulande schon zwei Drittel der Bevölkerung, die mindestens einmal solche Methoden genutzt haben laut der bisher grössten bevölkerungsrepräsentativen Erhebung zu Verbreitung, Nutzung und Behandlungserfolg der KAM in der Schweiz.

Mit der wachsenden Nachfrage komplementär- und alternativmedizinischer Behandlungsmethoden wuchs auch das Angebot zu einem nur schwerlich durchschaubaren Dickicht heran. Damit stieg unweigerlich auch das Bedürfnis nach Orientierungs- und Entscheidungshilfen, die viele Menschen im Familien- und Bekanntenkreis, aber auch wahllos im Internet suchen.

Hier sieht sich das ErfahrungsMedizinische Register EMR in der Verantwortung, fundierte Informationen über Methoden und Behandlungen wie auch über Therapeuten bereitzustellen – aufgrund seiner Vorreiterrolle in Sachen Qualitätssicherung in der KAM.

Historische Rolle des EMR

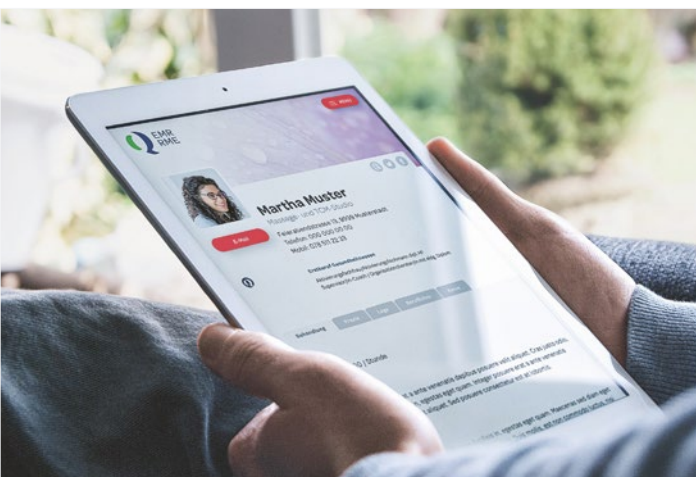
Die Definitionsfrage zu Qualifikation und Qualität von Therapeuten der KAM stellten sich als Erste die Versicherer in der Schweiz. Auslöser dieses Bedarfs war die 1994 erfolgte Revision des Krankenversicherungsgesetzes, die der Rückvergütung komplementär- und alternativmedizinischer Leistungen über die obligatorische Grundversicherung endgültig den Riegel vorschob. Fortan sollten sich diese Leistungen über die private Zusatzversicherung finanzieren. Versicherer wie auch Therapeuten standen somit vor der Herausforderung, ein neues Leistungsanerkennungs-Modell zu suchen. Die Lösung fand man in der Entwicklung des EMR-Qualitätslabels durch das 1999 gegründete ErfahrungsMedizinische Register.

Das EMR-Qualitätslabel

Seither prüft das EMR Ausbildung, Kompetenzen, praktische Patientenerfahrung bis hin zu strafrechtlicher Unbescholtenheit und Berufshaftpflichtversicherung von Therapeuten der KAM, bevor es sie mit dem EMR-Qualitätslabel auszeichnet.

Zur alljährlichen Erneuerung des EMR-Qualitätslabels müssen sie dann jeweils nachweisen, dass sie den EMR-Qualitätsstandard nach wie vor erfüllen und die geforderten Fort- und Weiterbildungen absolviert haben.

Für Konsumentinnen und Konsumenten ausserdem gut zu wissen: Für fast alle Schweizer Krankenversicherer stellt das EMR-Qualitätslabel eine Grundvoraussetzung dar, um komplementär- und alternativmedizinische Leistungen zu vergüten.



ErfahrungsMedizinisches Register EMR

Einfach ausgezeichnete Therapeuten finden

Qualität,
die Ihnen
guttut.

Was Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut machen muss, um diese Auszeichnung zu erhalten, erfahren Sie auf www.emr.ch



Wo gibt es in meiner Nähe eine
Therapeutin mit EMR-Qualitätslabel?

Nach was suchen Sie?

z.B. Ayurveda (Ayur.)

Wo suchen Sie?

Ort oder PLZ

SUCHEN

Ich suche einen bestimmten Therapeuten.

Welche Behandlungsmethoden unterstützt mein Versicherer?

Welche Methode interessiert Sie?

Gesellschaftliche Rolle des EMR

Aus dem ursprünglichen Brückenbauer zwischen Versicherern und KAM wurde je länger je mehr auch ein Brückenbauer zwischen KAM, Schulmedizin und Gesellschaft – was nur logisch ist, denn Qualitätssicherung ist nicht nur versicherungstechnisch relevant, sondern letzten Endes zum Schutz der Patienten. Die KAM sollte aber auch Patientenrechte auf Aufklärung oder Selbstbestimmung, wie man sie aus der Schulmedizin, gewährleisten. Das veranlasste die Schweizerische Patientenorganisation SPO und das EMR dazu, 2019 eine auf Erfahrungsmedizin spezialisierte Ombudsstelle zu gründen, an die sich Patienten von Therapeuten mit EMR-Qualitätslabel wenden können.

Der Therapeuten-Guide des EMR

Die EMR-Ausrichtung hin zur Öffentlichkeit und das Bestreben, Qualitätsaspekt und Qualitätslabel in in der Bevölkerung zu verankern, führten auch zur Entwicklung eines frei zugänglichen Online-Verzeichnisses von über 25'000 Therapeuten mit EMR-Qualitätslabel für insgesamt rund 200 Behandlungsmethoden und Berufsabschlüsse.

Mithilfe dieses praktischen Therapeuten-Guides auf emr.ch erhalten Sie schnell und einfach verlässliche Antworten auf Fragen wie diese: Wie finde ich qualifizierte Therapeuten für eine bestimmte Behandlungsmethode? Wer praktiziert in meiner Wohn- oder Arbeitsumgebung? Werden die Kosten vom Versicherer rückerstattet?

Im EMR-Guide finden Sie nicht nur die Therapeuten mit EMR-Qualitätslabel für die jeweilige Behandlungsmethode, die Sie interessiert – und am Ort, den Sie wünschen. Die Liste aller gefundenen Therapeuten können Sie dann mithilfe zahlreicher Filterfunktionen nach Wunsch und Bedarf eingrenzen. Die einzelnen Therapeuten-Profile geben schliesslich über Adresse mit Google Map, praktizierte Behandlungsmethoden und Qualifikationsnachweise bis hin zu verfügbaren Parkplätzen Auskunft. Des Weiteren informiert der Guide über die Vergütung durch Versicherer als auch über einzelne Methoden.

Maurizio Schianchi

ErfahrungsMedizinisches Register EMR

Probieren Sie es doch einfach gleich selbst aus: Gehen Sie auf emr.ch

Wasser - Elixier des Lebens

Natürliches Mineralwasser ist ein Synonym für Qualität. Es entsteht in einem zu 100 Prozent natürlichen Prozess. Über Jahre und Jahrzehnte sickert das Wasser durch Gestein und Fels, bis es glasklar aus einer Quelle sprudelt. Seine Ursprünglichkeit, seine Mineralien und Spurenelemente verleihen ihm einen Mehrwert. Wie kann natürliches Mineralwasser gegen einen Kater helfen und was ist eigentlich der Unterschied zu Leitungswasser?

Was ist natürliches Mineralwasser?

Es entspringt einer unterirdischen Schicht, hat einen bestimmten geologischen Ursprung und zeichnet sich durch die Art und Menge seiner Mineralien aus. Eine weitere wichtige Eigenschaft des natürlichen Mineralwassers ist seine gleichbleibende Zusammensetzung, Temperatur und Ergiebigkeit.



Der Weg des Mineralwassers

Die Reise beginnt mit Regenwasser, welches ins Erdreich sickert. Dort fließt es zum Teil jahrzehntelang durch Gestein und Fels. Dabei reichert sich das natürliche Mineralwasser je nach Herkunft mit verschiedenen Mineralstoffen wie Natrium, Calcium, Magnesium, Hydrogencarbonat, Chlorid und Sulfat an. Jedes natürliche Mineralwasser hat einen individuellen Mineralstoffgehalt, der sich auch auf den Geschmack auswirkt. Qualitativ sind alle natürlichen Mineralwasser gleich. Damit wir auch in Zukunft unbehandeltes und glasklares natürliches Mineralwasser haben, gelten die Gebiete rund um die Quellen als Schutzzonen, um sie vor Verschmutzung zu schützen.

Natürliches Mineralwasser gegen Kater

Durch den Konsum von Alkohol verliert der Körper zu viel Flüssigkeit. Durch den vermehrten Harndrang verliert der Körper neben Wasser auch Elektrolyte wie Natrium, Kalium oder Magnesium. Die Folgen sind Schwindel, Kopfschmerzen und ein flauer Magen. Das natürliche Mineralwasser eignet sich dazu, den Flüssigkeitshaushalt wieder auszugleichen. Weiter eignet es sich auch, um den Verlust von Elektrolyten entgegenzuwirken. Die Vielzahl an gelösten Mineralstoffen werden vom Körper besonders schnell aufgenommen. Steve Husistein, Personaltrainer und Transformationscoach, empfiehlt doppelt so viel stilles Wasser wie alkoholhaltige Getränke zu trinken.

Nachhaltigkeit

Der Mineralwasserkonsum hat im Vergleich zum Gesamtkonsum nur geringe Auswirkungen auf die Umwelt. Die Unternehmen, die natürliches Mineralwasser abfüllen, nehmen ihre Verantwortung wahr und gehen sorgsam mit der endlichen Ressource um. Durch kontinuierliche Verbesserungen sparen sie Energie, Verpackungsmaterial und Emissionen ein. Natürliches Mineralwasser wird meist in PET- oder Glasflaschen abgefüllt, die aus ökologischer Sicht nahezu gleichwertig sind. Wir als Konsumenten haben die entscheidende Aufgabe, die leeren Flaschen zurückzugeben, damit die Flaschen wieder recycelt werden können. Leitungswasser hingegen kann

ohne Verpackung und Recyclingaufwand getrunken werden und ist somit die umweltfreundlichere Variante gegenüber dem Kauf von Einwegflaschen.

Unterschied zwischen natürlichem Mineralwasser und Leitungswasser

Immer wieder taucht die Frage auf, warum die Konsumenten für das Wasser bezahlen müssen, obwohl das Leitungswasser in der Schweiz gut ist. Viele fragen sich auch, wo denn genau der Unterschied liegt. Einer dieser Unterschiede liegt darin, dass

natürliches Mineralwasser schonend aus unterirdischen Quellen gewonnen und direkt am Quellort abgefüllt wird, um seine Natürlichkeit zu bewahren. Leitungswasser wird oft chemisch oder physikalisch aufbereitet, stammt aus verschiedenen Quellen, Grundwasser, Seen oder Flüssen und gelangt über Leitungen zum Konsumenten. Neben der Herkunft unterscheiden sich die Wässer auch in ihren Inhaltsstoffen. Natürliches Mineralwasser enthält viele Mineralstoffe in konstanter Zusammensetzung, während die Inhaltsstoffe von Leitungswasser variieren können.

Ruth Dickenscheid, kf

Haben wir Sie auf den Geschmack gebracht? Dann probieren Sie Mocktails mit Mineralwasser!

Was passt besser zu einem heissen Sommertag als ein erfrischendes Getränk? Hier finden Sie Rezepte, mit denen Sie mit wenigen Handgriffen und Zutaten ein feines alkoholfreies Getränk zaubern können.



Der genüssliche Grapefruit-Schmaus:

Dieser Grapefruit-Mocktail mit Ananassaft und prickelndem Mineralwasser ist der perfekte Durstlöscher an heissen Sommertagen. Die Kombination von Grapefruit und Ananas gibt dem Mocktail fruchtige Noten und verspricht Lebensfreude.

- 2 cl Grapefruit-Sirup
- Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure zum Auffüllen
- Ein Schuss Ananassaft
- Grapefruit in Scheiben
- Jalapeño in Scheiben
- Crushed Ice

Je eine Grapefruit- und Jalapeño-Scheibe verleihen dem Mocktail einen Farbtupfer, der Neugierde weckt und für einen Wow-Effekt sorgt.



Der saure Zitrus-Spritzer:

Hier lautet das Motto klar: «Wenn dir das Leben Zitronen gibt, mach Limonade draus!» Der spritzige Zitronen-Sirup harmoniert mit der Frische von Pfefferminze und Limette. Für die nötige Frische sorgt das prickelnde Mineralwasser.

- 2 cl Zitronen-Sirup
- Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure zum Auffüllen
- Ein Schuss Limettensaft
- Frische Minze
- Limettenscheiben
- Eiswürfel

Natürliches Mineralwasser verleiht den Mocktails eine angenehme Spritzigkeit und versorgt den Körper mit Wasser und gesunden Mineralien.



Der fruchtige Beeren-Zauber:

Sind Sie ein Fan von frischen Kräutern? Dann haben wir das Richtige für Sie: einen süssen Beeren-Mocktail, der mit Mineralwasser und Thymian zubereitet wird! Diese fruchtige Kreation lässt sich mit verschiedenen Beeren-Sirups mixen, wobei unser Favorit Himbeere ist.

- 2 cl Himbeer-Sirup
- Natürliches Mineralwasser ohne Kohlensäure zum Auffüllen
- Ein Schuss Zitronensaft
- Frische Himbeeren
- 2 Thymianzweige
- Eiswürfel

Die Kombination aus säuerlichen Himbeeren und aromatischem Thymian hat es in sich und ist für den Gaumen ein einzigartiges Erlebnis.

Cheers - und einen erfrischenden, genussvollen Spätsommer!

Daheim ist's immer noch am schönsten



Wir werden immer älter, und die Aussicht, in ein Altersheim zügeln zu müssen, ist für viele Betagte erschreckend. Daheimbleiben, so lange es geht; vielleicht auch bis zum Ende des Lebens in der gewohnten und vertrauten Umgebung bleiben können! Kein Wunder, dass Angebote, die Hilfe bei der Pflege und den täglichen Hausarbeiten anbieten, boomen.

Die Spitex deckt zumindest die pflegerischen Bedürfnisse landauf, landab, durch eine gut funktionierende Infrastruktur ab. Obwohl vieles der sogenannten Care-Arbeit von Familienangehörigen – meist Frauen bzw. Töchter – erledigt wird (und dabei, das muss gesagt sein, auf Erwerbsarbeit und Lohn oft verzichtet wird), sind Aktivitäten wie Einkaufen, Kochen, Putzen, Waschen, Bügeln, zu Arztterminen begleiten, aber auch Gespräche oder auch nur Zuhören zeitraubend und verlangen den Betreuern und Betreuerinnen einiges ab.

In Bern etablierte sich vor einigen Jahren Care@Home Schweiz, eine Organisation, die genau hier einspringt: sie entlastet die Klienten und ihre Angehörigen. Im Alter wird die Vereinsamung immer zentraler, denn im nahen Umfeld sterben Freunde und Bekannte. Durch die Arbeit des Care@Home Schweiz-Teams können solche Lücken zumindest teilweise gefüllt werden.

Die Bedürfnisse und Wünsche der Betroffenen und ihrer Angehörigen ernstzunehmen und wenn möglich auch umzusetzen, das ist das Geschäftsmodell von Care@Home Schweiz. Nur die Kunden allein wissen, was sie genau brauchen. So kann das Team bei ihnen das Gefühl

Wenn man als Angehöriger noch nie mit dem Thema Seniorenbetreuung in Berührung gekommen ist, macht man sich in der Regel keine Gedanken über die damit verbundenen Kosten. In der folgenden Auflistung finden Sie einen kleinen Kostenvergleich von drei Anbietern, damit Sie sich ein Bild von den Kosten machen können.

Die Preise von Seniorenuhause.ch und Caritascare haben wir auf der offiziellen Website gefunden. Caritascare bietet verschiedene Modelle auf monatlicher Basis an. Weitere Informationen zu den Preisen und der Betreuung von Seniorenuhause.ch und Caritascare finden Sie unter den angegebenen Links:

Anbieter	Preis pro Stunde	Preis pro Tag 8 – 9 h	Preis pro Monat
Care@Home Schweiz	CHF 49	CHF 392	CHF 7'840
Seniorenuhause.ch	zwischen CHF 45 und maximal CHF 49	zwischen CHF 300 bis CHF 350	zwischen CHF 5'980 und CHF 8'500
Caritascare Basic Modell	ca. CHF 38.30	ca. CHF 344.5	CHF 6'890

von Selbstbestimmtheit erhalten, stärken und fördern, aber auch die Angehörigen entlasten. Diese Haltung fördert eine gute Zusammenarbeit und schafft eine wichtige Vertrauensbasis. Das Schönste: glückliche und zufriedene Kunden und Angehörige bestätigen, dass Care@Home Schweiz diese Vision lebt.

Care@Home Schweiz ist eine Dienstleisterin, die im Bereich der Betreuung von alten und betreuungsbedürftigen Menschen und Menschen mit Behinderung engagiert.

«Wertschätzung: ein Wort, das in aller Munde ist, aber leider nur selten auch gelebt wird. Um dies auch mit Leben zu füllen, hören wir unserem Team zu und begegnen den Mitarbeitern auf Augenhöhe. Wir sind da, wenn sie Fragen und Sorgen haben, egal ob privat oder bei der Arbeit. Es reicht manchmal nur ein kurzes Moment, das Gegenüber fühlt sich wahrgenommen, das fördert das Vertrauen und die Verbundenheit zu Care@Home Schweiz», so Claudine Chiquet, Gründerin und Leiterin.

Die monatlichen Team-Sitzungen sind wichtig, dort wird ein transparenter Austausch praktiziert, damit alle auf dem neuesten Stand des Geschehens und

Wissens sind. Jede Stimme ist wichtig und wertvoll. So entsteht ein Gefühl des Dazugehörens und Gesehenwerdens. «Wir schätzen Ideen, Hinweise und Vorschläge, die aus dem Team kommen, sehr. Es entsteht eine Vielfalt, die uns gemeinsam weiterbringt und uns Türen öffnen kann. Gemeinsam haben wir ein Ziel, eine gemeinsame Vision, und alle können ihren Teil zur Verwirklichung beitragen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es sich lohnt, sich die Zeit für das Team zu nehmen. Was zurückkommt, sind weniger Fehlzeiten, weniger Abgänge und ein Team, das sich freut, nach den Ferien wieder zur Arbeit zu kommen und dies auch so kommuniziert. Was gibt es Schöneres als eine solche Rückmeldung!»

Care@Home Schweiz hat sich bei der Gründung zum Ziel gesetzt, von Anfang an anders zu agieren. Es hat sich vorgenommen, in verschiedenen Bereichen ein Vorbild für andere Unternehmen zu sein. Der Fokus liegt auf Wertschätzung, Empathie, Authentizität, Offenheit, denn dies gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen und wird von Care@Home Schweiz gelebt. «Dafür haben wir keine Zeit», ist eine Killerphrase, wenn es um Wünsche von Betreuten geht. Gerade in der sensiblen Betreuung braucht es ein Umdenken – das sind wir doch unseren Angehörigen schuldig!

Ticketbetrug: dem dubiosen Graumarkt die Stirn bieten

Der professionelle Ticket-Graumarkt ist Veranstaltern, Ticketanbietern und Künstlern seit jeher ein Dorn im Auge. Das Geschäft mit gefälschten oder nicht vorhandenen Tickets boomt. Gerade bei grossen Acts wie Taylor Swift wittern zwielichtige Wiederverkäufer das schnelle Geld.

Donnerstag, 13. Juli 2023, 10 Uhr: Hunderttausende von Taylor-Swift-Fans sitzen gebannt vor ihren Computern, Smartphones oder Tablets. Soeben hat in der Schweiz der Vorverkauf für die beiden Shows des US-Superstars in Zürich begonnen. Zugelassen ist nur, wer im Voraus einen Zugangscode erhalten hat. Die Uhr tickt unerbittlich. 10.30 Uhr: Noch immer befinden sich zahlreiche «Swifties» (so nennen sich die Fans des Stars) in der virtuellen Warteschlange. Diese wird auf dem Computerbildschirm mit einer Figur, die einen blauen Balken entlangläuft, dargestellt. Doch zeitgleich taucht auf einer bekannten Wiederverkaufsplattform bereits ein erstes Ticket für die Taylor Swift | The Eras Tour auf. Angeboten von einem Privatverkäufer aus der Innerschweiz. Und dieser möchte satte 499.50 Franken für das Ticket. Zum Vergleich: Ein Stehplatzticket im Front Field – Bereich vor der Bühne – aus dem normalen nach wie vor laufenden Vorverkauf kostet «nur» 258.50 Franken. Das ist sage und schreibe ein Preisunterschied von 241 Franken oder anders ausgedrückt – ein Plus von 93 %. Was nun? Zum übersteuerten Preis zuschlagen oder in der Warteschlange verharren?

Der Ticketanbieter Ticketcorner, der den Vorverkauf für die Schweizer Konzerte von Taylor Swift abwickelt, hat diesbezüglich eine klare Meinung. «Zurzeit kursieren auf verschiedenen Online-Plattformen Ticketangebote für die Taylor Swift | The Eras Tour. Diese Angebote sind ausnahmslos unseriös», sagt Oliver Niedermann, CEO von Ticketcorner. Die gewerbliche und kommerzielle Weitergabe der Tickets an Dritte sei zudem rechtlich untersagt.

Weniger Kreditkartenbetrüger, mehr Editionsverfügungen

Überhaupt versucht Ticketcorner den Betrügern schon im Voraus den Garaus zu machen. Beim Pre-Sale von Taylor Swift wurde erstmals eine Vorregistrierung eingeführt. Der Ticket-Vorverkauf fand dann erst gut drei Wochen nach der Registrierung statt. So hatte man genügend Zeit, alle Profile zu scannen. Auf diese Weise konnten laut Ticketcorner bereits im Vorfeld zahlreiche bekannte Wiederverkäufer herausgefiltert und vom Kaufprozess ausgeschlossen werden. Hinzu kommt, dass die Tickets nicht direkt nach dem Bestellabschluss abrufbar waren. Sie wurden erst zu einem späteren Zeitpunkt digital und personalisiert an die Originalkäufer verteilt. Heisst konkret: Die Tickets waren zum Zeitpunkt des Vorverkaufs am 13. Juli noch gar nicht verfügbar.

Doch nicht nur bei Grossanlässen werden die Bestellungen genau unter die Lupe genommen. Das Consumer Service Team des Ticketanbieters umfasst 26 Mitarbeitende, die zwei- bis dreimal täglich alle Bestellungen auf bestimmte Kriterien prüfen und Kreditkartenbetrüger, Wiederverkäufer und Mehrfachbesteller eruieren. Gerade beim Kreditkartenbetrug sind seit 2019 praktisch keine Fälle mehr zu verzeichnen. Dies aufgrund der ständigen Kontrollen und der von den Kreditkartenunternehmen eingeführten Zwei-Faktor-Authentifizierung. Immerhin. Dagegen hat der Ticketbetrug mittels Wiederverkauf zugenommen. Vor allem

print@home-Tickets werden gerne für dubiose Machenschaften missbraucht. Sind die PDF-Dateien vom Ticketanbieter erst einmal zum Download bereitgestellt, ist eine Nachverfolgung nicht mehr möglich. Betrüger können die PDF-Datei so oft kopieren und an ahnungslose Fans weiterverkaufen, wie sie möchten.

Stark zugenommen haben deshalb auch die Editionsverfügungen. Das sind Anfragen von Strafverfolgungsbehörden aufgrund von Anzeigen, die Betroffene bei der Polizei gemacht haben. Laut Ticketcorner ist die Zahl seit 2019 kontinuierlich gestiegen. «Mittlerweile stehen wir im Schnitt zwei Mal monatlich im Austausch mit den Behörden und geben wegen eines Betrugsfalls Auskunft», sagt Oliver Niedermann. Gerade vor wenigen Wochen kam es zu einem typischen Fall: ein Käufer bot seine erworbenen Tickets auf einer bekannten Wiederverkaufsplattform an. Unmittelbar nach dem Weiterverkauf meldete er die Tickets bei Ticketcorner als verloren. Da eine Original-Kaufbestätigung vorlag, wurden die vermeintlich verlorengegangenen Tickets storniert und ersetzt. Davon wusste die neue Käuferin natürlich nichts und erlebte am Veranstaltungstag eine böse Überraschung. Beim Einlass wurde ihr Ticket als ungültig zurückgewiesen. Statt ihren Lieblingsstars zuzujubeln, blieb die Scham und der Frust der Zurückweisung. Der ursprüngliche Käufer hatte Zutritt zur Veranstaltung und kassierte zusätzlich



den Verkaufserlös. Die betrogene Kundin beschloss, gegen den Wiederverkäufer gerichtlich vorzugehen. Der Gerichtsbeschluss ist beim geschilderten Fall noch hängig. Ähnliche Fälle zeigen jedoch, dass Betrüger mit einer beträchtlichen Strafe rechnen müssen. So wurde ein Betrüger im Jahr 2016 mit einer bedingten Geldstrafe von 120 Tagessätzen zu 80 Franken und einer Busse von 2000 Franken belegt.

Gemeinsam gegen den dubiosen Graumarkt

Der wuchernde Graumarkt ist nicht nur Ticketcorner und den Behörden ein Dorn im Auge. Auch zahlreiche Veranstalter und Künstler stellen sich gegen die Machenschaften. Denn sie alle sind hier auch Mitbetrogene – von den teureren

Tickets erhalten sie am Ende auch nichts. Trauffer (Sänger und Unternehmer) findet klare Worte: «Es ist ein leidiges Thema. Bitte kauft eure Veranstaltungstickets nur über die offiziellen Verkaufskanäle. Nur so könnt ihr sicher sein, dass ihr nicht übers Ohr gehauen werdet und die Show in vollen Zügen geniessen könnt.» Auch die Online-Marktplätze Ricardo, anibis.ch und tutti.ch gehen gezielt gegen bestimmte Ticket-Angebote vor. So entfernen die Unternehmen beispielsweise präventiv alle Taylor-Swift-Angebote, da – wie bereits erwähnt – ein Weiterverkauf rechtlich verboten ist. «Weil auf unseren Plattformen ein Verkauf von personalisierten Tickets nicht erlaubt ist, löschen wir alle entsprechenden Angebote», sagt Mojca Fuks, Mediensprecherin von Ricar-

do, anibis.ch und tutti.ch der SMG Swiss Marketplace Group.

Auf unseriöse Angebote, wie sie im Vorverkauf für Taylor Swift zuhauf zu finden sind, sollte man laut Ticketcorner auf keinen Fall eingehen: «Unsere Erfahrung zeigt, dass bei Veranstaltungen, die so weit in der Zukunft liegen, kurz vor dem Konzert noch vereinzelt Tickets verfügbar sein können. Ausserdem lohnt sich ein regelmässiger Blick auf unsere offizielle Wiederverkaufsplattform fanSALE», sagt Oliver Niedermann. So haben auch Fans, die noch kein Ticket für die Taylor Swift | The Eras Tour ergatterten konnten, vielleicht eine Chance, am 9. oder 10. Juli 2024 live dabei zu sein.

Wie man bestellt, so liegt man

Aufgrund gehäufte Anfragen ist es an der Zeit, dass wir uns gemeinsam einem Thema widmen, welches uns alle betrifft und unsere Geschäftsstelle beziehungsweise Ombudsstelle E-Commerce mehr als vermutet beschäftigt. Wir sprechen vom Onlinekauf von Matratzen für das heimische Bettgestell.

Der Onlinekauf von Matratzen wirkt auf den ersten Blick lukrativ. Der Weg zum Matratzenspezialisten sowie das lange Verkaufsgespräch bleibt einem erspart, und die Angebote auf den Webseiten locken mit tiefen Preisen. Dies alles für ein "einzigartig komfortables Schlaferlebnis". Fast zu schön, um wahr zu sein. Tatsächlich liegt der Haken nicht weit. Nicht, dass der Onlinekauf von Matratzen per se schlecht wäre, trotzdem möchten wir Ihnen unsere Erfahrungen zu möglichen Problemen beim Online-Kauf von Matratzen näherbringen, beginnend mit der fehlenden Möglichkeit physischer Erfahrung der Matratze. Allein die Beschreibung sowie die Erfahrungswerte allfälliger vorheriger Käufer basieren auf subjektiven Empfindungen und können verschieden interpretiert werden. Die eigene Wahrnehmung kann von Empfindungen Dritter abweichen. Auch ein klärendes telefonisches Gespräch mit dem Kundendienst kann diesen Unterschied nicht wettmachen. Zudem besteht im Onlinehandel die immerwährende Gefahr der stark beschönigten

Beschreibung bis hin zu irreführenden Falschangaben, welche zum Kauf locken sollen.

Einige Online-Händler für Matratzen bieten zwar eine Rückgabegarantie an, der Rückgabevorgang kann jedoch mit Hindernissen verbunden sein. In einigen Fällen wird keine kostenlose Rücksendung angeboten, wodurch zusätzliche Kosten entstehen können. Ausserdem kann es schwierig sein, die Matratze richtig zu verpacken, insbesondere wenn sie bereits ausgepackt und benutzt wurde. Die Rückgabebedingungen können von Anbieter zu Anbieter unterschiedlich sein, und das Umpacken kann eine zeitraubende und frustrierende Aufgabe sein.

Wir empfehlen Ihnen daher, wann immer möglich den Matratzenhändler in Ihrer Nähe aufzusuchen, um sich vor Ort fachkundig beraten zu lassen. Wer sich dennoch für den Online-Kauf einer Matratze entscheidet und nicht enttäuscht werden möchte, sollte sich vorab über den Händler und die Rückgaberrichtlinien des Herstellers informieren. Konsumenten sollten die Bedingungen und möglichen Kosten für die Rücksendung genau prüfen. Darüber hinaus ist es hilfreich, die Matratze nach Erhalt vorsichtig auszuprobieren, um sicherzustellen, dass sie den persönlichen Schlafpräferenzen entspricht.

Matthias Haari
Leiter Rechtsberatung kf

Streaming: So geniessen Sie energieeffizient Ihren (Heimkino-)Abend

Das Streaming ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Doch je einfacher Video und Audio auf Knopfdruck abrufbar sind, umso grösser wird der Stromverbrauch. Erfahren Sie, wo Sie beim Streaming Energie sparen können und welche Alternativen es gibt.

Dem Streaming haftet ein zunehmend kontroverser Ruf an. Doch wie steht es wirklich um die Energieeffizienz des bequemen Medienkonsums, und wie können Sie sparsamer werden? Finden Sie hier die wichtigsten Informationen rund um das Streaming und den Energieverbrauch.

Nutzen Sie ein kleineres Endgerät

Das Prinzip des Streamings ist schnell erklärt: irgendwo steht ein Rechenzentrum, wo Musik und Videos gespeichert sind, die Sie am Endgerät abspielen. Es sind aber nicht die riesigen, wassergekühlten Rechenzentren, sondern die vielen Smart-TVs, Computer und Heimkinoanlagen in den Haushalten, die den meisten Strom benötigen. Beim Videostreaming werden bereits 46 % der Gesamtenergie für das Endgerät aufgewendet. Die Bildqualität hat beim Videostreaming hingegen nur einen marginalen Einfluss. Die ersten Stromsparmassnahmen liegen somit auf der Hand:

- Benutzen Sie einen kleineren Bildschirm (z. B. Handy statt TV) und/ oder ein sparsames Audiogerät (Kopfhörer statt Musikanlage).
- Streamen Sie Musik, wenn möglich, ohne Video.
- Schalten Sie die HDR-Funktion des TVs aus. Damit sparen Sie bis zu 70 % Strom.

Speichern Sie Ihre Lieblingssongs und -serien lokal ab

Die Übermittlung der Daten von Rechenzentrum zu Endgerät ist ebenfalls energie-intensiv. Bei jeder Stream-Anfrage gehen die Daten wie bei einem Download denselben Weg über die gesamte Netzinfrastruktur und den WLAN Router, ohne lokal abgespeichert zu werden. Dadurch wird bei mehrmaligem Streamen desselben Inhalts mehr Strom verbraucht als beim Abspielen eines einmal downgeloadeten Inhalts.

Daher lohnt es sich, dass Sie oftgenutzte Medieninhalte auf dem Handy oder Computer, ob Audio oder Video, bei Möglichkeit lokal abspeichern. Zudem hilft ein schnelles Netz (Glasfaser statt Kupfer und 5G statt 4G) dabei, Energie zu sparen.

CDs und weitere Alternativen

Vom Prinzip her ähnlich wie ein downgeloadeter Inhalt sind physische Datenträger: CDs, DVDs oder gar Vinyl-

platten. Werden diese ausgeliehen, z. B. im Freundeskreis oder Fachgeschäft, und rege konsumiert, kann das energiesparender sein als dieselben Inhalte mehrmals zu streamen: Fünf Stunden Audiostreaming verursachen so viel Emissionen und benötigen entsprechend so viel Energie wie das Plastik einer physischen CD.

Es gibt noch weitere Alternativen, die ihren (Energiespar-)Reiz haben:

- Filmabend im Kino oder mit Freunden: Je mehr Menschen gleichzeitig auf einen Bildschirm schauen, desto weniger Energie pro Person wird verbraucht. Und: das Popcorn schmeckt geteilt immer besser.
- Print statt Screen: Manchmal ist es genauso erfüllend, den Abend mit einem Buch ausklingen zu lassen.
- Digital Detox: Immer mehr Menschen meiden digitale Medieninhalte weitestgehend für eine begrenzte Zeit. Das macht den nächsten Kinoabend umso mehr zum besonderen Erlebnis.



Fazit

Der wachsende Konsum von Streaming-Inhalten erfordert immer mehr und grössere Rechenzentren und Netzwerkinfrastruktur. Indem Sie die obenstehenden Tipps berücksichtigen, können Sie einen Beitrag zur Minimierung des Energieverbrauchs leisten. Ausschlaggebend bleibt dabei, welches Endgerät Sie wählen.



So leicht ist Rechnung.



**Rechnungen jetzt
direkt im E-Banking
erhalten und bezahlen.**

eBill ist die digitale Rechnung für die Schweiz. Dadurch erhalten Sie Ihre Rechnungen nicht mehr per Post oder E-Mail, sondern direkt im E-Banking – genau dort, wo Sie diese auch bezahlen. Mit wenigen Klicks Rechnungen prüfen und bezahlen, während Sie stets die vollständige Kontrolle behalten.

Aktuell setzen über 2,7 Millionen Schweizer Rechnungsempfängerinnen und -empfänger auf eBill. Wechseln jetzt auch Sie auf die digitale Rechnung der Schweiz und machen dadurch Ihr Leben ein wenig leichter.



eBill.ch

eBill. Die digitale Rechnung für die Schweiz.

Babettes Schlusswort



Nochmals etwas Sommer! Nebst all den ermunternden Begleiterscheinungen wie leichte Kleider, lange Tage, warme Abende und vieles mehr, auf das wir in der kalten Jahreszeit sehnsüchtig warten, ist doch etwas von Schönsten die grosse Auswahl an heimischem Gemüse, an Früchten und Beeren, die uns beim Posten so anmüchelich anblinzelt. Erstaunlich, um nicht zu sagen, besorgniserregend sind hingegen die Preise. Auch wer nicht jeden Rappen umdrehen muss, stellt einen erstaunlichen Anstieg, zum Teil bis zu 25 Prozent, für Frischprodukte, aber auch für diverse andere Artikel des täglichen Lebens fest. Die Gründe sind bekannt und vielfältig: Coronakrise, Krieg in der Ukraine, Ernteaussfälle wegen anhaltender Dürre oder Überschwemmungen. Das ist schmerzhaft fürs Portemonnaie, aber zum Teil nachvollziehbar. Wenn schon der Dünger und das Futtermittel wegen Verknappung teurer werden, ist es plausibel, dass auch die Endprodukte nicht um einen Aufschlag herumkommen.

Dramatischer als bei den Lebensmitteln wirkt sich die Teuerung allerdings bei den stehenden Kosten aus: Krankenkassenprämien, Miete und Energie fressen riesige Löcher ins Budget – und die Löcher werden immer grösser. Diesen Kosten kann man sich nicht entziehen. Es ist nicht nur der untere Mittelstand, der besonders unter dieser Last leidet. Das Leben ist schon sehr kostspielig geworden. Auch wenn es uns im Vergleich zu unseren europäischen Nachbarn immer noch gut geht, sind Ver-

knappung und Verzicht für viele eine neue Erfahrung: jahrzehntelang ging es stets aufwärts, viele konnten sich vieles leisten. Das ist vielleicht für lange Zeit vorbei. Vor ein paar Tagen rief der Preisüberwacher zum ersten Kaufkraftgipfel, und die vier Konsumentenorganisationen kf, acsi, frs und SKS folgten dem Ruf gern, um eine gemeinsame Erklärung abzugeben. Sie finden sie auf unserer Homepage.

Denn nicht zu akzeptieren ist hingegen die sogenannte «Gierflation»: Anbieter erhöhen ohne Not die Preise, um von der gegenwärtigen Situation zu profitieren und den Vorteil zu nutzen, die höheren Kosten und gleich noch etwas mehr auf die Kunden abzuwälzen. Die hohen Aufschläge sind bei manchen Produkten schlicht nicht gerechtfertigt.

Gibt es eine Möglichkeit für uns Konsumenten, wenigstens bei den Lebensmitteln etwas einzusparen? Ja. Nämlich nur so viel einzukaufen, wie man benötigt. Dies gilt vor allem für Frischprodukte. Sich nicht von Sonderangeboten und Aktionen verleiten lassen und dann den Überschuss, den man gar nicht verzehren kann, wegwerfen müssen. Denn wir entsorgen und vernichten in unseren Haushalten, im Gastgewerbe und auf den Feldern immer noch ein Drittel all unserer Lebensmittel. Diesen sogenannten «Food Waste» können wir uns doch gar nicht mehr leisten!



Impressum

Herausgeber

Schweizerisches Konsumentenforum kf
Belpstrasse 11
3007 Bern

Tel. 031 380 50 30
info@konsum.ch

www.konsum.ch

Twitter: @kf_schweiz
Facebook: Konsumentenforum
Instagram: Konsumentenforum
LinkedIn: Schweizerisches
Konsumentenforum kf

Redaktion

Ruth Dickenscheid
Babette Sigg

Konsumhelden

Carl-Philipp Frank

Gestaltung

Fruitcake Werbung+Presse AG

Druck

Rubmedia AG, Bern
Michel Kläy

Auflage

1'500 Stk.

Beratung

Tel. 031 380 50 34
beratung@konsum.ch

Präsidentin / Geschäftsführerin

Babette Sigg Frank

kf – wo die Sprachwelt noch in Ordnung ist.

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

Aus Erfahrung stark in Kommunikation.

rubmedia

www.konsum.ch