



Das Magazin des Schweizerischen Konsumentenforums



**S. 16**

**Warmwasser  
sparen**

## Vorstand



**Babette Sigg**  
Präsidentin  
Konsumentenrechte



**Liliane Legrand**  
Gesundheitswesen



**Muriel Brinkroff**  
Gesundheitswesen und  
Digitalisierung



**Susanne Staub**  
Landwirtschaft



**Delia Sciuolo**  
Sozialpolitik



**Carmela Crippa**  
Umwelt und Recycling

## Politischer Beirat

**Monika Rüegger**  
Nationalrätin SVP, Kt. Obwalden

## Ombudsstellen

**Rolf Büttiker**, Fleisch  
**Iwan Bischof**, Textilpflege  
**Noëmi Schöni**, E-Commerce  
**Matthias Haari**, Immobilien

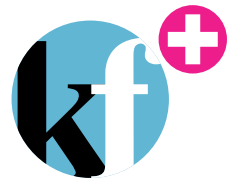
## Geschäftsstelle

**Carl-Philipp Frank**, Kommunikation  
**Matthias Haari**, Leitung Rechtsberatung  
**Nina Mungo**, Rechtsberatung  
**Babette Sigg**, geschäftsführende Präsidentin  
**Barbara Streit**, Leitung Administration  
**Ruth Dickenscheid**, Kommunikation

## Fachbeirat

**Urs Bänziger**, Lebensmittelsicherheit  
**Heinz Beer**, Energie, Nachhaltigkeit  
**Beat Blumer**, Hotellerie, Gastronomie  
**Gregor Dürrenberger**, Strom, Mobilfunk  
**Felix Frey**, Energie  
**Ursula Gross Lehmann**,  
Rechtswissenschaften  
**Ivo Gut**, Mehrwertsteuer  
**Luc Herminjard**,  
Telekommunikation, Energie  
**Lahor Jakrlin**, Medien, Werbung  
**Margrit Kessler**,  
Gesundheitswesen, Patientenrechte  
**Urs Klemm**, Lebensmittel  
**Tanja Kocher**, Kommunikation  
**Blanca Ramer-Stäubli**,  
Energie, Mobilität, Politik  
**Petra Rohner**, Network Consult

**Petra Rohner**, e-Commerce, Direktverkauf  
**Pascal Rudin**, Kinder-Soziologe,  
Kinderrechtsexperte  
**Felix Schneuwly**, Krankenkassen  
**Babette Sigg Frank**, Präsidentin kf  
**Beda Stadler**,  
Immunologie, Gesundheit, Kochen  
**Peter Sutterlüti**,  
Post, Service public, Kepmail  
**Ursula Trüeb**,  
Codex Alimentarius, Lebensmittel  
**Stephan Wehrle**,  
Öffentlicher Verkehr; SBB  
**Marc Wermelinger**,  
Ernährung, Lebensmittel  
**Gabriela Winkler**,  
Energie, Verkehr, Umwelt  
**Paul Zwiker**,  
Codex Alimentarius, Lebensm., Obststoffe



# Inhalt

3	Editorial	16	Grosses Sparpotential beim Warmwasser
4	Panoptikum	17	Gut gemeint ist das Gegenteil von gut gemacht
5	Nutzen von Bargeld	18	Abnehmspritze: Wird Wegovy das neue «Diät-Viagra»?
6	Im Flow zu Hause: Strategien für mehr Gesundheit und Effizienz im Homeoffice	20	Dekadenz lebt! Warum das Vernichten von neuen Kleidern unsinnig ist
7	Adabei	22	Dank «Smart Home» Kosten und Energie sparen
8	Ein Kollektivmitglied stellt sich vor	24	Krebsvorsorge und Nachbetreuung: nationale Ungerechtigkeiten vermeiden
8	Konsumhelden-Schreibwettbewerb!	26	Wertfreigrenze: Pro und Kontra
9	Gesund trotz Erkältungswelle – welche Rolle spielt die richtige Ernährung?	28	Nachhaltigkeit und Innovation im Rampenlicht!
10	In der Schweiz besteht eine grosse Nachfrage nach Biogas	30	ein Fall aus der Ombudsstelle Textil
12	Die Schweiz braucht eine vernünftige und bezahlbare Klima- und Energiepolitik	31	Babettes Schlusswort
13	Klimaabgabe – die Schweiz als Vorbild?		
15	Das Paket, das nie ankam		

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Der Film «Zurück in die Zukunft 2», der 1990 in die Kinos kam, war eine faszinierende Zeitreise in das Jahr 2015, eine Zukunftswelt voller fliegender Autos, schwebender Skateboards, sprachgesteuerter Geräte, Videochats und Hologramme. Heute, im Jahr 2024, ist es bemerkenswert, wie einige der futuristischen Konzepte aus dem Film allmählich Realität werden.

Wir haben zwar noch keine fliegenden Autos, aber sprachgesteuerte Geräte, Videochats und Hologramme sind längst Teil unseres Alltags geworden. Es ist faszinierend zu sehen, wie die Technologie voranschreitet und die Zukunftsvisionen von damals langsam Gestalt annehmen.

Die erste Brille mit Kamera, die Google 2013 auf den Markt brachte, löste gemischte Reaktionen aus. Viele Menschen fühlten sich durch die mögliche Verletzung ihrer Privatsphäre bedroht und betrachteten die Träger von Google Glass als «Glassholes» – eine abfällige Bezeichnung, die ihre Ablehnung und Frustration ausdrückte.

Nun, elf Jahre später, wird Anfang Februar in den USA die Vision Pro von Apple auf den Markt kommen. Diese Brille markiert einen neuen Schritt in der Entwicklung tragba-

rer Technologien und wirft erneut Fragen nach Privatsphäre und gesellschaftlicher Akzeptanz auf.

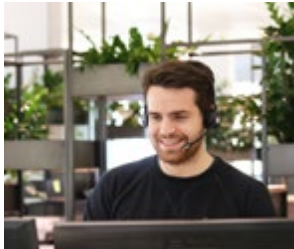
Die Dynamik zwischen Technologie und Gesellschaft ist komplex und herausfordernd. Während wir die Fortschritte bewundern und die Chancen erkennen, die sie bieten, müssen wir auch über die Auswirkungen auf Privatsphäre, Ethik und zwischenmenschliche Beziehungen nachdenken. In einer Zeit des Wandels ist es wichtig, einen ausgewogenen Blick auf die Technologie zu bewahren und gemeinsam die Zukunft zu gestalten. Also: seid keine «Glassholes» und geht verantwortungsbewusst mit dieser Technologie um.

**Ruth Dickenscheid**  
Schweizerisches Konsumentenforum kf

### **kf – wo die Sprachwelt noch in Ordnung ist.**

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

# Panoptikum



**SBB:** Ab dem 1. März 2024 gibt es für Kunden der Einfachheit halber nur noch eine einzige Kontaktnummer für Fahrplanauskünfte, den Kauf von Billetten und Abos, die Reservierung von Sitzplätzen sowie für Lob, Kritik und Anregungen: das SBB Contact Center ist wie bisher auch schon unter der Nummer 0848 44 66 88 (CHF 0.08/Min) täglich rund um die

Uhr erreichbar. Bereits seit dem 1. April 2022 wurden die Anrufe der Kunden auf die separate Kundendienst-Telefonnummer 0800 401 401 ins SBB Contact Center weitergeleitet. Nun wird diese separate Kundendienst-Telefonnummer auf den 1. März 2024 endgültig eingestellt. Den anrufenden Kunden wird bis Ende Jahr mit einer automatischen Ansage mitgeteilt, dass diese Nummer nicht mehr gültig ist, und sie werden auf die Nummer 0848 44 66 88 des SBB Contact Centers verwiesen.

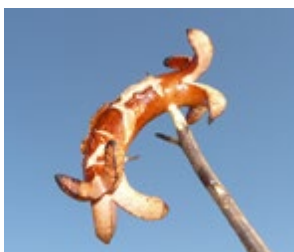
Foto ©SBB CFF FSS



**PET-Recycling:** Die Schweizer Milchindustrie stellt bei den Flaschen schrittweise von Polyethylen (PE) auf PET um. Erste in PET abgefüllte Milchprodukte sind seit Sommer 2023 im Umlauf. Diese Flaschen mussten bisher in der Sammlung für Plastik-Flaschen zurückgegeben werden. Neu gilt: Alle Milchflaschen aus PET, die das blau-gelbe Logo von PET-Recycling Schweiz tragen, dürfen ab sofort in der separaten PET-Sammlung zurückgegeben werden und können künftig im geschlossenen Kreislauf recycelt werden. Die Konsumenten werden gebeten, während der Umstellungsphase die Recyclinghinweise auf den Milchflaschen besonders genau zu prüfen. Die Umwelt dankt es Ihnen! Denn nur korrekt entsorgte Flaschen können auch im Schweizer PET-Recyclingsystem recycelt werden.

Die Regierung in Paris veröffentlichte soeben eine entsprechende Liste. Für verarbeitete Fleischprodukte, die einen kleinen Anteil pflanzliches Eiweiss enthalten, wie zum Beispiel verschiedene Wurst-

Foto ©PET-Recycling



**Schluss für die Vegi-«Wurst»!** In Frankreich dürfen vegetarische Produkte nicht mehr mit üblicherweise Fleischprodukten vorbehaltenen Bezeichnungen wie Cervelat, Saucisse, Saucisson, Steak, Escaloppe, Salami, Jambon oder Filet vermarktet werden. Diese Wörter sind demnach den tierischen Produkten vorbehalten.

Die Regierung in Paris veröffentlichte soeben eine entsprechende Liste. Für verarbeitete Fleischprodukte, die einen kleinen Anteil pflanzliches Eiweiss enthalten, wie zum Beispiel verschiedene Wurst-

sorten, Nuggets oder Cordon-Bleus, gilt die neue Regelung nicht. Erzeuger aus anderen EU-Ländern sind von dem neuen Gesetz nicht betroffen und können weiterhin in Frankreich vegetarische Lebensmittel mit Fleischnamen verkaufen. Laut EU-Gesetzgebung ist die Verwendung von Begriffen für Produkte tierischen Ursprungs ausser für Ersatzprodukte für Milcherzeugnisse bislang zulässig.

Foto ©Pixabay



**...und ausserdem:** ZEWO-zertifizierte Organisationen haben das Recht eines adressierten Postversands und dürfen Streuwerbung versenden. Nicht zum ersten Mal beklagen sich allerdings Konsumenten, dass nicht nur die «Stop-Werbung»-Kleber am Briefkasten

ignoriert würden, sondern auch der explizite Wunsch der Empfänger nach Löschung der persönlichen Daten bei spendensammelnden Unternehmen. So zum Beispiel beim Schweizerischen Blindenverband. Das kf erhielt nach seiner Anfrage diese aufschlussreiche und klärende Antwort: «Soweit wir wissen, ist der «Stop-Werbung»-Kleber spezifisch für unadressierte Werbesendungen. Der SBV hat in den letzten fünf Jahren keine Streusendungen gemacht, aber selbstverständlich respektieren wir in so einem Fall die Markierung. Unsere Retouren aus adressierten Spendenbriefen werden von einer Institution für integriertes Arbeiten verarbeitet. Der Wunsch zur Datenlöschung wird selbstverständlich respektiert, unabhängig davon, ob dieser handschriftlich oder per Aufkleber formuliert wird oder uns auf anderem Wege erreicht. Vereinzelt kommt es vor, dass wir Rücksendungen von Kuverts mit Give-Away ohne Briefbeilage erhalten. In solchen Fällen können wir den Absender nicht eruieren. Auch kann es vorkommen, dass zwischen der Adressmutation und der Selektion der Adressen für das Folgemailing zu wenig Zeit war. In diesen Ausnahmefällen können Adressen nochmals in eine Selektion fallen, obwohl die Löschung zwischenzeitlich bereits im System vollzogen wurde. Sporadisch kommt es auch vor, dass Spender den SBV mit anderen Organisationen verwechseln, da es mehrere Institutionen gibt, die sich zugunsten des Blindenwesens engagieren. Fehler können aber natürlich vorkommen. Es wäre für uns deshalb nützlich, wenn Sie uns die Reklamationen im Original resp. als Scan schicken könnten. So können wir sicherstellen, dass unser Prozess für den Schutz von Daten und den Respekt für die Wünsche der Spender in allen Bereichen und von all unseren Mitarbeitern ernstgenommen und eingehalten werden.»

Foto: ©rubmedia und konsumentenforum kf

## «Häschi mer en Stutz für d' Notschlafschtel?»

Unser Bargeld – nach wie vor ist es beliebt, aber immer weniger im Umlauf, denn während der Corona-Epidemie war das bargeldlose Zahlen ein Gebot der Stunde. Nicht wenige Konsumenten sind gleich dabei geblieben, mit Twint oder ApplePay und anderen simpel anzuwendenden Methoden kleine oder auch grössere Beträge des täglichen Einkaufs zu überweisen. Das weckt Befürchtungen, nicht nur bei denen, die in der Tat von kleinen Geldspenden oder aufgerundeten Franken, wie zum Beispiel im Gastgewerbe, (besser) leben.

Progressive Kreise hingegen fordern schon seit längerem: «Weg mit dem Bargeld! Wir sind doch alle digital unterwegs!». Unser Bundesrat steht allerdings weiterhin zum Bargeld und hat dies auch verlauten lassen. Eine Studie, die er in Auftrag gab, zeigte denn auch ein klares Bild: obwohl viele die Annehmlichkeiten von bargeldlosem Zahlen schätzen und in Anspruch nehmen, will die Bevölkerung nicht gänzlich auf das Münz im Hosensack und die Nötli im Portemonnaie verzichten. Parlamentarische Vorstösse wie z.B. «Recht auf Bargeld» hingegen sollen nicht in die Verfassung aufgenommen werden. Dies, obwohl der Initiator des Vorstosses im Parlament der Meinung ist, dass Bargeld Freiheit bedeute. Doch seine Ratskollegen und der Bundesrat lehnten den Vorstoss ab, da die Befürchtung des Abschaffens unbegründet sei.

Unsere Bundesverfassung gewährt die Annahme von Bargeld in staatseigenen oder staatsnahen Betrieben wie zum Beispiel Post und Bahn, dies ist die sogenannte Annahmepflicht. Denn das Zahlen mit demselben hat durchaus seine Vorteile: so schützt es einer-

seits die Privatsphäre, denn das Bezahlen mit Bargeld lässt keine digitalen Informationen über den Kunden und sein Kaufverhalten zu (kleine Notiz am Rande: leider machen sich das Kriminelle zunutze; Stichwort Geldwäsche). Andererseits schliesst es niemanden aus, denn auch in der Schweiz haben nicht alle einen Zugang zu einer Bankkarte und einem Bankkonto. So zum Beispiel die 270'000 Sozialhilfebezügler, die, da zu wenig Geldverkehr, von den Bedingungen für ein Konto ausgeschlossen sind. Aber auch ihnen muss der Zugang zu finanziellen Mitteln gewährt werden. Und last but not least: bei einem möglichen Stromausfall, auf den im letzten Winter von Bundesbern hingewiesen wurde und der ein Abheben am Bancomaten unmöglich macht, ist Bargeld Gold wert. Erfahrungen aus der Vergangenheit zeigen, dass in Krisenzeiten Bargeldbesitz zunimmt. Kartenzahlung, vor allem einfache digitale Bezahlmöglichkeiten, können übrigens beitragen, dass Konsumenten in der Schuldenspirale gefangen sind.

Marktfahrer, Restaurants, Nagelstudios, Coiffeursalons, ... sie alle sind frei, die Vergütung ihrer Waren oder Dienstleistungen bar oder bargeldlos einzufordern. Dazu reicht ein gut sichtbarer Hinweis, weitere Vorschriften sind unnötig. Warum? Die Konsumenten haben die Wahl, falls sie partout nicht einverstanden sind und können einen anderen Anbieter berücksichtigen. Bei Bahn und Post ist das ungleich schwieriger, um nicht zu sagen: unmöglich.

Was vielen nicht bewusst ist: auch Bargeld kostet! Der Bancomat muss unterhalten werden, Münzen müssen gerei-



nigt, Noten aus dem Verkehr gezogen und neu gedruckt werden. Wer übernimmt diese Kosten? Die Bankkunden mit ihren Gebühren? Nein. Bis jetzt übernehmen die Banken diesen Service. Und aufgemerkt: je weniger Banknoten bezogen werden, umso weniger Bancomat-Standorte werden betrieben. Das treibt die Kosten in die Höhe. Ist die Bargeld-Infrastruktur erst einmal verschwunden, ist es schwierig, sie wieder aufzubauen.

**Babette Sigg Frank**  
Schweizerisches Konsumentenforum kf



**Fazit:** die Bevölkerung wünscht Wahlfreiheit, und diese ist gewährleistet. Somit wird es auch weiterhin möglich sein, einen Stutz für die Notschlafschtel bereitzuhalten!

# Im Flow zu Hause: Strategien für mehr Gesundheit und Effizienz im Homeoffice

Willkommen in der Ära des Homeoffice – einem Ort voller Möglichkeiten und Herausforderungen. Die moderne Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt, nicht zuletzt durch den vermehrten Einsatz von Homeoffice. Ergonomisches Sitzen am Arbeitsplatz ist längst nicht mehr nur eine Frage des persönlichen Wohlbefindens, sondern hat sich zum zentralen Aspekt der Arbeitsplatzgestaltung entwickelt.

Wer sich nicht mit einer ergonomischen und effizienten Arbeitsplatzgestaltung beschäftigt, sieht sich schnell den Herausforderungen des Arbeitens von zu Hause aus konfrontiert. Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterbeschwerden, Muskel- und Sehnenprobleme in Händen und Armen sowie Durchblutungsstörung, Stress und mentale Erschöpfung, um nur einige der gesundheitlichen Folgen zu nennen. In folgendem Beitrag finden sich praxisnahe Tipps, um den Arbeitsplatz gesundheitsfördernd und effizienzsteigernd zu gestalten.

## Die Basis für ergonomisches Arbeiten

Der richtige Schreibtisch und der passende Stuhl: die Wahl des richtigen Schreibtischs und Stuhls ist von entscheidender Bedeutung, um Rückenproblemen vorzubeugen. Ein höhenverstellbarer Schreibtisch ermöglicht es, die optimale Arbeitshöhe einzustellen, während ein ergonomischer Bürostuhl die Wirbelsäule unterstützt und für eine natürliche Haltung sorgt. Der Bürostuhl ist optimalerweise höhenverstellbar, die Sitztiefe und -breite lassen sich ebenfalls anpassen. Er sollte ausserdem gepolsterte Rücken- und Armlehnen aufweisen.

Damit lässt sich die richtige Bildschirmposition finden. Dieser sollte auf Augenhöhe positioniert werden, um Nackenverspannungen zu vermeiden. Die Arme sollten im Ellbogengelenk einen 90-Grad-Winkel bilden, wenn Sie mit der Tastatur arbeiten. Dies fördert eine entspannte und natürliche Armhaltung und entspannt den Schultergürtel.

## Lichtkonzept und Raumgestaltung

Richten Sie den Arbeitsplatz so ein, dass er von natürlichem Licht profitiert. Dies fördert nicht nur die Konzentra-

tion, sondern trägt auch zur Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus bei. Natürliches Licht kann Energie und Vitalität steigern, die Stimmung verbessern und einen gesunden Schlaf in der Nacht fördern.

Sollte natürliches Licht begrenzt sein, ist eine gut gestaltete künstliche Beleuchtung wichtig. Hier gilt es, blendendes Licht zu vermeiden und auf eine Mischung aus direktem und indirektem Licht zu setzen, um die Augen zu schonen. Für eine angenehme Arbeitsatmosphäre sind Pflanzen und eine persönliche Gestaltung des Arbeitsplatzes unabdingbar. Pflanzen tragen nicht nur zur Luftreinigung bei, sondern schaffen auch eine angenehme Arbeitsatmosphäre. Persönliche Gegenstände können den Arbeitsplatz individualisieren und für eine positive Stimmung sorgen.

## Erholungspausen und Aktivitätseinheiten

Planen Sie regelmässige Pausen ein, um sich zu dehnen und zu bewegen. Kurze Spaziergänge sind im Homeoffice besonders wichtig, weil sie mehrere positive Effekte auf die körperliche und geistige Gesundheit haben. Sie fördern zum einen die Durchblutung, lindern Verspannungen und steigern das Energielevel. Und zum anderen bieten sie die Möglichkeit, abzuschalten, zu reflektieren und mentale Klarheit zu gewinnen. Spaziergänge im Homeoffice sind mit anderen Worten wichtig, um ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben zu schaffen.

Ergonomisches Arbeiten im Homeoffice dient zur Sicherstellung einer langfristigen Gesundheit und reduziert das Risiko von chronischen Beschwerden oder Erkrankungen, die durch eine schlechte Arbeitsplatzgestaltung verursacht werden. Umso wichtiger ist es, den persönlichen Arbeitsplatz zu einem Ort zu machen, an dem Sie gerne produktiv arbeiten und gleichzeitig auf Ihre Gesundheit achten können. Ein ergonomisches Homeoffice ist nicht nur entscheidend für die physische Gesundheit, sondern auch für die Steigerung der Arbeitsleistung und der Zufriedenheit.

Professionelle Beratung von Physiotherapeuten oder Ergonomieexperten kann zusätzlich dazu beitragen, langfristige gesundheitliche Probleme zu vermeiden. Die Applied Health Care als Zentrum für Gesundheit in Bern bietet ein gesamtheitliches und individuelles Behandlungsangebot, das von Physiotherapie über Osteopathie zu medizinischer Massage reicht. Auch spezifischere Handlungsfelder wie die klinische Psychoneuroimmunologie, das Mental Coaching und die FOI-Therapie gehören zu ihren Spezialfeldern. Applied Health Care ist bestrebt, einen positiven Beitrag zur Gesundheitskultur zu leisten. Dies beinhaltet nicht nur die physiotherapeutische Behandlung zur Linderung von Beschwerden, sondern auch vorbeugende Massnahmen, um die Leistungsfähigkeit des Körpers langfristig zu verbessern.

Konsumentenforum in Zusammenarbeit mit  
Dafina Saramati, Applied Health Care Bern



# Adabei



«Grüne Woche Berlin», die international wichtigste Messe für Ernährungswirtschaft, Landwirtschaft und Gartenbau. Die Schweiz präsentierte sich mit diversen Ständen, natürlich auch mit einem Schoggi-Stand. Zur Erinnerung: Babette Sigg präsidiert auch die Stiftung der Schweizerischen Schokoladewirtschaft. Besonderer Gast: der deutsche Landwirtschaftsminister Cem Özdemir, ein bekennender Fan von Schweizer Schoggi. Hier in der Schweizer Botschaft beim anschließenden Empfang mit Livia Leu, unserer Botschafterin in Berlin, und Urs Furrer, Chocosuisse.



Mit Regula Peter, Vize-Rektorin der Berufsschule für Mode und Gestaltung. Seit über zwanzig Jahren leiten die beiden fröhlichen Damen die Lehrabschlussprüfungen, heute Qualifikationsverfahren genannt, im Kanton Zürich.

Foto: Janine Allimann



Über dieses Schweizer Präsent, eine 750 g schwere, personalisierte Toblerone, überreicht von unserer Präsidentin, freute sich Botschafterin Leu ganz besonders!

Fotos: AMS Agromarketing Suisse



Sie tat es schon wieder! Und liess nicht locker: Dr. Nathalie Urwyler, zu Unrecht entlassene Anästhesistin am Inselspital, klagte und wurde erst vom Obergericht in Sachen Rache-kündigung und soeben auch vom Regionalgericht BernMittelland betreffs Beförderungsdiskriminierung bestätigt. Wir gratulieren Dr. Urwyler zu ihrem Mut, gegen «die Insel» zu prozessieren und freuen uns sehr, dass sie das kf künftig als Fachbeirätin Gesundheit unterstützen wird!

Foto: zvg



Runder Tisch «Stromabkommen», zu welchem unser Umweltminister, Albert Rösti, einlud. Dass es auch nach der intensiven Sitzung noch so munter zuzuging, geht auf das Konto des strahlenden Gastgebers!

Foto: zvg

# Der Schweizer Obstverband

Schweizer Früchte stehen im Zentrum unserer Arbeit, ob frisch oder verarbeitet. Als private, national tätige und offiziell anerkannte Branchenorganisation sorgen wir mit unseren 10 500 Mitgliedern aus Produktion und Verarbeitung dafür, dass die Schweizer Bevölkerung feine, saisongerechte und nachhaltig produzierte Schweizer Früchte und Fruchterzeugnisse geniessen können. Wir setzen uns für gute Rahmen- und Wettbewerbsbedingungen auf dem Obstmarkt, kostendeckende Preise und einen umweltgerechten Anbau ein. Dabei engagieren wir uns in den Bereichen Vermarktung, Werbung, Qualität, Information, Aus- und Weiterbildung, Forschung und fördern das Image von Schweizer Früchten.

Als Kollektivmitglied schätzen wir die kompetente Beratung durch das schweizerische Konsumentenforum kf. Die Anliegen der Konsumentinnen und Konsumenten sind uns sehr wichtig und das kf ist für uns die ideale Schnittstelle dazu. Die Vertretung dieser Anliegen in verschiedenen Gremien ist dabei ebenso wertvoll wie die Rolle als unabhängige Begleiterin mit breiter Fachkompetenz in allen Fragen mit Fokus auf eine ganzheitliche Konsumentensicht.

**Jimmy Mariéthoz**  
Direktor Schweizer Obstverband



## Konsumhelden-Schreibwettbewerb!

Schreibst Du gerne? Schreibst Du gut? Willst Du bis zu CHF 100.– gewinnen? Wenn Du mindestens zwei dieser Fragen mit Ja beantwortet hast, bist Du hier genau richtig! Denn dieses Jahr veranstalten wir, die Konsumhelden, den **Konsumhelden-Schreibwettbewerb**. Zeige uns Dein Talent und schicke uns Deinen Text bis zum 1.5.2024 an [Carl-Philipp.Frank@konsum.ch](mailto:Carl-Philipp.Frank@konsum.ch). Die zweit- und drittplatzierten Beiträge werden auf unserer Website veröffentlicht, und der erstplatzierte Beitrag erscheint in der nächsten Ausgabe des kf-Magazins. Thema, Teilnahmebedingungen und Preise findest Du auf unserer Webseite [www.konsum.ch](http://www.konsum.ch). Wir freuen uns auf Dich!

Carl-Philipp





# Gesund trotz Erkältungswelle – welche Rolle spielt die richtige Ernährung?

In vielen Ländern wird Anfang des Jahres die Grippewelle «ausgerufen», überall hustet und schnupft es, der Krankenstand aufgrund diverser Atemwegsinfekte ist hoch. Viele Menschen schwören gerade in dieser Zeit auf die «Stärkung der Abwehrkräfte mit gesunder Ernährung». Was ist dran an der Infektabwehr via richtiges Essen? Das erfahren Sie hier.

## Welche Rolle spielt die Ernährung bei der Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen, Grippe und Corona?

Eine ausgewogene Ernährung, die uns sowohl mit allen relevanten Nährstoffen als auch der systemrelevanten Energie versorgt, bildet die Basis für den bestmöglichen Immunschutz. Das ist hierzulande definitiv für jeden gewährleistet. Aber besonders wer hungert, zum Beispiel während einer intensiv kalorienreduzierten Diät, fühlt sich nicht nur schnell schlapp und ausgelaugt, sondern kann auch schnell krank werden. Das gilt umso mehr für den Januar, der Hochsaison für Krankheiten.

Grundsätzlich ist gesunde Ernährung für jeden etwas Individuelles. Das heisst: wissenschaftsbasierte Tipps für eine «Anti-Erkältungs-Ernährung» gibt es nicht. Hier fehlen bisher die vollumfänglich wissenschaftlichen Belege für einen kausalen Zusammenhang zwischen Ernährung und Infektionsabwehr.

## Kann eine gesunde Ernährung dann wenigstens dazu beitragen, den Verlauf einer Erkältung, Grippe oder Corona-Infektion zu mildern?

Das könnte sein, aber welche Art der Ernährung hier allgemein und besonders dem Individuum helfen könnte, das ist und bleibt derzeit reine Spekulation.

## Vitamin C und Zink gelten als besonders wichtig zur Stärkung des Immunsystems – was ist dran?

Vitamin C und Zink können weder Erkältungen, Grippe und Corona vorbeugen, lindern oder verkürzen. Sie haben auch keinen relevanten Einfluss auf die Genesung. Das gilt sowohl für die Zufuhr via «normaler Nahrung» als

auch für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Darüber muss sich also niemand gezielt Ernährungsgedanken machen oder supplementieren. Eine Ausnahme bilden Menschen, bei denen ein eklatanter, also klinisch relevanter Mangel dieser Nährstoffe vorliegt. Aber das sind hierzulande in der Allgemeinbevölkerung Nadeln im Heuhaufen oder sehr kranke, oft multimorbide Menschen, die sich ohnehin in ärztlicher Behandlung befinden.

## Gibt es bestimmte Lebensmittel oder Ernährungsweisen, die das Risiko einer Corona-Infektion reduzieren können?

Leider Nein: dazu hat die Wissenschaft bis dato keine belastbaren Belege geliefert.

## Welche Ernährungstipps können Sie Menschen geben, die gerade eine Erkältung, Grippe oder Corona durchmachen und ihr Immunsystem stärken möchten?

Wenn es einen erwischt hat, sollte man sich zuallererst viel Ruhe, Entspannung und Schlaf gönnen. Je weniger Stress und Aktivität, desto besser – denn dann bleibt mehr «Power für das Immunsystem». In punkto Essen lautet der Tipp: ganz besonders intuitiv und achtsam auf seinen Körper hören. Also nur essen, wenn man echten Hunger verspürt. Das kommt wesentlich seltener und weniger stark vor als im gesunden Zustand. Diesen verkleinerten Krankhunger sollte man gezielt mit dem stillen, worauf man so richtig Lust hat. Gleichzeitig sollte es gut verträglich sein. Dazu kann man ruhig ein bisschen länger bewusst in sich hineinhorchen. Das ist gerade in diesen geschwächten Zuständen hilfreich.

## Welche Rolle spielen dabei Scharfstoffe in Chili, Pfeffer, Senf und Co.?

Unabhängig von allen Studien bin ich ein grosser kulinarischer Freund aller Pflanzen, die Scharfstoffe enthalten: Chili, Pfeffer, Senf, Kresse, Meerrettich, Knoblauch und Zwiebeln oder der Klassiker Ingwer. Zwar liegen zu diesen Pflanzen jede Menge Grundlagenstudien vor, die ihre Wirkung gegen Keime, Bakterien, Viren und sogar einige Krankheiten untersuchen. Mehr als vage Vermutungen, wie die Scharfstoffe im täglichen Ernährungsmix und besonders langfristig im komplexen menschlichen Stoffwechsel wirken, weiss niemand. Ich esse sie auch nicht wegen der guten Datenlage, sondern weil sie mir extrem gut schmecken und ich ihre deutlich spürbaren Effekte mag. Dafür braucht es keine Wissenschaft, da reicht das intensive, ehrliche Körpergefühl beim gesunden Genuss. Aber: das muss jeder selbst ausprobieren und spüren, ob man das mag oder nicht. Wenn ja, ist viel unterschiedlich scharf essen sicher einmal einen individuellen Versuch wert.

Uwe Knop



# In der Schweiz besteht eine grosse Nachfrage nach Biogas

**Die Klimaziele können nur erreicht werden, wenn konsequent erneuerbare Energien eingesetzt werden. Dabei spielen Biogas und andere erneuerbare Gase wie synthetisches Methan und grüner Wasserstoff eine wichtige Rolle. Sie werden Erdgas sukzessiv ersetzen. Die Schweiz ist weltweit Pionierin in der Förderung und Einspeisung von Biogas, und so konnte in den letzten Jahren dessen Anteil kontinuierlich erhöht werden. Da die Nachfrage nach einheimischen Biogas das Angebot übersteigt, wird immer mehr importiert.**

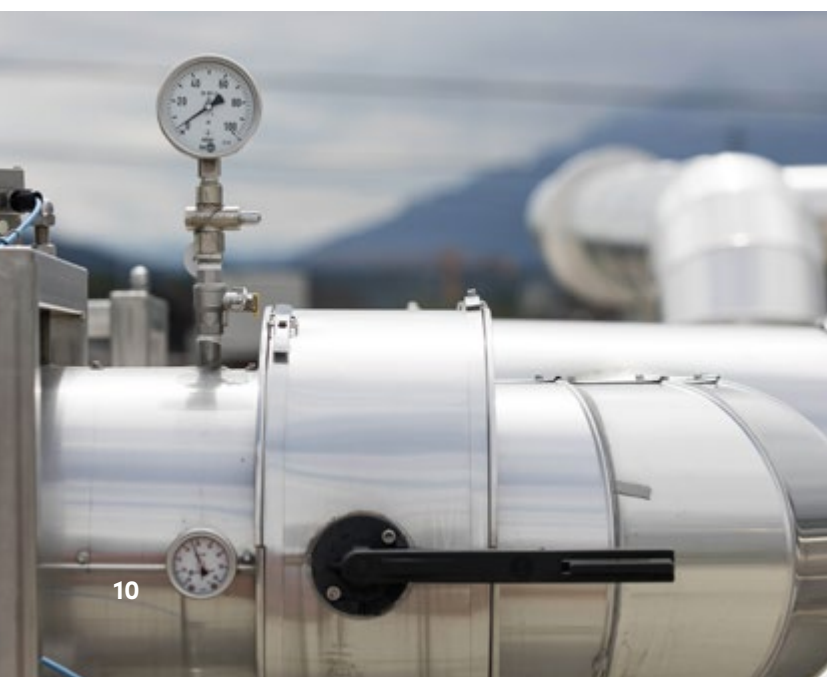
Zahlreiche Gasversorger in der Schweiz sind in den vergangenen Jahren dazu übergegangen, dem Erdgas-Standardprodukt einen festen Anteil von bis zu 50 Prozent Biogas beizumischen. Verschiedene Gasversorger bieten ihren Kunden nach Wunsch auch höhere Biogasanteile an: bis zu 100 Prozent. Die Gaswirtschaft fördert aktiv die Produktion erneuerbarer Gase. So werden mit einem Fonds neue Anlagen unterstützt, die erneuerbare Gase ins Gasnetz einspeisen. Dank dieser konsequenten Förderung steigt in der Schweiz die Einspeisung von Jahr zu Jahr an: in den vergangenen zehn Jahren konnte die Produktion in der Schweiz verzehnfacht werden. Der Biogasanteil im Netz beträgt inzwischen bis zu 10 Prozent. Die Schweizer Gaswirtschaft unterstützt das Netto-Null-Ziel des Bundes und arbeitet darauf hin, Erdgas sukzessive mit erneuerbaren Gasen zu ersetzen. Selbstverständlich geht das nicht von heute auf morgen, sondern benötigt Zeit. Die Schweizer Gasversorger wollen ihr Ziel in verschiedenen Etappen erreichen: bis 2030 15%, bis 2040 50%; im Jahr 2050 soll die Gasversorgung zu 100% klimaneutral sein. Dabei spielen nicht nur Biogas, sondern auch andere erneuerbare Gase wie synthetisches Methan oder grüner Wasserstoff eine wichtige Rolle. Der Umbau des heutigen Energiesystems gelingt nur, wenn er auf mehre-

ren Energieträgern basiert. Eine einseitige Elektrifizierung der Energieversorgung macht die Schweiz abhängig. Auch unter dem Aspekt der Versorgungssicherheit wird immer deutlicher, dass ein gut funktionierendes Energiesystem auf verschiedenen Infrastrukturen basieren muss. Städte und Gemeinden, die sorgsam prüfen, wo und wie ihre Gasnetze in Zukunft genutzt werden können, sind für die Energiezukunft gut gerüstet. Erneuerbare Gase sind auch ein wichtiges Element einer Versorgung mit Wärmeverbänden, um künftig Spitzenbedarfe gerade auch im Winter abdecken zu können.

## Potential zu wenig ausgeschöpft

Die Entwicklung der Biogasproduktion in der Schweiz zeigt, dass die Gaswirtschaft ihren Worten auch Taten folgen lässt. Inzwischen gibt es in der Schweiz 44 Anlagen, die Biogas produzieren, und jedes Jahr kommen weitere dazu. Diese positive Entwicklung darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass das Potential an einheimischer erneuerbarer Gasproduktion wegen fehlender Rahmenbedingungen noch zu wenig ausgeschöpft wird. Die Einspeisung erneuerbarer und klimaneutraler Gase ins Netz muss eine Unterstützung erhalten, die derjenigen der Stromproduktion mittels Biogas gleichwertig ist. Von daher gilt nach wie vor der Appell an die Schweizer Politik, die einheimische Produktion erneuerbarer Gase konsequent zu fördern. Alle Anstrengungen wurden bislang ausschliesslich von der Branche beziehungsweise der Gaskonsumentinnen und -konsumenten getragen. Im neuen CO<sub>2</sub>-Gesetz ist nun erstmals eine staatliche Förderung der Produktion von Anlagen vorgesehen, die einspeisen. Die Mittel, die dafür eingesetzt werden sollen, sind allerdings bescheiden.

Aufgrund der grossen Nachfrage spielen die Importe von Biogas eine bedeutende Rolle. Selbstverständlich muss das importierte Biogas denselben Qualitätsanforderungen genügen wie das in der Schweiz produzierte Biogas. Dieses wird ausschliesslich durch die Vergärung von organischen Abfallstoffen hergestellt. In der Schweiz ist streng geregelt, welche Stoffe zur Produktion eingesetzt werden dürfen; im Wesentlichen sind dies Speise- und Küchenreste, Gartenabfälle und Grüngut, Gülle und Erntabfälle aus der Landwirtschaft sowie Klärschlamm aus



Abwasserreinigungsanlagen. Die Ausgangsstoffe für die Herstellung von Biogas stehen also nicht in Konkurrenz zur Herstellung von Nahrungs- bzw. Futtermitteln.

#### **Biogasimporte: Problem erkannt**

Leider werden heute Biogasimporte vom Zoll nach wie vor als Erdgas behandelt und damit auch mit der CO<sub>2</sub>-Abgabe belastet. Eine Änderung dieser Situation kann dann erreicht werden, wenn die Zertifikate eindeutig bis zum Produzenten nachverfolgt werden können, Doppelzählungen ausgeschlossen sind und die mit dem Import verbundenen Reduktionen der Treibhausgase im schweizerischen Inventar angerechnet werden können. Ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung ist getan: der Bund hat Pronovo, der Zertifizierungsstelle für die Erfassung von Herkunftsnachweisen (HKN) und Abwicklung der Förderprogramme für erneuerbare Energien, den Auftrag erteilt, ein entsprechendes Register für flüssige und gasförmige Treib- und Brennstoffe zu entwickeln. Das neue System wird Anfang 2025 in Betrieb gehen. Bis zu diesem Zeitpunkt überwacht weiterhin die Clearingstelle des Verbands der Schweizerischen Gasindustrie die nationale Produktion und erfasst die Importe von erneuerbaren Gasen.

Notwendig sind darüber hinaus internationale Vereinbarungen zwischen den exportierenden und importierenden Staaten, damit die erneuerbaren Gase aus dem Ausland in den nationalen Treibhausgasinventaren angerechnet werden können. Auch hier setzt sich die Schweizer Gaswirtschaft mit grossem Engagement dafür ein, dass auf europäischer Ebene tragfähige Lösungen erarbeitet werden. Damit die Energiewende gelingt, und die Klimaziele erreicht werden können, müssen alle erneuerbaren Energien konsequent eingesetzt werden. Biogas ist ein beliebter Energieträger, der dazu beitragen kann, das Klima zu schützen und die Versorgungssicherheit zu verbessern. Das haben viele Konsumentinnen und Konsumenten schon längst erkannt.

**Konsumentenforum in Zusammenarbeit mit Daniela Decurtins, VSG**

# So leicht ist Rechnung.



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



**eBill.ch**

*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 rund 3 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.*

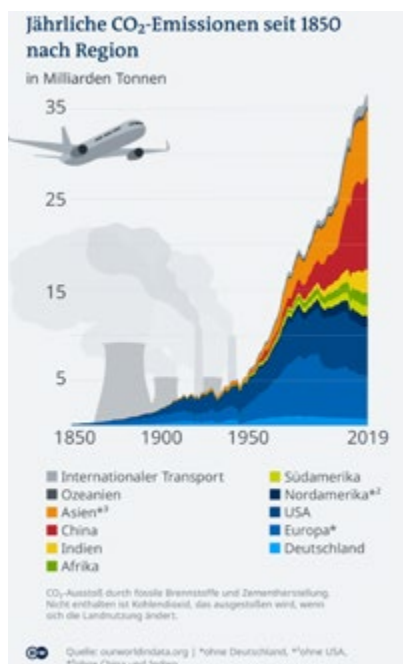
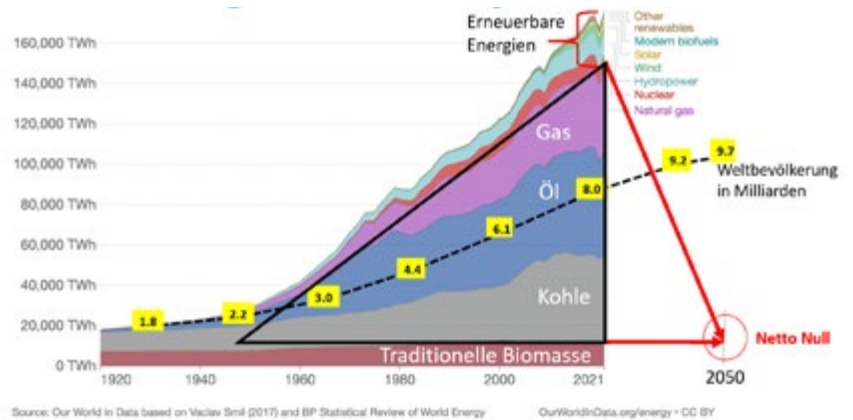
**eBill. Die digitale Rechnung für die Schweiz.**

# Die Schweiz braucht eine vernünftige und bezahlbare Klima- und Energiepolitik

Was auch immer wir tun, um den CO<sub>2</sub>-Ausstoss in der Schweiz zu verringern: das Weltklima wird dadurch nicht beeinflusst. Die Schweiz trägt weniger als 0,1% zum weltweiten CO<sub>2</sub>-Ausstoss bei. Die Schweizer Energiepolitik muss dem Primat der Vernunft folgen, nicht schädlichen Ideologien. Das bedeutet nicht, untätig zu sein – im Gegenteil.

Dem Pariser Klimaabkommen von 2015 sind 191 Länder beigetreten. Es verfolgt das ehrgeizige Ziel, die Erderwärmung bis in der zweiten Hälfte des Jahrhunderts auf maximal 1,5° Celsius im Vergleich zur vorindustriellen Zeit zu begrenzen. Die weltweiten Netto-Treibhausgasemissionen sollen auf Null sinken, fossile Energieträger durch erneuerbare Energien ersetzt werden. Wie die Grafik zeigt, müssten in den nächsten 30 Jahren über 80% der heutigen weltweiten Energieproduktion (Kohle, Öl und Gas) durch erneuerbare Energieträger ersetzt werden. Ein realitätsferner Plan.

## Welt-Energieverbrauch pro Jahr



Regionen wie Asien, China und die USA weisen den höchsten CO<sub>2</sub>-Ausstoss aus; die Schweiz ist nicht er-

sichtlich, ihr geringer Anteil lässt sich nicht abbilden (weniger als 10% von Deutschland).

Es ist sogar so, dass die aktuellen globalen Klimapläne aller Länder, die sich für das Pariser Klimaziel verpflichteten, die sogenannten «Nationally Determined Contributions» (NDC), ein gegenteiliges Bild zeigen: im Durchschnitt wird erwartet, dass die CO<sub>2</sub>-Emissionen bis 2030 um 16 Prozent steigen werden, vorausgesetzt, dass alle angekündigten Massnahmen tatsächlich umgesetzt werden können.

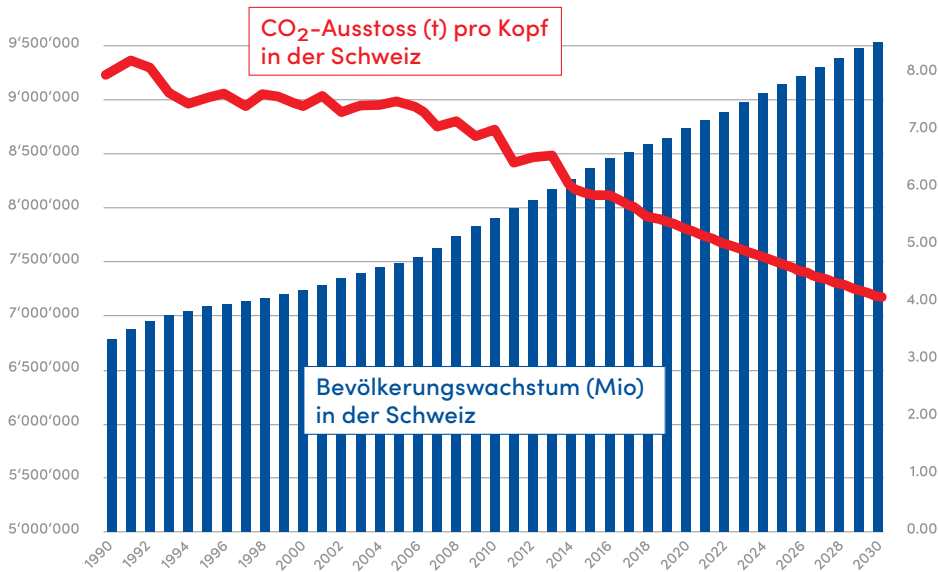
### Die Schweiz gilt als Musterschülerin beim Klimaschutz

Auch das Schweizer Parlament hat 2017 dem Pariser Klimaabkommen zugestimmt und sich verpflichtet, ihre CO<sub>2</sub>-Emissionen bis 2030 um 50 % gegenüber 1990 zu reduzieren. Trotz hoher Zuwanderung und dem Verbot neuer Kernkraftwerke konnte die Schweiz in den letzten zehn Jahren

ihren Pro-Kopf-Ausstoss um 25% (!) senken. Dieser Erfolg ist einerseits auf die hohe Energieeffizienz der Industrieunternehmen zurückzuführen, andererseits auf den energieeffizienteren Fortschritt bei der Mobilität und innovativer Gebäudetechnik. Bleiben wir auf diesem Kurs – so zeigt die Tendenz der letzten Jahre eine Reduktion des CO<sub>2</sub>-Ausstosses bis 2030 von 54 % gegenüber dem Basisjahr 1990 – wird das Ziel übertroffen. [siehe dazu die Grafik auf Seite 13](#)

### Die Umweltbelastung im Alltag können wir nur gering beeinflussen

Für die Bereitstellung von Nahrungsmitteln, für den täglichen Konsum, für Wohnen, Mobilität, Gesundheit, Freizeit, Bekleidung etc. wird ein Viertel der Umweltbelastung im Inland verursacht, während drei Viertel auf das Ausland entfallen. Eine wissenschaftliche Studie im Auftrag des Bundesamtes für Umwelt (BAFU) zeigt, dass der «inländische» Umwelt-Fussabdruck der Schweizer zwischen 2000



bis 2015 sogar um 19 Prozent gesunken ist, während der «ausländische» Fussabdruck gestiegen ist. Die Einführung einer Grenzsteuer auf alle importierten Produkte, gemessen an der Höhe der CO<sub>2</sub>-Emission bei deren Produktion im Ausland, wie von Mitte-links-grün Politikern gefordert wird, führt einzig dazu, dass Konsumgüter, Zulieferprodukte und sogar die inländische Produktion erheblich verteuert würden, ohne die ausländische Produktion klimaschonend zu beeinflussen.

**Die Schweiz mit der weltweit höchsten CO<sub>2</sub>-Abgabe**

Bereits seit 2008 kennt die Schweiz eine CO<sub>2</sub>-Lenkungsabgabe auf fossile Brennstoffe wie Heizöl, Erdgas und Kohle. Diese Abgabe, die mittlerweile 120 Franken pro Tonne CO<sub>2</sub> beträgt, hat sich seit ihrer Einführung verdreifacht und brachte im Jahr 2022 Einnahmen von 1,2 Milliarden Franken ein. Mit 120 Franken resp. 127€ pro ausgestossener Tonne CO<sub>2</sub> hat die Schweiz die höchste CO<sub>2</sub>-Steuer unter

den OECD-Ländern. In Österreich kostet eine Tonne CO<sub>2</sub> lediglich 32,50 Euro, in Deutschland 45 Euro. Die weltweit höchsten CO<sub>2</sub>-Steuern, weitere Klimasteuern aufgrund des Klimagesetzes oder eine Importsteuer auf emissionsintensive Produkte führen dazu, dass Unternehmen ihre Produktion in Länder mit geringeren Belastungen verlagern, was die Wettbewerbsfähigkeit der Schweiz beeinträchtigt. Die Bevölkerung wird die steigenden Energiekosten, höheren Mieten und teureren Konsumgüter kaum bezahlen können, Wohlstandsverlust wird die Folge sein. Die linksgrüne Umerziehungspolitik zu einer fleischlosen Ernährung, zu weniger Mobilität, zu kleineren und kühleren Wohnungen, zu weniger Leistungsfähigkeit durch weniger Arbeitsstunden, dafür mehr Ferien, frühere Renten und den weiteren Ausbau des Sozialstaats durch mehr Steuern und Abgaben lassen unser Land verarmen. Hier muss entschieden Einhalt geboten werden, um die Balance zu wahren, um die wirtschaftliche Entwicklung zu fördern und gleichzeitig die Lebensqualität und den Wohlstand der Bürger zu bewahren.

**Nationalrätin Monika Rüeegg**  
Politische Beirätin kf

## Klimaabgabe – die Schweiz als Vorbild?

Eine innovative parlamentarische Initiative versucht, den richtigen Anreiz für notwendige Energieeinsparungen zu finden: die Einführung einer Steuer auf den Energieinhalt von Produkten, die sich durch eine vollständige Rückverteilung an verantwortungsbewusste Konsumenten auszeichnet. Bei einer solchen Steuer mit Bezug zum Verursacherprinzip darf das Ziel nicht verfehlt werden: die Initiative versucht, mit Fingerspitzengefühl eine flexible Lösung zu finden, die Mieter und Bürger nicht benachteiligt. Die Schweiz als wohlhabendes Land muss dem Rest der Welt beweisen, dass es möglich ist, die CO<sub>2</sub>-Emissionen annähernd zu stabilisieren.

Die Schweiz verbraucht zu 59% nicht-erneuerbare Energie und bezieht 73% ihrer Energie aus dem Ausland. Die verbrauchte erneuerbare Energie stammt hauptsächlich aus Wasserkraft (11,8%), Biomasse (Holz, Biogas) (6,1%) und Umgebungswärme (Wärmepumpen) (2,7%). Interessant ist,

dass Windkraftanlagen nur 0,07% des Gesamtverbrauchs ausmachen. Der Energieverbrauch wird zu etwa einem Drittel durch Haushalte und zu zwei Dritteln durch die Industrie verursacht. Die Menschheit muss die jährliche Produktion von Treibhausgasen von 51 Milliarden Tonnen auf Null redu-

zieren – und dies nur, um einen weiteren Anstieg der globalen Temperatur zu verhindern. Um dieses Ergebnis zu erreichen, bedarf es zunächst der Initiative jedes Einzelnen – alle müssen ihren eigenen Energie-Fussabdruck begrenzen, indem sie weniger Produkte kaufen, weniger hei-

zen, den Transport einschränken und in Wohnungen leben, deren Bau weniger Energie erfordert (beispielsweise auch in Bezug auf die Baumaterialien). Entscheidend ist auch die Reduktion der Auswirkungen, die die Ernährung auf das Klima hat. Zumindest aus Sicht einer CO<sub>2</sub>-Reduktion gilt hier: essen Sie mehr Pflanzen und Gemüse statt Fleisch.

Trotzdem versteht man schnell, dass das Problem systemischer Natur ist. Den Bürgern müssen echte Alternativen vorliegen: das Produkt mit den geringsten klimaschädlichen Auswirkungen muss verfügbar und zu einem erschwinglichen Preis erhältlich sein. Nimmt man zum Beispiel einen Mieter, der in einer schlecht isolierten Wohnung lebt: wenn er nur eine Steuer nach Verursacherprinzip zahlt, würde er eine unerschwingliche Steuer auf seine Heizkosten zahlen, obwohl er nicht für sein schlecht isoliertes Haus verantwortlich ist. Um den Energie-Fussabdruck zu reduzieren, sollte man idealerweise über gut isolierte Wohnungen verfügen, die mit weniger Zement gebaut sind und mittels Wärmepumpe geheizt werden – und das alles zu einem erschwinglichen Preis. Um diese Situation zu erreichen, müssen viele Gesetze sowie Bau-, Heizungs- und Elektrizitätsnormen geändert werden. Kurz gesagt: um unsere Produktions- und Konsumgewohnheiten zu ändern, müssen zuerst die Regulierungen geändert werden.

Das Schweizer Parlament ist sich bewusst, dass nur wenige Länder der Welt die Möglichkeit haben werden, sich der CO<sub>2</sub>-Neutralität zu nähern. Viele sind besorgt darüber, dass Grossmächte wie die USA und China zusammen ihre Treibhausgasemissionen seit 2010 massiv erhöht haben. Unser kleines Land war im Jahr 2022 nur für rund 0,094% der weltweiten CO<sub>2</sub>-Emissionen verantwortlich. Betrachtet man jedoch den CO<sub>2</sub>-Ausstoss pro Kopf, liegen wir bei 4,11 Tonnen CO<sub>2</sub>/Jahr, was nahe am Weltdurchschnitt liegt (4,84 t CO<sub>2</sub>/Jahr). Zum Vergleich: China liegt bei 8,85 t CO<sub>2</sub>/Jahr und die Vereinigten Staaten bei 14,44 t CO<sub>2</sub>/Jahr pro Kopf. Der Bundesrat möchte mit der massiven Reduzierung unserer Treibhausgasemissionen ein Signal in die Welt setzen, dass dies möglich ist, und darüber hinaus In-

novationen in den Schweizer Unternehmen anregen und sie im Bereich «Cleantech» noch wettbewerbsfähiger machen.

Es ist klar, dass der Klimawandel in Zukunft viele Länder durch Hungersnöte, Kriege und Dürren destabilisieren wird. Dies wird zu Migrationen in einem Ausmass führen, die die Gefahr einer Destabilisierung Europas und der Schweiz mit sich bringt. Im Jahr 2020 waren 3,60% der Weltbevölkerung oder 281 Millionen Menschen Migranten. Zwischen 2000 und 2020 war Europa mit 86,7 Millionen internationalen Migranten das beliebteste Ziel für Migranten weltweit. Die Schweiz hat im Juni 2023 ein Klima- und Innovationsgesetz verabschiedet, dessen Ziel es ist, bis 2050 Klimaneutralität zu erreichen. Dieses Gesetz sieht keine Verbote oder Zusatzsteuern vor. Im Gegenteil: der Bund subventioniert den Ersatz von Öl- oder Gasheizungen und unterstützt finanziell ökologische Innovationen in der Branche. Da dieses Gesetz keine Verbote, sondern nur verschiedene finanzielle Fördermittel vorsieht, wurde es mit 59,1% der Stimmen problemlos vom Schweizer Volk angenommen. Es muss jedoch klar sein, dass die in diesem Gesetz definierten Massnahmen allein nicht ausreichen, um das Ziel der Neutralität bis 2050 zu erreichen: es sind zusätzliche konkrete Gesetze erforderlich.

Auch unser Parlament hat verstanden, dass für die Zielerreichung nicht allein die Förderung technologischer Innovationen (Wärmepumpen) ausreichen wird, sondern dass leider restriktive Massnahmen für den Lebensstil der Bürger und für die Industrie erforderlich sein werden. Die Schwierigkeit für Politiker besteht darin, notwendige Regelungen einzuführen, ohne anschliessend an der Wahlurne zu sehr abgestraft zu werden.

Um das Ziel der Klimaneutralität in der Schweiz zu erreichen, brauchen wir sowohl Veränderungen im Verhalten unserer Bürger als auch Auswirkungen auf ihre Portemonnaies. Es ist fast klar, dass das Klimaziel des von 196 Ländern unterzeichneten Pariser Abkommens für das Jahr 2050 nicht erreicht werden kann. Aber alle Bemühungen, die uns dieser Neutralität näher bringen, werden es ermöglichen, künftige klimatische und soziale Katastrophen zu begrenzen.

Eine parlamentarische Initiative der Mitte (22 451), die von linken Parteien unterstützt wird, schlägt eine innovative Lösung vor: eine Steuer, die alle importierten Produkte entsprechend der Höhe der darin enthaltenen Emissionen besteuern würde, in Verbindung mit einer vollen Umverteilung dieser Steuer auf die Bevölkerung und die Wirtschaft entsprechend ihrer jeweiligen Klimafreundlichkeit. Dieser Punkt wurde neben anderen Themen in das Gesetzespaket zur Teilrevision des CO<sub>2</sub>-Gesetzes aufgenommen.

Leider lehnte die Energiekommission des Ständerats (UREK-S) diese «Verursacherprinzip»-Initiative knapp ab. Es ist zu hoffen, dass dieser Grundsatz im Zuge der Ausarbeitung des neuen Gesetzes in neuer Form wieder eingeführt wird. Eine einfache Lösung gibt es nicht. Eine derart deutliche Änderung unseres Energieverbrauchs kann nicht erreicht werden, ohne den Komfort der Haushalte und der Industrie zu beeinträchtigen. Die in der parlamentarischen Initiative vorgeschlagene Lösung hätte den Vorteil, das Verursacherprinzip insofern zu berücksichtigen, dass die durch eine Steuer eingenommenen Beträge an die vorbildlichsten Bürger und Unternehmen zurückgezahlt werden. Wenn es der Schweiz nicht gelingt, einen gangbaren Weg in diese Energieeinsparungen zu finden, indem sie gemeinsam mit einigen anderen Ländern zum Muster-schüler wird, wird dies das Streben nach einer Stabilisierung unserer gesamten Treibhausgasemissionen weiter diskreditieren. Der Anstieg der globalen Temperatur wird neben direkten Auswirkungen (Veränderung der Flora, Erdbeben, Unwetter, neue Insekten, Dürreepisoden usw.) auch indirekte Auswirkungen auf die Schweiz haben, wie Bevölkerungsmigrationen aus stärker verwüsteten Gebieten, wo viele ihre Lebensgrundlage oder sogar ihr Dach verlieren. Unter diesen indirekten Auswirkungen werden die Schweiz und Europa am meisten leiden. Hoffen wir, dass das Parlament angemessene Gesetze findet, die unsere Bürger nicht übermässig bestrafen – insbesondere in Bezug auf Themen, auf die sie keinen unmittelbaren Einfluss haben.

Luc Herminjard,  
Kf-Beirat



## Das Paket, das nie ankam

Das kf setzt sich tagtäglich in Rechtsfällen für Konsumenten und Unternehmen ein und ist stets um eine gute Kommunikation zwischen den Parteien bemüht. Umso mehr freuen wir uns über den humorvollen Brief- bzw. Mailwechsel zwischen einer Kundin und der Schweizerischen Post. Doch lesen Sie selbst; lassen Sie sich für Ihren nächsten Disput inspirieren und nehmen Sie die Geschichte mit Humor.

### Die Geschichte

#### Erster Akt: Ein Hin und Her.

Es war einmal eine Kundin, deren Name nicht von Bedeutung ist, die an einem friedlichen Freitag ein Paket aufgab. Dieses Paket war dazu bestimmt, am Samstag wohlbehalten bei ihrer Mutter anzukommen. Doch niemand konnte damals ahnen, dass dieses Paket eine Odyssee durch die Wirren des Postsystems erleben würde. Das Paket, voller Hoffnung und Erwartung, erreichte weder am Samstag noch an den darauffolgenden Tagen sein Ziel. Trotz unermüdlicher Bemühungen, welche die Kundin durch ein Labyrinth von Telefonaten und Besuchen in der Postfiliale Egerkingen führten, blieb das Paket unauffindbar.

#### Zweiter Akt: Der pfiffige Filialleiter

In einem unerwarteten Twist offenbarte der pfiffige Filialleiter das Geheimnis: eine Serie von Fehlern hatte das Paket in eine endlose Schleife geführt. Der erste Strichcode mit der Samstagszustellung wurde nicht mit dem neuen Auftrag überklebt. So kehrte das Paket unaufhörlich nach Härkingen zurück, in einem verzweifelten Versuch, samstags zugestellt zu werden, obwohl samstags keine Pakete ausgeliefert werden können.

#### Dritter Akt: Resignation

Nach einem unzustellbaren Paket und einem Abholschein später beschloss die Kundin, den Inhalt des Pakets abzuschreiben, das Geschenk erneut zu erwerben und persönlich bei ihrer Mutter vorbeizubringen. Im Paket befand sich ein Mondkalender – ironischerweise hätte die Kundin, hätte sie auf die Zustellung durch die Post gewartet, diesen durch einen neuen ersetzen müssen.

#### Vierter Akt: Ende gut, alles gut

Doch wie in vielen Geschichten gibt es auch hier ein Happy End. Denn das Paket, das in der Endlosschleife

### Die Post reagierte folgendermassen und – wie wir finden – grossartig:

Danke für die humorvolle und ironische Zusammenstellung Ihres Erlebnisses mit der Post. Ich danke Ihnen für Ihren Humor und verstehe auch die Verärgerung. In der Zwischenzeit sollte das Paket bei Ihrer Mutter angekommen sein. Gemäss meinen Informationen wurde es gestern zugestellt. Können Sie das so bestätigen?

Wie ist es nun dazu gekommen, dass Ihr Paket so lange unterwegs war? Zunächst war leider die Adressierung ungenau. Ihre Mutter wohnt in einer Seniorenresidenz und Pakete sollten c/o-adressiert sein. Was danach folgte, ist effektiv ein Trauerspiel an Kundenbetreuung und Logistik. Anders kann ich es nicht sagen, und ich möchte mich auch nicht herausreden, sondern aufrichtig bei Ihnen und Ihrer Mutter für die erlebte Odyssee entschuldigen. Als Wiedergutmachung würde ich Ihnen gerne eine Kulanz von CHF 200.00 überweisen – für ein schönes Essen mit Ihrer Mutter oder auch einen kleinen Ausflug zu zweit. Bitte teilen Sie mir mit, auf welches Konto die Überweisung erfolgen kann. Es freut mich, wenn Sie die Entschuldigung annehmen, und ich wünsche Ihnen und Ihrer Mutter alles Gute, hoffentlich wenig Ärger und weiterhin viel Humor.

feststeckte, fand zu guter Letzt seinen Weg doch noch zur Empfängerin und wurde, wenn auch viel zu spät, ordnungsgemäss zugestellt.

Ruth Dickenscheid  
Schweizerisches Konsumentenforum kf

# Grosses Sparpotential beim Warmwasser

Warmes Wasser ist im Haushalt ein grosser Energiefresser. Mit durchdachter Technik lassen sich Ressourcen schonen, was sich auch fürs Budget auszahlt. In einem energetisch guten Neubau ist der Energieverbrauch für Warmwasser um 16% höher als für die Heizung. Das ist eine Folge der konsequenten Wärmedämmung, während der Warmwasserverbrauch in den letzten Jahren kaum gesunken ist. Warmwasser fällt auch nach einer Renovation stärker ins Gewicht: der Verbrauch bleibt statistisch gleich, während der Energiebedarf des Gebäudes überall sonst gesunken ist. Mit einem klugen Sanierungskonzept haben Hauseigentümerinnen und -eigentümer aber viel Einsparpotential, was das hausinterne Wassernetz betrifft. Immerhin nutzen Schweizerinnen und Schweizer pro Kopf täglich 140 Liter Wasser, davon werden 50 Liter warm aufbereitet.

Mit einfachen bis komplexeren Massnahmen lässt sich der Energieverbrauch für Warmwasser senken.

## 50 Liter Warmwasser pro Kopf und Tag

Gemäss dem Schweizerischen Verein des Gas- und Wasserfachs SVGW braucht die Bereitstellung von 1000 Litern Kaltwasser rund 0,45 kWh Energie – dieselbe Menge Warmwasser mit einer Temperatur von 60°C jedoch rund 58 kWh, also 125-mal mehr. Energie einsparen beim Wasser bedeutet konkret, geringere Wassermengen respektive kürzere Nutzungszeiten zu erreichen oder die Nutzungstemperatur zu reduzieren. Ausserdem sollte das Wasser mit erneuerbarer Energie aufbereitet werden.

## Effizienzklasse A wählen

Warmwasser zu sparen zahlt sich aus, wie eine Modellrechnung von EnergieSchweiz zeigt. So vermindert eine vierköpfige Familie in einem älteren, nicht sanierten Einfamilienhaus den Wasserverbrauch um mehr als 30 000 Liter pro Jahr, wenn sie die alten Armaturen (Effizienzklasse D) in Bad und Küche durch Armaturen der Effizienzklasse A und die Duschbrause durch ein sparsames Modell ersetzt. Damit gibt die Familie pro Jahr 300 Franken weniger für Wasser und Energie aus.

Die wasser- und energiesparenden Sanitärprodukte werden von den führenden Herstellern in der Schweiz mit der Energieetikette gekennzeichnet.

Heute sind mehr als 5500 Produkte wie Armaturen, Strahlregler, Selbstschlussarmaturen oder Duschsysteme mit Wärmerückgewinnung im Handel und online unter Save Water damit deklariert. Die energie- und wassersparenden Produkte sind der Effizienzklasse A zugeordnet.

## Clevere Systeme planen

Warmwasser spart der Hauseigentümer auch mit einer klugen Planung bei der Haussanierung oder beim Neubau. Je kürzer der Weg vom Warmwasserspeicher zur Armatur oder Duschbrause ist, desto weniger Energie geht verloren. Neue Warmwassersysteme müssen gemäss den Mustervorschriften der Kantone im Energiebereich ganz oder teilweise mit erneuerbarer Energie beheizt werden. Eine Möglichkeit ist der Wärmepumpenboiler, bei dem die Umgebungsluft als Energiequelle verwendet wird. Ideal ist die Kombination mit einer Photovoltaikanlage. Eine weitere Lösung ist ein Warmwasserspeicher, der von der Zentralheizung erwärmt wird. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese eine Wärmepumpe, eine Holzfeuerung oder eine Fernheizung ist. Wird der Warmwasserspeicher mit einer thermischen Solaranlage (Sonnenkollektoren) betrieben, kann das Warmwasser in sonnenarmen Perioden mit einem Elektroeinsatz oder der Heizung nacherwärmt werden.

Aus hygienetechnischer Sicht eignen sich auch Frischwasserstationen gut:

hier wird Trinkwasser mittels Heizungswassersystem und Wärmetauscher aufgewärmt, sobald es tatsächlich gebraucht wird. Bei älteren Gebäuden sollte die Dämmung der Warmwasserrohre geprüft werden. Das historische Wassersystem in Gebäuden ist meistens leider sehr ineffizient. Für knapp 26 000 Liter 60°C warmes Wasser pro Zweipersonenhaushalt werden rund 1400 kWh Energie benötigt. Im Vergleich zu einem Fernwärmeanschluss mit zentraler Warmwasseraufbereitung liegt der Energieverbrauch um mehr als die Hälfte tiefer.

## Wärmepumpe schonen

Die Erfahrungen mit einem dezentralen Warmwassersystem sind erfreulich, jedoch ist dieses nicht für jedes Gebäude und jeden Bauherrn geeignet. Geeignet und erprobt sei es in Mehrfamilienhäusern, «aber auch in hocheffizienten kleinen Häusern sehe ich eine Chance», sagt der Fachmann – zumal damit die Wärmepumpe im Keller nur noch für die Heizung arbeiten müsse und somit kleiner dimensioniert werden könne. Dies mit entsprechend tieferen Investitionen und geringeren Betriebskosten.

Konsumentenforum in Zusammenarbeit mit dem BfE



# Gut gemeint ist das Gegenteil von gut gemacht

Gemäss Bundesratsentscheid traten anfangs Jahr Anpassungen in der Verordnung über die Krankenversicherung (KVV) und der Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV) in Kraft. Diese zielt auf eine Kostensenkung im Arzneimittelbereich ab. Dabei werden die Preise für Generika gesenkt, und gleichzeitig soll der Einsatz von günstigeren Generika gefördert werden. Um letzteres zu erreichen, kennen wir in der Schweiz schon lange den sogenannten differenzierten Selbstbehalt. Was sehr technisch klingt, ist aber recht einfach.



Verliert ein Originalprodukt das Patent, so kommen Generika auf den Markt. Diese sind bis zu 70% günstiger als das Produkt unter Patentschutz. Als Preisband für die Vergütung durch die Grundversicherung gilt, dass für Produkte mit einem Preis des günstigsten Drittels mit einem Selbstbehalt von 10% und alle darüber liegenden Produkte mit einem erhöhten Selbstbehalt vergütet werden. Somit muss der Patient eine höhere Selbstbeteiligung hinnehmen, wenn er ein solches Medikament verwenden will.

Dieser erhöhte Selbstbehalt wurde auf den 1.1.2024 von bisher 20% auf neu 40% erhöht. Ansonsten hat sich nichts verändert, auch die Deckelung für den Selbstbehalt beträgt unverändert 700 Franken.

Wenn ein Originalprodukt nach Patentablauf seinen Preis freiwillig auf das Preisband des günstigsten Drittels der Generika absenkt, entfällt korrekterweise auch der erhöhte Selbstbehalt, da ja keine signifikante Kosteneinsparung mehr möglich ist. Dies ist denn auch das, was in den überwiegenden Fällen passiert. Nur gerade 5,7% der kaservergüteten Packungen werden mit einem erhöhten Selbstbehalt belegt.

Da die Originalhersteller ihre Preise freiwillig absenken, hat die Regulierung ihre Wirkung bereits entfaltet, denn

egal, ob Original oder Generikum eingesetzt wird, es wird ein grosser Sparbeitrag geleistet. Für den Patienten ist es nicht mehr so zentral, ob ein Original oder ein Generikum abgegeben wird; weiter noch, es gibt durchaus auch Generika, welche einen erhöhten Selbstbehalt auslösen, da sie aus dem Preisband herausfallen.

Die Anpassung war sicherlich gut gemeint, aber die erfolgte Kommunikation war das Gegenteil. Denn die unglückliche Kommunikation des Bundesamtes für Gesundheit wurde von diversen Seiten so verstanden, dass ab 1. Januar 2024 alle neuen Originalprodukte 40% Selbstbehalt hätten und der Patient mehr bezahlen müsste.

Dies ist nicht nur falsch, sondern auch gefährlich, denn wenn durch ein solches Verständnis die bestehenden Originalprodukte aus dem Markt gedrängt werden, verlieren wir als Konsumenten und Patienten an Angebotsvielfalt. Damit wird der Preiswettbewerb kleiner und die Versorgungssicherheit sinkt: dies in einer Zeit, wo wir täglich lesen können, wie viele Medikamente nicht verfügbar sind. Auch gefährden wir den Standort Schweiz, denn ein Preis- und Qualitätswettbewerb nützt letztlich den Patienten.

Konsumentenforum kf

## Zusammengefasst das Wichtigste in Kürze:

- Nur in 5.7% der zugelassenen Packungen kommt der erhöhte Selbstbehalt zum Tragen. Dies sind meist selten verwendete Packungsgrössen.
- Durch den neu erhöhten Selbstbehalt ändert sich für die allermeisten Patienten nichts, sie können die gewohnten Produkte weiterhin beziehen und bezahlen wie bis anhin 10% Selbstbehalt.
- An der Gesamtsumme des Selbstbehaltes von 700 Franken ändert sich nichts.
- Es gibt daher in den allermeisten Fällen keinen Grund, die bewährte Therapie zu ändern.

# Abnehmspritze: Wird Wegovy das neue «Diät-Viagra»?

Derzeit liest man sehr viel über den neuen Abnehmhype der Reichen und Schönen: Spritz Dich schlank! Das injizierbare «Abnehmwunder» soll der Diabetes-Wirkstoff Semaglutid sein, der gerade auf Tiktok und Co. viral geht – und auch deshalb für Lieferschwierigkeiten, leere Regale in Apotheken und lange Gesichter bei Diabetikern sorgt.

Doch was steckt wirklich hinter dem Diabetes-Arzneimittel namens «Ozempic» und seinem Abnehmzwilling «Wegovy»? Das müssen Sie zum aktuellen Diätspritzen-Hype unbedingt wissen:

## Wie genau wirkt Semaglutid (in Wegovy und Ozempic)?

Semaglutid ist ein Wirkstoff der GLP-1-Analoga (GLP-1-«Kopien»), d.h. es ahmt die Wirkung des körpereigenen

Darmhormons GLP-1 nach, das ausgeschüttet wird, wenn wir essen. Zu dessen Wirkungen gehören einerseits die Steigerung der Insulinausschüttung aus der Bauchspeicheldrüse (was den Blutzuckerspiegel genauer senken kann als andere Arzneimittel), und andererseits hat es Wirkungen auf das Sättigungszentrum in unserem Gehirn (Senkung des Hungers/Appetit) und im Magen (langsamere Entleerung = länger satt). Insgesamt ha-

ben die «Sema-Spritzer» somit weniger Hunger, sind satt und essen daher auch weniger.

## Warum wird Semaglutid besonders in den sozialen Medien derzeit als Abnehmspritze hochgejubelt?

Es ist ähnlich wie damals bei Viagra (Wirkstoff: Sildenafil), das ursprünglich als Herzmedikament entwickelt wurde, aber der Nebeneffekt «stabile Erektion» dann doch lukrativer war.



So nun auch hier: die (erwünschte) Nebenwirkung «Gewichtsverlust» ist wesentlich interessanter als die Hauptwirkung «Blutzuckersenkung/-kontrolle».

In Studien haben Fettleibige in einem Jahr etwa 15% des Körpergewichts verloren, ein Drittel sogar mehr als 20% – und das ist sehr viel im Vergleich zu anderen Therapien. Und wenn Wegovy dann noch durch «Promi-Promoting» sozial gepusht wird, z. B. von Elon Musk, dann werden die Abnehmwilligen natürlich schnell hellhörig, und der Hype geht steil viral.

### **Welche Nebenwirkungen hat Semaglutid?**

Vor allem gastrointestinale (den Magen-Darmtrakt betreffend, Anm. der Red.) Nebenwirkungen treten auf, also im Bereich der Verdauung: Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen sowie Völlegefühl und Appetitlosigkeit. Es wird daher bereits gemutmasst, dass allein diese unerwünschten Nebenwirkungen zu einem gewissen Gewichtsverlust führen können; einfach deshalb, weil diejenigen, bei denen diese Probleme im Magen-Darm-Trakt sehr stark ausgeprägt sind, viel weniger essen (können und wollen) und dann automatisch abnehmen. Grundsätzlich gilt: da Semaglutid in Wegovy deutlich höher dosiert verabreicht wird als in Ozempic, könnten auch die Nebenwirkungen – und damit der dadurch ausgelöste Gewichtsverlust – heftiger sein.

Eine weitere ästhetische Nebenwirkung, die das «schnell-schöner-schlank-Werden» sichtbar konterkariert, ist das sogenannte Ozempic-Face. Damit ist ein schlaffes, hängendes Gesicht gemeint, das dadurch entsteht, da aufgrund der teilweise sehr schnellen Gewichtsreduktion auch straffendes (Fett-)Gewebe im Gesicht abgebaut wird. Und so bekommen die «Schnell-Sema-Erschlankten» dann diese unvorteilhaft eingefallene und älter wirkende Gesichtsstruktur plus einen ausgelagten Gesichtsausdruck, bedingt durch den raschen Volumenverlust.

### **Wie wird Semaglutid in der Behandlung von Diabetes Typ 2 bewertet?**

Der Wirkstoff gilt unter Fachärzten als grosser Gewinn in der Diabetes-therapie, als neuer Weg zur Blutzuckerkontrolle. Besonders bei

den Patienten, die den gängigen Standardwirkstoff Metformin nicht vertragen, respektive bei denen er nicht ausreichend zur Blutzuckersenkung wirkt. Semaglutid zeichnet sich durch eine besser angepasste, also bedarfsgerechtere Insulinausschüttung aus.

### **Was muss man wissen, wenn man die Semaglutid-Spritze zur Gewichtsreduktion anwenden möchte?**

Vorab muss man sagen: es gibt in der Schweiz noch kein Semaglutid-Arzneimittel, das zur reinen Gewichtsreduktion zugelassen ist. In der EU wurde das Medikament Wegovy zwar bereits im Januar 2022 zugelassen. Doch der Markteintritt wurde mehrfach verschoben. Inzwischen ist Wegovy in der Schweiz zugelassen und erhältlich. Wegovy ist aber ein rezeptpflichtiges Medikament und kann daher nur vom Arzt verordnet und unter ärztlicher Kontrolle angewendet werden!

Solange der Bund mit dem Hersteller Novo Nordisk noch keinen Preis festgelegt hat, entscheiden die Kassen selber, ob sie Wegovy bezahlen. Bis jetzt ist Wegovy nicht in der Grundversicherung aufgenommen, somit landen die Kosten beim Kunden bzw. Patienten. Und das wird nicht günstig; es sind mehrere hundert Franken pro Monat an Ausgaben zu erwarten. In Amerika kostet eine Packung etwa 1000 Dollar – aber solche «Mondpreise» wie in den USA wird es bei uns nicht geben.

Zudem muss man sich darauf einstellen, sich jede Woche selbst eine Spritze zu setzen, und zwar wohl lebenslang. Das mag und verträgt sicher auch nicht jeder. Letztlich wird die Entscheidung für oder gegen Wegovy immer vom Arzt auf den konkreten Einzelfall bezogen getroffen, nachdem eine individuelle Nutzen-Risiko-Abwägung erstellt wurde.

### **Wirkt Wegovy dann von ganz alleine?**

Der Traum von «Spritze geben und schön von ganz allein abnehmen» wird nicht in Erfüllung gehen. Denn ohne langfristige, individuell passende Ernährungsumstellung und ausreichend Bewegung wird man nicht dauerhaft schlank bleiben. Das weiss man aus Studien: sobald man die Spritzen absetzt und nichts weiter macht, nimmt man ganz schnell wie-

der zu. Und wer will sich schon sein Leben lang wöchentlich Abnehmittel spritzen und dafür tausende Franken pro Jahr zahlen?

Dabei weiss derzeit auch niemand, wie sich ein Dauerinjizieren in Sachen Gewicht auswirkt, z. B. ob die gewichtsreduzierende Wirkung irgendwann einmal abstumpft, ob es neue, stärkere Nebenwirkungen gibt und wie sich die vermeintliche Injektionsabhängigkeit auf die Psyche und damit auch auf die Entwicklung von Essstörungen auswirkt. Alles in allem ist dahingehend noch sehr viel unklar.

Momentan ist die Spitze auch lediglich als Ergänzung und Unterstützung einer ganzheitlichen Adipositas-Therapie sinnvoll. Elementar ist und bleibt dabei jedoch die eigene, dauerhafte Lebensstilveränderung. Denn ohne die geht langfristig nichts – ausser der Zeiger auf der Waage schnell wieder nach oben.

### **Wie kann man ohne teure Spritzen nachhaltig abnehmen und schlank bleiben?**

Die «eine beste» Diät gibt es nicht. Der Schlüssel zum Schlankbleiben lautet stattdessen: die langfristige Umstellung auf einen neuen individuellen Ernährungs- und Lebensstil, der einem im doppelten Sinne schmeckt, perfekt zur eigenen Persönlichkeit passt und mit dem man super zurechtkommt – idealerweise sein ganzes Leben lang. Denn nur, wer bei der langfristigen Ernährungs- und Lebensstilumstellung (nicht «Diät») diesen absolut individuellen Weg wählt, der hat die grössten Chancen, durchzuhalten – um so das Ziel aller Ziele zu erreichen: sein neues erschlanktes Wunschgewicht auch langfristig zu halten, ideal lebenslang.

#### **Uwe Knop,**

ist Diplom-Ernährungswissenschaftler, Buchautor, und Referent für Vorträge bei Fachverbänden, Unternehmen und auf Ärztefortbildungen. Sein aktuelles Buch «Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben» ist im Springer-Verlag erschienen.

# Dekadenz lebt! Warum das Vernichten von neuen Kleidern unsinnig ist

**Was passiert eigentlich mit Bekleidung, Schuhen und weiteren Textilien, die nicht regulär verkauft werden können und als Restposten enden? Viel zu häufig gelangen sie nicht in den Wiederverkauf in Drittweltländern, sondern werden vernichtet. Gut, dass es wenigstens für die Haushalte die Texaid-Säcke gibt, in welchen man seine überschüssigen Kleider entsorgen kann... oder etwa nicht?**



Nachhaltigkeit und Qualität sind Schlagworte, die unsere «Geiz-ist-geil»-Gesellschaft nicht mehr interessieren. Gewinn und rasche Verfügbarkeit diktieren das Einkaufsverhalten der Konsumenten. Vor allem die Fast-Fashion-Branche lebt davon, Trends blitzschnell umzusetzen und die Kollektionen – bis zu vierundzwanzig pro Jahr – billig anzubieten. Überproduktion von Kleidung ist ein riesengrosses Problem; zumal die Textilbranche wegen der katastrophalen und umweltschädigenden Produktionen eine der ganz grossen Verursacherinnen des Klimawandels ist. Was in der laufenden Saison oder im Sale nicht verkauft werden kann, ist morgen Textilabfall. Diese Unmengen an unverkauften Billigkleidern lohnen das Aussortieren und Wiederverkaufen nicht. Da wird geschreddert, zerrissen und verbrannt. Das Vernichten ist allerdings nicht auf Billigmarken beschränkt. Auch

hoch- und höchstpreisige Marken vernichten Kleider, Handtaschen und Schuhe, damit diese nicht zu einem günstigeren Preis auf dem Graumarkt landen. Die Konsumenten spielen munter mit, auch wenn Secondhand, Kleidertausch und Re-Use gerade ein Revival erleben. Die Verlockung, günstig, wenn auch nicht qualitativ hochwertig einzukaufen, ist einfach zu gross. Am Kauf eines Textils, das einem nicht nur wegen des günstigen Preises Freude bereitet, ist nichts einzuwenden. Aber:

Rund 40% der in der Schweiz verkauften Kleidungsstücke werden nicht oder nur bis zu viermal getragen. Pro Jahr und pro Person landen rund 6.3 kg Altkleider in den Textilsammlungen. Analog zum Food-Waste gelangen durch dieses Verhalten deutlich mehr nahezu neue Kleider aus den Haushalten in die Textilsammlungen und im Güsel als von Unternehmen. Wir Konsumenten sind also in der Pflicht! Die Textilsammler müssen die Ware aufgrund der geringen Qualität (Fast Fashion zeichnet sich nicht durch hochwertige Materialien aus) oder Flecken zu Dämm- oder Füllstoffen und Putzlappen verarbeiten. Bekleidung hat sich leider vom Gebrauchsgut zum Verbrauchsgut entwickelt. Dies erkennen die Produzenten zwar, aber gerade grosse Unternehmen sehen sich gezwungen, zweiwöchentlich neue Kollektionen auf den Markt zu werfen, um mit den anderen Schritt zu halten. Kleine Unternehmen oder Detailhändler, die eine Nische bedienen, können sich diesem Zwang eher entziehen und eigene, nachhaltige Geschäftsmodelle für affine

Kunden entwickeln. Um einen Überblick zu erhalten, gab das Bundesamt für Umwelt BAFU eine Studie bei ecos und nachhaltig wirkt unter der Leitung von Tobias Meier in Auftrag. Diese Studie finden Sie auf unserer Webpage unter dem Reiter «Studien».

Ein Blick über die Grenzen offenbart, dass die EU bereits Massnahmen ergriffen hat und mit Härte gegen Fast Fashion, vor allem aber gegen die Vernichtung neuer beziehungsweise unverkaufter Textilien vorgehen wird. Das künftige EU-Verbot setzt genau bei jenen Textilien an, die von Unternehmen entsorgt werden, bevor sie jemals in den Händen eines Kunden gelangten (sogenannte Pre-Consumer-Textilien). Hier sieht das EU-Verbot zur Vernichtung unverkaufter Textilien Verbesserungspotential: die Zerstörung von ungenutzter, aber perfekt intakter Kleidung soll streng gebüsst werden. Das ist mehr als sinnvoll, denn nur allein in Deutschland werden jährlich 230 Mio. Kleider vernichtet. «Weltweit werden pro Jahr 80 Milliarden Kleidungsstücke hergestellt. Davon werden 25% nie verkauft und weitere 25% werden zwar verkauft, aber nicht getragen. 50% aller Kleidungsstücke bleiben somit ungetragen. Gründe für die hohe Quote an unverkauften und ungetragenen Kleidern sind unter anderem die grossen Mengen an produzierten Kleidern, die in kurzen Abständen auf den Markt kommen und konsumiert werden. Ein weiterer Grund sind standardisierte und globalisierte Einheitsschnitte, die oft nicht richtig passen», zitiert das BfU aus der bereits erwähnten Studie.

### Vernichtung von neuwertigen Kleidern pro Jahr, Beispiele

- Burberrys Vernichtung von Markenmodellen im Wert von 30 Mio. Pfund
- H&M Verbrennen von 12 t Neuware
- Amazon Vernichten von sämtlichen Retouren, Neuware
- Zalando 30% aller bestellten Kleider werden retourniert

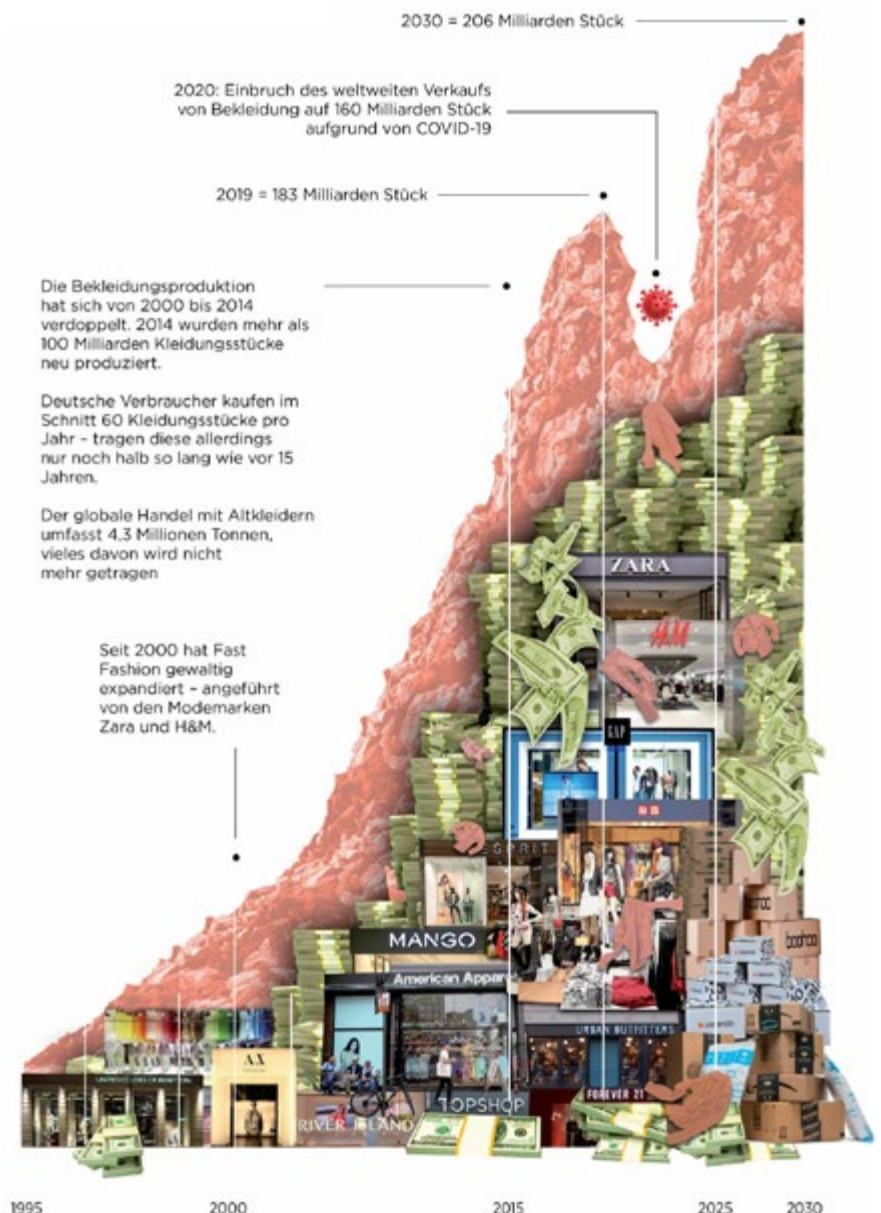
#### Textil-Recycling ≠ Textilsammlung

Textilien, die im **Textilsammelsack** landen, werden nicht dem Recycling zugeführt, sondern werden sortiert, verpackt, verschifft und verkauft. Das ist wichtig, aber noch besser ist es, Fehl- und Spontankäufe zu vermeiden. Bei der Sammlung handelt es sich um eine Weiterverwendung (Re-Use). Nach dem erneuten Tragen landen diese Textilien – meist Kleidungsstücke – in der Verbrennungsanlage oder auf einer Deponie.

Echtes **Textilrecycling** hingegen steckt noch in den Kinderschuhen. Man unterscheidet zwischen mechanischem und chemischem Recycling. In beiden Fällen werden die Textilien bis zu Fasern zerrissen oder herausgelöst und anschliessend neu versponnen. Die entstandenen Stoffe sind von unterschiedlicher Qualität und können zu Teppichen bis zu feinen Kleiderstoffen verarbeitet werden. Verschiedene Schweizer Start-ups nehmen sich des anspruchsvollen und aufwendigen Prozesses an. Klar ist: diese Textilien (Kleider) sind nicht günstig.

Ein neues Faktenblatt des kf listet auf, wie sich Konsumenten gegen das Vernichten von Neuware engagieren können und was jeder Einzelne dazu beitragen kann. Grundsätzlich sind wir der Meinung, dass wir unser Kaufverhalten überprüfen sollten und auf Qualität, nicht auf Quantität setzen.

**Babette Sigg Frank**  
Schweizerisches Konsumentenforum kf



Grafik «Hintergrundpapier Warenvernichtung» mit freundlicher Genehmigung von Greenpeace Österreich



## Dank «Smart Home» Kosten und Energie sparen

Viele Konsumenten leben heute in einer digitalen Welt. Ob Essen bestellen oder das neue Outfit liefern lassen, alles geht rund um die Uhr und mit wenigen Klicks. Auch in den eigenen vier Wänden hält der digitale Komfort Einzug. Smart Home, die kleinen Helfer, die uns den Alltag erleichtern und damit mehr Freizeit ermöglichen sollen. Sei es der Staubsaugerroboter, der immer zur gleichen Tageszeit startet und die Wohnung saugt oder das Licht, das automatisch ausgeht, wenn wir den Raum verlassen. All diese technischen Spielereien sollen uns nicht nur das Leben erleichtern, sondern auch unseren Geldbeutel schonen. Wussten Sie, dass der Endverbrauchersektor ein Drittel des weltweiten Energieverbrauchs ausmacht?

Die Smart-Home-Technologie ermöglicht neue Wege der Energienutzung und des Energiemanagements im häuslichen Bereich. Im alltäglichen Trubel geht das Energiesparen schon manchmal unter, wie zum Beispiel den Heizkörper rechtzeitig auszuschalten. Smart Home soll dabei Abhilfe schaffen.

**Wasser sparen mit Smart Home**

Seit 1977 ist der Wasserverbrauch trotz Bevölkerungswachstum rückläufig. Gemäss dem Schweizerischen Verein des Gas- und Wasserverbrauchs (SVG) beträgt der tägliche Trinkwasserverbrauch pro Person 287 Liter.

Eine innovative Möglichkeit, den Energie- und Wasserverbrauch zu kontrollieren, ist der Einsatz einer intelligenten Duschbrause. Diese moderne Technologie ermöglicht einen bewussten Umgang mit Wasser auch beim Duschen. Über ein integriertes Display und eine LED-Leuchte wird der Nutzer sofort über seinen Verbrauch informiert, sobald das Wasser aufgedreht wird. Das Display zeigt den Wasserverbrauch in Echtzeit an, während die LED-Leuchte je nach Verbrauch von grün nach rot wechselt. So hat man seinen Verbrauch immer im Blick und kann gegebenenfalls Anpassungen vornehmen, um Ressourcen zu schonen.

Neben der direkten Verbrauchsüberwachung bietet die dazugehörige App weitere Funktionen. Sie ermöglicht es, alle relevanten Daten und Informationen zu überwachen und persönliche Verbrauchsziele festzulegen. Diese individuellen Ziele dienen nicht nur dazu, den eigenen Wasserverbrauch zu reduzieren, sondern auch ein Bewusstsein für den nachhaltigen Umgang mit dieser wichtigen Ressource zu schaffen.

**Heizkosten sparen mit Smart Home**

An jedem Heizkörper befindet sich ein Thermostat, mit dem die Raumtemperatur individuell eingestellt werden kann. Angesichts steigender Energiekosten und eines wachsen-

den Umweltbewusstseins sind viele Konsumenten bestrebt, ihren Energieverbrauch langfristig zu senken. In diesem Zusammenhang bietet der intelligente Heizkörperthermostat eine effektive Lösung, um die Heizung nach persönlichen Vorlieben zu steuern. So können beispielsweise individuelle Heizzeiten eingestellt werden, so dass die Heizung nur dann aktiviert wird, wenn sich die Personen tatsächlich zu Hause aufhalten.

Man könnte meinen, dass es Zeitschaltuhren schon lange gibt. Das ist zwar richtig, aber herkömmliche Zeitschaltuhren sind oft nicht flexibel genug, vor allem wenn man unerwartet länger abwesend ist oder früher nach Hause kommt. In solchen Fällen läuft die Heizung entweder unnötig stundenlang oder die Wohnung bleibt zu kalt. Mit der zugehörigen App lässt sich die Heizung bequem von überall aus steuern. Durch den Einsatz intelligenter Heizkörperthermostate und entsprechender Apps können Konsumenten ihr Heizverhalten optimieren und gleichzeitig einen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Diese Technologie bietet eine praktische Möglichkeit, die Energieeffizienz in den eigenen vier Wänden zu verbessern und gleichzeitig den persönlichen Komfort zu erhöhen. Die Einsparung kann je nach individuellem Verbrauch und Heizleistung variieren.

**Was kostet ein Thermostat?**

Natürlich gibt es unzählige Anbieter, welche smarte Heizkörperthermostate anbieten. Hier finden Sie eine kleine Übersicht und ihre Funktionalitäten.

Bitte beachten Sie, dass die Preise von Händler zu Händler variieren können.

**Ruth Dickenscheid**  
Schweizerisches Konsumentenforum kf

Thermostat	Typ	Funktionen	Preis	Shop	Besondere Eigenschaften
Netatmo Smart Thermostat	Funkthermostat	Smart Home, Raumklima-Optimierung, Energieanalyse	CHF 150.00	Digitec	Elegantes Design, fortschrittliche Funktionen
tado° V3+ Starter Kit	Funkthermostat	Smart Home, Geofencing, Wettervorhersage	CHF 130.30	Brack.ch	Umfangreiche Funktionen, einfache Installation
Honeywell Lyric T6 Wi-Fi Thermostat	Funkthermostat	Smart Home, 7-Tage-Programm, Sprachsteuerung	CHF 201.90	Galaxus	Kompatibel mit Amazon Alexa, Google Home und Apple HomeKit
Eve Thermo	Funkthermostat	Smart Home, Apple HomeKit, Fenster-Offen-Erkennung	CHF 83.25	Interdiscount	Einfache Bedienung, elegantes Design

# Krebsvorsorge und Nachbetreuung: nationale Ungerechtigkeiten vermeiden

**BASEL – Mitte November 2022 wurde vom nationalen Screeningkomitee empfohlen, in der Schweiz ein Lungenkrebs-Screening mit tief dosierter Computer-Tomografie (LDCT) einzuführen. Allerdings ist der Weg dorthin noch weit. Fragen, wie z.B. die Finanzierung, sind noch ungeklärt. Sicher ist jedoch: Hausärzte, Radiologen und Pneumologen werden eine entscheidende Rolle spielen. Im kommenden Jahr startet in Lausanne ein kantonal gefördertes Pilotprojekt. Der Leiter des Programms, der Pneumologe Professor Dr. Christophe von Garnier vom CHUV in Lausanne, stellte sich den Fragen von Klaus Duffner:**

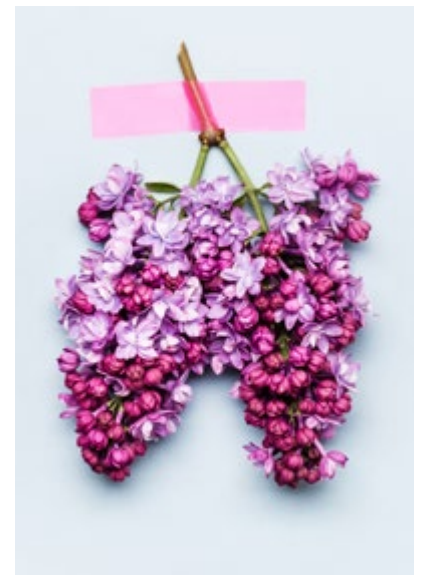
**Herr Prof. von Garnier, wie sehen die Eckpunkte des Schweizer Lungen-screening-Konzeptes aus?** Wir haben seit 2014 eine multidisziplinäre Arbeitsgruppe, die Schweizer «Lung Cancer Screening Implementation Group» (CH-LSIG), in der Radiologen, Pneumologen, Thoraxchirurgen, Epidemiologen, Gesundheitsökonomien, Mitglieder aus dem öffentlichen Gesundheitswesen und Hausärzte mitmachen. Wir haben über die Jahre eine Art Road-Map entwickelt, wie in Zukunft ein Lungenkrebs-Screening in der Schweiz eingeführt werden könnte. Zwar sind wir noch nicht so weit, aber letztes Jahr hat das Cancer Screening Committee entschieden, dass ein Lungenkrebs-Screening in der Schweiz eingeführt werden soll. Wir sind dabei, ein Kostenübernahmesuch für das Bundesamt für Gesundheit (BAG) vorzubereiten, um dieses bis Ende 2023 einzureichen. Der gesamte Prozess kann bis zur Klärung der Kostenübernahme noch mehrere Jahre dauern.

**Wie wollen Sie die Betroffenen erreichen?** Das ist eine ganz wichtige Frage. Wir bereiten in Lausanne gerade ein kantonal gefördertes Pilotprogramm vor, bei dem der Zugang zur Risikogruppe ein wichtiger Aspekt ist. Um das zu gewährleisten, arbeiten wir eng mit Unisanté (Centre universitaire de médecine générale et santé publique, Lausanne) und den Hausärzten zusammen. Aber: 50- bis 80-jährige Raucher zur Gesundheitsintervention und eventuell zu einem Rauchstopp zu bringen, kann heraus-

fordernd sein. Zudem besitzen die betroffenen Menschen oft einen schwächeren sozioökonomischen Status. Dem Zugang zu den Risikogruppen muss man viel Aufmerksamkeit widmen, sonst läuft ein Screening-Programm Gefahr, nicht erfolgreich zu sein. In einem Pilotprogramm in England wird versucht, mit solchen benachteiligten Bevölkerungsgruppen über sogenannte «engagement officers» mit Kirchen, Synagogen, Moscheen oder Sportvereinen in Kontakt zu treten. Aber ebenso wichtig ist es, die Hausärzte zu integrieren.

**In England fahren Lastwagen mit mobilen Screening-Kliniken mitsamt LDCT in sozioökonomisch schwache Gebiete. Ist so etwas auch in der Schweiz denkbar?** Vielleicht werden auch bei uns in Zukunft dezentrale Modelle ausprobiert. In Lausanne planen wir ein zentralisiertes, klinikbasiertes Pilotprojekt, in welchem wir die Risikobevölkerung über Unisanté, die Hausärzte, Gesundheitsorganisationen und öffentliche Medien erreichen möchten. Im Idealfall werden 1000 Teilnehmer eingeschlossen, Anfang 2024 ging es los.

**Wer soll ein Lungenkrebs-Screening in der Schweiz bezahlen?** Bisher besteht keine Kostenübernahme fürs Lungenkrebs-Screening. Es ist noch nicht klar, welches Finanzierungsmodell es in Zukunft geben wird. Denn ein solches Screening ist nicht billig. Die Basiskosten liegen bei 300 CHF. Dazu kommen bei suspekten Befunden mögliche Anschlussuntersuchun-



gen. Idealerweise sollte auch eine kleine Lungenfunktion dazugehören, denn ein Lungenemphysem oder eine COPD erhöhen das Risiko für Lungenkrebs. Auch eine mögliche Rauchentwöhnung muss man in der Kostenrechnung berücksichtigen. Wenn ich frei entscheiden könnte, würde die Tabaksteuer erhöht werden, um das Programm über eine Art Präventionsfond quer zu finanzieren. Aber das wird sich in der Schweiz mit der starken Tabaklobby politisch kaum umsetzen lassen.

**Bekommen Sie genügend Unterstützung aus der Politik?** Wir sind noch am Anfang des Prozesses. Die Unterstützung aus der Politik brauchen wir, wenn wir das Gesuch einreichen, um als eine Pflichtleistung von den Kran-



kenkassen anerkannt zu werden. Prävention ist in der Schweiz leider kein Hauptfokus der Gesundheitspolitik. Ich sage leider, weil es vergleichbare Länder in Europa gibt, in denen die Prävention eine höhere Priorität hat. Idealerweise sollte die Gesundheitsförderung mittels Prävention national umgesetzt werden. In der Schweiz ist dies einfach zu wenig koordiniert und zentralisiert, so dass jeder Kanton seine eigenen Regeln schafft. In manchen Kantonen werden Präventionsprogramme angeboten, in anderen nicht. Dies führt schweizweit zu einer ungleichen und damit ungerechten Behandlung der Bürgerinnen und Bürger.

**Wie ist die Vorgehensweise, wenn jetzt ein möglicher Screening-Kandidat zum Hausarzt kommt?** In einem zukünftigen Screening-Programm schätzt der Hausarzt ein, ob der Patient zur Risikopopulation gehört. Hausärzte sollten ihre Patienten aber auch offen darüber informieren, was ein LDCT bedeutet. Man riskiert Fehlalarme, also falsch positive Befunde oder Zusatzbefunde, die weitere Abklärungen nach sich ziehen können. Der Hausarzt weist die Person dann im Rahmen eines strukturierten Programms mit klaren Einschlusskriterien einer für diese Untersuchung akkreditierten Radiologie zu. Es ist sehr wichtig, dass die Angebote dezentralisiert, also auch in kleineren Städten und ländlichen Gebieten ermöglicht werden. Damit garantieren wir die Zugänglichkeit und die Gleichberechtigung für jeden, der die Einschlusskriterien erfüllt. Die Radiologen sind diejenigen, welche die Hauptarbeit haben werden. Es muss jedem Rundherd in der Lunge nachgegangen und Zusatzbefunde erfasst werden. Mittlerweile gibt es aber gute Computerprogramme, die dabei helfen, solche Rundherde im LDCT zu identifizieren. Letztlich braucht es auch Hausärzte und Pneumologen, welche die COPD-Patienten und Hochrisiko-Patienten im Alltag betreuen.

**Könnte nicht jetzt schon gestartet werden?** Man sollte heute noch nicht mit einem systematischen Lungenkrebs-Screening anfangen, auch wenn die Patienten dies wünschen. Derzeit müssen wir sie klar informie-

ren, dass es für LDCTs zum Screening keine Kostenübernahme gibt. Zudem muss formal das Strahlenschutzgesetz noch angepasst werden, um Vorsorgeuntersuchungen mit zusätzlicher Strahlung durchzuführen, auch wenn LDCTs mit modernen CT-Geräten sehr strahlungsarm sind.

**Wann rechnen sie mit den ersten Ergebnissen?** Es sollte idealerweise zukünftig einige wenige, aber gut abgestimmte Pilotprogramme geben, um den Weg für ein nationales oder kantonale Programme zu ebnen. Wann es erste Ergebnisse geben wird, hängt davon ab, wann welche Pilotprogramme starten und wie viele Personen daran teilnehmen. In unserem Pilotprogramm sollten wir bereits im ersten Jahr nach Basis-CT einen guten Anhaltspunkt bekommen, wie das Lungenkrebs-Screening in unserer Risikobevölkerung aufgenommen wird. In den drei Folgejahren wird sich zeigen, wie viele Teilnehmer dranbleiben.

**Zum Schluss: Wie würden sich eigentlich die Überlebenschancen in der Risikopopulation durch das Screening verbessern?** Es gab zwei grosse Studien, die dieser Frage nachgegangen sind: die amerikanische NLST-Studie mit über 50 000 Teilnehmern, randomisiert in CT und normales Röntgenbild. Und es gibt die NELSON-Studie aus Belgien und Holland. Sie war mit ca. 15 000 Teilnehmern kleiner und zeigte eine ähnliche relative Risikoreduktion. Allerdings war die NNS mit 130 deutlich vorteilhafter. Ausserdem haben beide Studien eindeutig gezeigt, dass in den LDCT-Gruppen drei- bis viermal mehr Lungenkrebsfälle im frühen Stadium I detektiert wurden als in den Kontrollgruppen. In früheren Stadien kann Lungenkrebs kurativ behandelt werden – und die Überlebenschancen lassen sich längerfristig günstig beeinflussen. Das ist doch wirklich ermutigend.

#### Meinung des kf

Interview mit Babette Sigg, Präsidentin des Schweizerischen Konsumentenforums kf

#### «Prävention ist die Königsdisziplin»

**Welche Ziele verfolgt das Konsumentenforum?** Unser Motto lautet: Information ist der beste Schutz. Natürlich kümmern wir uns um sehr viele Themen, aber unsere Schwerpunkte sind

Ernährung, Gesundheit und Digitalisierung. Wichtig dabei ist der Austausch der unterschiedlichen Player. Unser Geschäftsmodell beinhaltet auch den Austausch mit der Wirtschaft, die für uns ein wichtiger Partner ist. Trotzdem sind wir unabhängig und müssen, ausser einer kleinen Unterstützung vom Bund, unsere finanziellen Mittel aufhaken.

**Warum ist gerade Krebs ein so wichtiges Thema für Sie?** Jeder Zweite in seinem Leben in irgendeiner Form vom Krebs betroffen. Das ist ein grosses Thema. Deshalb engagieren wir uns für die Impfung gegen das humane Papillomavirus (HPV) zur Verhinderung von Gebärmutterhalskrebs bei Frauen, aber auch anderer HPV-bedingter Krebsarten. Abgesehen von HPV wollen wir keine bestimmte Krebsform herausgreifen – dazu hätten wir gar nicht die Fachkompetenz. Sie organisieren unterschiedliche Veranstaltungen zum Thema Krebs? Ja, wir veranstalten beispielsweise seit 2021 jedes Jahr in Zusammenarbeit mit der Firma MSD Schweiz (Merck Sharp & Dohme AG, Luzern) einen «Onko-Roundtable» in Bern. Dazu laden wir Fachleute aus Politik, Gesundheitsökonomie, Wissenschaft, Bund, Versicherer, Patientenorganisationen und Wirtschaft ein. Mit solchen Veranstaltungen wollen wir informieren, diskutieren, vernetzen und dafür sorgen, dass möglichst die richtigen Fragen an die Politik weitergeleitet werden. In der Schweiz hat man die nationale Krebsstrategie auslaufen lassen, so dass es momentan keinen adäquaten Ersatz gibt. Und wir haben eine parlamentarische Interessensgruppe gebildet.

#### Ihre «HPV Alliance Schweiz» weist in Richtung Prävention?

Die Prävention ist die Königsdisziplin. Bei HPV haben wir die Möglichkeit, dass wir durch die Impfung von Jugendlichen diese virusbedingten Krebsformen eliminieren können. Allerdings wissen das leider noch zu wenige. Auch ein Lungen-, Brust- oder Prostatakrebs-Screening könnte viele Leben retten. Die Schweiz scheint aber für eine konsequente und flächendeckende Lösung noch nicht bereit zu sein. Da gibt es noch viel zu tun!

Klaus Duffner

# Gleich lange Spiesse für den Schweizer Handel

**Die Senkung der Wertfreigrenze führt zu gerechterer Besteuerung und stärkt die Schweizer Wirtschaft.**

Seit der Aufgabe des Mindestkurses des Schweizer Frankens gegenüber dem Euro im Jahr 2015 erlebt die Schweiz einen nie dagewesenen Boom des Einkaufstourismus. Diese Entwicklung ist dank tiefer Preise im Ausland zwar für Schweizer Konsumentinnen und Konsumenten vorteilhaft, sie hat aber eine Kehrseite: dem Bund entgehen jährlich rund **zehn Milliarden Franken** an Mehrwertsteuer-Steuer-Substrat. Eine Diskrepanz, die eine wettbewerbsverzerrende Ungleichheit schafft. Eine Studie der Universität St.Gallen hat gezeigt, dass der Effekt bei der Senkung der Wertfreigrenze auf 50 Franken am grössten wäre und den Einkaufstourismus um knapp 33% reduzieren würde, was wiederum zu erheblichen zusätzlichen Mehrwertsteuer-Einnahmen für den Bund führen würde.

Vor diesem Hintergrund ist die Forderung von Bundesrätin Karin Keller-Sutter nach einer Senkung der Wertfreigrenze von derzeit 300 auf 150 Franken ein erster Schritt zur Wiederherstellung des Gleichgewichts. Die Massnahme soll ab 2025 einen faireren Wettbewerb sicherstellen und die Benachteiligung des Schweizer Handels mindern. Die Herausforderungen durch den erhöhten Verwaltungsaufwand könnten nachhaltig mithilfe digitaler Lösungen wie die QuickZoll-App bewältigt werden. Die jüngsten Zahlen verdeutlichen, dass nach einem temporären Rückgang des Einkaufstourismus aufgrund der Massnahmen gegen die COVID-19-Pandemie heute wieder mehr Konsumentinnen und Konsumenten auf der anderen Seite der Grenze einkaufen. Der Anstieg lag zwischen 2022 und 2023 bei rund neun Prozent. Die dadurch entstehenden Steuerverluste haben direkte Auswirkungen auf die Finanzierung essentieller staatlicher Aufgaben, wie der Alters- und Hinter-



lassenversicherung (AHV) oder dem Ausbau der Verkehrsinfrastruktur. Insbesondere die Gewerbetreibenden entlang der Schweizer Grenze spüren die Auswirkungen des Einkaufstourismus deutlich. Sie stehen vor der Herausforderung, mit den im Vergleich zu ausländischen Anbietern höheren Kosten für Mieten, Personal und Waren konkurrieren zu müssen. Dies ist doppelt unfair, denn sie leisten einen unverzichtbaren Beitrag zur lokalen Wirtschaft, indem sie Arbeitsplätze schaffen und vor allem Ausbildungsplätze für die nächste Generation anbieten. Dieser soziale und wirtschaftliche Mehrwert rechtfertigt eine Investition in den lokalen Handel. Die angestrebte Senkung der Wertfreigrenze soll nicht als Einschränkung für Konsumentinnen und Konsu-

menten verstanden werden, sondern als Anreiz, den lokalen Handel zu stärken. Indem Käufe im Inland getätigt werden, bleibt mehr Geld in der Schweizer Wirtschaft, was allen zugute kommt. Höhere Preise im Inland spiegeln nicht nur unseren höheren Lebensstandard wider, sondern auch die Qualität und Nachhaltigkeit, die mit Schweizer Produkten und Dienstleistungen verbunden sind. Es ist an der Zeit, die Rahmenbedingungen für den Schweizer Handel anzupassen, um eine gerechtere und ausgewogenere Marktsituation zu schaffen. Die Senkung der Wertfreigrenze ist ein wichtiger Schritt hin zu gleich langen Spiesen.

**Tamara Alù,**  
Gewerbeverband Basel-Stadt



## Alles soll bleiben, wie es ist!

Die Senkung der Wertfreigrenze von CHF 300.– um die Hälfte, will heissen auf CHF 150.–, bewegt nicht nur KMU und Detailhandel, die für den tieferen Satz eintreten oder sogar die Nullfrankentoleranz fordern. Konsumenten freut die Senkung allerdings weniger. Denn die lieb gewordenen Wochenend-Einkäufe ennet der Grenze scheinen nicht mehr ganz so attraktiv zu sein. Doch noch andere Argumente sprechen für die Beibehaltung der heutigen Wertfreigrenze.

Von der Senkung sind nicht nur Tagesreisende betroffen, die ihren Kofferraum wöchentlich oder monatlich mit günstigeren Produkten füllen, sondern auch Ferienreisende. Sie dürfen bei einer Senkung weniger Souvenirs zollfrei mit nach Hause bringen. Wer – auch in Europa – reist, weiss wie schnell die Grenze von CHF 300.– für Feriensouvenirs erreicht ist und bei 150.– oder gar 50.– fast nichts mehr als Erinnerung mitgenommen werden kann. Tagesreisende und Ferienreisende werden gleich behandelt, obwohl sie bei einer tieferen Limite anders behandelt werden müssten. Früher galten deshalb auch zwei Werte: einer für den Tagestourismus und einer für den mehrtägigen Aufenthalt. Was dann allerdings auch dazu führte, dass sich Tagestouristen mit Koffern und Reisegepäck auf den Weg ins nahe Ausland machten, um den Anschein einer Ferienreise zu erwecken...

Mit der Senkung der Grenze werden diejenigen bestraft, die darauf angewiesen sind, ennet der Grenze dank günstigem Einkauf das schmale Haushaltbudget zu schonen. Dies betrifft

Menschen im unteren und mittleren Einkommenssegment. Wer sich im Ausland dank günstigem Einkauf die Haushaltskasse aufbessert, kann dies nicht mehr im gleichen Rahmen machen. Das führt dazu, dass man statt nur einmal halt öfters ins Nachbarland fährt: hallo, Mehrverkehr! Oder sich mit weiteren erwachsenen Familienmitgliedern ins Auto setzt, um von einer grösseren Einkaufssumme ohne Wertfreigrenze zu profitieren.

Die Freigrenze von CHF 300.– wurde vor Jahrzehnten gemäss Zollverordnung im Jahr 2002 eingeführt. Mit einer Freigrenze von CHF 150.– verschlechtert sich die Situation gegenüber dem heutigen Zustand massiv. Der Bundesrat hat keine sinnvolle Begründung geliefert, wieso die heutige Freigrenze einfach halbiert werden soll. Bemerkung zur Teuerung am Rande: CHF 300.– im Jahr 2002 entsprechen heute CHF 337.–.

Es gilt aber auch, die Kosten und den Nutzen gegenüberzustellen: wurden Berechnungen durchgeführt, wenn sich die zu verzollende Menge bzw. Ausfuhrscheine verdoppelt? Wieviele Zollbeamte braucht es zusätzlich, um

Kontrollen durchzuführen? Welche Kosten entstehen dadurch?

Die Senkung der Zolleinfuhrgrenze ist das falsche Mittel. Der richtige Weg wäre es, alle Massnahmen zu ergreifen, um die Hochpreisinsel Schweiz abzuschaffen. Insbesondere zu erwähnen ist die konsequente Durchsetzung des Kartellrechts, der Abbau nichttarifärer Handelshemmnisse, Preisanpassungen bei Medikamenten und medizinischem Material. Un-erlässlich ist zudem die Anerkennung der Europäischen Zulassung und Verzicht auf eine eigene Schweizerische Zulassung – no Swiss-Finish! Wenn Preise in der Schweiz dreimal höher sind als im umliegenden Ausland, ist dies nicht nachvollzieh- und begründbar! Und im Bereich der Elektronik schafft es die Schweiz, preislich attraktiver zu sein, also müsste dies doch auch in den anderen Bereichen möglich sein?

**Babette Sigg Frank**  
Schweizerisches Konsumentenforum kf



## Nachhaltigkeit und Innovation im Rampenlicht!

Die Markentrends der vergangenen Jahre zeigen, dass sich Konsumentinnen und Konsumenten vermehrt für nachhaltige Produkte entscheiden. Unternehmen folgen diesem Trend und richten ihre Marke und ihr Markenversprechen zunehmend auf Nachhaltigkeit aus. Promarca, der Schweizerische Markenartikelverband, begrüsst das Engagement seiner Mitglieder. Zum ersten Mal wurde im September 2023 der Promarca-Nachhaltigkeitsaward verliehen! Eine externe und unabhängige Expertenjury, der auch kf-Präsidentin Babette Sigg angehört, bewertete Kriterien wie den Nutzen für die Unternehmen, den Nutzen für die Schweiz, die Klimabilanz sowie die Reproduzierbarkeit und Übertragbarkeit.

Die Siegerin des Promarca Nachhaltigkeitsawards 2023 ist die **Emmi Schweiz AG**. Mit ihrem Kooperationsprojekt «Milch im Glas» hat Emmi ein Mehrwegsystem geschaffen, welches neue Massstäbe im Bereich Nachhaltigkeit und Logistik setzt. Die positiven Auswirkungen und der wichtige Beitrag zur Kreislaufwirtschaft haben die Jury überzeugt. Die Top 5 sind:

- Siegerin: Emmi Schweiz AG mit Milch im Glas
- MAM Baby AG mit MAM Original Pure
- Nestlé Suisse S.A. mit Henniez Eco-Broye
- SodaStream (Switzerland) GmbH mit «Push for better»
- P & G International Ltd. mit Ariel Ecoclic Box

Anastasia Li, Geschäftsführerin von Promarca, freut sich sehr über das Engagement der Mitglieder: «Die zahlreichen Bewerbungen für den erstmals ausgeschriebenen Award zeigen, wie ernst Markenunternehmen das Thema Nachhaltigkeit nehmen. Die Preisträgerin leistet einen besonderen Beitrag zur Kreislaufwirtschaft. Jeder kleine Schritt zählt, und wir sind erst am Anfang einer langen Reise.»

### Promarca Star of the Year 2023

Zum sechsten Mal verlieh Promarca im November 2023 am Forum in Interlaken zwei Innovation Awards. Die Schweizer Konsumenten haben ihren Favoriten gewählt.

1000 Konsumentinnen und Konsumenten wurden durch NielsenIQ (Switzerland) GmbH befragt und sind sich einig – ihr Favorit ist «**Mövenpick Edelweiss Blueberry Meringue**» aus dem Hause Froneri Switzerland S. A. **Reto Lüchinger, Country Head Froneri Switzerland**, nahm strahlend den Preis entgegen: «Vielen Dank für den Star of the Year! Wir freuen uns sehr, von unseren Konsumentinnen und Konsumenten als Top Innovation 2023 ausgezeichnet zu werden. Unser Love Brand Mövenpick steht seit jeher für höchste Qualität. Es ist toll, dass die Sorte Edelweiss Blueberry Meringue mit einer Kombination aus fruchtiger Heidelbeersauce und Schweizer Edelweiss die Herzen höherschlagen lässt.»

Top 12: 1. Mövenpick Edelweiss Blueberry Meringue | 2. Zweifel Wave Chips Original Paprika | 3. Kambly bio & vegan Petit Coeur | 4. Ovomaltine Müesli Joghurt | 5. Finish Ultra Plus All in 1 Fresh Edition Alpine | 6. Red Bull The Apricot Edition | 7. Feldschlösschen Pfirsich 0,0% | 8. L'Oréal Telescopic Mascara | 9. Nivea Cellular Expert Filler Anti-Age Nachtpflege | 10. Puerto Mate BIO Mate Granatapfel | 11. Calgon 4in1 Power Gel | 12. VALAISANNE Juicy IPA

**Promarca Explorer of the Year 2023**

Mit dem Promarca Explorer of the Year wurde das überraschendste, neuartigste und innovativste Konzept prämiert. Eine fünfköpfige Expertenjury hat «PflanzenHack Protaneo IP-SUISSE» von Steiner Mühle AG als innovativstes Konzept unter den eingegangenen Bewerbungen auserkoren.

Die Produkte des Joint Venture Protaneo SA\* setzen auf eine innovative Vision für eine nachhaltigere Nahrungsmittelkette und bieten eine vollständig in der Schweiz hergestellte pflanzliche Proteinquelle. Diese Initiative ebnet den Weg für einen bewussteren Umgang mit unseren Ressourcen.

Der PflanzenHack Protaneo IP-SUISSE bietet mit den ersten zu 100% schweizerischen Protein-Trockenextrudaten mehr als nur einen Fleischersatz. Das Pflanzenhack und

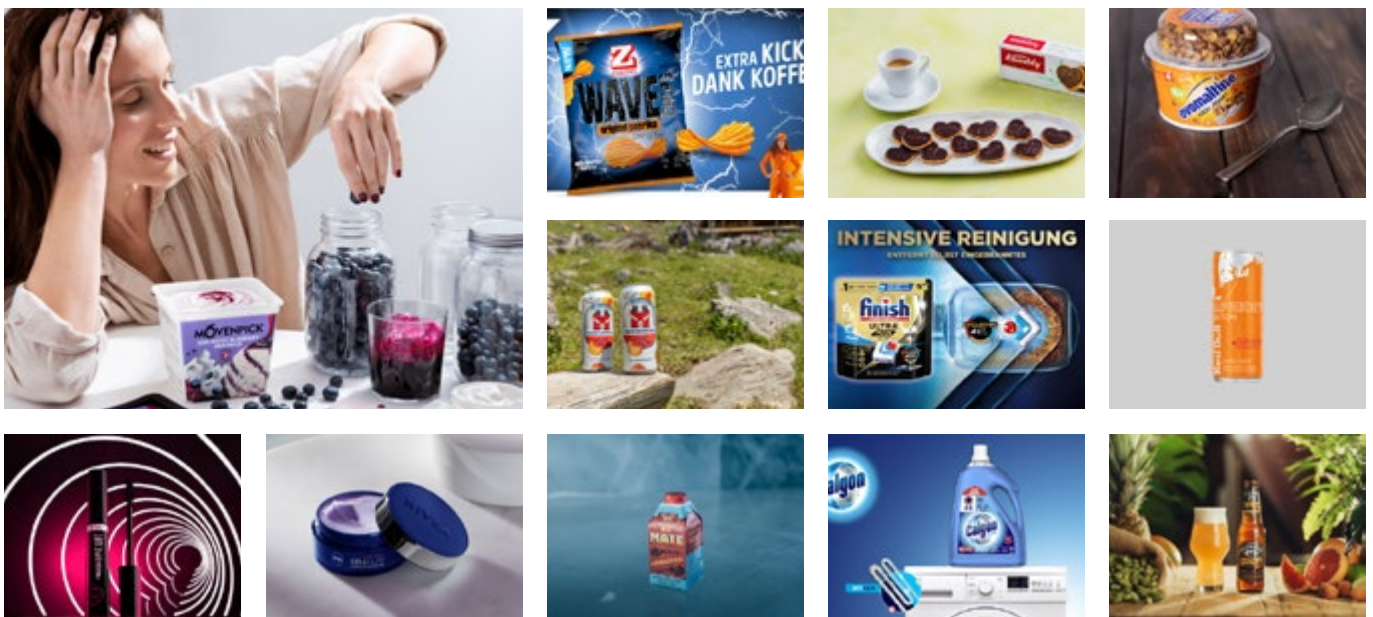
-geschnetzelte wird aus regionalen Erbsen, Ackerbohnen und Rückständen aus der Extraktion von Kürbiskern- und Sonnenblumenöl hergestellt. Es enthält weder Soja noch Lebensmittelzusatzstoffe.

**Alain Raymond, CEO Steiner Mühle AG**, nahm den Preis stolz entgegen: «Dieser Preis würdigt vor allem die Arbeit eines Teams, das keine Risiken scheute, um eine neue Kulturart in der Schweiz zu schaffen und aufzuwerten. Protaneo ist ein spannendes Abenteuer mit Teams, die auf eine innovative Vision der Zusammenarbeit setzen. Jeder Partner bringt seine Kernkompetenzen in das Unternehmen ein. So konnten wir vom Feld bis auf den Teller eine nachhaltige, zu 100% einheimische Produktionskette erreichen. Diese Initiative ebnet den Weg für einen bewussteren Umgang mit unseren Ressourcen. Durch die Aufwertung von Extraktionsrückständen fördert sie die Kreislaufwirtschaft und liefert dazu ein gutes, gesundes Lebensmittel ohne Zusatzstoffe.»

\*Protaneo SA bestehend aus IP-SUISSE, Feldkost Food AG und Groupe Minoteries SA (Steiner Mühle AG)

«MAM Original Pure» von MAM Baby schaffte es auf den 2. Platz, und «Aroma Kiosk» von Lindt & Sprüngli auf Platz 3. Promarca, gegründet 1929, vertritt die Interessen von 104 Markenartikelunternehmen im Konsumgüterbereich in der Schweiz. Diese Markenunternehmen erwirtschaften einen Jahresumsatz von 14 Milliarden Schweizer Franken, inkl. Export. Mit den weltweit geführten Einheiten mit Sitz in der Schweiz schafft die Markenartikelindustrie über 27000 Arbeitsplätze. Die Hersteller von Markenartikeln setzen Massstäbe in der Innovation und in der Produktkompetenz, an denen sich die Konkurrenz orientiert. 2022 lancierten die Promarca-Mitglieder in der Schweiz 6474 neue Markenprodukte. Sie investieren jährlich sehr hohe Millionenbeträge in den Standort und leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Schweizer Volkswirtschaft.

zVg von ProMarca



# Die Braut, die sich traut, ihr Kleid reinigen zu lassen

In den allermeisten Fällen sind die Kunden mit dem Resultat einer Reinigung oder Wäscherei zufrieden. Es kann aber vorkommen, dass das Kleidungsstück, der Sofabezug oder die Vorhänge nach der Behandlung durch eine Reinigung für den Kunden nicht zufriedenstellend aussehen. Die Gründe dafür können vielfältig sein; einerseits kann bei der Reinigung etwas schief gehen oder die Pflegeanleitung stimmt nicht mit dem Produkt überein. Oder es gibt weitere Gründe – jedes Textil bietet eigene Herausforderungen.

Den Grund herauszufinden ist Aufgabe des Expertenteams der Ombudsstelle Textil, welches viermal pro Jahr zusammenkommt. Die einzelnen Schadenfälle werden geprüft und beurteilt. Diese Prüfung erfolgt anhand der Textilie und den Angaben der Reinigung sowie der Kunden. Ziel ist es herauszufinden, ob der beklagte Schaden tatsächlich auf einen Fehler seitens der Reinigung zurückzuführen ist.

Ist dies nicht der Fall, geht alles zurück an den Kunden, und es werden keine Kosten erstattet.

Ist der beanstandete Schaden auf einen Fehler der Reinigung zurückzuführen, muss die Reinigung dem Kunden eine Entschädigung bezahlen. Dafür wird der sogenannte Restwert des Stückes anhand der Zeitwerttabelle, welche vom Verband Textilpflege erstellt wird, sowie aufgrund

des Alters und des Zustandes der Textilie und des Kaufpreises gemäss Kaufquittung errechnet. Diesen Wert sowie die Bearbeitungsgebühren des Kunden muss der Reiner dem Kunden vergüten.

Nebenbei bemerkt: es lohnt sich, von grösseren textilen Anschaffungen die Quittungen nicht zu entsorgen und die Pflegekennzeichen nicht abzuschneiden oder diese zumindest sorgfältig angeschrieben aufzubewahren.



In diesem Beispiel wurde ein Brautkleid behandelt. Beanstandet wurde von der Kundin, dass die Mikado-Lage (Mikado: festes Seiden-Polyestergemisch mit typischer Moirémusterung) des Kleides nach Reinigung eine schrumpelige und knittrige Struktur aufweist und nicht mehr steif ist, keine Festigkeit mehr hat, in sich zusammenfällt.

Zusammen mit dem Kleid wurde ein Stück des Originalstoffes eingesandt. Dieses war fest und glatt. Der Stoff des Kleides hingegen war weich und die Textur knittrig. Labortests ergaben, dass das Kleid entgegen der Pflegeanleitung einer Nassbehandlung ausgesetzt war. Druckstellen an der Naht zeigten, dass versucht wurde, die Schrumpfung durch Bügeln auszugleichen. Die eher technischen Fotos belegen den Schaden. Dieser Fall wurde einstimmig gutgeheissen.

Es kann auch vorkommen, dass die Reinigung einen Fehler bemerkt und anerkennt und lediglich den Zeitwert für die Textilie bestimmen lassen möchte. Auch dies bietet die Ombudsstelle Textil an. Die Bearbeitungsgebühr ist entsprechend geringer. Sämtliche Informationen zur Ombudsstelle Textil sind auf unserer Homepage unter <https://konsum.ch/de/ombudsstellen/ombudsstelle-textil/> zu finden.

Barbara Streit,  
Ombudsstelle Textil



## Babettes Schlusswort

Letzthin habe ich meine Freundin Nicole getroffen. Sie erzählte mir einigermaßen fassungslos, dass sie in der Apotheke nicht nur ihr gewünschtes Medikament wegen Lieferschwierigkeiten nicht erhielt, sondern dass auch das Ersatzprodukt nur noch sehr reduziert erhältlich sei. Die Apothekerin schnitt ihr den Blister auseinander, sie erhielt kein ganzes Päckli mehr. Ob wir denn jetzt Verhältnisse wie in Mexiko hätten, fragte mich die Südamerika-Affine. Das möchte ich zwar nicht bestätigen, aber Tatsache ist, dass die Mangellage von Medikamenten und medizinischen Hilfsmitteln in der Bevölkerung spätestens seit Corona, als Hustenpräparate nicht mehr vorrätig waren, angekommen ist. Und zwar mit aller Härte. Wir, die wir gewohnt sind, dass stets alles im Überfluss vorhanden ist, müssen nur erstaunt zur Kenntnis nehmen, dass sich gerade im wichtigsten Sektor, der Gesundheit, die Situation dramatisch zuspitzen beginnt. Dass Nicole künftig auf ihr Schmerzmittel verzichten muss, ist im wahrsten Sinn des Wortes schmerzhaft, aber denken wir an die Versorgungslage bei Antibiotika oder noch schlimmer: bei Onkologiemedikamenten – eben da, wo es wirklich ums Lebige geht. Fakt ist, dass seit längerer Zeit tausend (in Zahlen, weil noch eindrücklicher; 1000) Medikamente fehlen. Wenn montagelang auf dringend benötigte Lieferungen gewartet werden muss, werden viele Menschen akut bedroht sein.

Das ist dramatisch. Darum ist das kf Teil des Initiativ-Komitees, welches sich genau dieser Problematik annimmt. «JA zur medizinischen Versorgungssicherheit» verlangt, dass die Zuständigkeit dafür nicht in 26 verschiedenen Systemen versickert, sondern beim Bund liegt. Wir schätzen und lieben unseren Kantönligeist, im Fall. Aber hier geht's ums mehr! Nur durch die nationale Zuständigkeit kann die Abhängigkeit vom Ausland reduziert werden. Es ist zwingend nötig, dass Forschung und Entwicklung, Produktion und Lagerhaltung in der Schweiz gestärkt werden. Aus Kostengründen wurde die Produktion von medizinischen Grundprodukten, die zur Herstellung weiterer, spezifischer Medikamente benötigt werden, in Billigländer (im Vergleich zu Europa. China würde sich bedanken, als Billigland bezeichnet zu werden...) verschoben wurden. Das schlägt uns nun gewaltig um die Ohren! Deshalb bitte ich Sie, den beiliegenden Unterschriftenbogen zu unterzeichnen, damit wir auch in Zukunft auf unsere Medikamente zählen können!

**Babette Sigg Frank**  
Präsidentin Schweizerisches Konsumentenforum kf



## Impressum

### Herausgeber

Schweizerisches Konsumentenforum kf  
Belpstrasse 11  
3007 Bern  
Tel. 031 380 50 30  
info@konsum.ch  
www.konsum.ch  
Twitter: @kf\_schweiz  
Facebook: Konsumentenforum  
Instagram: Konsumentenforum  
LinkedIn: Schweizerisches  
Konsumentenforum kf

### Redaktion

Ruth Dickenscheid  
Babette Sigg

### Konsumhelden

Carl-Philipp Frank

### Beratung

Tel. 031 380 50 34  
beratung@konsum.ch

### Präsidentin / Geschäftsführerin

Babette Sigg Frank

### Gestaltung und Herstellung

**rubmedia** 

rubmedia AG  
www.rubmedia.ch

**Aus Erfahrung  
stark in  
Kommunikation.**