



Das Magazin des Schweizerischen Konsumentenforums



**S. 4 | Refill-
Kosmetik**

Vorstand



Babette Sigg
Präsidentin
Konsumentenrechte



Dr. phil. Muriel Brinkolf
Vizepräsidentin Gesundheits-
wesen und Digitalisierung



Elisabeth Rizzi
Strukturen und Management



Delia Sciallo
Sozialpolitik



Carmela Crippa
Umwelt und Recycling

Politischer Beirat

Katja Christ
Nationalrätin BS, GLP
Bettina Balmer
Nationalrätin ZH, FDP
Nina Fehr Düsé
Nationalrätin ZH, SVP
Nicole Barandun
Nationalrätin ZH, Die Mitte

Ombudsstellen

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

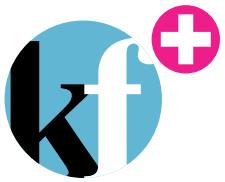
Geschäftsstelle

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

Fachbeirat

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

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



Inhalt

3 Editorial	18 SBB analoger Ticketbezug
4 Refill-Kosmetik	20 Rechtsberatung
6 Sonnenschutz	21 Trend: Labubu Puppen
8 Strand-Gefahren	22 Konsumhelden
9 Panoptikum	23 Zusatzversicherungen
10 Garten	26 Courtagen Modell bei Versicherungen
12 Fettkiller	28 Twint
13 Kalorienfalle Pflanzendrinks	30 Politischer Beirat: Thema KI
14 Naturstrom	31 Schlusswort

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Mit sinkenden Temperaturen, regnerischen Tagen und fallenden Blättern kündigt sich der Herbst langsam an. Für viele ist der Herbst die Zeit von Halloween, Kürbissen und Pumpkin Spice Latte. Man mag von «Pumpkin Spice» in seinem Kaffee halten, was man will, aber es gibt im Herbst wirklich nichts Gemütlicheres, als an einem regnerischen Tag in seinem Lieblingscafé zu sitzen, den im Wind tanzenden Blättern zuzusehen und einen Kaffee zu trinken. Nur ein feines Stück Kuchen könnte einen solchen Tag perfekt machen. Doch ist Ihnen aufgefallen, dass es in vielen Cafés eine grosse Auswahl an verschiedenen Milchalternativen gibt? Und haben Sie sich auch schon gefragt, welche Milchalternative die gesündeste ist? In dieser Ausgabe erfahren Sie es. Der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop beleuchtet in seinem Artikel

«Versteckter Zucker trotz „ungesüßt“: Diese Pflanzendrinks sind echte Kalorienfallen» die neuesten Erkenntnisse des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit zu Pflanzendrinks. Da diese Produkte auch in der Schweiz erhältlich sind, lassen sich die Ergebnisse bestens übertragen. In diesem Sinne: wohl bekomm's!

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.

Macht Nachfüllen schöner als Wegwerfen?

Bei Lebensmitteln ist es bereits für einige Konsumenten Usanz: das Abfüllen von Produkten in eigene, mitgebrachte Gefässe. So findet man landauf, landab sogenannte unverpackt-Läden; aber auch Grossverteiler bieten in einigen Filialen Abfüll-Stationen an. So weit, so gut. Doch auch im Gesundheits- und Kosmetikbereich findet man immer häufiger sogenannte Refill-Produkte. Was bringt das Auffüllen, welche Gefahren lauern hinter der gutgemeinten Absicht? Und was ist von unverpackten Kosmetikartikeln zu halten? Das kf fasst zusammen:

Immer mehr Kosmetik-Brands setzen je länger, je mehr auf Nachfüllen statt Entsorgen. Das ist grundsätzlich loblich. Laut der Organisation «Zero Waste» soll die Beauty-Industrie jedes Jahr 120 Milliarden Verpackungseinheiten produzieren. Doch nicht alle Produkte eignen sich zum Wiederauffüllen. Das Produkt, das seit jeher ohne Verpackung auskommen kann, ist die gute alte Seife. Feste, seifenähnliche Stücke für das Duschen und Haarewaschen, aber auch feste Deodorants sind urplötzlich wieder erhältlich und gelten als besonders nachhaltig und somit «hype». Man findet sie nicht nur in Spezialgeschäften, sondern auch bei den Detailhändlern und in Kosmetikabteilungen, wo sie als wasserfreie Produkte bezeichnet werden. Der grösste Teil von Pflegeprodukten und Kosmetika enthält allerdings Wasser, was zwingend eine Verpackung bedingt. Der Überschuss an Verpackungsmaterialien hat Auswirkungen auf unsere Umwelt.

Verpackungen sind nicht nur schön, sie haben eine Funktion

Verpackungen sind weit mehr als nur die nette Umhüllung eines Produkts; sie übernehmen bei kosmetischen Produkten wichtige Funktionen. Sie schützen vor Licht, Sauerstoff oder mechanischen Belastungen und tragen dazu bei, dass die Produkte die strengen Anforderungen an Hygiene und Sicherheit erfüllen. Verpackungen schützen ein Produkt auch vor Verunreinigung oder Verkeimung.

Was sind die Vorteile des Wiederauffüllens?

Hauptargument ist die Vermeidung von Verpackungskehricht. Zudem bedeutet weniger Verpackung weniger Rohstoffverbrauch und weniger Energieaufwand für Herstellung und Entsorgung. Da nur der Inhalt aufgefüllt wird, sind Nachfüllprodukte oft günstiger als der Neukauf mit Vollverpackung. Wer sich für eine Nachfüllung entscheidet, setzt sich meist mehr mit der Produktwahl und -verwendung auseinander und verzichtet eher auf überflüssigen Konsum.

Wenn es zu schön tönt, hat es meist auch Nachteile, die zu beachten sind.

Auch Mehrweg-Verpackungen müssen zunächst produziert werden, was wiederum Ressourcen und Energie benötigt. Ist das Produkt aufgebraucht und die Verpackung leer, besteht hoher Reinigungsbedarf. Gefässe, Tiegel und Töpfchen müssen vor dem Nachfüllen gründlich und hygienisch gereinigt werden. Oft können nur Produkte desselben Herstellers nachgefüllt werden – Konsumenten müssen sich entscheiden und bleiben teilweise wenig flexibel. Zudem ist Refill-Kosmetik noch nicht weit verbreitet und kaum für alle Produkte verfügbar. Auch gilt die Handhabung für viele Konsumenten noch als unpraktisch, z.B. wenn die Verpackung gereinigt werden muss oder ungewohnt in Form und Gewicht ist (Glas statt Plastik). Auch nachhaltige Verpackungen wie Glas verursachen Energieverbrauch, z.B. beim Einschmelzen, sowie höheres Gewicht beim Transport.

Sind unverpackte bzw. nachgefüllte Kosmetikprodukte nachhaltiger?

Das lässt sich nicht pauschal beantworten. Auf die Verpackung zu verzichten ist nur ein Aspekt. Nebst Rohstoffen, Produktion und Transport spielen zum Beispiel bei einem Shampoo oder Duschgel auch der Wasserverbrauch und die Wassertemperatur während des Duschens eine Rolle. Der alleinige Verzicht auf die Verpackung macht ein Produkt nicht automatisch nachhaltiger, kann aber zur positiven Ökobilanz beitragen.



Fun facts:

- Kernseife wird zur Formung von Dreadlocks genutzt.
- Es gibt einen Mythos, dass feste Seife unhygienischer als flüssige sei, aber tatsächlich überleben Keime auf fester Seife nur sehr kurz und werden beim richtigen Waschen mit Wasser wieder abgespült.
- In Hotels werden durch Refill-Konzepte mit grossen Spendern und Nachfüllung durch das Personal grosse Mengen an Plastikkehricht eingespart – beispielsweise bis zu einer Tonne pro Jahr bei 100 Zimmern.
- Ein Refill-Shampoo spart im Vergleich zur Originalflasche in der Regel zwischen etwa 70 % bis 80 % Plastik ein.



Welche Unternehmen bieten in der Schweiz nachfüllbare (Refill-) Kosmetikprodukte an? Zu den wichtigsten Anbietern zählen:

- **L'Oréal Gruppe:** Viele Marken der Gruppe sind mit Nachfüllsystemen erhältlich, darunter L'Oréal Paris, Garnier, Kérastase, L'Oréal Professionnel, CeraVe, Lancôme, Mugler, Prada, Armani, Yves Saint Laurent und La Roche Posay. Die Produkte reichen von Shampoos über Hautpflege bis hin zu Parfums und benutzen vor allem Refill-Beutel, wiederbefüllbare Tiegel und recycelbare Kartuschen.
- **Nivea, Dove, Fa, Garnier:** Auch «Big Player» bieten in der Schweiz Refill-Produkte, insbesondere im Bereich Shampoo und Duschgel.
- **ZAO:** Die Naturkosmetikmarke bietet zahlreiche wiederbefüllbare Make-up-Produkte in Bambusetuis an, wie Blush, Concealer, Lidschatten, Mascara und weitere Refills.
- **Estée Lauder:** Verschiedene Hautpflege- und Make-up-Produkte sind als Nachfüllpackungen erhältlich und können in den vorhandenen Flaschen, Tuben oder Tiegeln verwendet werden.
- **Beni Durrer:** Schweizer Anbieter von wiederbefüllbaren Produkten, z. B. Puderpigment.
- **Rituals:** Die niederländische Pflege- und Raumduftspezialistin bietet Körpercreme, Haarpflegeprodukte und Raumdüfte zum Wiederbefüllen an.
- **Casa Refill:** Bietet nachhaltige, plastikfreie Pflegeprodukte in wiederbefüllbaren Glasflaschen sowie Refills in einer eigenen Refill-Station in Zürich an.
- Und bald wieder: die Pionierin des Refill (und 1976 entsprechend belächelt) kommt in die Schweiz zurück: **The Body Shop.**

Babette Sigg
Schweizerisches Konsumentenforum kf

© Sonnenschutz



Braun um jeden Preis – Sonnencreme, der angebliche Feind unserer Haut

Der Duft von Sonnencreme erinnert viele an unbeschwerte Zeiten. An laue Sommernächte mit langen Gesprächen, die niemals enden. Doch bei manchen löst Sonnencreme eine andere Reaktion aus. Viele selbsternannte Fachexperten für Sonnencreme verbreiten in sozialen Medien Unwahrheiten und behaupten, dass die Verwendung von Sonnenschutzmittel krebserregend sei. Mit Mythen über natürliche Alternativen zur Sonnencreme oder mit dem Eigenschutz der Haut verbreiten sie falsche Informationen, die im wahrsten Sinn des Wortes brandgefährlich sein können. In diesem Artikel klären wir diese Mythen auf.

Sonnencreme ist krebserregend

Vorab: nein, die Sonnencreme selbst ist nicht krebserregend, die Hauptursache für Hautkrebs sind UV-Strahlen. Jedes Jahr werden in der Schweiz 3'200 neue Fälle von schwarzem Hautkrebs diagnostiziert, damit gehört die Schweiz zu den Ländern mit einer der höchsten Hautkrebsraten der Welt. Doch schuld daran ist nicht die Verwendung von Sonnencreme, sondern die Berge, das Wasser und der Schnee sowie unsere hohe Lebenserwartung. Dass sich Schweizer gerne in den Bergen aufhalten, ist kein Geheimnis. Was viele jedoch nicht wissen, ist, dass die UV-Belastung mit zunehmender Höhe steigt. Eine erhöhte UV-Belastung findet sich auch im Wasser und Schnee, da sie die Strahlung reflektieren. Weiters spielt auch die hohe Lebenserwartung eine Rolle, denn je öfter die Haut UV-Belastung ausgesetzt ist, desto höher ist das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Deshalb ist es umso wichtiger, die Haut zu schützen. Bei längerem Aufenthalt in der Sonne hilft zusätzlich UV-schützende Kleidung und ein Hut – vorzugsweise einer mit grosser Krempe, der auch den Nacken deckt. Zudem empfiehlt es sich, die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr zu meiden.

Alternativen zu Sonnencreme

Das Ziel von vielen Menschen im Sommer ist es, schnell braun zu werden, und das um jeden Preis. Deswegen schwören viele auf alternative Sonnenschutzmittel wie Oliven-, Kokos-, Sesam- oder Karottenöl oder Sheabutter. Auch wenn diese Öle einen gewissen UV-Schutz bieten, sollten sie nur als Ergänzung und nicht als alleiniger Schutz verwendet werden, denn ihr natürlicher Lichtschutzwert (LSF) liegt bei den meisten Ölen zwischen 1 und 8 und reicht somit nicht aus, um die Haut ausreichend vor den UV-Strahlen zu schützen. Führende Dermatologen empfehlen einen LSF von 50, und dies sommers wie winters! Ein hoher Lichtschutzwert beugt zudem der Hautalterung vor.

Wie erkenne ich Hautkrebs?

Das Wichtigste bei Hautkrebs ist die Früherkennung. Denn wenn er frühzeitig erkannt und therapiert wird, ist Hautkrebs gut behandelbar. Um Ihre Haut auf Veränderungen zu überprüfen, können Sie die ABCD-Regel anwenden.

A = Asymmetrie: Asymmetrische sowie ungleichmässige Formen sind verdächtig.

B = Begrenzt: Verdächtig sind Ränder, die unregelmässig, gezackt oder unscharf sind.

C = Color: Uneinheitliche Pigmentierungen, Flecken und verschiedene Farben wie Braun, Schwarz, Rot, Weiss und Blau sind verdächtig.

D = Durchmesser: Ein Durchmesser von 5 mm oder mehr ist verdächtig.

E = Entwicklung: Veränderungen im Laufe der Zeit, wie Grösse, Form und Farbe. Dabei ist auch wichtig zu beachten, dass „E“ auch für Erhabenheit stehen kann, d. h., wenn die Hautstelle nicht nur flach, sondern über das Hautniveau absteht. Auch rauhe Oberflächen sollten beachtet werden.

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Veränderungen feststellen, sollten Sie dies umgehend von einem Dermatologen abklären lassen.

Ruth Dickenscheid
Schweizerisches Konsumentenforum kf



Zwischen Sonnenglanz und Schatten – die zwei Gesichter des Strandes



Sommer, Sonne, Strand und Meer sind eine Kombination, die zum Träumen einlädt. Doch während viele Menschen höchstens ihre Füsse im Sand vergraben, graben andere ganze Löcher in den Sand. Was zu Beginn an das harmlose «Sandelä» auf dem Spielplatz oder im eigenen Garten erinnert, kann am Strand sehr schnell gefährlich werden.

Denn je nach Grösse und Tiefe können die Sandlöcher einstürzen und die sich darin befindenden Personen lebendig begraben. Auch bei Sanddünen wird das Buddeln schnell gefährlich, da das Buddeln einen plötzlichen Erdrutsch auslösen kann. Fall Sie sich den Buddelspass trotz der Gefahren nicht entgehen lassen möchten, sollten Sie darauf achten, dass das Loch nie tiefer als bis zur Kniehöhe der kleinsten Person in Ihrer Gruppe ist. Auf das Buddeln in Dünen sollte gänzlich verzichtet werden.

Doch nicht nur an Land, sondern auch im Meer lauern Gefahren. Neben den bekanntesten Gefahren, Haie und Quallen, birgt die unendliche Wasserfläche weitere Gefahren wie verschiedene Strömungsarten und Veränderungen im Untergrund. Eine besonders gefährliche Strömungsart ist die Rippströmung. Dabei handelt es sich um einen schmalen, starken Wasserkanal, der meist senkrecht zur Küste verläuft. Sie ist örtlich begrenzt und lässt sich dar-

an erkennen, dass die Wellen in diesem Bereich unregelmässig sind oder gar nicht brechen. Ein weiteres Anzeichen sind Unterschiede in der Farbe oder Klarheit des Wassers. Diese Strömung stellt für Menschen eine besondere Gefahr dar, da sie Schwimmer schnell und weit ins offene Meer zieht. Sollten Sie trotz aller Sicherheitsmassnahmen in eine solche Situation geraten, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und quer zur Strömung aus dem Hauptstrom zu schwimmen. Auch die Veränderung des Untergrunds kann das Schwimmen im Meer schnell gefährlich machen, denn in kürzester Zeit können sich Tiefen bilden oder Sandbänke entstehen, aber auch wieder verschwinden.

Das Wetter, der Wind und die Strömungen beeinflussen das Meer ständig. Bei einem Wetterumschwung kann sich das zuvor wellenarme Wasser innerhalb weniger Minuten in eine Naturgewalt mit starkem Wellengang verwandeln. Auch wenn Sie

das Gefühl haben, sich im Wasser schon fast wie ein Fisch zu bewegen, sollten Sie niemals an unbewachten Strandabschnitten schwimmen. Beachten Sie dabei auch immer die Strand-Sicherheitsfahnen.

Ruth Dickenscheid
Schweizerisches Konsumentenforum kf

Das Wichtigste in der Übersicht

- Lassen Sie Ihre Kinder nie unbeaufsichtigt
- Baden Sie nur an Stränden mit einer Strandaufsicht
- Beachten Sie die gehissten Fahnen am Strand
- Buddeln Sie keine Löcher, die tiefer sind als die Kniehöhe der kleinsten Person der Gruppe
- Hinterlassen Sie den Strand sauber

Panoptikum

Was Sie schon immer wissen wollten! Auf unserer Website konsum.ch/downloads finden Sie zwei neue Merkblätter. **Genome-Editing** verändert Gene nicht, sondern produziert Mutationen, wie sie in der Natur vorkommen – einfach viel schneller und gezielter. Damit können gewisse landwirtschaftliche Produkte wie z.B. Weizen, Kartoffeln etc. resistenter gegen Krankheiten, Fäulnis oder Dürre gemacht werden. Wie das funktioniert und warum es nicht mit herkömmlicher GVO verglichen werden kann, können Sie im Merkblatt nachlesen.



essig» auf der kf-Website.

Foto ©Pixabay

Ein Alleskönner in Küche und Haushalt, der allenfalls sogar gesundheitliche Vorteile bringt, das ist Essig. Wie entsteht **Essig**, was ist dran am Apfelessig-Hype? Welche Anwendungen sich nebst der Küche anbieten und wo Vorsicht geboten ist, das entnehmen Sie dem Merkblatt «Essig, Essigessenz und Putz-

hand einer Online-Marktanalyse. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass mit gezielten Anpassungen der Gehalt an Zucker, Kalorien und Zusatzstoffen bei diesen Produkten deutlich verbessert werden könnte, wenn es denn schon Alternativen zur guten alten Kuhmilch sein müssen. Siehe auch unseren Artikel von Uwe Knop auf Seite 13.

Foto: Adobe Stock



Die zweite Auflage des **Abnehmratgebers** unseres Lieblings-Oecotrophologen, Uwe Knop, ist soeben erschienen. Schon wieder ein Diätbuch? Nein, wer Uwe Knop kennt, weiß, dass er ausschliesslich evidenzbasiert argumentiert. Nach über 1000 Studien, die er zusammentrug, kommt er zum Schluss: «Abnehmen ist wie der Start einer Rakete: Am Anfang schwerfällig, aber mit der Zeit geht's immer leichter bis zum Planeten Wunschgewicht!» Eine aktuelle weltweite Studie hat Knops Credo jüngst mit einem Faktor bestätigt: «Ernährung ist zehnmal wichtiger als Bewegung bei Übergewicht.»



Erkrankung auch ein wirtschaftlicher Schaden. Wie das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV mitteilt, können Konsumenten weiterhin bedenkenlos Fleisch und Milch konsumieren, denn für den Menschen ist die Krankheit ungefährlich.

Foto: Solothurner Bauernverband



Digitalisierung: ab 2028 soll es ein **digitales AHV-Dossier** geben. Versicherte sollen ihre Dossiers von AHV und IV künftig digital einsehen können. Zum Beispiel können sie so ihre AHV-Rente provisorisch berechnen lassen. Oder sie können überprüfen, ob sie Beitragslücken haben. Der Dienst wird freiwillig für die Versicherten angeboten und heisst «e-Plattform Säule 1».



Pflanzliche Milchalternativen in der Schweiz: In der Schweiz entsprechen Milchersatzprodukte auf Pflanzenbasis oft nicht den Ernährungsempfehlungen. Fast die Hälfte der 66 untersuchten Produkte wurde als mangelhaft eingestuft (Nutri-Score D) und enthält zahlreiche Zusatzstoffe. Agroscope untersuchte kürzlich die Nährwertqualität und die Zusammensetzung an-

Hallo Garten, was steht an?

Die heissen Tage klingen ab, kühlere Nächte kündigen das Ende des Glutsommers an. Allein deswegen empfinden viele die goldenen September- und Oktobertage als die schönste Zeit im Garten. Klassischerweise werden jetzt Geophyten wie Tulpen, Narzissen oder Anemonen gepflanzt – aber auch andere wichtige Tätigkeiten stehen an, um den Garten aufs Ende der Saison vorzubereiten. Das kann nun vorbereitet werden:

Im **Gemüsegarten** ist Anfang September ein guter Zeitpunkt, um Nüsslisalat und Spinat für die Herbst- und Winterernte auszusäen. Gerade bei Nüsslisalat lohnt sich auch die Pflanzung von gesunden Setzlingen aus der Gärtnerei. Diese ergeben einen höheren Ertrag, schönere Pflanzen und weniger Putzaufwand bei der Ernte. Weniger bekannt ist der Winterportulak. Auch er kann jetzt ausgesät und je nach Witterung sogar bis in den April geerntet werden. An geschützten Standorten oder im Frühbeet kommen die Samen später Rüebli-Sorten in den Boden – sie wandeln bei Kälte Stärke in Zucker um und sind deswegen besonders schmackhaft.

Auch Pak Choi eignet sich für den Herbstanbau – im Freiland ausgesät, ist das Gemüse sechs bis acht Wochen später erntereif. Auch für Winterzwiebeln und Knoblauch ist jetzt ein günstiger Steckzeitpunkt – Knoblauch entwickelt sich übrigens nicht nur im Gemüsegarten prächtig, sondern auch zwischen Rosen.



Adobe Stock

Rasen- und Wiesenpflege: Hat die Sommersonne Löcher in den Rasen gebrannt? Dann ist nun Zeit für eine Rasenrenovation. Zunächst den bestehenden Rasen sehr kurz mähen, dann mit einem Vertikutierer das verfilzte, abgestorbene Material entfernen. Den Boden lo-

cken, mit feinkrümliger Garten- oder Rasenerde befüllen und planieren. Anschliessend die Rasensamen analog zur empfohlenen Saatdichte verstreuen, Rasendünger ausbringen und das Saatgut mit der Hinterseite einer Schaufel anklopfen. Während der Keimphase dürfen die Samen nicht austrocknen: Bis die Keimlinge 3 cm hoch sind, muss der Boden stetig feuchtgehalten werden. Jetzt steht auch die letzte Wiesenmahd an. Das Schnittgut ein bis zwei Tage liegenlassen, damit die Samen abfallen, dann das Material abrechen und kompostieren.

Rasen auf den Winter vorbereiten: Von September bis Anfang Oktober wird der Rasen mit kaliumreichem Herbstdünger versorgt – das stärkt ihn gegen Kälte und Pilzkrankheiten wie den Schneeschimmel. Idealerweise wird er mit einem Düngerstreuer ausgebracht; auf kleineren Flächen lässt er sich auch von Hand ausbringen. Dazu die erste Hälfte der empfohlenen Düngermenge längs, die zweite Hälfte quer über die Fläche ausbringen – das sorgt für eine gleichmässigere Verteilung. Übrigens: Auch empfindliche Rosen, Beerensträucher, Obstbäume, Reben, Nadel- und Laubgehölze freuen sich über eine kaliumbetonte Herbstdüngung, da es das Verholzen der Triebe fördert.

Staudenschnitt: Herbst oder Frühjahr? Im Staudenbeet stellt sich die Frage: Jetzt schneiden oder erst im Frühjahr? Der Frühherbstschnitt lohnt sich bei Stauden wie Mädchengenaug, Kokardenblume, Ochsenzunge, Prärierose oder Färberkamille, er fördert die Bildung von Überwinterungsrosetten bzw. -knospen. Krankes Laub, zum Beispiel bei Pfingstrosen (Blattfleckenerkrankung) oder Stockrosen (Malvenrost), sollte jetzt ebenfalls entsorgt werden. Bei den meisten Pflanzen ist ein herbstlicher Rückschnitt allerdings nicht notwendig. Im Gegenteil: Viele blühen jetzt noch prächtig, und die vertrocknenden Pflanzenteile schützen den Wurzelstock vor Frost und Kälte. Überdies dienen Blätter, Stiele und alte Blüten- und Samenstände als Überwinterungsversteck für Insekten, Nahrung für Vögel und Unterschlupf für andere Kleintiere.

Balkon und Terrasse auf den Winter vorbereiten: Frostempfindliche Pflanzen kommen im Oktober ins Winterquartier – am sichersten zum Gärtner Ihrer Region oder je nach Art ins Treppenhaus, in den Wintergarten oder

die Garage. Rosenstämmchen im Topf, die den Winter über draussen bleiben, sollte man mit Vlies umwickeln. Frostgefährdete Kübel werden mit Wollfilzmatten umhüllt. Dies sorgt für eine gute Wärmedämmung. Die Kübel nie direkt auf dem Terrassenboden stehen lassen, sondern Holzstücke oder Tonfüsschen darunter platzieren – so friert das Abflussloch nicht zu. Immergrüne und fein bebastete Sträucher kann man mit luftdurchlässigem Gartenvlies gegen starke Winde und Sonneneinstrahlung schützen. Nicht vergessen: Damit die Pflanzen nicht vertrocknen, brauchen sie auch im Winter Wasser!

Zwiebelpflanzen setzen: Neben Tulpen und Narzissen können jetzt auch Zwiebel- und Knollenpflanzen wie Buschwindröschen (*Anemone nemorosa*), Leberblümchen (*Hepatica nobilis*), Schneeglöckchen (*Galanthus nivalis*), Sommerknotenblume (*Leucojum aestivum*) oder Märzenbecher (*Leucojum vernum*) in den Boden gebracht werden. Je schneller nach dem Kauf man sie pflanzt, desto besser wurzeln sie. Die Frühlingsboten fühlen sich auch jenseits des Gartenbeets gut aufgehoben, zum Beispiel am Fusse von Sträuchern und Bäumen, wo sie im Frühjahr entzückende Blütenakzente setzen.



Brizamedia, Judith Supper

Wohin mit dem Laub? Eigene und Nachbars Bäume schütten uns eine volle Ladung Blätter in den Garten. Wohin damit? Zwischen Stauden, Sträuchern und Bäumen darf es über den Winter liegenbleiben – hier bildet es eine schützende Decke gegen tiefe Fröste. Nicht zu vergessen ist seine Bedeutung für die Tierwelt: Zu Haufen geschichtet und mit ein paar Ästen ergänzt, ist Herbstlaub für Igel und viele andere Tiere ein wertvolles Winterlager. Auf Treppen, Gehwegen und Rasenflächen hingegen sollte es weg: Es macht den Boden rutschig und schädigt die Rasengräser.

Der Profi-Tipp: Bäume umpflanzen

Gedeiht ein Baum an seinem Standort nicht, steht er zu nah am Nachbargrundstück oder stört einfach, wird er meist gefällt. Aber man kann ihn auch umsetzen. Am einfachsten gelingt das mit jüngeren Bäumen mit bis zu



Brizamedia, Judith Supper

drei oder vier Standjahren. Ältere Bäume muss man schon im Vorjahr vorbereiten. Dazu mit dem Spaten rund um den Baum mit ausreichend Abstand zum Stamm einen Graben ausheben – dabei alle Wurzeln durchstechen. Den Graben mit Komposterde auffüllen und feucht halten, so bilden sich neue Feinwurzeln. Im Herbst des Folgejahres kann die Umpflanz-Aktion erfolgen. Das neue Pflanzloch sollte ungefähr doppelt so gross sein wie der Wurzelballen. Den Ballen etwas höher als das Bodenniveau setzen, die Erde mit Kompost mischen und das Pflanzloch auffüllen. Die Bäume benötigen zum Anwurzeln einen Pfahl oder eine andere Verankerung, an die sie festgebunden werden, damit der Wind das Wurzelwerk nicht lockert. Andrücken, einen Giessrand formen und kräftig einschwärmen, um Hohlräume zu schliessen. Im Winter darf der Wurzelbereich nicht austrocknen. So kann es gelingen, auch ältere Bäume und Sträucher zu verpflanzen – oft ist allerdings die Hilfe eines professionellen Gartenbaubetriebs nötig, um grössere Pflanzen an den neuen Standort umzusetzen.

Septemberhighlight: die Goldhaaraster

Die Goldhaaraster (*Aster linosyris*) ist ein Geheimtipp. Das feine, nadelartige Laub ist schon im Frühjahr attraktiv. Ihre goldgelben, an kugelrunde Wollehäufchen erinnernden Doldenblüten öffnen sich im August und begeistern die Insektenwelt bis weit in den Herbst. Ist sie verblüht, sind die vertrockneten Blütenstände der buschig wachsenden Staude lange eine Zierde. Besonders schön kommt die Goldhaaraster in Kombination mit Silberdisteln oder Witwenblumen oder mit Gräsern wie dem Wiesen-Blaustrahlfächer zur Geltung. Die Pflanze liebt vollsonnige, magere Standorte – auch im Trog.

Konsumentenforum mit freundlicher Genehmigung von JardinSuisse, dem Unternehmerverband der Gärtnerinnen und Gärtner.

Mythos oder Fettkiller? So wirken Probiotika beim Abnehmen

Als eines der vielen Geheimnisse nachhaltiger Gewichtsreduktion werden auch winzige Mikroorganismen diskutiert. Ernährungswissenschaftler Uwe Knop beleuchtet, ob Probiotika ein probates Mittel zum Abnehmen sind.

Was wird als «Probiotika» bezeichnet?

Mit dem Begriff «Probiotika» werden lebende Mikroorganismen bezeichnet, die man in Pillen und Pulvern zu sich nimmt. Dazu gehören primär Bakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien sowie Hefen. Auch in manchen Lebensmittel sind lebende Keime enthalten. Man geht im Allgemeinen davon aus, dass sie – in ausreichender Menge eingenommen – einen gesundheitlichen Nutzen haben können. Dafür muss diese Wirkung wissenschaftlich belegt sein – was für einige Präparate der Fall ist, für viele andere jedoch nicht.

Sind Probiotika ein probates Mittel, um abzunehmen?

Bislang kann hier keine klare Empfehlung gegeben werden. Die meisten Probiotika sind als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln, Tabletten oder Pulvern erhältlich – und für alle gilt: Eine gesicherte Wirkung zur Gewichtsreduktion liegt nicht vor.

Eine grosse Übersichtsstudie vom September 2024 lässt vermuten, dass ein potenzieller Nutzen von Probiotika bei der Behandlung von Fettleibigkeit und Übergewicht vorliegen könnte. Die Autoren betonen jedoch, dass anerkannt werden muss, dass die Glaubwürdigkeit selbst dieser schwachen These aufgrund der Einbeziehung von Studien mit minderwertigem Design und relativ geringer Teilnehmerzahl eingeschränkt ist. Des Weiteren sind sowohl Zusammensetzung als auch Dosierung der Probiotika oft unklar. So lautet das aktuelle Forscher-

Fazit: «Um die tatsächliche Wirksamkeit von Probiotika bei der Behandlung von Fettleibigkeit nachzuweisen, empfehlen wir die Durchführung weiterer robuster Studien mit größeren Teilnehmergruppen». Bis dahin heißt es demnach: Beim Abnehmen sind Probiotika noch keine Option – was aber den Verzehr im Allgemeinen nicht beeinträchtigen sollte.

Welche Probiotika sind aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zu empfehlen?

Probiotika sind auch in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut und Kimchi enthalten. Wem diese «living Lebensmittel» gut schmecken, der sollte zugreifen. Dabei kommt es besonders auf die individuelle Verträglichkeit an. Daher muss jeder für sich selbst im wahren Sinn probieren, ob er zum Beispiel den starken Kimchi besser verträgt als ein mildes Sauerkraut. Grundsätzlich sind fermentierte Lebensmittel aber einen intensiven Blick wert, denn darunter befinden sich einige wahre «Phytopowerpakete» wie vorgenannter Kimchi, die mit dem Trioleplus aus Knoblauch, Chili und Ingwer auch noch ordentlich Scharfstoffe liefern.

Uwe Knop

Diplom-Ernährungswissenschaftler



Versteckter Zucker trotz «ungesüßt»: Diese Pflanzendrinks sind echte Kalorienfallen

Die Wahrheit über Pflanzendrinks ist nicht immer so süß, wie sie scheint. Ernährungswissenschaftler Uwe Knop beleuchtet die neuen Erkenntnisse des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit. Da die meisten der getesteten Produkte auch in der Schweiz erhältlich sind, sind die Resultate 1:1 auf die hiesige Produktpalette übertragbar.



Vegetarische oder vegane Ersatzprodukte für tierische Erzeugnisse sind aus den Regalen des Lebensmittelhandels nicht mehr wegzudenken. Dazu zählen auch Pflanzendrinks als Alternative zu Milch. Doch wer sich gern von solchen Produkten ernährt, sollte dabei aus gesundheitlichen Gründen und in Hinblick auf die Kalorienzufuhr den Zuckergehalt im Auge haben. Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) untersuchte 55 Pflanzendrinks unter anderem aus Hafer, Mandeln und Soja auf den Gehalt an Zucker. Dabei erwies sich die Beanstandungsquote erfreulicherweise als gering: Bei 95 % der Proben erwies sich die Angabe des Zuckergehalts auf dem Erzeugnis als korrekt. Und keine der Proben gab Grund für eine sensorische oder mikrobiologische Beanstandung – denn im Hinblick auf eine Belastung mit gesundheitsgefährdenden Bakterien oder Verderbniserreger waren alle Drinks in Ordnung.

Worauf sollten Kalorienbewusste bei Pflanzendrinks besonders achten?

Kalorienbewusste sollten besonders den Zuckergehalt der Pflanzendrinks im Auge behalten. Denn Werbebotschaften wie «ohne Zuckerzusatz» oder «ungesüßt» können zu der falschen Annahme verleiten, die entsprechenden Pflanzendrinks seien insgesamt zuckerarm und damit eher zu empfehlen.

Diese Aussagen bedeuten jedoch nur, dass kein zusätzlicher Zucker hinzugefügt wurde. Da aber durch den Prozess der Fermentation aus der enthaltenen Stärke Zucker gebildet wird, können solche Drinks durchaus grössere Mengen an natürlichem Zucker enthalten. Abhängig von Sorte bzw. verwendetem Rohstoff kann somit ein «ungesüßter» Drink mehr Zucker als ein gesüßter Drink beinhalten. Wer also darauf bedacht ist, durch Pflanzendrinks nicht zu viel Zucker zu sich zu nehmen, sollte auf die Nährwertangaben achten.

Brauchen wir Menschen Milch oder Milchersatzdrinks für eine ausgewogen-gesunde Ernährung?

Ein klares Doppel-Nein. Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind weder Milch noch Milchersatzdrinks für eine ausgewogen-gesunde Ernährung nötig. Wir haben so eine breite Vielfalt und Auswahl an Lebensmitteln, dass sich jeder auch ohne Milch und Milchersatzdrinks super ernähren kann.

Wie gesund sind vegane Ersatzprodukte im Allgemeinen?

Vegane Alternativen für Fleisch- und Milchprodukte erfreuen sich wachsender Beliebtheit und werden inzwischen in zahlreichen Varianten angeboten: Wurst, Käse, Hackfleisch, Schnitzel, Milch und Rahm-Imitate; allesamt hergestellt ohne tierische Bestandteile. Viele Käufer fragen sich: Welche gesundheitlichen Vorteile bieten diese veganen Alternativen zu Fleisch- und Milchprodukten? Kurz und knapp: Keine. Dafür existieren keine wissenschaftlichen Beweise. Die Gesundheitsförderung ist daher weder ein Kauf- noch Werbeargument. Es geht hier rein um das gute Gewissen im Sinne von «heute habe ich kein Fleisch, dafür eine pflanzliche Sonnenblumenhack-Bolognese gegessen». Wichtig ist, dass die Produkte schmecken und man sie gut verdauen kann, das heisst, sie müssen verträglich und fein sein. Darauf kommt es an.

Uwe Knop

ist Diplom-Ernährungswissenschaftler, Buchautor, und Referent für Vorträge bei Fachverbänden, Unternehmen und auf Ärztefortbildungen.

Strom mit Verantwortung – ein Weg in eine ökologische Energiezukunft

Die Schweiz treibt die Energiewende voran – doch wie umweltfreundlich ist sie wirklich? Während der Ausbau erneuerbarer Energien politisch und gesellschaftlich mittlerweile breit getragen wird, bleibt oft unbeachtet, dass auch diese Formen der Energiegewinnung Natur und Landschaft belasten können. Genau hier bringt das Gütesiegel «naturemade» Klarheit. Es zeigt, wie die Stromproduktion mit Rücksicht auf Umwelt und Natur gelingen kann – und gibt Konsumenten damit ein Werkzeug für eine bewusste Stromwahl in die Hand. Das Konsumentenforum kf unterstützt das naturemade Gütesiegel, denn eine glaubwürdige Energiewende liegt im Interesse aller Konsumenten.

Ein Gütesiegel mit Wirkung

Das Gütesiegel wird vom Verein für umweltgerechte Energie (VUE) getragen und setzt strenge ökologische Standards, die über gesetzliche Vorgaben hinausgehen – im Grunde die «Bio-Knospe der Energie». Der VUE ist breit abgestützt: Mitglieder sind Unternehmen und Organisationen der Energiewirtschaft, Grossabnehmer von erneuerbarer Energie sowie Umwelt- und Konsumentenorganisationen – wie das Konsumentenforum kf. Das Gütesiegel unterscheidet zwei Qualitätsstufen:

- **naturemade** garantiert die Herkunft aus 100 % erneuerbaren Energiequellen wie Wasser, Sonne, Wind oder Biomasse – inklusive ökologischem Anteil in «naturemade star»-Qualität.



- **naturemade star** zeichnet besonders klima- und naturschonend produzierte Energie aus, erfüllt höchste ökologische Standards zum Schutz der Natur und der Biodiversität und verlangt zusätzliche ökologische Aufwertungen.



Die Überprüfung der Zertifizierungsrichtlinien erfolgt durch eine jährliche, unabhängige Auditierung – damit Konsumenten sich wirklich auf die Kundenversprechen verlassen können. Mehr Infos: www.naturemade.ch

naturemade schont Klima und Natur

Darüber hinaus leistet die naturemade-Kundschaft einen Beitrag zu einem Ökofonds. Stromlieferanten bezahlen für jede verkaufte Kilowattstunde Strom, die «naturemade star»- zertifiziert ist, einen Beitrag von 0,7 Rappen in den Fonds. So kommen Millionenbeträge für Natur- und Klimaschutzprojekte zusammen, bis heute knapp 170 Millionen Franken, wovon gut 100 Millionen Franken von den Stromlieferanten bereits in entsprechende Projekte investiert worden sind. Als konkrete Massnahme werden beispielsweise Ufer von Gewässern renaturiert, alte Flussläufe wiederbelebt, Moore revitalisiert oder Lebensräume für Tiere aufgewertet und vernetzt.

Weitreichende Renaturierungen von Lebensräumen dank Ökofonds

Und die Wirkung ist sichtbar. In Sins AG wurde beispielsweise die Aue Reussegg renaturiert. Das Projekt wurde 2024 eingeweiht, ermöglicht durch naturemade-Fondsbeiträge von ewz und Alpiq. Durch die Begradigung der Flüsse in den vergangenen Jahrzehnten wurde ein Grossteil der Schweizer Auen zerstört. Ziel ist es, sie wieder zu etablieren und die Qualität der Landschaft zu verbessern. Eine Auenregeneration ist nicht nur ein Gewinn für eine vitale Flora und Fauna, sondern auch für die Bevölkerung, die dadurch lebendigere und gesündere Gewässer geniessen kann. Auen bilden dynamische Übergangsbereiche zwischen Land und Wasser und spielen damit eine zentrale Rolle im Wasserkreislauf. Sie gehören zu den Lebensräumen mit der grössten Artenvielfalt und dienen auch als Wasserspeicher und Hochwasserschutz – Funktionen, die in Zeiten der Klima- und Biodiversitätskrise an Bedeutung gewinnen.



Im Ortsteil Reussegg der Gemeinde Sins (AG) entstand auf einer Fläche von rund 20 Hektaren ein neues Auengebiet mit drei neuen Seitenarmen der Reuss. Das Projekt wurde vom naturemade-star Fonds von ewz und vom Alpiq Ökofonds mitfinanziert. (Bild: Plan Biodivers)



Nicht nur die Wasserbüffel, auch zahlreiche andere Tierarten profitieren von der renaturierten Aue Reussegg. (Bild: Sarah C. Sidler)

«Mit der Zertifizierung der ewz-Kraftwerke nach naturemade-Richtlinien engagieren wir uns zusammen mit unserer Kundschaft für eine intakte Umwelt und den Klimaschutz. Mit 1.9 Millionen Franken für die «Auenregeneration Reussegg» leistete der naturemade star-Fonds von ewz seinen bisher grössten finanziellen Beitrag an ein Projekt.»

Nadine Hilker, ewz



Die Aue Reussegg bei Hochwasser. Wenn sich das Wasser zurückzieht, liegen grosse Schlickflächen frei, welche für unzählige Insekten und Vogelarten willkommen Fortpflanzungs- und Jagdgebiete bilden. (Bild: creaNatira GmbH, Philipp Schuppli)

Ein weiteres gelungenes Beispiel ist die Aufwertung des Werdenberger Binnenkanals. Einst als rein technisches Bauwerk zur Entwässerung und zum Hochwasserschutz angelegt, wandelt sich der Kanal zum lebendigen Naturraum. Mit Unterstützung von Bund, Kanton, dem naturemade-star Fonds von ewz sowie zahlreichen Fachleuten aus Naturschutz und Wasserbau konnten erste Etappen eines wegweisenden Revitalisierungsprojekts realisiert werden. Nach der ersten ökologischen Aufwertung bei Buchs SG im Jahr 2016 wurde letztes Jahr ein weiterer, zwei Kilometer langer Abschnitt bei Sevelen SG fertig-

gestellt. Dort entstand eine artenreiche Fluss- und Auenlandschaft, die der Natur dient und gleichzeitig den Hochwasserschutz stärkt. Beiträge aus dem naturemade-star Fonds von ewz sowie dem Naturstromfonds Ostschweiz trugen zur Revitalisierung und der Verwandlung des Binnenkanals in eine lebendige Wasserlandschaft bei. Das einst monotone Fliessen des Kanals weicht nun Schritt für Schritt einer natürlichen, dynamischen Strömung in einem neu gestalteten Flusslauf. So entsteht ein vielseitiges Gewässer, das Lebensraum für zahlreiche Arten schafft und auch als Naherholungsgebiet dient.



Durch den Einsatz natürlicher Baumaterialien wie Holz und Steine werden neue Strukturen im Kanal geschaffen, welche Lebensraum für Fischarten wie die Bachforelle bieten und die Biodiversität insgesamt fördern. (Bilder: WBK)

Energie mit Mehrwert – Verantwortung beginnt beim Einkauf

Diese Fondsprojekte sind nur zwei von Dutzenden Beispiele, wie naturemade konkret dazu beiträgt, Lebensräume zu erhalten und die Energiewende ökologisch zu gestalten. Wer sich für naturemade zertifizierten Strom entscheidet, setzt ein Zeichen – für Klima, Natur und kommende Generationen. Das Gütesiegel schafft Transparenz im Strommarkt und ermöglicht Konsumenten eine informierte Wahl ohne Unsicherheit. Auch politisch hat naturemade Gewicht: Als freiwilliger, aber wirksamer ökologischer Standard unterstützt das Gütesiegel die Umsetzung der Energiestrategie 2025. Gemeinden, Unternehmen und Privatpersonen, die auf naturemade setzen, zeigen: umweltfreundlicher Konsum beginnt beim Stromkauf.

Über VUE naturemade

Träger des naturemade Gütesiegels ist der VUE Verein für umweltgerechte Energie. Er wurde 1999 gegründet und setzt sich für die Förderung der ökologischen Energieproduktion in Wasser-, Wind-, Sonne- und Biomassekraftwerken ein. Im Verein sind Umwelt- und Konsumentenorganisationen (WWF, Pro Natura, Konsumentenforum), Verbände erneuerbarer Energien, Grosskonsumenten von Energie sowie Energielieferanten, -händler und -produzenten vertreten. Diese breite Abstützung gewährleistet die Glaubwürdigkeit des Gütesiegels. Der Verein zählt 150 Mitglieder.

Konsumentenforum und Florian Brunner,
VUE naturemade

Kosten?

Was kostet er nun, dieser umweltfreundliche Strom? Das hängt vom Netzgebiet und Stromanbieter ab und erschwert damit den Vergleich. Die Konsumenten können ihren Anteil an naturemade-Strom wählen; der Aufpreis wird dem Energie-Grundpreis zugeschlagen und variiert je nach Tarif. Im Durchschnitt entspricht der monatliche Mehrpreis dem Preis eines Espressos. Aktuelle Angebote und einen individuellen Tarif finden Sie unter www.naturemade.ch durch Eingabe Ihrer Postleitzahl.



SBB nutzen ohne Smartphone: geht das überhaupt noch?

Immer wieder erhält die Rechtsberatung des Konsumentenforums Anfragen von Kunden, die ob der stetig fortschreitenden Digitalisierung der Dienste von Bahn und Post verunsichert sind. «Sind wir als nicht-technikaffine Kunden überhaupt noch erwünscht?», ist bei vielen die Frage. Was unsere Bundesbahn angeht, ist die Antwort klar: «Ja, natürlich!». Wie geht man also vor, um uneingeschränkten Zugang zu den Dienstleistungen des weltbesten Transportwesens, unserer SBB, zu erhalten?



Vorab ein paar Zahlen. Letztes Jahr konnte die SBB 215,3 Mio. Billette wie Einzelbillet, Abo, Mehrfahrtenkarte etc. über alle ihre Kanäle verkaufen. Dies entspricht einem Zuwachs von über 10% im Vergleich zum Vorjahr; Tendenz steigend. 96% dieser Käufe wurden dabei durch Selbstbedienung erworben. Also über Website, Mobile, Automat. Ergo: der Absatz von Billetten über den bedienten Vertrieb (Reisezentren und Contact Center Brig – letzteres übrigens 24 Stunden bedient) ist auf 4% gesunken; Tendenz sinkend. Die Schalter, wie wir sie kennen, sind Geschichte; die Reisezentren haben diese und viele weitere Dienstleistungen übernommen.

Diese Zahlen sprechen eine klare Sprache: die Digitalisierung ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Bahnkunden nutzen immer öfter die diversen Möglichkeiten, nicht nur selbständig (Automaten), sondern vor allem digital ihre Billette zu lösen. Dabei müssen sie die Regeln der Gültigkeit beachten und die Tickets rechtzeitig kaufen. Auf dieses «Problem» wurde bereits mehrfach auch vom Konsumentenforum hingewiesen. Da hat sich im Vergleich zur «guten alten Zeit» nichts geändert: auch damals, als es noch bediente Bahnschalter an jedem Bahnhöfli gab, musste man das Billet vor dem Einstiegen kaufen. Oder entwerten. Eigentlich logisch.

Die öV-Branche ist vom Bundesamt für Verkehr BAV an gehalten, die Kosten für den Vertrieb (Billettausgabe) effizient und kostengünstig zu gestalten. Digitaler heisst vielfach auch günstiger. Da mittlerweile 81% aller Billette digital gekauft werden, spart dies fast viereinhalb Tausend Tonnen Papier ein; das ist ein nicht zu vernachlässigender Beitrag an die Nachhaltigkeit. Aber ebenso ist es ein Auftrag, den Zugang zum öV allen Kunden zu ermöglichen. Was machen also Smartphone-Lose oder Online-verweigerer, um trotzdem mitfahren zu können? Es gibt mehrere Möglichkeiten.

- Die SBB betreiben weiterhin an jedem Bahnhof mindestens einen Automaten, der es den Passagieren erlaubt, ein physisches Billet zu beziehen. Dies entweder mit einer Bezahlkarte (EC, Kreditkarte, Twint etc.) oder mit Bargeld, was die Anonymität garantiert. Auch wenn immer weniger Kunden ihr Billet am Automaten, die übrigens behindertengerecht ausgerüstet sind, beziehen, halten die SBB daran fest, dass an jedem SBB-Bahnhof mindestens ein Billettautomat steht.

- Die öV-Branche gibt den SwissPass als physische Karte oder digital heraus. Mit aktivierter Bezahlfunktion können mit der Karte an Automaten und Verkaufsstellen Billette und Abos bezogen werden. Der Betrag wird anschließend in Rechnung gestellt, auf Wunsch auch per Briefpost. Eine weitere SwissPass-Möglichkeit: Man kann Guthaben aufladen und beim Bezug wird der entsprechende Betrag davon abgebucht.



- In grösseren Orten und Städten betreiben die SBB insgesamt 115 Reisezentren, wo nebst vielen anderen Angeboten selbstverständlich auch ein anonymer Billettkauf mit Bargeld möglich ist.
- Das ContactCenter in Brig bietet einen Service für alle an, die Mühe mit dem Bezug von Billetten ins Ausland am heimischen PC haben oder sich gern noch vor dem Kauf

beraten lassen. Per Telefon kann die gewünschte Reise bestellt werden (bei einem lebendigen Menschen, mit einem echten Telefon!), und prompt erhält man es per Post zugestellt.

Mit diesen Optionen hat jedermann uneingeschränkten Zugang zu den Diensten der SBB.

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

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

Wir sehen uns in diesem Kontext mit zweierlei Arten Fälle konfrontiert. Beide sollen nachfolgend an je einem Beispielfall kurz erläutert werden:

1. Die Katze im Sack – gefälschte Taschen

Freudig bestellt sich Frau A. eine Tasche über eine internationale Handelsplattform. Die Tasche schien keine sichtbaren Markenzeichen oder Designelemente aufzu-

weisen und auch Titel, Produktbeschreibung sowie Preis liessen keinen Zusammenhang mit einer geschützten Marke erkennen. Statt der Tasche erhielt die Konsumentin prompt Post vom BAZG (Bundesamt für Zoll und Grenzsicherheit) und einer Schweizer Anwaltskanzlei, welche sie zur Zahlung einer Summe von CHF 900.– sowie zur Unterschrift einer Einverständniserklärung auffordert, in der sie anerkennt, ... [weiter auf Seite 20](#)

dass die fragliche Ware widerrechtlich nachgemachte bzw. nachgeahmte Elemente einer geschützten Marke enthält. Zusätzlich müsste sie im Wiederholungsfall eine Konventionalstrafe von CHF 3'000 entrichten. Die Tasche behält der Zoll zurück.

2. Ein Trugbild – Verwendung von Bildern ohne Genehmigung

Ein kleiner Verein wirbt unter Verwendung eines aus dem Internet entnommenen Bildes als Werbung für einen bevorstehenden Event. Dass es sich dabei um ein kostenpflichtiges Bild eines Fotografen handelt, war den Vereinsmitgliedern nicht bewusst. Nun erhält der Verein Post von einem deutschen Anwalt, welcher aufgrund der Urheberrechtsverletzung eine Summe in vierstelliger Höhe geltend macht. Darüber hinaus seien auch die Rechtsverfolgungskosten z.B. für das Anwaltsschreiben geschuldet.

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

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

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

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

Hinsichtlich der unerlaubten Verwendung eines Internetbildes ist festzuhalten, dass Fotografien als Werke im Sinne des Urheberrechtsgesetzes (SR 231.1) grundsätzlich bereits ohne Eintragung einen Schutz geniessen. Die Person, welche das Werk erschaffen hat, ist deren Urheberin und als solche berechtigt zu bestimmen, ob, wann und wie das Werk verwendet werden darf. Richtigerweise ist vor Verwendung daher grundsätzlich die Genehmigung der Urheberin einzuholen, zumindest, sofern es sich nicht um lizenfreie Bilder handelt. Unter Umständen können

Sie sich mit der Veröffentlichung gar strafbar machen. Bei der Verwendung von Bildern im Internet sollte unbedingt die Lizenzierung geprüft werden.

Bevor Sie das fragliche Bild vor Schreck sofort von Ihrer Webseite nehmen, wäre es zwecks Nachverfolgung des unbefugten Nutzungszeitraums dienlich, alles genau zu dokumentieren. Anschliessend empfiehlt sich allerdings eine Entfernung, damit sich die Nutzung nicht noch weiter erstreckt, was Sie ebenfalls schriftlich oder bildlich festhalten sollten.

Wir raten Ihnen ausserdem davon ab, leichtfertig eine Einverständnis- oder Unterlassungserklärung zu unterschreiben und anzuerkennen. Insbesondere machen wir die Erfahrung, dass die in Rechnung gestellten Summen in der Regel pauschalisiert sind und nicht nachvollzogen werden können, da sie nicht an den Einzelfall angepasst wurden. Bei Kontaktaufnahme mit den Kanzleien ist es sogar bereits vorgekommen, dass sich der Betrag um die Hälfte reduzierte. Es kann daher ratsam sein, eine Aufschlüsselung der tatsächlichen Kosten zu verlangen. Allenfalls gerechtfertigt könnten z.B. Meldungsgebühren, Kosten für die Vernichtung oder Schadenersatz aufgrund unerlaubter Verwendung eines geschützten Werkes sein. Überprüfen Sie ausserdem alle genannten Schadensposten. Gelegentlich wird auch ein Verzugsschaden oder Anwaltskosten aufgeführt, und teilweise ändert sich der angeblich geforderte Betrag noch mitten im Abschnitt unerklärbar. Generell handelte es sich häufig um generalisierte und unsorgfältig verfasste Texte (Schreibfehler, falsche Bezeichnungen, gewisse Kosten doppelt und dreifach verbucht). Das bedeutet allerdings nicht, dass die Briefe nicht weniger ernst zu nehmen sind. Im Zweifelsfall wäre es ratsam, die Situation von einem Juristen oder einer Juristin einschätzen zu lassen.

Vanessa Akgül
Rechtsberatung kf

Weitere Links:

BAZG:

So erkennen Sie Fälschungen beim Onlineshopping, Ramona Schafer und Yvonne Siemann, 25.03.2021: <https://www.bazg.admin.ch/bazg/de/home/aktuell/forumz/gut-durch-den-zoll/faelschungen-onlineshopping.html> (zuletzt aufgerufen am 03.09.2025)

STOP PIRACY:

Hohe Schadenersatzforderungen – Fact Sheet: https://konsum.ch/wp-content/uploads/2021/12/Hohe_Schadenersatzforderung_Fakts_short-002.pdf



Von Panini bis Labubu: Der ewige Reiz des Sammelns

Das Sammelfieber hat bestimmt schon jeden von uns einmal gepackt, seien es die Panini-Bildli bei der WM, die Sammelkarten von Pokémon und Co. oder auch Engelfiguren, die man zu Hause als Dekoration in Szene setzt. Dank den Influencern auf Sozialen Medien erlebt der Sammelspass einen neuen Aufschwung, denn erwachsene Frauen wie auch Männer sammeln, was das Zeug hält. Besonders die plüschigen Monsterfiguren «Labubu» sind der neueste Schrei. Mit ihrem breiten Lächeln und den hervorragenden spitzen Zähnen ziehen sie viele in ihren Bann.

Der Erfolg liegt jedoch nicht nur an den Figuren selbst, sondern auch an ihrer Verpackung. Denn die Figuren sind so verpackt, dass man nicht sieht, welches Modell man erhält. Diese Art der Verpackung ist natürlich clever gewählt, denn wenn man nicht weiß, was man kriegt, sammelt man so lange, bis man alle zusammen hat oder genau die Figur erwischt, die man sich am meisten wünscht. Aktuell liegen die Preise für eine Labubu-Figur bei Manor zwischen 34,95 und 54,95 Franken.

Nicht nur die Figuren sind heiß begehrt, sondern auch die dazugehörigen Accessoires. Das sind beispielsweise Kleidung, Hüte, Brillen oder eine winzige Fotokamera, die man den Labubus umlegen kann. Besonders beliebt ist aber die Hülle aus Plastik, mit der sich der neue Plüscherfreund an Tasche oder Rucksack befestigen lässt.

Doch weder diese Art der Verpackung noch der Hype um Sammelfiguren ist neu. Dieses Phänomen gibt es schon lange. Ein gutes Beispiel hierfür sind die Kinder-Überraschungseier von Ferrero, denn auch sie spielen mit dem Ungewissen und dem Reiz, in jedem siebten Ei eine Sammelfigur zu erhalten.

Wenn der grosse Ansturm vorbeigezogen ist und die Sammelobjekte in der Ecke langsam Staub ansammeln, stellt man sich oft die Frage: Wohin damit? Damit die Müllhalden in den nächsten Jahren nicht unter unserem Sammelwahn leiden, haben wir einige Tipps, wie man die verstaubten und ungewollte Sammlerstücke loswird.

Tipps für Ordnungsliebhaber:

- **Brockenstube:** Fragen Sie in Ihrer örtlichen Brockenstube nach, ob Interesse und Bedarf an den Sammel-

stücken, die Sie nicht mehr benötigen, bestehen.

- **Social Media:** Sie können die Sammelstücke auch über Facebook und Co. zum Verkauf anbieten.

- **Online-Verkaufsplattformen:** Über offizielle Online-Verkaufsplattformen wie Ricardo oder Tutti können die Sammelstücke verkauft werden.

- **Verschenken** ist eine gute Option. Freunde, Bekannte und Verwandte haben vielleicht Freude daran. Auch die «Gratis-zum-Mitnehmen»-Kisten, auf dem Trottoir vor der Haustür oder im Eingang eines Mehrfamilienhauses deponiert, sind ein Garant fürs Loswerden.

Ruth Dickenscheid

Foto: Antonio Musardo

Fotohinweis: Bei der fotografierten Ware handelt es sich nicht um Originale



Weniger ist mehr

Manchmal ist weniger mehr. Ab einem gewissen Punkt spielt es keine Rolle mehr, wieviel man hat. Welchen Mehrwert hat es beispielsweise, wenn man drei Autos besitzt, fünf teure Uhren und mehrere hunderttausend Franken auf dem Konto? Das alles macht nicht glücklicher. Nein, eher leerer. Denn das Loch, das viele Menschen in ihrem Leben spüren, kann nicht durch Massenkonsum und Geld gefüllt werden.

Nein, dieses Loch, diese Leere entsteht vielmehr erst durch das unkontrollierte Kaufverhalten, welches so viele an den Tag legen. An jeder Ecke wartet bereits das nächste Angebot. Fünfzig Prozent Rabatt auf dieses, ein Gratiszubehör beim Kauf von jenem – eine Reizüberflutung ist vorprogrammiert.

Der Kauf von etwas Neuem hilft vielleicht dabei, diese Leere für ein paar Stunden oder Tage auszublenden. Doch beseitigen tut es sie nicht. Das Problem wird durch kurze Ausschüttung von Dopamin lediglich verschoben. Sobald das Nichts zurückkehrt, muss etwas Neues her. Nur um den Prozess zu verlängern und der Leere zu entkommen.

Denn was wirklich hilft, ist, sich von den materiellen Dingen zu befreien. Man muss nicht radikal alles wegwerfen und nur noch ein Paar Jeans und zwei T-Shirts besitzen. Nein, auf gar keinen Fall. Man sollte einfach die Dinge behalten, die einen erfüllen. Sei es eine Schneekugel, die an Weihnachten vor sieben Jahren erinnert oder das Sommerkleid, welches zum ersten Date getragen wurde. Solche materiellen Dinge bereichern das Leben. Gegenstände mit Vergangenheit. Gegenstände mit Zukunft. Aber vor allem natürlich Dinge, welche man täglich gebraucht.

Generell ist Konsum eine gute Sache. Jedoch wird oft übertrieben. Schnell wird in Fernost eine Unmenge an unnützen Dingen bestellt, nur weil es günstig ist. Oder Kleidung wird gekauft, weil man ja genügend Platz hat. Die Frage, die man sich stellen muss, ist jedoch gar nicht so schwer. Macht es mich glücklich? Nicht nur jetzt, sondern über längere Zeit? Bringt mir der Kauf dieser Sache einen Mehrwert?

Diese Überlegungen helfen nicht nur dabei, das Portemonnaie zu schonen. Sie verhelfen auch zu einem bewussteren Konsum. Und dieser ist essentiell. Sonst wohnen wir am Ende in einem Haus, in dem sich Dinge

anhäufen, die nie benötigt wurden und auch in Zukunft nie benötigt werden.

Indem man weiss, was man besitzt, fühlt man sich viel leichter. Federleicht sogar. Denn alles hat seinen Platz. Es gibt keine Kartons im Keller oder auf dem Estrich, indem sich alte Spielsachen, zu kleine Kleidung und andere Dinge häufen, welche man irgendwann gebrauchen könnte. Doch was bringt ein Kleiderschrank, der zu überquellen droht mit Kleidern, die sowieso nie getragen werden? Vielmehr haben die schönen Dinge genügend Raum, um präsentiert zu werden und sich zu entfalten.

Mir hat ein geringerer Konsum dabei geholfen, die Dinge, die ich besitze, mehr zu schätzen. Außerdem habe ich gelernt, ungebrauchten Gegenständen ein zweites Leben zu geben. Sei es durch Verschenken, «Gratis zum Mitnehmen»-Kisten oder Ablieferung in Brockenhäusern. Vielleicht fällt es einem auch einfacher, Dinge loszulassen, wenn man weiss, dass sie jemand anderem eine Freude machen werden.

Zudem gibt es im Leben Wichtigeres als Markenkleidung, teure Schmuckstücke und materiellen Ballast. Liebe, Gesundheit und gute Freundschaften sind der Schlüssel zum Glück. Denn am Ende des Tages sind das die Dinge, welche einem ein Lächeln auf das Gesicht zaubern. Lustige Abende unter Freunden, eine herzhafte Umarmung oder eine fremde Person, die einen anlächelt. Diese Momente tragen zur Qualität des Lebens bei.

Somit motiviere ich dich dazu, dich heute von einem Gegenstand zu trennen. Etwas, das schon lange herum liegt und nicht gebraucht wird. Etwas, das schlechte Erinnerungen oder negative Emotionen auslöst. Und? Fühlst du dich bereits leichter?

Fabienne Bumann
Konsumheldin

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

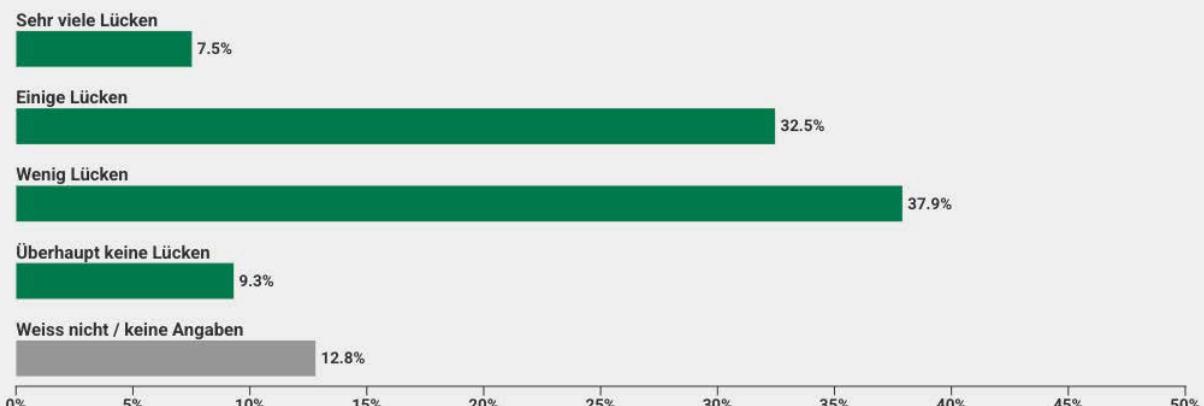
Krankenzusatzversicherungen: nötig oder «nice-to-have»?

Knapp 40 Prozent der Befragten nehmen laut einer im Juni durchgeföhrten ComPAIRS-Umfrage trotz des stetigen Ausbaus Lücken in der Grundversicherung wahr. Die Idee, die Grundversicherung auszudünnen und Leistungen in Zusatzversicherungen auszulagern, stösst trotz der hohen Prämien erst recht auf Ablehnung. Nur eine Minderheit möchte verzichten oder mehr bezahlen. Viele wollen in der Altersvorsorge mehr Leistung, aber bezahlen sollen andere. Unser Fachbeirat Felix Schneuwly ordnet ein:

Die Grundversicherung bezahlt abgesehen von der Franchise und vom Selbstbehalt jede medizinische Leistung, die gemäss Krankenversicherungsgesetz (KVG) wirksam, zweckmäßig und wirtschaftlich («W-Z-W»-Prinzip) ist. Trotzdem glauben viele Versicherte, dass die Grundversicherung nicht alle Bedürfnisse abdeckt. Knapp 40 Prozent der im Auftrag von ComPAIRS im Juni Befragten haben das Gefühl, Lücken im obligatorischen Schutz wahrzunehmen. Besonders ausgeprägt ist das bei den 36- bis 55-Jährigen,

von denen 45,9 Prozent Lücken sehen, verglichen mit nur 31,9 Prozent bei den über 56-Jährigen. Auch regional gibt es Unterschiede: In der Westschweiz empfindet die Hälfte (50 Prozent) den Schutz als unzureichend, in der Deutschschweiz sind es 35 Prozent. Zudem nehmen Haushalte mit Kindern (45,8 Prozent) Versorgungslücken deutlich häufiger wahr als solche ohne Kinder (37 Prozent).

Gibt es Ihrer Meinung nach bei der Grundversicherung Lücken in der Versicherungsdeckung?



Tatsächliche Lücken in der Grundversicherung

Objektiv betrachtet gibt es in der Grundversicherung bei der Zahnmedizin sowie bei den Kranken- und Rettungstransporten Deckungslücken. Zahnmedizinische Behandlungen sind nur im Zusammenhang mit Krankheiten gedeckt. Weil bei rund der Hälfte der Kinder Zahnstellungskorrekturen gemacht werden, die 10'000 Franken und mehr kosten, lohnen sich Zahnzusatzversicherungen.

Bei Krankentransporten bezahlt die Grundversicherung die Hälfte bis zum Maximalbetrag von 500 Franken, bei Rettungstransporten ebenfalls die Hälfte bis zum Maximalbetrag von 5'000 Franken. Zusatzversicherungen bieten im Krankheitsfall mehr Flexibilität und Komfort, zum Beispiel bei der Termin- und Arztwahl einer nicht dringenden Operation sowie beim Hotelkomfort im Spital. Immer mehr Versicherte wechseln von einer klassischen Spital-

halbprivat- oder -privatversicherung zu einer Flexversicherung. Die Prämien der Flexversicherungen sind tiefer. Vor einem Spitalaufenthalt entscheidet die versicherte Person, ob sie in der allgemeinen Abteilung oder gegen einen höheren Selbstbehalt in der halbprivaten oder privaten Abteilung operiert und gepflegt werden möchte.

Weil immer mehr ambulant operiert wird, werden die Krankenversicherer Zusatzversicherungsprodukte entwickeln und von der Finma genehmigen lassen, die nicht mehr zwischen ambulant und stationär unterscheiden. Im Gegensatz zur Grundversicherung steigen die Prämien der Zusatzversicherungen mit zunehmendem Alter. Wer also in jungen Jahren bei guter Gesundheit eine Zusatzversicherung abschliesst, muss wissen, dass die Prämien stärker steigen werden als diejenigen der Grundversicherung und ein Wechsel zu einer günstigeren Versicherung ab 50 im Gegensatz zur Grundversicherung kaum mehr möglich oder sehr teuer ist.

Grosses Interesse an Zusatzschutz – wenn man es sich leisten kann

78,8 Prozent der Befragten haben bereits mindestens eine Zusatzversicherung für sich abgeschlossen. Und ange-

sichts der gefühlten Defizite wollen 47,5 Prozent der Befragten ihren Schutz ausbauen.

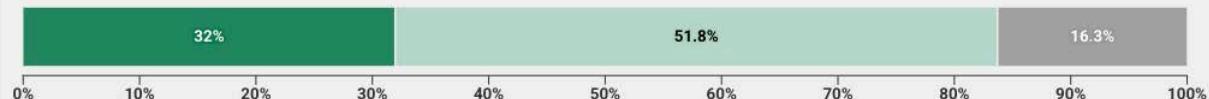
Am grössten ist das Interesse bei den 18- bis 35-Jährigen (50,3 Prozent) im Vergleich zu den über 56-Jährigen (40,3 Prozent). Personen mit hohem Bildungsniveau (53,0 Prozent) und Haushalte mit einem Einkommen über 8'000 Franken (58,9 Prozent) zeigen ebenfalls überdurchschnittliches Interesse, verglichen mit Personen mit tiefem Einkommen bis 4'000 Franken, von denen nur 32,8 Prozent ein grosses Interesse bekunden.

Der Wunsch nach Absicherung ist bei den Jungen und bei Familien am stärksten. Doch die hohen Prämien sind für zwei Drittel der Befragten das grösste Hindernis. Gutverdiener können sich die gewünschte Sicherheit leisten, während Personen mit tiefem Einkommen trotz Interesse oft auf über die Grundversicherung hinausgehende Versicherungsdeckungen verzichten. Das nährt die Debatte um eine Zweiklassenmedizin. Tatsächlich planen 24,8 Prozent der 18- bis 35-Jährigen den Abschluss einer Zusatzversicherung in den nächsten 12 Monaten, bei den über 55-Jährigen sind es nur 7,3 Prozent.

Finden Sie generell, dass einzelne Leistungen aus der obligatorischen Grundversicherung ausgelagert werden sollten?

Eine Auslagerung würde bedeuten, dass Kosten künftig nur über eine freiwillige Zusatzversicherung gedeckt wären.

■ Ja ■ Nein ■ Weiss nicht / keine Angaben



Quelle: Repräsentative Umfrage durch das Marktforschungsinstitut Innofact (1'029 erwachsene Befragte, Juni 2025)

comparis.ch

Komplementärmedizin und Komfort wichtiger als freie Arztwahl

Die Zusatzleistung, die den Komfort im Spital betrifft, wird insgesamt am wichtigsten bewertet. An zweiter Stelle folgen alternative Heilmethoden wie Naturheilkunde und Homöopathie. Danach folgen Leistungen wie Brillen und Kontaktlinsen. Jüngere Personen im Alter von 18 bis 35 Jahren legen dabei signifikant mehr Wert auf diese Zusatzleistung als die Altersgruppe der 36- bis 55-Jährigen.

Die Wichtigkeit von Zuschüssen für Zahnbehandlungen belegt auf der Wichtigkeitsskala den vierten Platz. Hier zeigt sich ein bemerkenswerter Unterschied: Die Bedeutung steigt mit zunehmendem Alter. Befragte über 56 Jahre bewerten diese Leistung deutlich höher als Personen zwischen 36 und 55 Jahren.

Die Behandlung in jedem Spital der Welt, Physiotherapie und Rehabilitation, Rettung und Bergung sowie ein Spital mit freier Arzt- und Terminwahl bei Wahleingriffen werden von den Befragten als deutlich weniger wichtig erachtet.

Hier zeigt sich ein typisches Wohlstandsphänomen. Es ist nicht mehr die Frage, dass man überhaupt gesund wird, sondern mit welchem Komfort. Die Spitäler haben auf dieses Bedürfnis mit dem Ausbau des Hotelkomforts reagiert. Zusätzlich wird ohne Zusatzversicherungsdeckung immer öfter ambulant operiert, sodass der Unterschied zwischen Zusatzversicherten und Grundversicherten zumindest diesbezüglich öfter entfällt.

Risikobasierte Prämien für Zusatzversicherungen werden abgelehnt

Besonders die «hohen Prämien» werden als Haupthürde für den Abschluss einer Zusatzversicherung wahrgenommen. Mit 62,1 Prozent der Befragten, die diesen Aspekt nennen, heben sich die Prämien deutlich von anderen Faktoren ab. Das gilt durchs Band weg für alle Einkommensklassen.

Gesundheitsprüfungen und Vorerkrankungen folgen deutlich abgeschlagen als Hinderungsgrund: Mit 32,3 Prozent

liegen diese weit hinter den Prämien. Dennoch sind sie ein relevanter Faktor bei der Entscheidung für oder gegen eine Zusatzversicherung.

Von den Personen, die keine Zusatzversicherung haben, erachten zwar 34,8 Prozent die Gesundheitsprüfung als grosses Hindernis für den Abschluss einer Police. Jedoch ist die Bereitschaft in dieser Gruppe klein, eine höhere Risikoprämie zu bezahlen, um doch noch die entsprechende Versicherungsdeckung zu erhalten. Die überwiegende Mehrheit würde verzichten.

Ganz offensichtlich ist das Bedürfnis nach einem zusätzlichen Versicherungsschutz doch nicht so gross, dass man gewillt wäre, eine höhere, risikogerechte Prämie zu zahlen.

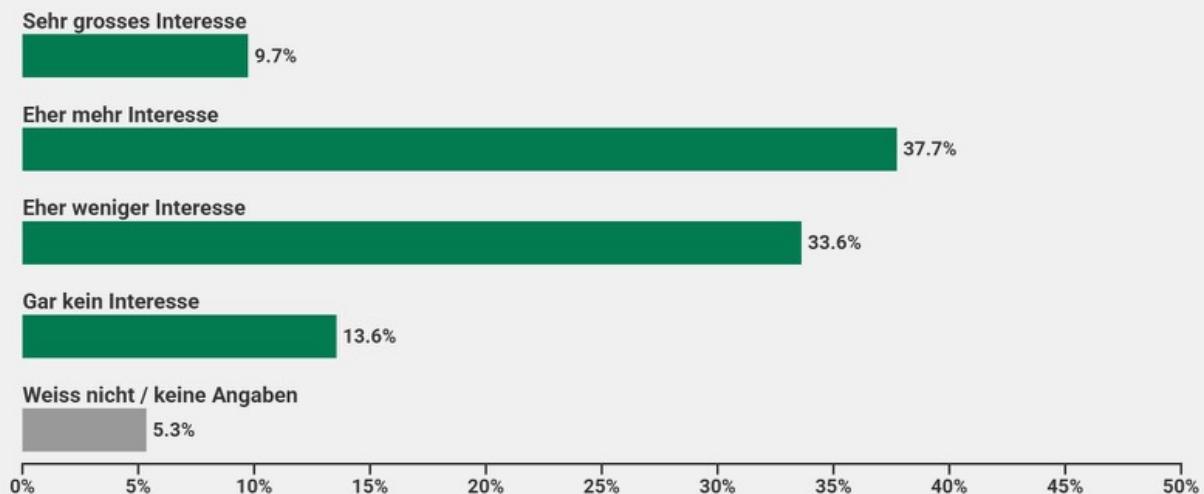
Abspecken bei der Grundversicherung wird abgelehnt

Die Idee, Leistungen aus der Grundversicherung auszulagern, stösst trotz der hohen Prämien erst recht bei einer Mehrheit von 51,8 Prozent auf Ablehnung. Besonders Frauen (56,4 Prozent gegenüber 46,9 Prozent der Männer) und die Generation 56+ (60,3 Prozent gegenüber 44,7 Prozent der 18- bis 35-Jährigen) sprechen sich für den Erhalt des Status quo aus. Niemand möchte verzichten, und niemand möchte mehr bezahlen. Das ist ein Dilemma.

Geht es um konkrete Leistungen, zeigt sich ein klarer Generationengraben: Die Auslagerung von Suchtbehandlungen (Nikotin, Alkohol, Drogen) wird von der Mehrheit der Auslagerungsbefürworter als gut erachtet. Besonders die Generation 56+ sieht hier die Eigenverantwortung im Vordergrund, verglichen mit den 18- bis 35-Jährigen.

Ganz anders bei innovativen Krebstherapien: Grundsätzlich findet eine Auslagerung in diesem Bereich selbst bei den Befürwortern einer Leistungsbeschränkung der Grundversicherung keine Mehrheit. Hier lehnen die älteren Auslagerungsbefürworter eine Auslagerung mit grosser Mehrheit ab, während die 36- bis 55-Jährigen deutlich offener sind. Der Grundsatz der Solidarität wird hochgehalten, aber die Definition, was solidarisch finanziert werden soll, verschiebt sich. Ältere Generationen scheinen Suchterkrankungen eher als Lifestyle-Problem zu betrachten, dessen Kosten nicht von der Allgemeinheit getragen werden sollten. Bei klar schicksalhaften Erkrankungen wie Krebs hingegen ist der Solidaritätsgedanke unumstösslich. Dass Jüngere und Gutverdienende einer Auslagerung generell offener gegenüberstehen, bleibt aber ein Warnsignal für eine schleichende Erosion des Solidaritätsprinzips.

Wie gross ist Ihr generelles Interesse, bestimmte Leistungen zusätzlich zur Grundversicherung privat abzusichern?



Quelle: Repräsentative Umfrage durch das Marktforschungsinstitut Innofact (1'029 erwachsene Befragte, Juni 2025)

comparis.ch

Die repräsentative Befragung wurde durch das Marktforschungsinstitut Innofact im Auftrag von comparis.ch im Juni 2025 unter 1'029 erwachsenen Personen in allen Regionen der Schweiz durchgeführt.

Felix Schneuwly,
Fachbeirat Konsumentenforum

Der Versicherungsbroker im Dienste der KMU – das dient auch den Angestellten!

Broker, die Firmen in Fragen der beruflichen Vorsorge betreuen, werden in der Regel durch sogenannte Courtagen entschädigt. Dieses Courtagen-Modell hat sich in der Vergangenheit bewährt, denn vor allem für KMU ist es eine kostengünstige Alternative zu Honorarrechnungen. Nichtsdestotrotz wird es politisch immer wieder in Frage gestellt. Die Politik sollte allerdings ein Ohr für diese Praxis haben.

Technischer Zins, Perioden- oder doch Generationentafeln? Äquivalente Risikodeckung? Ter, Fer26, FRP7, US-GAAP oder bloss ein risikotragender Deckungsgrad? Wer hier nichts versteht, befindet sich in bester Gesellschaft. Denn die Welt der beruflichen Vorsorge ist komplex. Erschwerend ist sicher, dass das BVG ein Minimalgesetz ist. Viele Pensionskassen haben Vorsorgepläne, die weit mehr bieten als das gesetzlich vorgeschriebene BVG-Minimum. Wer die Wahl hat, hat bekanntlich die Qual, denn Arbeitgeber und Arbeitnehmer müssen eine Vorsorgeeinrichtung suchen, die ihren Bedürfnissen und ihren Möglichkeiten entspricht. Das ist einfacher gesagt als getan, denn jetzt sind wir wieder beim eingangs zitierten Problem des Fachgebiets «berufliche Vorsorge». Deshalb lassen sich immer mehr KMU von professionellen Beratern unterstützen, den ungebundenen Versicherungsbrokern.

Natürlich ist keine Beratung kostenlos. Entschädigt werden die ungebundenen Broker auf drei Arten: mit Courtagen, mit Honoraren oder mit einer Mischung von beiden Formen. Bei der Entschädigung auf Honorarbasis gibt der Arbeitgeber einen Auftrag an den Broker. Dieser wird direkt vom Arbeitgeber bezahlt. In der Praxis ist die Entschädigung via Courtagen verbreiteter. Diese Bezahlung des Brokers durch den Versicherer oder die Vorsorgeeinrichtung ist vor allem bei KMU sehr beliebt. Latent im Raum steht bei dieser Entschädigung immer die Frage des Anreizproblems: Existieren für den Broker Anreize, Produkte zu empfehlen, die aus sei-

ner Sicht attraktiv sind, also mehr Courtagen einbringen? Was in der Theorie relativ plausibel tönt, hat allerdings wenig Bezug zur Praxis. Denn es gibt fünf gute Gründe, das bewährte System der Courtagen beizubehalten:

1. Transparenz hat sich bewährt

Broker sind gesetzlich verpflichtet, ihre Courtagen auszuweisen. Dies ist gesetzliche Vorschrift. Broker sind aber nicht bloss transparent bezüglich eigener Entschädigung. Sie bringen dem Kunden vor allem Transparenz bezüglich Kosten und Leistungen der Vorsorgeeinrichtung. Mit seiner Arbeit und Beratung schafft der ungebundene Versicherungsbroker klare Fakten für Arbeitgeber und Arbeitnehmer, die eine optimale Vorsorgelösung suchen.

2. Kleinere Firmen profitieren

Wie wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt haben, gibt es bei der Entschädigung durch Courtagen eine gewisse Umverteilung in Richtung «K» unter den KMU. Durch die Umsatzabhängigkeit von Courtagen werden grossvolumige Verträge stärker belastet als kleine: tiefer Umsatz, tieferes Courtage. In der Regel kommt es damit zu einer Umverteilung (unter den Kunden des Brokers). Eine Honorarberatung lässt solche Effekte nicht zu.

3. Auch KMU wollen professionelle Beratung und Unterstützung

Pensionskassenvergleiche gibt es zahlreiche. Diese sind einfach zu finden im Internet und in den Medien. In der Praxis läuft es oft so ab, dass eine paritätisch zusammengesetzte Vorsorgekommission einen ungebunde-

nen Broker beauftragt, bei den «besten» drei oder fünf Kassen, die in einem Vergleich an der Spitze waren, eine Offerte einzuholen. Warum eine Pensionskasse im Vergleich besser abgeschnitten hat als andere, ist nicht immer einfach zu verstehen. Dasselbe gilt bei einer Gegenüberstellung von verschiedenen Offerten. Hier kommt die Arbeit des ungebundenen und neutralen Beraters zum Tragen. Der Broker evaluiert in Abstimmung mit der paritätischen Vertretung des Betriebs eine optimale Vorsorgelösung. Die Versicherten, will heißen die Arbeitnehmer und zu guter Letzt die Konsumenten, profitieren durch die periodische Überprüfung von guten Leistungen und attraktiven Prämien. Bei einem Pensionskassenwechsel ist die Zustimmung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter obligatorisch. Mit einer kompetenten Zusammenarbeit mit Arbeitgeber- und Arbeitnehmerseite kann ein Broker einen allfälligen Wechsel der Vorsorgeeinrichtung gut begleiten.

4. Gute Beratung hat einen grossen Wert

Gemäss Pensionskassenstatistik 2022 haben Vorsorgeeinrichtungen für die Vermittlung von Vorsorgegeschäften (Courtagen) im Jahr 2022 94 Mio. Franken bezahlt. Das sind knapp 0.01 Prozent der Bilanzsumme desselben Jahres, die in der Pensionskassenstatistik aufgeführt ist.

Die Firma Value Quest macht jährlich eine Umfrage bei KMU und geht der Frage nach, warum sie mit Brokern zusammenarbeiten. Gute Betreuung, weniger Aufwand, hohes Fachwissen



Glossar



Courtagen sind die vereinbarten Vermittlungsgebühren, die Versicherer an ungebundene Versicherungsbroker zahlen, um einen Geschäftspartner für die Vermittlung und fortlaufende Betreuung eines Versicherungsvertrags zu vergüten.

Diese Provisionen sind in der Regel in die Versicherungsprämien der Kunden einkalkuliert, wodurch die Beratung für den Kunden formal kostenlos ist.

Broker ist der englische Begriff für «Makler». In der Schweiz wird er für Börsenmakler, aber auch für Versicherungsvermittler verwendet – was gelegentlich zu Verwechslungen führt.

Ungebunden ist ein Broker, wenn er nicht für ein bestimmtes Versicherungsunternehmen tätig ist. Er steht in einem Treuerverhältnis zum Kunden und vertritt dessen Interessen gegenüber den Versicherungen. Er kann eine breite Palette von Produkten verschiedener Anbieter vergleichen, um die für den Kunden optimale Lösung zu finden. Ungebundene Vermittler müssen bei der FINMA registriert sein; die Anforderungen sind hoch. Ein ungebundener Vermittler ist wirtschaftlich und rechtlich unabhängig von einzelnen Versicherungsunternehmen.

und die Unabhängigkeit werden am häufigsten genannt. Nicht zuletzt ist man sich bewusst, dass man dank des Brokers auch tieferen Prämien bezahlt und dass man im Schadenfall kompetente Betreuung hat, welche die eigenen Interessen vertritt.

Sollte ein KMU dennoch meinen, falsch beraten worden zu sein, kann es sich an den Ombudsmann der Broker wenden. Dieser prüft neutral den Sachverhalt und wird versuchen, eine Lösung zu finden. Der Ombudsstelle Broker sind alle Mitglieder des Verbands der ungebundenen Broker (SIBA) und der «Schwesterorganisation» in der Westschweiz (ACA) angegeschlossen. Beide Verbände wollen so die Beratungsqualität für Kundinnen und Kunden absichern.

5. Fehler des Auslands nicht wiederholen

KMU und Broker, Versicherungen und Sammeleinrichtungen befürworten mehrheitlich das System der Courtagen. Dennoch ist es vor allem im politischen Umfeld immer wieder in Diskussion. So wurden beispielsweise in England Courtagen für Produkte von

Privatanlegern (nicht für Firmen) verboten. Die britische Finanzmarktaufsicht hat daraufhin untersucht, was mit diesem Verbot «erreicht» wurde. Das Verbot führte zu einer Reduktion der Vermittlerzahl. Insbesondere war ein erheblicher Teil der Bevölkerung aber nicht bereit oder nicht in der Lage, Honorarberatung zu bezahlen. Ein grosser Teil der Briten verzichtete ganz einfach auf professionelle Beratung. Ziel des Courtagenverbots war, die immer wieder zitierten Fehlanreize in der Entschädigung zu beseitigen und die Beratungsqualität für die Kunden zu verbessern. Erreicht wurde nicht eine bessere, sondern keine Beratung. Hoffen wir, dass in der Schweiz die Fehler des Auslands nicht wiederholt werden.

Konsumentenforum mit Peter Schnider,
Fachmann für Personalversorgung und seit
vergangenem Jahr Geschäftsführer der SIBA
Swiss Insurance Brokers Association.

Twint: Wie man sein Konto mit einem Klick ins Abenteuer schickt

In der Presse, vor allem aber auf den Sozialen Medien geistern immer wieder Gerüchte über Zahlungen mit TWINT herum – vor allem Betrugsfälle. Leider sind diese nicht im Reich der Legenden anzusiedeln; tatsächlich haben findige Betrüger Tricks und Methoden, um Nutzern persönliche Daten und Sicherheitsmerkmale zu entlocken, mit denen sie sich dann in ihr Twint-Konto einloggen. Wie kann man sich schützen? Das kf hat bei TWINT nachgefragt.

Und so funktioniert die Betrugsmasche: Die Betrüger treten beispielsweise gerne auf Kleinanzeigenplattformen mit ahnungslosen Konsumenten in Kontakt. Bei der vermeintlichen Zahlungsabwicklung senden die Betrüger einen Link oder QR-Code, welcher auf eine Phishing-Website führt. Wohlgemerkt handelt es sich dabei nicht um TWINT QR-Codes (die App würde hier eine Fehlermeldung anzeigen) sondern um als QR-Code getarnte Links, welche von den Geschädigten im Kameramodus des Smartphones gelesen werden. So gelangen die Geschädigten auf eine Phishing-Website, auf der sie ihre Zahlungsinformationen und Login-Daten ihrer TWINT-App sowie BestätigungsCodes eingeben, welche so an die Täterschaft übermittelt werden.

Diese Betrugsmasche beginnt nicht nur auf Kleinanzeigenplattformen, sondern auch per Phishing-E-Mails, betrügerischen SMS oder anderen Kontaktformen. Sie zielt nicht nur auf TWINT ab, sondern betrifft sämtliche Zahlungsmittel. Privatkunden ist es übrigens nicht gestattet, Login-Daten an Drittpersonen weiterzugeben.

Bei Hacking dringen Cyberkriminelle in Computersysteme ein, um sich Zugriff zu sensiblen Daten zu verschaffen. Dazu nutzen sie technische Schwachstellen im System, wie schwache Passwörter, schlechte Firewalls und eine allgemein tiefe Cybersicherheitshygiene. Oftmals wird auch Malware als Angriffsvektor eingesetzt, um eine Schwachstelle zu generieren und sich Zugang zu verschaffen. Bei der beschriebenen Betrugsmasche (siehe oben) han-

delt es sich keinesfalls um Hacking. Das TWINT-System und dessen Nutzung ist aus technischer Sicht vollkommen sicher. Es sind keine Fälle bekannt, bei denen die TWINT-App technisch kompromittiert oder gehackt wurde. Ein externer Zugriff auf die TWINT-App ist lediglich dann möglich, wenn Geschädigte sämtliche Login-Daten, PINs und Sicherheitsmerkmale an die Täterschaft übermitteln. Umso mehr gilt es, vorsichtig im Umgang mit dem online-Bezahlen zu sein.

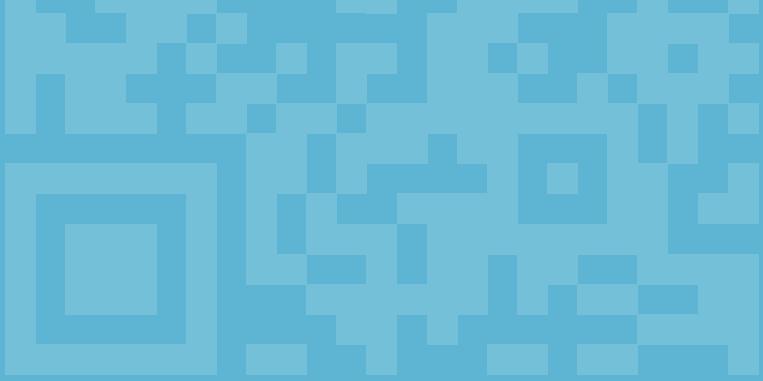
Folgende Sofortmassnahmen empfehlen wir bei Phishing:

- Melden Sie den Betrug an die entsprechende Plattform sowie der Herausgeberbank Ihrer TWINT-App
- Lassen Sie Ihren TWINT-Account sofort über den Kundenservice der Herausgeberbank Ihrer TWINT-App sperren
- Ändern Sie alle Passwörter involvierter Konten und verwenden Sie starke und unterschiedliche Passwörter
- Lassen Sie Ihren e-Banking-Account sowie die Debit-/Kreditkarten sperren
- Erstatten Sie Strafanzeige auf Ihrem lokalen Polizeiposten und senden Sie eine Meldung an das Bundesamt für Cybersicherheit BACS www.report.ncsc.admin.ch/de/

Und anbei eine Auflistung von Präventionsmaßnahmen:

- Geben Sie Ihre TWINT-Login-Daten nur in Ihrer TWINT-App und niemals auf anderen Webseiten ein





- Geben Sie niemals Ihre TWINT-Login-Daten, einschliesslich PIN und mTAN, an Drittpersonen weiter
- Um Zahlungen zu erhalten, müssen Sie niemals Daten wie TWINT Codes oder den TWINT PIN, Kreditkartendaten oder Zugangsdaten zum E-Banking

angeben, und Sie müssen einen Geldempfang nie bestätigen. Beträge, welche Ihnen via TWINT gesendet werden, erhalten Sie automatisch und ohne zusätzliche Bestätigung.

- Klicken Sie keine Links an und scannen Sie keine QR-Codes, um

Zahlungen zu erhalten. Führen Sie Zahlungen ausschliesslich direkt in der TWINT App aus.

- Im Zweifelsfall ist es ratsam, direkt beim betreffenden Unternehmen nachzufragen, um die Seriosität der Mitteilung zu klären.
- Verwenden Sie immer den offiziellen Kommunikationskanal der Plattform und wechseln Sie nicht auf externe Kanäle
- Seien Sie skeptisch und überprüfen Sie das Profil und die angegebenen Daten Ihres Gegenübers. Rufen Sie allenfalls die Person an, um sich ein besseres Bild zu machen. Beachten Sie, dass die «Geld senden»-Funktion nur für Überweisungen zwischen Privatpersonen, die sich kennen, gedacht ist. Für Zahlungen bei kommerziellen Händlern wird die «Bezahlen»-Funktion genutzt, welche den TWINT-QR-Code einscannt oder den Zahlencode erfasst.
- Lassen Sie sich bei Angeboten nicht unter Druck setzen, Fristen und Zeitdruck sind immer ein Indiz für Betrug



Konsumentenforum
mit Katharina Höhn, TWINT



TWINT

Eine TWINT-Zahlung erfolgt immer in der TWINT-App, und TWINT-Codes und PINs sind ausschliesslich für das Login in der App zu verwenden. Offizielle TWINT-QR-Codes werden ebenfalls nur mit der TWINT-App direkt gescannt. Betrüger zielen nicht auf vermeintlich technische Schwachstellen im TWINT-System, sondern auf den **Faktor Mensch** – es handelt sich hierbei also um eine Täuschung, bzw. um Phishing, wie es auch mit anderen Zahlungsmitteln vorkommt.

Warum künstliche Intelligenz und Innovation für die Schweiz wichtig sind ...

... und wie wir dabei das geistige Eigentum schützen können. Unsere politische Beirätin und Mitglied der nationalrätliche Kommission für Wissenschaft, Bildung und Kultur, NR Dr. med. Bettina Balmer, macht sich im Folgenden Gedanken zu KI und (einschränkenden) Regulierungen.



Nationalrätin Bettina Balmer

Die künstliche Intelligenz macht rasante Fortschritte – und das ist gut so. Auch die Schweiz ist mit ihren ausgezeichneten Hochschulen bei dieser Entwicklung vorne mit dabei. Neue Algorithmen sollen entstehen, ChatGPT und PerplexityAI werden bereits heute rege gebraucht – nicht nur von Spezialisten, sondern auch von «normalen» Konsumenten. Doch je mehr wir künstliche Intelligenz in unserem Alltag integrieren und dies teilweise auch bereits nicht mehr merken, umso mehr stellen sich auch politische Fragen. Zum Beispiel die folgende Frage: Wie weit darf die künstliche Intelligenz Daten übernehmen, und ab wann braucht es Bewilligungen des Dateneigentümers, also den Schutz des geistigen Eigentums? Auf diese Frage ergibt sich dann gleich die nächste Problemstellung: Wie und wie weit soll der Gesetzgeber dies regulieren? Muss man agieren, wenn man die eigenen Daten schützen will (Opt-Out) oder braucht es generell einen Schutz (Opt-In)? Das sind keine einfachen Fragen.

Für mich ist klar: Innovation ist eine Stärke der Schweiz, wir sind Patentweltmeister und sollten es auch bleiben, denn darauf gründen unter anderem unser Wohlstand und unser Wohlergehen. Auch klar ist, dass geistiges Eigentum geschützt werden soll. Aber wie geht das zusammen? Damit beschäftigten wir uns in der nationalrätlichen Kommission und das werden wir auch in der Herbstsession im Parlament besprechen. Es gibt verschiedene Varianten, das Dilemma zu lösen, das Opting-OUT ist sicher eine gute Variante. Es ist für die Zukunft der Schweiz enorm wichtig, dass wir nicht zu stark regulatorisch eingreifen. Auch soll-

ten wir keinesfalls stärker regulieren als dies bereits das Ausland tut. Ich würde bei künstlicher Intelligenz gerne auf Schweizerische Algorithmen zurückgreifen und nicht völlig vom Ausland abhängig werden; ich möchte diese Technologie auch in der Schweiz vorantreiben. Das können wir, und wir werden es bestimmt auch auf eine basisdemokratische, transparente Art umsetzen. Zusammenfassend kann man also sagen: Der Schutz des geistigen Eigentums sollte so erfolgen, dass die innovative Tätigkeit rund um die künstliche Intelligenz in der Schweiz möglich und attraktiv bleibt und dass die Entwicklung auf diesem Gebiet auch in der Schweiz stattfindet, weil wir dafür verlässliche, unbürokratische und auch attraktive Rahmenbedingungen gewährleisten können.

Mehr zu diesem interessanten Thema kann man einerseits in der Motion Gössi nachlesen, welche diese wichtige Diskussion angestossen hat, und vor allem kann man die Erörterung dieser wichtigen Frage aus Sicht der verschiedenen politischen Parteien dann auch in der Herbstsession im Nationalrat mitverfolgen. Ich bin sicher, dass wir einen guten Weg finden, will an dieser Stelle aber dem politischen Diskurs nicht vorgreifen. Es haben sich auch Spezialisten des Urheberrechtes, KI-Forscher, renommierte Rechtsanwälte, Verlegerverbände, die Kunstszenen und viele weitere Personen mit ganz verschiedenen Lösungen öffentlich geäussert. Es ist klar, dieses Thema bewegt alle, gerade auch Konsumenten – und nicht nur die nationalrätliche Kommission für Wissenschaft, Bildung und Kultur.

Bettina Balmer
Nationalrätin FDP

ChatGPT steht für „Generative Pre-trained Transformer“, zu Deutsch „generativer vortrainierter Transformator“.





Babettes Schlusswort

Unsere Welt dreht sich immer schneller – sagt man, analog zum Bildungsstand der Jugend, der sich gemäss der jeweils älteren Generationen stets verschlechtern soll, seit jeher. Kein Grund zum Jammern, denn wir drehen uns mit, auch wenn wir uns bisweilen gern etwas ausruhen würden. Wir beobachten die Veränderungen, teils mit Bedenken, teils mit Erleichterung. Kühlenschrank, Tiefkühler, Geschirrspüler, da jubelten die Hausfrauen. Auto, Zug: Gefahr wurde gewittert bei diesen unglaublichen Geschwindigkeiten von knapp 20 km/Stunde beim ersten «Benziner», einem Mercedes-Benz! Bis die einzelnen Produkte alltagstauglich waren und auch einer breiten Masse von Konsumenten zur Verfügung standen, vergingen meist Jahrzehnte. Das hat sich heute geändert: das Tempo von der ersten Präsentation bis zum Kassenschlager hat sich rasant erhöht.

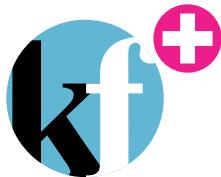
Doch nicht alle Veränderungen oder Verbesserungen beruhen auf technischem Fortschritt. So hat sich zum Beispiel unser Essverhalten ziemlich verändert. Schauen wir uns Kochbücher aus den doch noch gar nicht so weit entfernten Siebzigern des letzten Jahrhunderts an, scheinen wir in eine längst entschwundene Welt zu blicken. Dass wir heute anders kochen und geniessen (sofern wir nicht von den unzähligen Angeboten der Lieferdienste und Take-away-Ständen profitieren), haben wir der Zuwanderung zu verdanken. Waren es in den Fünfzigern die Italiener, die Knoblauch und Pasta (sehr vereinfacht ausgedrückt) und die Rezepte ihre Mamma mitbrachten, kamen später die Osteuropäer, die Türken, die Ostasiaten, die nicht nur ihre Küchen und Rezepte, sondern auch ihre Produkte mitbrachten. Keine Gemeinde ohne China-Restaurant! Kein Bahnhof ohne Kebabstand! Und was sich noch vor wenigen Jahren nur im spezialisierten Fachhandel, im Bioladen oder per Internet eher hochpreisig zu kaufen war, findet man heute bei den Detailhändlern zu moderaten Preisen. Das Angebot wächst und wächst, andererseits verschwinden liebgewordene Produkte, die uns über Jahrzehnte begleiteten, aus den Regalen. Und machen zum Beispiel Vegiprodukte und veganen Alternativen Platz.

Zudem dürfen wir fast täglich Studien aller Arten zu Ernährungsempfehlungen lesen und hören. Man könnte meinen, so gut, wie wir informiert werden, gibt es keine ernährungsbedingten Krankheiten mehr. Diese unglaubliche Produkteauswahl fürs Selberkochen oder für Mahlzeiten-dienste macht es uns doch leicht, uns optimal, abwechslungsreich und schmackhaft zu ernähren. Und diese Kochpublikationen-Auswahl... einfach unglaublich! Leider ist das Gegenteil der Fall. Nichtübertragbare Krankheiten, die auf Fehlernährung zurückzuführen sind, betreffen immer mehr Menschen. Auch bei uns. Rituale wie gemeinsames Essen, regelmässiges Zusammenkommen, fixe Vorgaben, was zu tun und was zu lassen sei, verschwinden. Ein Kafi, ein Brötli und eine Zigi (Zigarette) ersetzen für viele das Frühstück, genossen an der Bushaltestelle oder auf dem Perron. Der typische «Stiften-Zmorgen» hat sich aufs Populärste verbreitet, ist beliebt und hat sich zur immer öfter zu sehenden Hardcore-Variante gesteigert: Aufbackgipfel vom Kiosk, Redbull und Joint...

Ich will nicht klönen. Denn wer weiss, was die Zukunft bringt. Vielleicht schauen wir dereinst verblüfft auf die heutige Zeit zurück und stellen fest: «Verrückt, was wir damals noch gemacht haben!».

Worauf die Welt allerdings seit Jahrzehnten wartet (und es gibt keine Entwarnung beziehungsweise keinen wesentlichen Erfolg zu vermelden): die Pharmaforschung konnte bis heute trotz Milliarden-Investitionen keinen Beitrag zur Bekämpfung der Demenz in all ihren Formen vermelden...

Babette Sigg Frank
Präsidentin Schweizerisches Konsumentenforum kf



Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

Ruth Dickenscheid
Babette Sigg Frank

Auflage

980

Konsumhelden

Carl-Philipp Frank

Beratung

Tel. 031 380 50 34
beratung@konsum.ch

Präsidentin/Geschäftsführerin

Babette Sigg Frank

Gestaltung und Herstellung

rubmedia AG
www.rubmedia.ch

rubmedia

Aus Erfahrung stark in Kommunikation.

rubmedia

Gartenstadtstrasse 17
3098 Köniz

+41 31 380 14 80
www.rubmedia.ch