

November | Dezember 2021

Informationszeitschrift der Verbraucherzentrale Südtirol

unabhängig

Nr. 82/Nr. 89

kritisch

zupackend

Verbraucher telegramm

Tariffa Associazioni Senza Fini di Lucro POSTE ITALIANE S.p.a. Spedizione in A.P. D.L.353/2003 (conv. in L.27/02/2004 n.46) art. 1 comma 2, DCB Bolzano Taxe Percue



Heizkosten: Preissteigerungen von über 60%

Seite 7



Tatort Smartphone

Seite 4



Mikromobilität: Neue Straßenverkehrsordnung

Seite 5



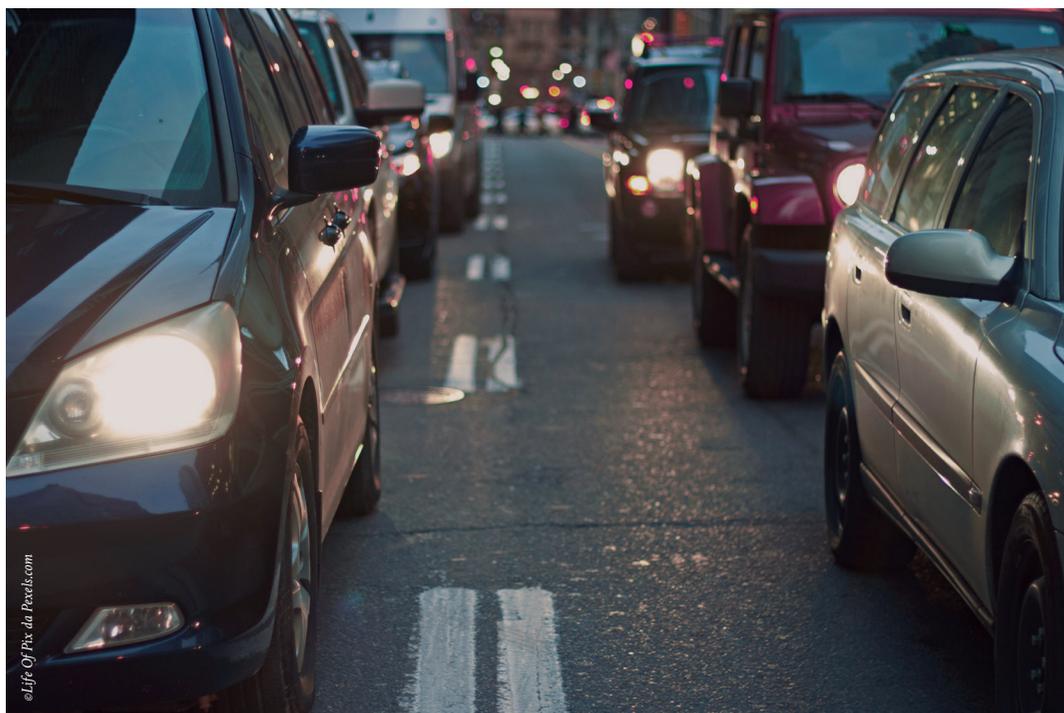
Das neue Haushaltsbuch 2.0

Seite 6



Klimaschutz

Klimafreundliche Mobilität – wie geht das?



Ein Viertel aller Treibhaus-Emissionen in Italien gehen auf den Transport zurück (Quelle: ISPRA, 2019); entsprechend bieten sich gar einige Ansatzpunkte, um die eigene CO₂-Bilanz zu reduzieren. Nachfolgend finden Sie einige Tipps und Ansätze, wie dies gelingen könnte: wer beispielsweise als Pendler*in mit der Bahn zur Arbeit fahren kann, vermeidet viel klimaschädliches CO₂ und spart dabei auch viel Geld.

Tipps 1: Vorrang für klimafreundliche Mobilität

Ihre Verkehrsmittelwahl entscheidet, wie viele CO₂-Emissionen bei der Fahrt verursacht werden. Pro 1.000 Personenkilometer werden in Österreich

laut Umweltbundesamt mit dem Auto 181 Kilogramm Treibhausgase verursacht, das sind dreieinhalb mal so hohe Emissionen, wie die Fahrt mit dem Bus verursacht (50 Kilogramm Treibhausgase pro 1.000 Personenkilometer) und sogar 13 Mal so viel wie mit der Bahn verursacht wird (14 Kilogramm pro 1.000 Personenkilometer). Auch wer mit dem städtischen Öffentlichen Verkehr statt mit dem Auto fährt, ist nicht nur sehr platzsparend mobil, sondern trägt auch aktiv zum Klimaschutz bei. Klimafreundlicher als ein Benzin oder Diesel-Pkw sind Elektroautos, die 67 Kilogramm Treibhausgase pro 1.000 Personenkilometer verursachen. Und auch bei Moped und Motorrad ist die Klimabilanz mit E-Motor deutlich besser als mit Verbrennungsmotor.

Besonders klimafreundlich sind zu Fuß und mit dem Fahrrad zurückgelegte Strecken.



Tipps 2: Wenn möglich: autofrei

Viele Autofahrten sind kurz - kürzer als ein Kilometer, oder kürzer als 5 Kilometer. Auf dem ersten Kilometer ist der Spritverbrauch 3 bis 4 Mal so hoch wie im Durchschnitt. Deshalb nicht aus Gewohnheit ins Auto einsteigen, sondern kurze Strecken vermehrt mit dem Rad, zu Fuß oder wenn möglich mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen.

Eine Distanz von 5 Kilometern kann gut mit dem Fahrrad zurückgelegt werden, dies bietet sich, wo möglich, für die Fahrt zur Arbeit an. Das ist nicht nur gut fürs Klima, sondern stärkt auch die eigene Gesundheit. Bereits eine halbe Stunde Rad fahren täglich senkt das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden beziehungsweise an Übergewicht oder Diabetes zu erkranken um die Hälfte. Und mit dem Elektro-Fahrrad sind auch hügelige Strecken oder Distanzen von 10 bis 15 Kilometern gut mit dem Fahrrad zu bewältigen.

Den täglichen Einkauf mit dem Fahrrad oder zu Fuß erledigen, hält nicht nur fit und ist gesund, sondern schont auch die Umwelt - und die Geldbörse. Mit einem Fahrradanhänger oder einem Lastenfahrrad können sogar größere Einkäufe ohne Probleme nach Hause transportiert werden.

Tipps 3: Beim Wechsel des Wohnortes den zukünftigen Mobilitätsaufwand mit berücksichtigen

Acht von zehn Alltagswegen beginnen oder enden zu Hause. Bei der Wahl des Wohnortes werden vielfach nur die unmittelbaren Kosten berücksichtigt. Wer wegen der Wohnkosten von der Stadt aufs Land zieht, wird in vielen Fällen von den deutlich höheren Mobilitätskosten überrascht (jedes Auto lässt diese sprunghaft ansteigen). Es zahlt sich daher aus, bei der Wohnortwahl auch das zukünftige Mobilitätsangebot und die Mobilitätskosten zu berücksichtigen.

Tipp 4: Spritsparender Fahrstil

Können Autofahrten nicht auf Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel verlagert werden, kann ein Sprit sparender Fahrstil den Verbrauch um 15 bis 25 Prozent verringern. Das schont die Geldbörse und ist ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz. Deshalb „gleiten statt rasen“, vorausschauend fahren, auch die Motorbremse nutzen sowie Spritfresser wie Klimaanlage oder Heckscheibenheizung sparsam einsetzen. Und rasch in den nächsthöheren Gang schalten. **Übrigens:** Niedrigtourig zu fahren bedeutet nicht nur einen geringeren Sprit-Verbrauch, sondern senkt auch den Verkehrslärm deutlich: Ein Pkw mit 50km/h im 2. Gang wird so laut empfunden wie 20 Pkw, die im 4. Gang 50 km/h fahren!

Tipp 5: Carsharing verringert Umweltbelastung

Allein die Herstellung eines Autos belastet je nach

Größe das Klima im Schnitt zwischen 4.500 und 7.500 Kilogramm CO₂. Das entspricht einem CO₂-Ausstoß von 25.000 bis rund 40.000 Kilometer Autofahren. Ein Privat-Pkw steht im Durchschnitt 23 Stunden am Tag still. Als Faustregel gilt, wer weniger als 12.000 Kilometer pro Jahr mit dem Auto fährt, ist mit Carsharing günstiger unterwegs als mit einem eigenen Auto.

Tipp 6: Online-Bestellungen: Retoursendungen vermeiden

Der Online-Handel boomt. Die Verkehrsflüsse werden dadurch verändert. Im besten Fall werden private Autofahrten durch effizientere gewerbliche Lieferfahrten ersetzt, oft aber kommen diese zusätzlich dazu. Meist sind Klein-Lkws im Einsatz, die eine schlechte Umweltbilanz aufweisen. Auch die Retoursendungen verursachen zusätzliche Transporte, zusätzlichen Verkehr und damit zusätzliche

klimaschädliche Treibhausgas-Emissionen. Bei Modeversandunternehmen gehen bis zu 50 Prozent der Pakete zurück. Wenn Sie online bestellen, dann nur jene Mengen, die Sie behalten wollen.

Tipp 7: Wenn möglich Bahn statt Flugzeug

Kurzflüge sind im Verhältnis zur zurückgelegten Strecke besonders klimaschädlich. Deshalb, wenn möglich, diese Distanzen mit der Bahn statt mit dem Flugzeug zurücklegen. Für etliche Destinationen (leider nicht für alle) gibt es gute Bahnverbindungen, die meistens nicht nur klimafreundlicher sind, sondern in der Gesamtreisezeit auch nicht länger dauern (bei Flügen ist auch die Anfahrt zum Flughafen, das Einchecken und die Fahrt vom Flughafen – in der Regel deutlich außerhalb des Zentrums – ans endgültige Ziel zu berücksichtigen).

(Quelle und weitere Informationen: vcoe.at)

Fridays for Future

Zehntausende demonstrierten in Glasgow anlässlich der Klimakonferenz der Vereinten Nationen, und verlangten von den Staatsoberhäuptern, endlich mit dem „Blah blah blah“ aufzuhören. Auch in Südtirol gibt es Aktivist*innen der Gruppe Fridays for Future. Von ihnen wollten wir hören, was ihr Ziele und Forderungen sind. Laura Eberhöfer hat unsere Fragen beantwortet.

Was ist Fridays for Future? Welche Ziele verfolgt ihr?

Fridays for Future (fff) ist eine internationale Jugendbewegung, die sich für Klimagerechtigkeit einsetzt. Bekannt wurde fff durch die globalen Klimastreiks, bei denen Jugendliche weltweit am gleichen Tag auf die Straße gehen. Auch in Bozen wurde in den letzten Jahren bereits an mehreren Freitagen zum Streik aufgerufen. Das Hauptanliegen von fff ist das Erreichen des 1,5°C-Ziels, um die schlimmsten Folgen der Klimakrise zu verhindern. Fff stützt sich in seinem Engagement stets auf wissenschaftliche Erkenntnisse und fordert auch von der Politik, dass sie endlich auf die Wissenschaftler*innen hört, die seit Jahrzehnten vor der Klimakatastrophe warnen und eine drastische Reduktion der Emissionen anmahnen. Als Lokalgruppe fff South Tyrol verlangen wir, dass auch Südtirol seinen gerechten Beitrag zur Bewältigung der Klimakrise leistet.

Welche Aktionen sind demnächst geplant?

Uns ist es wichtig, immer wieder neue Formen des Engagements und neue Zusammenarbeiten zu finden, um möglichst viele Menschen für das Thema Klimagerechtigkeit zu sensibilisieren und zu mobilisieren. Im nächsten Jahr werden wir beispielsweise bei einem Projekt der Vereinigten Bühnen Bozen mitwirken. Thematisch werden wir uns in den nächsten Monaten auf den neuen Klimaplan des Landes Südtirol konzentrieren. Uns liegt bereits eine Analyse

desselben vom Klimaclub Südtirol vor und wir werden uns den Plan noch einmal im Detail gemeinsam mit Wissenschaftler*innen anschauen. Die vorgesehenen Maßnahmen des Klimaplanes sind eindeutig unzureichend. Wir werden uns daher mit weiteren Südtiroler Initiativen, Organisationen, Vereinen usw. zusammenschließen und auch den Kontakt zur Bevölkerung suchen, um gemeinsam Aktionen zu planen. Wie genau unser Protest aussehen wird, steht noch nicht fest, aber wir werden uns auf jeden Fall entschlossen dafür einsetzen, dass Südtirol einen ambitionierteren Klimaplan bekommt, der Paris-konform ist.

Es gibt einen langsamen Trend hin zu umweltfreundlichen Produkten - wie stuft ihr diesen Trend ein?

Zunächst einmal ist diese Entwicklung sicher positiv zu bewerten, weil sie auch zeigt, dass die Themen Umwelt- und Klimaschutz für Konsumenten und Produzenten immer wichtiger werden. Allerdings muss man bei manchen Produkten auch kritisch hinterfragen, ob es sich nicht nur um sogenanntes Greenwashing handelt. Außerdem sind solche Entwicklungen nicht umfassend und schnell genug. Es reicht nicht, Plastikstrohhalm, Plastikgeschirr oder Luftballonstäbe zu verbieten. Stattdessen müssen wir, wo immer möglich, komplett von Einweg- auf Mehrwegprodukte umsteigen. Außerdem müssen wir uns von den fossilen Energieträgern lösen und auf erneuerbare Energien umsteigen, den Individualverkehr drastisch reduzieren und die öffentlichen Verkehrsmittel dafür ausbauen. Es braucht tiefgehende Veränderungen in der gesamten Gesellschaft, in der Landwirtschaft, dem Tourismus und der Industrie. Das klingt im ersten Moment vielleicht sehr drastisch, aber erstens gibt es für die allermeisten Bereiche bereits umweltfreundliche und nachhaltige Konzepte und Technologien und zweitens bleibt uns gar nichts anderes übrig. Die fossilen Energieträger und alle anderen natürlichen Ressourcen sind endlich, und wenn wir einfach weitermachen wie bisher, zerstören wir unsere eigene Lebensgrundlage. Das haben mittlerweile auch die meisten Wirt-

schaftstreibenden erkannt und richten sich langsam neu aus. Die Konsumenten können diesen Trend durch bewussten Konsum unterstützen, es ist jedoch vor allem an der Politik, den Rahmen für eine nachhaltige(re) Wirtschaft zu schaffen.

Was können wir alle im Alltag für das Klima tun?

Jede*r einzelne kann im Alltag etwas fürs Klima tun, in dem er z.B. auf das Auto verzichtet und stattdessen zu Fuß geht, mit dem Fahrrad fährt oder die öffentlichen Verkehrsmittel nutzt. Als Einzelperson kann man außerdem versuchen Strom zu sparen, Plastik zu vermeiden, weniger Fleisch zu konsumieren und regionale Produkte einzukaufen. Es kann und darf jedoch nicht sein, dass die Politik in Sachen Klimaschutz die Verantwortung auf die Einzelnen abschiebt. Gute individuelle Taten sind lobenswert, aber nicht ausreichend. Wir brauchen vielmehr einen Systemwandel.

Eure Botschaft an Südtirols Verbraucherinnen und Verbraucher?

Als Konsument*innen haben wir durchaus einen positiven Einfluss, wenn wir uns für (möglichst) nachhaltige Produkte entscheiden, kritisch nachfragen, woher die Produkte kommen und wie sie produziert wurden und auch mal bewusst nicht konsumieren. Außerdem können wir uns als Privatpersonen über das Thema informieren und mit anderen Menschen darüber sprechen. Darüber hinaus können wir uns jedoch vor allem als Bürger*innen für mehr Klimaschutz einsetzen, in dem wir der Politik klar vermitteln, dass uns dieses Thema wichtig ist. Das kann bedeuten Lokalpolitiker*innen darauf anzusprechen, Petitionen zu unterschreiben, Klimaschutz als wichtigen Entscheidungsfaktor bei der nächsten Wahl miteinzubeziehen oder sich dem nächsten Klimastreik anzuschließen. (Politisches) Engagement hat viele Gesichter und jeder kann einen Beitrag leisten.



Verbraucher telegramm

Tariffa Associazioni Senza Fini di Lucro POSTE ITALIANE S.p.a. Spedizione in A.P. D.L.353/2003 (conv. in L.27/02/2004 n.46) art. 1 comma 2, DCB Bolzano Taxe Percue



TV Bonus und neue digitale Übertragung

Seite 4



Klage gegen Daimler: Ist Ihr Fahrzeug betroffen?

Seite 5



Recht auf Beleg bei contactless-Zahlung?

Seite 6



Wohnungskauf: Bonus unter 36 Jahre

Seite 5



Klimaschutz

Klimaschutz im Alltag, leicht gemacht

Klimaschutz – das Wort ist derzeit in aller Munde. Kein Wunder, wenn Extrem-Wetterereignisse, Dürren und Waldbrände das Tagesgeschehen beherrschen. Dennoch bleibt in unserer Vorstellung „Klimaschutz“ immer etwas abstrakt und fern des Alltags. Dabei ist Klimaschutz nun wahrlich nichts neues – als Verbraucherzentrale Südtirol schreiben wir darüber seit mehr als 10 Jahren Artikel in unserer Rubrik „Klimakasten“, die Sie immer auf Seite 5 dieser Zeitschrift finden.

Klimaschutz – was ist das überhaupt?

Unter Klimaschutz versteht man alle Maßnahmen und Aktivitäten gegen die globale Erwärmung und die Folgen des Klimawandels. Das Kernelement des Klimaschutzes ist die drastische Verringerung des Ausstoßes von Treibhausgasen, die bei der Energieerzeugung sowie bei der Energienutzung in der industriellen und landwirtschaftlichen Produktion, im Verkehr und in Privathaushalten freigesetzt werden. Diese Treibhausgase sind Auslöser des Treibhauseffekts, der seinerseits die globale Erwärmung verursacht.

Zum einen gibt es internationale Abkommen, Strategien auf EU-Ebene (wie z.B. „Fit for 55“, ein Maßnahmenpaket, mit welchem bis 2030 die Emissionen um 55% reduziert werden sollen), nationale Strategien, aber auch Initiativen auf Landes- oder Gemeinde-Ebene; es ist sicher auch richtig, dass nur ein gemeinsames, globales Handeln hier zum Erfolg führen kann.

Doch auch jede und jeder Einzelne von uns kann sein sprichwörtliches Scherflein zum Klimaschutz beitragen. Wie das gelingt? Hier finden Sie unsere 10 besten Tipps, wie Sie das Klima im Alltag schützen können – ohne dabei Ihren ganzen Lebenswandel auf den Kopf stellen zu müssen. Denn soviel ist klar: Klimaschutz fängt auch im Alltag an.



1. CO₂-Verbrauch reduzieren mit dem Klimarechner

Mit den verschiedenen Klimarechnern kann der CO₂-Fußabdruck ermittelt und durch die Umsetzung der Klimaschutztipps ein Beitrag für die Umwelt geleistet werden.

CO₂-Rechner gibt es bei der Agentur für Energie Südtirol – KlimaHaus (https://casaclima.CO2-rechner.de/de_IT/) oder beim WWF (<https://www.wwf.de/themen-projekte/klima-energie/wwf-klimarechner/>).



2. Durch richtiges Lüften CO₂ einsparen

Durch gezieltes, energiesparendes Lüften kann einiges an CO₂ – und Geld – eingespart werden. Am effizientesten kann mit Hilfe von Durchzug gelüftet werden. Ein bis 3 Minuten reichen gewöhnlich aus, um die verbrauchte, feuchtigkeitshaltige Luft durch frische Luft zu ersetzen. Dadurch braucht die Heizung weniger Energie, und dies spart somit CO₂ ein.



3. Abfall vermeiden

Durch die Reduktion der eigenen Abfallmenge wird die Umwelt entlastet und der Geldbeutel geschont.

Verringern – Reduce: Am wirksamsten ist Abfallvermeidung, wenn der Konsum reduziert wird. Die Frage „Brauche ich das wirklich?“ sollte bei jeder Kaufentscheidung gestellt werden. Viele Gegenstände werden nämlich gekauft, ohne dass ein echter Bedarf vorhanden ist. Qualitativ hochwertige, reparierbare Produkte können länger genutzt werden und erzeugen damit weniger Abfall als billige Produkte, die bereits nach kurzer Zeit kaputt gehen.

Wiederverwenden – Reuse: Ganz grundsätzlich ist es sinnvoll, Gegenstände und Materialien so lange wie möglich zu nutzen. Viele Gegenstände, die nicht mehr benötigt werden, eignen sich noch für eine Nutzung als Zweithand-Ware durch andere Personen oder eine Nutzung in einem anderen Kontext. In Second-Hand-Läden wie dem V-Market, dem Zweithandmarkt der Verbraucherzentrale Südtirol in Bozen, werden gebrauchte Gegenstände zum Verkauf angeboten. „Upcycling“ bedeutet, dass aus Gegenständen und Materialien, die nicht mehr benötigt werden, etwas Neues, sogar Besseres gemacht werden kann – z.B. Taschen aus alten LKW-Planen.

Wiederverwerten – Recycle: Gegenstände und Materialien, die nicht mehr reparierbar und nicht mehr anderweitig nutzbar sind, sollten immer sachgerecht entsorgt werden, damit sie dem Recycling zugeführt werden können.



4. Bedarfsgerecht einkaufen

In einem Haushalt lässt sich ein Großteil der Lebensmittelabfälle vermeiden. Würden diese nicht benötigten Lebensmittel nicht produziert und transportiert, dann könnte eine große Menge an Treibhausgasen vermieden und somit das Klima geschont werden. Durch bedarfsgerechtes Einkaufen werden unnötige Mehrkosten und Abfall vermieden und die Umwelt langfristig geschont.

Tipp: Viele Lebensmittel können auch nach Ablauf ihres Mindesthaltbarkeitsdatums ohne Beden-



ken verzehrt werden. Am besten man vertraut auf seine Sinne.

Die UBO-App hilft dabei, bedarfsgerecht einzukaufen, Lebensmittel sachgerecht zu lagern und rechtzeitig zu verbrauchen sowie Speisereste und Überschüsse zu verwerten. Die mobile Anwendung wurde im Rahmen des Projekts „Eine gute Gelegenheit – Una Buona Occasione“ erstellt.

5. Sommerlicher Klimaschutz

Die in den letzten Jahren immer häufiger werdenden Hitzewellen lassen uns die Folgen des Klimawandels spüren. Durch einfache, klimafreundliche Hitzetipps kann Energie eingespart und für die Umwelt etwas Gutes getan werden.

- Nachts lüften: am Besten in der zweiten Nachthälfte (da ist es kühler)
- verhindern, dass die Sonnenstrahlen auf das Fensterglas prallen, z.B. durch Jalousien, Rollos, Raffstore und Markisen
- Tagüber: Fenster und Türen geschlossen halten

6. Leitungswasser trinken

Leitungswasser ist ein 0-km-Lebensmittel, das in jedem Haushalt zu geringen Kosten und ganz ohne Verpackung jederzeit zur Verfügung steht. Bei anderen Getränken wird durch die Produktion von Verpackungsmaterialien, die Transporte und die Abfallentsorgung die Umwelt belastet. Durch das Trinken von Leitungswasser kann aktiv die Umwelt geschont werden.

7. Strom sparen

Bei der elektrischen Energie kann das Klima ganz einfach geschützt werden, indem folgende Tipps umgesetzt werden.

- Vermeiden der Bereitschaftsdienste (Standby-Betrieb) bei Elektrogeräten z.B. durch die Nutzung ausschaltbarer Steckerleisten oder anderer Standbykiller.
- Der Einsatz besonders energieeffizienter Haushaltsgeräte spart im Alltag Strom und Geld. Eine Hilfestellung bei der Wahl der Geräte bietet das Energielabel.
- Nur abgekühlte Lebensmittel in den Kühlschrank und ins Gefrierfach geben. Dies spart Energie und Geld.
- Beim Auftauen der Lebensmittel diese rechtzeitig aus dem Tiefkühlfach nehmen und langsam auftauen lassen, und nicht im Backrohr oder in der Mikrowelle auftauen.

8. Energiesparend Kochen

Indem Wasser nicht auf dem Herd, sondern mit einem elektrischen Wasserkocher erhitzt wird, kann einiges an Energie eingespart werden. Auch andere Hilfsmittel, wie der Schnellkochtopf, der Eierkocher oder der Toaster helfen beim Klimaschutz mit.

Wer dann noch beim Kochen den Deckel auf den Topf gibt und das Salz erst ins kochende Wasser gibt, kann noch mehr Energie (und Geld) einsparen.

9. Raumtemperatur absenken und die Umwelt schonen

Wer die Raumluft um einen Grad absenkt, kann 6% Energie einsparen. Bei einem durchschnittlichen Südtiroler Haushalt mit einer beheizten Fläche von 90 m² und einem Verbrauch von 200 Kilowattstunden pro Quadratmeter und Jahr (entspricht 20 m³ Erdgas bzw. 20 Liter Heizöl) lassen sich durch die Temperaturabsenkung jährlich rund 225 bis 440 Kilogramm CO₂ einsparen und somit die Umwelt schonen.

10. Optimierte Heizanlagen schützen das Klima

In der Optimierung einer Heizanlage steckt ein großes Einsparpotential. Wird der eingesetzte Brennstoff besser verbrannt und gelangt die produzierte Wärme dort hin wo sie benötigt wird, kann nicht nur Energie und Geld eingespart, sondern auch für die Umwelt etwas Gutes getan werden.

Ein hohes Optimierungspotential steckt beispielsweise in der fachgerechten Einregulierung der Heizanlage, dem so genannte hydraulischen Abgleich, der Wärmedämmung der Rohre und Teilstücke, den Heizungs-, Warmwasser- und Solarpumpen.

Alle weiterführenden Informationen finden Sie hier: <https://www.consumer.bz.it/de/klimaschutz-im-alltag-leicht-gemacht>

Es gibt neben den oben genannten noch viele weitere Möglichkeiten, im Alltag das Klima zu schonen – man denke nur an fleischarme Ernährung oder autofreie Mobilität. Praxisnahe Tipps hat z.B. die österreichische Umweltberatung unter <https://www.umweltberatung.at/themen-klimaschutz>.



Gunde Bauhofer
Geschäftsführerin
der VZS

Klimaschutz geht (auch) durch den Magen

Dass wir uns klima-schonend oder klimaschädlich verhalten können, ist uns klar. Wie viele schädliche Treibhausgas-Emissionen wir verursachen, zeigen uns die verschiedenen Klimarechner. Neben der Mobilität ist auch unser Essverhalten ausschlaggebend: ein Viertel der weltweiten Emissionen sind essensbezogen (Quelle: BBC). Ganz oben auf der Liste der klimaschädlichen Lebensmittel findet sich traditionell das Rindfleisch, jedoch gibt es auch hier große Unterschiede: Rindfleisch mit geringem Klimaimpakt verursacht z.B. weniger Emissionen als Schokolade aus gerodeten Regenwaldgebieten.

Generell gilt jedoch: die pflanzlichen Proteine mit den höchsten Emissionen sind immer noch weitaus klimafreundlicher als die tierischen Proteine mit den geringsten Emissionen. Klimafreundlich isst, wer hauptsächlich regionale, saisonfrische Zutaten wählt. Ob das in der Praxis für Jede und Jeden machbar - leistungsfähig - ist, bleibt dahingestellt.

Durchaus machbar ist hingegen die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung – wäre diese ein Staat, so würde sie an dritter Stelle der weltweiten Emissionsverursacher stehen, hinter China und den USA. Lebensmittel nicht zu verschwenden schont nebenbei auch die Brieftasche – immerhin landen laut Schätzungen zwischen 280 und 350 Euro an Lebensmitteln pro Jahr und Haushalt in der Tonne. Unsere UBO-App hilft Ihnen dabei.

Klar ist eines: Strategien mit hochgesteckten Zielen sind nur dann erfolgreich, wenn sie konsequent umgesetzt werden. Die „Farm-2-Fork“-Strategie der EU, Teil des „New Green Deals“, soll nachhaltige Ernährung garantieren und zugleich dabei helfen, den Klimawandel einzudämmen. Leider folgt die Agrarförderungspolitik diesen hohen Zielen nur in begrenztem Ausmaß: zwei Drittel der Gelder sind nach wie vor Flächensubventionen, und für das restliche Drittel müssen die einzelnen Staaten die Umweltauflagen erst definieren.

Daher gilt auch hier: alle Schuld bei den VerbraucherInnen abladen mag bequem sein, ist aber wenig zielführend. Das Ruder können wir als Gesellschaft nur dann herumwerfen, wenn alle Akteure das Ihrige dazu leisten.



Juli | August 2022

Informationszeitschrift der Verbraucherzentrale Südtirol

unabhängig

Nr. 50/Nr. 57

kritisch

zupackend



Verbraucher telegramm

Tariffa Associazioni Senza Fini di Lucro POSTE ITALIANE S.p.a. Spedizione in A.P. D.L.353/2003 (conv. in L.27/02/2004 n.46) art. 1 comma 2, DCB Bolzano Taxe Percue



Autobahnmaut:
Vorsicht bei Nicht-
bezahlung!

Seite 5



**Sommerschlussver-
kauf: Rechte und
Tipps**

Seite 6



**So kommen Sie gut
durch die heißen
Tage**

Seite 5



**Autoverleih: Achtung
auf die Kreditkarte**

Seite 7



Umwelt & Gesundheit

Klimaschutz mit Messer und Gabel



Was wir essen, hat Auswirkungen auf die eigene Gesundheit. Wie (und wo) die Nahrungsmittel erzeugt werden, wirkt sich auf die Umwelt und das Klima aus. Ist es möglich, sich gesund und klimafreundlich zu ernähren?

Im Jahr 2050 werden 10 Milliarden Menschen die Erde bevölkern. Von derzeit rund 7,8 Milliarden

leiden mehr als 800 Millionen an chronischem Hunger und noch mehr Menschen an Übergewicht. Auch der Planet Erde ist nicht „im Gleichgewicht“. Die Menschheit beutet die Ressourcen der Erde aus, als gäbe es kein Morgen. Die Erzeugung von Lebensmitteln, deren Lagerung, Transport, Verarbeitung, Handel, Zubereitung und Entsorgung verbrauchen Boden, Wasser und Energie, verursachen Treibhausgasemissionen, Umweltzerstörung und

Ausbeutung, tragen zur globalen Erwärmung bei und bedrohen die biologische Vielfalt. Der Ernährungssektor ist global für 21 bis 37% der Treibhausgasemissionen verantwortlich (IPCC 2019). Auch im kleinen Südtirol ist die Landwirtschaft – nach Verkehr und Heizung – ein bedeutender Verursacher von Treibhausgasen (Eurac Research 2020).

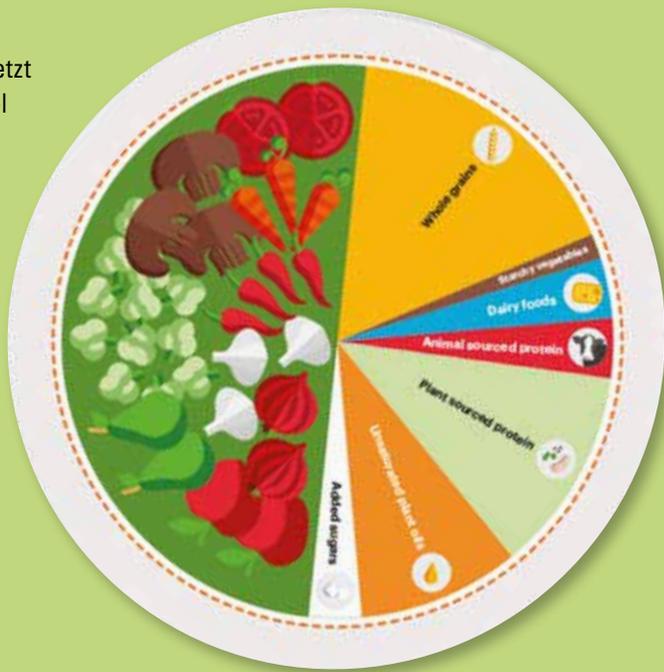
Westliche Kost schadet der Gesundheit

Viel Fleisch und andere tierische Lebensmittel, reichlich zuckerreiche, hochverarbeitete und Fertigprodukte: so sieht die heutige westliche Ernährung aus. Sie liefert viel Zucker, gesättigte Fettsäuren und Salz – Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe bleiben jedoch auf der Strecke. Weltweit ist die westliche Kost eine der Hauptursachen für Übergewicht, Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gesund, klimafreundlich und für zehn Milliarden Menschen

Die Herausforderung lautet also, gesunde Nahrung für alle Menschen auf der Erde zu erzeugen, ohne Umwelt, Klima und Natur zu schädigen. Wie das gehen kann, zeigt die planetarische Ernährung (Planetary Health Diet), die von einem internationalen Forscherteam entwickelt wurde: eine überwiegend pflanzenbasierte Kost mit viel Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen. Moderate Mengen an Milchprodukten, Eiern, Fisch und Fleisch können das „Grünzeug“ optional ergänzen. Eine solche Kost versorgt den Körper mit mehrheitlich pflanzlichen und weniger tierischen Proteinen, Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten und überwiegend pflanzlichen Fetten, und sie ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen. Wenn mehr pflanzliche und weniger tierische Produkte auf den Teller kommen, wird weniger Fläche für die Erzeugung von Futtermitteln benötigt, es werden weniger klimaschädliche Treibhausgase emittiert und es wären weltweit jedes Jahr Millionen von Todesfällen vermeidbar. Parallel zu diesem Wandel auf dem Teller ist es erforderlich, die Landwirtschaft zu ökologisieren, den Flächen- und Wasserverbrauch zu verringern, die biologische Vielfalt zu erhalten und die weltweite Lebensmittelverschwendung zu halbieren.

Die planetarische Ernährung setzt sich (im Uhrzeigersinn) aus viel Gemüse und Obst, reichlich Vollkorngetreide, wenig stärkehaltigem Gemüse, kleinen Mengen an tierischen Proteinquellen (Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier), reichlich pflanzlichen Proteinquellen (Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen), Pflanzenölen und wenig Zucker zusammen.



Grafik: EAT-Lancet-Kommission 2019

Lebensmittel für jeden Tag...

Gemüse und Obst: passend zur Jahreszeit

Gemüse (3 Handvoll täglich) und Obst (2 Handvoll täglich) sind die wichtigsten Lebensmittel auf dem Teller, idealerweise aus lokaler saisonaler Produktion.

Getreide: mit voller (Korn-)Kraft voraus

Getreideprodukte wie Brot, Teigwaren, Getreideflocken u.v.m. (2 bis 3 Portionen täglich) kommen idealerweise als Vollkornprodukte auf den Tisch.

Nüsse: Doping für das Gehirn

Es wird empfohlen, täglich rund 50 Gramm (2 kleine Handvoll) Nüsse und Samen zu essen: im Müsli, im Salat, zum Knabbern als Zwischenmahlzeit.

Pflanzenöle liefern „gute“ Fette

Hochwertige Pflanzenöle (3 bis 4 Esslöffel täglich) sind ein wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung, da sie vorwiegend ungesättigte Fettsäuren enthalten. Tierische Fette wie Butter werden sparsam verwendet.

...und solche, die nicht täglich gegessen werden

Erbsen, Bohnen und Linsen statt Fleisch

Hülsenfrüchte sind gute Proteinlieferanten. Sie lassen sich zu Suppen, Eintöpfen, lauwarmen Salaten, Aufstrichen und Süßspeisen verarbeiten. Empfohlen werden 5 Portionen wöchentlich.

Kartoffeln und Co

Gegenüber Getreide spielen stärkereiche Gemüsesorten (2 Portionen wöchentlich) eine untergeordnete Rolle.

Produkte vom Tier werden zur Nebensache

Im Rahmen der planetarischen Ernährung ist eine „flexitarische“ Kost mit gelegentlichem Verzehr von Fleisch und Fisch ebenso möglich wie eine vegetarische oder rein pflanzliche (vegane) Kost. Fleisch, Fisch, Eier und Milch sind kein Muss, sondern op-

tional und werden in eher geringen Mengen gegessen: täglich optional 250 Gramm Vollmilch (oder die aus 250 Gramm Vollmilch hergestellte Menge an Milchprodukten); wöchentlich optional 2 bis 3 kleine Portionen (gesamt maximal 300 Gramm) Fleisch; wöchentlich optional 1 Portion (200 Gramm) Fisch; wöchentlich optional 1 bis 2 Eier.

Wenig Zucker

Ein zu hoher Zuckerkonsum wird mit einer Reihe von Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht. Die empfohlene Obergrenze für zugesetzten Zucker liegt bei rund 30 Gramm (2 Esslöffel) pro Tag.

Quelle: EAT-Lancet-Kommission und "die umweltberatung"

Lebensmittel sind zu wertvoll für die Tonne!

Zur Vermeidung von Lebensmittelüberschüssen, die später vielleicht entsorgt werden, ist es empfehlenswert, Lebensmittel bedarfsgerecht und anhand einer Einkaufsliste einzukaufen, dabei nicht benötigte Aktionsangebote zu ignorieren, zu Hause die eingekauften Produkte sachgerecht und mit System in Kühl-, Gefrierschrank und Vorratskammer einzuräumen und vor allem alle Produkte rechtzeitig zu essen bzw. zu trinken.

Weitere Tipps unter www.consumer.bz.it/sites/default/files/2021-02/tipps-vzs.pdf.

Wohl bekomm's!

Ein Tag nach der planetarischen Ernährung könnte mit einem gekochten Haferflockenbrei mit Obst, Nüssen und Joghurt beginnen. Zu Mittag gibt es ein Kürbis-Linsen-Curry mit Salat, am Abend einen Karotten-Kraut-Salat mit Vollkornbrot oder gekochter Hirse. Für den kleinen Hunger dazwischen werden am Vormittag und Nachmittag jeweils etwas Obst oder Gemüse-Sticks, Nüsse und Trockenfrüchte geknabbert (nach Beckmann A. und Kronsbein P. 2021). Möge es Mensch und Planet gut bekommen!

Gunde Bauhofer
Geschäftsführerin
der VZS



In Stein gemeißelt ...

Wer hat schon noch die Zeit, alles durchzulesen, was unterschrieben werden soll? Aber so lästig und „hängengeblieben“ es auch klingen mag: die Klauseln zu kennen, welche die Verträge regeln, ist der Grundstein dafür, die eigenen Rechte durchzusetzen.

Dieser Tage erreichen uns viele Fragen von Verbraucher:innen, denen ihre Energielieferanten mitteilen, die Bedingungen würden geändert – die Personen wollen von uns wissen, ob das denn alles mit rechten Dingen zugeht. In der Tat finden sich in vielen Verträgen (Telefonie, Bankwesen, Energiebereich, Onlinedienste, ...) sogenannte Abänderungsklauseln, durch welche sich die Firmen das Recht einräumen, Teile des Vertrags zu ändern: auch wesentliche Teile, wie z.B. die Kosten einer Dienstleistung.

Je nach Bereich ist dieses Recht der Firmen sehr streng oder fast gar nicht geregelt, was einer gewissen Willkür Tür und Tor öffnet. Gemäß Gesetzgeber ist der Ausgleich dadurch geschaffen, dass Verbraucher:innen den Vertrag kostenlos kündigen können, falls sie mit der Änderung nicht einverstanden sind. Aus Verbraucherschützer-Sicht ist diese Abhilfe vollkommen unzulänglich, da sie den Aufwand, den nicht mehr gewünschten Vertrag zu ersetzen, gänzlich auf die schwächere Partei abwälzt. Auch kann dieser Mechanismus der Kündigung nur dann etwas bewirken, wenn auf dem jeweiligen Markt echte Konkurrenz herrscht, und sich ein Angebot finden lässt, das als guter Ersatz dienen kann.

Es braucht also neue Spielregeln für diese Vertragsänderungen, die sich im Fachjargon hinter der Bezeichnung „ius variandi“ verstecken: zum einen sollten die Kernelemente des Vertrags nicht änderbar sein, und zum anderen sollten die Änderungsmitteilungen eine genaue Gegenüberstellung der aktuellen Situation sowie der zukünftigen, abgeänderten Situation abbilden. Erst dann nämlich ist es möglich, gezielt aus jenen Verträgen auszusteigen, die für die eigenen Umstände nicht mehr passend sind.

Weitere Informationen unter:
www.verbraucherzentrale.it

