Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Verbrauchertelegramm September/Oktober 2020

Mit dem Verbrauchertelegramm Wissensvorsprung sichern - hier kostenlos als Newsletter abonnieren!

Mitteilungsblatt der Verbraucherzentrale Südtirol
Beilage zur Ausgabe Nr. 66/73

Die Papierversion des Verbrauchertelegramms wird allen Mitgliedern monatlich kostenlos per Post zugeschickt und steht im PDF-Format zum Download zur Verfügung. Die nachfolgenden Kurznachrichten sind ein Auszug aus der vollständigen Version.

Zustellung von eingeschriebenen Sendungen: seit August ist die Unterschrift des Empfängers wieder erforderlich

Infolge der Covid-bedingten Einschränkungen stellte Poste Italiane seit März jene Sendungen, für die in der Regel eine direkte Zustellung mit Erfassung der Unterschrift des Empfängers vorgesehen wäre (z.B. Einschreibebriefe, Wertbriefe oder Gerichtsdokumente), mit einfacher Überprüfung der Anwesenheit des Empfängers zu.
Seit 1. August ist nunmehr das Zustellungsverfahren mit Unterschrift des Empfängers wieder eingeführt worden. Zum Zeitpunkt der Zustellung wird der Empfänger aufgefordert, eine Maske zu tragen und den Anweisungen des Postboten zu folgen, um die Unterschrift in Sicherheit anbringen zu können. Einschreibebriefe und Wertbriefe bleiben hingegen **weiterhin 60 Tage am Postamt lagernd**, um den EmpfängerInnen das Abholen der Sendungen zu erleichtern.
Eventuelle Unregelmäßigkeiten in Bezug auf diese Art der Zustellung oder in Zusammenhang mit den anderen Diensten können VerbraucherInnen aufzeigen, indem sie eine Beschwerde bei der Post einreichen. Die Formulare hierfür liegen in den Postämtern auf oder können von hier https://www.poste.it/modulistica.html (nur italienisch) heruntergeladen werden.
Weiter Schritte die Sie vornehmen können, finden sie auf unserer Internetseite unter:

https://www.consumer.bz.it/de/zustellung-von-eingeschriebenen-sendungen-seit-august-ist-die-unterschrift-des-empfaengers-wieder

Wasser trinken tut gut – zu Hause, unterwegs und in der Schule

Kinder trinken häufig zu wenig und überdies zu viele zuckerhaltige Getränke. Dabei würde ausreichendes Wassertrinken, auch im Schulalltag, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fördern. Auch wegen seiner vielen Funktionen ist Wasser unverzichtbar für die Gesundheit: es ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten (z.B. Blut), transportiert Sauerstoff, Nährstoffe und Stoffwechselprodukte und reguliert die Körpertemperatur. Das Wasser, das der Körper rund um die Uhr abgibt – über Nieren (Urin), Haut (Schwitzen), Lunge (Atmen) und Darm (Stuhl) –, nämlich rund 2 bis 2,5 Liter täglich, muss wieder ersetzt werden, hauptsächlich durch Trinken.

Trinken unsere Kinder genug?
Kinder benötigen im Verhältnis zum Körpergewicht mehr Wasser als Erwachsene, zudem sind sie in der Regel körperlich aktiver durch Spiel und Sport. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel wirkt sich bei ihnen auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und Verstopfung können die Folgen eines Flüssigkeitsdefizits sein. Rund ein Drittel des Wasserbedarfs wird über feste Lebensmittel (vor allem Obst und Gemüse) aufgenommen.

Eine Vertiefung zu folgenden Punkte finden Sie unter https://www.consumer.bz.it/de/wasser-trinken-tut-gut-zu-hause-unterwegs-und-der-schule :

- **So kann man Kinder zum regelmäßigen Trinken animieren**
- **Was eine gute Trinkflasche ausmacht**
- **Darauf sollten Eltern achten**

Glasfaser: optimal auch Zuhause

Die bei weitem sichersten und effizientesten Verbindungen sind die Glasfaserverbindungen: Sie erlauben ein technisch einwandfreies Arbeiten, ohne Belastung durch gesundheitlich bedenkliche Mobilfunkstrahlung. Gerade für Kinder und Jugendliche im Wachstum stellen Funkstrahlungen ein erhebliches gesundheitliches Risiko dar, sodass eine Reduzierung in ihrer Umgebung sicher vorteilhaft sein könnte.
Aus diesen Gründen sollte der Glasfaseranschluss künftig als Standardeinrichtung für unser Zuhause erachtet werden. Verbraucherzentrale und Bürgerwelle regen gerade im Hinblick auf den Start des Schuljahres Familien und Schulen an, bei der **technischen Einrichtung des Lernplatzes unserer Kinder bewusst auf Kabelverbindung anstelle von WLAN-Strahlung** zu setzen und in die **Glasfaser als sichere und gesundheitlich unbedenkliche Technologie zukunftsorientiert zu investieren!**

Keime machen keine Ferien: Hygiene in der Küche

Bakterien und andere Mikroorganismen vermehren sich bei warmen Temperaturen besonders schnell. Der Konsum befallener Lebensmittel kann eine Lebensmittelinfektion oder -vergiftung auslösen. Damit es nicht so weit kommt, gilt es – nicht nur, aber ganz besonders im Sommer – grundlegende Hygieneregeln zu beachten.
Um leicht verderbliche Lebensmittel nicht zu lange zu lagern, ist es ratsam, den Kauf großer Mengen zu vermeiden und diese Produkte in kleinen Mengen, dafür aber öfter frisch zu besorgen.
Kühlpflichtige Produkte wie frisches Fleisch, frischer Fisch und Milch sowie Tiefkühlware werden idealerweise erst am Ende der „Einkaufstour“ in den Einkaufswagen gelegt, damit sie nicht lange ungekühlt bleiben. Am besten werden sie in einer Kühltasche nach Hause transportiert.
Der Kühlschrank darf nicht überfüllt werden, da sonst die kalte Luft nicht zirkulieren kann.
Unverpackte Lebensmittel und Speisen werden im Kühlschrank am besten in einem verschließbaren Behälter oder abgedeckt aufbewahrt.
Speisereste gehören rasch gekühlt und bald verbraucht. Beim Aufwärmen ist es ratsam, sie gut durchzuerhitzen. Gleiches gilt für die Zubereitung von Fleisch, Fisch und Eiern.
Auf rohes Fleisch oder rohen Fisch (z.B. Sushi) sollte man an heißen Tagen verzichten. Alle in der Küche verwendeten Utensilien (und natürlich die Hände) müssen sofort mit heißem Wasser und Spülmittel gewaschen werden. Auch wenn nur kleine schimmelige Stellen sichtbar sind, werden angeschimmelte Lebensmittel besser vollständig entsorgt.

Südtiroler Wintergärten gehören der Vergangenheit an

Mit dem neuen Landesgesetz "Raum und Landschaft", welches am 1. Juli 2020 in Kraft getreten ist, sind die Bestimmungen für die Errichtung von Wintergärten, welche nicht zur Berechnung der Baumasse herangezogen werden, nicht mehr anwendbar. Die Ära der typischen Südtiroler Wintergärten, die nicht zur Wohnkubatur zählen, geht zu Ende.
Für Haus- und Wohnungsbesitzer, die künftig einen Wintergarten errichten möchten, bedeutet dies, dass ein solcher nur mehr gebaut werden kann, wenn ausreichend Baumasse zur Verfügung steht.
Wer bereits eine "typische" 110 m² Wohnung im geförderten Wohnungsbau besitzt, sollte vorab auch mit dem Amt für Wohnbauförderung abklären, ob der Wintergarten überhaupt errichtet werden darf.
Weitere Infos rund ums Bauen und Sanieren sind in unseren Infoblättern auf dieser Webseite (www.verbraucherzentrale.it) enthalten.

Klimaschutz beginnt im Alltag

2020 steht im Zeichen des Klimaschutzes. Die Verbraucherzentrale Südtirol (VZS) gibt hierzu Tipps, denn Klimaschutz fängt im Kleinen an. Klimaschutz ist wichtiger denn je, denn der

Klimawandel schreitet - auch in Südtirol - ungebremst voran. Jede/r von uns kann seinen Beitrag dazu leisten, das Klima zu schonen.
Leitungswasser trinken und dabei das Klima schonen: 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.
Weitere Infos zum Thema Trinkwasser sind auf unserer Webseite unter „Leitungswasser trinken, eine bewusste Entscheidung“ zu finden.

Digitale Zahlungen:
Was sind „OTP“-Betrügereien und wie kann man sich vor ihnen schützten?

Im Zuge des Lockdown haben die digitalen Zahlungen stark zugenommen – auch viele „Internet-Neulinge“ haben mit Onlinekäufen experimentiert. Eine digitale Zahlung per Kreditkarte oder Onlinebanking benötigt häufig ein „Einmal-Passwort“, auch OTP oder One-time-Passwort genannt. Dies wird über SMS zugeschickt oder über andere Systeme erst im Moment der Zahlung generiert. Online-Betrüger haben eine ganze Reihe von Maschen entwickelt, um an diese OTPs zu gelangen und die Karten und Konten zu plündern.
Einige Tipps, wie man sich schützen kann:

- Ganz egal wer anruft, schreibt, simst, Whatsappt oder auch Rauchzeichen schickt: **OTPs werden nicht weitergeleitet**. Keine Bank, kein Kreditkarteninstitut oder sonstige Institutionen fragen danach: der einzige Ort, an dem das OTP verwendet wird, ist die – schon geöffnete - Website für die Zahlung des Onlinekaufs, oder die Seite des Onlinebankings. OTPs braucht es nur, wenn man Geld ausgeben will – um welches zu erhalten, benötigt man keines.
- Es gibt mittlerweile wirklich für alles und jedes eine spezifische App – und leider sind nicht alle von ihnen lupenrein! So könnte z.B. eine vermeintliche Taschenrechner-App in Wahrheit Informationen an Betrüger weiterleiten. Installieren Sie daher nur zuverlässige Apps, und ajournieren Sie die Software des Smartphones regelmäßig.
- Wenn Sie ein Problem mit der Bank, der Kreditkarten-Firma oder einer anderen Firma haben, und diese kontaktieren möchten, sollten Sie sicherstellen, dass sie die richtigen Kontaktdaten verwenden.

Optimal verpflegt beim Wandern

Um die Glykogenspeicher des Körpers aufzufüllen, sind für das Abendessen vor der Wanderung Speisen mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten empfehlenswert: Pasta, Gemüserisotto, ein Kartoffelgericht oder Ähnliches. In den Wandertag startet man gut mit einem Getreidebrei wie Porridge aus Haferflocken mit etwas Obst. Wer sehr früh aufbricht und noch nichts essen möchte,

sollte sich ein Frühstück einpacken. Im Rucksack nie fehlen dürfen ausreichend Getränke wie Wasser, ungesüßter Tee oder verdünnter Fruchtsaft. Für lange, anstrengende Wanderungen werden isotonische Getränke empfohlen. Diese kann man aus einfachen Zutaten wie Wasser, Apfel- oder Traubensaft, Himbeersirup und wenig Salz auch selbst zubereiten. Für kürzere Wanderungen unter drei Stunden ist es meist ausreichend, etwas frisches Obst (drucksicher verpackt!), Müsliriegel, Trockenfrüchte, Studentenfutter oder Energiekugeln einzupacken. Ab einer Gehzeit von drei Stunden und mehr sollte zusätzlich eine ausgiebigere Jause mitgenommen werden. Der Klassiker sind belegte Brote: ausgewogener als eine Wurstsemmel ist jedoch ein Vollkornbrot mit Frisch- oder anderem Käse und etwas frischem Gemüse. Auch ein hartgekochtes Ei – Salzstreuer nicht vergessen! – und Gemüsesticks können unkompliziert eingepackt werden. In einem dicht schließenden Behälter kann man sogar Nudel-, Kartoffel- oder Couscous-Salat mitnehmen. Spezielle Powerriegel, Sport- und Eiweißpräparate sind dagegen für Freizeitwanderer und -wanderinnen nicht notwendig.

refill.bz.it: Wiederauffüllen heißt die Devise!

Wasserflaschen aus Plastik vermeiden und das öffentliche Gut einfach kostenlos "refillen"!
Plastikmüll zerstört die Umwelt und gefährdet unsere Gesundheit. Wer sich dagegen engagieren möchte, hat nun in Südtirol ein neues Tool dazugewonnen. Der Dachverband für Natur- und Umweltschutz hat am internationalen Umwelttag am 5. Juni ein innovatives Projekt vorgestellt.
Ziel dieser Initiative ist es, den Kauf beziehungsweise den Abfall von Einweg-Plastikflaschen zu verringern und gleichzeitig das kostenlose Auffüllen von wiederverwendbaren Wasserflaschen zu fördern. Wer seinen Durst günstiger und auch umweltfreundlicher stillen möchte, kann ganz einfach die Webseite www.refill.bz.it aufrufen und die nächste Wasser-Auffüllstation suchen, anstatt teure Plastikflaschen zu kaufen und Plastikmüll zu vermehren.

Welche Arten von Lebensmittelfarbstoffen gibt es?

Sport- und alkoholische Getränke, Bonbons, Kaugummi, Desserts: in der Lebensmittelindustrie wird oft mit Farbstoffen nachgeholfen, um Produkten ein appetitlich(er)es Aussehen zu verleihen. Lebensmittelfarbstoffe gleichen Farbverluste aus, die durch die Verarbeitung entstehen, garantieren eine gleichbleibende Farbe und täuschen zum Teil einen höheren Fruchtanteil vor, als tatsächlich enthalten.
Je nach ihrer Herkunft unterscheidet man natürliche, naturidentische und künstliche (synthetische) Farbstoffe. Natürliche Farbstoffe stammen von Pflanzen oder Tieren. Das grüne Chlorophyll (E 140) beispielsweise wird aus Pflanzen extrahiert. Naturidentische Farbstoffe haben den gleichen chemischen Aufbau wie ihre natürlichen Vorbilder, werden aus Kostengründen aber künstlich hergestellt. Ein Beispiel dafür ist das gelbe Riboflavin (E 101), auch als Vitamin B2 bekannt. Im Unterschied dazu sind synthetische Farbstoffe künstliche Verbindungen, die in der Natur nicht vorkommen. In der Herstellung sowohl von künstlichen als auch von naturidentischen Farbstoffen

kommen heute vermehrt gentechnisch veränderte Organismen zum Einsatz. Werden Lebensmittelfarbstoffe verwendet, so müssen sie auf der Verpackung in der Zutatenliste deklariert werden. Einige Farbstoffe (E 102, E110, E 122, E 124, E 129 und E 104) stehen im Verdacht, bei Kindern ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) auszulösen. Produkte, die diese Farbstoffe enthalten, müssen daher mit dem Warnhinweis „Kann die Aktivität und Aufmerksamkeit von Kindern beeinträchtigen“ versehen werden. Darüber hinaus können Azofarbstoffe Allergien und Pseudoallergien auslösen und haben möglicherweise sogar eine krebserregende Wirkung, weswegen Verbraucherschutzorganisationen ein Verbot fordern.