

---

## Verbrauchertelegramm November/Dezember 2023

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

---

Mitteilungsblatt der Verbraucherzentrale Südtirol

Beilage zur Ausgabe Nr. 82/89

**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.**

### **"Phishing" Betrug und Schutz der personenbezogenen Daten: Einigung zwischen Kunden und Nexi Payments S.p.A. gefunden**

Die Verbraucherzentrale Südtirol teilt ihren Mitgliedern mit, dass die Klage gegen Nexi Payments S.p.A. vor dem Landesgericht von Mailand, Abteilung für Unternehmen, fallen gelassen wurde, da eine Einigung erzielt werden konnte.

Nach Verhandlungen zwischen Nexi Payments AG und VZS wurde ein außergerichtlicher Vergleich erzielt, der von den beteiligten Verbraucher:innen angenommen wurde. Die Parteien haben entschieden, diese gemeinsame Erklärung zu verbreiten, um über das Ende des Streitfalls zu informieren.

Die Parteien erklären jeweils Folgendes:

Nexi Payments S.p.A., obwohl weiterhin von der Richtigkeit und Güte ihres Handelns überzeugt, hat beschlossen, den Rechtsstreit zu beenden. Dieser Schritt erfolgt, um das Vertrauen der Kunden zu stärken und unnötige Rechtskosten zu vermeiden, die sich aus der Fortsetzung des Rechtsstreits ergeben könnten. Dabei betont das Unternehmen erneut, dass es den Bedürfnissen seiner Kunden

immer entgegengekommen ist.

Die VZS möchte betonen, dass ihre Bemühungen zugunsten der Verbraucher effektiv und zeitnah waren, und zu einer Einigung mit Nexi geführt haben, die von den einzelnen beteiligten Verbrauchern positiv aufgenommen wurde und zur Beendigung des Rechtsstreits geführt hat.

## **Was sind Chiasamen?**

Chiasamen werden roh oder getrocknet, ganz oder gemahlen sowie in Form von Öl verwendet. Vielen Menschen gelten sie als „Superfood“. Sie sind auch tatsächlich reich an Ballaststoffen, Proteinen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren (v.a. Alpha-Linolensäure), antioxidativen sekundären Pflanzenstoffen und zudem glutenfrei. In der EU sind für Chiasamen noch keine gesundheitsbezogenen Werbeaussagen (Health Claims) erlaubt. Lediglich auf ihren hohen Ballaststoffgehalt darf hingewiesen werden.

Eine Besonderheit der Samen ist ihre hohe Quellfähigkeit: sie können die 25-fache Menge an Wasser binden und rasch ein stabiles Gel bilden. Dadurch eignen sie sich als Verdickungsmittel und Geliermittel in Getränken, Puddings und anderen Speisen sowie als Eiersatz. Ein Esslöffel Chiasamen, zehn Minuten lang mit der dreifachen Menge an Wasser vorgequollen, kann ein Ei oder bis zu 50% der Fettmenge eines Kuchens ersetzen.

Damit die positiven Effekte der Ballaststoffe im Darm zum Tragen kommen, lässt man Chiasamen vor dem Verzehr in Wasser vorquellen oder trinkt ausreichend Wasser dazu. Um Verdauungsprobleme zu vermeiden, sollten zudem nicht mehr als 15 Gramm Chiasamen täglich verzehrt werden. Die wertvollen Omega-3-Fettsäuren dagegen stehen dem Körper nur dann zur Verfügung, wenn die Samen geschrotet oder gründlich zerkaut werden. Personen, die eine Allergie gegen Thymian, Rosmarin, Minze, Salbei oder Senf haben, könnten auch auf Chiasamen allergisch reagieren. Vorsicht ist auch bei der Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten (z.B. Aspirin) geboten, da die Inhaltsstoffe von Chiasamen mit diesen in Wechselwirkung treten können.

## **Kein Fernsehgerät?**

### **Jetzt die Befreiung von der Fernsehsteuer 2024 beantragen**

**Wer kein Fernsehgerät hat, muss dies Jahr für Jahr innerhalb 31. Januar der Agentur für Einnahmen mitteilen, um von der Gebühr befreit zu werden** (Erklärungen, die nach diesem Datum aber innerhalb Juni eintreffen, gelten für das 2. Halbjahr). Ansonsten wird die vorgesehene Gebühr von derzeit jährlich 90 Euro (laut Entwurf des Haushaltsgesetzes 2024 wird die Gebühr im neuen Jahr auf

70 Euro gesenkt) vom eigenen Stromanbieter **direkt auf der Stromrechnung angelastet.**

Wir raten dazu, jetzt schon die Befreiung für 2024 zu beantragen, damit die erste Rate im Jänner nicht mit der Stromrechnung abgebucht wird (ansonsten muss man um Rückerstattung derselben ansuchen, was eher kompliziert ist).

Der einfachste Weg ist dabei der telematische: wer einen SPID besitzt, kann über die Homepage der Agentur für Einnahmen die Befreiung in wenigen Klicks beantragen.

Ansonsten kann man, immer von dieser Homepage, die Erklärung herunterladen, und diese mit einer Ausweiskopie per Einschreiben oder PEC (nur mit digital unterzeichneten Erklärung) verschicken.

Schlussendlich kann man sich an einen Vermittler, also an einen Steuerberater oder ein Steuerbeistandszentrum, wenden (hier vorher nach eventuellen Kosten fragen).

Für Senioren über 75 Jahre und mit Einkommen unter 8.000 € gibt es eine eigene Befreiung, um die man bei Fortbestehen der Befreiungsvoraussetzungen nur einmal ansuchen muss.

## **Die Rote Bete ist das Gemüse des Jahres**

**Seit 25 Jahren ernennt der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt in Deutschland das „Gemüse des Jahres“. Das Gemüse des Jahres 2023/24 ist die Rote Bete (*Beta vulgaris* L. subsp. *vulgaris*), auch als Rote Rübe oder Rote Rohne bekannt.**

Rote Bete gibt es in verschiedenen Wurzelformen (u.a. kugel-, kegel-, walzen-, zylinderförmig) und Farben. Für die rote Farbe ist der Farbstoff Betanin verantwortlich. Betanin zählt zu den sekundären Pflanzenstoffen und wirkt vermutlich antioxidativ, d.h. es schützt Zellen vor freien Radikalen. In der Lebensmittelindustrie werden heute großteils Saftkonzentrate oder Extrakte von der Roten Bete als färbende Zutat verwendet.

Für die Gesundheit förderlich ist die Rote Bete dank ihres Gehalts an Kalium, Eisen, Folsäure, B-Vitaminen, Vitamin C und Ballaststoffen. Ballaststoffe fördern die Verdauung, Eisen unterstützt die Blutbildung, Folsäure ist vor allem in der Schwangerschaft bedeutsam. Wegen des Gehalts an Oxalsäure sollten Menschen, die an Gicht, Rheuma, einer Nierenerkrankung oder Nierensteinen leiden, Rote Bete nur in moderaten Mengen essen.

Rote Rübe schmeckt roh im Salat, im Smoothie, sehr dünn geschnitten als Carpaccio und als fermentiertes Gemüse. Auch die jungen Blätter können roh verwendet werden. Gekocht macht sich Rote Bete gut als Zutat in Risotto, Knödeln, Püree, Suppe und Ofengemüse. Durch einen Schuss Rotwein kann man einen allzu erdigen Geschmack abmildern. Werden die ganzen Knollen gekocht, sollte man diese in der Schale kochen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, sie lassen sich dann leichter schälen.

## **„Leben im Kondominium“**

### **Ein Leitfaden für Bürger:innen**

### **mit Fallstudien und Antworten aus der Praxis**

Die Notarkammer Bozen und die Verbraucherzentrale Südtirol haben am 15. November 2023 gemeinsam mit ANACI (Verband der Kondominiumsverwalter) Bozen einen neuen Leitfaden über „das Leben im Kondominium“ vorgestellt. Dieser Leitfaden bietet umfassende Informationen, Antworten auf die häufigsten Fälle aus der Praxis und veranschaulicht die Bestimmungen welche das Zusammenleben, die Nutzung der Gemeinschaftsflächen, die Versammlung sowie die Aufgaben des Verwalters regeln.

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig, beim Kauf oder Verkauf einer Immobilie, die Teil eines Kondominiums ist, geeignete vertragliche Regelungen zu treffen um die Rechte und Pflichten aus dem Wohnungseigentumsverhältnis zu klären.

Der Leitfaden steht in der Notarkammer Bozen, bei den nationalen Notaren, bei der Verbraucherzentrale Südtirol ([https://www.consumer.bz.it/sites/default/files/2023-11/Leitfaden\\_LebenImKondominium.pdf](https://www.consumer.bz.it/sites/default/files/2023-11/Leitfaden_LebenImKondominium.pdf)) und beim ANACI (Nationaler Verband der Kondominiumverwalter) zur Verfügung.

## **Vegetarisch, vegan, flexitarisch: was ist der Unterschied?**

Personen, die sich vegetarisch ernähren, verzichten auf Lebensmittel, die von getöteten Tieren stammen, also auf Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte sowie daraus hergestellte Produkte wie Gelatine. Lebensmittel, die von lebenden Tieren stammen, essen sie in unterschiedlichem Ausmaß.

### **Daher werden verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung unterschieden:**

**Ovo-lakto-vegetarische Ernährung:** Pflanzliche Lebensmittel sowie Eier (ovo), Milch und Milchprodukte (lakto) werden gegessen. Nicht gegessen werden Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte.

**Lakto-vegetarische Ernährung:** Pflanzliche Lebensmittel sowie Milch und Milchprodukte (lakto) werden gegessen. Nicht gegessen werden Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte sowie Eier.

**Ovo-vegetarische Ernährung:** Pflanzliche Lebensmittel sowie Eier (ovo) werden gegessen. Nicht gegessen werden Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte sowie Milch und Milchprodukte.

Im Unterschied dazu ernähren sich **Veganer:innen** rein pflanzlich. Sie verzichten auf alle Lebensmittel, die von lebenden oder toten Tieren stammen, auch Eier, Milchprodukte und Honig.

Eine **pescetarische Ernährung** (lateinisch: piscis = Fisch) umfasst pflanzliche Lebensmittel, Eier, Milch

und Milchprodukte sowie Fisch und Meeresfrüchte.

Die so genannten **flexitarischen Ernährung** (flexibel plus vegetarisch, auch als Teilzeit-Vegetarismus bezeichnet) ist keine vegetarische Ernährungsweise, sondern mehr eine Mischkost mit einem reduzierten Anteil an Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten.

### **Reste zum Besten**

In den Haushalten landen Lebensmittel häufig in der Tonne, weil man mehr kauft, als man braucht, mehr kocht, als man isst, Speisereste nicht verwertet und Lebensmittel nicht optimal lagert.

Die Verbraucherzentrale Südtirol zeigt mit dem **neuen Ratgeber „Mit Resten zum Besten – Rezepte und Tipps für weniger Lebensmittelabfälle“**, wie man aus überschüssigen und übrig gebliebenen Lebensmitteln und Speisen neue Gerichte zubereiten kann, und informiert über den bedarfsgerechten Einkauf, die optimale Lagerung von Lebensmitteln sowie die Verwendung von Lebensmittelüberschüssen und Speiseresten.

Der Ratgeber „Mit Resten zum Besten“ ist am Hauptsitz der Verbraucherzentrale Südtirol in Bozen und auch in den Außenstellen sowie über das Verbrauchermobil kostenlos erhältlich.

### **Resteverwertung schont die Umwelt, die natürlichen Ressourcen und die Geldbörse!**

### **Neustart der Kampagne “Transparente Hardware” in Südtirol**

Vor nunmehr 6 Jahren hatten sich LUGBZ und VZS an die Südtiroler Betriebe gewandt, die Detailhandel von Computern und ähnlichen Geräten betreiben.

Die Betriebe wurden eingeladen, den Käufern die Preise der Hardware und der vorinstallierten Software (Betriebssystem, Bürosoftwarepaket, Anwendungsprogramme, usw.) getrennt und klar ersichtlich anzugeben, und den Käufern, falls gewünscht, die Möglichkeit zu geben, nur die reine Hardware zu kaufen. Sofern der Kunde es möchte, kann mit einem Aufpreis ein Betriebssystem seiner Wahl installiert werden.

Es gibt zahlreiche Vereine und Betriebe, die sich für digitale Nachhaltigkeit entschieden haben und dabei Freie Software und GNU/Linux verwenden.

2.000 Lehrer, 16.000 Schüler, deren Eltern und viele andere Bürger finden in den Geschäften mehrheitlich keine Alternative mit GNU/Linux und sehen sich gezwungen, einen Computer anzuschaffen, auf welchem Windows vorinstalliert wurde.

**Anlässlich des Linux Day 2023** wurde der Aufruf an die die lokalen Einzelhändler, ihr Interesse zu bekunden und diese Preistransparenz-Initiative mitzutragen, erneuert. Dazu reicht eine E-Mail an [info@lugbz.org](mailto:info@lugbz.org) mit Betreff „Initiative transparente Hardware“. Die Liste der Einzelhändler, welche die Initiative mittragen, wird auf der Website <https://lugbz.org/thw> veröffentlicht.

## **Welche Lebensmittel enthalten viel Vitamin C?**

Die Zufuhr von Vitamin C lässt eine bereits bestehende Erkältung nicht verschwinden. Sehr wohl aber trägt eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C zu einem funktionierenden Immunsystem bei.

Darüber hinaus benötigt der menschliche Körper dieses wasserlösliche Vitamin für den Aufbau von Bindegewebe (u.a. in Sehnen, Bändern, Faszien), Knochen und Zähnen sowie für die Wundheilung. Vitamin C hat zudem eine antioxidative Wirkung und schützt die Zellen vor freien Radikalen.

Zitrusfrüchte wie Zitrone, Orange, Mandarine oder Grapefruit liefern relevante Mengen an Vitamin C. Doch gibt es Früchte, die noch deutlich höhere Gehalte aufweisen. Zu nennen sind insbesondere Hagebutte (1.250 mg/ 100 g), Sanddorn (450 mg/ 100 g) und schwarze Johannisbeere (170 mg/ 100 g). Gute Quellen sind auch Apfel, Banane, Erdbeere und Kiwi. Gemüse wie Petersilie (160 mg/ 100 g), rote Paprika, Broccoli, Rosenkohl, Kartoffeln, Spinat oder Tomaten brauchen sich in dieser Hinsicht ebenfalls nicht zu verstecken.

Die Ernährungsgesellschaften in Deutschland und Österreich empfehlen für erwachsene Männer eine Aufnahme von 110 Milligramm und für erwachsene Frauen von 95 Milligramm Vitamin C täglich. Bereits eine halbe rote Paprika (ca. 75 g) und ein kleines Glas Orangensaft (125 ml) liefern diese Menge. In industrialisierten Ländern kommt echter Vitamin-C-Mangel aber so gut wie gar nicht mehr vor.

Fast reflexartig greifen manche Menschen im Herbst zu hochdosierten Vitamin-C-Präparaten in Kapsel- oder Tablettenform, um die Abwehrkräfte zu stärken und einer Erkältung vorzubeugen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist wissenschaftlich jedoch nicht bewiesen, dass die Einnahme von Vitamin-C-Präparaten Erkältungen vorbeugen oder heilen könne.