



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

Telegram di consumadëures Merz/Aurí 2024

Newsletter

Wenn Sie im KonsumentInnenschutz auf dem Laufenden sein wollen, abonnieren Sie kostenlos das Verbrauchertelegramm als Newsletter.

Ci faziun á pa l'alimentaziun sön le microbiom dl barot?

Ci á pa de somiènt alergies, maraties autoimunes, surapéis, diabetes mellitus de sort 2 y n valgönes maraties psichiches? Pro dötes chëstes maraties pél tres plü tler che le microbiom dl barot, dit tl baié ince flora dl barot, ais n'importanza particolara. Les condiziuns dla mucosa dl barot y dl microbiom dl barot á sot a de plü aspec na faziun sön le **sistem imunitar**. Por pröma cossa él da alzé fora che tla mucosa dl barot él cina al 70% dles zelules imunitares umanes. Por secundo á la mucosa dl barot na funziun de bariera. Sce chësta é indeblida röiel tres plü sostanzes danoses y perts dl'alimentaziun nia digerides dal barot tl sanch. Terzo: i produc dl metabolism di microorganisms che fej bun ala sanité straverda da infeziuns y inflamaziuns.

Ci che ti fej dër bun ala diversificaziun dla flora dl barot é n'alimentaziun vegetala de gran varieté, deache les sostanzes de balast y les sostanzes vegetales secundares nudrësc i microorganisms tl barot che ti fej bun ala sanité. Al foss otimal da mangé **tratan l'edema 30 sorts desvalues de alimënc vegetai** deache chësc garantësc che an barata tres jö y consüma na gran varieté de alimënc.

De gran importanza él ince che al vëgnes mangé assá **sostanzes de balast** che é da ciafé te produc integrali, fruc da cose y ince nusc y somënzes. Al vëgn ince dër aconsié da mangé vigni de de pices porziuns de **verzöra cröia fermentada**. Ince produc da lat fermentá sciöche yogurt porta pro ala sanité dl barot.

Pro i fatars che influenzëia negativamënter le microbiom dl barot él i alimënc industriaï dër trasformá, cun na lista zënza fin de ingrediënc, sciöche patük duc, snacks sará y grasc y boandes che

dess renfresché. Ince produc trasformá de cern cöcena (p.ej. jambun, liagna) á na faziun danosa sön le microbiom dl barot y dess ma gní mangiá te cuantités dér limitades, sce ara vá. D'atri faturs che á na faziun negativa é la mancianza de movimënt y le stress.

N microbiom dl barot sann se manifestëia te manires desvalies: la mucosa dl barot é na bariera efiziënta, baters che gaujëia maraties vëgn tignis dalunc, i microorganisms prodüj produc dl metabolism che fej bun ala santé, la resposte imunitara vëgn renforzada, le mangé vëgn tut sö damí, i valurs dl colesterin y dl'insulina miorëia y an se straverda dal surapéis y da inflamaziuns.

Alzamënt di valurs limit por i implanc 5G: al é bele döt fat fora sce la Provinzia y i Comuns ne fej nia decuntra

La Zentrala di Consumadus informëia en colaboraziun cun la Rëi dl'Ona zivica y la Sozieté dla medejina ambientala ISDE che ala fin dl 2023 él gnü preodü dala lege che dai 30 de aurí dl 2024 vëgnel alzé i valurs limit por la telefonia mobila.

Le provedimënt (la insciödita "Legge concorrenza") vëiga danfora che la mosoraziun fej tres ciamó referimënt a n tëmp de 24 ores, mo che al vëgn indere alzé i valurs limit da 6 volt/meter (sciöche ti ultimi 20 agn) a 15 volt/meter. Cun chësc gran alzamënt adöm cun les carateristiches dles rëis 5G ne sarál praticamënter nia plü possibl da controlé l'intensité dles raiaziuns di implanc dla telefonia mobila.

La lege á stabilí che cina la jüda en forza de chësc regolamënt nü, chël ó dí cina ai 30 de aurí dl 2024, á i Comuns y les Regiuns albü la possibilité da jí eventualmënter decuntra tl tëmp de 120 dis.

Por chësta rajun ti él gnü aconsié ai zitadins y ales zitadines da ti scrí al ombolt/la ombolta de so comun o al consëi de comun por che al gniss fat n intervënt de chësc vers pro l'Assoziazion nazionala di comuns ANCI y porté a espresciun sü crüzi por ci che reverda l'alzamënt di valurs limit.

Por chësc él gnü metü a desposiziun na lëtra da podëi sotescrì y ortié inant al Comun.

Chiló ciafëise la comunicaziun dl'ISDE y la lëtra: <https://www.consumer.bz.it/de/erhoehung-der-grenzwerte-fuer-die-5g-anlagen-bereits-beschlossen-kann-von-land-und-gemeinden>

Servizio Elettrico Nazionale damana le païamënt de fatures che vá cinamai zoruch al 2010!

ZCS: Chësc n'é nia da azeté!

Al é da respeté i termi de prescriziu

Tles ultimes edemes á val' consumadus y consumadësses de nostra provinzia, dantadöt cliënc y cliëntes da n iade de Enel, ciafé lëtres racomanades cun għiranzes de païamënt de bolëtes dla forza eletrica "vedles" che vá derevers de tröc agn y che sciöche al pé n'é nia gnüdes païades.

Feter ala fin dl scrit de de plü plates metü jö por talian vägnel spo ince dé dant i referimënc dles bolëtes (numer y data dla bolëta) che n'é sciöche al pé nia gñüdes paiades. Al ne vägn nia ma damané l'import debit mo al vägn ince damané i fic d'intardiamënt por vigni ann.

I consulënc y les consulëntes dla ZCS s'á fat gran morvëia canche ai á odü l'ann d'emisciun dles fatures. Al é gñü mené fatures che vá derevers al 2016 y cinamai al 2010 cun lapró i fic d'intardiamënt cina al 2023.

Mo co é pa les regoles de prescriziun tl setur dl'energia?

Por les bolëtes dla forza eletrica vägnel apliché da merz dl 2018 inant n tëmp de prescriziun arbassé de 2 agn. Porchël reverda les ghiranzes de paiamënt somes che é tomades en prescriziun. Le problem é che les ghiranzes de paiamënt é gñüdes menades por lëtra racomanada. Chësc sforza les persones che á ciafé na te lëtra da se mëte ativamënter decuntra dijon che les somes é tomades en prescriziun. I consulënc y les consulëntes dla ZCS dëida les persones atocades formulé indortöra les respostes ai fornidos de energia.

La ZCS ti á bele mené al fornidú nominé dessura na lëtra d'avertimënt cun chëra che al vägn damané da lascé da fá inscio.

Consumadësses y consumadus che ciafa na lëtra cun na ghiranza de paiamënt dess contaté la ZCS (tel. 0471/975597 o e-mail: info@centroconsumatori.it) por ciafé aiüt da scrí eventualmënter na lëtra de reclamazion.

Ciodí á pa datrai i üs döes cogores?

Canche an adora n ü sozedel, ince sce ma dainré, che al sides laite döes cogheres impede ma öna. Cun gran probabilité vägn l'ü da döes cogores da na iarina jona o da na raza de iarina che á n gran pëis. Intrames fej gonot üs da döes cogores.

Les iarines á ma öna na ovara che funzionëia, chëra ciampa. La dërta vá zoruch scialdi debota. Tl'ovara a man ciampa madorësel na zelula dl ü öna do l'atra sot l'influëenza de ormons, ares imagazinëia sostanzes nudritives y se svilupëia te na cogora dl ü. Tla condüta ovarica vägn spo la cogora dl ü cun le tler y la membrana fac ia dala scüscia dl ü. Les iarines jones mëss impormó arjunje n ecuilibre ormonal stabil. Porchël pól te chësta fasa tres indô gní dant che l'ovara dais jö tl medemo tëmp döes zelules dl ü y inscio vägnel fat ia döes cogores te n ü. Tla teoria podess n ü cinamai avëi cina cater cogores. Üs cun na cogora dopla é porchël n fenomen natural. De te üs ne dij fora nia sön le zidlamënt o l'ojoradöra dles iarines jones y n'a gnanca nia da nen fá cun la tecnicka genetica.

Deache i üs cun na cogora dopla é de regola maius co i üs normai, vägni plüllere dant tles scatores cun de gragn o dër de gragn üs (grandëza L o XL).

Intesa Sanpaolo/Isybank

L'Autorité garanta dla concorëenza y dl marcé (AGCM) archita le trasferimënt de clientela dla banca

Mosöra de precauziun dl'AGCM blochëia le trasferimënt de 2,4 miliuns de cliënc y cliëntes

Ciamó l'isté che é sté â n cliënt dl Südtirol ciafé dala banca Intesa Sanpaolo la comunicaziun che so cunt foss gnü trasferí ai 30 de setember a Isybank - na banca online che toca pro le Grup Intesa Sanpaolo. Le cliënt ti â mené inant les comunicaziuns alla Zentrala di Consumadus dl Südtirol (ZCS) deache al orô capí sce n te trasferimënt è a norma de lege. Chësta operazion reverdâ n valgûgn miliuns de cliënc y cliëntes de Intesa Sanpaolo, dantadöt jënt che ne jô nia regolarmënt tles filiales dla banca. La trasferimënt ess messü gní adaldé automaticamënter y le cliënt/la cliënta ess messü ciafé n IBAN nü y na cherta bancomat nöia. Do le trasferimënt ne ess le cliënt/la cliënta nia plü albü le dërt da jí te na filiala de Intesa Sanpaolo.

N valgûgn dis do che la ZCS â ciafé i documënc dala porsona interessada ti ára presenté n'istanza ala Banca d'Italia, la Banca Zentrala taliana, y ince al'Autorité garanta dla concorëenza y dl marcé (AGCM). Ai 2 de november á la ZCS ciafé la comunicaziun da pert dl'AGCM che al ê gnü invié ia n prozedimënt d'inrescida ti confrunc de Intesa Sanpaolo y Isybank. Ti documënt cun chël che al ê gnü invié ia le prozedimënt á l'AGCM scrit che le fat che al ne ê nia gnü damané damperfora le consëns di cliënc y dles cliëntes por le trasferimënt dl cunt representâ na gran mancianza de diligënça prefessionala y che le comportamënt dles banches ess podü gní definí agressif. Porchël á la AGCM bloché la prozedöra de trasferimënt dla clientela y á fat fora che ara ess impormó podü indô jí inant pornanche i cliënc y les cliëntes ess dé espressamënter so consëns por chësta operaziun.

Ti scomenciamënt dl ann ti á Intesa Sanpaolo mené alla clientela interessada na comunicaziun eletronica nöia cun chëra che al ti vëgn dé la possiblité da chirí fora sce ara ó mudé banca o no.

Arpejun digitala y preodënza digitala: co desson pa se astilé?

Na gran maioranza dles porsones á na vita digitala y chëra lascia indô pedies digitales tla rëi. Baldi romagneres ince do che ares é mortes. Danter i arpadus y les arpadësses vëgnel sö tröpes domandes. Sce an se crüzia adora assá de ci che al dess sozede cun nüsc aparac, sorvics y account fossil döt plü saurí. Che dess pa ti podëi pormez y che daldötnenia? Ci dessel pa sozede cun i dac? Che surantol pa eventualmënter i cosc? A dötes chëstes domandes fossil bun ciafé na resposta adora assá.

Le majer laur por ci che reverda l'arpejun digitala é da registré döt ci che an á y da tigní ajorná i dac de azes: i mëssi cöie adöm por dük mi aparac, mi cunc, sorvics y i.i. i dac de azes y i tigní ajorná y i mëssi ince stabilí ci che al dess sozede impara. Spo mëssel ince gní inciarié na porsona de mia crëta che sides

a öna cun la gestiun de mia arpejun digitala; chësta mëss avëi azes ala lista atuala de mi dac canche i ne sun nia plü.

L'aministraziun dl'arpejun digitala n'é nia scëmpla tl ordinamënt talian: al pó ma gní regolamenté i aspec pratics (p.ej. la destodada de n account) y degügn aspec de carater patrimonial, scenó riscéion che l'inciaria vëgnes anulada. Sce por ejempl n profil sön i media digitai rapresentëia n valur patrimonial (p.ej. deache al generëia entrades de reclam) ne pól nia gní aministré tres n mandat mo al mëss gní metü jö n dër testamënt.

La ZCS á lauré fora n mandat-model cun les istruziuns d'adoranza y na lista-ejempl por i account, che ara mëna ion inant tres e-mail. Dötes les porsones interessades pó madér ti scrí info@verbraucherzentrale.it.

Ci é pa n'alimentaziun sana por le cœur?

Tratan döta nosta vita bat nosc cœur incér trëi miliarc de iadi por pumpé sanch y cun chësc ossigen y sostanzes nudritives te nosc sistem de zircolaziun. N'alimentaziun sana scona porchël les avènes, laora cuntra le svilup dl'arteriosclerosa, smendrësc le prigo de maraties ala zircolaziun y al cœur y pó cinamai avëi na faziun positiva sön maraties de chësta sort che an á bele.

Le surapëis, i valurs alc de gras tl sanch y le diabetes mellitus de sort 2 danejëia les avènes y aumënta le risch de maraties ala zircolaziun y al cœur.

Nia ma l'alimentaziun mo ince döt le stil de vita á n'importanza fondamental. Fá regolarmënter sport, avëi n cer ecuilibre psichich y ne fomé nia á na faziun positiva sön la santé dl cœur; la mancianza de movimënt, le stress, le fóm y na presciun dl sanch alta á indere sambëgn na faziun negativa.

Por la santé dl cœur aconsiëia aldedaincö les fondaziuns por le cœur n'alimentaziun mediterana, chël ó dí la spëisa tradizionala tipica di païsc mediterans.

De plü informaziuns é da ciafé sot a: <https://www.consumer.bz.it/de/was-ist-eine-herzgesunde-ernaehrung>

Pröma consulënza debann te chestiuns de arpejun

88 porsones s'á anuzé l'ann passé dl'acordanza danter la ZCS y le Consëi Notaril de Balsan

Ti ultimi agn á i consulënc y les consulëntes dla ZCS registré n aumënt dles domandes de consulënza y assistënsa tles chestiuns che reverda l'arpejun. Dal 2012 incá él por i zitadins y les zitadines la possibilité da ciafé na pröma consulënza debann da pert de n notar/na notara. Chësc pó gní fat deache al é gnü sotescrit n'acordanza danter la ZCS y le Consëi Notaril de Balsan.

La pröma consulënza debann che vägn porater pitada da dük i notars y da dötes les notares dla provinzia, reverda por ejëmpl la spligaziun de dötes les sorts de testamënt, l'aiüt da mëte jö n testamënt olograf o le control de n te testamënt, la sozesciun ereditara por lege, la sozesciun legitima o les donaziuns. Implü pó i consumadus y les consumadësses ince s'informé sön i aspec fiscai dla sozesciun ereditara.

Por podëi s'anuzé de na pröma consulënza debann mëssel gní fat fora n apuntamënt pro n notar o na notara dla provinzia de Balsan fajon referimënt al "Acordanza danter la Zentrala di Consumadus dl Südtirol y le Consëi Notaril de Balsan".