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

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Verbrauchertelegramm September/Oktober 2023

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.

„Vollkorn“-Produkte enthalten nicht immer Vollkornmehl

Vollkornmehl wird aus dem ganzen Getreidekorn samt Keimling und Samenschale gewonnen. Es enthält daher mehr Ballaststoffe, Mineralstoffe, Vitamine, essenzielle Aminosäuren, ungesättigte Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe als Auszugsmehl. Verarbeitete Lebensmittel, die auf der Verpackung als Vollkornprodukte oder als Produkte mit Vollkornmehl ausgelobt werden, enthalten jedoch nicht immer echtes Vollkornmehl.

Das Gesetz für verarbeitete Lebensmittel sieht nämlich keinen Mindestanteil an Vollkornmehl vor. **In Italien ist die Bezeichnung „Vollkorn“ („integrale“) sogar für solche Backwaren zulässig, die nicht aus Vollkornmehl, sondern vielmehr aus Auszugsmehl und Kleie hergestellt werden. Der Fachausdruck dafür lautet „farina ricostituita“, also wiederhergestelltes Mehl.**

Im Vergleich zum echten Vollkornmehl fehlt dem wiederhergestellten Mehl der wertvolle Keimling, welcher reich an wichtigen Nährstoffen ist, und der glykämische Index ist höher. Erkennbar ist der Unterschied nur anhand der Zutatenliste: bei „Weizenvollkornmehl“ handelt es sich um Mehl aus dem ganzen Korn. Wird dagegen in Klammern zusätzlich „(Weizenmehl, Weizenkleie)“ angegeben, dann wurde ein wiederhergestelltes Mehl verwendet.

Zettelwirtschaft
Was kann weg, was muss bleiben?

Das hängt von der Art der Dokumente und der jeweiligen Verjährungsfrist ab. Verjährung bedeutet, dass ein bestehender Rechtsanspruch nicht mehr durchgesetzt werden kann. Die Verjährungsfrist kann nach Art der jeweiligen Forderung variieren, die allgemeine Verjährung beträgt laut Zivilgesetzbuch zehn Jahre.
Die Unterlagen müssen bis zum Ende dieser Frist aufbewahrt werden; ohne die Originalunterlagen ist es zum Beispiel nicht möglich, bei eventuellen erneuten Zahlungsaufforderungen den Beweis der bereits getätigten Zahlung zu erbringen.

Einige Beispiele:

- **Autosteuer (Zahlungsbeleg)**: 3 Jahre nach Fälligkeit, empfohlen mindestens 5 Jahre
- **Fernsehgebühr (Stromrechnungen)**: 10 Jahre
- **Kassenbelege für Einkäufe**: 26 Monate (gelten auch für Garantierechte; Belege aus chemischem Papier kopieren)
- **Kondominiumspesen (Zahlungsbelege)**: 5 Jahre, 10 bei außerordentlichen
- **Kontoauszüge**: 10 Jahre
- **Ratenzahlungen**: 5 Jahre
- **Rechnungen von Handwerkern**: mindestens 10 Jahre empfohlen
- **Steuererklärungsunterlagen**: 5 Jahre nach Hinterlegung der Steuererklärung. Im Falle von Steuervergünstigungen für Sanierungs- und Energiesparmaßnahmen oder Möbelbonus: 15 Jahre.
- **Telefonrechnungen für Festnetz und Mobiltelefon**: 10 Jahre empfohlen
- **Strom- u. Gasrechnungen**: 10 Jahre empfohlen

Weitere Fristen finden Sie auf der Homepage der Verbraucherzentrale.

Kinder brauchen kein Junkfood

Zuckerreiche und hochverarbeitete Lebensmittel stehen nämlich im Verdacht, an der Entstehung von Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen beteiligt zu sein. Neuere Studien aus den USA und Brasilien weisen nun darauf hin, dass der häufige Verzehr von Junkfood auch das Gehirn und die Psyche beeinflussen kann. Es können dadurch öfter Angstzustände, depressive Verstimmungen und schlechteres Erinnerungsvermögen auftreten.

Dagegen trägt eine vitalstoffreiche Ernährung mit reichlich Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Beeren, Olivenöl sowie etwas Fisch und Huhn dazu bei, die kognitive Leistung zu erhalten und das Risiko für eine Depression zu senken.

Als „Junkfood“ (engl. junk = Abfall, Mist) werden stark verarbeitete industriell hergestellte Lebensmittel mit hohem Energie-, Zucker-, Fett- oder Salzgehalt bezeichnet. Sie enthalten häufig billigste Zutaten wie Glukose-Fruktose-Sirup, Palmöl, künstliche Aromen und Lebensmittelzusatzstoffe (Konservierungsmittel, Emulgatoren, Geschmacksverstärker u.v.m.). Laut dem britischen Arzt Chris van Tulleken würden ultrahochverarbeitete Lebensmittel sogar „süchtiger als Heroin oder Zigaretten“ machen.

Was gehört also in die Jausenbox? Saisonales Gemüse und Obst – in mundgerechte Stücke geschnitten; Brot, Schüttelbrot, Grissini, Cracker und Co – idealerweise in der Vollkornvariante; dazu proteinhaltige Lebensmittel wie Schnittkäse, Frischkäse oder vegetarischer Aufstrich aus Hülsenfrüchten; ein paar Trockenfrüchte und Nüsse; hin und wieder, jedoch nicht täglich, etwas Schinken, Wurst, ein hartgekochtes Ei oder Marmeladebrot. Nicht zu vergessen: Leitungswasser in einer wieder verwendbaren Trinkflasche.

Lebensversicherungen
Rettungsanker: 30 Tage Rücktrittsmöglichkeit nach Vertragsabschluss

In vielen Fällen handelt es sich beim Abschluss von bestimmten Lebensversicherungen um äußerst ungünstige Verträge, von denen Verbraucherinnen kurz nach Vertragsunterschrift wieder zurücktreten möchten.

Der Versicherungskodex (GvD 209/2005, Artikel 176 und 177) sieht vor, dass man **innerhalb von 30 Tagen vom Antrag** einer Lebensversicherung **zurücktreten kann**. Nach Erhalt der Mitteilung über den **erfolgten Vertragsabschluss** gibt es dann **weitere 30 Tage**, innerhalb welche man vom Vertrag **zurücktreten kann**.

Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Mustervorlagen gibt es unter dem Menüpunkt „Musterbriefe“ auf der Homepage der VZS. Die genaue Adresse, an welche das Schreiben zu senden ist, kann den jeweiligen Vertragsbedingungen entnommen werden.

Anschließend sollten etwaige Überweisungsaufträge bei der Hausbank storniert werden. Sollte die erste Prämie bereits bezahlt worden sein, muss diese wieder an den Versicherten zurück erstattet werden.

Tipp der VZS: Vor jeder Unterschrift sollte man den Vorvertrag bzw. den Vertrag genauestens durchlesen und einen Experten zu Rate ziehen, falls die Bedingungen unklar scheinen.

Gemüse einlegen - leicht gemacht

Am besten eignet sich dafür Gemüse mit fester Konsistenz wie Rote Rohne, Kürbis, Karfiol, Fenchel, Zucchini und Karotte. Doch auch Gurken, Paprika und Tomaten können eingelegt werden.

Für den Essigsud verwendet man einen hochwertigen Wein-, Apfel- oder Kräuteressig mit 5 bis 7% Essigsäure. Als Gefäße dienen gut schließende Gläser mit Schraubdeckel oder Einweckgläser mit Gummiring (spröde Gummiringe gehören ausgetauscht). Diese sterilisiert man entweder in einem großen Kochtopf in kochendem Wasser (zehn Minuten) oder im Backofen (zehn Minuten bei 140°C), anschließend lässt man sie kopfüber auf einem sauberen Küchentuch auskühlen.

Die rohen bzw. blanchierten Gemüsestücke (je nach Rezept) schichtet man so in die Gläser, dass diese zu etwa zwei Dritteln gefüllt sind. Als nächstes erhitzt man in einem Kochtopf den Essig mit Wasser im Verhältnis 1:1 bis 1:2, fügt pro Liter Flüssigkeit je einen Esslöffel Salz ohne Jodzusatz und einen Esslöffel Zucker oder Honig hinzu und lässt diesen Sud kurz aufkochen, bevor man ihn kochend heiß über das Gemüse in den Gläsern gießt. Die gut verschlossenen Gläser können rund zwei Monate lang an einem kühlen und dunklen Ort gelagert werden und sollten vor dem Verzehr für mindestens zwei Wochen ziehen. Für eine längere Haltbarkeit ist es notwendig, die befüllten, verschlossenen Gläser einzukochen.

Achtung: Ein lockerer oder stark nach oben gewölbter Deckel, das Entweichen von Gas beim Öffnen, trübes, verfärbtes oder unangenehm riechendes Einmachgut sind Anzeichen für das Vorhandensein von gesundheitsgefährdende Bakterien. Der Inhalt dieser Gläser ist nicht essbar und gehört entsorgt.

Mehrparteienhaus
Kann ich einen Beschluss der Eigentümerversammlung anfechten, falls ich nicht eingeladen wurde?

Frau A. hat vom Verwalter des Kondominiums eine Zahlungsaufforderung über 5.000 € erhalten; diese fußt auf einem Beschluss der letzten Versammlung der Eigentümer, von der sie – laut ihren Angaben – keine Kenntnis hatte und zu welcher sie nicht eingeladen war. Sie fragt uns: „Muss ich den Betrag zahlen, auch wenn ich keine Möglichkeit hatte, an der Beschlussfassung teilzunehmen?“.

Das Zivilgesetzbuch sieht vor, dass Rechtsinhaber, die nicht ordnungsgemäß zur Versammlung eingeladen wurden, die Beschlüsse **innerhalb von 30 Tagen** ab Kenntnisnahme anfechten können (vgl. Art. 66 der Durchführungsbestimmung zum ZGB).

Daher hat die VZS mit der Verwaltung Kontakt aufgenommen, um abzuklären, wie sich die Dinge abgespielt hatten. Die Verwaltung konnte allerdings nachweisen, Frau A. mittels Einschreiben

eingeladen zu haben. Frau A. hatte die eingeschriebene Einladung zur Versammlung willentlich nicht vom Postboten angenommen. In diesem Fall ist die Möglichkeit der Anfechtung daher nicht gegeben.

Grundsätzlich können Verbraucher:innen zwar Einschreiben vom Postboten nicht annehmen oder diese vom Postamt nicht abholen, dies hat jedoch wenig Sinn: Das Ablehnen oder das Nicht-Abholen eines Einschreibens kommt grundsätzlich einer Zustellung gleich, mit allen sich daraus ergebenden (rechtlichen) Folgen.

Herbstliche Zierkürbisse
Nur Speisekürbisse dürfen in Topf und Teller!

Der Kürbis ist das Star-Gemüse der herbstlichen Saison, und mit der Verbreitung der Halloween-Traditionen auch hierzulande steigt die Anzahl der angebotenen und verkauften Kürbisse. In einigen Geschäften werden derzeit auch Zierkürbisse mit anderem Gemüse gemeinsam ausgestellt und zum Verkauf angeboten. **VerbraucherInnen tun gut daran, die Kürbisse genau unter die Lupe zu nehmen, um sicherzustellen, dass die für den Kochtopf bestimmten Kürbisse auch für den Verzehr geeignet sind**.

Das Gesundheitsministerium warnt vor dem Verzehr von Zierkürbissen und bitteren Zucchini, da diese hohe Mengen von Cucurbitacinen enthalten. Dies sind giftige Bitterstoffe, die in Kürbisgewächsen vorkommen, und diese Pflanzen vor Fressfeinden und Insekten schützen.
Der Verzehr von Zierkürbissen kann aufgrund der darin enthaltenen Cucurbitacine zu Bauchkrämpfen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall führen, wobei das Risiko für ältere Menschen und Kinder höher ist. Cucurbitacine können in hoher Konzentration zu lebensbedrohlichen Darmschäden führen.
Im Zweifelsfall kann eine kleine Probe des rohen Fruchtfleisches gekostet werden. Schmeckt diese bitter, sollte der Bissen wieder ausgespuckt und der Kürbis oder die Zucchini nicht verwendet werden.

Winterreifen-Pflicht?
Es gilt die Pflicht zur Winter-Ausrüstung!

Die Autofahrer:innen sind zu Recht verwirrt, wenn von verschiedener Seite immer wieder verkündet wird, dass in Südtirol ab 15. November „Winterreifenpflicht“ bestünde. **Dem ist nicht so!** Auf den Landesstraßen herrscht **Winterausrüstungspflicht**: das heißt geeignete Winterreifen oder alternativ rutschfeste Winterausrüstung wie Schneeketten bzw. gleichwertige, homologierte Ausstattung. Diese Pflicht tritt dann in Kraft, sobald die entsprechenden Schilder (Gebotsschild Reifen mit Schneekette sowie Zusatzschild mit Aufschrift „bei Schnee oder Eis“) auf den Landesstraßen sichtbar gemacht werden, und ist völlig unabhängig von einem Datum.

Jedoch: Unabhängig von den Witterungsverhältnissen besteht auf der Brennerautobahn und in der Gemeinde Bozen eine generelle Winterausrüstungspflicht vom 15. November bis zum 15. April. Hier müssen alle, die mit Fahrzeugen unterwegs sind, entweder mit Winterreifen verkehren oder passende Schneeketten an Bord haben, und je nach Witterung aufziehen.

Tipp: vor dem Kauf der Winterreifen Testurteile konsultieren und sich verschiedene Angebote einholen; achten Sie auch auf das Alter der Reifen, die man Ihnen anbietet (Aufschluss gibt die Nummer am Reifen, z.B. 3218 = Herstellung in der 32. Woche von 2018).

Weniger Bluthochdruck dank Obst und Gemüse

Regelmäßig Obst und Gemüse zu essen, kann das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken. Früchte und Gemüse enthalten nämlich den Mineralstoff Kalium, welcher an der Regulation des Blutdrucks beteiligt ist, sowie sekundäre Pflanzenstoffe, darunter Flavonoide und Sulfide, welche in Versuchen nachweislich blutdrucksenkend wirken.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfahl bereits 1990, täglich fünf Portionen (mindestens 400 Gramm) frisches Obst und Gemüse zu verzehren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE rät erwachsenen Menschen aktuell dazu, täglich 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst zu sich zu nehmen.

Vor einigen Monaten haben britische Forscher und Forscherinnen Daten von 1975 bis 2015 zur Versorgung mit Obst und Gemüse und dem Auftreten von Bluthochdruck in 159 Ländern untersucht und mit den Verzehrsempfehlungen der WHO verglichen. Dabei zeigte sich, dass sich im untersuchten Zeitraum die Versorgung mit Obst im weltweiten Durchschnitt um eine Portion pro Kopf und Tag und die Versorgung mit Gemüse sogar um fast drei Portionen pro Kopf und Tag verbessert hat – jedoch mit großen Unterschieden zwischen einzelnen Ländern und Regionen. Ursachen dafür sind die vergleichsweise hohen Kosten für frisches Obst und Gemüse, aber auch höhere Verluste durch Verderb entlang der Versorgungskette.
Die Untersuchung zeigte zudem, dass weniger Menschen an Bluthochdruck litten, wenn in einem Land mehr Früchte und Gemüse verfügbar waren. In Ländern mit einer nicht ausreichenden Obst- und Gemüseversorgung gab es dagegen ein höheres Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.