

---

## Telegram di consumadëures lugio/agost 2020

### Newsletter

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

---

### Poscibilités nöies de retüda por les "polizes d'assicuraziun dormiëntes"

Dai 15.06.2020 ai 15.09.2020 pó l gní fat domanda ala Consap (Concessionaria servizi assicurativi pubblici) por ciafé en pert derevers les premies di "contrac d'assicuraziun söla vita dormiënc". Chësc reverda en chësc iade **i contrac d'assicuraziun söla vita tomá en presciziun dan dal 1. de jená dl 2012.**

**Les posiziuns d'assicuraziun dormiëntes** é contrac che é gnüs; insciö por dí; desmentiá: al é contrac d'assicuraziun söla vita olache la persona assicurada s'á desmentié da incassé le capital che ti spetâ canche ai é tomá o ince contrac d'assicuraziun söla vita olache la persona assicurada é morta y les persones che érpa n'á nia fat avarëi so dërt da ciafé le capital.

Le termo cina chël che al pó gní ghiré le capital é atualmënter **de 10 agn**. Por i contrac olache la scadënza o la mort dla persona assicurada é stada danter i 28.10.2007 y i 19.10.2010 vëgnel indere apliché n termo de presciziun de dui agn.

Do che le termo de presciziun é tomé mëss la sozieté d'assicuraziun trasferí le capital madorí söl fonds statal dles "posiziuns dormiëntes".

Sëgn á la Consap stabilí na finestra de tëmp te chëra che al pó gní damané por certes polizes d'assicuraziun söla vita na retüda parziala tla mosöra de alplü le 50% dl capital trasferí al fonds.

Informaziuns plü avisa sön la domanda y sön i criters de retüda é da ciafé online sot a:

<https://www.consumer.bz.it/de/weitere-auszahlungen-bei-schlafenden-versicherungspositionen>

### A ci él pa da mëta averda sce an á n'alergia al latex?

Söporjö le 2% dla popolaziun totala, mo dal 10 al 17% dl personal sanitar á n'alergia al latex natural. Chësc material vëgn dal süch latejin dl lëgn da cauciuch (Hevea brasiliensis). "Le latex é da ciafé te milesc de ogec", dij Silke Raffeiner, l'esperta d'alimentaziun dla Zentrala di consumadus dl Südtirol, "por les porsones alergiches él dër ri da schivé completamënter le contat impara." Le latex é por ejëmpl danterater te flastri, te manëces da tó n iade su y te manëces da puzené, te produc medics (p.ej. te n cateter), te ciuci, produc de tesciam (p.ej. tl lastich de cialzines, quant da dessot), palons, gumi de auti y madroc.

L'alergia dla sort che vëgn fora atira vëgn gaujada da de plü proteines tl latex natural. Nia ma le contat diret cun le latex mo ince dër de pices particoles che é tl'aria pó fá gní fora l'alergia. Bele do da püc menüc ciafon na reaziun alergica sön la pel (orticaria), na tos iritanta, i slefs inflá, an á dificoltés da trá le fle o ciafa na strüscia alergica, tl caje estrem pón ince ciafé problems ala zircolaziun dl sanch y an pó cinamai avëi n scioch anafilatich. Al é ince n'alergia dla sort tardia: sostanzes suplementares che vëgn injuntades al latex natural fej gní fora do da de plü ores o dis ezems y beca. Le 30 cina 40 % dles porsones interessades svilupëia n'alergia incrujada y á na reaziun nia ma al latex natural mo ince ales bananes y a d'atri früc, dantadöt esotics, a val' sorts de nusc, a soni, poia, pomodori, peperuns y selarí.

### **Co fejon pa da mantigní la salata frësca plü dî che ara vá?**

Les consumadësses y i consumadus che n'á nia n urt mëss avëi la poscibilité da mantigní la salata frësca por n valgügn dis te frescara. Le miú vára sce an se tëgn a chisc consëis:

Do che an á cumpré salata desson poscibilmënter la trasporté atira a ciasa. Dailó dessel gní tut demez dotes les perts rosses. "La salata tëgn plü dî y ne vëgn nia atira flacia sce ara vëgn metüda te contignidus da stlúje o fata ia te folia, te n sföi de cëra de ês, te na peza da ciasadafüch tömia o almanco te n pü' de papier y spo metüda te frescara", sá da dí Silke Raffeiner, l'esperta d'alimentaziun dla Zentrala di consumadus dl Südtirol. Al é da mëte averda che la salata ne vëgnes nia fraciada. Insciö resta la salata frësca ince por de plü dis. Baldi cun la dorada dla conservaziun ne n'éra nia ma manco crocanta mo al n'é gnanca plü tan de vitamines laite. Por che al romagnes tröpes vitamines y sostanzes minerales tla salata ne desson nia la lascé a bagné, an dess la taié sö impormó do che an l'á lavada y ara dess gní fata jö püch denanco la mangé.

### **Ci é pa important pro boandes por le sport?**

Al é na gran domanda de boandes por le sport. Sce an ti crei a espertes y esperc de alimentaziun sportiva spo él indere da ciafé sön le marcé ma püc de chisc produc cun na composiziun otimala. Te boandes por le sport commerciales n'él sovënz nia ma carboidrac y sostanzes minerales mo ince vitamines, aromesc y zücri che ne mëss nia ester.

"Les sostanzes d'importanza é pordërt ma püces: ega, sostanzes minerales y carboidrac", alza fora Silke Raffeiner, l'esperta d'alimentaziun dla Zentrala di consumadus dl Südtirol. La composiziun otimala dla boanda depënn spo dal momënt olache ara vëgn tuta ite (dan, tratan o do l'ativité fisica).

Por le sport de condiziun ó chësc concretamënter dí: tl caje de sforc cörc (da 30 a 60 menüc) vëgnel aconsié na boanda a basa de carboidrac, tl caje de sforc plü lunc (da öna cina döes ores) na boanda a

basa de carboidrac y eletrolic. Por garantí che l'ega y les sostanzas nudritives vëgnés tutes sö aslöm dess les boandes por le sport tutes ite tratan le sforz fisich ester ipotoniches o isotoniches. Por fá snel da se regeneré do da n sforz fisich lunch vëgnel aconsié na boanda a basa de carboidrac, proteines y eletrolic cun n contignü de zücri relativamënter alt.

"Les boandes por le sport che corespogn a chëstes racomanaziuns pón se fá instësc te na manira scëmpla, debota y zënza dé fora massa scioldi" dij l'esperta d'alimentaziun dla ZCS.

Sön [www.consumer.bz.it/de](http://www.consumer.bz.it/de) él da ciafé la rezeta por na boanda sportiva fata instësc.

## Corona-lockdown

### Chertes y abonamënc por sport, cultura, cursc ...: damanede sëgn la retüda

**Le prinzip fundamental é: che che á paíé n sorvisc y ne l'á nia ciafé, á le dërt da ciafé derevers ci che é gnü paíé ite. Chësc vel p.ej. por n abonamënt te palestra o te nodadoia, na cherta sajónala o a punc te n raiun dai schi, n'iscriziun a n curs o ince na cherta por n concert, sce an ne á nia plü podü s'anuzé de chisc sorvisc deache al é gnü decreté da stlüje döt.**

L'aplicaziun de chësc prinzip é gnüda confermada indô danü tl "**decreto rilancio**"; insciö él gnü confermé le dërt dles consumadësses y di consumadus a na retüda parziala dles prestaziuns che ara ne é nia jüda da d'anuzé. Cun le medemo decret ti él ince gnü dé ai gesturs le dërt da ti pité a süa clientela n **voucher**, chël ó dí n bon, impede la retüda dla soma corespognëta.

Cun la converjiun dl decret lege "Rilancio" (publiché ai 18 de messé dl 2020 tla Gasëta ofiziala) él spo gnü stabilí che la domanda de retüda dles somes mëss gní fata anter 30 dis. **Chësc ó dí: por les prestaziuns bele desdites mëssel gní damané la retüda cina ai 18 d'agost dl 2020, zënza perdon chësc dërt.** I gesturs á spo 30 dis de tëmp por pité la retüda di scioldi o fá n bon.

Respostes a domandes che vëgn fates gonot y lètres model é da ciafé sot a:

<https://www.consumer.bz.it/de/covid>

### Vára da "fossené" vitamina D tratan la sajun cialda?

Por la sanité di osc ne vára nia da fá a manco dla vitamina D. Ara regolëia le metabolism dl calziun y dl fosfat y stimolëia ti baroc l'assunziun de calziun dal'alimentaziun.

Chiló da nos é l'irradiaziun de sorëdl da merz a otober sterscia assá por conzede n bun refornimënt de vitamina D formada da nosc corp. Por chësc ne n'ól gnanca ester bagns de sorëdl ezessifs: al basta sté regolarmënter da 15 a 25 menüc a sorëdl o ince jí a spazier tl'aria frësca. "Al vëgn praticamënter aconsié da sté te sorëdl cun le müs, les mans y i brac da dui cina trëi iadi al'edema y ma por n tëmp cört zënza mëte sö crema da sorëdl" sá da dí Silke Raffeiner, l'esperta d'alimentaziun dla ZCS. La pel é bona da prodüje vitamina D ince danmisdé o söl tert domisdé y cinamai te ambria.

Deache la vitamina D é liposolubla (che desfej le gras) y pó gní immagazinada tl fié, tl gras dl corp y tla muscolatöra, vára da ciaré danfora da "fossené" assá vitamina D da d'aisciöda y d'isté ston alaleria y spo da nen gní fora imparat tratan döt l'invern.

La formaziun de vitamina D tres le corp instës é tan importanta deache cun l'alimentaziun vára ma da curí na picia pert dl bojëgn, ma incër le 10 cina 20%. Al é ma püc alimënc che contëgn vitamina D: ara

se trata dantadöt de pësc de mer grasc sciöche salmun y ringia, le ghel dl ü, le fié y i fonguns salvari.

## **Mangé tröpa verzöra y ordöra podess daidé cuntra l'astma**

L'astma é na maratia cronica che provochëia l'inflamaziun y le restrenjimënt dles vies dl fle. Che che á chësc problem se stënta sovënz da trá le fle, á le fle cört y la tos.

N articul scientifich nü (Alwarith et al.: The role of nutrition in asthma prevention and treatment, Nutrition Reviews 2020, Vol. 0(0):1-11), publiché dan da püch dal Physicians Committee for Responsible Medicine ("Comité medich por na medejina responsabla") di Stac Unis d'America, sintetisëia la situaziun atuala dl'inrescida por ci che reverda les corelaziuns danter alimentaziun y astma:

n'aliemtaziun dantadöt vegetala fata de tröpa ordöra, verzöra, produc integrai y früc da cose y püc produc da lat y produc che vëgn dai tiers podess smendrí sides la probabilité da svilupé l'astma pro i mituns y ince pro les porsones adultes, che ince la gravité di sintoms sce an á bele chësta maratia. Pro les porsones che á astma y fej na dieta de chësta sort pël che la funziun di fiá blanc miorëies y che ares ne ais nia plü bria da tó ite tan de medejines.

"Na spëisa dantadöt vegetala á na faziun che arfera l'inflamaziun, les sostanzes da balast pó avëi indiretamënter (tres na mudaziun dla flora dl barot) n influos positif sön le sistem imunitar y les sostanzes vegetales secundares desvalies á bonamënter na faziun de proteziun", spliga Silke Raffeiner, l'esperta d'alimentaziun dla ZCS.

## **La sconanza dl clima scomëncia tla vita da vigni de: i consëis dl mëis dla ZCS:**

**Le 2020 é l'ann dla sconanza dl clima. La Zentrala di consumadus dl Südtirol (ZCS) dá vigni mëis consëis de chësc vers, deache la sconanza dl clima scomëncia da de pices cosses.**

La sconanza dl clima n'é mai ciamó stada tan importante co sëgn deache les mudaziuns climatiches vá inant zënza s'archité - ince tl Südtirol. Vignun y vignöna de nos pó dé so contribut personal por sconé le clima.

### **Le consëi por la sconanza dl clima dla ZCS:**

#### **Cuncé impede trá demez y sconé insciö l'ambiënt**

Da fá n produt vëgnel adoré energia y al vëgn consumé ressurses. Implü él ince le trasport cina pro le consumadú y n de o l'ater súa desmandrada che adora energia.

Bele canche an cumpra n produt desson porchël se damané sce an á veramënter debojëgn de chël produt. Sce n injiun ne vá nia plü indortöra o s'á rot, desson naota porvé da le cuncé. Le sciuré demez adora energia y gaujëia refodam.

**Consëi:** Te n valgügn comuns dl Südtirol vëgnel pité i insciödic "Repair Cafès" olache injins y ogec da defet pó gní cunciá. Ince tl cheder de d'atres aziuns da pert dles organizaziuns plü desvalies vëgnel cuncé produc y ogec o ai vëgn adorá por d'atri fins. Chësta é sconanza climatica ativa!

## **Etichetaziun de alimënc: l'Europa dij de sce al'indicaziun dla provegnënza pro jambun y cern**

## frëida fac cun cern de porcel

La Comisciun europeica n'á fat degöna obieziun al decret presenté dala Talia sön l'oblianza d'indicaziun dla provegnënza dla cern de porcel trasformada, sciöche por ejëmpl jambun y d'atra cern frëida. Al scomenciamënt de messé él tomé le termo por n'obieziun y chësc ó dí che les desposiziuns talianes nöies é gnüdes azetades.

De dezëmber dl 2019 â la Talia lascé alsavëi da orëi mëte sò sön n tru experimental (cina ai 31.12.2021), aladô dl Regolamënt dl'UE 1169/11, l'oblianza d'indicaziun dla provegnënza dla cern de porcel adorada sciöche ingrediënt (p.ej. te cern frëida, taïessö, cëis rová).

Aladô dl'assoziazion taliana di paurs "Coldiretti" vëgn la cern, pro 3 sön 4 jambuns venüs tla Talia, da foradecá, dantadöt dales gran mazaries dl'Europa dl nord. Chësc é ince gnü desmostré, aladô de Coldiretti, dan da püch tl caje Thönnies, n fornidú de cern dl Nordrhein-Westfalen che reformësc ince le Südtirol cun cern y che á fat sensaziun porvia dl gran numer de colaboradus resultá positif al Covid 19. Ci messará pa tl dagní dé dant i produturs te na manira legibla sön les etichètes?

Paisc de nasciüda: (paisc olache le tier é nasciü)

Paisc de zidlamënt: (paisc olache le tier é gnü zidlé)

Paisc de maza: (paisc olache le tier é gnü tut ia)

Fontana: <https://www.mise.gov.it/index.php/it/per-i-media/notizie/it/198-notizie-stampa/2041252-etichetta-mipaaf-mise-e-salute-al-via-origine-obbligatoria-per-carni-suine-trasformate>:

De plü detais y informaziuns é a desposiziun sön nosta plata internet.