

# Verbraucher telegramm

Tariffa Associazioni Senza Fini di Lucro POSTE ITALIANE S.p.a. Spedizione in A.P. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1 comma 2, DCB Bolzano TaxePercue



„Verbraucherzentrale“ ruft an

Seite 5



Leitfaden  
Kondominium

Seite 6



CO<sub>2</sub>-Fußabdruck  
ermitteln

Seite 5



Ratgeber: „Mit Resten  
zum Besten“

Seite 7



Kritischer Konsum

## Adventskalender - Konsumstille: weniger ist mehr

Der Adventskalender der Verbraucherzentrale Südtirol gibt interessante Tipps, Rezepte und tolle Geschenkideen für eine umweltfreundliche, kostenschonende und kreative Advents- und Weihnachtszeit:



### 1. Dezember

#### Energiespartipps für die Advents- und Weihnachtszeit

Beim **Backen** kann einiges an Strom eingespart werden, durch gezieltes Nutzen der Restwärme, das Verzichten auf unnötige Vorheizzeiten und das Backen mit Umluft; es ist generell effizienter als mit Ober- und Unterhitze, da die Temperaturen um etwa 20 bis 30 Grad niedriger sind und man gleichzeitig auf mehreren Ebenen backen kann.



### 2. Dezember

#### Energiespartipps für die Advents- und Weihnachtszeit

Wer auf keinen Fall auf die **Weihnachtsbeleuchtung** verzichten möchte, kann auf die energiesparende LED-Technik oder eine solarbetriebene Beleuchtung und auf eine Zeitschaltuhr zur Reduzierung der Einschaltzeiten zurückgreifen.



### 3. Dezember

#### Umweltfreundlicher Weihnachtsschmuck

Idealerweise werden die **Dekorationsmaterialien jedes Jahr wieder verwendet** (das ist ressourcenschonend), oder mit Bekannten **getauscht**. Lametta am Weihnachtsbaum erinnert an Eiszapfen, besteht jedoch meist aus metallisiertem Kunststoff, in der Regel aus PVC, welches die Umwelt belastet. Umweltschonender ist Christbaumschmuck aus Naturmaterialien.



### 4. Dezember

#### Wer seinen Christbaumschmuck selbst bastelt,

ist mit natürlichen Materialien gut bedient: Nüsse bzw. Nussschalen, Fichten- oder Tannenzapfen, Zieräpfel und Bienenwachs, Strohsterne, Figuren aus Holz, Wachs, Salzteig oder Papier, mit Watte (sieht aus wie Schnee) und auch Kekse, getrocknete Orangenscheiben oder Sternanis eignen sich wunderbar zum Schmücken.



### 5. Dezember

#### Köstlichkeiten aus eigener Produktion

Köstlichkeiten, die mit Zeit und Liebe selbst hergestellt werden, erfreuen auch Menschen, die sonst schon alles haben. Wer sucht, kann im Internet zahlreiche Anregungen und Rezepte für Marmeladen, Liköre, Kekse, Kräutersalz und sogar für Pralinen finden. Besonders hübsch sind die Geschenke, wenn die verwendeten Gläser oder Behältnisse schön dekoriert werden.



### 6. Dezember

#### Schoko- oder Rumkugeln selber machen

Für rund 40 Kugeln 200 g geschälte Haselnüsse fein mahlen. 80 g (Akazien-)Honig, zwei Esslöffel Kakao, zwei Esslöffel Butter (nicht zu kalt) und eine Messerspitze Vanillepulver hinzufügen und die Masse kneten. Falls die Masse zu fest ist, kann man ein paar Tropfen Wasser oder Sahne darunter mengen. Die Masse kurz rasten lassen. Kugeln formen, nach Geschmack in Kakao, Kokosflocken oder geriebenen Haselnüssen wälzen und in kleine Papierschälchen setzen. Für Rumkugeln werden der Masse zwei bis vier Esslöffel Rum hinzugefügt.

### 7. Dezember

#### Sag mir, was du dir wünschst

Am besten Freund:innen und Verwandten ganz konkret sagen, was man möchte: ob es nun kein Geschenk, ein ganz bestimmtes Geschenk oder eine Geldspende für eine wohltätige Organisation oder ein Projekt ist. Sehr wahrscheinlich sind auch die Schenkenden dankbar für den Hinweis.



### 8. Dezember

#### Kokosbuserln selber machen

Rezept für ca. 40 Stück: Drei Eiklar zu festem Schnee schlagen, eine Prise Salz und nach und nach 200 g Staubzucker hinzufügen und weiter schlagen, bis die Masse dick und cremig ist. 200 g Kokosraspeln und einen Teelöffel Zitronensaft vorsichtig unterheben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse in kleinen Häufchen darauf setzen und bei rund 180 Grad ca. 15 Minuten lang backen lassen.

### 9. Dezember

#### Zeit statt Zeug

Das kostbarste Geschenk überhaupt ist Zeit – denn davon haben die meisten Menschen im Alltag zu wenig: z.B. eine Einladung zum gemeinsamen Kochen und Essen, zu einem Spaziergang, zum Besuch einer Veranstaltung oder zum Basteln oder auch Unterstützung bei der Kinderbetreuung kann man stundenweise in einem selbstgebastelten „Gutschein“ verschenken.



## 10. Dezember

### Was ich dir schon immer sagen wollte ...

Weihnachten ist eine gute Gelegenheit, um den Menschen um uns herum mündlich oder schriftlich etwas mitzuteilen, das wir ihnen im Alltag nie oder viel zu selten sagen: dass wir sie lieben und schätzen, oder auch, dass sie etwas ganz Besonderes sind.

## 13. Dezember

### Schönes und Nützliches aus den geschützten Werkstätten

Mit dem Kauf von schönen Dingen aus den geschützten Werkstätten kann man die Integration von sozial schwachen und benachteiligten Menschen unterstützen: z.B. bei der Sozialgenossenschaft CLAB in Bozen ([www.clab.bz.it](http://www.clab.bz.it)), den geschützten **Werkstätten der gwb** (Genossenschaft.Werkstätten.Begleitung) und der **Bezirksgemeinschaft Salten-Schlern**.



## 16. Dezember

### Spenden statt Schenken

Als Geschenk für Menschen, die schon alles haben, bietet sich eine Geschenkspende an. Organisationen wie Oxfam, Ärzte ohne Grenzen, die SOS Kinderdörfer, die Welthungerhilfe u.ä. bieten auf ihren Internetseiten eine große Auswahl solcher Geschenke an. Als Dankeschön erhält man eine Spendenurkunde oder Weihnachtskarte, welche man der beschenkten Person überreichen kann.

## 19. Dezember

### Faire Geschenke aus den Ländern des Südens

Die Südtiroler Weltläden bieten viele schöne und nützliche Dinge an, die sich als Weihnachtsgeschenke eignen: Kleidung und Accessoires, Taschen, Schmuck, Kosmetik, Geschirr, Lebensmittelpezialitäten und vieles mehr. Durch den Fairen Handel werden benachteiligte Produzent:innen in Afrika, Asien und Lateinamerika unterstützt.



## 22. Dezember

### Alkoholfreies Punschgetränk zubereiten

Dafür füllt man einen Topf zu ca. zwei Dritteln mit Wasser und bringt dieses zum Kochen. Anschließend gibt man eine Früchteteemischung und Gewürze (Zimtrinde, Gewürznelken, o.ä.) in das heiße Wasser und lässt alles mindestens zehn Minuten lang ziehen. Die Teebeutel bzw. Teebestandteile entfernen. Eine Bio-Orange waschen und die Schale in den Tee reiben. Mehrere Orangen auspressen und den Saft zum Tee mischen. Nach Belieben süßen.

## 11. Dezember

### Ein Foto – für dich

Ein besonderes Foto in einem selbst gebastelten Rahmen ist ein ganz individuelles Geschenk. Dafür kann ein schon vorhandener Bilderrahmen mit Kieselsteinen, Nusschalen, Mosaiksteinchen, Stoff usw. verziert werden. Aus Klopapierrollen, Karton, Zierleisten lässt sich ein Rahmen selbst basteln. Im Internet sind zahlreiche Anleitungen und Anregungen verfügbar.

## 14. Dezember

### Geschenke schön und umweltfreundlich verpacken



Ressourcenschonend und kreativ ist es, aus alten Zeitungen und Zeitschriften, Klopapierrollen, gebrauchten Blechdosen oder mit Papierresten beklebte Schuhkartons hübsche, wieder verwendbare Verpackung zu basteln.

## 17. Dezember

### Eine Stofftasche selbst bemalen

Eine wieder verwendbare Einkaufstasche kann viele Plastiktaschen ersetzen. Mit Textilfarben oder -stiften kann man aus einer weißen oder einfarbigen Stofftasche ein ganz persönliches Geschenk machen.



## 20. Dezember

### Gut schenken mit Gutscheinen

**Wer darf den Gutschein in welchem Geschäft** (oder Online-Shop) **einlösen? Für welche Produkte** kann der Gutschein verwendet werden? **Wie lange ist der Gutschein gültig (Zeitspanne darf nicht zu kurz sein)?** All diese Details werden am besten schriftlich und unmissverständlich auf dem Gutschein festgehalten. Gutscheine am besten in Portemonnaiegröße ausstellen (lassen), damit er nicht in Zuhause in einer Schublade verstaubt.

## 23. Dezember

### Lebensmittel bedarfsgerecht einkaufen



Eine sorgfältige Planung (Wie viele Personen werden zum Essen erwartet? Welche Speisen bereite ich zu und welche Zutaten benötige ich dafür in welchen Mengen?) erleichtert den bedarfsgerechten Einkauf. Dabei hilft die UBO-APP, die das Erstellen einer Einkaufsliste mit den passenden Mengenangaben für beliebig viele Personen ermöglicht. Die UBO-App ist kostenlos über: App Store (<https://apps.apple.com/de/app/eine-gute-gelegenheit/id1001285353>) und Google Play (<https://play.google.com/store/apps/details?id=it.ubo.android>) verfügbar.

## 12. Dezember

### Gebrauchtes (weiter) schenken

Gebrauchte, aber neuwertige Spielsachen, Möbel-, Schmuck- und Kleidungsstücke, Bücher, Sport- und Haushaltsgegenstände können anderen eine Freude machen – vorausgesetzt, die Gegenstände sind gut erhalten und frei von Mängeln! Gebrauchtes kaufen kann man unter anderem im Zweithandmarkt „V-Market“ der Verbraucherzentrale in Bozen ([www.vmarket.it](http://www.vmarket.it)).



## 15. Dezember

### Weihnachtsgeschenke ohne hohe Nachfolgekosten

Mit einem tollen Elektrogerät oder moderner Unterhaltungselektronik kann man auch zu Weihnachten punkten. Nur sollte bei der Wahl des Geräts nicht nur auf dessen Optik und technische Ausstattung, sondern auch auf die Energieeffizienz (ersichtlich aus dem EU-Energielabel), also den Stromverbrauch, geachtet werden.

## 18. Dezember

### Upcycling-Geschenke

Upcycling macht aus einem alten oder ungenutzten Gegenstand oder Material etwas Neues, Kreatives – dadurch werden die Ressourcen geschont und Abfall vermieden. Im Internet können Interessierte zahlreiche Anleitungen und Anregungen für Upcycling-Geschenke finden.

## 21. Dezember

### Genießen ohne Reue

Genuss ohne Reue und ohne Magenverstimmung ist möglich, wenn wir uns Zeit für die Mahlzeiten nehmen, langsam essen, auf die Signale des eigenen Körpers achten und zwischen den reichhaltigen Mahlzeiten ausgedehnte Pausen und/oder Spaziergänge an der frischen Luft machen.



## 24. Dezember

### Reste zum Besten

Wird das Essen serviert, ist es besser, kleine Portionen anzurichten und auf Wunsch nachzuschöpfen. So vermeidet man Tellerreste, die dann entsorgt werden. Speisereste, die im Topf oder im Kühlschrank verbleiben, können dagegen zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal aufgewärmt oder mit einem anderen Gericht kombiniert werden. Dabei hilft der **neue Ratgeber der VZS „Mit Resten zum Besten – Rezepte und Tipps für weniger Lebensmittelabfälle“**, dieser ist am Hauptsitz der VZS in Bozen und in den Außenstellen sowie beim Verbrauchermobil kostenlos erhältlich.

## Wohnen, Bauen & Energie

# Der neue Strom- und Gaspreisvergleich der VZS

## Sparpotentiale bei Stromtarifen am freien Markt – bei Gastarifen kaum Sozialboni für Energie und Gas in Anspruch nehmen

Die Verbraucherzentrale Südtirol hat einen neuen Vergleich der Strom- und Gastarife lokaler und nationaler Anbieter durchgeführt. Für den Vergleich wurden die aktuellen Angebote zum einen direkt auf den Webseiten der Anbieter recherchiert, und zum anderen aus dem Vergleichsportal von ARERA ([www.ilportaleofferte.it](http://www.ilportaleofferte.it)) entnommen.

### Stromvergleich

Der Vergleich zeigt eine Kostenschätzung für die kommenden 12 Monate auf dem freien und auf dem geschützten Markt, für einen Musterhaushaltskunden mit folgenden Eigenschaften: Wohnsitz in Bozen, Jahresverbrauch von 2700 kWh und Leistung von 3 kW.

Für die meisten Haushaltskunden endet der geschützte Markt bekanntlich im Januar nächsten Jahres, sofern keine neuen Verlängerungen gewährt werden (mehr dazu im Link weiter unten). Die Kosten im geschützten Markt sind im laufenden Quartal gegenüber dem dritten Quartal um ca. 18 % gestiegen.

Der Kostenunterschied zwischen dem günstigsten und dem teuersten der erhobenen Tarife ergibt ein Sparpotential von mehr als 400 Euro pro Jahr.

*Preise am 14.11.2023 erhoben. \* Preis „nach Steuern“ von VZS berechnet. <sup>1</sup> Nur für WindTre Kunden*

*Dieser Preisvergleich ist rein informativ und versteht sich nicht als Empfehlung für einen Anbieter.*

### Der Gaspreisvergleich

In diesem Vergleich wurde eine Kostenschätzung für die nächsten 12 Monate für eine Methangasversorgung mit folgenden Merkmalen durchgeführt: Haushaltskunde mit Wohnsitz in Bozen und einem Jahresverbrauch von 1400 Sm<sup>3</sup>.

Der Vergleich ergab eher enttäuschende Ergebnisse: Das erkennbare Sparpotential zwischen dem günstigsten Angebot auf dem freien Markt und dem Tarif des geschützten Marktes ist kaum nennenswert, maximal 20 Euro pro Jahr.

### Sozialbonus

Für Haushalte mit einem ISEE-Wert von weniger als 15.000 Euro gewährt der Staat einen Sozialbonus, sowohl für Strom als auch für Gas, der je nach Einkommen, Anzahl der Familienmitglieder und Wohngemeinde variiert. Wir raten Ihnen, in jedem Fall zu prüfen, ob Sie Anspruch auf diesen Bonus haben.

### Nützliche Links:

Das Ende des geschützten Marktes: [https://www.consumer.bz.it/sites/default/files/2023-08/2023\\_VT\\_07-08\\_DE\\_1%20\(1\).pdf](https://www.consumer.bz.it/sites/default/files/2023-08/2023_VT_07-08_DE_1%20(1).pdf)

Anbieterwechsel für Strom und Gas kleiner Leit-faden: <https://www.consumer.bz.it/de/anbieterwechsel-fuer-strom-und-gas-kleiner-leitfaden-der-verbraucherzentrale>

Anbieter, Angebot	Kosten mit Steuern
Alperia, Free	710,41 €
Stadtwerke Brixen, Ben*	736,63 €
LIMEON SRL, Limeon Flex	798,19 €
GESAM Gas & Luce, LuceVerde	800,54 €
Octopus Energy, Octopus Flex	805,83 €
Energia Positiva, Energia Positiva Pun Casa	831,71 €
Hera Comm , Più Controllo Special Active Casa Luce	837,32 €
Dolomiti Energia, Sinergika Luce	838,59 €
Selgas, Paul	849,76 €
Eni – Plenitude, Trend Casa Luce	866,24 €
Enel, Enel Flex Mega	868,85 €
Acea, Acea Start Special Web	871,20 €
<b>Geschützter Markt</b>	<b>884,68 €</b>
A2A, Easy Luce	888,52 €
Posteenergia, Poste Energia Luce*	918,76 €
Windtre, Eco Smart <sup>1</sup> *	922,84 €
Sorgenia, Next Energy sunlight luce	938,27 €
E.ON, Flex Click Luce	940,28 €
Illumia, Luce Premium Flex	972,05 €
Posteenergia, Placet Variabile	1.130,39 €

Anbieter, Angebot	Kosten mit Steuern
Iren Self Gas Prezzo Variabile	1.696,95 €
Energia Etica Srl Etica World Gas	1.710,48 €
Sinergas Futura Gas Casa	1.712,04 €
HeraComm Pretto Netto Relax Casa Gas	1.713,03 €
<b>Geschützter Markt</b>	<b>1.715,03 €</b>
Eni Prenitude, Trend Casa Gas FineTutela	1.793,43 €
Edison, Edison Dynamic Gas	1.848,07 €
Alperia, Alperia 100% Green Energy & Gas	1.874,08 €
Selgas, Gisela	1.879,08 €
Edison, Edison World Gas	1.920,96 €
Enel, Enel Flex Gas	1.978,98 €

*Preise am 14.11.2023 erhoben.*

*Dieser Preisvergleich ist rein informativ und versteht sich nicht als Empfehlung für einen Anbieter.*

## Versicherung & Vorsorge

# Aus „Eurovita“ wird „Cronos Vita“

## Verträge bleiben unangetastet können aber ab sofort rück-gekauft werden

Wie berichtet hatte die Versicherungsgesellschaft Eurovita Anfang des Jahres Liquiditätsprobleme. Dank einer von Ivass koordinierten Rettungsaktion wurde die Gründung einer neuen Gesellschaft beschlossen, an der sich die fünf führenden Unternehmen des Versicherungssektors beteiligten: Generali Italia, Intesa Sanpaolo Vita, Poste Vita, Unipol SAI und Allianz.

Der Name der neuen Versicherung lautet „**Cronos Vita**“; sie hält nun das gesamte Portfolio von Eurovita. Die Verträge wurden ohne Abänderung der Bedingungen übernommen, und Verbraucher:innen brauchen keine neuen Vertragspapiere zu unterzeichnen.

Verbraucher:innen, die ihren Vertrag auflösen möchten, können diese Möglichkeit nun wieder nutzen. **Ab sofort können Teil- sowie Totalrückkäufe wieder beantragt werden.** Ein Totalrückkauf sollte allerdings gut überlegt sein. Diese Lebensversicherungsverträge garantieren teilweise eine Fixverzinsung von bis zu 4% - Bedingungen, die seit einigen Jahren auf dem Lebensversicherungsmarkt nicht mehr zu finden sind.

Die Gründung von Cronos Vita ist eine Übergangslösung. Innerhalb der nächsten 24 Monaten sollen alle Positionen von Cronos Vita auf die fünf Inhaber-Versicherungsgesellschaften aufgeteilt und Cronos Vita wieder aufgelöst werden.



**Ernährung**

## Nachhaltiger Lebensmittelkonsum in Südtirol Ergebnisse der Erhebung der Freien Universität Bozen mit der Verbraucherzentrale Südtirol

**Wie nachhaltig konsumieren die Südtiroler:innen? Diese Online-Befragung über Nachhaltigkeitsaspekte beim Lebensmittelkonsum** knüpft an eine Umfrage der Europäischen Kommission im Jahr 2020 in allen 27 EU-Ländern an: Somit ist es möglich, die Ergebnisse der Südtiroler Befragung mit jenen in Italien, Österreich und dem gesamteuropäischen Durchschnitt zu vergleichen.

Nachhaltigkeitsaspekte sind den Südtiroler Verbraucher:innen beim Kauf eines Lebensmittels wichtig. 33% der Befragten halten die Herkunft für den wichtigsten Aspekt beim Lebensmitteleinkauf, gefolgt vom Geschmack (26%), den Kosten und der Sicherheit (beide 16%). Im EU-Durchschnitt dagegen landet die Herkunft als Kriterium erst an vierter Stelle, während, wie übrigens auch in Italien, die Lebensmittelsicherheit als wichtigster Aspekt erachtet wird. Die bedeutendsten Eigenschaften von nachhaltigen Lebensmitteln sind den Befragten eine geringe Umwelt- und Klimabelastung (34% der Befragten) sowie lokale oder kurze Lieferketten (30%). Im Unterschied dazu stehen im EU-Durchschnitt der gesundheitliche und der Nährwert an erster sowie ein geringer oder kein Einsatz von Pestiziden an zweiter Stelle. Sich nachhaltig und gesund zu ernähren, bedeutet für die Befragten in erster Linie, sich saisonal und

regional (82%) sowie abwechslungsreich und ausgewogen (67%) zu ernähren. EU-weit werden gleichauf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie der Konsum von mehr Obst und Gemüse (jeweils 58%) genannt, eine saisonale und regionale Ernährung landet an dritter Stelle (47%).

Ein Großteil der Befragten (79%) gibt an, sich meistens nachhaltig und gesund zu ernähren. Möglicherweise bedeutet dies, dass Verbraucher:innen zwar Bewusstsein für einen nachhaltigen Lebensstil haben, in der Praxis ihr Verhalten und ihren Lebensstil aber trotzdem nicht oder nicht immer ändern.

„In Südtirol spielen vor allem Regionalität und Tradition eine wichtige Rolle, weshalb die Herkunft und der Geschmack eines Lebensmittels bedeutsam für die Befragten sind“, fasst Prof. Christian Fischer, der Freien Universität Bozen, die Ergebnisse der Studie zusammen. Und Michael Unterthurner, Agrarbachelorabsolvent an der Freien Universität Bozen, ergänzt: „Im Zusammenhang mit einer nachhaltigen Ernährung sind für die Südtiroler:innen lokale oder kurze Lieferketten sowie regionale und saisonale Produkte ausschlaggebend.“ „Nachhaltig“ heißt in Südtirol – im Unterschied zum restlichen Europa – also in erster Linie regional.

**Haushalt & Kleidung**

## Alles in trocknen Tüchern: Spartipps und Infos fürs Wäschetrocknen



**Mit den folgenden Maßnahmen kann beim Wäschetrocknen so einiges an Geld eingespart werden. Auch bei einer Neuanschaffung gibt es einige wichtige Aspekte zu berücksichtigen.**

**Trockner voll beladen**

Am effizientesten trocknen lässt es sich mit einem

voll beladenen Wäschetrockner. Auch die Mengenaufwahl oder Spartaste können da nicht mithalten. Wer die Wäsche dann vor dem Beladen auch noch entwirrt, spart noch mehr Strom.

**Trocknungsgrad wählen**

Durch die Wahl eines geeigneten Trocknungsgrades bzw. Trocknungsprogramm lässt sich eine Über-trocknung und somit ein unnötiger Energieverbrauch vermeiden.

**Hinweis:** Feuchtegesteuerte Trockner sind besonders effizient, da sie automatisch abschalten, sobald der eingestellte Feuchtegrad der Wäsche erreicht ist.

**Neuanschaffung gut überlegen**

Die Anschaffung eines neuen Trockners lohnt sich nicht immer. Vor allem dann nicht, wenn das alte Gerät noch funktionstüchtig ist und nur selten genutzt wird.

**Auf EU-Energielabel achten**

Das EU-Label gibt einen schnellen Überblick über die wichtigsten Eckdaten eines Wäschetrockners.

**Der Fall des Monats**

## Sind Bitcoin überhaupt legal – und eine gute Investition?

Bitcoin sind in Europa kein „gesetzliches Zahlungsmittel“ im strengen Sinne. Ein gesetzliches Zahlungsmittel ist ein Zahlungsmittel, bei welchem ich innerhalb eines Staatsgebiets darauf bestehen kann, dass die andere Vertragspartei dieses als Entgelt für Waren oder Dienstleistungen akzeptiert.

**Das bedeutet jedoch nicht, dass Bitcoin „illegal“ sind: Wenn beide Vertragspartner die Bitcoin als Zahlungsmittel akzeptieren, so kann eine Leistung oder ein Verkauf durchaus in Bitcoin abgegolten werden.**

**Risiken:** weder Staat noch Zentralbank bürgen für die Solidität der „Währung“. Der Wert regelt sich allein über Angebot und Nachfrage, mit entsprechendem Verlustrisiko: wenn morgen keiner mehr Bitcoin annimmt oder kauft, sänke der Wert gegen Null. Es kann passieren und ist schon passiert, dass an einem einzigen Tag Bitcoin und andere Krypto-Gelder Kursverluste von auch 15% verzeichnen. **Als Investition** sind sie daher mit dem Prädikat „**hochspekulativ**“ zu versehen, was sich für vorsichtige Anleger:innen in ein „Hände weg davon“ übersetzen lässt.

Vor dem Kauf sollten die Daten der einzelnen Geräte gut verglichen werden.

**Hinweis:** bei der Angabe des Jahresstromverbrauches wird davon ausgegangen, dass der Trockner 160 Mal im Jahr eingeschaltet wird, also im Schnitt 3 Mal pro Woche.

**Auf Fassungsvermögen achten**

Beim Kauf eines Trockners sollte auf eine an die Familie angepasstes Fassungsvermögen geachtet werden. Für einen 1 bis 2 Personen-Haushalt reicht meist ein Fassungsvermögen von bis zu 7 Kilogramm Feuchtwäsche. Für 3 bis 4 Personen sollten 8 Kilogramm ausreichen.

**Hilfe bei der Kaufentscheidung**

Eine weitere Hilfestellung bei der Kaufentscheidung bieten auch die Produkttests von Stiftung Warentest. 61 Geräte wurden unter die Lupe genommen und die Ergebnisse online (kostenpflichtig) und in der Testzeitschrift (test 9/2023) veröffentlicht. Die Erkenntnisse aus den Tests: Mit einem guten Gerät lässt sich auf lange Sicht viel Geld sparen.

**Tipp:** in den meisten Südtiroler Bibliotheken kann in die Testzeitschriften kostenlos Einsicht genommen werden.

Weitere hilfreiche Tipps finden Sie online ([www.verbraucherzentrale.it](http://www.verbraucherzentrale.it)).

## Klimaschutz

### CO<sub>2</sub>-Fußabdruck: die persönliche CO<sub>2</sub> Bilanz

Rund um den 30. September, dem „1. Südtiroler Tag des CO<sub>2</sub>-Fußabdruckes“, fanden in zahlreichen Südtiroler Gemeinden verschiedenste Aktionen zum Fußabdruck statt.

Wir alle hinterlassen ihn – den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. In dem wir wohnen, konsumieren, essen und uns fortbewegen, verursachen wir Emissionen, welche sich negativ auf das Klima auswirken können. Durch die Erstellung des eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruckes kann jeder Einzelne von uns ermitteln, wie klimafreundlich die eigenen Lebensgewohnheiten sind und wie diese im Vergleich zum Südtiroler Durchschnitt ausfallen.

Mit dem Südtiroler CO<sub>2</sub>-Online-Rechner kann die eigene CO<sub>2</sub>-Bilanz in wenigen Minuten ermittelt werden. Der Online-Rechner ist unter folgendem Link zu finden:

[http://casaclima.co2-rechner.de/de\\_IT/](http://casaclima.co2-rechner.de/de_IT/)

#### Der digitale CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

Digitale Geräte wie Smartphone, Computer, Fernseher und Co. sind aus unserem Alltag nicht mehr

wegzudenken. Was wir dennoch oft vergessen ist, dass all diese Geräte bei der Herstellung, Nutzung und schlussendlich der Entsorgung Treibhausgase verursachen, die unser Klima negativ beeinflussen.

Der Online-Rechner zum digitalen Fußabdruck bietet eine gute Gelegenheit, sich einen Überblick über die persönliche Bilanz im Umgang mit digitalen Geräten zu verschaffen.

Der digitale Online-Rechner ist unter folgendem Link verfügbar:

<https://www.digitalcarbonfootprint.eu/>

Wer seine Lebensgewohnheiten in Zukunft noch klimafreundlicher gestalten möchte, kann sich zahlreiche Tipps aus den über 50 kostenlosen Informationsblättern der Verbraucherzentrale Südtirol holen. Die Infoblätter sind allesamt auf der Webseite der Verbraucherzentrale veröffentlicht und sind im Hauptsitz in Bozen oder in einer der 12 Außenstellen oder im Verbrauchermobil in Papierform erhältlich.

## Finanzdienstleistungen

### Marktaufsichtsbehörde eröffnet Untersuchungsverfahren gegen Intesa Sanpaolo S.p.A. und Isybank S.p.A. 2.000 Beschwerden von betroffenen Verbraucher:innen

Vor kurzem hat die Aufsichtsbehörde für Wettbewerb und Markt (AGCM) ein Untersuchungsverfahren gegen zwei Bankinstitute, Intesa Sanpaolo S.p.A. und Isybank S.p.A. eingeleitet, nachdem etwa 2.000 Beschwerden von Kunden der Intesa Sanpaolo eingegangen waren. Die Konten dieser Verbraucher:innen sind in unerwarteter Weise von der Intesa Sanpaolo an Isybank übertragen worden. Die AGCM hat sowohl die Mitteilungen, mit denen die Bank ihre Kunden darüber informiert hat, als auch das Versandverfahren derselben unter die Lupe genommen. Im Hinblick auf das Ausmaß der durchgeführten Änderungen scheint nämlich die Mitteilung nicht angemessen zu sein.

Dieser Konto-Wechsel betraf mehrere hunderttausend Kund:innen von Intesa Sanpaolo, deren Nutzungsverhalten von der Bank als „überwiegend digital“ eingestuft wurde. Laut Mitteilung der Bank wurden somit „die Konten der Kund:innen, die mit digitalen Dienstleistungen und Kanälen vertraut sind, sowie jene von Verbraucher:innen, die die Filiale nicht oder nur selten nutzen“ zur Isybank, der digitalen Bank der Intesa Sanpaolo-Gruppe, übertragen.

Laut den zahlreichen eingereichten Beschwerden ist die Mitteilung über den Kontowechsel direkt

über das Homebanking oder die App von Intesa Sanpaolo eingetroffen, und wurde nicht gesondert zur Kenntnis gebracht. Dies geschah außerdem in den meisten Fällen während der Sommerferien. Das Versandverfahren hat dazu beigetragen, dass die meisten Verbraucher:innen „erst nach Ablauf der von Intesa Sanpaolo gesetzten Einspruchsfrist von der Übertragung erfuhren“.

Weitere kritische Aspekte der Vertrags-Übertragungen sind die Änderungen der Vertragsbedingungen sowie der Nutzungsmöglichkeit der Dienste. Ab dem Wechsel können die Kunden nämlich nur über ihr Smartphone und nicht mehr direkt am Schalter Kontakt mit der neuen Bank aufnehmen. Darüber hinaus stehen den Kunden bestimmte Dienstleistungen und Funktionen, wie z. B. virtuelle Karten, nicht mehr zur Verfügung. Die Aufsichtsbehörde betont hierzu „für mehrere Kontoinhaber:innen bedeutet dies einen Anstieg der Kontoführungsgebühren“.

Das Ergebnis der Ermittlungen der Aufsichtsbehörde steht derzeit noch aus.

Für Informationen steht der Beratungsdienst der VZS zur Verfügung.

## Kritischer Konsum

### „Verbraucherschutzbehörde“ ruft an, um günstigen Stromtarif anzubieten?



Dieser Tage melden sich in der Verbraucherzentrale viele Anrufer:innen, die von einer vermeintlichen „Verbraucherschutzbehörde“ oder angeblich direkt von der Verbraucherzentrale Südtirol oder aber von ihrem lokalen Stromanbieter einen Anruf erhalten haben. Telefonisch teilte man ihnen mit, sie würden aktuell „zu viel“ für den Strom bezahlen, und durch Weitergabe einiger Daten – wie z.B. die Zählernummer, Namen und Adresse – könnte dies berichtigt werden.

**Es handelt sich hierbei jedoch um gewiefte Call-Center-Mitarbeiter:innen, die den Tarif ihres jeweiligen Auftraggebers an den Mann und die Frau bringen wollen. Ob sich ein Angebot lohnt oder nicht, ist am Telefon, allein aus mündlich erläuterten Zahlen, unserer Meinung nach fast unmöglich feststellbar.**

**Wichtig:** immer die Vergleichbarkeitstabelle aushändigen lassen, bevor man etwas unterzeichnet oder am Telefon ja zum Vertrag sagt. Einige Firmen gehen auch von Haus zu Haus auf Kundenterrassen. Dabei werden häufig Preise pro Kilowattstunde angeboten, ohne dass genauer angegeben wird, ob der gesamte Preis oder nur die Energiekomponente gemeint ist. **Wir meinen:** Bei Stromverträgen sollte man sich lieber Zeit nehmen und genau nachrechnen. Eine schnelle Entscheidung ohne genaueren Vergleich kann statt der angepriesenen Ersparnis schnell Mehrkosten mit sich bringen.

Wenn Sie einen Werbeanruf erhalten, **vermeiden Sie es, Ihre Identität zu bestätigen**, und beenden Sie das Gespräch mit einem resoluten „No, grazie“.

Tragen Sie Ihre Telefonnummern in das Verzeichnis der Einsprüche ein: seit **Ende Juli** ist dies auch für Handy-Nummern möglich, und die Eintragung wird alle vorher erteilten Zustimmungen zu Werbeanrufen aufheben.

**Suchen Sie selbst aus, lassen Sie sich nicht aussuchen!**

# Kurz & bündig

## Die Themen der letzten Wochen



### 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.

### 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.



**CAMPAGNA PER LA TRASPARENZA  
DEGLI ACQUISTI  
DI COMPUTER CON SOFTWARE PREINSTALLATO**

**AUGEN AUF BEIM COMPUTERKAUF:  
UNERWÜNSCHTE SOFTWARE MUSS NICHT  
MITGEKAUFT WERDEN!**

## Kurz & bündig · Kurz & bündig

### „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 Kondominiumsverwalter) zum Download zur Verfügung.

### 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.

## Kurz &amp; bündig · Kurz &amp; bündig · Kurz &amp; bündig · Kurz &amp; bündig · Kurz &amp; bündig

## 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 unterzeichneter 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.

## 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.

## „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.

## 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!**

## 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.

## Impressum

**Herausgeber:** ISSN 2532-3555

Verbraucherzentrale Südtirol, Zwölfmalgreiner Str. 2, Bozen

Tel. +39 0471 975597 - Fax +39 0471 941467

info@verbraucherzentrale.it - www.verbraucherzentrale.it

**Eintragung:** Landesgericht Bozen Nr. 7/95 vom 27.02.1995

**Veröffentlichung/Vervielfältigung gegen Quellenangabe**

**Verantwortlicher Direktor:** Walther Andreas

**Redaktion:** Gundel Bauhofer, Paolo Guerriero, Lisa Orlandini

**Koordination & Grafik:** ma.ma promotion

**Fotos:** ma.ma promotion, Archiv Verbraucherzentrale

Veröffentlichung oder Vervielfältigung nur gegen Quellenangabe.

**Druck:** Fotolito Varesco, Auer / Gedruckt auf Recyclingpapier



Gefördert durch die Autonome Provinz Bozen-Südtirol  
im Sinne des LG Nr. 15/1992 zur Förderung des  
Verbraucherschutzes in Südtirol.

Erhält Beitrag der Abteilung für Verlagswesen des Ministerratspräsidiums sowie von den SteuerzahlerInnen durch die Zuweisung der 5 Promille der Einkommensteuer.

Mitteilung gemäss Datenschutzkodex (GVD Nr. 196/2003): Die Daten stammen aus öffentlich zugänglich Verzeichnissen oder der Mitgliederkartei und werden ausschließlich zur Versendung des „Verbrauchertelegramms“, samt Beilagen verwendet. Im kostenlosen, werbefreien Verbrauchertelegramm erscheinen monatlich Informationen der Verbraucherzentrale für Südtirols KonsumentInnen. Rechtsinhaber der Daten ist die Verbraucherzentrale Südtirol. Sie können jederzeit die Löschung, Aktualisierung oder Einsichtnahme verlangen (Verbraucherzentrale Südtirol, Zwölfmalgreiner Str. 2, 39100 Bozen, info@verbraucherzentrale.it, Tel. 0471 975597, Fax 0471 979914).

## Verbraucherzentrale Südtirol – Die Stimme der VerbraucherInnen

Zwölfmalgreiner Str. 2 · I-39100 Bozen  
Tel. 0471 97 55 97 · Fax 0471 94 14 67  
info@verbraucherzentrale.it

Die Verbraucherzentrale ist ein staatlich anerkannter Konsumentenschutz-Verein im Sinne des Konsumentenschutz-Kodex (GvD 206/2005), und wird vom Land Südtirol gefördert (im Sinne des LG 15/92).

Die Verbraucherzentrale hilft jährlich über 40.000 VerbraucherInnen durch Information, Beratung, Bildung, Vertretung gegenüber Anbietern im außergerichtlichen Wege. Darüber hinaus wollen wir die wirtschaftliche und rechtliche Lage der KonsumentInnen verbessern, durch Zusammenarbeit mit Firmen oder Branchen und Lobbying gegenüber Gesetzgeber, Wirtschaft und Verwaltung.

Die VZS bietet, dank der öffentlichen Unterstützung, kostenlos Information und allgemeine Erst-Beratung. Für Fachberatungen wird ein Mitglieds-/Unkostenbeitrag eingehoben.

### Unsere Geschäftsstellen:

- Hauptsitz:** Bozen, Zwölfmalgreiner Straße. 2, 0471-975597, Mo-Fr 9:00-12:00, Mo-Do 14:00-17:00
- Europäisches Verbraucherzentrum:** Bozen, Zwölfmalgreiner Str. 2, 0471-980939, Mo-Do 8:00-16:00, Fr 8:00-12:00
- Außenstellen**
  - Brixen,** Romstraße 7 (0472-820511), 1., 2., 3. und 5. Mi im Monat 9:00-12:00 (+14:00-17:00\*)
  - Bruneck,** Lampi Strasse 4 (ehemaliges Rathaus) (0474-551022) Mo: 9:00-12:00+14:00-17:00, Mi+Do: 9:00-12:00
  - Gadertal,** St. Martin /Picolein 71 (0474-524517) 2. und 4. Dienstag im Monat 9:00-12:00
  - Klausen,** Seebegg 17 (0472-847494), 4. Mi im Monat, 9:00-12:00
  - Lana,** Maria-Hilf-Str. 5, (0473-567702-03), 1. Mo im Monat 15:00-17:00
  - Mals,** Bahnhofstraße 19 (0473-736800), jeden 1. Do im Monat 14:00-17:00
  - Meran,** Goethestraße 8 (Zugang: O.-Huber-Str. 84) (0473-270204), täglich von 9:00-12:00, Mi 14:00-17:00
  - Neumarkt,** Rathausring 3 (331-2106087), Do 15:00-17:00
  - Passeier,** St. Leonhard, Passeiererstraße 3 (0473-659265), Montag von 15:00-17:00
  - Schlanders,** Hauptstraße 134 (0473-736800), jeden 2., 3. 4. Do im Monat 9:00-12:00
  - Sterzing,** Neustadt 21 (0472-723788), Mo von 9:00-12:00
  - Partnerstelle:** CRTCU – Trient, www.centroconsumatori.tn.it  
\*nur auf Vormerkung
- Infostelle Verbraucherbildung für Lehrpersonen:** Infoconsum, Bozen, Zwölfmalgreiner Str. 2, 0471-941465, Mi + Do 10:00-12:00 + 15:00-17:00
- Verbrauchermobil:** aktueller Kalender siehe nebenan und online
- Zweiterhandmarkt für VerbraucherInnen:** V-Market, Bozen, Pieve Str. 7A, 0471-053518, Mo 14:30-18:00, Di-Fr 9:00-12:30 + 14:30-18:00, Sa 9:00-12:30

Eine Terminvereinbarung bei den Beratungen ermöglicht es uns, Ihnen einen besseren Service zu garantieren. Danke!

### Unser Angebot: (Die Zahlen in Klammern bezeichnen die Geschäftsstellen, in denen die Angebote verfügbar sind)

#### Verbraucherinformation

- themenspezifische Infoblätter (1, 2, 3, 4, 5)
- Zeitschrift Verbrauchertelegramm (1, 2, 3, 4, 5, 6)
- Medien-Informationen (1, 2, 3, 4, 5)
- Bibliothek (4)
- Sammlung Testzeitschriften (1, 5)
- Verleih von Messgeräten – Stromverbrauch und Elektromog (4)
- TV-Verbrauchersendung „Pluspunkt“: 2. Mit/Monat, 20:20 auf Rai Südtirol
- Radio-Verbrauchersendung „Schlaugemacht“: Die 11:05, WH Fr 16:30

#### @Online-Angebote

- VerbraucherInnen-Portal  
www.verbraucherzentrale.it (aktuelle Infos, Marktübersichten, Online-Rechner, Musterbriefe und vielem mehr)
- www.onlineschlichter.it
- Europäische Verbraucher-Infos:  
www.euroconsumatori.org
- Haushaltsbuch:  
www.haushalten.verbraucherzentrale.it
- Der Verbraucherexperte antwortet:  
www.verbraucherexperte.info
- Karte des nachhaltigen Konsums (Bozen): www.fair.verbraucherzentrale.it
- Facebook: www.facebook.com/vzs.ctcu
- Youtube: www.youtube.com/VZSCTCU
- Twitter: folgen Sie uns @VZS\_BZ
- Instagram: vzs.ctcu

#### Verbraucher-Beratung

- Allgemeine Verbraucherrechtsberatung (1, 3, 5)
- Banken, Finanzdienstleistungen (1, 3)
- Versicherung und Vorsorge (1, 3)
- Telekommunikation (1, 3, 5)
- Bauen und Wohnen: rechtliche Fragen (1) und technische Fragen (Mo 9:00-12:00 + 14:00-17:00, 0471-301430)
- Kondominium (1)
- Ernährung (1)
- Reisen (2)
- Kritischer/nachhaltiger Konsum (4)
- Schlichtungsverfahren (1, 3)

#### Verbraucher-Bildung:

- Klassenbesuche in der VZS sowie Experten-Unterricht an den Schulen (4)
- Vorträge zu Verbrauchertemen (1)

#### weitere Service-Angebote:

- Umfangreiches Service-Angebot im Bereich Bauen und Wohnen

Verbraucherinfos rund um die Uhr  
[www.verbraucherzentrale.it](http://www.verbraucherzentrale.it)



## Verbrauchermobil



### Dezember

12 15:00 – 17:00 Naturns, Burggräfer Platz

19 15:00 – 17:00 Bruneck, Rathausplatz

### Januar

09 15:00 – 17:00 Naturns, Burggräfer Platz

31 15:00 – 17:00 Bruneck, Graben

### Februar

02 15:00 – 17:00 Meran, Sandplatz

