

## Sichere Passwörter erstellen und verwenden: so funktioniert's!



Ein sicheres Passwort ist in der heutigen Zeit so notwendig wie ein Haustürschlüssel. Aber was gilt als „sicher“ und wie oft soll man Passwörter eigentlich wechseln?

Vorneweg das wichtigste: ein Passwort sollte mindestens 10 Zeichen lang sein, Groß- und Kleinbuchstaben und Sonderzeichen enthalten und in keinem Wörterbuch zu finden sein, sowie nicht auf z.B. den Vor- oder Nachnamen zurückzuführen sein. Ein gutes Passwort könnte deshalb zum Beispiel ein Dialektbegriff sein, der in der Hochsprache nicht existiert.

Am besten wäre, bei jedem Nutzerkonto ein einzigartiges Passwort zu verwenden, da Datenlecks leider den Nebeneffekt haben, dass Listen mit Nutzerkonten und Passwörtern öffentlich zugänglich sein können. Hat ein Hacker also das Passwort für z.B. das Ebay-Konto und dasselbe Passwort (und möglicherweise dieselbe E-Mail-Adresse) wird auch für den Facebook-Account oder das Paypal-Konto verwendet, so kann der Hacker erheblichen Schaden anrichten, wie etwa falsche Bestellungen tätigen, Verträge abschließen, Nachrichten verschicken und so weiter.

Wie erstelle ich ein gutes Passwort?

1. Mindestens 10 Zeichen lang.
2. Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen. Kein Wort, das in einem Wörterbuch steht oder mit dem Vor- oder Familiennamen zusammenhängt. Namen, Geburtsdaten, Telefonnummern und ähnliches sollten auch vermieden werden.
3. Das Passwort sollte keine offensichtliche Folge von Zeichen sein, wie etwa 1234... oder abcdefg oder auch qwertz (erste Reihe der Computertastatur).
4. Passwörter regelmäßig ändern, vor allem wenn ein größerer Datenleck bekannt wird oder der Dienstleister zum Ändern des Passworts auffordert.
5. Eselsbrücken können hilfreich sein, um sich an ein kompliziertes Passwort zu erinnern. Beispiel: „Eine kleine, grüne Katze trinkt Orangensaft unter einem Apfelbaum.“ kann in „Ek,gtOueA.“ umgewandelt werden.
6. Passwörter geheim halten: nicht per Mail oder SMS verschicken, nicht auf Zettel aufschreiben und dann herumliegen lassen. Auf keinen Fall sollte man ein Post-It mit Passwörtern am Computer kleben haben.

Sogenannte Passwort-Manager können sich als äußerst hilfreich entpuppen, wenn man sich viele verschiedene Passwörter für verschiedene Nutzerkonten und Anwendungen merken muss. Diese Passwort-Manager sind Softwares, die mit einem zentralen, besonders komplizierten Passwort entsperrt werden. Die Software lässt einen dann ganz einfach Listen mit Benutzernamen und Passwörtern erstellen. So muss man sich nur das zentrale Passwort merken und kann sofort auf eine Liste mit allen anderen Passwörtern zugreifen.

Was ist sonst noch zu beachten?

Auch bei sogenannten Zwei-Faktor-Verfahren sollte man ein sicheres Passwort wählen. Obwohl die Anwendungen, die mit diesem Verfahren arbeiten, ein „One-Time“-Passwort per SMS oder E-Mail oder ähnlichem versenden, kann das selbstgewählte Passwort immer noch gehackt werden.

Passwörter auf Apps automatisch abspeichern zu lassen, ist bequem. So muss man nicht jedes Mal, wenn man die App verwenden will, das Passwort neu eingeben. Allerdings sollte man sich bewusst sein, dass potentielle Smartphone-Diebe somit ganz einfach auf die freigegebenen Konten zugreifen können. Deshalb ist eine Sperre für das Smartphone ebenfalls nötig, sei es Fingerabdruck, Muster oder ähnliches.

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/datenschutz/sichere-passwoerter-so-gehts-11672>

## Leitungswasser – ein kostbares, aber oft ignoriertes Gut.



Am 22. März ist Weltwassertag. Wasser wird zu Recht als die „Quelle des Lebens“ beschrieben, ohne Wasser kann der Mensch nicht existieren. Doch Wasser ist ein kostbares Gut und nicht unbegrenzt verfügbar. Der Weltwassertag ist dafür da, darauf aufmerksam zu machen und den Zugang zu sauberem Trinkwasser für jeden zu erleichtern.

In der Europäischen Union haben, laut Schätzungen der Initiative „Right2Water“, etwa sechs bis acht Millionen Menschen keinen regelmäßigen Zugang zu sauberem Trinkwasser und zu angemessenen Sanitäranlagen. Etwa 20 Millionen haben zwar Zu-

gang zu Trinkwasser, jedoch liegt die Qualität davon teilweise weit unter den Mindeststandards der EU.

Die EU-Kommission und das Europäische Parlament arbeiten zurzeit daran, die Trinkwasserrichtlinie von 1998 an die aktuelle Lage anzupassen und zu aktualisieren. Zukünftig sollen im öffentlichen Raum in öffentlichen Anlagen, in Einkaufszentren und auf Flughäfen Trinkbrunnen installiert werden. Somit wäre Trinkwasser leichter und vor allem gratis zugänglich. Die Bereitstellung von Leitungswasser in der Gastronomie soll auch gefördert werden.

Damit würde man dem Gebrauch von den kleinen 0,5l Plastikflaschen entgegenwirken, die man oft gezwungenermaßen in Kiosks kauft, wenn man unterwegs ist und nicht gerade mal eben einen Wasserhahn mit sauberem Trinkwasser zur Verfügung hat. Der/die VerbraucherIn soll in der Zukunft auch mehr und bessere Informationen über die Qualität des Leitungswassers erhalten. Die Höchstwerte für Schadstoffe wie Blei oder gesundheitsschädlichen Bakterien sollen verschärft werden und Grenzwerte für bedenkliche hormonwirksame Stoffe sollen ebenfalls aktualisiert werden.

So hofft man, dem/der VerbraucherIn Leitungswasser als Getränk näherzubringen und den Konsum von Flaschenwasser zu reduzieren. Täglich verbraucht der DurchschnittsEuropäer an die 120 Liter Leitungswasser. Dieser Durchschnitt ist allerdings von Land zu Land verschieden: ein Italiener verbraucht ca. 243 Liter pro Tag, während ein Einwohner von Malta nur auf 50 Liter kommt.

Bei Flaschenwasser sieht es auch nicht rosig aus: pro Jahr verbraucht der Europäer ca. 106 Liter in Flaschen abgepacktes Wasser. Europäische Strände werden von Jahr zu Jahr schmutziger und Wasserflaschen aus Kunststoff gehören zu den Produkten, die am meisten dazu beitragen, die natürliche Schönheit der Strände zu zerstören.

Walther Andreas, Geschäftsführer der Verbraucherzentrale Südtirol, kommentiert: „Leitungswasser ist ein echtes 0-km-Lebensmittel, das in jedem Haushalt zu geringen Kosten und ganz ohne Verpackung jederzeit zur Verfügung steht. Im Vergleich zum Leitungswasser kostet Mineralwasser ein Vielfaches. Es belastet auch die Umwelt viel stärker [...] Für die Südtiroler Haushalte, die über ein qualitativ gutes und schmackhaftes Trinkwasser verfügen, ist der Kauf von Mineralwasser wirklich ein unnötiger Luxus.“

Quelle: <https://www.consumer.bz.it/de/leitungswasser-trinken-eine-bewusste-entscheidung>

## Bewegung: gut für Körper und Seele.



Das lateinische Sprichwort „mens sana in corpore sano“ (zu Deutsch: ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper) hat durchaus etwas Wahres an sich. Ist der Körper gesund, so ist die Seele meistens besser dran als in einem überspannten, müden Körper. Studien zeigen beispielsweise, dass Joggen dieselben Wirkun-

gen wie ein Antidepressivum haben kann.

Die Berichte der Laufgruppe des Münchner Bündnisses gegen Depression zeigen: jegliche Bewegung kann für Menschen mit Depressionen eine große Hürde darstellen. Ist diese Hürde einmal überwunden, so fühlt sich der Mensch gleich besser. Zum Krankheitsbild „Depression“ gehört, dass der Mensch sich energielos und körperlich erschöpft fühlt, Patienten benötigen oft individuelle Gespräche, um motiviert zu werden, an der Laufgruppe teilzunehmen.

Psycho- und Sporttherapeutin Viola Oertel, erklärt, dass der erste Schritt der schwerste ist. Hätten die Patienten aber erst einmal angefangen, so seien sie aber bald motiviert genug gewesen, um öfter mitzumachen. Die Gemeinschaft der Laufgruppe motiviert zusätzlich, wie die Psychotherapeutin berichtet. Da Menschen mit Depression sich häufig sozial isolieren, ermöglicht die Gruppe ihnen einen sozialen Austausch, und ein einfaches „Wo warst du letztes Mal?“ motiviert viele Teilnehmer dazu, kein Treffen zu verpassen.

Studien haben gezeigt, dass Sport im Allgemeinen, aber Laufen speziell, Stresshormone im Körper abbaut. Menschen mit Depressionen haben oft eine erhöhte Konzentration von Stresshormonen. Außerdem setzt Laufen Endorphine frei, die auch unter dem Namen „Glückshormone“ bekannt sind und die Stimmung aufhellen. Sport aktiviert das Belohnungssystem im Körper, welches ebenfalls Botenstoffe ausschüttet, die antidepressiv wirken.

Besonders Laufen ist gut geeignet, um mit Sport anzufangen, weil es so einfach ist. Man braucht nur ein Paar passende Schuhe. Aus der Haustür raus und drauflos joggen heißt es dann. Laufen ist eine natürliche Fortbewegungsart und ist deshalb nicht sonderlich schwer zu lernen.

Wichtig ist nur, sich nicht gleich sehr hohe Ziele zu stecken. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt fünfmal 30 Minuten gemäßigte Aktivität pro Woche. Anfangen könnte man auch mit Spaziergängen, schnellem Gehen oder einem Wechsel zwischen Gehen und Joggen. Hauptsache sich überwinden, anzufangen, das ist das Wichtigste.

Quelle: Test 12/2018

## Allerweltsmittel: Salz. Was muss man wissen? Wie viel soll man verwenden?

In vielen europäischen Ländern gibt es mittlerweile Initiativen, um Bürger darüber aufzuklären wie schädlich ein hoher Salzkonsum sein kann und um den nationalen Salzkonsum zu reduzieren. In Italien sind das „Programma Guadagnare salute“ oder „Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sale in Italia“ besonders hervorzuheben.

Auf EU-Ebene gibt es das „Common Framework on Salt Reduction“. Die WHO-Europa arbeitet an einem Aktionsplan zur Umsetzung der Europäischen Strategie zur Prävention und Bekämpfung nicht übertragbarer Krankheiten. Weltweit gibt es die Initiative „World Action on Salt and Health“ („WASH“).

Täglich sollte man mindestens 1,4 Gramm und maximal 5 Gramm Kochsalz essen, Kinder noch weniger, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Allerdings konsumiert der DurchschnittsEuropäer definitiv mehr als diese Grenzwerte. Kochsalz



besteht aus Natriumchlorid. Natrium regelt den Wasserhaushalt und die Reizübertragungen von Muskel- und Nervenzellen, während Chlorid in die Verdauungssäfte übergeht.

Ein zu hoher Salzkonsum kann zu Bluthochdruck führen. Ein zu hoher Blutdruck kann wiederum das Herz, die Herzkrankgefäße, das Gehirn, die Nieren und die Blutgefäße schädigen. Folgen von solchen Organschäden können ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall sein. Außerdem gilt ein zu hoher Salzkonsum auch als eine der Ursachen für Magenkrebs.

Doch wie nehmen wir so viel Salz auf?

Der größte Teil unseres Salzkonsums ist „versteckt“ und kommt von verarbeiteten Lebensmitteln. Große „Salzlieferanten“ sind Brot, Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukte und Käse. Viele Fertiggerichte, Instantuppen und salziges Knabbergebäck haben auch sehr hohe Salzgehalte.

Dass Salz ein Gericht geschmackvoller macht ist eine altbekannte Küchenweisheit. Reduziert man die Verwendung von Salz um etwa ein Viertel, nehmen es die meisten Menschen gar nicht wahr. Der Salzgehalt sollte jedoch schrittweise gesenkt werden. In vielen Lebensmitteln ist eine Senkung der Salzmenge technologisch kein Problem. Bei anderen Produkten, wie etwa Käse und Wurst, hat Salz bestimmte Funktionen, die nicht immer leicht zu ersetzen sind. Oft wäre es notwendig, Rezepturen und Verfahren zu überarbeiten.

Quellen: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/fragen-und-antworten-zu-salz-11384>  
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/salzquellen-hier-versteckt-sich-das-meiste-salz-11381>  
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/salz-reduzieren-was-geschieht-in-der-eu-11380>

## Glücksspiel oder das große Geldverdienen? Diese Risiken bergen Trading-Apps

Geld verdienen so schnell und einfach wie möglich, am besten noch von zu Hause aus? Natürlich klingt dieses Angebot verlockend und das wissen die Werbestrategen von Trading-Apps wie „24option.com“ oder „BDSwiss“ genau. Mit Werbungen, die einem weismachen, dass man aus 100 Euro in nur einer Stunde über 2.000 Euro machen kann, locken sie Tag für Tag neue Kunden an.

Die Werbepartner dieser Apps sind weltbekannt und machen einen seriösen Eindruck, das wären dann Leute wie Boris Becker oder sogar der ganze Fußballverein Juventus. Allerdings muss man wissen: diese sogenannten „binären Optionen“ sind Wettversprechen, keine Finanzprodukte. Sie werden nicht wie echte Börsenoptionen an der Börse gehandelt. Man wettet eigentlich nur, ob die Kurse von Wertpapieren steigen, fallen oder gleich bleiben. Liegt man falsch, ist der ganze Einsatz futsch.

Das Besondere dieser Apps ist, dass man nur auf sehr kurze Zeitspannen setzt, etwa Tage, Stunden oder sogar Minuten. Für viele Nutzer ist der Nervenkitzel ein zusätzlicher Antrieb. In Wirklichkeit macht man hierbei aber keine Kursprognosen sondern eine einfache Vorhersage, wie zum Beispiel beim klassischen Casino-Roulette.



Ein zusätzliches Ärgernis dieser Trading-Apps ist, dass die Auszahlungsverfahren oft sehr kompliziert und verzögert sind, was durch zusätzliche Klauseln in den Nutzungsbedingungen erlaubt wird. Da gibt es zum Beispiel Klauseln, die bestimmen, dass die Beiträge erst ab einer bestimmten Höhe ausgezahlt werden oder dass der Gewinn öfter gesetzt werden muss.

Vorsicht ist auch geboten, wenn man übermäßig positive Erfahrungsberichte von Gewinnern im Internet liest: diese können auch gefälscht sein.

Walther Andreas, der Geschäftsführer der Verbraucherzentrale Südtirol, kommentiert: „Mit solider Geldanlage haben solche Wetten auf das Eintreten einer bestimmten Kursentwicklung nichts zu tun und daher ist mit diesen nicht zu spaßen.“

Quelle: Verbrauchertelegramm Jänner/Februar 2017

## Sandmännchen, streu mir den Schlaf ins Auge! Diese Tipps helfen für einen besseren Schlaf

Die mitfühlende Frage „Was ist denn los? Hast du schlecht geschlafen?“ hat wohl jeder schon einmal gehört. So banal die Frage auch ist, sie zielt auf eine der wichtigsten menschlichen Körperfunktionen ab: neben atmen und essen ist schlafen eine der lebenswichtigen Aktivitäten für den Menschen. Deshalb kann es umso schlimmer sein, falls man unter Schlafstörungen leidet. Sich stundenlang im Bett hin und her wälzen, ständig weit vor dem Wecker aufwachen und nicht mehr weiterschlafen können, einen leichten Schlaf zu haben, all das sind Probleme, die etwa 30 Prozent der Bevölkerung betreffen.

Tage- oder wochenlang schlecht zu schlafen kann neben Konzentrationsproblemen und ständiger Müdigkeit auch ernste gesundheitliche Probleme mit sich bringen. Sollte der Zustand länger als 4 Wochen dauern, so ist unbedingt der Arzt aufzusuchen. Dieser kann eventuell eine Untersuchung in einem Schlaflabor verordnen oder rezeptpflichtige Schlafmittel verschreiben, wobei auch das damit einhergehende Risiko gut abgewogen wird. Hierbei spricht man natürlich vom Extremfall, grundsätzlich gibt es eine gute Nachricht: schlafen kann man lernen. Folgende Tipps sollten Sie beachten, falls sie sich immer wieder unausgeruht fühlen und Schwierigkeiten beim Einschlafen haben.

1. Im Bett wird geschlafen. Das heißt: keine stressigen Aktivitäten sollten hier erledigt werden, wie etwa Arbeits-Mails schreiben, Onlineshopping, Fernsehen. Das blaue Licht von modernen Bildschirmen steht im Verdacht, den Schlaf erheblich zu beeinträchtigen. Blaues Licht, aber auch grelles weißes Licht, hemmt die Bildung des Schlafhormons Melatonin. Sobald man sich also abends ins Bett legt, sollte man das Licht dimmen und höchstens noch ein entspannendes Buch lesen.
2. Weg mit Störenfried. Lärm und Licht können die Schlafqualität und das Einschlafen stören. Dagegen helfen herkömmliche Ohrstöpsel, Augenmasken, Vorhänge und Jalousien. Allerdings sollte man nicht im Stockdunklen schlafen, da ein natürliches Morgenlicht dem Körper hilft, beim Aufstehen schneller auf die Beine zu kommen. Auch die Temperatur im Zimmer ist wichtig: ideal sind 16 bis 18 Grad Celsius.
3. Regelmäßig zur selben Zeit ins Bett gehen. Auch am Wochenende sollte man den gleichen Schlafrhythmus beibehalten, um die innere Uhr des Körpers nicht durcheinander zu bringen. So gewöhnt sich der Körper an die Bettzeit und gibt bald „automatisch“ das Signal, dass es Zeit zum Schlafen ist.
4. Mittagsschläfchen: ja, aber nicht länger als 20 oder 30 Minuten und mindestens vier Stunden vor der Nachtruhe. Alles darüber ist kontraproduktiv.
5. Keine aufputschenden Stoffe vor dem Schlafengehen zu sich nehmen. Das heißt, eine Gute-Nacht-Zigarette oder ein Espresso zum Verdauen nach dem Abendessen sind äußerst

schlechte Ideen. Außerdem sollte man abends nichts schwer Verdauliches essen und einige Stunden vor dem Schlafengehen essen. Ein sehr voller Magen, aber auch großer Hunger können beim Einschlafen hinderlich sein.

6. Sich den Kopf zerschlagen: es ist eine weit verbreitete Gewohnheit, vor dem Einschlafen den Tag Revue passieren zu lassen oder über den nächsten Tag und die bevorstehenden Probleme, die es zu meistern gilt, nachzudenken. Und plötzlich liegt man hellwach im Bett und fragt sich: „Warum kann ich nicht einschlafen?“. Und das wiederum kann dazu führen, dass man Angst bekommt, nicht genügend zu schlafen und morgen den ganzen Tag müde zu sein. Ein Tagebuch oder ein guter Terminkalender, der einige Stunden vor dem Schlafengehen gefüllt wird, können Abhilfe schaffen.
7. Tagsüber aktiv sein, Sport treiben und sich regelmäßig bewegen, um sich auf gesunde Weise auszulasten. Intensives Abendtraining sollte allerdings vermieden werden, da Training durchaus aufputschend wirken kann und das Einschlafen nicht gerade erleichtert.
8. Erkrankungen ausschließen. Falls die Störungen lange anhalten oder immer wieder auftreten, ist ein Besuch beim Arzt angebracht. Schlafstörungen können viele medizinische Ursachen haben und Müdigkeit untertags kann gefährlich werden, z.B. beim Autofahren oder falls man mit Maschinen arbeitet.
9. Die Stimulus-Kontrolle ist ein kleiner psychologischer Trick, der sehr hilfreich sein kann: nur ins Bett gehen, wenn man sich müde fühlt. Ist man nach ca. 10 Minuten noch wach, dann wieder aufstehen, in ein anderes Zimmer gehen und sich erst wieder hinlegen, wenn man sich müde fühlt. Auch wenn dieses „Spiel“ lange dauern kann, sollte man morgens immer zur gleichen Zeit aufstehen und tagsüber nicht schlafen. Nach etwa zwei Wochen sind Ergebnisse zu erwarten.
10. Entspannung. Auch wenn der Alltag stressig sein kann, abends sollte man für Entspannung sorgen. Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation, Yoga, autogenes Training, Meditation oder Tai-Chi helfen, die Muskeln zu lockern, den Atem zu beruhigen und den Blutdruck zu senken. Aber auch hier gilt: Geduld ist der Schlüssel zum Erfolg. Nicht gleich aufgeben, wenn sich nicht sofort Ergebnisse zeigen.

Außerdem gilt, dass man vor dem Schlafengehen nicht auf die Uhr schauen sollte, um auszurechnen, wie viele Stunden man schlafen kann. Das setzt nur unnötig unter Druck.

Kleine Hausmittel für einen besseren Schlaf sind Baldriantees und Teemischungen, die unter dem Namen „Schlaftee“ verkauft werden. Auch wenn diese Mittel nicht so effizient wie rezeptpflichtige Schlafmittel sind, so kann schon die Gewohnheit, sie zu nehmen, den Körper aufs Schlafen einstellen und somit müde machen.

Quellen: <https://www.test.de/Schlafstoerungen-Zehn-Schlafkiler-und-wie-man-sie-ueberlistet-4926137-0/>  
<https://www.test.de/Schlafmittel-Endlich-wieder-erholsam-schlafen-1794088-0/>



## Wie VerbraucherInnen die Ernährungshoheit zurückgewinnen.



Dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung die Grundlage für das allgemeine Wohlbefinden des Körpers ist, ist inzwischen eine altbekannte Weisheit. Trotzdem werden in Supermärkten überwiegend ungesunde, industriell verarbeitete Lebensmittel angeboten. Der/die DurchschnittsverbraucherIn wird häufig nicht ausreichend informiert und ist sich deshalb nicht bewusst, was er/sie täglich isst.

Kristin Lawless, eine unabhängige amerikanische Journalistin und Ernährungsexpertin, hat dazu ein Buch geschrieben: „Formerly known as food. How the industrial food system is changing our minds, bodies and culture“ (zu Deutsch: Früher bekannt als Nahrung. Wie die Lebensmittelindustrie unser Denken, unsere Körper und unsere Kultur verändert). In diesem Buch klagt sie die Lebensmittelindustrie an, einen großen Einfluss auf unser tägliches Leben zu haben.

Lawless erklärt, dass tausende von chemischen Substanzen unsere Körper verändert haben. Die Pestizide, die für Getreide, Gemüse und Obst verwendet werden, die Plastikreste, die Farbstoffe sind Ursache für Infektionen, während andere Stoffe unser körpereigenes Bakteriensystem und unsere Hormonprozesse verändert haben. Da all diese Veränderungen auf unseren Tellern im Laufe von relativ wenigen Jahrzehnten stattfand, wissen wir immer noch nicht darüber Bescheid, wie sich diese Veränderungen auf die Dauer auf unsere Körper auswirken werden.

Laut Lawless sind allerdings auch die aggressiven Werbestrategien, die immer neuere und bessere Innovationen anpreisen, ein großes Problem

Die Journalistin ruft dazu auf, dass KonsumentInnen Druck auf die Industrieriesen ausüben und die eigenen Interessen hervorheben. Denn, so Lawless, wenn große Marken unsere Ernährung kontrollieren, begrenzen sie gleichzeitig unsere Freiheiten. Die Verbraucher müssen sich, wie Lawless unterstreicht, selbst aufklären, sich organisieren, mobilisieren und in einer globalen Bewegung gegen die großen, multinationalen Unternehmen kämpfen. Die Unternehmen würden nämlich unsere Gesundheit und unsere Zukunft bedrohen, wenn sie weitermachen wie bisher.

Um den Lesern ihres Buches eine klare Zusammenfassung zu geben, schließt Kristin Lawless mit einem Manifest ab, das neun Ideen zur Veränderung enthält:

1. Das aggressive Marketing stoppen, welches „Abfallnahrung“ (wie die Autorin qualitativ schlechte Nahrung nennt) anpreist. Dieses Phänomen ist besonders in den USA präsent, wo der Großteil der Bevölkerung sich von industriell verarbeiteten Lebensmitteln ernährt, weil diese billiger als frische Lebensmittel sind. Beispiele wären etwa die zahllosen Fast-Food-Ketten, wie etwa McDonald's.
2. Marketingstrategien, die Pulvermilch für die Ernährung von Kindern anpreisen, müssen gestoppt werden.
3. Etiketten mit der Aufschrift „schadet der Gesundheit“ (etwa

wie auf Zigarettenpackungen) sollen für sehr ungesunde Lebensmittel gesetzlich vorgeschrieben werden.

4. Weniger chemische Zusatzstoffe in den Lebensmitteln.
5. Für die gesamte Bevölkerung soll der Zugang zu chemiefreien Lebensmitteln erleichtert werden.
6. In öffentlichen Schulen sollen Ernährungskurse Pflichtmodule sein.
7. Ein angemessenes Grundeinkommen soll gewährleistet werden (dies ist eines der Probleme, die in den USA dazu führen, dass die ärmeren Gesellschaftsschichten vor allem Fast Food konsumieren).
8. Der neue Feminismus soll dazu führen, dass auch die Arbeit von Hausfrauen bezahlt wird.
9. Bruststillen ist ein Menschenrecht und deshalb sollte ein bezahlter Mutterschaftsurlaub von wenigstens sechs Monaten für die arbeitende Mutter Standard sein.

## Tablets – leichte und praktische Alltagsgeräte.

Seit einigen Jahren sind Tablets zu einem festen Bestandteil des Alltags geworden. Ob für Arbeit oder zur Unterhaltung, irgendwie finden die leichten Touchscreen-Geräte immer den Einzug in den Haushalt. Die bekanntesten und teuersten Geräte kosten allerdings einen schönen Batzen Geld: zwischen 700 und 1.000 Euro kosten einige dieser Luxusmodelle.

Wer allerdings bereit ist, hier und da etwas weniger Qualität zu erhalten, kann für wenig Geld ein beinahe ebenso gutes Tablet finden. Hier sprechen wir von Summen zwischen 100 und 325 Euro. Wenn man allerdings für längere Zeit ein gutes Gerät haben möchte, sollte man mindestens 150 Euro ausgeben.

Woran kann man also sparen, und was sind die Vor- und Nachteile?

**Am Display:** die teuersten Modelle haben meist hochauflösende AMOLED- oder Retina-Displays, was natürlich den Preis in die Höhe treibt. Eine niedrigere Auflösung, wie etwa 1280 mal 800 Bildpunkte, kann aber auch ausreichen, um zum Beispiel einen Text scharf darzustellen. Aber nicht nur bei der Auflösung werden Abstriche gemacht. Auch die Bildschirmhelligkeit oder die natürliche Darstellung von Farben kann bei Billiggeräten von den Qualitätsstandards eines teuren Modelles abweichen. Wer das Tablet vor allem in Innenräumen verwendet, sollte mit einer etwas schwächeren Bildschirmhelligkeit jedoch keine Probleme haben.

**Am Prozessor:** ein schwächerer Prozessor ist kein Problem, wenn man das Tablet vor allem fürs Surfen und Mailen verwendet. Will man jedoch Fotos oder Videos bearbeiten oder Spiele mit anspruchsvoller Grafik spielen, so kann der Prozessor schon mal schwächeln und das Tablet kurz den Geist aufgeben (Aus- und wieder Einschalten hilft meistens).

**An Kamera und Lautsprecher:** von einem Tablet, das nicht sehr viel gekostet hat, sind keine Fotos auf Smartphone-Niveau zu erwarten. Der Klang, den Videos oder Musikdateien beim Abspielen machen, ist oft auch nicht sehr angenehm oder teilweise sogar ein bisschen verzerrt. Die Klangprobleme sind aber meistens kein großes Problem, sobald man eine Bluetooth-Box oder

Kopfhörer beim Abspielen verwendet.

**An der Verarbeitung:** wer nicht viel auf Ästhetik gibt, kann durchaus ein sehr billiges Tablet finden. Wer aber gute Materialien schätzt, wird vielleicht einen Kompromiss eingehen müssen. Während bei teuren Geräten Glas und Aluminium verwendet wird, bestehen die billigeren Tablets oft aus Plastik. Dieser Plastikmantel erweist sich häufig als sehr kratzempfindlich und sollte daher unbedingt mit einer Schutzhülle geschützt werden.

Preisbewusste Käufer sollten also genau überlegen, wozu das Tablet verwendet werden soll, und dementsprechend entscheiden, an welcher Ecke man sparen möchte.

Quelle: test 11/2018

## Zucker – die gefährliche Verführung. Wie viel Zucker ist zu viel?



Die Weltgesundheitsorganisation warnt seit längerem: der moderne Mensch isst zu süß. Viel zu süß sogar. Maximal 50 Gramm zugesetzter Zucker pro Tag sind tolerierbar, aber der Durchschnittsbürger braucht beinahe doppelt so viel, etwa 90 Gramm pro Tag.

Doch wo steckt dieser ganze Zucker eigentlich? Kaum jemand löffelt sich täglich 100 Gramm herkömmlichen Haushaltszucker in den Kaffee, also wo kommt dieser hohe Zuckerkonsum her?

Laut Stiftung Warentest ist nur ca. ein Achtel des Verbrauchs tatsächlich mit bloßem Auge sichtbar: diese Menge ist nämlich der Zucker, den wir uns in Kaffee, Tee, Kuchen, Pudding und ähnlichen Produkten streuen. Der Rest, sieben Achtel, versteckt sich in bereits verarbeiteten Lebensmitteln, wie etwa Fruchtjoghurts, Softdrinks, Soßen wie Ketchup und Fertigsoßen für Nudeln, gesüßte Cornflakes, Chips und so weiter.

Um sich bewusst über den Konsum von Zucker in verarbeiteten Produkten zu werden, sollte man die Etiketten lesen. Seit 2016 muss der Gesamtzuckergehalt pro 100 Gramm oder pro 100 Milliliter auf der Verpackung stehen. Allerdings steht nicht drauf, wie viel davon Industriezucker ist und wieviel Zucker natürlich in Obst und Milchprodukten vorkommt. Fruktose (Fruchtzucker) und Laktose (Milchzucker) gelten als unproblematisch, da beide Produkte viele Pluspunkte mit Ballaststoffen, Nährstoffen und Vitaminen sammeln.

Somit wird die Verantwortung, den Zuckerkonsum zu kontrollieren, an den Verbraucher abgegeben. Einige Konzerne wollen deshalb eigene Symbole oder Kennzeichnungen entwickeln und auf die Verpackungen drucken, wie etwa Ampelsymbole um Zucker-, Fett- und Salzanteile anzuzeigen: rot soll für einen hohen Gehalt stehen, grün für einen niederen. Das Problem? Die Konzerne selbst entscheiden, was ein „hoher“ und was ein „niederer“ Anteil ist. Daher könnte ein Zuckeranteil, der von der Weltgesundheitsorganisation als „hoch“ eingestuft wird, auch



als „gering“ vermarktet werden.

Warum ist Zucker eigentlich so ungesund?

Zucker enthält viele Kalorien (etwa 3 Gramm Zucker liefert etwa 12 Kilokalorien), kann zu Karies, Übergewicht und Fettleibigkeit führen. Steigt das Gewicht, so steigt auch das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Typ 2 Diabetes.

Wie reduziere ich meinen Zuckerkonsum?

Bewusst konsumieren ist die Devise. Man sollte unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen, Etiketten lesen und zuckerarme Alternativen wählen und falls man auf gewisse Snacks oder Soßen nicht verzichten kann, so sollte man anderswo Zucker einsparen. Da Zucker im Gehirn Belohnungsreaktionen auslöst, kann es zu suchtähnlichem Verhalten kommen. Deshalb ist es nicht verwunderlich, wenn es anfangs schwerfällt, auf Zucker zu verzichten. Wichtig ist es, Süßigkeiten wie Schokolade bewusst zu genießen und nicht in großen Mengen zu verzehren. Produkte mit hohem Zuckeranteil sollten die Ausnahme, nicht die Regel sein.

Quelle: <https://www.test.de/Zucker-in-Lebensmitteln-Wie-viel-drin-ist-und-wie-Sie-das-rausfinden-5170484-0/>  
<https://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Suechtig-nach-Zucker-175443.html>

## Elektro- und Hybridautos – lohnt sich die Anschaffung?



Immer wieder melden Nachrichtendienste von „Abgas-Skandalen“ und dass herkömmliche Autos mit Benzin oder Diesel als Treibstoff alles andere als umweltfreundlich sind, ist allgemein bekannt. Da sowohl Benzin als auch Diesel aus begrenzten Rohstoffen gewonnen werden, sind diese Güter auch nicht gerade billig. Deshalb liebäugeln immer mehr Verbraucher mit der Idee, sich ein Elektro- oder auch Hybridfahrzeug zuzulegen.

Das Land Südtirol möchte diese Tendenz zur sogenannten „E-Mobility“ unterstützen. In der Regierungsvereinbarung für 2018-2023 steht, dass „andere alternative Transportmöglichkeiten gefördert und verstärkt werden müssen, darunter auch die Elektromobilität, wobei dies durch den Aufbau eines Netzes von Ladestationen auf dem gesamten Landesgebiet und die Bereitstellung von Finanzierungen für alternative Antriebssysteme durch das Land ermöglicht werden soll.“

Landesbeiträge für den Kauf von Elektro- und Hybridfahrzeugen können mit den vorgesehenen staatlichen Förderungen („Umweltbonus“) kombiniert werden.

Gibt es diese Förderungen auch in anderen italienischen Provinzen/Regionen?

Die Förderungen der Provinz Trient sind beinahe identisch wie die der Provinz Bozen. In Trient wird allerdings der „Ankauf einer Ladestation“ mit 500 Euro mehr unterstützt. Friaul-Julisch Venetien, Aostatal und Lombardei bieten Beiträge für die Erneuerung des Fuhrparks. Beispielsweise gibt die Lombardei 6.000 Euro für den Kauf eines Elektrofahrzeugs, je nach Gewicht des Kraftfahrzeugs bis zu 10.000 Euro. Teilweise können diese hohen Beiträge damit erklärt werden, dass die Umweltverschmutzung durch die

Überschreitung der CO<sub>2</sub>-Grenzwerte inzwischen die ganze Poebene betrifft.

Was hat der Energiemarkt in Südtirol zu bieten?

Die Firmen Enel und Alperia bieten Südtirolern Unterstützung bei der Anschaffung eines Elektroautos. Alperia lockt mit einem „ALL INCLUSIVE“-Programm mit dem Namen „WE DRIVE HOME“. Für eine Monatsgebühr von 75 Euro bietet Alperia unbegrenzte Ladungen an der Ladesäule, die man zuhause installiert hat, sowie auch an den öffentlichen Ladesäulen.

Enel bietet eine Ladesäule für den Eigengebrauch, wobei man für den Verbrauch zahlt. Der Strompreis richtet sich nach dem aktuellen Strompreis des jeweiligen Haushalts. Enel bietet auch ein „ALL INCLUSIVE“-Programm, aber nur für Ladungen an öffentlichen Ladesäulen.

Zu beachten, bevor man sich ein Elektroauto anschafft: die Stromverbräuche sind meistens höher als vom Hersteller angegeben.

Walther Andreaus, der Geschäftsführer der Verbraucherzentrale Südtirol, meint zum Thema: „Bei den Ladekosten, vor allem an öffentlichen Stationen, muss eingegriffen werden. Sie sind ein wahrer Aderlass für den Verbraucher und bremsen die Entwicklung der Elektromobilität.“

Quelle: <https://www.consumer.bz.it/de/oekofoerderungen-und-umweltbonus-fuer-den-kauf-von-elektro-und-hybridautos-suedtirol>

## Der Einfluss der Konsumenten – wie sich die Rezeptur von Nudeln verändert hat

Die heutigen Rezepturen für handelsübliche Nudeln hat sich im Laufe der letzten Jahre deutlich verändert: weniger Mikrotoxine, weniger Glyphosat. Als Grund gilt der Druck, den die VerbraucherInnen auf die Hersteller ausübten.

Die neuen Untersuchungen des Salvagente, ausgeführt bei 23 Sorten von Nudeln, zeigen, dass die italienischen Nudelproduzenten dem Druck der VerbraucherInnen nicht gewachsen waren. Unter diesem Druck haben die meisten beschlossen, weniger Hartweizen aus anderen Ländern zu importieren. Die Konsumenten verlangten in den letzten Jahren vermehrt Produkte, deren Rohzutaten nicht mit Glyphosat und Don (das sogenannte Vomitoxin) versetzt sind. Diese Zusatzstoffe finden sich vor allem in nordamerikanischem Hartweizen, das vor allem mit dem bekannten Herbizid von Monsanto behandelt wird (und welches von der International Agency for Research on Cancer IARC als womöglich krebserregend bezeichnet wird).

Im Jahre 2018 ist die Nachfrage nach nordamerikanischem Hartweizen deutlich gesunken, während der Import von französischem Hartweizen sich in den letzten zwei Jahren jeweils verdoppelt hat. Natürlich bedeutet die Herkunft nicht gleich bessere oder schlechtere Qualität, aber in einigen Ländern, vor allem in Nordamerika, ist die Nutzung von Glyphosat gesetzlich begünstigt, während in anderen Ländern strenge Kontrollen herrschen. Das liegt auch daran, dass in den weniger streng kontrollierten Ländern oft schlechtere Wetterbedingungen für die Weizenzüchtung herrschen.

Es ist also wichtig, die Nudelverpackungen genau zu analysie-



ren: auf allen Verpackungen muss das Herkunftsland des Hartweizen angegeben werden. Nur die wenigsten Hersteller nutzen ausschließlich nationalen Hartweizen, andere mischen italienischen Hartweizen mit solchem aus anderen europäischen Ländern, was als „origine Ue“ angegeben wird. Etwas unglücklich ist die Gesetzeslage bei der Angabe von nicht-europäischen Ländern, die nämlich alle unter „Paesi non Ue“ zusammengefasst werden. So hat der/die VerbraucherIn nicht unbedingt eine Ahnung, ob der Hartweizen jetzt aus einem afrikanischen, einem asiatischen oder einem amerikanischen Land kommt.

Im Großen und Ganzen kann man jedoch zusammenfassend sagen: die schädlichen Zusatzstoffe in handelsüblicher Pasta, wie etwa Vomitoxine oder Aflatoxine (wie auch B1), sind deutlich gesunken und halten sich bis auf wenige Ausnahmen immer in den gesetzlich vorgesehenen Grenzen.

Quelle: Salvagente, November 2018

## Ärgerliche Zugverspätungen – so werden Pendler ab jetzt entschädigt!



Für Pendler ist es durchaus keine Seltenheit, dass der Zug in Verspätung kommt. Für viele zählen fünf oder zehn Minuten zusätzliche Wartezeit zum Alltag, sodass man sich nach einiger Zeit als Zugpendler gar nicht mehr darüber aufregt, sondern einfach still über sich ergehen lässt.

Weil die Trenitalia sich weigert, die Kunden zu entschädigen, ist jetzt das Land eingesprungen und hat den innovativen Pendlerbonus für den Personennahverkehr im Bereich Schiene ins Leben gerufen. Im Jahre 2019 sollen nun die Verspätungen von 2018 entschädigt werden.

Aber wie soll dieser Pendlerbonus ausgezahlt werden?

Pro Pendler ist eine Entschädigung von maximal 50 Euro im Jahr vorgesehen. Die Pendler müssen eine Strecke benutzen, die übermäßige Verspätungen aufweist. Um den Bonus nutzen zu können sind mindestens 30 monatliche Bahn-Entwertungen via Südtirol Pass, EuregioFamilyPass, Südtirol Pass 65+ oder Südtirol Pass Abo+ notwendig.

Außerdem wurden Pünktlichkeitsstandards festgelegt: für die Meraner Strecke sind es 10%, für die Pustertaler Strecke 3%. Bei Überschreitung dieser Grenzen müssen die Zugbetreiber 10.000 Euro pro Monat und Strecke in einen Fonds einzahlen. Für Zugausfälle sind Strafen zu 10 Euro je Zugkilometer vorgesehen. Diese Vertragsstrafen sollen dann dazu verwendet werden, den Pendlerbonus auszuzahlen. Als „Verspätung“ gilt übrigens, wenn die angeschriebene Abfahrtszeit um mehr als 5 Minuten überschritten wird.

Der Geschäftsführer der Verbraucherzentrale Südtirol, Walther Andreas, kommentiert: „Der Öffentliche Personennahverkehr ist innerhalb der letzten Jahre beachtlich gewachsen! Immer mehr Menschen nutzen Busse und Züge. Sie spielen für die Zentren und den ländlichen Raum eine entscheidende Rolle, denn mit ihnen ist man sicherer, günstiger, meistens schneller und

pünktlicher und zusätzlich umweltschonender unterwegs. Das Ziel muss es daher sein, durch hohe Qualität und Verlässlichkeit mehr Nutzerinnen und Nutzer zu gewinnen und dann auch zu halten. Wir sind froh, dass mit Unterstützung des Landes hier die ersten Früchte eingefahren werden können und dass damit Einstiegshindernisse abgebaut werden.“

Quelle: <https://www.consumer.bz.it/de/pendlerbonus-kommt-fahrt>

## Ideale Luftfeuchtigkeit in Innenräumen: so findet man die richtige Balance!



Dass feuchte Luft in Wohnräumen nicht gerade angenehm ist, ist allgemein bekannt. Sie lockt den Schimmel an und lässt Krankheitserregern freie Bahn. Aber auch zu trockene Luft in der Wohnung kann für allerhand Unbehagen sorgen. Dr. Heinz-Joern Moriske, Hygieneexperte des deutschen Umweltbundesamt, informiert: „Circa 40 bis 60 Prozent relative Luftfeuchtigkeit empfinden wir als dauerhaft behaglich.“

Mehr als 60 Prozent Luftfeuchtigkeit über längere Zeit erhöht das Risiko für Schimmel und Milbenwachstum, weniger als 20 Prozent kann unsere Schleimhäute austrocknen und die Bedingungen für Krankheitserreger verbessern. Trockene Luft lässt Staubteilchen frei herumfliegen, sodass wir mehr Staub einatmen und unsere Atemwege gereizt werden. Das macht sich dann durch Husten, Kratzen im Hals und tränende Augen bemerkbar. Besonders problematisch sind diese Reaktionen für Personen mit Atemwegserkrankungen.

Was kann man gegen zu trockene Luft in Wohnräumen unternehmen?

Am einfachsten ist es, sich einen Luftbefeuchter anzuschaffen. Generell teilt man diese Geräte in drei verschiedene Kategorien ein: Verdunster, Verdampfer und Ultraschallzerstäuber. Jedes dieser Modelle hat Vor- und Nachteile.

**Verdunster** besitzen einen großflächigen Filter, der von der Struktur her an Bienenwaben erinnert. Dieser Filter saugt Wasser auf. Wenn die trockene Raumluft am Filter entlangweht, nimmt sie die Wassermoleküle auf. Im feuchten Ambiente des Filters tummeln sich natürlich Bakterien, die allerdings da hängen bleiben. Wichtig ist nur, den Filter regelmäßig zu wechseln. Verdunster brauchen wenig Energie, geben allerdings auch wenig Wasser ab. Sie sind ideal für eine leichte Erhöhung der Luftfeuchtigkeit.

**Verdampfer** desinfizieren das Wasser, bevor sie es abgeben, indem sie das Wasser bis zum Siedepunkt erhitzen. Diese Geräte geben zwar viel Wasser ab, verbrauchen aber auch viel Energie. Hier ist Vorsicht geboten, denn es kann passieren, dass der Raum zu feucht wird, was im schlimmsten Fall in Schimmelbildung endet. In einem Verdampfer lagert sich außerdem Kalk ab, deshalb muss er regelmäßig gereinigt werden.

**Ultraschallzerstäuber** besitzen Ultraschallmembranen, die durch Schwingungen feinste Wassertröpfchen abgeben. Allerdings können diese Tröpfchen auch Bakterien durch den Raum

verstreuen. Ob diese Bakterien negative Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben, ist nicht erwiesen, aber Makromoleküle von abgestorbenen Bakterien stehen im Verdacht, Allergien hervorzurufen. Außerdem können Ultraschallzerstäuber den Raum zu stark befeuchten.

Wichtig ist es, mit einem Hygrostat die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen regelmäßig zu kontrollieren. Manche Geräte haben bereits einen eingebauten Hygrostat, der die Luftfeuchtigkeit anzeigt und auch anpasst.

Gibt es auch einfachere Hausmittel, die helfen?

Da die Reinigung von Luftbefeuchtern ziemlich aufwendig ist, kann man natürlich auch zu (etwas weniger effizienten) Hausmitteln greifen. Es gibt zum Beispiel Wasserbehälter aus Ton, die man am Heizkörper anbringt. Nicht vergessen: regelmäßig reinigen, weil sich sonst Keime bilden.

Auf keinen Fall sollte man feuchte Handtücher oder nasse Wäsche auf den Heizkörper legen, denn das bildet nur unnötige Keime.

Zimmerpflanzen helfen so gut wie gar nichts und in der Pflanzenerde können sich Schimmelpilze bilden.

Quelle: ÖKO-TEST 11/2018

## Geld in der Tonne: so verschwendet man weniger Lebensmittel!



Die italienische Durchschnittsfamilie wirft pro Jahr etwa 85 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr weg. Rechnet man alle italienischen Familien zusammen, macht das etwa 2,2 Millionen Tonnen. Das sind Lebensmittel im Wert von 8,5 Milliarden Euro, die einfach im Müll landen.

Zwar gibt es Freiwilligenorganisationen, die Lebensmittel sammeln und an Bedürftige weiterleiten, aber am besten wäre es doch, wenn diese Lebensmittel gar nicht erst im Müll landen würden. Der erste Schritt dazu ist natürlich, bewusst eine Veränderung vorzunehmen und den eigenen Lebensstil anzupassen, um umweltfreundlicher und weniger verschwenderisch zu leben. Ganz wichtig: den Einkauf planen. Die gute, alte Einkaufsliste reicht dazu aus, mittlerweile gibt es aber auch viele hilfreiche Apps fürs Smartphone. Einige erlauben es auch „Vorratskammern“ oder „Kühlschränke“ anzulegen, sodass man im Supermarkt nochmal nachkontrollieren kann, ob man zum Beispiel ausreichend Mehl zuhause hat.

Während man die Einkaufsliste erstellt, sollte man Kühlschrank und Vorratskammer checken, um sicherzugehen, dass das Produkt auf die Einkaufsliste gehört. Hungrig einkaufen sollte tunlichst vermieden werden, da man dazu tendieren kann, irgendwelche Sachen, auf die man gerade Hunger verspürt, in den Einkaufswagen zu legen. Mit der Liste in der Hand sollte man sich strikt an die aufgelisteten Produkte halten und sich auch von Angeboten wie „Nimm 3, zahl 2“ nicht verlocken lassen, außer man benötigt wirklich eine höhere Anzahl dieses speziellen Produktes. Zuhause sollte man vor allem den Kühlschrank scharf im Auge behalten und Produkte möglichst vor Überschreitung des Mindesthaltbarkeitsdatums konsumieren. Fast alle Produkte sind aber auch noch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum genießbar,

im Zweifelsfall sollte man einfach auf die Sinne vertrauen. Das heißt: anschauen, falls nichts unangenehm auffällt, riechen und eventuell kosten. Generell gilt: nur Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis...“) sollten nach Überschreiten des Verbrauchsdatums nicht mehr gegessen werden.

In der Küche kann man auch auf Lebensmittelverschwendung achten: Essensreste können oft noch vielfach verwertet werden. Am besten ist natürlich, erst gar keine Reste aufkommen zu lassen, indem man nur so viel kocht, wie auch gegessen wird. Das ist natürlich schwierig und nicht immer möglich, einzuschätzen. Bleibt etwas übrig, so kann man die Reste im Kühlschrank aufbewahren und bei der nächsten Mahlzeit verwerten, indem man sie z.B. aufwärmt oder zu einem „Gröstli“ verarbeitet.

Quelle: Verbrauchertelegramm November/Dezember 2017

<https://www.suedtirolnews.it/politik/gemeinsam-gegen-lebensmittelverschwendung>

## Spieglein, Spieglein an der Wand... was ist eigentlich in meinen Pflegeprodukten?

Eine schöne, gesunde Gesichtshaut ist etwas, das wohl jeder Mensch anstrebt. Am besten, ohne viel dafür ausgeben und machen zu müssen. Da die Haut das größte Organ des menschlichen Körpers ist, spiegelt sie jedes Unwohlsein wider. Stress, Mangel an Mikronährstoffen (wie Eisen, Zink, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren), Rauchen, Alkoholkonsum, Probleme mit der Darmflora, all das kann den Alterungsprozess der Haut beschleunigen.

In bunten Werbespots wird uns erzählt, dass wir unzählige Cremes und Pflegemittelchen bräuchten, um unsere Haut ausreichend zu pflegen. Hautärzte meinen allerdings, das ist zu viel des Guten.

Morgens würde es reichen, das Gesicht mit klarem Wasser zu waschen. Am Abend sollte man ein mildes Reinigungsmittel verwenden. Durch die Verwendung von zu viel Duschgel und Seifen, sowie sehr aggressiven Reinigungsmitteln, kann der Säureschutzmantel und die natürliche Bakterienflora der Haut angegriffen, und dadurch die natürliche Fettbarriereschicht beeinträchtigt werden. Das kann dazu führen, dass die Haut austrocknet und Bakterien sich vermehren.

Ein gesunder Lebensstil, das heißt ausreichend Schlaf, körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, sind definitiv vorteilhaft, wenn man Schäden an Haut und Haaren vorbeugen möchte.

Natürlich spricht nichts dagegen, die Haut mit ein paar Kosmetikprodukten zusätzlich zu unterstützen und zu verwöhnen. Vor allem je älter man wird, desto wichtiger wird eine gute Gesichtscreme, da die Haut nicht mehr selbstständig genügend Fette produziert, um die Haut elastisch zu halten.

EU-weit gilt die Regel, dass Kosmetikmittel einheitlich nach dem INCI-System (Internationale Nomenklatur für kosmetische





Inhaltsstoffe) auf der Verpackung angegeben werden müssen. Meistens werden die englischen, wissenschaftlichen Bezeichnungen dafür verwendet, die für den Konsumenten leider nicht sehr verständlich sind. Es gibt Websites ([www.codecheck.info](http://www.codecheck.info) und [www.haut.de](http://www.haut.de)), die die Namen übersetzen und Informationen zu den Wirkungen der Inhaltsstoffe auflisten.

Was sind besonders bedenkliche Inhaltsstoffe?

Hormonell wirksame Parabene, die als Konservierungsstoffe verwendet werden, können auf den Körper dieselbe Wirkung wie das Hormon Östrogen haben. Außerdem stehen sie in Verdacht, mit hormonbedingten Krebsarten in Verbindung zu stehen.

Einige Duftstoffe können Allergien auslösen und zeigen in Tierversuchen, dass sie sogar krebserregend und erbgutverändert wirken können. Laut dem INCI-System werden Duftstoffe als „Parfum“ bezeichnet.

In vielen Kosmetika steckt Palmöl. Das Öl selbst ist nicht sonderlich schädlich, allerdings trägt die Herstellung von Palmöl zur Zerstörung der Regenwälder in Südostasien bei. Palmöl versteckt sich hinter Begriffen die „palm“ oder „palmitate“ enthalten oder auch „Stearic acid“ (Stearinsäure).

Unbedingt meiden sollte man Produkte mit Mikroplastik (feste, unlösliche Teilchen aus Kunststoffen). Diese Teilchen landen über das Abwasser im Meer und werden dann von Fischen und Muschel (und sogar dem Meersalz) aufgenommen, sodass sie schlussendlich auf unserem Teller landen könnten.

Zertifizierte Naturkosmetika verzichten meist auf umweltschädliche Stoffe, sowie Parabene, Allergene und synthetische Duftstoffe. Meistens sind diese Produkte auch tierversuchsfrei und teilweise auch vegan.

Quelle: Verbrauchertelegramm März/April 2017

## Glutenfreie Lebensmittel: von notwendig für Zöliakie-Kranke zu Lifestyle-Produkt

Immer mehr Lebensmittel, sowohl im Supermarkt als auch in Reformhäusern, sind mit dem Siegel „glutenfrei“ gekennzeichnet. Gluten ist eine Eiweißkomponente, die in verschiedenen Getreidesorten wie Weizen, Roggen oder Gerste vorkommt. Für Menschen, die unter Zöliakie leiden, sind glutenhaltige Produkte sehr gesundheitsschädlich. „Glutenfrei“ bedeutet, dass im gekennzeichneten Lebensmittel maximal 20 Milligramm Gluten pro Kilogramm enthalten sind. Dieser Grenzwert gilt in allen EU-Mitgliedsstaaten. Glutenfrei bedeutet also nicht „völlig frei von Gluten“, für die meisten Zöliakiekranken reicht dieser Grenzwert allerdings völlig.

Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung. Bei Betroffenen löst die Einnahme von Gluten Beschwerden wie chronische Bauchschmerzen, Durchfall und Blähungen aus. Zöliakie wird mit bestimmten Bluttests und einer Dünndarmbiopsie diagnostiziert. Wer unter Zöliakie leidet, muss sich sein Leben lang streng glutenfrei ernähren. Eine qualifizierte Ernährungsberatung kann vom Arzt verschrieben werden.



Personen mit Zöliakie mussten bis vor einigen Jahren häufig auf teure Lebensmittel aus Reformhäusern oder sogar auf den Versandhandel zurückgreifen. Heute findet man auch in Supermärkten oder Drogeriemärkten eine breite Auswahl an Produkten. Manche Hersteller werben sogar mit der Aufschrift „glutenfrei“ als handle es sich um ein Qualitätsmerkmal. Oft wird „glutenfrei“ als synonym für „gesund“ oder auch „hilft gegen Übergewicht“ und ähnliches verwendet. Zahllose Prominente (SOLL ICH BEISPIELE EINFÜGEN?) schreiben ihre schöne Figur der glutenfreien Ernährung zu, viele Ratgeberbücher tendieren dazu, Gluten zu verteufeln.

Kein Wunder also, dass der/die VerbraucherIn schneller Mal zu glutenfreien Produkten greift. Ohne Diagnose vom Arzt hat eine streng glutenfreie Ernährung jedoch keinen Sinn.

Viele Zöliakie-Betroffene bemängeln außerdem, dass durch den neuen „glutenfrei“-Trend auch Produkte, die gleichzeitig glutenhaltige Zutaten aufweisen, als „glutenfrei“ gekennzeichnet werden. Glutenhaltige Zutaten müssen gekennzeichnet werden, z.B. „modifizierte Stärke“ (Weizen) und der Hersteller muss dafür sorgen, dass der Maximalwert an Glutengehalt (20 Milligramm pro Kilogramm) nicht überschritten wird.

Hauptallergene müssen allerdings klar als Inhaltsstoffe erkennbar sein. Das heißt: glutenhaltige Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut) und Erzeugnisse aus diesen Getreidearten. Es gibt einige Ausnahmen für Stoffe, die durch Verarbeitungsprozesse derart verändert oder gereinigt wurden, dass sie das allergene Potential verlieren (zum Beispiel Glukosesirupe auf Weizen- oder Gerstenbasis oder Getreide zur Herstellung von alkoholischen Getränken).

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/glutenfreie-lebensmittel-boomender-markt-10939>

## Gesundes Frühstück: darauf sollten Sie achten!



„Morgens sollst du speisen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“, besagt ein altes Sprichwort. Aber wie soll man sich so ein „kaiserliches Frühstück“ vorstellen? Und ist es wirklich sinnvoll, morgens reichlich Nahrung zu verzehren? Oder sollte man das Frühstück trotzdem lieber ganz weglassen, wie Biochemiker Terence Kealy empfiehlt?

Fakt ist, dass hierzulande oft gern und ausgiebig gefrühstückt wird. Ob salzig oder süß, beinahe jeder Haushalt hat seine eigenen kleinen Frühstückstraditionen, vor allem am Wochenende. Häufig zu finden sind Brötchen, Brot, Butter, Marmelade, aber auch Wurst und Käse. Auch Müsli, Säfte, Joghurts, Brioche und ähnliche Gebäckteilchen sind nicht selten.

Aber was kann man wirklich als ein gesundes, nahrhaftes Frühstück bezeichnen? Wir haben einige Tipps für einen gesunden Start in den Tag gesammelt.

Statt Weißbrot sollte man zu Vollkornbrot greifen. Um ein Produkt als „Vollkorn“ vermarkten zu können muss es mindestens zu 90% aus Vollkorn bestehen. Vollkornbrot ist reich an Ballast-

stoffen, die ein wichtiger Teil unserer Ernährung sind. Ein Erwachsener sollte wenigstens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu sich nehmen. Für ein ballaststoffreiches Frühstück wären etwa 100 Gramm Vollkornbrot (etwa 8 Gramm Ballaststoffe) und entweder eine 75 Gramm Kiwi oder eine 100 Gramm Birne (jeweils ca. 3 Gramm Ballaststoffe) ausgezeichnet geeignet.

Ballaststoffe halten nicht nur länger satt, sondern sollen auch vor Bluthochdruck und koronarer Herzkrankheit schützen, sowie das Risiko für Typ 2 Diabetes senken.

Nicht nur fürs Frühstück gilt: Zuckerkonsum reduzieren. Da es jedoch besonders viele Optionen für eine zuckerreiche Mahlzeit am Morgen gibt, ist es wichtig, aufzupassen, was genau man zu sich nimmt. Statt süßen Knusperflocken, Schokoladenaufstrich oder Nuss-Nougat-Creme wäre ein vitaminreiches Obst mit etwas Naturjoghurt die bessere Wahl. Süße Müslis und Brotaufstriche sind meistens nährstoffarm und enthalten sogenannte „leere“ Kalorien.

Süße Frühstücksangebote finden Kinder besonders attraktiv. Um den Konsum möglichst einzuschränken, könnte man etwa fürs Wochenende Ausnahmen machen und unter der Woche auf ein gesundes Frühstück bestehen.

Man sollte auch auf ungesunde Fette achten, die man zum Beispiel in Milchgetränken oder verarbeiteten Lebensmitteln wie Salami findet. Besser wäre magerer Schinken oder Räucherlachs. Lachs enthält auch Omega-3-Fettsäuren, die LDL-Cholesterin im Blut senken, das Gehirn unterstützen und entzündungshemmend wirken.

Übrigens: das Frühstück komplett ausfallen zu lassen ist nicht so ungesund, wie man glaubte. Allerdings gilt dann nicht, dass man beim Mittagessen umso mehr zuschlagen kann.

<https://www.test.de/Fruehstueck-Was-einen-gesunden-Start-in-den-Tag-ausmacht-5311532-0/>

## Verantwortungsvoller Datenschutz: so funktioniert's!



Immer wieder hört man von Datenleck-Skandalen, vor allem im Zusammenhang mit großen Social-Media-Plattformen wie Facebook, aber auch anderen Internetseiten wie Yahoo, Sony oder Ebay. Je nach Berichterstatter werden dann jeweils die für den Datenklau verantwortlichen Hacker als die Bösen dargestellt, oder auch die großen Firmen, die die Kundendaten nicht ausreichend geschützt haben.

Fest steht allerdings, dass personenbezogene Informationen ein wertvolles Gut sind, das es besonders zu schützen gilt. Und da es scheint, dass es jeder auf dieses Gut abgesehen hat, ist es für den/die VerbraucherIn umso wichtiger, seine/ihre Daten so gut wie möglich schützen zu können.

Mit diesen zehn einfachen Tipps sind sie im Bereich Datensicherung gut unterwegs:

1. So wenig Daten wie möglich verteilen, vor allem auf social media und bei Clouddiensten. Was nirgends angegeben wird, kann auch nicht gestohlen werden. Sobald eine Information nicht mehr aktuell oder unnötig geworden ist, sofort löschen.

Um sich vor „heimlichen“ Datensammlern, die viele Firmen wie z.B. Google verwenden, zu schützen, gibt es sogenannte „Tracking-Blocker“. Diese Apps installiert man einfach auf dem Browser. Beispiele: uBlock Origin oder Ghostery.

2. Softwares regelmäßig aktualisieren, um neue Hackertechniken effektiv abzuwehren. Besonders wichtig bei Betriebssystemen, Routern und Antivirenprogrammen. Bei vielen davon kann man automatische Updates erlauben.
3. Starke Passwörter wählen. Siehe dazu unser Artikel über sichere Passwörter
4. Zwei-Faktor-Authentifizierungen benutzen. Diese Art von Passwortschutz wird vor allem beim Online-Banking verwendet. Man muss neben einem fixen Passwort auch einen einmaligen Code eingeben, den man z.B. per SMS geschickt kriegt oder mit einem speziellen, ebenfalls passwortgeschützten Lesegerät erstellen kann.
5. Passwortmanager wie Dashlane oder LastPass können äußerst nützlich sein, wenn man sich mehrere verschiedene, sehr komplexe Passwörter merken muss.
6. Wenn man sich irgendwo einloggen oder Zahlinformationen eingeben muss, sollte man immer kontrollieren, ob in der Adresszeile des Browsers „https“ steht (anstelle des normalen „http“). Das Kürzel bedeutet „verschlüsselter Datenverkehr“.
7. Öffentliches WLAN nur mit VPN verwenden. VPN steht für „virtuelles privates Netzwerk“ und dient dazu, den Datenstrom zu verschlüsseln und auf den Router umzuleiten.
8. Keine Links oder Dateianhänge von Mails, SMS oder Chatnachrichten öffnen, deren Absender man nicht kennt. Damit kann man nämlich unabsichtlich Softwares auf das Gerät herunterladen, die dann Passwörter oder Daten stehlen. Auch Apps, die nicht vom offiziellen Playstore oder Appstore kommen, können dasselbe bewirken.
9. Vernetzte Haushaltsgeräte möglichst vermeiden. Hersteller dieser Geräte sind oft nicht sonderlich vertraut mit IT-Sicherheit und können versehentlich Lücken im Heimnetzwerk verursachen.
10. Hack-Checks machen. Auf [sec.hpi.de/ilc](http://sec.hpi.de/ilc) und auf [haveibeenpwned.com](http://haveibeenpwned.com) kann man überprüfen ob die eigenen Login-Daten gestohlen wurden.

Quellen: Verbrauchertelegramm Mai/Juni 2013

[https://praxistipps.focus.de/zahnpasta-testsieger-bei-stiftung-waren-test\\_54299](https://praxistipps.focus.de/zahnpasta-testsieger-bei-stiftung-waren-test_54299)

## Bisphenol A (BPA) in Pizzakartonen? Diese unsichtbare Gefahr lauert im Allerweltsprodukt.

Bisphenol A ist ein synthetisches Gemisch, das vor allem in der Produktion von Plastik gefunden wird. Jahrelang warnte man mit erhobenem Zeigefinger: kein Kinderspielzeug und keine Schnuller mit BPA kaufen, denn das sei schädlich fürs Neugeborene. BPA kann nämlich das Hormongleichgewicht (und somit die Fruchtbarkeit) negativ beeinflussen, Brust- und Prostatakrebs verursachen und für Diabetes und Herzkrankheiten verantwortlich sein. Der Salvagente hat in Untersuchungen festgestellt, dass in 2 von 3 Pizzakartonen mehr BPA vorhanden ist, als gesetzlich für Plas-



tikbehälter zugelassen, und dass die Ursache für dies BPA-Spuren wohl in Recycling-Papier zu finden ist, obwohl die Verwendung davon für Pizzakartone verboten ist. Besonders gefährlich ist dieses Ergebnis, weil man sich BPA-Gehalt eigentlich nie von Kartonbehältern erwarten würde. Der Durchschnittskonsument hat deshalb davon keine Kenntnis und kann sich nicht ausreichend dagegen schützen.

Es muss unterstrichen werden, dass der festgestellte BPA-Gehalt in Pizzakartonen definitiv illegal wäre, würde man von Plastikbehältern sprechen. In Hinsicht auf Kartonbehälter existiert jedoch kein gesetzliches Limit, deshalb können die Pizzakartone weiterhin völlig legal verwendet werden.

Daher gilt: beim Pizzagenuss wenn möglich im Lokal essen, so dass die Pizza gar nicht erst mit möglichen BPA-Spuren in Kontakt kommt. Für die Zukunft muss man hoffen, dass der Gesetzgeber entweder das Limit für BPA-Gehalt, das für Plastikbehälter vorgesehen ist, auf Kartone ausweitet oder dass BPA ganz vom Markt verbannt wird.

Quelle: <https://ilsalvagente.it/2019/03/22/il-pericolo-bisfenolo-nei-cartoni-della-pizza-le-nostre-analisi-esclusive/55366/>

## Was steckt eigentlich in meinem Essen drin? Und was bedeuten diese verschiedenen Zusatzstoffe?



Natriumnitrit, Carragen, Zuckerulör, Emulgatoren, Stabilisatoren, Farb- und Konservierungsstoffe, verschiedene E-Nummern. Wenn man all das auf den Lebensmitteln liest, fragt man sich als durchschnittlicher Verbraucher schnell mal: Was bedeuten diese Begriffe und ist das ganze Zeug wirklich notwendig?

Zusatzstoffe werden von der Lebensmittelindustrie nur verwendet, wenn sie dem/der VerbraucherIn einen Vorteil bringen. Das heißt: verbesserte Streichfähigkeit von Margarine, langsames Verderben von Fertigsalaten, verbesserte Konsistenzen von Joghurts und Tiefkühlorten und so weiter und so fort. Laut der EU-Verordnung von 2008 sind Zusatzstoffe „Stoffe mit oder ohne Nährwert“, die „aus technologischen Gründen“ zugesetzt werden.

Die Zusatzstoffe in unseren Lebensmitteln sind von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (Efsa) überprüft und als „sicher“ bewertet worden. Außerdem wurden Richtlinien für maximale Konzentrationen und Anwendungen gegeben. Allerdings sind diese Richtlinien alles andere als auf aktuellem wissenschaftlichem Stand. Deshalb werden die Zusatzstoffe neu überprüft und neu bewertet. Bis 2020 will die Efsa neue Erkenntnisse und Richtwerte vorzeigen können. Damit der Gebrauch eines neuen Zusatzstoffes erlaubt wird, muss der Stoff eine strenge, mehrteilige Prüfung überstehen und schließlich von der Mehrheit der EU-Mitgliedsstaaten erlaubt werden. Unabhängig von dieser Prüfung agieren einige Bio-Labels, die bestimmte Zusatzstoffe nicht erlauben, wenn man ihr Prüfsiegel verwenden möchte.

Die Höchstwerte werden nach ADI-Werten eingeteilt. ADI steht für „acceptable daily intake“, also „akzeptable tägliche Aufnahmemenge“. Der ADI gibt die Menge eines Stoffs an, die ein Mensch lebenslang täglich bedenkenlos aufnehmen kann. Er bezieht sich auf ein Kilogramm Körpergewicht.

Die Zusatzstoffe gelten als Zutaten und werden nach bestimmten Regeln benannt und in die Zutatenliste eingeordnet: zuerst wird die Kategorie genannt, dann Name oder E-Nummer. Beispiel: „Farbstoff Kurkumin“ oder „Farbstoff E 100“.

E-Nummern: was man wissen und beachten sollte:

Das E steht für Europa, die E-Nummer gilt einheitlich in allen Mitgliedsstaaten der EU. Eine E-Nummer auf einer spanischen Konservendose bezeichnet denselben Inhaltsstoff wie die E-Nummer auf einer deutschen Konservendose. Die Nummern gehen von 100 bis 1.521, sind aber nicht fortlaufend. Einige Nummer existieren gar nicht, wie etwa zwischen 700 und 800 gibt es keine E-Nummern. Einige E-Nummern die man kennen sollte:

- E 941: Stickstoff. Steckt meist in Frischfleisch. Dieses Packgas verlängert Haltbarkeit und erhält die Farbe des Produkts.
- E 220: Schwefeldioxid. Häufig in Trockenobst und ähnlichem zu finden, da dieses Gas Lebensmittel vor dem Verderben schützt.
- E 904: Schellack (Sekret von weiblichen Lackschildläusen) schützt Früchte vor dem Austrocknen.
- E 330: Citronensäure. Diese Fruchtsäure bindet die Stoffe, die frischen Fisch unangenehm riechen lassen.

Was sind bekannte, problematische Zusatzstoffe, die man vermeiden sollte?

Besonders in Kritik stehen einige Süßstoffe, Farbstoffe; Konservierungsstoffe und aluminiumhaltige Stoffe. Hier eine kleine Auswahl der Stoffe, die sie möglichst meiden sollten:

- E 951 (Aspartam) steht in Verdacht, Krebs auszulösen. Laut Efsa schadet der Stoff erst in hohen Dosen, etwa über 40 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Für Menschen mit der Stoffwechselkrankheit Phenylketonurie ist der Stoff absolut tabu, deshalb wird ein aspartamhaltiges Produkt meist mit der Warnung „enthält eine Phenylalaninquelle“ versehen.
- E 954 (Saccharin) und E 952 (Cyclamat) könnten möglicherweise ein Risiko für die Fruchtbarkeit sein und sollten deshalb gemieden werden.
- E 171 (Titandioxid, ein Pigmentstoff) kann in bestimmten Mengen das Erbgut schädigen.
- Einige Farbstoffe wie Chinolingelb (E 104), Gelb-orange S (E 110), Tartrazin (E 102) etc. müssen mit dem Warnhinweis „kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“ versehen werden. Tartrazin kann außerdem Unverträglichkeiten hervorrufen.
- E 338 (Phosphorsäure), vor allem zu finden in Cola-Getränken. Die Salze dieser Säure sind für Nierenkranke gefährlich und können potentiell Herz-Kreislauf-Krankheiten begünstigen. Allerdings ist dieser Effekt nur in hohen Mengen bewiesen, etwa wenn ein 60 Kilogramm schwerer Erwachsener über einen längeren Zeitraum täglich ca. 14 Liter Cola trinkt.

Quelle: <https://www.test.de/E-Nummern-Nutzen-und-Risiken-der-Zusatzstoffe-im-Essen-5204185-0/>

### IMPRESSUM:

Herausgeber: Verein Robin, Lafot 13/A

I-39040 Margreid a.d.W. (BZ)

robin-bz@gmx.net

Eintragung: Landegericht Bozen, Nr. 629/2018 vom 19.03.2018

Veröffentlichung/Vervielfältigung gegen Quellenangabe

Verantwortlicher Direktor: Walther Andreas

Alle Artikel verfasst von: Pia Andreas

Druck: Intern vervielfältigt