

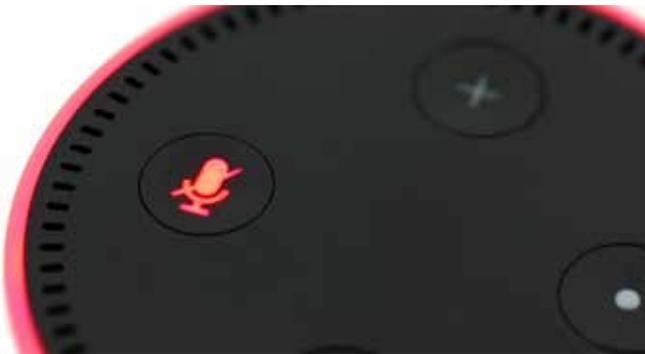
# ROBIN REPORT

Informativ +  
inspirierend

NEWSLETTER DES VEREINS ROBIN FÜR DIE VERBRAUCHERINNEN IN SÜDTIROL

AUSGABE: 4-5-6-7-8-9/2019

## Wie Alexa und Google Spione im eigenen Haus werden



Seit einigen Jahren spricht man immer öfter vom „Internet der Dinge“ (englisch: „internet of things“), das unsere Zukunft beschreiben soll. Gemeint ist damit, dass alltägliche Haushaltsgeräte wie der Kühlschrank, der Herd, die Mikrowelle und so weiter an das heimeigene Netzwerk angeschlossen und mit dem Smartphone kontrolliert werden können.

Ganz neu in diesem Internet der Dinge sind intelligente Sprachassistenten, die auf die Stimme reagieren. Amazon mit Alexa und Google mit Google Assistant sind die zwei führenden Modelle dieses Phänomens. Allerdings haben die Geräte äußerst bedenkliche Nachteile und Sicherheitslücken, wie sich zeigte, als der US-Senator Chris Coons einige Fragen an Amazon-Chef Jeff Bezos stellte. Amazons Antworten sind nämlich alles andere als erfreulich.

Amazon archiviert und speichert alle Aufnahmen und Fragen, die man an Alexa stellt. Auch wenn man den Verlauf des Geräts löscht bleiben die Daten der Konversationen, die man mit Alexa führt, trotzdem erhalten. Diese Daten werden nur gelöscht, falls sie vom Benutzer manuell gelöscht werden.

Aber damit ist noch nicht genug. Alexa speichert auch andere Daten: bestellt man beispielsweise über Alexa eine Pizza bei einem Lieferdienst, so speichert Alexa, oder besser gesagt, das Team, das Alexa ständig weiterentwickelt und updatet, eine Kopie der Transaktion.

Amazon bestätigt, dass es die Transkripte der Konversationen mit Alexa verwendet, um Alexa weiterzubilden. Diese Transkripte sind allerdings nicht anonym und Mitarbeiter haben somit Einblick, welcher User was zu Alexa gesagt hat.

Tipp: die Daten lassen sich inzwischen einfach per Sprachbefehl mit „Alexa, lösche alles, was ich heute gesagt habe!“ (oder ähnlichem) löschen. Um alle Daten zu löschen muss man über die Amazon-Seite auf die Alexa-Menü-Seite gehen. Über die Verwaltung der Sprachaufzeichnungen und „löschen“ sollten alle Befehle gelöscht und vom Amazon-Server entfernt werden.

Belgische Reporter des VRT RTW konnten ein ähnliches Problem im System von Google's Sprachassistenten feststellen. Nachdem ihnen von einem Google-Mitarbeiter einige Aufnahmen

von Nutzerdaten zugeschickt wurden, konnten sie problemlos Name, Adresse, Internetsuchen, Vorlieben und so weiter von einigen Nutzern herausfinden.

Google begründet das Debakel damit, dass der Assistent weiterentwickelt werden soll und Mitarbeiter deshalb einen kleinen Prozentsatz (etwa jedes 500ste Gespräch) der Gespräche transkribieren. Das Problem: die Mitarbeiter sollten sich darauf konzentrieren, WIE etwas gesagt wird, um das System besser auf Dialekte und Sprachunterschiede einzustellen. Jedoch erfahren die Mitarbeiter beim transkribieren natürlich zwangsläufig auch den Inhalt der Gespräche. Genau das ist allerdings ein Problem für die Privatsphäre der Nutzer.

Besonders besorgniserregend: nach dem Lesen einiger Transkripte fiel den Reportern auf, dass das Gerät sich manchmal aktivierte, ohne dass der Befehl „okay Google“ gegeben wurde. Somit wurden auch Gespräche aufgezeichnet, die nicht für den Google Assistenten gedacht waren.

Quellen: [https://www.cnet.com/google-amp/news/amazon-alexa-keeps-your-data-with-no-expiration-date-and-shares-it-too/?\\_\\_twitter\\_impression=true](https://www.cnet.com/google-amp/news/amazon-alexa-keeps-your-data-with-no-expiration-date-and-shares-it-too/?__twitter_impression=true)

<https://www.finanzen.net/nachricht/geld-karriere-lifestyle/datenspeicherung-tipp-amazon-speichert-alexa-sprachbefehl-daten-auf-unbegrenzte-zeit-so-koennen-sie-sie-loeschen-7692394>

[https://www.oekotest.de/freizeit-technik/Nach-Privatsphaeren-Debakel-bei-Alexa-Auch-Google-Mitarbeiter-hoeren-heimlich-mit\\_10754\\_1.html](https://www.oekotest.de/freizeit-technik/Nach-Privatsphaeren-Debakel-bei-Alexa-Auch-Google-Mitarbeiter-hoeren-heimlich-mit_10754_1.html)

## Bambusgeschirr – ökologisch, praktisch, gesundheitlich einwandfrei?



Jährlich werden Milliarden von Einwegbecher, -teller, -geschirr verwendet, die in Tonnen von Müll enden, der leider oft auch in Parks oder auf der Straße verstreut liegen bleibt. Als neue, trendige Lösung bieten Hersteller nun vermehrt vor allem Mehrwegbecher aus Bambus an. Diese sollen biologisch abbaubar oder recyclebar sein. Doch Tests von Ökotest und Stiftung Warentest zeigen, dass diese Produkte immer Kunststoff und sogar schlimme Schadstoffe enthalten.

Die Produkte werden vermarktet, als bestünden sie aus purem Bambus oder als handle es sich um ein reines Naturprodukt. Die Bambusprodukte bestehen allerdings aus zermahlenden Bambusfasern und einigen Kunststoffen, die das „Bambusmehl“ zu benutzbaren Bechern, Tellern und so weiter zusammenkleben. In allen getesteten Produkten fand Stiftung Warentest Melaminharz, das aus Formaldehyd und Melamin besteht. An und für sich ein harmloser Stoff – so lange er nicht über 70° Celsius erhitzt wird.

Dies stellt natürlich ein Problem dar, wenn man den Morgenkaffee im Bambusbecher transportieren will. Ab 70° Celsius gehen nämlich höhere Schadstoffmengen in die Lebensmittel über, die mit dem Melaminharz in Kontakt treten. Auch wenn man den Becher neu befüllt bleiben die Werte der Schadstoffmengen, die in die Lebensmittel übergehen, gleich hoch. Formaldehyd und Melamin verflüchtigen sich also nicht. Hohe Mengen an Melamin können Blase und Nieren schädigen, während Formaldehyd die Haut, Atemwege oder Augen reizen und beim Einatmen das Krebsrisiko im Nase-Rachen-Raum vergrößern kann.

Aufgrund dieser Tatsache sollte man Bambusgeschirr also auf keinen Fall in Mikrowellen verwenden. Einige Hersteller merken dies jedoch nicht auf den Etiketten an.

Besonders beliebt ist unter Herstellern das Label „biologisch abbaubar“, was umweltfreundliche Konsumenten anlocken sollte. Für den natürlichen Rohstoff Bambus gilt das selbstverständlich, aber das Bambusgeschirr besteht, wie gesagt, nicht nur aus Bambus. Diese Produkte zersetzen sich nämlich auch nach Jahren nicht.

Produkte aus reinem Bambus, wie etwa Schneidebretter oder Salatschüsseln, sind meistens einwandfrei verwendbar.

Quellen: <https://www.test.de/Bambusbecher-im-Test-Die-meisten-setzen-hohe-Mengen-an-Schadstoffen-frei-5496265-0/>  
[https://www.oekotest.de/essen-trinken/Test-von-Bambus-Geschirr-Krebsverdaechtige-Schadstoffe-Vermeintlich-umweltfreundliches-Geschirr-in-Wirklichkeit-oft-bedenklich\\_10742\\_1.html](https://www.oekotest.de/essen-trinken/Test-von-Bambus-Geschirr-Krebsverdaechtige-Schadstoffe-Vermeintlich-umweltfreundliches-Geschirr-in-Wirklichkeit-oft-bedenklich_10742_1.html)

## Datenkraken: über 1300 Android-Apps sammeln unerlaubt Nutzerdaten



Daten sind ein kostbares Gut und, wie wir in den letzten Jahren durch mehrere Whistleblower erfahren haben, viele Firmen und auch Regierungen sind äußerst interessiert daran, Zugang zu unseren privaten Daten zu haben.

Apps und Webseiten fragen häufig nach, ob man zustimmt, dass die eigenen Daten gesammelt und eventuell an Dritte weitergegeben werden. Untersuchungen haben ergeben, dass mehr als 1000 Apps für Android-Smartphones die Daten der Nutzer auch dann sammeln, wenn der Nutzer es explizit verboten hat.

Serge Egelman vom ICSI erklärt: „Im Grunde haben die Verbraucher sehr wenige Hinweise und Werkzeuge, um ihre Privatsphäre angemessen zu kontrollieren und Entscheidungen darüber zu treffen. Wenn App-Entwickler einfach das System überlisten können, ist es relativ bedeutungslos, Nutzer nach ihrer Zustimmung zu fragen.“

Diese App-Entwickler haben verschiedene Methoden, um die Notwendigkeit einer Nutzerzustimmung zu umgehen. Beispielsweise kann man einer App verweigern, auf den Standort zuzugreifen. Die App kann die Information jedoch trotzdem erhalten, etwa über die Metadaten der Fotos, die mit dem Smartphone aufgenommen wurden. Schließlich hat man der App nicht ausdrücklich verboten, auf die Metadaten bezüglich des Standorts der Fotos zuzugreifen.

Andere Apps greifen auf die MAC-Adresse des Smartphones oder des Wifi-Routers zu, um die Aktivität des Nutzers auf verschiedenen Geräten verfolgen zu können.

Besonders hinterlistig ist eine weitere Methode: womöglich gewährt man einer App Zugriff auf bestimmte Daten, während man einer anderen den Zugriff verwehrt. Die erste App kann jedoch die Daten an die zweite App schicken.

Im August 2019 soll, laut Egelmann, eine vollständige Liste der betroffenen Apps veröffentlicht werden.

Momentan haben Android-Nutzer jedoch keine Möglichkeit, sich ausreichend zu schützen. Google hat angekündigt, das Problem im Herbst mit dem neuen Betriebssystem Android Q zu beheben.

Quelle: [https://www.oekotest.de/freizeit-technik/Sicherheitsforscher-zeigen-Mehr-als-1300-Android-Apps-sammeln-unerlaubt-private-Daten-\\_10747\\_1.html](https://www.oekotest.de/freizeit-technik/Sicherheitsforscher-zeigen-Mehr-als-1300-Android-Apps-sammeln-unerlaubt-private-Daten-_10747_1.html)

## Teurer Führerschein: warum die Fahrschulpreise steigen



In einem Urteil des Europäischen Gerichtshofs wurde festgelegt, dass Fahrstunden dem ordentlichen Mehrwertsteuersatz, der in Italien 22% beträgt, unterliegen. Doch welche Auswirkungen hat das auf die aktuell laufenden Dienstleistungen, die man bei einer Fahrschule hat?

Kauf- und Dienstleistungsverträge müssen grundsätzlich zum vereinbarten Preis erbracht werden. Ausnahmen gibt es nur für mögliche Preisänderungen per Gesetz, wie etwa Bankkonten, oder falls die Möglichkeit explizit mit einer Vertragsklausel vorgesehen wurde, wie es viele Mobilfunkanbieter in ihren Verträgen stehen haben.

Der Idealfall für den Verbraucher, der gerade mit einer Fahrschule verhandelt ob der Preis der Fahrstunden sich nun ändert oder nicht, wäre ein schriftlicher Vertrag mit klaren Angaben zu Preisen, Leistungen und Änderungsmöglichkeiten. Somit könnte der Verbraucher alle Eventualitäten einfach nachkontrollieren. Eine Preisänderung wäre nur möglich wenn der Preis mit „X + derzeit gültige Mehrwertsteuer“ angegeben ist, oder falls der Vertrag eine Klausel beinhaltet, die Preisänderungen vorsieht.

Was tun bei mündlichen Absprachen?

Mündliche Verträge haben absolute rechtliche Gültigkeit, denn die schriftliche Form ist nur für bestimmte Verträge explizit vorgesehen, zum Beispiel beim Kauf von Immobilien oder Autos. Die Schwierigkeit liegt hier darin, zu beweisen, was genau mündlich abgemacht wurde.

Auch ausgehängte Regelungen in der Fahrschule zählen als Vereinbarung, da diese mit der Einschreibung „stillschweigend“ akzeptiert wurden.

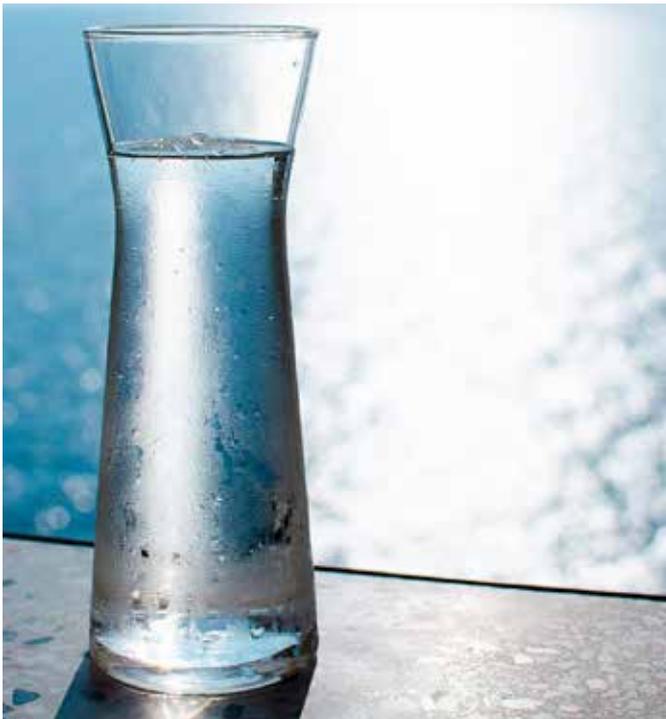
Sollte eine Fahrschule nun einen höheren Preis verlangen, so sollte man auf eine schriftliche Mitteilung bestehen, um dann eventuell Gegenargumente sammeln zu können.

Eine Vertragsauflösung ist allerdings nicht unbedingt möglich, denn durch den Vertrag ist nicht nur der/die BetreiberIn sondern auch der/die KundIn verpflichtet, seine/ihre Anteile des Vertrags auszuführen, sei es Fahrstunden, sei es die Bezahlung. Sich einfach zu weigern, die Erhöhung zu bezahlen ist also Vertragsbruch und kann auf Schadenersatz hinauslaufen. Deshalb sollte man vermeiden, in rechtliche Debatten abzuschlittern.

„VerbraucherInnen haben ein verbrieftes Anrecht auf Handelspraktiken, welche die Prinzipien der Redlichkeit, Korrektheit und Lauterkeit einhalten. Wurde für eine Dienstleistung ein Preis vereinbart, so hat dieser auch zu gelten. Dass die Fahrschulbetreiber einen Ausweg aus dieser misslichen Lage suchen, ist nachvollziehbar und auch gerechtfertigt; ebenso sicher ist es für uns aber auch, dass dabei keinesfalls die VerbraucherInnen zum Handkuss kommen dürfen“ erklärt VZS-Geschäftsführer Walther Andreas.

Quelle: <https://www.consumer.bz.it/de/fahrschulen-und-mehrwertsteuer-urteil-des-eugh>

## Wasserfilterkannen – nützliches Küchengerät oder sinnloses Gadget?



Obwohl Südtiroler Leitungswasser bekannt dafür ist, bedenkenlos trinkbar zu sein, greifen doch einige Haushalte lieber auf abgefiltertes Wasser oder auf Flaschenwasser zurück. Um das Leitungswasser zu filtern verwendet man meist praktische Karaffen mit integriertem Filter. Laut Herstellern sollen dadurch Mineralien und Chlor entfernt und der Wasserhärtegrad reduziert werden. Die beliebtesten Filter sind Aktivkohlefilter und Ionenaustauschfilter aus Harz. Beide funktionieren auf verschiedene Art und Weise, wobei der Aktivkohlefilter auch nützliche Mineralien aus dem Wasser filtert. Jedoch entfernt keine der beiden Filterarten unerwünschte Keime aus dem Wasser.

Stiftung Warentest beweist, dass die gängigen Filterkaraffen nicht sonderlich gut funktionieren – im Gegenteil: nach der Filtration waren die getesteten Wasserproben mit mehr Keimen belastet als zuvor. Da die Filter, wenn sie länger nicht benutzt

werden, trotzdem feucht bleiben, sind sie ein idealer Nährboden für Keime. Lässt man das Wasser zu lange in der Kanne stehen, können sich auch gefährliche Keime ansiedeln.

Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, meint: „Wasserkaraffen sind meist nicht notwendig und somit überflüssig. Leitungswasser frisch aus dem Hahn ist häufig sicherer als solches aus einer Wasserfilterkaraffe und zudem unschlagbar günstig.“

Wer trotzdem eine Filterkaraffe verwendet, sollte auf folgendes achten:

- Das gefilterte Wasser sollte innerhalb von 24 Stunden getrunken werden und auch sonst nicht zu lange in der Karaffe stehen.
- Der Filter muss regelmäßig gereinigt und monatlich ausgetauscht werden.
- Sollte die Karaffe für längere Zeit nicht gebraucht werden, so ist es am besten den Filter im Kühlschrank aufzubewahren.

Quelle: <https://www.test.de/Wasserfilter-im-Test-Gut-filtert-keiner-4840828-0/>  
<https://www.consumer.bz.it/de/sind-wasserfilterkaraffen-sinnvoll>

## Sommer-Favorit: sind Flip-Flops so harmlos wie man denkt?

In der Sommerhitze ist leichte Kleidung angesagt und passend dazu zieht man auch bevorzugt offenes Schuhwerk an. Besonders beliebt sind Flip-Flops, die günstig und praktischen Zehensandalen. Der TÜV Rheinland warnt allerdings, dass genau diese Gummisandalen gesundheitsgefährdend sein können.

Der TÜV Rheinland hat verschiedene Modelle untersucht und krebserregende Inhaltsstoffe gefunden. In den Materialien seien flüchtige organische Substanzen enthalten, erklärt Ralf Diekmann, Produkt-Sicherheitsexperte beim rheinländischen TÜV.

Nicht nur das, Experten fanden auch PAKs (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe) wie zum Beispiel Naphthalin in Flip-Flops. Die meisten dieser Stoffe riechen ziemlich unangenehm, einige sind sogar krebserregend. PAKs können über Nahrung, Atemwege und auch die Haut in den körpereigenen Stoffwechselhaushalt gelangen.

Riecht ein Schuh beim Kauf unangenehm, so sollte man den Artikel nicht kaufen, da wahrscheinlich gesundheitsschädliche Stoffe enthalten sind. Allerdings, warnt der TÜV Rheinland, sind die meisten Schadstoffe vollkommen geruchsneutral und somit nicht zu erkennen. Deshalb sollte man auf Gütesiegel und Prüfzeichen von unabhängigen Organisationen achten.

Außerdem sollten Schuhe in seriösen Geschäften gekauft werden, nicht auf Wochenmärkten oder bei Strandhändlern. Falls man auf Nummer sicher gehen will, sollte man Socken unter den Badeschuhen anziehen.

Quellen: [https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/TUEV-warnt-Oft-Schadstoffe-in-Flip-Flops-\\_10733\\_1.html](https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/TUEV-warnt-Oft-Schadstoffe-in-Flip-Flops-_10733_1.html)



## Telefonrechnungen im 28-Tage-Rhythmus?



Im Juli 2019 lehnte der Staatsrat die Rekurse von Fastweb, Vodafone und WindTRE ab, deshalb werden die Beschlüsse der Aufsichtsbehörde für den Telefoniebereich (AGCoM) effektiv. Diese Beschlüsse schreiben vor, dass die Anbieter die im Zuge der Umstellung des Verrechnungsrhythmus zu viel verrechneten Leistungen automatisch an die Verbraucher und Verbraucherinnen rückerstatten müssen.

Die Anbieter jedoch verkomplizieren das ganze Verfahren, indem sie „automatisch“ in „sich selbst aktiv um Rückerstattung bemühen“ umwandeln. Einige Anbieter fordern sogar, dass man für eine Rückerstattung über eine anerkannte Verbraucherorganisation ein eigenes Schlichtungsverfahren einleiten möge. Dies mag wie ein gewaltiger Aufwand erscheinen (was es auch ist), für etwas, das sehr viele Verbraucher und Verbraucherinnen in ganz Italien betrifft. Denn sämtliche private italienische Festnetzanschlüsse waren von der Umstellung des Verrechnungsrhythmus betroffen. Offensichtlich wird hier der Entscheid der Aufsichtsbehörde umgangen.

Der Staatsrat hat jedoch noch nicht über den Rekurs von Tim Telecom, der die meisten privaten Festnetzkunden hat, entschieden. Tim Telecom hat bereits begonnen, Kunden und Kundinnen auf die Ersatzleistungen hinzuweisen. Aber auch hier handelt es sich um unklare Formulierungen, die den Kunden oder die Kundin anweisen, aktiv um Ersatz anzusuchen.

Derzeit ist es also besser, abzuwarten. Den Anspruch verliert man nicht, wenn man ein paar Monate wartet, damit die Entscheidung in Bezug auf Tim Telecom gefällt wird, und dass die Beschlüsse der AGCoM so umgesetzt werden, wie vorgesehen war.

Auch wer in der Zwischenzeit Anbieter gewechselt hat muss sich noch gedulden, da auf diese Frage noch keine Antwort gegeben wurde.

Für mobile Anschlüsse sind keine Ersatzleistungen vorgesehen.

Quelle: <http://www.espertoconsumatori.info/folegseite.php?lang=de&id=516>

## Wenn die Augen jucken und die Nase zuschwilt – so bekämpft man Heuschnupfen!



Für viele Allergiker scheint es ein endloser Leidensweg zu sein: vom Winterschnupfen geht es oft direkt über in den Heuschnupfen, weil die Pollensaison begonnen hat. Hasel- und Erlenpollen liegen sogar schon in der kalten Winterluft und reizen den schlummernenden Heuschnupfen. Auf diese Pollen folgen dann die besonders aggressiven Birkenpollen. Im Mai kommen Gräserpollen dazu und im Juli und August schließen Beifuß und Ambrosia die Pollensaison schließlich ab.

Viele Allergiker schützen sich mit Medikamenten vor den Pollen. Dabei ist es aber wichtig, sich zu informieren, wann und wo welche Pollen in der Luft liegen. So kann man vermeiden, Tag für Tag womöglich sinnlos Medikamente zu sich zu nehmen. Dafür sind Pollenkalender, die man im Internet finden kann, sehr nützlich.

Was passiert eigentlich beim Heuschnupfen?

Das Immunsystem von Personen, die allergisch auf Pollen reagieren, stuft harmlosen Blütenstaub als feindlich ein und will sich dementsprechend schützen. Dafür schüttet der Körper unter anderem das Gewebshormon Histamin aus. Histamin verursacht die typischen Symptome einer Allergie. Die genauen Stoffe, auf die man allergisch reagiert, sind nicht so leicht zu erkennen. Ein Besuch beim Allergologen kann deshalb hilfreich sein.

Was kann man, neben Medikamenten, gegen Heuschnupfen unternehmen?

1. Pollenflugkalender lesen. Diese Kalender zeigen genau, zu welcher Jahreszeit die verschiedenen Pollen in der Luft schwirren. Im Internet, z.B. auf <https://umwelt.provinz.bz.it/luft/pollenflugkalender.asp> findet man lokale Pollenflug-Vorhersagen. An den Tagen, an dem die Pollen, auf die man allergisch reagiert, unterwegs sind, ist man so vorgewarnt und kann entsprechend Medikamente einpacken oder vermeiden, viel an der frischen Luft zu sein.
2. Geschützt schlafen. Sich abends die Haare zu waschen und Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer abzulegen kann helfen, zumindest für die Nacht ein pollenfreies Umfeld zu schaffen.
3. Warnt der Pollenflugkalender vor starkem Pollenflug oder war es windig, so sollte man nicht unbedingt eine Runde joggen gehen. Körperliche Aktivität draußen während der Pollensaison ist optimal nach einem Regenguss, wenn die Luft pollenrein ist.
4. Mit täglichen Nasenduschen befreit man die Nase von Allergenen.
5. Pollenschutzgitter vom Baumarkt können sehr hilfreich sein.
6. Häufiges saugen und wischen befreit die Wohnung von Pollen und erleichtert das Atmen im eigenen Heim.

Quelle: <https://www.test.de/Heuschnupfen-Diese-Medikamente-helfen-und-sind-guenstig-4685480-0/>

## Insektensterben: Gründe und Auswirkungen auf die Zukunft

Naturfans dürften in den letzten Jahren bemerkt haben, dass man vor allem Schmetterlinge viel seltener sieht als noch vor kurzer Zeit. Holländische Forscher haben festgestellt, dass die Schmetterlingspopulation in den Niederlanden in den letzten 130 Jahren um etwa 84% gesunken ist.

Wissenschaftler analysierten 120.000 Schmetterlinge, die etwa von 1900 bis 1980 gesammelt wurden. Außerdem werteten sie etwa zwei Millionen Sichtungen verschiedener Falterarten aus. Das Ergebnis? Über ein Fünftel der niederländischen Falterarten sind ausgestorben.

Der Hauptgrund für diese erschreckend hohen Zahlen ist der schrumpfende Lebensraum. Wiesenflächen und Wälder verschwinden und werden verbaut. Der Einsatz von Düngern und Pestiziden vernichtet zwar für die Ernte schädliche Unkräuter, allerdings töten sie auch die Nahrungsquelle von Insekten ab. Ein weiterer Grund für das Insektensterben ist der Klimawandel, der vor allem Insekten in tropischen Regionen bedroht.



Jährlich verschwinden etwa 2% aller Insekten weltweit. Die Fachzeitschrift *Biological Conversation* hat dazu eine Studie veröffentlicht. Bei 40% aller Insektenarten weltweit konnten Forscher einen Rückgang feststellen. Vor allem Schmetterlinge, Dungkäfer, Bienen, Wespen und Ameisen sind betroffen. Insekten sterben insgesamt etwa achtmal schneller aus als Säugetiere, Vögel und Reptilien.

Da Insekten für viele Wirbeltiere die Grundnahrung darstellen, hat ihr Aussterben gravierende Folgen für die Nahrungskette. Außerdem bestäuben Insekten zahllose Pflanzenarten und sorgen damit indirekt für einen gesunden Boden. Die Forscher der Studie für *Biological Conversation* warnen eindringlich: „Die Auswirkungen des Aussterbens von Insektenarten sind katastrophal für die Ökosysteme der Erde.“ Auch für den Mensch kann das schlimme Folgen haben, denn immerhin konsumieren wir sehr viele landwirtschaftliche Nahrungsmittel, die das Produkt von Pflanzenbestäubung durch Insekten sind.

Quellen: [https://www.oekotest.de/gesundheit-medikamente/Studie-In-100-Jahren-koennten-Insekten-ausgestorben-sein-\\_600825\\_1.html](https://www.oekotest.de/gesundheit-medikamente/Studie-In-100-Jahren-koennten-Insekten-ausgestorben-sein-_600825_1.html)  
[https://www.oekotest.de/freizeit-technik/Schmetterlingssterben-in-Europa--so-schlimm-ist-der-Schwund-wirklich-\\_600896\\_1.html](https://www.oekotest.de/freizeit-technik/Schmetterlingssterben-in-Europa--so-schlimm-ist-der-Schwund-wirklich-_600896_1.html)

## Was ist Klimakompensation und wie funktioniert das?



In den letzten Jahren, vor allem im letzten Jahr verstärkt durch die Initiative der „Fridays for Future“, hört man immer häufiger vom Klimawandel. Einer der größten Faktoren im Klimawandel ist CO<sub>2</sub>, das verhindert, dass die auf der Erde produzierte Wärme ins Weltall entweicht. Dadurch wird es auf unserem Planeten natürlich immer wärmer. Alltägliche Bequemlichkeiten sind zum großen Teil schuld an der erhöhten CO<sub>2</sub>-Produktion, wie etwa Flugreisen, Autofahren, Heizen und Fleischkonsum. Am besten wäre es, auf all das zu verzichten. Wer aber – verständlicherweise – trotzdem gern in den Urlaub fahren möchte, kann als Zweitlösung den verursachten CO<sub>2</sub>-Ausstoß kompensieren.

Die Idee der Klimakompensation ist recht simpel: mit einem CO<sub>2</sub>-Rechner rechnet man die verursachten Treibhausgase um in Geld und investiert dieses in ein Projekt, das anderswo auf der Welt hilft, CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu vermeiden. Der Verbraucher/die Verbraucherin zahlt also dafür, dass er/sie die Umwelt verschmutzt hat. Klimakompensationsprojekte sind, wenn die Qualität des Zertifikate-Portfolios stimmt, vor allem in Entwicklungsländern sinnvoll.

Auf [www.test.de/CO2-Kompensation](http://www.test.de/CO2-Kompensation) findet man einen Testvergleich der verschiedenen Anbieter von Finanztest.

Diese Kompensationen sind freiwillig und die Anbieter unterstützen überwiegend Klimaprojekte mit erneuerbaren Energien oder zu Energieeffizienz in Entwicklungsländern wie Ruanda oder Indien. Beispiele wären etwa effiziente Öfen um Brennstoff zu sparen oder Kerosinlampen durch Solarlampen zu ersetzen.

FlixBus bietet auch eine Option namens „Klimaschutzbeitrag“ an, der etwa 1-3% des Reisepreises beträgt und den Kunden erlaubt, ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu kompensieren.

Stößt man jedoch auf etwas unseriös wirkende Angebote, sollte man misstrauisch sein. Denn zwielichtige Anbieter unterstützen oft Projekte, deren Folgen eher Schaden als Nutzen sind. Seriöse Anbieter sind meist mit dem Clean Development Mechanism (CDM) Gold Standard zertifiziert. Auf dieses Qualitätssiegel kann man sich verlassen. Schaden zu verursachen ist nicht gut, aber zu kompensieren ist besser, als gar nichts zu tun.

Walther Andreas, Geschäftsführer der Verbraucherzentrale Südtirol, kommentiert: „Der CO<sub>2</sub>-Ausgleich ist und bleibt also nur ein Ausgleich und ist keine Einladung zu verschwenderischem Verhalten. Und nicht zu vergessen: Ausgleichszahlungen an Anbieter von CO<sub>2</sub>-Kompensationen können unter Umständen auch von der Steuer abgesetzt werden.“

Quelle: <https://www.consumer.bz.it/de/wie-funktioniert-klimakompensation>

## Nur ein bisschen Jucken oder lebensgefährliche allergische Reaktion? Insektenstiche sind nicht so harmlos wie sie scheinen

Insektenstiche gehören einfach zum Sommer. Es gibt kaum jemanden der während der Sommermonate nicht wenigstens einmal gestochen wird. Die meisten Insektenstiche entwickeln sich zu kleinen, juckenden Schwellungen, die nach einigen Stunden (oder Tagen, je nach Insektenart) verschwinden. Für einige Menschen kann ein harmloser Insektenstich jedoch alles andere als harmlos sein: die Haut schwillt an, die Atemwege versperren sich, Herz-Kreislauf-Probleme und, im schlimmsten Fall, kann es zu einem lebensbedrohlichen Schock kommen. In Mitteleuropa sind Allergien gegen Honigbienen und Wespen am häufigsten. Die allergische Reaktion wird hervorgerufen, weil der Körper als Reaktion auf Eiweißbestandteile vom Insektengift Histamin freisetzt. Manche Menschen reagieren nur auf eine bestimmte Insektenart allergisch, andere gleich auf mehrere.

Was hilft gegen Insektenstiche?

Am besten hilft das alte Hausmittel: kühlen. Egal welcher Insektenstich, kühlen hilft immer. Als Nicht-Allergiker muss man auch nicht zu anderen Mittelchen greifen, um unerträgliches Jucken zu vermeiden. Gegen das unangenehme Jucken, das jedoch auch Nicht-Allergiker spüren, hilft ein wenig Spucke, etwas Zitronensaft oder eine halbe Zwiebel. Auch mit dem Fingernagel ein Kreuz auf den Stich zu drücken kann helfen. Manchmal steckt der Stachel noch in der Haut. Dieser sollte schnell entfernt werden und die Einstichstelle sollte man desinfizieren.

In Apotheken findet man Gele mit Antihistaminika. Die Wirk-

stoffe sind nicht stark genug, um wirklich zu helfen und die Histaminausschüttung zu stoppen, aber gelartige Substanzen verdunsten auf der Haut und helfen, zu kühlen. Tipp: Aloe Vera Gel kann man im Kühlschrank aufbewahren und dazu verwenden, juckende Insektenstiche zu behandeln.

Das schlimme an Insekten-Allergien ist, dass sie nicht berechenbar sind. Eine Allergie auf Pollen oder Tierhaar bedeutet nicht, dass man auch gegen Insektengift allergisch ist. Kinder sind seltener betroffen als Erwachsene. Das erklärt sich damit, dass eine Allergie auf das Gift erst entstehen kann, nachdem man mindestens einmal gestochen wurde. Aber auch nachdem man häufig von derselben Insektenart gestochen wurde, kann man plötzlich eine Allergie entwickeln.

Was tun, wenn eine heftige allergische Reaktion ausgelöst wird?

Man soll so schnell wie möglich den Notarzt rufen und, falls vorhanden, das Notfall-Set verwenden, das viele Allergiker mitnehmen, wenn sie unterwegs sind.

Das Notfall-Set wird vom Arzt verschrieben. Dabei handelt es sich um eine Spritze mit Adrenalin, einige schnell wirkende Antihistaminika und einem kortisonhaltigen Saft. Damit wird der Kreislauf vorübergehend stabilisiert, bis der Notarzt kommt.

Allergiker können eine Therapie, die Hyposensibilisierung genannt wird, machen. Die meisten Patienten bauen so erfolgreich eine Toleranz für das Insektengift auf.

Wie vermeidet man Insektenstiche?

1. Im Freien keine süßen Getränke, Kuchen oder Fleisch verzehren, weil diese Lebensmittel besonders Wespen anlocken.
2. Beim Barfußlaufen genau hinschauen, denn Bienen und Hummeln leben häufig in Erdlöchern oder schwirren in Wiesen herum.
3. Bei der Mückenjagd den Staubsauger verwenden. So vermeidet man die chemischen Stoffe in der Atemluft, die Insektensprays abgeben. Außerdem ist der Staubsauger praktischer als die Fliegenklatsche, da weniger Geschick notwendig ist.
4. Insektenschutzgitter oder Gaze in den Fenstern ermöglicht es, die Fenster zu öffnen ohne Insekten ins Zimmer zu lassen.
5. Mückensprays mit Diethyltoluamid (DEET), Icaridin oder Mara-Menthan-3,8-diol (PMD) sind sehr effizient, reizen allerdings auch die Schleimhäute.
6. Mücken werden höchstwahrscheinlich nicht von Licht angezogen, sondern vom Kohlendioxid in der Atemluft und dem Geruch von Schweiß.

Quelle: <https://www.test.de/Wespen-Bienen-Muecken-Wann-Insektenstiche-gefaehrlich-sind-4877219-0/>



## Lebensmittel und die heiße Jahreszeit: so räumt man im Sommer den Kühlschrank richtig ein



Eine unangenehme Nebenwirkung der warmen Sommertemperaturen ist, dass Lebensmittel schneller verderben. Vor allem Brot und Milchprodukte, sowie Obst und Gemüse scheinen nur so dahin zu schimmeln. Denn bei Temperaturen über 30 Grad Celsius vermehren sich Bakterien und Schimmelpilze besonders gut und so werden Pfirsiche matschig, Brot schimmelig und die Milch sauer.

Dies ist nicht nur ärgerlich, sondern auch gefährlich. Denn Schimmel, Bakterien und Keime sollten so gut wie möglich vermieden werden. Schließlich möchte niemand im Sommer krank werden oder unter einer Lebensmittelvergiftung zu leiden haben. Deshalb ist es wichtig, Lebensmittel richtig zu verstauen und den Platz im Kühlschrank effizient auszunutzen.

**Achtung:** in den unteren Kühlfächern des Kühlschranks ist es kälter als oben. Nur das meist abgeschlossene Obst- und Gemüsefach macht eine Ausnahme, denn darin ist es etwa viermal so warm wie im untersten Kühlfach. Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Frischmilch sollten also möglichst im unteren Fach gelagert werden.

Ins Obst- und Gemüsefach gehören, wie der Name schon sagt, Obst und Gemüse wie Salat, Kräuter, Pilze, Beeren, Trauben, Kirschen etc.

Beerenobst, Salate und Kirschen sollten nicht gewaschen werden, bevor man sie in den Kühlschrank legt. Sollte Obst schimmeln, so soll man es sofort entfernen, damit der Schimmel sich nicht auf weitere Lebensmittel überträgt.

Stark wasserhaltiges Obst und Gemüse wie etwa Tomaten, Zucchini, Gurken und Wassermelonen, sowie Zitrusfrüchte, Äpfel, Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch sollten besser im Keller als im Kühlschrank gelagert werden.

Außerdem sollte man Obst und Gemüse am besten ohne Plastikverpackung kaufen. Eventuell sollte man die Plastikverpackung sofort entfernen, weil sich sonst Kondenswasser bilden und Schimmel entstehen kann.

Das mittlere Kühlschrankfach ist ideal für zubereitete Lebensmittel und Milchprodukte wie Joghurt oder Quark.

Im oberen Kühlschrankfach lagert man am besten Marmelade, Käse und Eier. In den Fächern an der Kühlschranktür ist Platz für Butter, Getränke, Eier und Saucen. Auch wenn hier ideal Platz für Milchtetrapaks wäre, ist es besser, Frischmilch im untersten Kühlschrankfach aufzuheben.

Wurst und Käse sollten im Kühlschrank am besten in luftdichten Verpackungen gelagert werden. An besonders heißen Tagen kann man auch Brot luftdicht verpacken und im Kühlschrank lagern. Alternativ kann man Brot auch einfrieren und nach Bedarf auftauen.

Quelle: [https://www.oekotest.de/essen-trinken/Sommerhitze-Kuehlschrank-richtig-einraeumen\\_10725\\_1.html](https://www.oekotest.de/essen-trinken/Sommerhitze-Kuehlschrank-richtig-einraeumen_10725_1.html)

## Kein Mikroplastik mehr in Kosmetikprodukten!

Dass Kosmetikprodukte häufig Mikroplastik enthalten ist allgemein bekannt. Dass Mikroplastik alles andere als umweltfreundlich ist dürfte genauso bekannt sein. Italien will deshalb Mikroplastik in abwaschbarer Kosmetik, wie etwa Shampoos, Duschgels, Waschgels und Peelings, verbieten. Ab 2020 sollen feste Kunststoffpartikel, die kleiner als fünf Millimeter und nicht in Wasser lösbar sind, nicht mehr verwendet werden dürfen. Mit diesem Verbot folgt Italien den Entscheidungen anderer Staaten wie Frankreich, Schweden und Großbritannien.

Zwar ist noch wenig bekannt über die Auswirkungen der Belastung durch Plastik, aber Untersuchungen haben gezeigt, dass einige Lebewesen die winzigen Partikel fressen und infolgedessen gravierende Schäden im Verdauungssystem erleiden. So kann Mikroplastik in die Nahrungskette gelangen und am Ende womöglich sogar auf unseren Tellern landen.

Der Schadstoffgehalt auf dem Plastikteilchen selbst kann bis zu eine Million Mal höher sein als in dem umgebenden Wasser. Bei Testergebnissen zeigt sich, dass Miesmuscheln, die mit Plastikteilchen gefüttert wurden, Entzündungen entwickeln. Diese Mikroplastikteilchen wuchsen dann sozusagen im Muschelfleisch ein und hätten von einem Verbraucher unwissentlich gegessen werden können.

Bei Fischfleisch ist noch ungeklärt, ob das vom Verbraucher erhältliche Endprodukt von Mikroplastik belastet ist. Bisher wurde nämlich hauptsächlich der Verdauungstrakt von Fischen untersucht.

Nicht nur Kosmetikprodukte sind schuld an dieser Verschmutzung. Mikroplastikpartikel können auch aus Plastikproduktion, Reifenabrieb oder Kleidungsfasern stammen. Diese winzigen Plastikteilchen findet man inzwischen sogar in den entlegensten Winkeln unseres Planeten, wie etwa im arktischen Eis und in der Tiefsee. Bei einer Expedition des Forschungsschiffs „Arctic Sunrise“ hat die Organisation Greenpeace Mikroplastik in der Antarktis gefunden. Das ist sehr alarmierend, denn die arktischen Meeresströmungen trennen eigentlich die Gewässer des Südpolarmeers von großen Ozeanen ab. Das bedeutet wiederum, dass die Mikroplastikpartikel sich einen Weg durch diese natürliche Barriere gebahnt haben.

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/produkte/mikroplastik-und-kunststoffe-in-kosmetik-und-im-meer-26381>  
[https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Italien-verbietet-Mikroplastik-Kunststoffe-sollen-aus-abwaschbarer-Kosmetik-verschwinden\\_600615\\_1.html](https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Italien-verbietet-Mikroplastik-Kunststoffe-sollen-aus-abwaschbarer-Kosmetik-verschwinden_600615_1.html)

## Mizellen-Wasser: ist der Kosmetiktrend unbedenklich oder gesundheitsgefährdend?



Wer Kosmetikprodukte verwendet, weiß, dass Abschminken das A und O für eine gereinigte, gesunde Haut ist. Abschminkprodukte kommen in allen Farben und Formen: Gel, Öl, Balsam, Milch, Lotion, Abschminktücher, und, seit einigen Jahren, Mizellenwasser. Mizellen findet man in immer mehr Produkten: Gesichtswasser, Abschminktücher, Shampoos Wasch- und Spülmittel etc. Die Verpackungen versprechen: Mizellen ziehen Schmutz an, wie ein Magnet. Abschminken soll so leicht wie noch nie sein, kein lästiges Reiben und Rubbeln mehr.

Aber was sind eigentlich „Mizellen“?

Mizellen sind eine Struktur, die aus Seifenmolekülen gebildet werden und nur wenige Nanometer groß sind. Diese Strukturen besitzen die Eigenschaft, wasser- und fettlösliche Partikel wie Make-Up, Talg, oder Schmutz zu entfernen. Mizellen in Schönheitsprodukten werden mit Tensiden hergestellt. Tenside sind waschaktive, schäumende Stoffe, die ab einer gewissen Konzentration Mizellen bilden.

Die Mizellen an sich sind absolut ungefährlich, jedoch können sie in Reinigungsprodukten unangenehme Nebenwirkungen haben. Da Mizellen „porentief“ reinigen, können auch gefährlichere Stoffe wie etwa Parfüms oder Konservierungsstoffe, die im selben Produkt enthalten sind, tief in die Haut eindringen. Einige Tenside, die besonders häufig zur Mizellen-Herstellung verwendet werden, sind Polyethylenglykole (PEGs), die gemieden werden sollten. PEGs und PEG-Derivate können die Haut durchlässiger für Fremdstoffe machen.

Viele Mizellenprodukte enthalten Polyaminopropylbiguanid (PHMB), ein bedenklicher Konservierungsstoff, der im Verdacht steht, krebserregend zu sein.

Naturkosmetiklinien bieten auch oft Mizellenprodukte an, hierbei werden die Mizellen aber aus anderen Tensiden wie etwa Zucker oder Kokosfett gebildet. Diese Mizellen sind völlig unproblematisch. Daher gilt bei Mizellenprodukten, wie auch bei den meisten anderen Kosmetika: Augen auf und Inhaltsstoffe checken.

Gemieden werden sollten, neben PEGs und PHMBs auch folgende Stoffe, die weitere handelsübliche Namen für PHMB sind:

- Polihexanid
- Polyaminopropyl Biguanide
- Polyhydrochlorid
- Polyhexamethylenbiguanid
- Baquacil
- Comsocol CQ
- Vantocil

Quelle: [https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Mizellen-Ist-der-Kosmetik-Trend-gefaehrlich-\\_600917\\_1.html](https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Mizellen-Ist-der-Kosmetik-Trend-gefaehrlich-_600917_1.html)



## Frisch, praktisch, günstig? Die Nachteile von abgepackten Salaten



In Kühlregalen von Supermärkten findet man häufig vorgewaschene, abgepackte Salate, die nur noch in eine Schüssel geworfen und mit Dressing abgemacht werden müssen. Praktisch und kostet nicht viel. Allerdings zeigen Untersuchungen der Verbraucherzentrale Südtirol, dass diese Salate häufig mit Keimen und Schimmelpilzen belastet sind.

Bei Verbrauchern und Verbraucherinnen scheinen diese Salate jedoch sehr beliebt zu sein. Doch deutsche und österreichische Verbraucherschutzorganisationen und Lebensmittelüberwachungsbehörden warnen, dass diese Salate oft auch mit potenziell krankheitserregenden Keimen verseucht sind. Der österreichische Verein für Konsumenteninformation (VKI) bezeichnet diese Salate sogar als „wahre Keimschleudern“.

Auch der italienische „Il Salvagente“ rät nicht zum bedenkenlosen Genuss dieser Produkte.

Doch nicht nur Keime sind das Problem – auch der Preis ist nicht unbedingt vorteilhaft. Mit einem Durchschnittspreis von 10,92 Euro pro Kilo sind diese Salate etwa fünfmal so teuer wie der herkömmliche, offen verkaufte Kopfsalat, dessen Kilopreis etwa bei 2,28 Euro liegt.

Außerdem sind diese eingepackten Salate durch die Plastikverpackung alles andere als umweltfreundlich und zudem leicht verderblich. Da in Italien für Obst und Gemüse, das verpackt und bereits verzehrfertig im Handel angeboten wird, besonders strenge Hygienevorschriften gelten, sollten die Salate jedoch, falls alle Vorschriften eingehalten wurden, innerhalb des angegebenen Verbrauchsdatums ohne Probleme verzehrt werden können.

„Den Verbrauchern und Verbraucherinnen empfehlen wir jedenfalls, die Salate nach dem Einkauf sofort zu kühlen und möglichst bald zu essen. Auch ist es ratsam, die Salate vor der Zubereitung noch einmal unter fließendem Wasser gründlich zu waschen. Eventuell vorhandene Mikroorganismen können dadurch reduziert werden. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollten verzehrfertige Salate nicht mehr verwendet werden“, rät Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.

Quelle: <https://www.consumer.bz.it/de/abgepackte-salate-praktisch-und-hygienisch>

## Lästige Plagegeister – so werden Sie Schädlinge im Garten los!

Jeder Hobbygärtner kennt den einen oder anderen Schädling – sei es Schnecken, die die Salatköpfe anfressen, oder Blattläuse auf den Blumen. Ein gesunder Garten sollte möglichst frei von Schädlingen sein. Am besten ist es, das Problem bei der Wurzel zu fassen und die Ursache für den Schädlingsbefall zu entfernen.



Pestizide sind nur eine vorübergehende Lösung und können sowohl für gutartige Insekten wie Bienen, als auch für Menschen schnell gefährlich werden.

Mit ein paar einfachen Tricks können Schädlinge allerdings vermieden werden.

Jede Pflanze hat Vorlieben, was den Standort betrifft. Einige bevorzugen Schatten, andere Sonne, wieder andere den Halbschatten, einige mögen lehmigen Boden, andere sandigen. Setzt man eine Pflanze an den falschen Standort, so wächst sie möglicherweise nicht stark genug heran, um sich gegen Schädlinge zu verteidigen.

Diese Informationen findet man im Internet, in Gartenbüchern oder auch auf den Kärtchen, die in Gärtnereien zu jeder Pflanze mitverkauft werden.

Ist es dafür zu spät und der Schädling ist bereits im Garten, so sollte man zu biologischen Pflanzenschutzmitteln greifen, da diese die gesündeste Wahl sind. Aber auch „mechanische Schutzmittel“, wie etwa die Parasiten manuell abzusammeln, können äußerst hilfreich sein.

Außerdem sollte man stark befallene Blätter oder Äste entfernen, damit die Schädlinge nicht auch noch gesunde Teile der Pflanze befallen. Man kann auch Klebestreifen und Pheromonfallen verwenden, um die Schädlinge manuell zu entfernen. Manchmal ist auch ein Einsatz des Hochdruckreinigers ein effizienter Schädlingsentferner.

Natürlich gibt es auch einige Hausmittel gegen Schädlingsbefall. Allerdings ist es hier sehr wichtig, die Art des Befalls richtig zu bestimmen. Tees, Brühen und Jauchen helfen, je nach Zusammensetzung, gegen verschiedene Plagegeister. Zum Beispiel hilft ein Rhabarbertee gegen Blattlausbefall.

Es gibt auch Insekten, die man als Nützlinge bezeichnet, weil sie den Garten gesund gedeihen lassen. Marienkäferlarven fressen beispielsweise schädliche Blattläuse.

Quellen: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/produkte/schaedlingsbekaempfung-im-garten-13697>

## Süße Krankmacher: wie kommt man von Softdrinks los?



Softdrinks wie Cola, Fanta, Sprite und Redbull sind überall relativ günstig erhältlich und besonders bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sehr beliebt. Der übermäßige Konsum dieser süßen Durstlöscher kann jedoch zu Übergewicht und erhöhtem Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden und Karies führen. Die Weltgesundheitsorganisation und verschiedene nationale Ärzteverbände empfehlen deshalb, diese Art von Getränke, sowie Energy Drinks, gesüßte Limonaden und Eistees möglichst zu meiden.

Eine Studie des Netzwerks Cochrane hat Forschungen angestellt, wie der Konsum von Softdrinks reduziert werden kann. Dazu wurden Maßnahmen wie Warnhinweise auf Produkte, die Erhältlichkeit und die Präsentation untersucht. Eine spezielle Softdrink-Steuer wurde jedoch außer Acht gelassen. Insgesamt werteten die Forscher 58 Studien aus 14 Ländern aus.

Die Forscher identifizierten wirksame Vorsorgemaßnahmen, wie etwa:

- Lebensmittelkennzeichnungen, wie etwa Farbcodierungen durch den Nutri-Score (eine Skala die von grün nach rot geht).
- Erhöhte Preise für Softdrinks in Supermärkten und Restaurants
- Gesundere Getränke werden besser platziert und vermarktet als die ungesunden Alternativen
- Schulen stellen Wasserspender auf, anstelle von Getränkeautomaten

Zuhause kann man Softdrinks meiden, indem man sie gar nicht erst kauft und stattdessen gesündere Alternativen anbietet. Genug zu trinken, etwa eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag, ist sehr wichtig. Jedoch sollten es nicht unbedingt Zuckerbomben wie Cola oder Fanta sein.

Der beste und billigste Durstlöscher ist Wasser. Stilles Leitungswasser oder Mineralwasser mit Kohlensäure – das macht keinen Unterschied und ist nur Geschmackssache. Eventuell kann man einige Stücke Obst, eine Scheibe Zitrone oder ein Stück frischen Ingwer ins Glas legen.

Erfrischungsgetränke sollten nicht zu süß sein, eher etwas sauer, nicht zu intensiv aromatisiert und kalorienarm. So erfüllen sie ihren Zweck, den Durst zu stillen und gleichzeitig erfrischend zu sein. Man kann zum Beispiel Orangen oder Zitronen auspressen und mit Wasser oder Tee mischen.

Auch ein Schuss Sirup aus Holunderblüten oder Beerenfrüchten peppen langweiliges Leitungswasser auf.

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/das-richtige-getraenk-ideale-durstloescher-an-heissen-tagen-12868>  
[https://www.oekotest.de/essen-trinken/Risiken-von-Cola-Co-So-lassen-wir-die-Finger-von-suessen-Softdrinks-\\_10709\\_.htm](https://www.oekotest.de/essen-trinken/Risiken-von-Cola-Co-So-lassen-wir-die-Finger-von-suessen-Softdrinks-_10709_.htm)

## Sommerhitze: diese Tipps sollten Sie befolgen, um durch die warmen Monate zu kommen!



Die Hitze der Sommermonate ist zwar eine tolle Gelegenheit, um oft draußen in der Natur zu sein. Im Juli und August jedoch kann das Thermometer auf Temperaturen klettern, die alles andere als angenehm sind. Mit diesen Tipps sollten sich die heißen Tage leichter ertragen lassen.

1. Den Tagesablauf auf die Temperaturen anpassen. Die „siesta“, wie in spanischsprachigen Ländern die verlängerte Mittagspause genannt wird, ist eine nützliche Erfindung. Während den heißesten Stunden zu ruhen und dafür später länger zu arbeiten, ergibt Sinn. Anstrengende Aktivitäten, vor allem draußen, sollten in den Morgen- und Abendstunden stattfinden, während man mittags in den kühleren Räumen bleibt.
2. Räume ausreichend kühlen. Damit ist nicht gemeint, die Klimaanlage auf voller Stärke laufen zu lassen. Besser ist es, den Raum in den kühlen Morgenstunden zu lüften, tagsüber das Fenster geschlossen zu halten und, wenn möglich, den Raum etwas abzdunkeln. Leichte Baumwoll- oder Leinenkleidung macht die Hitze erträglicher. Für eine kurze Abkühlung zwischendurch kann man kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen, die Füße in einen Eimer mit Wasser stecken oder ein feuchtes Handtuch in den Nacken legen.
3. Ausreichend trinken, im Sommer schwitzt man viel und die empfohlenen 1,5 Liter reichen nicht aus, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Besser sind zwei bis drei Liter. Jedoch ist es auch wichtig, was man trinkt. Am besten sind Leitungswasser, Saftschorlen oder ungesüßter Tee. Die Getränke sollten auch nicht eiskalt sein, denn das kann Magenschmerzen verursachen und zu Energieverlust führen, da der Körper die Flüssigkeit auf Körpertemperatur erwärmen muss, um sie richtig zu verarbeiten.
4. Leichte Mahlzeiten, denn schweres, fettiges Essen überlastet das Verdauungssystem und macht uns müde und schlapp. Besser wäre es auch, mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu essen. Empfehlenswert sind Salate und Gemüsepfannen, sowie wasserreiches Obst und Gemüse wie etwa Gurken, Melonen oder Tomaten.
5. Keine eiskalten Duschen. Kurzfristig erfrischt kaltes Wasser, aber im Endeffekt muss der Körper mehr Energie verbrauchen, um die Temperatur von 36/37 Grad Celsius beizubehalten. Das führt dann wieder zu Schwitzen und Hitzegefühl. Besser ist also eine lauwarme Dusche.
6. Sonnenschutz! Sobald man nach draußen geht, sollte man besonders zur Mittagszeit direkte Sonneneinstrahlung meiden. Leichte, helle Kleidung, Sonnenbrille sowie Sonnencreme sind in den heißesten Monaten ein Muss.

Quelle: [https://www.oekotest.de/freizeit-technik/Tipps-gegen-die-Hitze--und-welche-Fehler-Sie-vermeiden-sollten\\_10765\\_.html](https://www.oekotest.de/freizeit-technik/Tipps-gegen-die-Hitze--und-welche-Fehler-Sie-vermeiden-sollten_10765_.html)

## Lecker und erfrischend: das macht ein gutes Speiseeis aus

Ein Stereotyp, der der Wahrheit entspricht: der „typische“ Italiener wird oft mit „gelato“ und Pizza assoziiert, aber hinter diesem Bild steckt auch Wahrheit. Der/die durchschnittliche Italiener/in konsumiert pro Jahr 12 kg handwerklich hergestelltes Eis, zusätzlich zu 4 kg industriell hergestelltem Eis. Das ist Platz 1 weltweit.

Doch was macht ein gutes Eis aus? Es gibt keine gesetzlichen Standards, die befolgt werden müssen, um etwa „handwerklich hergestelltes Speiseeis“ verkaufen zu dürfen. Der Geschäftsführer der Verbraucherzentrale, Walther Andreass, kommentiert: „Milchpulver statt frische Milch, Aromaextrakte statt frischer Früchte, ja sogar Farbstoffe, das darf es nicht geben.“

Auch im Industrieeis sind Farbstoffe, künstliche Aromen, Milchpulver und Konservierungsmittel, jedoch kann der Konsument diese an den Etiketten ablesen.

Laut suedtirol.info erkennt man ein gutes Speiseeis an mehreren Merkmalen:



1. Die Farbe. Gutes Eis hat meistens eine dezente Farbe. Knallige Farben werden nämlich nur durch künstliche Farbstoffe erreicht.
2. Die Konsistenz. Ein gutes Eis ist fest, aber geschmeidig und hat nur ganz kleine Eiskristalle, die man im Mund nicht wahrnimmt.
3. Die Kühltheke. Hochwertiges Eis wird in geschlossenen Metallbehältern aufbewahrt. In der Auslage aufgetürmtes Eis ist nur haltbar, wenn künstliche Fette dazugemischt werden.

Und was ist eigentlich mit Eis-Alternativen?

Beliebt sind auch Alternativen zum traditionellen Speiseeis, wie etwa Frozen Yogurt, Sorbets oder „granita“.

Frozen Yogurt besteht aus Jogurt, Jogurtpulver und Milch. Der gefrorene Jogurt an sich hat weniger Kalorien als das normale Cremeeis. Frozen Yogurt wird aber meistens mit Schokoladesoßen, Fruchtsoßen, Keksstücken usw. serviert, welche die Kalorien (und den Anteil an Industriezucker und künstlichen Aromen und Farbstoffen) deutlich ansteigen lassen.

Sorbets werden ohne Milch hergestellt, enthalten jedoch viel Zucker. Eine „granita“ besteht aus Wasser, Zucker und Fruchtsaft. Industriell hergestelltes Wassereis wird aus Wasser, Zucker und Früchten oder Aromen hergestellt. Für die Färbung wird aber erfreulicherweise oft färbendes Pflanzenextrakt verwendet.

Quelle: Verbrauchertelegramm, Juli/August 2016

## Exotische Früchte im Supermarkt: wer für unsere Ananas und Papaya leiden muss

Im Sommer und im Herbst sind die lokalen Supermarktregale meist überladen mit einer riesigen Auswahl von heimischem Obst. Doch in den kälteren Jahreszeiten greift man schnell man zu den exotischen Alternativen, die das ganze Jahr über erhältlich sind. Mango, Ananas, Papaya, Bananen und ähnliche tropische Früchte haben sich inzwischen zu alltäglichen Produkten entwickelt.

Doch für den relativ niederen Preis der exotischen Köstlichkeiten muss natürlich jemand draufzahlen. Meist sind das die Plantagenarbeiter in den Anbauländern, die unter erhöhten Krebsraten und Fehlgeburten leiden, weil auf Plantagen oft giftige Pestizide verwendet werden. Dazu kommen äußerst niedrige Löhne und Missachtung von Arbeits- und Gewerkschaftsrechten.

Ecuadorianische Arbeiter beklagen sich in einer Oxfam-Studie, dass Pestizide auch während ihrer Feldarbeit gesprüht werden. Die Plantagenbesitzer setzen oft Schädlingsbekämpfungsmittel ein, die krebserregend sind.

Positiv ist, dass in den letzten zehn Jahren die Anzahl an Tagelöhnern zurückgegangen ist, während die Zahl von fest angestellten Arbeitern am Steigen ist. Arbeitnehmerorganisationen gibt es in vielen dieser Länder, die exotische Früchte anbauen, gar nicht. Arbeiter geben häufig an, dass sie aus Angst vor Konsequenzen auch gar keine Gewerkschaften gründen wollen.

Europäische Supermarkt-Riesen wie Aldi, Edeka, Lidl und Rewe sind, laut Oxfam, Mitschuld an der schwierigen Lage der Arbeiter. In ihrer Rolle als Preisgeber versuchen sie, die Preise für die Ware möglichst niedrig zu halten. Das wirkt sich natürlich auf den Lohn der Arbeiter aus.

Gegen diese schlimmen Arbeitsumstände setzen sich verschiedene Fairtrade-Organisationen ein. Eine davon ist zum Beispiel Banafair, eine Organisation, die besonders auf den Dialog mit den Arbeitern wert legt. Gespräche mit Importeuren und Händlern seien zwar auch wichtig, aber im Endeffekt gehe es immer um die direkt Betroffenen.

Mit der internationalen Kampagne „Make Fruit Fair“ werden Verbraucher dazu aufgerufen, sich über das Thema Fairtrade und besonders über den Handel mit tropischen Früchten zu informieren. Dazu gehört auch, sich bewusst für saisonale und regionale Früchte zu entscheiden und bei Bananen streng auf Fairtrade-Siegel zu achten.

Für andere exotische Früchte gibt es leider keine Siegel. Deshalb sollte man zum Beispiel bei Papayas, Ananas oder Limetten auf die Herkunftsländer achten. Papayas von den Kanaren sind besser als Papayas aus Chile, da die Kanaren zu Europa gehören und somit faire Arbeitsbedingungen gelten sollten.

Quelle: [https://www.oekotest.de/essen-trinken/Tropische-Fruechte-Den-Preis-bezahlen-andere\\_110667\\_1.html](https://www.oekotest.de/essen-trinken/Tropische-Fruechte-Den-Preis-bezahlen-andere_110667_1.html)



### 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 Andreaus

Alle Artikel verfasst von: Pia Andreaus

Druck: Intern vervielfältigt