



**Information, Freiheit  
contra Schutz**

Offenbar hat meine Aussage im letzten Info, ich würde mehr auf Dialog statt Konfrontation, mehr auf transparente Information denn auf den Schutz der Konsumenten setzen, dies in Abgrenzung zur andern grossen Konsumentenorganisation, zu einem Austritt aus der Sektion Zürich geführt. Das tut mir leid.

Ich meine, es sei eine Anmassung zu behaupten, die Konsumenten schützen zu wollen, zu können, ohne zu sagen, dass dies nur mit zusätzlichen Verboten, Gesetzen und Einschränkungen – wenn überhaupt – zu erlangen wäre. Sind wir bereit, diese vermeintliche Sicherheit auf Kosten beschränkter Freiheit, Wahlfreiheit in Kauf zu nehmen? Ich glaube kaum. Nicht einmal die Amerikaner waren nach dem 11. September 2001 bereit, die durch strenge Kontrollen eingeschränkte Bewegungsfreiheit auf die Länge zu akzeptieren. Freiheit war ihnen wichtiger als Sicherheit. Oder, wie es Franklin D. Roosevelt sagte: Wer bereit ist, Freiheit zugunsten kurzfristiger Sicherheit aufzugeben, ist beider nicht wert.

Ein besserer Weg scheint mir da der vom kf eingeschlagene: Transparente Information an den mündigen Konsumenten, damit er frei und wissentlich entscheiden kann, wie, wann und wo er was konsumieren, wie sich verhalten will. Auch die Statuten des kf sind in diesem Sinne abgefasst. In Art. 2 steht: „Das kf setzt sich mit objektiver Information für die Wahrung und Förderung der Interessen der Konsumenten ein und nimmt öffentlich dazu Stellung“. Diesem Grundsatz habe ich mich bei Annahme des Präsidiums verpflichtet. Die Öffentlichkeitsarbeit hat deshalb hohe Priorität für die kommende Zeit.

Daneben wollen wir unsere Arbeit „hinter den Kulissen“ im Interesse der Konsumenten auch im neuen Jahr weiterhin wahrnehmen und verstärken. Wir rechnen fest mit Ihrer Unterstützung und danken herzlich.

Ich wünsche – auch im Namen des Geschäftsleitungsteams – frohe Festtage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Franziska Troesch-Schnyder  
Präsidentin



Mitglieder-Zeitschrift des Konsumentenforums kf



**Interview mit dem Schnee**

MAX RÜEGER

**«Ich möchte Sie gerne interviewen», sagte ich zum Schnee. Da fiel er aus allen Wolken.**

Er fiel auf Dächer und Sportplätze, versank in Seen und Fabrikweihern, setzte sich sanft in Baumkronen und liess sich an einigen exponierten Waldrändern sogar auf die Äste hinaus. Ich fand ihn vor meiner Haustüre, wo er diskret ein Dutzend weggeworfener Zigarettensammel zudeckte, und auf der morschen Fahnenstange kauerte er zuoberst als schüchternes Halbrund. **«Wohin fallen Sie am liebsten?»** wollte ich wissen.

«In abgelegene Schattenmulden, steile Geröllhalden, wo ich die Murmeltiere im Winterschlaf zudecken darf und sich die Alpenrosenbüsche vom Blühen erholen.»  
«Aber», unterbrach ich den Schnee, «wenn Sie weite Wiesenhänge in stiebende Skiabfahrten verwandeln, in Kurorten im bleichen Licht der Wintersonne glitzern und unter den Schritten lachender Feriengäste knirschen – freut Sie das nicht?» «Natürlich», antwortete

er schnell. «Sonst würde ich wohl kaum jeden November in die Dörfer des Engadins, des Prättigaus, des Wallis heruntertanzen. Ich weiss, wie sehr man mich dort erwartet, und ich bedaure aufrichtig, in den letzten Jahren öfters zu spät gekommen zu sein.»

*Fortsetzung S. 2*

**INHALT**

Interview mit dem Schnee	2
Die besten Heilkräuter	2
Je grösser die Verpackung...	3
Herzlich Willkommen	4
Znüni-Snack – Hauptsache gesund!	5
Fertiggerichte: Dank Pfannenfertigem klingeln die Kassen	6
Amerikas Kampf gegen die Fettsucht	7
Selbstmanagement: Die 12 besten Strategien für jeden Tag	8
Die Extraportion Gesundheit	9
Granatäpfel gegen Herzinfarkt	10

«Man muss die Flocken feiern, wie sie fallen», wandte ich beruhigend ein. «**Und Städte – mögen Sie Städte ?**»

«Sie werden staunen - ja!- Nur schätzen die Städter mich nicht. Wenn ich an einem grauen Morgen leise auf leere Plätze und Strassen sinke, in Tramschienen und auf Brückengeländer, streuen mir Männer zwei Stunden später schon Sand in die Augen, schieben mich beiseite oder werfen mich gar in den See.»

«**Können Sie eigentlich wählen, wohin Sie fallen wollen ?**»

«Nun, manchmal ja. Lange Zeit war ich mit dem Westwind befreundet. Und der trug mich, wohin ich es immer wünschte. Ich erinnere mich noch sehr genau, wie ich ihn einmal bat, er möchte mich doch auf eine Telefonleitung blasen. Das ist ja recht schwierig - man kann sich nur mühsam festhalten. Aber es gelang! Und ich sass auf dem schmalen Draht, der an kräftigen Masten über Felder und Bäche lief, und ich hörte, wie Menschen miteinander sprachen. Da wurden Backsteine bestellt, Verlobungen aufgelöst, Hotelzimmer reserviert, Nachbarinnen beschimpft, Klassenzusammenkünfte vereinbart, Langschläfer geweckt. Ich hörte dunkle und keifende Stimmen, ich vernahm Schluchzen und Lachen, Drohen und Trösten.»

«**Eine letzte Frage noch: Schmelzen Sie gerne ?**»

«Alles zu seiner Zeit. Natürlich bin ich keineswegs erbaut, wenn die Sonne Ende Februar bereits ihre April-Strahlen zur Erde schickt, um mich wegzuschieben. Ich finde, man soll sich an den Kalender halten. Aber wenn die Tage länger werden, wenn die Mädchen ungeduldig versuchen, ohne Mantel auszugehen, und in Modejournale die ersten Badekleider auftauchen - dann freue ich mich, Wiesen und Aecker zu verlassen. Ein paar Wochen bleibe ich jeweils noch auf Passhöhen und Alpweiden, bis ich mich schliesslich auf Gletscher und stolze Viertausender zurückziehe.»

Als ich am nächsten Morgen vor die Haustüre trat, war der Schnee verschwunden. Bis auf einen unscheinbaren Fleck unter der Brombeerstaude.

«Die anderen mussten weg», sagte mir der sulzige Rest entschuldigend. «Für heute ist über Kandersteg ein Schneesturm angesagt. Und da werden alle freien Flocken benötigt. Weil sich doch alt Bundesrat Dölf Ogi den grössten Schweizer Schneesturm seit seinem Rücktritt gewünscht hat.»

## Die besten Heilkräuter für Ihren Magen

AUS EDITORIAL VERLAG DEUTSCHE WIRTSCHAFT (NOV 04)



Wenn Sie Ihren Magen so überlastet haben, dass er Ihnen Probleme macht, steuern Sie mit einem Kräutertee gegen. Es gibt eine Reihe bewährter Kräuter, die dem empfindlichen Magen helfen und auch vorbeugend getrunken werden können:

- Fenchel: wirkt bei Krämpfen und Blähungen, auch in Kombination mit Anis und Kümmel.
- Kamille: hemmt Entzündungen, lindert Magenbeschwerden und Völlegefühl.
- Kümmel: regt die Verdauung schwerer Speisen an, lindert Völlegefühl und hilft bei Krämpfen.
- Mentzelia cordifolia: lindert Entzündungen, löst Krämpfe und Verdauungsbeschwerden.
- Pfefferminze: wirkt gegen Übelkeit und Brechreiz, mindert Völlegefühl, Darmkrämpfe und Blähungen, wirkt gegen Durchfall.
- Schleifenblume: regt Magen und Darm an.
- Süßholz: lindert Entzündungen und löst Krämpfe.

Kaufen Sie Tee am besten in der Apotheke, denn da wird Ihnen gleichbleibende Qualität garantiert. Fragen Sie den Apotheker auch nach Mischungen verschiedener Heilkräuter, die sich in ihren Wirkungen ergänzen. Der Apotheker kann Ihnen auch generell die richtigen Dosierungen und Rezepte nennen.

**Auch Erkältungen finden global statt,**

werden aber durch regionale natürliche Präventionsmassnahmen verhütet.

**Australien:**

Teebaumöl: Die Aboriginies schwören schon seit Urzeiten auf die vielfältigen Heilkräfte des Teebaumöls. Es soll sowohl gegen bakterielle als auch gegen Virenerkrankungen wie Erkältungen und Grippe wirken.

**Lateinamerika:**

Guarana: Die reifen Samen einer Lianenpflanze wurden von den Indios Guarana – geheime Augen – getauft. Sie setzen sie zur Leistungssteigerung ein, aber auch zur Bekämpfung von Kopfweh und Fieber. Koffein ist, wie wir heute wissen, der wichtigste Wirkstoff von Guarana. Das Zusammenwirken mit anderen Inhaltsstoffen führt zu einer lang anhaltenden Stärkung des gesamten Stoffwechsels.

Lapacho: Auch die Heilkraft des Lapachobaumes bei Erkältungskrankheiten wird beschworen. Lapacho-Tee besitzt eine Reihe von Inhaltsstoffen, die sich bei Grippeerkrankungen günstig auswirken.

**Griechenland:**

Propolis: Hierbei handelt es sich um den Bau- und Kittstoff der Bienenwaben. Seine bedeutendsten Wirkstoffe sind Flavone und Flavonoide. Propolis wird als Tinktur, Pulver, Granulat, in Tabletten und in der Kapselform in Apotheke, Reformhaus oder Drogerie angeboten.

**Orient:**

Schwarzkümmel: „Schwarzkümmelöl heilt jede Krankheit – außer den Tod“, wird der große Prophet Mohammed zitiert, der in seiner Jugend bei einem Gewürzhändler gearbeitet hat. Die Wirkstoffe des Samens der „Jungfer im Grünen“, wie sie bei uns heißt, stärken vor allem das Immunsystem, bekämpfen Entzündungen und Husten.

**«Seien Sie vorsichtig beim Lesen von Gesundheitsbüchern: Ein Druckfehler kann Ihr Tod sein.»**

**Mark Twain (1835-1910), eigentlich Samuel Langhorne Clemens, amerikanischer Schriftsteller. Aus: "Die besten Reden von A bis Z"**

## «Je grösser die Verpackung, desto mehr wird gegessen»

NORBERT RECHSTEINER



**Konsumentenforum kf - ForumKonsum: „Fooden oder nicht fooden – das ist hier die Frage“**

**Geht der Trend beim Essen in Richtung Natur oder Chemie? „In beide Richtungen, aber die Vorschriften müssen eingehalten werden“, sagte Dr. Urs Klemm, Vizedirektor beim Bundesamt für Gesundheit, am OLMA-Forum. Die Lebensmittelsicherheit müsse gewährleistet sein, und es dürfe keine Täuschungen geben.**

Unter der Leitung von Moderator Hannes Studer referierten Fachleute zum Thema Essen und beteiligten sich anschliessend an einer Podiumsdiskussion.

Nils Jungbluth, Uster, stellte ein Projekt über die Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums vor. Er sagte, dass sich viele Möglichkeiten für ökologisches Handeln anbieten.

Der Konsument könne sich Gedanken machen, welches Spülmittel er nehme, welche Verpackung er wähle, oder er könne vielleicht seine Gesamternährung (Fleisch oder Gemüse) überdenken. In die Studie einbezogen wurde auch die Gemüseproduktion. Gewächshäuser ergeben eine höhere Belastung als Freilandgemüse. Aus der Wirkungsabschätzung für Bio- und IP-Produkte resultierte kein klares Ergebnis. Das Fazit für umweltbewusstes Konsumverhalten lautete: Reduktion des Fleisch- und Milchkonsums, keine geflogenen Produkte und keine Gewächshausprodukte.

### **Druck des Schönheitsideals**

Es sei nicht einfach, jungen Leuten, die an Übergewicht oder Magersucht leiden, gute Tipps abzugeben, antwortete Ruth Sollberger Miller von der Ernährungsberatung auf die

Frage des Moderators. Vor allem junge Frauen stünden unter dem grossen Druck des Schönheitsideals. Bei Übergewicht und Essstörungen sollte nach Auffassung der Fachfrau präventiv auch das soziale Umfeld miteinbezogen werden.

Die St.Galler Apothekerin Yvonne Geiger Bischof stellte die aktuelle Präventions-Kampagne „action d“ vor. Diese bezweckt, Diabetes Typ 2, früher Altersdiabetes genannt, aktiv vorzubeugen. „Der schleichende Krankheitsbeginn ist schlimm“, sagte die Apothekerin und belegte dies mit Zahlen. Auch junge Leute seien davon betroffen. Sie riet ab dem 45. Altersjahr zum Blutzucker-Test. Als Ursache von Diabetes 2 wurden falsche Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel genannt. Fünfmal täglich Gemüse und Früchte reduziere die Gesamtkalorien-Zahl. Bei der Kampagne „action d“ erfolgt nach vier Wochen eine Besprechung. Yvonne Geiger erachtet diese als gewinnbringend für das eigene Wohlbefinden und als eine Verbesserung der Lebensqualität.

### **Interessenkonflikt zwischen Produktion und Marketing**

Angesprochen auf das Problem mit dem Salz im Essen entgegnete Dr. Franz U.Schmid von der Föderation der Schweizerischen Nahrungsmittel-Industrien, dass der Auftrag vorhanden sei, weniger Salz einzusetzen. Es bestehe aber ein Interessenkonflikt zwischen der Produktion und dem Marketing, und es stelle sich die Frage, ob das Produkt wegen der Geschmacksveränderung noch verkauft werden könne.

Lilo Steffen, Vizepräsidentin des Konsumentenforums, äusserte sich überzeugt davon: „Je grösser die Verpackung, desto mehr wird gegessen.“ Nicht mit grossen Verpackungen wie die Fast-Food-Ketten verkauft Urs Wellauer, Präsident des Schweizerischen Konditorenverbandes, seine Produkte. Seine Verpackung wirbt für Echtheit und Ursprünglichkeit der Produkte. „Süssigkeiten mit Mass konsumiert, wecken die Sinnesfreuden“, bemerkte Wellauer.

In der abschliessenden Diskussionsrunde regte eine Forumsteilnehmerin eine Fettsteuer als Lenkungsabgabe an. Dieses Ansuchen wurde von den Podiumsteilnehmern aber kontrovers betrachtet.

## Herzlich Willkommen, Fabiola Monigatti

INTERVIEW: HANNES STUDER



**Sie sind in Brusio aufgewachsen, weit weg von der typisch schweizerischen Vorstellung von Heimat – in der Mitte zwischen Poschiavo und Tirano. Was bietet diese Gegend für besondere Lebensqualitäten?**

Brusio liegt zwischen den idyllischen Berninaketten und dem wohlschmeckenden Veltlin. Brusio und das ganze Puschlav bieten eine einzigartige Lebensqualität. Für diese Region bedeuten die linguistischen, kulturellen, sozialen und geographischen Besonderheiten einen enormen Reichtum, der sich auch in der grosszügigen Gastfreundschaft, in der Reinheit biologischer Produkte, in der Raffinesse kunsthandwerklicher Erzeugnisse, in der Schönheit der Natur äussert. Ist dies nicht eine typisch schweizerische Vorstellung von Heimat?

**Die trulliförmigen Crot in Brusio sind in der Schweiz einzigartig. Eine Bauweise die man sonst aus Apulien kennt. Wie werden diese Crot heute genutzt?**

Die Crot sind typische Puschlaver Rundkeller aus Trockenmauerwerk, die man nur in Brusio finden kann. Sie dienen der Lagerung von Milch und Milchprodukten. Da die Crot heute nicht mehr in ihrer ursprünglichen Art genutzt werden, ist regelmässiger Unterhalt nötig. Fonds Landschaft Schweiz und Pro Patria unterstützen eine lokale Initiative, welche die nahezu fünfzig Crot in der Gemeinde Brusio Substanz erhaltend saniert.

**Sie sind in Brusio neun Jahre zur Schule gegangen. Sicher schön behütet von zu Hause. Und dann wechselten Sie nach Chur ans Gymnasium. Wie hatten Sie diesen Wechsel verdaut?**

Obwohl mir meine Familie sehr fehlte, habe ich diesen Wechsel sehr gut verdaut. Ich habe in der ältesten Altstadt der Schweiz gewohnt, neue Kollegen aus dem ganzen Graubünden gewonnen und habe gelernt, mit eigenen Kräften allein zu leben und unabhängig zu sein. Chur zählt zu den besten Erinnerungen meines Lebens.

**Wenn man so früh in die Selbständigkeit entlassen wird, braucht es einen besonders stabilen Charakter. Sind Sie so selbstsicher, wie Sie wirken?**

Wenn ich etwas sage oder unternehme, dann tue ich es mit Sicherheit. Meine Sicherheit ergibt sich immer nach langem Nachdenken und nach einem ständigen Recherchieren.

**Dann folgte die Zeit an der Universität in Zürich, wo Sie Rechtswissenschaften studierten und mit dem Lizentiat abgeschlossen haben. Fünf Jahre Studentin in der Grossstadt Zürich. Sind Sie Brusianerin geblieben oder hat Sie das Zürcher Leben und Treiben auch geformt und wie?**

Ich bin eine Brusianerin mit zürcherischen Facettierungen. Zürich hat mich sehr beeinflusst. Ich liebe die zürcherischen grossen Räume, die verschiedenen Kulturen, die sich hier treffen, die Altstadt mit ihren Lichtern und die verschiedenartigen Veranstaltungen. Zürich bietet sehr viel. Ich vergesse aber meine Wurzeln und die Werte nicht, die ich von Brusio mitgenommen habe. Ich liebe die Einfachheit, einfache Speisen, den Optimismus, die persönlichen Dialoge, die warmen Töne und die langen Spaziergänge im Grünen.

**In Bern machten Sie im Eidg. Büro für Konsumentenfragen über ein Jahr ein Praktikum. Wie wirkungsvoll ist diese Bundesstelle für die Konsumenten?**

Das Eidgenössische Büro für Konsumentenfragen ist beim Bund für die Konsumentenpolitik zuständig. Es wurde 1965 geschaffen und ist administrativ dem Generalsekretariat des Eidgenössischen Volkswirtschaftsdepartements angegliedert. Diese Bundesstelle ist sehr wirkungsvoll, denn sie setzt sich für die Wahrung der Interessen der Konsumentinnen und Konsumenten ein und vertritt diese in eidgenössischen und europäischen Angelegenheiten. Es beteiligt sich an der Ausarbeitung und Umsetzung der Gesetze und Verordnungen und sucht den aufbauenden Dialog mit den Behörden und den Partnern im Konsumbereich.

**Nun sind Sie, wie man so schön sagt, an der Front. Was wollen Sie bewegen? Wo sehen Sie klaren Handlungsbedarf für eine Konsumentenorganisation?**

Wie Sie es sagen, jetzt bin ich an der Front, nahe bei den Konsumenten. Deren Anliegen und Interessen wollen wir per Vernehmlassungen und Mitarbeit in den verschiedensten eidgenössischen Kommissionen einbringen und durchsetzen.

Ferner gilt es die Beratungsstelle auszubauen und den neuen Erfordernissen anzupassen. Mehr Konsumentenverträge, weniger Umwelt- und Haushaltfragen.

Ein weiterer, wichtiger Punkt scheint mir, das Konsumentenforum als die demokratische, d.h. von unten aufgebaute Organisation in der öffentlichen Meinung zu etablieren und damit auch unseren Sektionen wieder mehr Beachtung zu verschaffen.

**Alle Organisationen, welche auch auf viel Freiwilligenarbeit angewiesen sind, stehen ständig unter dem Risiko der Überalterung. Sie sind eine junge Berufsfrau. Wie wollen Sie gleichaltrige Persönlichkeiten dazu bringen, mehr Aktivität für das Gemeinwohl zu erbringen?**

Durch mein Engagement als junge, moderne Frau für diese Organisation.

Jungen Menschen klar machen, dass Konsumentenangelegenheiten uns alle berühren in verschiedensten Bereichen. Die Konsumentenpolitik ist heute viel spannender und vielfältiger geworden. Man spricht nicht nur von Elektrogeräten, sondern auch von Verträgen, von Lebensmittelsicherheit, Krankenkassenprämien, Telefonanbietern usw. Die jungen Leute sind hinsichtlich dieser Anliegen schon bewusst und interessieren sich schon dafür. Man muss sie nur überzeugen, dass ein bewusster und informierter Konsument, der Konsument der Zukunft ist.

**Als Geschäftsführerin ist man einerseits als Chefin gefragt und andererseits als Koordinatorin ganz vieler kleiner Schritte, die bekanntlich zum Erfolg führen. Haben Sie genügend Geduld für diese kleinen Schritte?**

Ja. Mit kleinen Schritten bin ich da angekommen und mit kleinen Schritten gehe ich weiter.

# Znüni-Snack – Hauptsache gesund!

QUELLE: ZEITSCHRIFT „NATÜRLICH“, 10.04

**Der Znünisnack von Schulkindern lässt zu wünschen übrig: Fett und Zucker sind im Gegensatz zu den mangelnden Nährstoffen im Überfluss vorhanden. Zusammen mit mangelnder Bewegung folgt daraus: Jedes fünfte Schulkind ist übergewichtig.**

Fachleute präsentierten dramatische Zahlen zur Fettleibigkeit von Kindern: „In den letzten 25 Jahren hat sich die Zahl der übergewichtigen Kinder in den Basler Schulen verdreifacht“, sagt der Basler Schularzt Andreas Bächlin. Eine Studie des Labors für Humanernährung der ETH Zürich hat diese Behauptung gestützt. Das Resultat war alarmierend: 18 Prozent der untersuchten Jungen sowie 20 Prozent der untersuchten Mädchen in der Primarschule leiden an Übergewicht. Bei 4 Prozent der Kinder konnte sogar Fettleibigkeit festgestellt werden, was dreimal soviel ist wie vor 20 Jahren. Bächlin sieht die Ursache für dieses Ergebnis vorwiegend in der falschen Ernährung und in zu wenig Bewegung. Übrigens: Studien in ganz Europa ergaben ähnliche Zahlen.

Kindliches Übergewicht ist ein Problem, das möglichst frühzeitig angegangen werden muss. Neben dem ästhetischen Problem, das Übergewicht mit sich bringt, leidet vor allem auch das Selbstwertgefühl der Betroffenen, da dicke Kinder häufiger Opfer von Hänseleien sind. Fettleibigkeit hat aber auch gefährliche Auswirkungen auf den Körper, denn sie fördert unter anderem Herz-Kreislaufprobleme, Bluthochdruck und Diabetes 2 im Erwachsenenalter.

Auch die WHO (World Health Organisation) erkannte diese Entwicklung als verhängnisvoll für die Gesundheitspolitik und drängte kürzlich betroffene Länder dazu, Massnahmen zu treffen und Strategien zu entwickeln, um diesen Trend umzukehren. Frankreich reagierte auf diesen Aufruf und verbot alle Süßigkeiten- und Getränkeautomaten an den Schulen. Der Schularzt Andreas Bächlin ist sehr erfreut darüber und fordert auch an Schweizer Schulen dringend ein Gesamtkonzept zu gesundheitsbewusster Ernährung. Weiter fordert er die Schulen auf, die Kooperation mit den Eltern zu suchen und vor

allem das Thema Morgenessen anzugehen. Umfragen zufolge kommt nämlich fast die Hälfte aller Schulkinder ohne Frühstück zur Schule, was ihre Leistungsfähigkeit bedeutend beeinträchtigt. Umso wichtiger ist also ein gesundes und nahrhaftes Znüni mit sinnvollen Getränken, damit das wasserreichste Organ unseres Körpers – das Gehirn – wieder auftanken kann. Bei einer ungenügenden Flüssigkeitsaufnahme leidet immer zuerst das Gehirn; also geistige Fähigkeiten wie Konzentration und Gedächtnis. Man sollte jedoch auch achtsam sein bei der Wahl der Getränke, denn von Limonaden, Colagetränken und auch Eistee wird strengstens abgeraten, da sie wahre Zuckerbomben sind und koffeinhaltige Getränke dem Körper zusätzlich Wasser entziehen. Ideale Getränke sind Wasser, Mineralwasser, verdünnter Apfelsaft oder Milch. Letzteres ist hervorragend geeignet, die Kinder mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien zu versorgen. Doch mit Trinken alleine ist es nicht getan. Die Energiespeicher müssen auch mit Nährstoffen voll getankt werden. Schokoriegel oder Pommes-Chips sind dazu ganz und gar nicht geeignet, denn sie enthalten zu viel Fett und Zucker und liefern dem Körper nur sehr kurzzeitig Energie. Das Hungergefühl kehrt schon nach kurzer Zeit wieder zurück, da solche Snacks nur sehr wenige Nährstoffe enthalten.

Zwei Drittel aller Kindergärten Basels haben Bächlins Ideen bereits in die Tat umgesetzt



und üben ein Znüni-ritual, in das sie die Eltern mit einbeziehen. Die von den Eltern vorbereitete Znüni-Box darf nur die empfohlenen gesunden Nahrungsmittel enthalten, ansonsten wird sie nicht akzeptiert und wieder mit nach Hause gegeben. Zweck dieser Übung ist es, so auch die Eltern zu mehr Sorgfalt bezüglich der Ernährung ihrer Kinder zu erziehen. Jürg Lüthy von der Fachstelle Ernährung des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) empfiehlt Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte sowie Obst oder Gemüse. Die Aufgabe der Eltern besteht darin, das gesunde Znüni so zu gestalten, dass das Kind es gerne isst und auch cool findet. Lustige Farben und Formen regen nicht nur den Appetit, sondern auch die Fantasie und den Entdecker im Kind an, denn: Essen will entdeckt werden!



# Fertiggerichte: Dank Pfannenfertigem klingeln die Kassen

MÉLANIE RIETMANN



## Anbieter von so genannten Ultrafrischprodukten legen markant zu. Die Zahl der Hersteller wächst, die Marken sinken

„Weiterhin zweistellige Wachstumsraten“, so sieht es Felix Hollenstein, Leiter Marketing der Panetta Holding. Sie hat voll auf diese Karte gesetzt und wird sich nächste Woche den Medien mit ihrem Konzept für Fertiggerichte präsentieren, die gemäss US-Ernährungsmittel-Spezialisten im Megatrend des künftigen Konsumverhaltens liegen: Convenience-Food-Produkte, die den eigenen Aufwand am Herd reduzieren oder überflüssig machen.

Dieser Modebegriff ist durch einen neuen Ausdruck ergänzt worden. Heute sprechen

Trendforscher von „Meal Solutions“, Gesamtkonzepte, die es vor allem Restaurants erlauben, möglichst wenig aufwendig eine Mahlzeit mit „Frische-Charakter“ hinzuzubereiten. Sie muss den Eindruck erwecken, als sei die Köchin oder der Koch gerade mit ihrem Einkaufskorb auf dem Markt gewesen und zugleich erlauben, mit raffinierten Kniffen den hauseigenen Touch zu geben.

### Grosses Marktpotenzial

Die Zahl der Konsumentinnen und Konsumenten, welche zwar gerne gut essen, aber nicht stundenlang in der Küche stehen wollen, ist in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen. In den USA haben Meal Solutions gemäss einer McKinsey-Untersuchung

seit 1995 jährlich um 12% zugelegt, das gilt auch für Deutschland. Für die Schweiz gibt es keine vergleichbaren Studien. Aber IHA-Detailhandelsspezialist Thomas Hochreutener geht von gleichen Grössenordnungen aus. Die jüngsten Bekanntgaben des Marktforschers sind segmentiert: Bei den Frische-Convenience-Produkten gab es einen Zuwachs von 15%, und bei den Fertigprodukten waren es gar 22%. Insgesamt wird das Marktpotenzial in der Schweiz auf mindestens 2 Milliarden Franken geschätzt.

Auf dem Gebiet der Convenience Food gehört die liechtensteinische Hilcona zu den Platzhirschen. Zur Umsatzsteigerung beigetragen hat zuletzt das Pizzawerk in Orbe, in das mehr als 36 Millionen Franken investiert worden sind und wo mittlerweile 390000 Frische-Pizzas pro Woche hergestellt werden. Ständig ausgebaut worden sind auch die Produktionskapazitäten im Stammhaus in Schaan. Hilcona beliefert unter anderem Migros und Coop und profitiert vom Trend zur Schnellverpflegung.

Allein die Ausgaben für den so genannten Ausser-Haus-Verzehr werden, gemäss McKinsey, gemessen an den Gesamtausgaben für Nahrungs- und Genussmittel, 2010 rund 40% betragen. Heute liegen sie bei gut 30%. Gründe dafür sind plausibel: Die Zunahme der Zahl der Single-Haushalte, der erwerbstätigen Frauen und die Abnahme der Kinderzahl.

Gerade erwerbstätige, kinderlose Frauen und Männer, aber auch Singles müssen nicht mehr darauf achten, pünktlich zur Mittagszeit und am Abend etwas auf den Tisch zu stellen, damit die Familie zusammen essen kann. Patrick Sievi, Geschäftsführer beim Hersteller Kadi, räumt ohne Umschweife ein, dass selbst seine Kinder darauf gar nicht mehr so grossen Wert legen.

### Es fehlt die Zeit zum Kochen

Dazu kommt, dass die Zahl der Doppelverdiener in den letzten Jahren stark angestiegen ist. „Immer mehr Beschäftigte haben, wegen der grossen Belastung in der Berufsarbeit, objektiv weniger Zeit fürs Kochen. Dieses Potenzial ist noch lange nicht ausgeschöpft“, stellt Fredy Gauglitz, Leiter Marktforschung und PR bei Nestlé Suisse SA, Division Tiefkühlprodukte, Glace und Food Services, fest.

## Die grössten Anbieter von Convenience Food

Firma	Umsatz (Mio.Fr.)	Beschäftigte	Convenience-Produkte 2002
Hilcona	272	1000	Frische-Bereich
Orior	220	1000	Fertiggerichte, Salami
Hiestand	140	500	Backwaren
Panetta	80	350	Frische-Sandwiches, Süssigkeiten, Fleisch
Le Patron	53	250	Vor- und Hauptspeisen
Kadi	50	130	Kartoffeln in allen Zubereitungsformen
Traitafina	22.5	136	Fertiggerichte, Suppen, Saucen, Salate

# Amerikas Kampf gegen die Fettsucht

QUELLE: [WWW.FOODNEWS.CH](http://WWW.FOODNEWS.CH)

## Psychologen und Juristen wollen die Amerikaner "leichter" machen

Die New York Times meldet, dass die Amerikaner nun von den Psychologen von der Massen-Fettsucht befreit werden sollen. Das Essverhalten in Amerika funktioniert nach Angaben der Zeitung nur nach einem Motto: "Big Size" (d.h. möglichst gross). Dabei ist es egal, ob es sich um zuckersüsse Getränke, Big-Size-Hamburger oder All-you-can-eat-Buffets handelt. Alles läuft immer darauf hinaus, die Kundschaft randvoll zu füllen. Der Psychologe Paul Rozin von der University of Pennsylvania, der sich mit dem Essverhalten seiner Landsleute beschäftigt hat, betrachtet die Tatsache, dass von den Megaportionen jeweils nur noch Krumen übrig bleiben, als besorgniserregend.

Eine immer grössere Zahl von Studien gibt den Patienten selbst die Schuld für die allgemeine Fettleibigkeit, da ihnen beim Essen in erster Linie die nötige Selbstkontrolle fehlt. Hinzu kommen aber auch – und darin stimmen die verschiedenen Forscher überein – Umweltfaktoren, die den konsumorientierten

Gewohnheiten der breiten Käuferschicht Vorschub leisten:

- grosse Portionen zu kleinen Preisen,
- Reklamen, die diese Kombination bewerben und auch
- das generelle Angebot von Nahrungsmitteln auf dem Lebensmittelmarkt.

Viele dieser Umweltbedingungen sind bisher viel zu wenig beachtet worden. So haben Psychologen beobachtet, dass Kinobesucher, denen statt einer mittelgrossen Portion eine extragrosse Portion Popcorn gegeben wurde, diese - ohne es bewusst zu bemerken - ohne Kommentar verzehrten. Der Grössenunterschied betrug dabei immerhin 45 bis 50 %. Der Versuch wurde von Brian Wansink, Professor für Ernährungswissenschaft an der University of Illinois, durchgeführt. Ein ähnlicher Versuch in einem Büro mit einem grossen Gefäss mit Keksen oder anderen Süsswaren, kam zum gleichen Ergebnis: Damit die Leute essen, ist kein Hunger notwendig. Der Grund für das masslose Zuschlagen bei der Nahrungsaufnahme sind die zahllosen Sonderangebote und Big-Size-Portionen.



## Hunger oder Appetit

AID, HEIKE RAPP

### Wie entstehen Hunger und Sättigung?

Ein Fünf-Gänge-Menü ist kein Problem aber nach einem Teller Erbsensuppe fühlen wir uns "pappsatt". Warum haben wir manchmal noch Appetit, obwohl wir eigentlich genug gegessen haben? Appetit, Hunger und Sättigung veranlassen uns zum Beginnen oder zum Beenden einer Mahlzeit. Dabei macht uns der Appetit Lust auf ein bestimmtes Lebensmittel, der Hunger dagegen ist ein eher unangenehmes Verlangen irgendetwas zu essen. Diese beiden Signale können wir meist noch sehr gut wahrnehmen. Schwieriger wird es mit dem Gefühl der Sättigung. Wann wir uns satt fühlen, hängt oft von ganz vielen Dingen ab. Von einem leckeren Essen

können wir meist mehr essen als von einem faden und eintönigen Essen. Sensorische Faktoren wie Aussehen, Geruch, Geschmack oder Konsistenz spielen hier eine Rolle. Ein neues sensorisches Erlebnis zum Beispiel durch einen Nachtisch lässt uns auch diesen noch essen, obwohl wir eigentlich satt sind. Ein Mehr-Gänge-Menü bietet eine Vielzahl verschiedener sensorischer Reize, und so können wir sehr große Nahrungsmengen essen. Während der Verdauung kommt es dann zu weiteren Signalen, die unserem Gehirn "satt" melden. Dies sind vor allem die Magendehnung und die Entleerungsrate des Magens aber auch die Ausschüttung von bestimmten Hormonen und die Stimulation bestimmter Chemorezeptoren im Darm. Und

auch der Gehalt verschiedener Stoffwechselprodukte im Blut ist ein Signal für das Gefühl der Sättigung. Das Hunger- und Sättigungszentrum befindet sich im Gehirn genauer gesagt im Hypothalamus. Es ist etwa so groß wie ein Golfball und wird durch bestimmte Botenstoffe gesteuert. Grundsätzlich sättigen Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Eiweißen, Ballaststoffen und Wasser am besten. Studien zeigen, dass proteinreiche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Bohnen, Linsen und Eier sowie kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Nudeln, Vollkornbrot und Müsli zu den am meisten sättigenden Lebensmitteln gehören. Eiweiße scheinen insgesamt länger satt zu machen als Kohlenhydrate. Fettreiche Lebensmittel haben nur eine geringe Sättigungswirkung. Hier kann man sich leicht überessen.

Quelle: [www.m-ww.de/meldungen/news](http://www.m-ww.de/meldungen/news)

# Selbstmanagement: Die 12 besten Strategien für jeden Tag – So wird auch der graue Alltag farbenfroh

QUELLE: „SIMPLIFY YOUR LIFE“ (WWW.SIMPLIFY.DE)

**Es gibt sie: Die Arbeitstage, an denen alles durcheinander geht. Und ist endlich der Feierabend gekommen, nagt das Gefühl, zu wenig geschafft zu haben. Was natürlich nicht stimmt, aber in der Erinnerung an einen solchen Tag bleiben meist zu wenig greifbare Resultate konzentrierter Arbeit. Auch die Aussicht, dass es am nächsten Tag so weitergeht, ist alles andere als rosig. In dieser Zwickmühle fällt es dann schwer, Freizeit zu genießen und sich zu erholen.**

Die folgenden 10 simplify-Tipps helfen Ihnen, den Verlauf Ihres Arbeitsalltags ab jetzt aktiver zu gestalten, mehr Wesentliches zu schaffen und zufriedener zu sein. Fangen Sie gleich an!

## 1. Überblick behalten

Sorgen Sie für Übersicht am Arbeitsplatz. Nur tagesaktuelle Unterlagen gehören in Ihre unmittelbare Reichweite. Gerade in Stressphasen gilt: Gönnen Sie sich 5 Minuten Zeit zum Aufräumen! Durch das effizientere Arbeiten danach sparen Sie diese Zeit schnell wieder ein.

## 2. Das Wichtigste zuerst

Erstellen Sie täglich, am besten schon am Vorabend, eine Aufgabenliste und vergeben Sie Prioritäten von A bis C. Erledigen Sie innerhalb jeder Kategorie das Unangenehmste zuerst – die entscheidende Regel zur Steigerung Ihrer Zufriedenheit.

## 3. Zersplitterung vermeiden

Legen Sie Gesprächstermine, zu führende Telefonate und andere gleichartige Tätigkeiten möglichst blockweise zusammen.

## 4. Vertrauen haben

Andere können auch etwas! Delegieren Sie konsequent Arbeiten, die Sie nicht unbedingt selbst erledigen müssen. Nehmen Sie, wenn Sie keine Mitarbeiter haben, Profidienste in Anspruch (Computerberater, Kuriere, Schreibservice usw.).

## 5. Ruheinsel schaffen

Sagen Sie "Ja" zum "Nein" und sorgen Sie konsequent für eine "stille Stunde" pro Tag, in der Sie weder interne noch externe Anrufe entgegennehmen und auch keine Besucher

empfangen. Wenn Sie täglich die gleiche Zeit dafür verwenden, spielt sich das bald ein („Zwischen 14 und 15 Uhr ist er nie zu erreichen“).

## 6. Zeitrahmen vorgeben

Setzen Sie sich Zeitvorgaben für alle Ihre Tätigkeiten, ohne Ausnahme. Kontrollieren Sie bei längeren Arbeiten nach der Hälfte der Zeit, ob Sie auch wirklich die Hälfte geschafft haben. Verplanen Sie jedoch nie den gesamten Arbeitstag, sondern höchstens zwei Drittel davon.

## 7. Störungen klein halten

Minimieren Sie Unterbrechungen von außen. Schlagen Sie notfalls spätere Termine vor. Sagen Sie am Beginn eines unvorhergesehenen Besuchs oder Telefonats klar: "Ich habe nur 4 Minuten Zeit." (Achtung: "5 Minuten" klingt unschärfer – dann werden oft 10 daraus).

## 8. Durcheinander vermeiden

Beenden Sie eine Tätigkeit, bevor Sie die nächste anfangen. Nichts ist unproduktiver als das hilflose Hin und Her zwischen verschiedenen Aufgaben.

## 9. "Berührt – geführt"

Wenden Sie diese Schachregel auch auf Papier an und bearbeiten Sie möglichst jedes Schriftstück so, dass Sie es nicht ein 2. Mal zur Hand nehmen müssen.

## 10. Pausen nutzen

Halten Sie kleine Aufgaben für zwischendurch zur Hand. Führen Sie eine Dauer-Liste mit kurzen C-Prioritäten (also „weniger wichtig, aber doch schön, wenn's erledigt ist“), die Sie in unerwarteten Warte- oder Leerzeiten erledigen können.

Wenn Sie einen besonders schlechten Tag hatten – oft können Sie ihn durch eine einzige gelungene Aktion am Tagesende noch retten. 2 bewährte Vorschläge:

## 11. Der Brief von der langen Bank

Schreiben Sie einen bislang unerledigten, vielleicht schon lange aufgeschobenen Brief, den Sie nicht in die übliche Ausgangspost legen, sondern auf dem Heimweg selbst in den Kasten werfen. Schreiben Sie notfalls von Hand, aber tun Sie's!

## 12. Das Deck des Flugzeugträgers

Räumen Sie Ihren Arbeitsplatz auf, damit Sie am nächsten Tag frisch von vorn beginnen können – so blitzblank wie das Deck eines Flugzeugträgers, von dem am nächsten Morgen die Düsenjäger reibungslos starten können. Bringen Sie Papiere, Stifte und andere Utensilien an ihren Platz. Entfernen Sie das angesammelte Altpapier aus Ihrem Büro. Erinnern Sie sich dabei an Ihre Schulzeit: Wie angenehm war es, ein neues, reines Schulheft zu beginnen und das alte mit all seinen Mühen einfach zu vergessen?



# Die Extraportion Gesundheit

QUELLE: WWW.NETDOKTOR.DE

## Lebensmittel von heute versprechen kleine Wunder: Gesund und vital bleiben bis ins hohe Alter. Das Zauberwort heißt "Functional Food". Was ist dran am Designeressen?

Weil viele den gesunden und **fitten** Körper wollen, greifen sie zu Fertigprodukten, die fantastische Wirkungen versprechen - einfach, schnell, bequem. Und dafür sind die Verbraucher bereit, einen vergleichsweise höheren Kaufpreis zu zahlen. "Wer keine gesunde Lebensführung zeigt, der will wenigstens sein Gewissen beruhigen", sagt Prof. Hannelore Daniel von der Technischen Universität München gegenüber Netdoktor.

## Essen mit Beipackzettel

Die Nahrungsmittelindustrie hat diesen Trend längst erkannt und erfindet immer neue Produkte, die vor Krankheiten schützen sollen und in Zukunft sogar Medikamente ersetzen könnten. Diese Lebensmittel sind Zwischenprodukte: mehr als nur Essen, aber noch keine Heilmittel. Denn krankheitsbezogene Werbung ist in Deutschland nicht erlaubt. Seit rund zwei Jahren ist die **cholesterinsenkende** Margarine becel pro aktiv von Unilever auf dem Markt - die erste Margarine mit Beipackzettel und das einzige echte Functional Food, das die europäische Novel-Food-Verordnung passiert hat. Der Brotaufstrich enthält sekundäre Pflanzenstoffe, so genannte Phytosterine. Wer täglich 20 Gramm esse, so das Unternehmen, senke das schlechte LDL-Cholesterin um etwa zehn Prozent.

Am Cholesterinsenker in flüssiger Form tüfelt derzeit eine andere Firma. Der Drink enthält laut Firmenangaben keine Arzneistoffe, sondern natürliche Nahrungssubstanzen, die **Cholesterin** senkende Prozesse im Körper stimulieren und **Arteriosklerose** vorbeugen sollen. Die Substanz sei bereits "weltweit im Handel", verrät Jobst Krauskopf von der Herstellerfirma S.K. Enterprises im Netdoktor-Gespräch, werde aber in ihrem "Gesamtnutzen unterschätzt." Bis Ende des Jahres laufen Studien, die die Wirkung der Substanz an Menschen beweisen sollen. Laut Krauskopf soll das "Genussgetränk à la Red Bull" in rund zweieinhalb Jahren auf den Markt kommen.

## Wissenschaftliche Nachweise fehlen

Das Problem des Designeressens aus den Supermärkten ist der wissenschaftliche Nachweis der Wirksamkeit. Bei den meisten Produkten fehlen umfassende Studien - für die Firmen auch eine Frage des Geldes. Bekannt ist beispielsweise, dass **Fischarten** wie Lachs und Makrele Omega-3-Fettsäuren enthalten, die gut für Herz und Kreislauf sind. Ob die Fettsäuren allerdings auch in isolierter Form oder versteckt in Hühnereiern positiv wirken, ist bislang unklar. Das Nationale Institut für öffentliche Gesundheit der Niederlande (RIVM) fand heraus, dass diese Fettsäuren offensichtlich nur in Kombination mit anderen natürlichen Stoffen ihre Wirkung entfalten. Die Hersteller von mit **Sauerstoff** angereichertem Mineralwasser versprechen gar frischeren Körper und Geist, mehr Schwung und Lebensfreude. Angeblich soll die Extraportion des Gases mehr **Sauerstoff** in Zellen und Gewebe bringen und die körperliche Leistungsfähigkeit steigern. Doch der Wirksamkeitsnachweis des 'Powerwassers' durch Langzeitstudien lässt auf sich warten.

Der Renner unter den Joghurts sind seit langem pro- und prebiotische Produkte. Die einen enthalten speziell gezüchtete Bakterienkulturen (Bifido-, Milchsäurebakterien), in den anderen steckt eine Mixtur aus unverdaulichen **Kohlenhydraten** wie Inulin oder Oligofruktose. Sie sollen das Wachstum von Darmbakterien anregen, die Verdauung fördern und das Immunsystem ankurbeln. Als sicher gilt nur, dass die zugesetzten Mikroorganismen bei regelmäßigem Verzehr das **Immunsystem** beeinflussen und zu einem gesunden Darm beitragen. Mögliche andere Effekte wie Krebsvorbeugung oder Reduktion von **Allergien** ließen sich noch nicht nachweisen.

Wer sich Zeit fürs Essen nimmt und sich intensiver mit **Ernährung** beschäftigt, braucht kein Functional Food - soviel ist klar. Aber viele Menschen essen zu fettreich, meist tierische **Fette** aus Wurst und Käse, die den Cholesterinspiegel in die Höhe treiben. Statt darauf zu verzichten wählen sie den bequemeren Weg, den die Lebensmittelindustrie gerne ebnet. Zu exklusiven Preisen, versteht sich.

# Veranstaltungen der Sektionen und regionalen Vertretungen

**BADEN-BRUGG TEL. 056 282 59 19**

**Dienstag 8. März.2005, nachmittags**

**Besichtigung der Firma Mettler, Seifen und Kosmetik in Hornussen**

Info: Luisa Stravs, Tel 056 282 59 19

**ZÜRICH TEL. 01 825 47 24**

**Freitag, 4. Februar 2005, 09.45 Uhr Treffpunkt vor Amtshaus Helvetiaplatz**

**Besichtigung des Seidenateliers "Fabric Frontline" in Zürich**

Info: Marianne Cserhati, Tel. 01 825 47 24

## Granatäpfel gegen Herzinfarkt?

Granatäpfel enthalten laut Michael Aviram vom Ramban Medical Center in Haifa mehr Antioxidantien als alle anderen bisher bekannten Früchte. Es sollen laut BBC-Online dreimal mehr als in Rotwein oder Grüntee enthalten sein. Ein Glas Granatapfelsaft pro Tag soll deshalb das Herzinfarkt-Risiko deutlich senken.

Antioxidantien und Radikalfänger können unseren Körper vor oxidativem Stress schützen. Dieser entsteht laufend durch normale Stoffwechselfvorgänge, wird aber auch durch Umweltverschmutzung, Chemikalien und UV-Strahlung erzeugt. Die Folge davon sind beschleunigte Alterungsvorgänge und erhöhtes Auftreten von Herz/Kreislaufkrankheiten und Krebs.

Freie Radikale greifen das Cholesterin (hauptsächlich das „schlechte (LDL-) Cholesterin) an, was zu dessen Oxidation und in der Folge zu beschleunigter Verhärtung der Gefässwände, Bluthochdruck und dessen Folgeerscheinungen führen kann. Studien am Ramban Medical Center in Haifa zeigten, dass Granatapfelsaft, die Cholesterinoxidation um beinahe die Hälfte verlangsamen und den LDL-Anteil verringern konnte.

Wie andere Früchte auch, enthalten Granatäpfel Polyphenole, Anthocyane und Tannine, welche als Radikalfänger und Antioxidantien eine günstige Wirkung im Körper entfalten können. Zu den Antioxidantien zählen auch die Vitamine C und E sowie Beta-Carotin. Als Kofaktoren für antioxidative Schutzmechanismen des Körpers sind die Mineralstoffe Selen, Kupfer und Zink wichtig.

Die bisherigen, einschlägigen Untersuchungen der israelischen Forschergruppe um Michael Aviram vom Ramban Medical Center in Haifa sollen nun auch am Londoner Hammersmith Hospital überprüft werden.

Die Granatäpfel, die von Spanien bis Kalifornien fast überall angebaut werden, waren bereits in der Antike ein Symbol für Geburt, ewiges Leben und Tod. Gründe dafür war die blutrote Farbe des Fruchtfleisches.

(Quelle foodnews 1.12.04)

Mitglieder-Zeitschrift Nr. 20  
des Konsumentenforums kf  
Erscheint viermal jährlich  
Ausgabe Winter 2004

AZB  
8029 Zürich



## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Konsumentenforum **kf**  
Grossmannstrasse 29, 8049 Zürich,  
Telefon 01 344 50 60, Telefax 01 344 50 66  
forum@konsum.ch, www.konsum.ch

**Präsidentin:** Franziska Troesch-Schnyder

**Redaktionelle Bearbeitung:**  
Hannes Studer, Alexandra Fluri

**Gestaltung:** www.jaeggialber.ch

**Druck:**  
Albrecht Druck und Satz, Obergerlafingen

**Papier:** Recyclo-Set  
Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit  
Zustimmung des Konsumentenforums **kf**

**Spendenkonto:** PC 80-59025-0