

---

## Telegram di consumadëures setëmbër/utober 2020

### Newsletter

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

---

### Cunsenziation de spedizions recumandedes: Da agost incà iel inò de bujën dla sotscrizion dl destinater

Da merz incà cunseniova la posta (Poste Italiane) pervia dla restrizions dl Covid chëla spedizions per chëles che l fossa normalmënter de bujën de na sotscrizion dl destinater (p.ej. lëtres recumandedes, lëtres valor o documënc dla sunieria) cun na verificazion scëmpla dla prejënza dl destinater. Dai prim d'agost iel sën inò unì metù a jì l pruzedimënt de cunsenziation cun la sotscrizion dl destinater. Tl mumënt che l giapa la posta muessa l destinater avëi sëura la mascra y se tenì ala despusizions dl postin, acioche la sotscrizion posse unì metuda n segurëza. Lëtres recumandedes y lëtres valor vën inant **tenides su per 60 dis tl ufize dla posta**, per ti unì ancontra ai destinateres. Iregulariteies eventueles pra chësta sort de cunsenziations o nce pra d'autri servijes dla posta possa unì senialedes da pert di/dla cunsumadëures fajan na lamentanza pra la posta. I formulares aposte ie metui ora te duc i ufizies dla posta o i possa unì ciariei ju tlo: <https://www.poste.it/modulistica.html> (mé per talian).

Cie che n pudëssa zënza mo fé pudëis liejer sun nosta plata Internet sot a:

<https://www.consumer.bz.it/de/zustellung-von-ingeschriebenen-sendungen-seit-august-ist-die-unterschrift-des-empfaengers-wieder>

### Bever ega fej bon – a cësa, ncantëur y a scola

**I mëndri bev suvënz massa puech y oradechël massa buandes dëuces, sce pu che beber ega assé, nce tla vita da uni di dla scola, purtëssa pro a n miëur rendimënt fisich y mentel. Nce per si truepa**

**funziuns ie l'ega n elemënt a chël che n ne possa nia renunzië sce n uel resté sanyntonn: la ie na pert sustanziela dla zelules y di licuic dl corp** (p.ej. dl sanch), la trasporta ossigenn, sustanzes nutritives y prodoc che se porta pro dal metabolism y la regulea la temperatura dl corp. L'ega che l corp dà ju n tan l di y la nuet – tres i renions (urin), la pel (sué), l fuià (tré l fla) y i stentins (jì de corp) – da n 2 a n 2,5 litri al di – muessa for inò unì sostituida.

### **Bev pa nosc mutons y nosta mutans assé?**

I mëndri à do la rata y aldò de si pëis de bujën de deplù ega che i granc, oradechël iesi tres l sport y l juech de regula nce plu atifs. Bele na pitla mancanza d'ega à na stleta fazon sun si rendimënt fisich y mentel. Stanchëza, mel de cë, deficultà a se cunzentré y a jì de corp possa vester la cunseguenzes sce i bev massa puech. Plu o manco n terzo dl'ega vën tëtut su tres maiadives solides (dantaldut versura y verdura).

N aprufendimënt de chisc ponc ie da liejer do tlo <https://www.consumer.bz.it/de/wasser-trinken-tut-gut-zu-hause-unterwegs-und-der-schule> :

- **Nsci posson mutivé i mëndri a beber regulermënter**
- **Coche na bona boza à da vester**
- **A chësc dassëssa i genitores dé arta**

### **Fibra otica: na soluzion scialdi bona nce a cësa**

I cunliamënc plu segures y efzienc ie i cunliamënc tres la fibra otica: i garantësc de lauré tecnicamënter bën y zënza l svantaje de raiazions che danejea la sanità. Iust per mutons/mutans y jëuni/jëunes che ie tl crëscer reprejentea la raiazions n risch nia pitl per la sanità nsci che na limitazion de ch'sta raiazions tl ambient possa zënzauter vester n vantaje.

Perchël dassëssa l cunliamënt tres la fibra otica tl daunì fé pert dl atrezamënt standard de nosta cëses. La Zentre la Cunsumadëures y l'Ondes ziviches dl Südtirol ("Bürgerwelle") ncurajea iust sën tl mëter man dla scola la families y la scoles canche les njinia ite tecnicamënter la luegia de stude di sculeies de se nuzé **dl cunliamënt tres cabel mpede de n cunliamënt tres i raies WLAN y fé nsci n nvestimënt tla fibra otica sciche tecnologia che ne danejea nia la sanità y che ie proieteda de viers dl daunì!**

### **I bateres ne va nia n vacanza: igiena te cësadafuech**

Bateres y d'autri microorganisms se multiplichea particulermënter a slune canche la temperatures ie ciaudes. L cunsum de maiadives destumedes possa gaujé nfeziuns o ntussiamënc. Acioche la ne ruve nia tan inant vala de respeté – nia mé d'instà, ma dantaldut d'instà – n valguna regules d'igiena. Per ne tenì nia su massa giut maiadives che va a de mel cunsiëien de ne n cumpré nia massa te n iede y de cumpré ite, alincontra, la maiadives frësces plu suvënz y de manco.

Maiadives che muessa unì tenides su al frësch sciche cërn, lat y prodoc dlacei ite dëssen permò mëter tl bagl da cumpré ite ala fin dla raida tl supermercià acioche la ne reste nia massa giut al ciaut. L mic

fossel purté a cësa chësta roba te na tascia termica.

L dlaciadoi ne dëssa nia unì strampplenì ajache l'aria frëida ne ie sce no nia bona de zirculé. Maiadives nia mpachedes ite dassëssen tenì su te dlaciadoi te cuntenidëures che n possa stlù o curì ju.

Avanzadures cuetes dassëssen riesc mëter al frësch y maië su. Canche n sciauda su zeche fossel miec l fé cuejer su y l medemo vel canche n cujina cërn, pësc y ueves.

Canche l ie drët ciaud dassëssen renunzië a maië cërn y pësc crufs (p.ej. sushi). Duta la massaria adurveda te cësadafuech (y sambën nce la mans) dassëssa unì laveda ju cun ega fiersa y jiefa da lavé ju. Y nce sce l ie nraul mé da udëi de pitla taces de mufa iel miec tré demez duta la maiadiva.

## **I verzon da d'inviern fej tl Südtirol pert dl passà**

Cun la lege provinziela nueva "Teritore y cuntreda", che ie jita n forza al 1 de lugio 2020, ne vën la despusizons per fé su verzon da d'inviern che ne vën nia ratei pra la calculazions dla cubatura nia plu aplichedes. L tēmp di verzon da d'inviern tan tipics per l Südtirol che ne fej nia pert dla cubatura abitabla va a piz. Per i patrons de cëses y cuatieres che ulëssa frabiché n verzon da d'inviern uel chësc dì che n tel possa mé unì frabicà sce l ie assé cubatura da frabiché. Chi che à n cuatier "tipich" de 110 m<sup>2</sup> dl frabiché de cuatieres alesirà dassëssa tlarì danora cun l ufize per l frabiché alesirà sce l verzon da d'inviern possa unì frabicà o no.

Mo d'otra nfirmazions n cont dl frabiché y ressané ie da liejer sun nosta plates de nfirmazion sun nosc sit web ([www.verbraucherzentrale.it](http://www.verbraucherzentrale.it)).

## **La sconanza dl clima scomëncia tla vita da vigni de:**

**le 2020 é l'ann dla sconanza dl clima. La Zentrala di consumadus dl Südtirol (ZCS) dá consëis de chësc vers, deache la sconanza dl clima scomëncia da de pices cosses.** La sconanza dl clima n'é mai cina ciamó stada tan importanta co sēgn deache les mudaziuns climatiches vá inant zënza s'architè - ince tl Südtirol. Vignun y vignöna de nos pó dé so contribut personal por sconé le clima:

**Bëre ega de piun por sconé le clima:** l'ega de piun é n alimënt da 0 km che é dagnora a desposiziun te vigni ciasa, ara é dër bunmarcé y daldöt zënza confezionamënt. Pro d'atres boandes ti vëgnel fat dann al ambiënt tres la produziun de materiai da injop, le trasport y la desgorta dl refodam. Da bëre ega de piun dëidon porchël sconé ativamënter l'ambiënt.

De plü informaziuns sön l'argomënt dl'ega de piun é da ciafé sön nosta plata internet sot a „ Leitungswasser trinken, eine bewusste Entscheidung“.

## **Paiamënc digitali: ci é pa les ingianades "OTP" y co pón pa da se stravardé da chëstes?**

Tratan le lockdown é i paiamënc digital aumentá dassënn - ince tröpes porsones che n'adorâ de regola nia l'internet s'á infidé da cumpré ite online. N paiamënt digital tres cherta de credit o onlinebanking á sovënz debojëgn de na "parora-tle da un n iade", a chëra che an ti dij ince OTP o One-Time-Password. Chësta vëgn menada tres SMS o generada da d'atri systems impormó tl momënt dl paiamënt. I trapoluns online á svilupé na gran ligna de furbaries por rové pro chisc OTP y scasciné chertes y cunc. N valgügn consëis por se defëne:

- bel anfat che che chërda sö, scrí, mëna n SMS, n Whatsapp o dá segnai de fóm: i **OTP ne vëgn nia mená inant**. Degöna banca, degun istitut de chertes de credit o d'atres istituziuns ne damana do: le su post olache al vëgn adoré l'OTP é la plata web - bele daverta - por fá le paiamënt dla cumpra online o la plata dl onlinebanking. N OTP vëgn ma adoré sce an ó dé fora scioldi - por nen ciafé ne n'adoron degun.
- Oramai él veramënter por döt na app aposta - y baldi ne n'éres nia döttes daldöt zënza defec! Insciö podessel por ejëmpl sozede che na app aratada da fá cunc ti mënes en verité inant informaziuns a trapoluns. Instalede porchël ma apps de crëta y ajornede regularmënter le software dl smartphone.
- Sce i èis n problem cun la banca, la sozieté dla cherta de credit o n'atra firma y i orëis la contaté, messëise ester sigüsc da adoré i dër dac de contat.

### **Ci fossel pa dërt da mangé da jí sö por munt?**

Por ti garantí al corp les dërtes reserves de glicogen vëgnel aconsié da cené le de dan jí sö por munt spëises cun carbohidrac da digerí saurí: pasta, rijoto da verzöra, n cëi da soni o valch de te. Da doman da gosté fossel dërt da mangé na jüfa da bla sciöche porridge de floc d'avëna cun n pü' de ordöra. Che che pëia ia dër adora da doman y n'á nia ciámó fan, dess se tó para valch da gosté. Te ruchsoch desson dagnora avëi assá patüc da bère sciöche ega, tê zënza zücher o n süch de früc arlungé. Por escurjiuns plü lunges y sfadioses vëgnel aconsié boandes isotoniches. Chëstes pón se fá instësc cun ingrediënc scëmpli sciöche ega, süch de pom o üa, süch de müies y na piza de se. Por escurjiuns plü cörtës sot a trëi ores bastel sovënz se tó impará n pü' de ordöra frësca, ridli de müsli, früc sęc, moscedoc de früc sęc y nusc o cogores energetiches. Sce an vá plü co trëi ores a pe desson dagnora ince mëte te ruchsoch na picia marëna che pascentëies sciöche al toca. De regola se tolon para n seml cun valch laite: n nudrimënt plü ecuibré co n seml da scialam é zënzater pan integral cun ciałó frësch da straiché, o n'ater ciałó, y n pü' de verzöra frësca. Saurisc da se tó para é ince n ü cöt - ne stede a se desmentié le salarin! - y verzöra bele taiada sö. Te n contignidú stlüt ermeticamënter vára ince da se tó do pasta frëida, soni fac jö o salata de couscous. Por la jënt che vá sö por munt te so tëmp lëde ne n'ól nia ester produc energetics speziai o preparac por le sport y de proteines .

**refill.bz.it: le moto é implení danü!**

**Schivé bozes dal'ega de plastica y fá debann n "refill" de chësc bëgn publich!**

Le refodam de plastica desdrüj l'ambiënt y mët al prigo la sanité. Che che ó fá valch decuntra á sègn n stromënt nü tl Südtirol por s'impegné de chësc vers. La Lia provinciala por defëne la natöra á presenté en gaujiun dl De internazional dl ambiënt, ai 5 de jügn, n proiet inovatif.

L'obietif de chësta scomenciadia é da smendrí la cumpra y la desgorta de bozes de plastica da sciuré y tl medemo tēmp da ti dé na sbürta al implimēt debann de bozes dal'ega che pó gní anuzades danü. Che che ó se paré la sëi zēnza dé fora tröc scioldi y te na manira ecologica pó madër jí sön la plata web [www.refill.bz.it](http://www.refill.bz.it) y se chirí la staziun de reformimēt d'ega plü dlungia, impede cumpré bozes de plastica ceres che vëgn spo sciurades tl refodam.

## **Ci sort de coloranc por alimēnc él pa tl'industria alimentara?**

Te boandes sportives o alcoliches, te papes, ciaugnes, desserc: tl'industria alimentara vëgnel gonot n pü' daidé do cun sostanzes da corú por ti dé ai produc n aspet n pü' plü invitēt. I coloranc por alimēnc compensëia les pordüdes de corú che vëgn dala lauraziun, garantësc che le corú romagnes tres anfat y val' iade dáí da crëie che i produc contëgnés na majera porcentuala de früc co chëra che é veramēnter laite.

Aladô de súa origina desfarenziëion danter coloranc naturai, identics-naturai y artificiai (sintetics). I coloranc naturai vëgn da plantes y tiers. La clorofila vërda (E 140) vëgn por ejēmpl trata fora da plantes. I coloranc identics-naturai á la medema composiziun chimica co les sostanzes naturales mo ai vëgn fac sinteticamēnter deache al costa demanco. N ejēmpl é la riboflavina ghela (E 101) conesciüda sciöche vitamina B2. I coloranc sintetics é composiziuns artificiales che ne vëgn nia dant tla natöra. Tla produziun de coloranc sintetics y identics-naturai vëgnel aldedaincö adoré tres deplü ince organisms mudá geneticamēnter. Sce al vëgn adoré coloranc alimentars spo mëssi gní detlará sön la lista di ingrediēnc che é sön la confeziun dl produt. An sospetëia che n valgügn coloranc (E 102, E110, E 122, E 124, E 129 y E 104) sides la gauja de ADHD (desturbs dl'atenziun y iperativité) pro i mituns. Porchël mëssel ester scrit sön i produc che contëgn chisc coloranc che ai "pó avëi n infus negativ sön l'ativité y l'atenziun di mituns". Implü pó i coloranc azoics provoiché alergies y pseudoalergies y á bonamēnter ince na faziun che pó gaujé le crebesc; por chësta rajun se damana les organisaziuns por la sconanza di consumadus che ai vëgnés proibis.