



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

## Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2

39100 Bozen

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## Verbrauchertelegramm Juli/August 2023

Mit dem Verbrauchertelegramm Wissensvorsprung sichern - hier kostenlos als Newsletter abonnieren!

---

Mitteilungsblatt der Verbraucherzentrale Südtirol

Beilage zur Ausgabe Nr. 50/57

**Die Papierversion des Verbrauchertelegramms wird allen Mitgliedern monatlich kostenlos per Post zugeschickt und steht im PDF-Format zum Download zur Verfügung. Die nachfolgenden Kurznachrichten sind ein Auszug aus der vollständigen Version.**

### **Das neue "Öffentliche Register der Einsprüche"**

#### **Stopp den lästigen Werbeanrufen.**

Das neue Register der Einsprüche (Registro pubblico delle opposizioni - RPO) ist aktiv. Die Eintragung im Register (<https://registrodelleopposizioni.it/>) ermöglicht den Bürger:innen, unerwünschte Werbeanrufe auf Festnetz- und Mobiltelefonen zu unterbinden und Papierwerbung in Briefkästen zu vermeiden.

Mit der Anmeldung zum Dienst werden alle zuvor erteilten Zustimmungen zu Werbung aufgehoben. Ausgenommen sind die Versorgungsunternehmen (d. h. Unternehmen, mit denen Sie laufende Verträge haben, z. B. im Telefon- und Energiesektor) sowie neue, nach der Anmeldung im Register erteilte Zustimmungen.

Nationale sowie ausländische Betreiber müssen sich nun beim RPO einschreiben und monatlich, spätestens aber vor der Durchführung von Werbekampagnen, die Telefonnummernlisten der Eingeschriebenen abgleichen.

Wer bereits im öffentlichen Register der Einsprüche eingetragen ist, aber erneut Werbeanrufe erhält, tut gut daran, die eigene Registrierung zu erneuern. Die Eintragung kann zu jeder Zeit widerrufen werden.

Werbeanrufe von Betreibern, die sich nicht an das RPO-Register halten, können über das neue Online-Verfahren des Garanten für den Datenschutz (<https://servizi.gpdp.it/diritti/s/compilazione-tel-indesiderate>) gemeldet werden.

### **Verkehr und hohe Kosten: die neue LightRide-Lösung**

Wer mit dem Auto unterwegs ist, steht täglich vor einem doppelten Problem: starker Verkehr und hohe Kosten. Wenn wir jedoch im Stau stehen, stellen wir oft fest, dass in den meisten Autos nur der Fahrer sitzt. Die von Sergio Fedele aus Meran entwickelte App LightRide zielt daher darauf ab, Personen, die zur gleichen Zeit in dieselbe Richtung fahren, effizient zu organisieren, so dass mindestens zwei Personen pro Auto fahren können. LightRide wurde bereits in der Emilia Romagna getestet und zielt darauf ab, den Straßenverkehr und die Luftverschmutzung zu reduzieren, aber auch die Fahrtkosten und den Bedarf an einem eigenen Auto zu verringern.

Die größte Befürchtung derjenigen, die um eine Mitfahrgelegenheit bitten, ist, dass der Fahrer, der die Mitfahrgelegenheit versprochen hat, im letzten Moment nicht auftaucht - und sei es nur aufgrund eines banalen Zwischenfalls. Um hier Abhilfe zu schaffen, bietet die LightRide-App die Möglichkeit, eine "dringende Anfrage für eine Mitfahrgelegenheit" zu stellen, die eine Benachrichtigung an andere Fahrer auslöst; diese können dann einspringen und dem Fahrgast in Not helfen, wenn sie die gewünschte Strecke fahren.

Die Fahrer können hingegen eine "wiederkehrende Anzeige" aufgeben, die automatisch eine Fahrt nur an bestimmten Wochentagen oder z.B. nur auf der Hinfahrt anbietet; sie können auch nur auf einzelne Anzeigen oder nur auf dringende Anzeigen antworten, die eine höhere Kostenerstattung durch den Fahrgast haben.

Um sich bei LightRide anzumelden, ist es notwendig, eine Einladung von einer Person zu erhalten, die bereits Nutzer des Dienstes ist, oder zum Beispiel von Ihrem Arbeitgeber, der eine Konvention mit LightRide hat. Als VZS halten wir die kostenlose LightRide-App für eine überzeugende Lösung; durch Scannen des nachstehenden QR-Codes können Sie sich mit unserer Einladung registrieren, und bis Ende des Jahres auch von dem kostenlosen Premium-Abonnement profitieren, das es erlaubt, dringende Ankündigungen zu schalten. Diese Aktion ist bis zum 15. September gültig.

Weitere Informationen unter: <https://www.lightride.it/de/?referente=lightride%40consumer.bz.it>

## Welche Basilikumsorten gibt es?

Entgegen der allgemeinen Meinung hat Basilikum seinen Ursprung nicht in Italien. Die meisten kulinarisch genutzten Basilikumarten stammen vermutlich aus Indien, einige aus den tropischen Gebieten Afrikas. Über 60 Wildarten des Basilikums sind bekannt, zahlreiche Sorten, hauptsächlich der Art *Ocimum basilicum*, Kreuzungen und Züchtungen werden kultiviert.

Die bekannteste grünblättrige Sorte ist das Genueser Basilikum, welches von einem intensiven Duft, einer Mischung aus Anis, Kampfer und Pfeffer, gekennzeichnet ist.

Ebenfalls große grüne Blätter hat das Neapolitanische Basilikum. Typisch sind dessen gekräuselte Blätter und ein nelken- und pfefferartiges Aroma.

Bergbasilikum ist gegenüber kühleren Temperaturen widerstandsfähiger als das Genueser Basilikum. Es kann bis weit in den Herbst hinein geerntet werden.

Das Griechische Buschbasilikum hat kleine grüne Blätter mit kräftigem, kampferartigem Aroma. In Griechenland wird es auf Fensterbänken und an Türen platziert, um Fliegen abzuwehren.

Strauch- oder Afrikanisches Basilikum wächst höher und ausladender als das Genueser Basilikum, seine Stiele verholzen. Es bildet unzählige Blüten aus, welche Honig- und Wildbienen unwiderstehlich anziehen. Das Aroma der Blätter ist durch Kampfer und Anis gekennzeichnet.

Rotblättrige Basilikumsorten haben purpurrote bis violette Blätter und sind daher auch sehr dekorativ. Geschmacklich sind die rotblättrigen Sorten meist herber und schärfer als das Genueser Basilikum.

Mehr Sorten sind beschrieben unter <https://www.consumer.bz.it/de/welche-basilikumsorten-gibt-es>.

## Der Sommer ist da und damit auch die Hitze

Wenn es draußen so richtig heiß wird, ist ein kühles Zuhause Gold wert. Die VZS gibt Tipps, um einer Überhitzung der Wohnräume vorzubeugen:

- Nachts lüften: am besten in der zweiten Nachthälfte (da ist es kühler)
- Tagsüber: Fenster und Türen geschlossen halten
- Jegliche Wärmeproduktion in den Räumen vermeiden, wie beispielsweise stundenlanges Kochen
- Auch ein Ventilator kann Linderung verschaffen
- Verhindern, dass die Sonnenstrahlen auf das Fensterglas prallen, wie z.B. durch Jalousien, Rollos, Raffstore und Markisen

Auch mit Sonnenschutzfolien, die außen an den Fenstern angebracht werden, wird das Eindringen der Sonnenstrahlen in die Räume verringert. Bestenfalls erspart man sich mit dieser kostengünstigen Lösung ein Klimagerät und die damit zusammenhängenden Stromkosten. Es ist jedoch zu bedenken,

dass Sonnenschutzfolien die Räume etwas dunkler machen, und sich in der Heizsaison negativ auf die Sonnenenergienutzung auswirken.

Durch Modellrechnungen hat Stiftung Warentest die Effizienz von Sonnenschutzfolien ermittelt. Das Ergebnis: Mit einigen Folien lassen sich die Hitzestunden mit über 26 Grad um bis zu 76% reduzieren.

Weitere hilfreiche Tipps rund um das kühle Wohnen finden sich in der Broschüre „Heißer Sommer – kühles Wohnen“ auf der Webseite der Verbraucherzentrale: <https://www.consumer.bz.it/de/heisser-sommer-kuehles-wohnen>

## **Firma wirbt für Sammelklage gegen örtliche Bank**

### **VZS: Vorsicht bei jeglicher Unterschrift!**

Jüngst meldeten sich in der VZS mehrere Verbraucher:innen, denen eine Einladung per Post zugestellt wurde. In dieser Einladung war die Rede von Treffen, bei denen eine Sammelklage („class action“) der Aktionäre gegen eine örtliche Bank vorgestellt werden soll. Das Besondere: die Personen waren in der Tat – fast alle – Aktionäre besagter Bank.

Das Schreiben stammt von einer Firma (und keiner Non-Profit oder Verbrauchervereinigung). In der Praxis klagt hier jemand also, um auch für sich selbst einen wie auch immer gearteten Profit zu erzielen.

Die in der italienische Rechtsordnung eingeführten Sammelklagen fußen eigentlich auf dem Prinzip, dass repräsentative Non-Profit-Organisationen als Kläger auftreten, und es gibt in der Tat ein Verzeichnis solcher Organisationen, dem in Südtirol aktuell nur die VZS angehört. Denn sobald eine Sammelklage vom zuständigen Gericht angenommen wird, wird ein dementsprechende öffentliches Register eröffnet und die Betroffenen können sich ohne Hilfe eines Rechtsbeistandes und kostenlos eintragen.

Falls Betroffene wissen möchten, wie die Firma an ihre Daten gekommen ist, können Sie hierfür den offiziellen Vordruck des Garanten für den Datenschutz verwenden:

<https://www.garanteprivacy.it/garante/document?ID=9038275>.

## **Kann man mit einer Blitz-Diät erfolgreich abnehmen?**

So genannte Blitz- oder Crash-Diäten versprechen einen hohen Gewichtsverlust in sehr kurzer Zeit, dank drastisch reduzierter Kalorienzufuhr. Was der Körper bei einer solchen Diät als Erstes „los wird“, ist

jedoch nicht Fett, sondern im Körper gespeichertes Wasser. Als Nächstes werden die Kohlenhydrat- und Proteinspeicher (Muskelmasse) angezapft, und erst spät werden die Fettdepots angegriffen. Durch eine Anpassung an den Hunger und den Abbau von Muskelmasse verbraucht der Körper im Ruhezustand weniger Energie als vor der Diät, und das noch eine gewisse Zeit nach Ende der Blitz-Diät. Kehrt man daher zu den alten Essgewohnheiten zurück, steigt sehr häufig das Körpergewicht wieder an. Was als Jojo-Effekt bekannt ist.

Vermeiden lässt sich dieser Effekt durch eine langsame, sanftere Gewichtsabnahme. Um wöchentlich ein halbes Kilo an Körperfett abzubauen, müssen ungefähr 3.500 Kilokalorien pro Woche, also 500 Kilokalorien pro Tag, eingespart werden. Bevorzugt werden energiearme, ballaststoff- und nährstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und fettarme Milchprodukte. Fette werden nur sparsam verwendet. Auf Kalorienbomben (Süßigkeiten, Kartoffel-Chips...) sowie zuckerhaltige Getränke wird verzichtet. Ergänzend dazu wird mehr körperliche Aktivität empfohlen. Diese unterstützt die Gewichtsabnahme und trägt zum Erhalt der Muskelmasse bei. Wenn man es schafft, einen Teil dieser neuen Gewohnheiten nach dem Ende der Abnehmphase in den Alltag zu integrieren, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass das niedrigere Gewicht auch tatsächlich gehalten wird.

## **Prämienanstieg bei Autoversicherung – was nun?**

### **Meine Autoversicherung ist um 40 Euro gestiegen, obwohl ich keinen Unfall verursacht habe. Darf die Versicherung das machen?**

Versicherungen können die Tarife für die Autoversicherung frei gestalten. Sie können von einem Jahr auf das darauf folgende Jahr einfach entscheiden, die Prämien zu verändern bzw. zu erhöhen. Im Vergleich zum letzten Jahr wurde im Bereich der Autoversicherungen eine Erhöhung der Durchschnittsprämie von ca. 20% fest gestellt.

Dennoch muss eine Erhöhung nicht einfach hingenommen werden. Verbraucher:innen können aktiv werden und sich auf die Suche nach einer günstigeren Alternative machen.

Dabei sollten mehrere Angebot eingeholt werden - immer darauf achten, dass die Angebote die selben Leistungen beinhalten. Wer sich mit dem Internet auskennt, kann sich der diversen Vergleichsrechner im Netz bedienen: [www.preventivass.it](http://www.preventivass.it) ist der offizielle und kostenlose Rechner der Versicherungsaufsichtsbehörde, daneben gibt es noch einige private Anbieter.

Anhand der Angebote können sich Verbraucher:innen einen Gesamtüberblick verschaffen und sich für das passendste Angebot entscheiden. Der Wechsel ist unkompliziert, da es im Autoversicherungsbereich keiner Kündigung mehr bedarf.

**Tipp:** Auch Versicherungsprämien sind verhandelbar, daher kann es sich auszahlen, im persönlichen Gespräch nach einem Skonto zu fragen.

### **Wie kann man Essig selbst aromatisieren?**

Mit Gartenkräutern, Wildkräutern, Blüten, Früchten, Gemüse und Gewürzen lässt sich Essig ganz einfach selbst aromatisieren. Benötigt werden lediglich ein hochwertiger Apfel- oder Weinessig mit fünf bis zehn Prozent Säuregehalt, ein verschließbares Glasgefäß mit großer Öffnung, die aromagebenden Zutaten und Zeit. Das Gefäß sollte zuvor abgekocht oder heiß gespült werden. Auf einen Liter Essig kommen mindestens 100 Gramm frische Früchte (manche Rezepte empfehlen bis zu 250 Gramm) bzw. 100 Gramm frische Kräuterzweige bzw. 15 bis 20 Gramm getrocknete Kräuter oder Blüten. Frische Zutaten werden gründlich gewaschen und trocken getupft. Größere Früchte werden in kleinere Stücke geschnitten, Kirschen werden ohne Stiel und ohne Kern verwendet.

So vorbereitet, füllt man die aromagebenden Zutaten in das Glasgefäß und begießt sie mit dem Essig. Die Zutaten sollten vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Sodann verschließt man das Gefäß mit dem Deckel und lässt den Ansatz an einem dunklen und kühlen Ort zwei bis vier Wochen lang ziehen. Nach dieser Zeit gießt man den Essig durch ein mit einem sauberen Küchenhandtuch oder Kaffeefilter ausgelegtes Sieb und füllt ihn in abgekochte Flaschen. Gut verschlossen sowie kühl und dunkel gelagert ist der aromatisierte Essig rund sechs Monate haltbar, im Kühlschrank aufbewahrt etwa ein Jahr.

Tolle Aroma-Ideen finden sie unter <https://www.consumer.bz.it/de/wie-kann-man-essig-selbst-aromatisieren>.

### **Einkaufskarte für Lebensmittel**

#### **Neue Unterstützung für Familien in wirtschaftlich schwieriger Lage**

#### **Anspruch bei ISEE bis zu 15.000**

Mit Juli wird eine neue Maßnahme zur Unterstützung von Familien in wirtschaftlich schwieriger Lage aus der Taufe gehoben: es handelt sich um eine Lebensmittel-Einkaufskarte.

Interessierte Familien (mit mindestens 3 Familien-Mitgliedern), die für 2022 einen ISEE-Wert unter 15.000 aufwiesen, werden über ihren Anspruch informiert. Die Anspruchsberechtigung ist bei Erfüllen der Voraussetzungen automatisch festgestellt, und es braucht kein eigenes Ansuchen mehr (analog zum Vorgang beim Sozialbonus Energie). Die Karte wird dann von der italienischen Post über Postepay ausgestellt.

Über die Karte erhalten die Familien einen einmaligen Betrag von 382,50 Euro, in Form einer aufladbaren Debitkarte. Wer Anspruch hat, kann die Karte bei den zuständigen Postämtern abholen, laut Medienberichten ab 18. Juli 2023. Die Karten sind automatisch aktiv; um den Beitrag nicht zu verlieren, muss ein erster Einkauf innerhalb 15. September 2023 getätigt werden.

Vom Beitrag ausgeschlossen sind Familien, die bereits Bürgereinkommen oder NASPI beziehen, oder Arbeitslosenunterstützungen oder andere soziale Abfederungsmaßnahmen des Staates erhalten.