
Verbrauchertelegramm März/April 2024

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

Mitteilungsblatt der Verbraucherzentrale Südtirol

Beilage zur Ausgabe Nr. 18/25

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.

Wie beeinflusst die Ernährung das Darmmikrobiom?

Was haben Allergien, Autoimmunerkrankungen, Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 und einige psychische Erkrankungen gemeinsam? Bei all diesen Erkrankungen mehren sich die Hinweise darauf, dass das Darmmikrobiom, umgangssprachlich als Darmflora bezeichnet, eine bedeutende Rolle spielt. Der Zustand der Darmschleimhaut und des Darmmikrobioms wirkt in mehrfacher Hinsicht auf das **Immunsystem**. Erstens beherbergt die Darmschleimhaut bis zu 70% aller menschlichen Immunzellen. Zweitens hat die Darmschleimhaut eine Barrierefunktion. Ist diese geschwächt, gelangen schädliche Substanzen und unverdaute Nahrungsbestandteile vermehrt vom Darm in das Blut. Drittens beugen die Stoffwechselprodukte der gesundheitsförderlichen Mikroorganismen Infektionen und Entzündungen vor.

Sehr förderlich für eine vielfältige Darmflora ist eine pflanzenbetonte bunte Kost, denn Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe nähren die gesundheitsförderlichen Mikroorganismen im Darm. Optimal ist es, **im Laufe einer Woche 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel zu essen**, das garantiert Abwechslung und Vielfalt.

Von Bedeutung ist zudem eine hohe **Ballaststoffzufuhr**. Diese erreicht man durch den Verzehr von Vollkorngetreideprodukten, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und Samen. Nicht zuletzt ist es sehr

empfehlenswert, täglich kleine Mengen an **fermentiertem rohem Gemüse** zu essen. Auch fermentierte Milchprodukte wie Joghurt tragen zur Darmgesundheit bei.

Zu den Faktoren, die das Darmmikrobiom negativ beeinflussen, zählen hingegen **hochverarbeitete industrielle Nahrungsmittel** mit endlos langen Zutatenlisten wie Süßwaren, salzige und fettige Snacks, Erfrischungsgetränke. Auch verarbeitete Produkte aus rotem Fleisch (z.B. Schinken, Wurst) wirken sich ungünstig auf das Darmmikrobiom aus und werden idealerweise nur in geringen Mengen gegessen. Weitere negative Einflussfaktoren sind Bewegungsmangel und Stress.

Ein gesundes Darmmikrobiom „bedankt“ sich bei seinem Wirt bzw. seiner Wirtin auf vielfache Weise: die Darmschleimhaut ist eine wirksame Barriere, krankheitserregende Bakterien werden verdrängt, die Mikroorganismen erzeugen gesundheitsförderliche Stoffwechselprodukte, die Immunantwort wird verstärkt, die Nahrung wird besser verwertet, Cholesterin- und Insulinwerte im Blut bessern sich, der Entstehung von Übergewicht und Entzündungen wird vorgebeugt.

Erhöhung der Grenzwerte für die 5G-Anlagen: bereits beschlossen, kann von Land und Gemeinden gekippt werden

Die Verbraucherzentrale informiert in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk der Bürgerwelle und der Vereinigung der Umweltärzte ISDE darüber, dass Ende 2023 gesetzlich vorgesehen wurde, ab dem 30. April 2024 die Grenzwerte für den Mobilfunk zu erhöhen.

Nun sieht ein Gesetz vor („Legge concorrenza“), dass die Messung nach wie vor auf die 24 Stunden bezogen wird, die Grenzwerte aber statt auf 6 Volt/Meter (wie in den letzten 20 Jahren) nun auf 15 Volt/Meter angehoben werden. Eine sehr starke Erhöhung, die zusammen mit den Eigenschaften der 5G-Netze dafür sorgen wird, dass jegliche Kontrollen der Strahlungsintensität der Mobilfunkanlagen ins Nichts führen werden.

Die gesetzliche Regelung sieht allerdings vor, dass bis zum Inkrafttreten der neuen Regelung eine Frist von 120 Tagen gilt (30. April 2024), innerhalb welcher Gemeinden und Regionen ihre Stimme erheben können.

Aus diesem Grunde empfehlen wir den eigenen Bürgermeister, bzw. den Gemeinderat anzuschreiben, damit diese bei dem gesamtstaatlichen Gemeindeverband ANCI intervenieren und ihre Bedenken bezüglich einer Erhöhung der Grenzwerte äussern.

Dazu wurde ein Schreiben vorbereitet, das einfach übernommen, unterschrieben und an die Gemeinde eingereicht werden kann.

Hier finden Sie die Mitteilung der ISDE und das Schreiben: <https://www.consumer.bz.it/de/erhoehung-der-grenzwerte-fuer-die-5g-anlagen-bereits-beschlossen-kann-von-land-und-gemeinden>

Servizio Elettrico Nazionale schickt Mahnungen für Rechnungen sogar aus dem Jahr 2010!

VZS: Das ist inakzeptabel!

Verjährungsfristen sollen eingehalten werden

In den letzten Wochen haben einige Südtiroler Verbraucher:innen, insbesondere ehemalige Enel-Kund:innen, Einschreibebriefe mit Mahnungen für angeblich unbezahlte „alte“ Stromrechnungen, sogar von mehreren Jahren zuvor, erhalten.

Ziemlich am Ende der mehrseitigen, in italienischer Sprache verfassten Schreiben scheinen dann die Details (Rechnungsnummer und Ausstellungsdatum) der angeblich unbezahlten Rechnungen auf. Zusätzlich zu den geschuldeten Beträgen werden auch Verzugszinsen pro Jahr gefordert.

Die Berater:innen in der VZS staunten nicht schlecht, als sie die Jahreszahlen der Rechnungen sahen. Es wurden Rechnungen aus 2016 und gar aus 2010 angemahnt, und zwar mit Verzugszinsen bis 2023.

Wie ist die Verjährung im Energiesektor geregelt?

Für Stromrechnungen gilt allerdings seit März 2018 eine verkürzte Verjährungsfrist von 2 Jahren. Diese Mahnungen betreffen daher verjährte Beträge. Problematisch ist, dass die Zahlungsaufforderung per Einschreiben versandt werden. Damit sind die Empfänger:innen unter Zugzwang, und müssen aktiv einwenden, dass die Summen verjährt sind.

Die Berater:innen der VZS bieten den Betroffenen eine erste Hilfestellung bei der Formulierung der notwendigen Rückantworten an den Lieferanten.

Die VZS hat dem Anbieter eine Abmahnung zugesandt, mit der Aufforderung, solches Verhalten zu unterlassen.

Verbraucher:innen, die eine solche Mahnung erhalten haben, können sich mit der VZS (Tel. 0471/975597 oder E-Mail: info@verbraucherzentrale.it) in Verbindung setzen, um diese zu überprüfen und gegebenenfalls Hilfe beim Verfassen von Beschwerdeschreiben zu erhalten.

Warum haben Hühnereier manchmal zwei Dotter?

Selten aber doch kommt es vor, dass man ein Ei aufschlägt und anstelle eines Eigelbs deren zwei zum Vorschein kommen. Sehr wahrscheinlich stammt das Doppeldotterei von einer jungen Legehenne oder von einer Legehennenrasse mit hohem Körpergewicht. Beide produzieren öfter Doppeldotter.

Legehennen haben nur einen funktionsfähigen Eierstock, den linken. Der rechte bildet sich rasch zurück. Unter dem Einfluss von Hormonen reift im linken Eierstock eine Eizelle nach der anderen heran, lagert Nährstoffe ein und entwickelt sich zu einer Dotterkugel. Im Eileiter wird die Dotterkugel samt Eiweiß und Schalenhaut von der Eierschale umschlossen. Bei jungen Legehennen muss sich das hormonelle Gleichgewicht erst noch einstellen. In dieser Phase kommt es immer wieder vor, dass der Eierstock zwei Eizellen gleichzeitig abgibt und somit zwei Dotterkugeln in ein Ei gepackt werden.

Theoretisch könnte ein Ei sogar bis zu vier Dotter enthalten. Doppeldottereier sind daher ein natürliches Phänomen. Ihr Auftreten sagt weder über die Haltung noch über die Fütterung der Legehennen etwas aus und hat auch nichts mit Gentechnik zu tun.

Da Doppeldottereier meist überdurchschnittlich groß sind, kommen sie in Packungen mit großen oder sehr großen Eiern (Größe L bzw. XL) häufiger vor.

Intesa Sanpaolo/Isybank

Marktaufsichtsbehörde stoppt Übernahme von Bankkunden

Vorsichtsmaßnahme der AGCM stoppt die Übertragung von 2,4 Millionen Kund:innen

Noch letzten Sommer erhielt ein Kunde aus Südtirol von der italienischen Großbank Intesa Sanpaolo die Benachrichtigung, dass sein Konto am 30. September zur Isybank - eine Online-Bank, die zur Intesa Sanpaolo-Gruppe gehört - übertragen würde. Der betroffene Kunde leitete die Mitteilungen an die VZS weiter, um zu klären, ob eine solche Übertragung rechtens sei. Das geplante Vorgehen betraf einige Millionen Kunden von Intesa Sanpaolo, hauptsächlich solche, die nicht regelmäßig die Filialen der Bank aufsuchen. Die Übertragung würde dabei automatisch erfolgen, wobei der Kunde einen neuen IBAN und eine neue Bankomatkarte erhielte. Nach dem Wechsel wäre der Kunde nicht mehr berechtigt, die Filialen der Intesa Sanpaolo aufzusuchen.

Nach Erhalt der Unterlagen des Betroffenen reichte die VZS einige Tage später eine Eingabe bei der Banca d'Italia, der italienischen Zentralbank, sowie bei der Marktüberwachungsbehörde AGCM ein. Am 2. November informierte die AGCM die VZS darüber, dass ein Untersuchungsverfahren gegen Intesa Sanpaolo und Isybank eingeleitet wurde. Im entsprechenden Dokument zur Verfahrenseinleitung hält die AGCM fest, dass die fehlende Vorab-Einholung der Zustimmung der Kund:innen zur Kontoübertragung eine grobe Vernachlässigung der beruflichen Sorgfalt darstellt und dass das Vorgehen der Banken von Aggressivität gekennzeichnet sei. Daher stoppte die AGCM die Kundenübernahme und entschied, dass diese erst dann wieder aufgenommen werden könne, wenn die Betroffenen ausdrücklich ihre Zustimmung zu dieser Operation geben.

Zu Beginn des Jahres hat Intesa Sanpaolo den betroffenen Kunden eine neue elektronische Benachrichtigung zugesandt. Gemäß dieser Mitteilung haben die Kunden nun die Möglichkeit, zu entscheiden, ob sie die Bank wechseln möchten oder nicht.

Digitaler Nachlass und digitale Vorsorge: Wie vorgehen?

Eine große Mehrheit der Menschen hat ein digitales Leben, hinterlässt digitale Spuren im Netz. Und diese bleiben auch nach dem eigenen Ableben erhalten. Den Erben stellen sich hier viele Fragen. Einfacher wird das Ganze, wenn man frühzeitig regelt, was mit den eigenen Geräten, Diensten und Accounts passieren soll. Wer darf Einsicht haben, wer absolut nicht? Was soll mit den Daten geschehen? Wer trägt eventuelle Kosten? All dies sind Fragen, die es zu klären gilt.

Der große Aufwand beim digitalen Nachlass ist die Bestandserfassung und die Datenpflege: Ich muss für alle meine Geräte, meine Konten, Dienste, usw. die Zugangsdaten erfassen und aktuell halten, und ich muss festlegen, was jeweils passieren soll. Dann muss noch eine Person meines Vertrauens mit der Abwicklung dieses Nachlasses beauftragt werden und den Auftrag annehmen; diese muss bei meinem Ableben auf die aktuelle Liste Zugriff haben.

Die Verwaltung des digitalen Nachlasses gestaltet sich im italienischen Rechtssystem nicht einfach: es dürfen nur praktische Vorgaben (z.B. Löschung des Accounts) und keine vermögensrechtlichen Aspekte geregelt werden, ansonsten riskiert man, dass der Auftrag nichtig wird. Auch wenn z.B. ein Profil in den sozialen Medien einen Vermögenswert darstellt (z.B. weil Werbeeinnahmen anfallen), darf dieses nicht über das Mandat verwaltet werden, sondern hier muss ein ordnungsgemäßes Testament verfasst werden.

Wir haben eine Mustervollmacht mit Gebrauchsanweisung und Beispiel-Liste für die Accounts erarbeitet, welche wir Ihnen gerne per e-mail zur Verfügung stellen. Schreiben Sie uns einfach an info@verbraucherzentrale.it.

Was ist eine herzgesunde Ernährung?

Im Lauf eines gesamten Menschenlebens schlägt das Herz um die drei Milliarden Mal, um Blut und damit Sauerstoff und Nährstoffe in den Kreislauf zu pumpen. Eine herzgesunde Ernährung schützt die Blutgefäße, indem sie der Entstehung einer Atherosklerose entgegenwirkt, verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kann sogar bereits bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflussen.

Übergewicht schädigt gemeinsam mit ungünstigen Blutfettwerten und Diabetes mellitus Typ 2 die Blutgefäße und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Über die Ernährung hinaus spielt der gesamte Lebensstil eine Rolle. Regelmäßige körperliche Aktivität, seelische Ausgeglichenheit und Verzicht auf das Rauchen wirken sich positiv auf die Herzgesundheit aus, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen und Bluthochdruck hingegen negativ.

Für eine herzgesunde Ernährung empfehlen Herzstiftungen heute die mediterrane Ernährung, also die traditionelle Ernährung in den Mittelmeerländern.

Mehr dazu unter: <https://www.consumer.bz.it/de/was-ist-eine-herzgesunde-ernaehrung>

Kostenlose Erstberatung in Erbschaftsfragen

88 Personen haben im letzten Jahr das Abkommen zwischen VZS und Notariatskammer Bozen in Anspruch genommen

Im Zuge der letzten Jahre haben die Berater:innen der VZS eine stetig steigende Nachfrage von Rat und Hilfe in Erbschaftsfragen registriert. Seit 2012 gibt es für die Bürger:innen die Möglichkeit, eine kostenlose Erstberatung durch einen Notar zu erhalten. Möglich ist dies dank einem Abkommen, das die VZS und die Notariatskammer Bozen unterzeichnet haben.

Die von allen Notaren auf Landesebene angebotene Erstberatung befasst sich beispielsweise mit der Erläuterung der einzelnen Testamentarten, der Hilfe bei der Verfassung eines eigenhändigen Testaments oder Kontrolle eines solchen, der gesetzliche Erbfolge, den Pflichterbteilen oder den Schenkungen. Auch können sich die Verbraucher:innen über die steuerlichen Aspekte in der Erbfolge informieren.

Um in den Genuss einer der kostenlosen Erstberatung zu kommen, muss unter Bezug auf das „Abkommen zwischen Verbraucherzentrale Südtirol und Notariatskammer Bozen“ eine Terminvormerkung bei einem Notar der Notarkammer des Landes vorgenommen werden.