

KONSUMER

Nr. 8 / 2017

NEUE
SERIEN

Nur im Konsumer
Liebe, Lust und
Intimität

DIE & SCHWEIZER- MACHER

*Gewinner der Monats-
Wettbewerbe:*

**Das sind die
schönsten
Geschichten
von 2017**

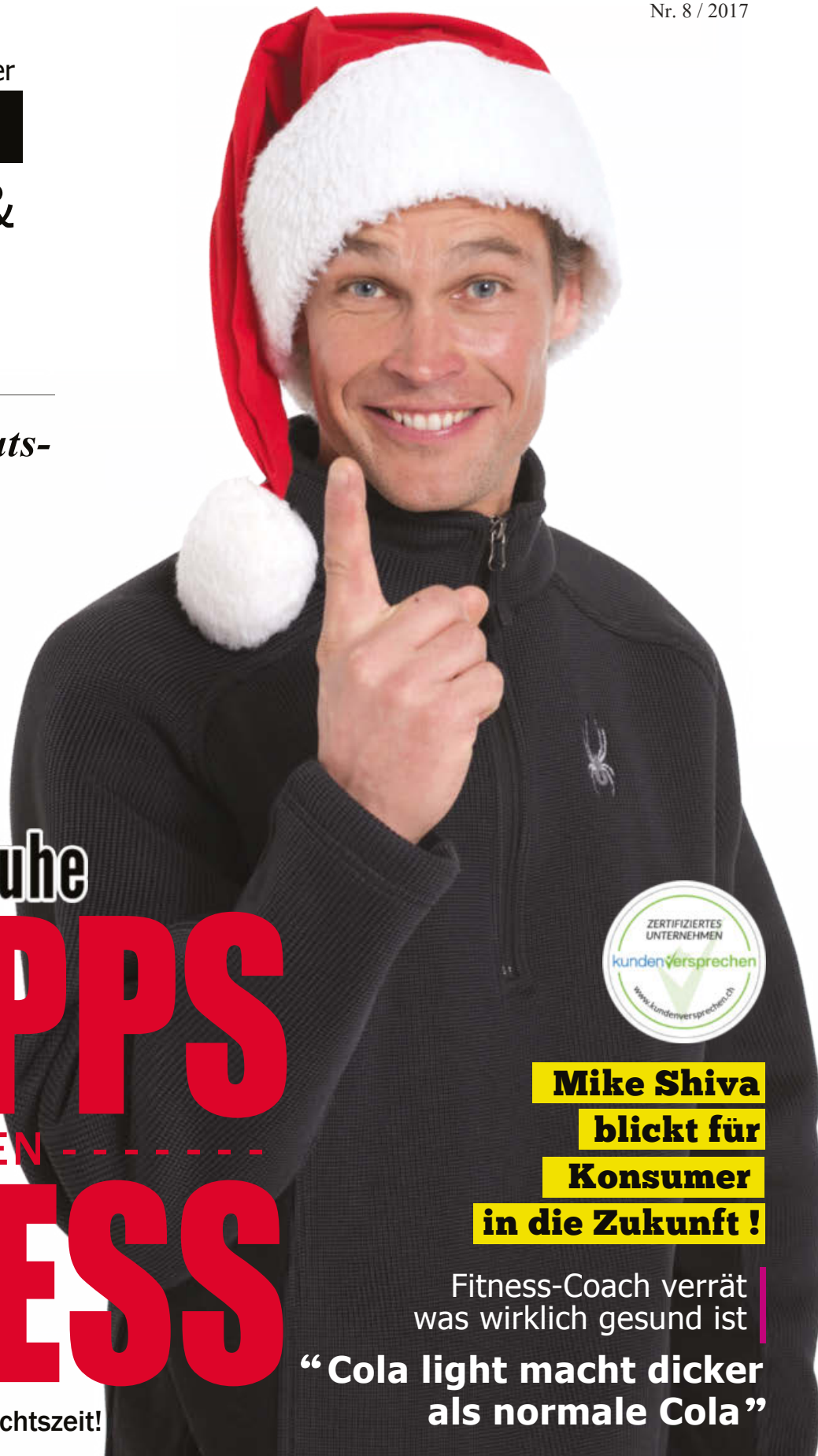
Himmlische Ruhe

5 TIPPS

----- GEGEN -----

STRESS

Für eine besinnliche Weihnachtszeit!



**Mike Shiva
blickt für
Konsumer
in die Zukunft !**

Fitness-Coach verrät
was wirklich gesund ist

**“Cola light macht dicker
als normale Cola”**

*„Jetzt kann meine Haut
wieder ein entspannendes
Bad geniessen.“*

IDUMO Badelift-Systeme

- ✓ Marktführer mit über 25 Jahren Erfahrung
- ✓ Kostenlose persönliche Beratung vor Ort
- ✓ Schnelle und saubere Installation vom Fachmann
- ✓ Bis 150 kg Körpergewicht
- ✓ Einfache Bedienung und Reinigung
- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne
- ✓ Keine baulichen Massnahmen

Mehr Informationen unter www.idumo.ch
iDuMo International – individuelle Dusch- und Mobilitätssysteme
Postfach, CH-5642 Mühlau AG, info@idumo.net

Broschüre
gratis:

0800-808018

24 Std., Anruf
gebührenfrei



Editorial

Jeden Tag profitieren wir Konsumenten von den qualitativ hochstehenden Produkten und Dienstleistungen unserer KMU. Aus diesem Grund widmet sich der Konsument ab 2018 in einer neuen Serie den KMU unter dem gebührenden Namen «Die Schweizermacher». Wir stellen traditionsreiche Schweizer Unternehmen aus allen Branchen vor und lassen diese gebührend zu Wort kommen, wobei die beliebten «Konsument-Tipps» die Berichterstattungen jeweils entsprechend abrunden.

KMU sind das Rückgrat der Schweizer Wirtschaft. Ohne unsere kleinen und mittleren Unternehmen würde die Schweizer Wirtschaft nicht funktionieren. 99,7 Prozent der Schweizer Unternehmen sind KMU. Diese bieten zwei Drittel aller Arbeitsplätze an und bilden über 70 Prozent der Lernenden aus. Viele KMU-Vertreter sind in den Gemeinden, in Vereinen oder in sozialen Organisationen tätig. Das

garantiert Bodenhaftung und Realitätssinn und erklärt die hohe Glaubwürdigkeit, die Schweizer KMU hierzulande zu Recht geniessen.

Ich freue mich, die Serie «Die Schweizermacher» als ein gemeinsames Projekt vom Konsument mit dem Schweizerischen KMU-Verband zu realisieren. Über unserem gemeinsamen Engagement steht der ehrliche und ernsthafte Einsatz für eine unabhängige, vernünftige und wettbewerbsfähige Schweiz.

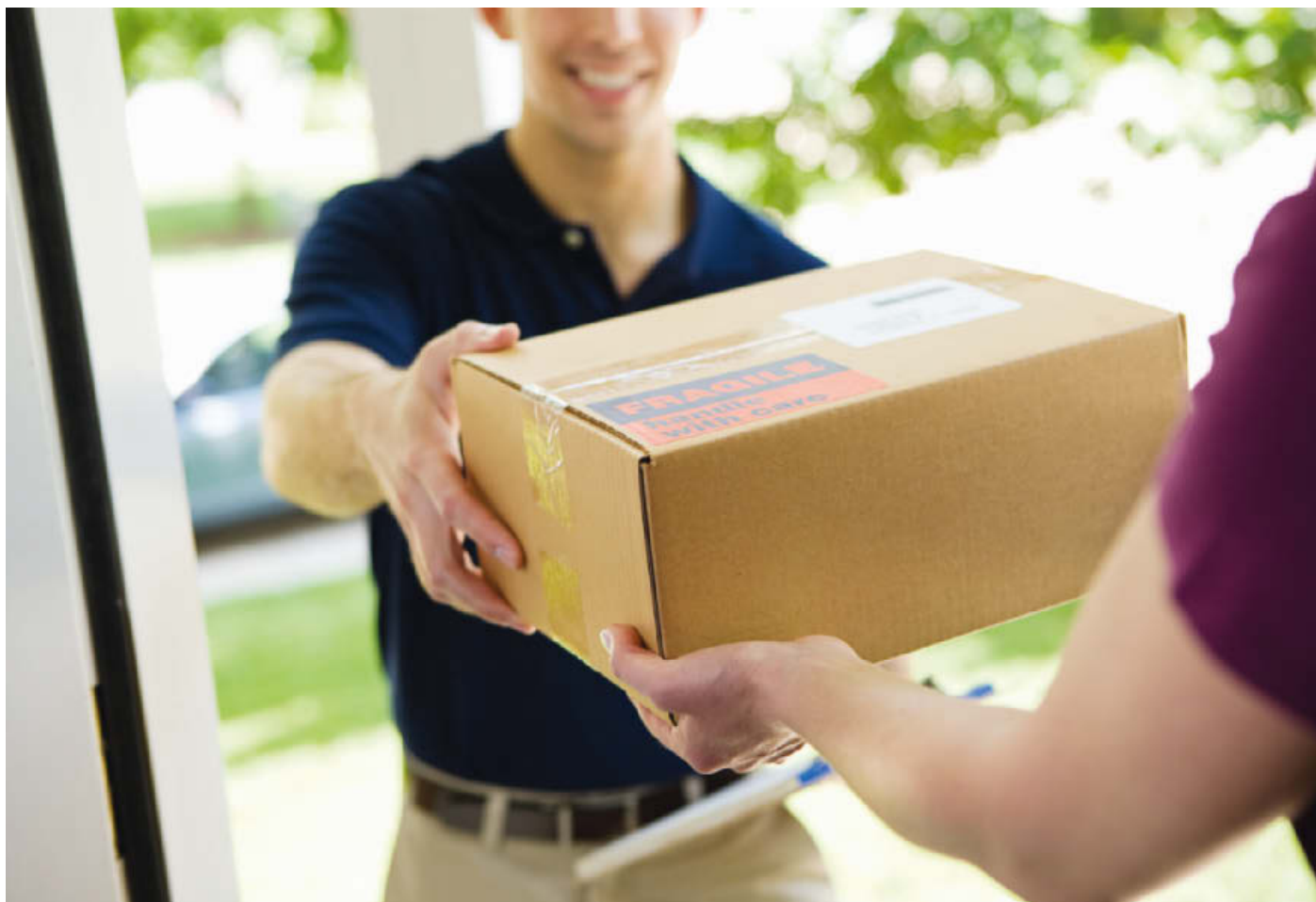
Patrick Dütschler, Verleger

- 4 **MyPaketshop.com**
Was Sie zur Rückerstattung der Mehrwertsteuer wissen müssen
- 6 **Swisscom**
Topservice bei Technikfragen
- 8 **Liebe Lust und Intimität**
Konsument-Leser stellen Fragen
- 11 **«Cola light macht dicker als Cola!»**
Fitness-Coach Lars Hagemann verrät was wirklich gesund ist
- 14 **Kundenversprechen-Initiative**
Konsument-Gütesiegel für erfolgreiche Selbstregulierung
- 15 **Weihnachtsstress muss nicht sein**
Mit diesen 5 Tipps bewahren Sie himmlische Ruhe in der Weihnachtszeit
- 17 **Mieterschutz Schweiz**
Kooperation mit Mieterschutz schafft mehr Reichweite
- 19 **Werden Sie Leserreporter**
Verdienen Sie bares Geld als Leserreporter für den Konsument
- 20 **Die grosse Rätselsteil**
Rätsel, Sudoku und mehr
- 22 **Mike Shiva**
Der TV-Hellseher blickt in die Zukunft für den Konsument
- 24 **Gewinner Konsument-Wettbewerbe**
Das sind die schönsten Geschichten von 2017

**Wir wünschen
ein glückliches und
erfolgreiches 2018!**
Ihr Konsument-Team



Was Sie zur Mehrwertsteuer-Rückerstattung wissen müssen



Noch immer spielt die Rückerstattung der Mehrwertsteuer für Schweizerinnen und Schweizer eine grosse Rolle. Auch im Onlinehandel ist sie inzwischen zurück und bietet die Möglichkeit, durch den Ausfuhrstempel bares Geld zu sparen. Doch worauf ist zu achten, damit dies reibungslos über die Bühne geht und der gewünschte Betrag am Ende ankommt?

DER KAUF VOR ORT

Grundsätzlich ist die Situation klar geregelt, in der Schweizer die Möglichkeit haben, sich die Mehrwertsteuer erstatten zu lassen. Erfolg der Kauf an einer Ladentheke in Deutschland,

so muss der Verkäufer nach dem Antrag der Rückerstattung einen genauen Blick auf die Adresse werfen. Liegt diese in der Schweiz, so kann sich der Käufer natürlich die Ausfuhr der Waren bescheinigen lassen. Während dies bei kleinen Einkäufen in Deutschland häufig ausser Acht gelassen wird, sind es besonders teure Produkte, die dadurch einen erheblichen Preisvorteil bieten. Der Händler kann dann mit dem entsprechenden Stempel entscheiden, dass er dem Käufer die zunächst gezahlte Mehrwertsteuer zurückerstattet. Für Unklarheiten sorgt häufig die fehlende Verpflichtung der Händler, auf

diese Weise vorzugehen. Deshalb ist es für Käufer aus der Schweiz stets wichtig, sich bereits vor dem Kauf mit dem Verantwortlichen darüber zu unterhalten.

ABWICKLUNG IM ONLINE HANDEL

Da viele Käufe von Schweizern in Deutschland über den Online-Handel abgewickelt werden, muss auch dieser Bereich genau durchleuchtet werden. Bereits beim Versand der Waren ist es nämlich möglich, das teure Porto für Fracht aus der EU zu umgehen. Dafür sorgten Anbieter wie mypaketshop.com, die eine grenznahe Abholung der Güter erlau-

Vorsicht bei Online-Schnäppchen

Gerade in der Weihnachtszeit versuchen dubiose Anbieter im Internet einen Gewinn zu ergaunern. Zusammen mit Trustes Shops hat der Konsumer 10 Tipps zusammengestellt, wie Sie sich vor der alljährlichen Weihnachtsabzocke schützen.

1. Achten Sie auf verdächtige Anbieterkennzeichnung. Ist das Impressum vorhanden und vollständig? Findet sich eine Telefonnummer?

2. Ist genügend Datenschutz vorhanden? Was steht in den AGB und der Datenschutzerklärung?

3. Gibt es eindeutige Preisangaben oder besteht Vorkasse ohne Geld-zurück-Garantie?

4. Werfen Sie ein Auge auf offengehaltene Lieferfristen. Wie lange dauert die Lieferung?

5. Halten Sie sich von unsicherer Datenübertragung fern. Gibt es eine verschlüsselte Übertragung meiner Zahlungsdetails?

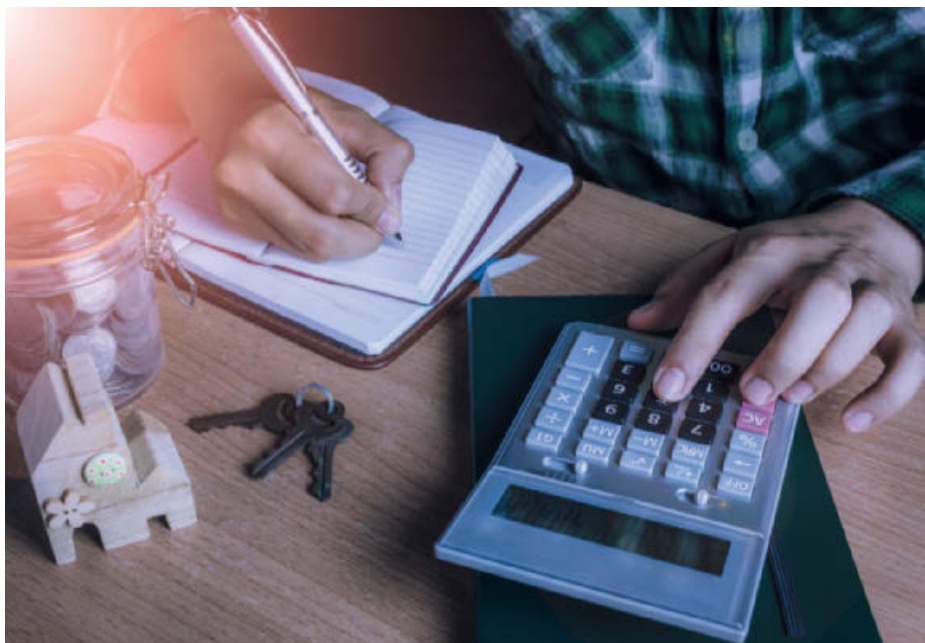
6. Achten Sie auf unrechtmässige Beschränkung des Widerrufs. Habe ich ein Widerrufsrecht? Wo werde ich darauf hingewiesen?

7. Lesen Sie immer das Kleingedruckte. Der Teufel steckt im Detail. AGB lesen ist ein Muss.

8. Schauen Sie sich Bewertungen von anderen Käufern des Produkts an.

9. Überprüfen Sie das Gütesiegel im Shop. Trusted Shops ist ein wichtiges Siegel.

10. Fordern Sie Rückzahlungsanspruch bei Nicht-Lieferung.



ben. Im Internet gibt es derzeit die einfache Chance, sich die Erstattung der Mehrwertsteuer zu sichern und das Verhältnis von Preis und Leistung so noch weiter zu verbessern. Manche Online-Shops kamen den Anbietern inzwischen klar entgegen und sorgten für ein noch attraktiveres Angebot.

Wer sich nun als Kunde aus der Schweiz im Shop registriert, kommt von Beginn an nur die Netto-Preise angezeigt. Dadurch vereinfacht sich die Abwicklung im World Wide Web noch weiter und der Umgang mit dem entsprechenden Angebot ist ein Leichtes.

ERSTATTUNG MIT WEITEREM ZWISCHENSCHRITT

Tatsächlich kann der Ablauf der Rückerstattung der Mehrwertsteuer noch einen weiteren Schritt beinhalten. Dabei muss das Paket zunächst ordentlich aus Deutschland ausgeführt werden, wofür sowohl die Ware, als auch die zugehörige Rechnung notwendig sind. Am Zoll ist es folglich möglich, sich die Ausfuhr der Waren bestätigen zu lassen. Sind alle wichtigen Papiere gesammelt, so können diese nun an den Händler in Deutschland geschickt werden, welcher die Bestätigung erhält, dass alle Waren ordentlich ausgeführt

wurden. Von diesem Moment an ist er in jedem Fall dazu berechtigt, die Mehrwertsteuer zu erstatten ohne dabei eine Busse zu riskieren.

EINE PROZEDUR, DIE LOHNT

Natürlich nimmt die Rückerstattung der Mehrwertsteuer häufig eine gewisse Zeit in Anspruch. Handelt es sich nur um einen kleinen Einkauf, wird deshalb gerne auf die Rückerstattung verzichtet. Angesichts der Tatsache, dass die Erstattung der Steuer jedoch einem Rabatt von saten 19 Prozent gleicht, lohnt sich die Prozedur schon bei mittleren Einkäufen. Wer deshalb den Kauf vieler einzelner Produkte in einer grossen Bestellung zusammenfasst, sichert sich aus schweizerischer Sicht das beste Verhältnis von Preis und Leistung, das möglich gewesen wäre.



Dieser Beitrag wird präsentiert von MyPaketshop.com.



Swisscom Services TOPSERVICE BEI TECHNIKFRAGEN

Keine Ahnung, keine Lust, keine Zeit – Gründe, warum man sich nicht mit lästigen Technikfragen auseinandersetzt, gibt es viele. Antworten liefert Swisscom. Vom kostenlosen Erste-Hilfe-Tool bis zum kostenpflichtigen «Rundum-Sorglos-Angebot» – die Swisscom Services sind ausgezeichnet.

Dieser Beitrag wird präsentiert von Swisscom.

Wer einen Computer oder ein Smartphone hat, kennt die Situation vermutlich: Plötzlich ist die Internetverbindung weg, der Bildschirm schwarz, nicht einmal das verzweifelte Aus- und Einschalten hilft. Für solche technischen Probleme gibt es einen Ansprechpartner: Swisscom. Die meisten Serviceangebote sind für Kunden inklusive und kostenlos. Wer sich dem Problem nicht stellen kann oder will oder wer (noch) nicht Kunde ist, nutzt die komfortablen kostenpflichtigen Zusatz-Services.

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Quick Check oder My Swisscom Assistant – das sind nur zwei von neun kostenlosen Angeboten. Die Hilfsprogramme richten zum Beispiel die E-Mail-Adresse auf dem Computer ein oder führen die Kunden Schritt für Schritt an die Lösung heran. Wer lieber auf individuelles Wissen baut, der findet Tipps in der Support Community, wo über 50 000 Nutzer ihre Kenntnisse weitergeben.

PERSÖNLICH BEGLEITET

Manchmal hilft auch die beste Anleitung nicht weiter. Dann wird professionelle Unterstützung umso wichtiger. Das beliebteste Angebot – übrigens auch für Nicht-Kunden – ist My Service. Den persönlichen Support gibt's als Einzelleistung oder konstant im praktischen Abo. Ab 19 Franken im Monat kümmern sich Swisscom Experten um alle Anliegen rund um Geräte oder Softwares. Eine kostengünstige und flexible Alternative bieten die Swisscom Friends, die auch abends oder am Wochenende im Einsatz sind. Die technisch versierten Anwender aus der Nachbarschaft installieren und erklären zum Beispiel Swisscom TV direkt bei den Kunden zuhause.

Die Swisscom Services verdienen das Prädikat «ausgezeichnet», wie auch eine kürzlich erschienene Kundenumfrage von PCTipp zeigt. Ob online, telefonisch oder vor Ort – in der Kategorie «Support Telekom» ist Swisscom führend.

Alle Angebote finden Sie unter: www.swisscom.ch/services

Schwimmen wie ein Fisch, Fotos teilen im besten Netz.

Für Swisscom Kundin Ornella ist ganzjährig Badesaison. Dank des besten Netzes bleibt sie mit ihren Freunden immer verbunden, auch wenn sie im Wasser oft noch die Einzige ist. swisscom.ch/netz



**DIE SCHWEIZ
HAT GEWÄHLT:**

**DAS BESTE
NETZ***
DER SCHWEIZ

Konsumer-LeserInnen stellen Fragen

NEUE
SERIE



Die Körper- und Sexualtherapeutin, Buchautorin und Beraterin Marlise Santiago beantwortet Ihre Fragen rund um Liebe, Beziehung und Sexualität. Dabei wählt sie nicht so sehr den wissenschaftlichen Weg, sondern möchte Sie als Leserin, als Leser darin unterstützen Ihren eigenen sexuellen Weg zu finden und zu gehen.

«Es gibt weiss Gott noch anderes auf der Welt als Sex. Es ist, als ob heutzutage das Leben allein daraus bestehen würde», schrieb mir eine Leserin, als ich fürs Tagblatt der Stadt Zürich die Kolumne «Lust statt Frust» schrieb. Ja, das Leben besteht tatsächlich nicht nur aus Sex, aber andererseits: Alles Leben entsteht aus Sexualität! Und sie ist ein Motor – ob nun bewusst oder unbewusst – für allerlei Verhaltensformen im sexuellen oder auch nicht direkt sexuellen Kontext.

Heute wissen bereits Kinder was Sex ist und wie «Sex machen» geht. Sie haben von Ihren Eltern etwas darüber gehört und nehmen wahr, wie diese mit dem.

Thema umgehen. Sie lesen die «Bravo», sehen Bilder in Werbung und TV, oder sie mussten sexuelle Missbrauchserfahrungen machen usw. Solcherart sind bereits Kinder von verschiedener Seite sexuell geprägt. In der Pubertät und im Erwachsenenalter vertiefen sich diese Prägungen dann aufgrund von Erfahrungen, weiteren Bildern, Vorstellungen, Erwartungen usw., so entsteht sexuelles Verhalten und Erleben.

Und genauso wie wir alle uns dieses sexuelle Verhalten angeeignet haben, können wir es auch wieder umlernen, nämlich dann, wenn es uns nicht befriedigen, erfüllen und nähren sollte.



Die Körper- und Sexualtherapeutin Marlise Santiago beantwortet für die Konsumer-Community Fragen rund um Liebe, Beziehung und Sexualität.

Schicken Sie Ihre Frage (auch anonym) an redaktion@konsumer.ch

ES GIBT NICHT «DIE SEXUALITÄT»

Als langjährige Therapeutin verstehe ich meine Rolle nicht als die einer «Tipp-Geberin» im Sinne von «man nehme und tue» – denn Sex wird längerfristig kaum besser wenn nur Äusseres wie Dessous, Praktiken, Toys und Trends berücksichtigt werden – sondern als Einladende, sich dem Thema Sexualität mit dem Herzen, mit sehenden Augen und mit dem eigenen Körperempfinden anzunähern. So steht bei meiner Arbeit auch nicht das Gespräch im Zentrum, sondern das somatische Lernen, das Lernen und Umlernen über den Körper.

Ich plädiere dafür, sich keinesfalls davon einschüchtern zu lassen, wenn sich Ihr persönliches Erleben, Ihre persönlichen Erkenntnisse weder mit wissenschaftlichen Ergebnissen noch Statistiken, noch mit Vergleichen im Bekanntenkreis, noch mit Darstellungen in den Medien decken und gehe so weit zu sagen, dass es «Sexuelle Probleme» gar nicht gibt, sondern dass es auf den Blickwinkel ankommt, von dem aus Sie Ihre Sexualität betrachten, oder dass Sie lernen den Kontext mit zu berücksichtigen in dem dieses vermeintliche Problem steht. Oder anders gesagt: Es gibt nicht «Die Sexualität», sondern massgeblich ist Ihre ganz persönliche Sexualität und dass Sie Sexualität so leben, wie es Ihren Lebensrealitäten entspricht. Lernen Sie sich zu freuen an dem was ist und lernen Sie um, wenn das was ist, nicht befriedigend, nährend, erfreulich sein sollte.

Ich bin eine gestandene 58-jährige Frau, Mutter und Grossmutter, lebe in einer langjährigen Partnerschaft und habe ein vielfältiges Berufsleben hinter und hoffentlich auch noch vor mir. Die erste Ausbildung war die zur diplomierten Hauspflegerin, dann folg-

te eine Schauspielschule, eine kurze Zeit als Mutter und Hausfrau. Nach der Scheidung und Arbeit in der Spätext und diversen kleineren Jobs als Schauspielerin stieg ich in den Journalismus ein, wo ich während rund 10 Jahren im Print-, Radio- sowie im TV-Bereich tätig war. In dieser Zeit absolvierte ich erste Ausbildungen für meine heutige Tätigkeit. Unter anderem die zur Sexualpädagogin, gefolgt von Weiterbildungen in Sexualtherapie und -beratung, diversen Formen der Körpertherapie unter anderem klassische Massage, einem mehrjährigen Weiterbildungszyklus in Traumatherapeutischer Prozessbegleitung und weitere Ausbildungen.

Mit meiner Arbeit als Körper- und Sexualtherapeutin, oder als Bera-

terin in verschiedenen Medien oder auch mit der Publikation meines Buches «Schluss mit Secondhand-Sex» möchte ich Verständnis dafür wecken, was Sexualität auch noch sein könnte. Nämlich: Etwas ganzheitlich Nährendes und Berührendes, weit weg vom rein Funktionalen, von Performance-Druck, von Trends und weit weg auch von all den Bildern und aufgewärmten Fantasien, die uns tagtäglich serviert werden.

Dabei möchte ich Sie gerne unterstützen und ich freue mich auf Ihre Fragen rund um Liebe, Beziehung und Sexualität hier beim Konsumer.

Herzlich, Ihre Marlise Santiago





ROSTWASSER IM
LAVABO?
MIT ANROSAN ERNEUERN
WIR WASSERLEITUNGEN
VON INNEN.
OHNE EPOXIDHARZ.

DAS ORIGINAL
DES ERFINDERS

Sind Ihre Trinkwasserleitungen älter als 25 Jahre? Dann besteht die Gefahr, dass die Rohre rostig sind oder der Wasserdruck nachlässt. Warten Sie nicht, bis ein teurer Ersatz nötig ist. Unser ANROSAN macht Ihre Trinkwasserleitungen von innen wieder wie neu. Anorganisch und ohne den Einsatz von Epoxidharz. Bevor wir aber nachhaltig sanieren, prüfen wir Ihre Anlage eingehend. Was uns auszeichnet ist unsere Erfahrung und die Qualität unserer Arbeit. Denn unser Familienunternehmen bietet seit 1985 Problemlösungen rund um wasserführende Leitungen im Gebäude an. Wir sind die Erfinder der Rohrrinnensanierung im Gebäude.

Vereinbaren Sie jetzt eine Zustandsanalyse mit unseren Fachleuten:
www.naef-group.com oder gratis unter 0800 48 00 48.

 **Naef**
GROUP

«Cola light macht dicker als normale Cola»

Auf die Frage, was wünschen Sie sich am meisten, antworten für gewöhnlich viele mit «Gesundheit». Aber was genau bedeutet Gesundheit eigentlich? Eine allgemeingültige Antwort gibt es auf diese Frage nicht, glaubt der Personaltrainer und Fitnessinstructor Lars Hagemann vom West Side Fitness in Zürich. Aber: Der Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit liegt bei unglaublichen siebenzig Prozent!



Was für den Einzelnen gesund ist, hängt stark von seiner individuellen Lebensweise ab. «Je nachdem, welche Aktivitäten wir im Alltag verrichten, sei es beim Sport oder im Beruf, müssen wir unsere Ernährung anders zusammenstellen, um gesund zu essen», erklärt Marie-Therese Sauter, Geschäftsführerin und Inhaberin des West Side Fitness. Der Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit liegt gemäss Lars Hagemann bei ungefähr fünfzig bis siebenzig Prozent. Die grosse Bedeutung gesunder Ernährung haben auch die Marketingprofis in der Lebensmittelindustrie längst erkannt und bewerben entsprechend ihre Produkte.

Insbesondere Lightprodukte haben Hochkonjunktur: Von der Cola-Light bis zu den Light-Chips. Die beiden

Ernährungsprofis raten hier klar ab: «Mit Lightprodukten versuchen wir unseren Körper zu täuschen. Aber das kann nicht klappen», erklärt Marie-Therese Sauter. Durch den Geschmack der Süsse etwa bei einem Light-Süssgetränk regen wir das Belohnungszentrum im Gehirn an und dieses schüttet vermehrt Insulin aus. Da aber keine Kohlenhydrate verzehrt wurden sinkt der Blutzucker schneller und löst damit einen Heiss hunger auf schnell verfügbare Kohlenhydrate – dies sind leider zuckerhaltige Produkte – aus. Aus diesem Grund besteht die Tendenz, dass wir bei Lightprodukten zu viel und zu schnell konsumieren. Zusätzlich beeinträchtigen wir mit künstlichen Süsstoffen unsere Geschmacksrezeptoren d.h. unsere Geschmackswahrnehmung stumpft ab und wir können auch bei

gesunden Produkten wie Gemüse weniger Unterschiede bei den einzelnen Sorten feststellen. Deswegen raten unsere Ernährungsprofis dazu, lieber einmal wenig und genussvoll von dem ungesunden Originalprodukt zu konsumieren, anstatt zur entsprechenden Lightvariante zu greifen.

Die Frequenz der Nahrungsmittelaufnahme spielt nämlich eine grosse Rolle für die Gesundheit. Vier bis fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten sind gesund. «So kommen die Darmbakterien wieder ins Gleichgewicht und der Stoffwechsel kann optimal funktionieren», erklärt Marie-Therese Sauter.

DAS RICHTIGE AUCH RICHTIG ZUBEREITEN

Für den täglichen Einkauf lautet das Mantra, Lebensmittel möglichst in ihrer Urform zu kaufen. No-Go's sind Zucker, Weissmehl und Transfette (Transfette sind künstlich gehärtete Fette, die der Körper nicht verarbeiten kann und beim industriellen Härten von Ölen sowie beim Erhitzen und Braten von ungesättigten Fettsäuren entstehen). Fies ist: In all den Fertigprodukten in den Supermärkten verstecken sich die ungesunden Zusatzstoffe unter einer Vielzahl von Namen. Alleine für Zucker gibt es diverse verschiedene Begriffe. Deswegen empfiehlt Marie-Therese Sauter: «Back totheroots. Kaufen Sie die ursprünglichen Nahrungsmittel und kochen sie selber.»

Die richtige Zubereitung ist ein zentraler Bestandteil einer gesunden Ernährung. Sie soll vitamin- und nährstoffschonend sein. Je nach Lebensmittel ist eine andere Zubereitungsart empfehlenswert. Die einen Lebensmittel werden am besten in ihrer rohen Form konsumiert, andere wiederum entfalten ihre Nährstoffe erst, wenn sie leicht gedünstet werden. Gesunde Ernährung bedeutet, sich Zeit zu lassen und sich über die richtigen Zubereitungsarten zu informieren. Unsere Ernährungsprofis empfehlen hierzu die Internetseite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Besondere Vorsicht ist übrigens bei Saucen geboten, wie Lars Hagemann erklärt: «Es gibt viele Leute, die kochen total gesund, versauen sich dann aber alles, indem sie ihre gut zubereiteten Lebensmittel in einer ungesunden Sauce ertränken.»

Schlussendlich nützt aber alles nichts, wenn einem das Essen nicht schmeckt. Für unsere Ernährungsprofis ist klar, gesunde Ernährung darf keine Bestrafung sein. «Ernährung muss immer als Belohnung wahrgenommen werden», sagt Marie-Therese Sauter. Ändern Sie Ihre Gewohnheiten – es lohnt sich!

Lars Hagemann begleitet viele Kunden und Kundinnen bei der Umstellung ihrer Ernährung und weiss, wie schwierig das sein kann. «Die Leute



wissen ja, dass es gut für sie ist, sich gesund zu ernähren. Aber, wenn man sich jahrelang auf eine bestimmte Weise ernährt hat, ist es hart, diese Gewohnheit zu verändern.» Diesen Prozess vergleicht Hagemann eher mit einem Marathon als einem Sprint. Die Herausforderung besteht darin, dass einem nach der Hälfte der Strecke nicht der Atem ausgeht und man bis zum Schluss durchhält.

Hagemann beobachtet oft fehlende Konstanz. «Viele verhalten sich mal vier Tage gesund und meinen dann, jetzt dürften sie sich zwei bis drei Tage gönnen, an denen sie sich ungesund verhalten. Damit machen sie aber alles kaputt, was sie zuvor aufgebaut haben.» Bei jungen Leuten beobachtet Hagemann oft, wie sie noch am Freitag ins West Side kommen und hart trainieren, nur um sich danach im Ausgang zu betrinken. «Anstatt, dass der Körper das geleistete Training verarbeiten kann, muss er das konsumierte Gift abbauen. Das Training war somit umsonst.»

Wer seine Ernährung umstellen möchte, soll dies möglichst mit jemandem zusammen in Angriff nehmen, raten die beiden Ernährungsprofis. «Machen Sie eine gemeinsame Challenge daraus», rät Marie-Therese Sauter. Gemeinsam Abmachungen treffen, sich Ziele setzen und sich bei der Umsetzung gegenseitig unterstützen. Dabei gilt es, erst einmal klein anzufangen.

Kaufen Sie das nächste Mal anstatt dem fixfertig zubereiteten Rüebli-salat einen Sack Karotten und bereiten sie den Salat zuhause selber zu. Oder ersetzen sie das übliche Süssgetränk durch mit Honig gesüssten Tee. Kombiniert mit regelmässiger Bewegung, wie etwa gemeinsamem Walking nach Feierabend, ist schon viel für die eigene Gesundheit getan.

Die Umstellung lohnt sich. «Wir müssen unsere Ernährungsweise als Grundlage für alles andere betrachten. Sie ist die Basis für unser Leben. Durch die richtige Ernährungsweise gewinnt man an Leistungsvermögen und Wohlbefinden in allen Bereichen», so Lars Hagemann.



Natürlich grüner Strom

Axpo ist die grösste Schweizer Produzentin von erneuerbaren Energien. Ob heimische Wasserkraft, Biomasse oder Windenergie an den besten Standorten Europas – bei uns hat die nachhaltige Energiezukunft schon begonnen. axpo.com

Gemäss dem Prinzip der Selbstregulierung

kundenversprechen.ch

**Des Kaufmanns Ehre
ist die Einhaltung des
gegebenen Wortes.**



Als Fürsprecher eines liberalen, auf den Kerngehalt fokussierten Konsumentenschutzes hat der Konsumer vor einigen Monaten das Gütesiegel «Kundenversprechen» lanciert. Dabei handelt es sich um eine selbstregulatorische Initiative für Gewerbetreibende mit dem Ziel, die Eigenverantwortung von Unternehmen zu stärken und so der Tendenz zur staatlichen Überregulierung entgegenzuwirken.

Für die allermeisten Unternehmen sind Fairness und Transparenz eine absolute Selbstverständlichkeit. Es ist daher unnötig, dass immer neue Vorschriften, Einschränkungen und Regulierungen beim Konsumentenschutz die Unternehmen administrativ und finanziell immer stärker belasten. Die staatliche Überregulierung schädigt im Gegenteil einen funktionierenden Wettbewerb mit vorteilhafteren Preisen und besseren Angeboten für Konsumenten.

Der Tendenz zu immer mehr Bürokratie und Regulierung gilt es demnach Einhalt zu gebieten. Eine sinnvolle und bewährte Massnahme sind seit jeher sogenannte Selbstregulierungslösungen. Deshalb hat der Konsumer das Gütesiegel «Kundenversprechen»

lanciert. Das Kundenversprechen entspricht einem freiwilligen Versprechen von Unternehmen an ihre Kundschaft und ist eine Art moralischer Kompass.

Nach dem Grundsatz «Des Kaufmanns Ehre ist die Einhaltung des gegebenen Wortes» beinhaltet das Kundenversprechen fünf ethische Richtlinien (siehe Kasten) die von Unternehmen freiwillig nach bestem Wissen und Gewissen zu befolgen sind. Unternehmen, die das Kundenversprechen geleistet haben, erhalten ein Gütesiegel zur freien Nutzung.

Unter kundenversprechen.ch entsteht derzeit ein umfassender Online-Katalog all derjenigen Unternehmen, die das Kundenversprechen bereits geleistet haben.

Ethische Richtlinien

1. Wir sind stets bemüht, jedem unserer Kunden einen echten Mehrwert zu geben.
2. Ein Kunde, der sich für unser Unternehmen entscheidet, erhält unsere ganze Aufmerksamkeit.
3. Wenn wir dem Kunden unser Wort geben, dann halten wir dieses auch.
4. Wenn ein Kunde mit einer Reklamation an uns gelangt, dann reagieren wir immer sofort.
5. Wir setzen alles daran, dass Reklamationen gar nicht erst aufkommen können.

Quelle: www.konsumer.ch/label

Nie mehr nervige Werbeanrufe!



~~CHF 79.90~~

CHF 49.90

Mit dem **CALL BLOCKER** sperren Sie per Knopfdruck lästige Werbeanrufe!

- ✓ 1500 Nummern sicher sperren
- ✓ Sehr einfache Bedienung
- ✓ Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis (K-Tipp Nr. 7/14)

JETZT BESTELLEN: 044 545 02 20



Mieterschutz Schweiz wird Konsumer-Partner

Kooperation mit Mieterschutz

Der Mieterschutz Schweiz wird neuer Kooperationspartner vom Konsumer. Ab 2018 wird der Mieterschutz regelmässig eine Rubrik im Konsumer präsentieren und dabei jeweils ein typisches Mieterthema behandeln.

Seit vielen Jahren setzt sich der Mieterschutz Schweiz mit Sitz in Zug für die Interessen der Mieterinnen und Mieter ein. Insbesondere profitieren die vielen tausend Mitglieder von der kompetenten Rechtsberatung und dem vielseitigen Dienstleistungsangebot des Unternehmens, wie z.B. der kostenlosen Prüfung der Heiz-/Nebenkostenabrechnung oder auch des Mietvertrags.

Seit 2016 stehen der Konsumer und der Mieterschutz Schweiz in regelmässigem Kontakt und arbeiten in einzelnen Teilbereichen auch bereits erfolgreich zusammen. So geniessen etwa Konsumer-Online-User eine Vergünstigung von 50% auf die Jahresmitgliedschaft im Mieterschutz Schweiz für das erste Jahr. Auch in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen sich beiden Organisationen gegenseitig.

Denn sowohl der Konsumer als auch der Mieterschutz Schweiz sind beide privat finanziert und leben nicht auf Kosten des Schweizer Steuerzahlers.

MEHR REICHWEITE SCHAFFEN

Die Kooperation ab 2018 sieht vor, für die Konsumer-Plattform eine grössere Reichweite zu schaffen. Zu diesem Zweck wird der Mieterschutz Schweiz (neben der inhaltlichen Anreicherung eigener Themen) das Heft in seiner weitreichenden Mitgliederbasis bekannt machen und regelmässig bewerben.

Eine typische Win-Win-Situation: Denn die Thematik des Mieterschutzes ist auch bei der Rechtsberatung vom Konsumer immer wieder ein brennendes Thema. Neu werden Fragen in diesem Zusammenhang kompetent und umfassend durch die Profis vom Mieterschutz beantwortet.

Dabei entsteht für die bestehende Konsumer-Gemeinde ein noch grösserer Mehrwert. Umgekehrt erhalten die Mitglieder vom Mieterschutz mit dem Konsumer ab sofort ein eigenes Konsumentenmagazin, welches neben reinen Mieterthemen auch Konsumentenangelegenheiten aller Art aufnimmt und diese erfolgreich behandelt.

GEMEINSAM STÄRKER

Über dem gemeinsamen Engagement steht der ehrliche und ernsthafte Einsatz für mehr Wettbewerb unter den Schweizer Verbänden. Denn unter dem Deckmantel angeblicher Konsumenteninteressen betreiben die oftmals parteipolitisch verbandelten Organisationen vermehrt eine ideologisch gefärbte Politik, die den eigentlichen Konsumentenangelegenheiten widerspricht.

Schenken Sie das **Konsumer-Jahresabo** mit GRATIS-Rechtsberatung!



Renzo Blumenthal

Ex-Mister Schweiz und Biobauer
Renzo Blumenthal unterstützt unsere
nationale Werbekampagne.

www.konsumer.ch/schenken

+++ Neue Serie ab 2018 +++

Nur im **KONSUMER**

DIE SCHWEIZERMACHER



Immer auf Draht

So werden Sie zum Leserreporter!

Haben Sie etwas Spektakuläres oder Kurioses erlebt? Und haben Sie dies fotografiert oder auf Video festgehalten? Dann sind Sie ab sofort für den Konsumer im Einsatz!

SO GEHT ES:

Senden Sie uns Ihr Foto, Video oder sonstige Informationen mit einem kurzen Text per E-Mail an redaktion@konsumer.ch.

Wir bezahlen für gute Inputs eine Belohnung von bis zu CHF 1000.-.

Der Nachbar hat seinen Müll in Ihrem Container entsorgt? Sind Sie Opfer eines Missbrauchs in Ihrem Alltag als Konsument geworden? Waren Sie Augenzeuge eines Unfalls? Oder stellten Sie wie Konsumer-Leser G.K. aus Meilen am Zürichsee an einem frostigen Sonntagmorgen fest, dass eine Gruppe Jugendlicher die Nacht zuvor eine feuchtfröhliche Party feierte und dabei einer wohl seine Hose verloren hat? Und haben Sie dies alles fotografiert oder auf Video festgehalten? Dann werden Sie Leserreporter vom Konsumer und unterstützen Sie

uns bei der Arbeit der Redaktion. Ihr Beitrag könnte ein wichtiger, spannender Input für das Heft und unsere Internetseite sein.

GING DA EINER BEI MINUSGRADEN OHNE HOSE NACH HAUSE?

Ein ganz normaler Sonntagmorgen an der Bushaltestelle in Feldmeilen Zürich. Dass die Nachtschwärmer mit Ihren Entsorgungen immer dreister werden und für manchen Unmut sorgen, ist nicht neu. Einen tieferen Blick in den übervollen Abfallkübel und in die verwüstete, nähere Umgebung bestätigt, dass da eine rauschende Party unter anderem mit Bier über die Bühne ging.

Nur stellt sich bei diesem Übeltäter an der Goldküste die Frage, wie kam der nach Hause und wieso wurde da eine Hose recycled? Immerhin herrschten in der Nacht auf jenen Sonntag winterliche Verhältnisse bei Minusgraden. Ob da der Alkoholgehalt des Halbnackten ihn die Kälte vergessen liess. Die Gedanken sind frei.

LESER-
REPORTER



Das grosse **KONSUMER** Schwedenrätsel

Gegen- teil von früher	Titanin d. griech. Mytho- logie	Staat in Süd- arabien	↙	↘	Kom- parse	↙	Wahl- zettel- kasten	Sport- kürzel: Schweiz	Getriebe, Trieb- werk	↘
↗							förm- liche Anrede	↖		
↗	2						Insek- tizid (Abk.)		kegel- förmige Indianer- zelle	
Gemahl, Gatte		offizielle An- sprüche			Vorn. der franz. Sängerin Piaf †	↖				
schweiz. Grafiker (Hans) †	↖				Sport- anlage in Res- taurants	↖	Vorn. von Ex-Ten- nisprofi Agassi	Init. der Adjani	↖	
ver- bannen			Karten- spiel für drei Personen	↖				Suppen- her- steller		
↗		1					Halbinsel auf Honshu (Japan)	↖		
Unter- händler, Agent	Werber in einer Zeitung		Buch- inhalt		poln. Name für Danzig	↖	10			
↗							Comic- Wikinger		Weih- nachts- braten	Mund- tuch- fessel
↗				Seminar, Kurs	↖					
engl.: Knie		Koran- Recht		franz.: nichts		edle Pferde- rasse	↖			
Podium, Tribüne	↖						abso- luter Super- lativ	Trink- spruch		
sich an- eignen			span.: tausend			Ausdruck ohne Worte	↖			
↗						span. für Peter		Horn- schuh vieler Tiere		Opfer- schale
franz.: Zwerg	↖		4		Prag in der Landes- sprache	↖		Überzug des Mauer- werks		slaw. Männer- name
↗				engl.: sum- mieren		ostafrik. Staat	Zeichen- tinte	5		vormals, einst- mals
Compu- ter- taste	Gravur		Abtrei- ben wg. Strö- mung	↖				8	Schalen- tier	gott- gläubig
Jassart	↖					Lebens- gefährte		Saatgut	Gross- stadt in Indien	
schlan- genähn- liche Fische		portug. Name für Lissabon	engl.: Bonbon	↖			afro- amerik. Pop- musik			Ver- brechen, Grau- samkeit
↗				Initialen Rüh- manns		lang- schwän- ziger Papagei		süd- franz. Hafen- stadt		engl.: essen
↗							Teil schott. Familien- namen			griech. Kriegs- gott
Grafiker, Designer			gefro- renes Wasser		franz.: Noah		Dorf im Serntal (GL)		Feld- und Wiesen- tier	↖
Hafen- stadt auf Honshu (Japan)	↖			nicht aussen	↖		9		Abk.: Inter- essen- gemein.	Cognac- güte
Farbe beim Roulette (franz.)	↖				Schmier- stoff	↖			Stech- palme	
ein Aggre- gat- zustand	↖								Skiort in den österr. Alpen	
										weibl. Geister- wesen

**STARK GEGEN
TELEFONTERROR**

JETZT APP LADEN!

↗									Wortteil: Land- wirt- schaft	↖	legal, zulässig	auf- hören	Nackt- kultur	bibl. Prophet
↗									schmale Rinne, Rille	↖				
engl.: Knie		Koran- Recht		franz.: nichts		edle Pferde- rasse	↖		Rich- tungs- angabe				7	
Podium, Tribüne	↖							abso- luter Super- lativ	Trink- spruch			Abk.: dänische Krone		
sich an- eignen			span.: tausend			Ausdruck ohne Worte	↖			Strafe f. böse Kinder (6. Dez.)				Stadt am Zugersee
↗						span. für Peter		Horn- schuh vieler Tiere		Opfer- schale		slaw. Männer- name		Silber- fäden
franz.: Zwerg	↖		4		Prag in der Landes- sprache	↖			Überzug des Mauer- werks			Abk.: Hekto- liter		
↗				engl.: sum- mieren		ostafrik. Staat	Zeichen- tinte	5			vormals, einst- mals		legend. Jazz- trompeter (Hazy) †	
Compu- ter- taste	Gravur		Abtrei- ben wg. Strö- mung	↖				8	Schalen- tier	gott- gläubig				
Jassart	↖					Lebens- gefährte		Saatgut	Gross- stadt in Indien					Fluss aus dem Thuner- see
schlan- genähn- liche Fische		portug. Name für Lissabon	engl.: Bonbon	↖			afro- amerik. Pop- musik			Ver- brechen, Grau- samkeit		6		
↗				Initialen Rüh- manns		lang- schwän- ziger Papagei		süd- franz. Hafen- stadt			engl.: essen			
↗							Teil schott. Familien- namen			griech. Kriegs- gott				3
Grafiker, Designer			gefro- renes Wasser		franz.: Noah		Dorf im Serntal (GL)		Feld- und Wiesen- tier	↖		engl.: wir		Vorn. des Schau- spielers Kingsley
Hafen- stadt auf Honshu (Japan)	↖			nicht aussen	↖		9		Abk.: Inter- essen- gemein.	Cognac- güte		Abk.: Ess- löffel	Hptst. von New Mexico (Santa ...)	
Farbe beim Roulette (franz.)	↖				Schmier- stoff	↖			Stech- palme			weibl. Geister- wesen		
ein Aggre- gat- zustand	↖								Skiort in den österr. Alpen					11 Konsumer

Sudoku mittel

8		1				7		3
				3				
3			2	8	5			1
		4		9		8		
	6	2	3		8	4	7	
		8		5		2		
5			4	2	1			7
				6				
4		9				5		2

		4	1	2	5	3		
	1						6	
3				4				1
8			4		3			2
2		1				4		8
9			8		2			7
1				8				6
	3						2	
		8	2	5	9	1		

Sudoku schwer

		6		3		4		
			9		1			
3			7		6			1
	9	5				7	1	
6								9
	7	8				2	6	
5			3		9			7
			8		4			
		7		6		3		

Schreiben Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun 3x3-Blöcke nur einmal vorkommen.

Zahlenrätsel

Risikobereitschaft	2	7	G	13	4		9
engl.: Flughafen	7	16	15	6	10	15	
gefleckte Raubkatze	14		10	6	7		3
Vorname der Schauspielerin Muti	10		12	13	14	14	
Tims Comic-Hund	5		15	11	6	6	
anstelle von	7	12		9	7		9
Salz-, Pfeffergefäß	5		15		11	13	15
Untergrenze	4	16	12	16	4		4
Kenner, Fachmann		1	6	13		9	13

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Die Zahlen sind durch Buchstaben zu ersetzen. Dabei bedeuten gleiche Zahlen gleiche Buchstaben. Bei richtiger Lösung ergeben die schattierten Felder – zeilenweise von oben nach unten gelesen – ein Sprichwort.

Zahlenkreuzworträtsel

5	8	14	13	9		9	13	3	11
	9	8	15	13	9	N	16		15
16	7	10	5	16		10	2	10	3
8		9		8	9	4	17	6	
	6	13	7	7	13		7		17
1	11	3		13		5	11	15	9
	3		11	2	4	13	9		6
16	8	18	3	13		9		7	7
17	9		4		2	S	10	3	13
9		14	13	12	17	13	18	13	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

In diesem Rätsel sind die Zahlen durch Buchstaben zu ersetzen. Gleiche Zahlen bedeuten immer gleiche Buchstaben.

TV-Hellseher Shiva sieht Gutes im 2018!

Mike Shiva empfiehlt den Konsument

«Hier erhalten
Konsumenten
professionelle Auskunft»



Schauen Sie den lustigen Konsumer-Werbespot von Mike Shiva auf www.konsumer.ch

Der bekannteste TV-Hellseher der Schweiz wird künftig für den Konsument das beliebte Horoskop verfassen. Mike Shiva löst damit die bisherige Konsumer-Astrologin Marianna Mackay ab, die sich künftig wieder stärker auf Ihre Berner Praxis konzentrieren will.

Jedes Kind kennt ihn. Mike Shiva ist der wohl bekannteste Hellseher, der jemals im Schweizer Fernsehen in die Karten schaute. Neu wird Mike Shiva für die Konsumer-Gemeinde den Blick in die Zukunft wagen: «Ich freue mich schon sehr auf die neue Aufgabe.» Und: «Ich bin mir sicher, dass Menschen, die den Konsumer lesen, nur Gutes in der Zukunft erwartet», so der 53-jährige Basler.

Nachdem Shiva sich Anfang Jahr nach einem Streit mit seinem langjährigen Arbeitgeber vom Bildschirm verabschiedete, zog er seither mit dem Zirkus Royal durchs Land. «Ich brauchte einen Neuanfang. Zudem genoss ich den direkten Kontakt mit meinen Fans und Kunden.»

NEU BEI SCHWEIZ 5

Seit einigen Wochen ist Mike Shiva wieder am Bildschirm zu sehen. Auf dem Privatsender Schweiz 5 ist er jedes Wochenende über die Mittagszeit im Einsatz und berät die zahlreichen Anruferinnen und Anrufer, die auf die hellseherischen Fähigkeiten Shivas

vertrauen. Da auch der Konsumer sein Sendeformat bei Schweiz 5 produziert, ergab sich kürzlich der Kontakt mit Shiva. Auf die Frage, ob er denn nicht Lust hätte, künftig das Horoskop für den Konsumer zu verfassen, antwortete «The Mike», wie sie ihn hier nennen, spontan mit: «Warum nicht?».

KRITIKER MÖGEN IHN NICHT

Mike Shiva sieht sich seit Jahren regelmässig Kritik ausgesetzt. Insbesondere die hohen Tarife für die Telefonverbindungskosten stossen bei seinen Kritikern auf wenig Gegenliebe. Nachdem der Konsumer kürzlich die neue Zusammenarbeit auf Facebook ankündigte, hagelte es natürlich ebenfalls Kritik in diese Richtung: «Ich bin schockiert.» Und: «Das ist kein geschulter Astrologe, sondern ein Scharlatan.» waren etwa zwei Meldungen, die der Redaktion zugetragen wurden.

Mike Shiva selber gibt sich unbeeindruckt: «Ja, es ist so. Wenn man so wie ich seit Jahren in der Öffentlichkeit steht, gibt es leider auch solche

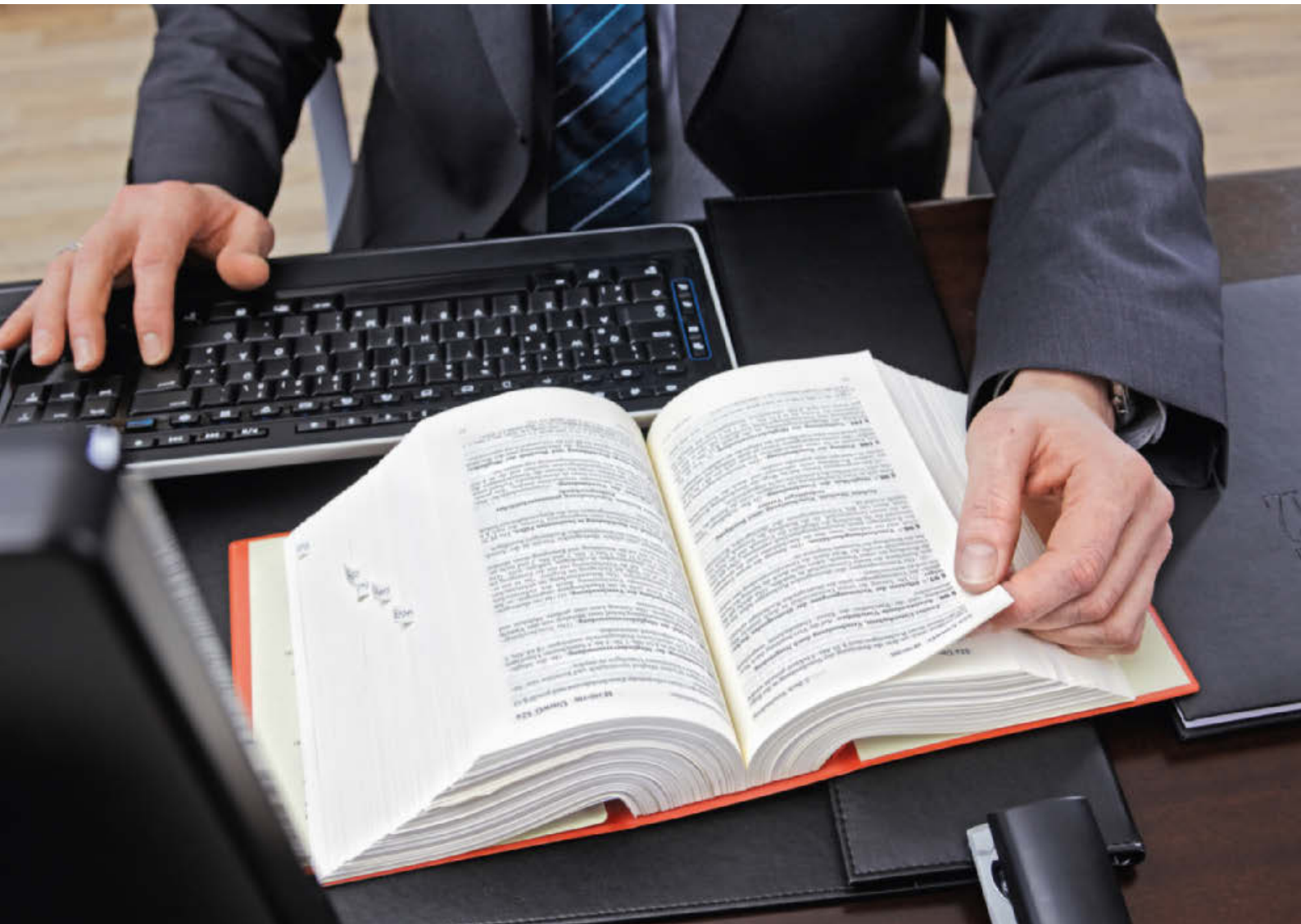
Rückmeldungen.» Er versuche aber stets auch das irgendwie positiv zu sehen und sich kontinuierlich zu verbessern.

KOSTEN SIND GERECHTFERTIGT

Der Sender-Chef Peter Heeb nimmt den hohen Telefontarif von Mike Shiva in Schutz: «Man meint vielleicht schnell einmal, dass 4.50 Franken pro Minute nicht gerechtfertigt seien. Aber wenn man wirklich alles miteinrechnet, das heisst die Kosten für die Sendung, Requisiten, Lizenzen, Personal und noch vieles mehr, da bleibt am Ende nicht viel übrig.» Shiva liege mit seinen Preisen sogar deutlich unter dem Marktdurchschnitt.

Die Zusammenarbeit zwischen Shiva und dem Konsumer wird sich vorerst auf das Verfassen des Horoskops beschränken. Selbstironisch verspricht Mike Shiva derzeit in einem lustigen Online-Video: «Wer den Konsumer anruft, bekommt leider keinen Blick in die Karten, sondern (nur) professionelle Rechtsberatung. Aber das ist ja auch nicht schlecht.»

Sie haben Rechtsfragen? **Wir wissen Rat.**



Unsere Rechtsexperten sind für Sie da:

 **044 545 02 05**

Das sind die schönsten Geschichten von 2017

Auch in diesem Jahr durfte der Konsumer wieder viele Gewinner glücklich machen.

Die drei schönsten Geschichten haben für Sie zusammengestellt.



Konsumer-Leserin Ruth M. aus Regensdorf ist ein Glückspilz. Nicht nur feiert sie diese Woche Geburtstag, obendrein gewinnt sie beim monatlichen Konsumer-Wettbewerb eine Migros-Geschenkkarte im Wert von CHF 100.–.

Ruth M. ist sichtlich gerührt, als der Konsumer ihr an Reinem Nachmittag den Siegespreis überreicht: Eine 100-Franken-Geschenkkarte, einlösbar in jeder Migros-Filiale. «Damit habe ich nicht gerechnet», strahlt die liebenswürdige Seniorin und nimmt ihren Preis vergnügt entgegen.

Sie könne sich nicht erinnern, wann sie das letzte Mal so viel Glück gehabt habe: «Zumal ich diese Woche auch noch meinen Geburtstag feiere!» Das sei schon wirklich eine gelungene Überraschung.

Stolz präsentiert die freundliche Dame ihre Sammlung an Konsumer-Heften: «Ich habe sie alle gelesen, und finde sie super.» Besonders schön sei, dass sie sich immer für die Gewinner des Konsumer-Wettbewerbs gefreut habe und nun selber dazu gehöre. «Jetzt kann der Geburtstag kommen, mein Geschenk habe ich ja bereits erhalten.»

Der Konsumer gratuliert herzlich und wünscht Happy Birthday!



Konsumer-Leser Urban H. aus Basel gewinnt beim Monats-Wettbewerb eine Migros-Geschenkkarte im Wert von CHF 100.-. Schöne Geste: Der junge Mann entscheidet sich dafür, den Gewinn zu spenden.

Es ist ein sonnig-warmer Nachmittag als der Konsument dem 36-jährigen Urban H. seinen Gewinn in der Nähe von Zürich überreicht: Eine Migros-Geschenkkarte im Wert von 100.– Franken! «Das ist wirklich cool, damit habe ich nicht gerechnet», sagt der gutmütige Wahlzürcher sichtlich erfreut. Was er denn damit mache, wollte der Konsument von ihm wissen. H.: «Ich habe heute 100.– Franken an die Schweizer Berghilfe gespendet, weil die haben jede Unterstützung nötig. Somit investiere ich meinen Gewinn sinnvoll.» Die Berghilfe habe er ausgewählt, weil er sich besonders mit den Bündner Bergen und dem kleinen Ort Sedrun verbunden fühle.

Auf die Frage, warum er als junger Mensch gerne den Konsument lese, antwortet H. ohne Zögern: «Ich lese den Konsument weil ich gerne über die aktuelle Lage informiert bin und ich ein faires Verhalten gegenüber dem Konsumenten sehr wichtig finde. Dank dem Magazin erhalten die Konsumenten eine wichtige Stimme!»

Wir gratulieren unserem Leser herzlich zum Gewinn.



Konsumer-Leserin Hildegard D. gewinnt beim Leser-Wettbewerb eine Migros-Geschenkkarte im Wert von CHF 100.-. Die Rentnerin ist bei der Preisübergabe sichtlich gerührt, denn genau vor 8 Jahren verstarb ihr Ehemann.

Ich habe noch nie etwas gewonnen. Zumindest kann ich mich nicht daran erinnern», sagt die ältere Dame mit einem freundlichen Lächeln, als der Konsument ihr den vergleichsweise kleinen Preis übergibt. Es freue sie unheimlich, dass sie gewonnen habe und dies umso mehr, da sie zuerst eigentlich gar nicht am Wettbewerb teilnehmen wollte. Doch dann habe sie sich doch dafür entschieden, es mal versuchen zu wollen. «Das hat sich gelohnt», so die überraschte Leserin.

Ein besonders schöner Zufall sei es zudem, dass der Konsument ihr den Preis ausgerechnet heute übergebe, da auf den Tag vor genau 8 Jahren ihr langjähriger Ehemann leider verstarb. «Vielleicht ist es ja so, dass mein Mann mir damit mitteilen wollte, ich bin da und ich denke an dich», sagt Hildegard D. und wischt sich dabei eine Träne aus den Augen.

Wir freuen uns mit unserer Leserin und gratulieren ihr sehr herzlich zum Gewinn.

Bald gibt es weitere Geschichten unserer Konsumer-Wettbewerbsgewinner online auf www.konsumer.ch.

5 Tipps für himmlische Ruhe an Weihnachten



Samstag, wenige Tage vor Weihnachten. Nasskaltes, trübes Wetter. Grosses Getümmel in den Läden. Überall gehetzte Gesichter, alle wuseln gestresst herum, das Verkaufspersonal eingeschlossen. Jedes Jahr dieselbe Prozedur. Könnte es nicht auch anders gehen? Doch, findet Konsumer-Redaktorin Nicole Brühlmann. Ein Weihnachts-Tipp.

Wie könnte man den alljährlichen Weihnachtsstress einmal anders anpacken, habe ich mich kürzlich gefragt. Als berufstätige Frau und engagierte Mutter ist es gerade in der Weihnachtszeit nicht immer leicht, alles erfolgreich unter einen Hut zu bringen. Wahrscheinlich wissen Sie genau, wovon ich rede, schliesslich ist Weihnachten wohl für jedermann mit einem gewissen Stresspegel verbunden. Diese 5 Tipps sollen Ihnen dabei helfen, auch in den hektischen Vorweihnachtstagen die Ruhe zu bewahren.

Machen Sie eine Liste und kaufen Sie Weihnachtsgeschenke bereits im November

Warum nicht einfach eine Liste erstellen, die das ganze Jahr mit Geschenkideen ergänzt wird? Das Weihnachtsangebot steht bereits in einer reichhaltigen Fülle in verschiedensten Geschäften ab November bereit. Viele Menschen verspüren zu dieser Zeit zwar noch überhaupt keine Lust Gedanken an Geschenke zu verschwenden, noch empfinden sie irgendwelche weihnachtlichen Gefühle. Trotzdem

oder gerade deswegen: Warum nicht die gefüllte Geschenk-Jahresliste zücken, durch die Regale streifen und alle Einkäufe in aller Ruhe im November erledigen? Tun Sie es gelassen und mit Freude!

Ruheinseln schaffen und nachdenken

Geniessen Sie ein feines, warmes Getränk im Lieblingskaffee. Überlegen Sie, ob weniger nicht mehr wäre. Wollen Sie wirklich die halbe Welt beschenken oder nur diejenigen, die Ihnen wirklich am Herzen liegen? Verschenken Sie des Öfteren Zeit. Ein gemeinsames Erlebnis bleibt oft in besserer Erinnerung als ein Gegenstand, der irgendwo in einer Ecke verstaubt.

Verzichten Sie auf Pflichtübungen

Verschicken Sie gerne Weihnachtspost oder ist es nur lästige Pflicht? Falls Letzteres; lassen Sie es bleiben, man liebt Sie trotzdem. Was das Weihnachtsgebäck anbelangt: Backen Sie, wenn Sie es gerne tun und haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn

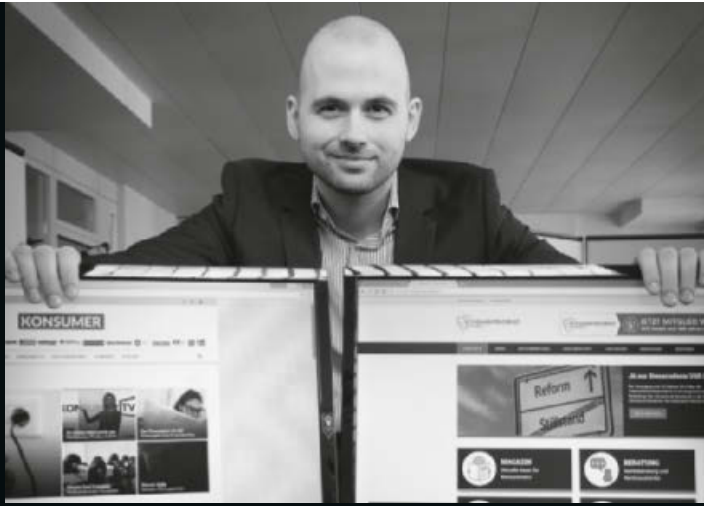
Sie keine Lust darauf haben und es bleiben lassen.

Online-Shopping ist eine sinnvolle Alternative

Wer sich ganz und gar nicht in den Menschenrudel begeben mag; nutzen Sie das Online-Shopping. So lange Sie mögen, können Sie nach Herzenslust surfen und passende Geschenke finden – bequemer geht's nicht.

Miteinander geniessen ist wichtiger als das Weihnachtsessen

Geniessen Sie gerne mit Ihren Liebsten ein feines Weihnachtsessen? Stöbern Sie in Ihren Rezeptbüchern und probieren Sie mal was komplett Neues aus. Brechen Sie mit der Tradition des immer gleichen Menus. Wenn es dann soweit ist, bereiten Sie das Essen frühzeitig vor, kochen Sie in Ruhe und warum nicht auch einmal mit anderen gemeinsam? Gönnen Sie sich ein Glas Wein und halten Sie die Ansprüche nicht zu hoch, denn schlussendlich bedeutet es am Abend das Miteinander zu geniessen, zu lachen und sich auszutauschen.



« Der Konsumer gibt Gegensteuer zum
Mainstream, weil er die Konsumenten
ernst nimmt, ohne sie zu entmündigen
oder für eigene Zwecke zu
instrumentalisieren. »

Patrick Dütschler
Verleger

Impressum

Verleger: Konmedia GmbH

Geschäftsleiter: Patrick Dütschler

Redaktion: Max Fischer, Pascal Gut,
Natalie Sidler-Vrticka, Gabriela Kaufmann

Nachrichtenagenturen:
Schweizerische Depeschagentur

Bilder: Keystone, Fotolia

Verlag und Redaktion:
Seebacherstrasse 4, 8052 Zürich
044 545 02 20 (Verlag)
041 541 60 00 (Redaktion)
041 541 15 01 (Fax Verlag & Redaktion)

abo@konsumer.ch (Aboservice)
service@konsumer.ch (Inserate)
redaktion@konsumer.ch (Redaktion)

Rechtsberatung KF:
Konsumentenforum (kf), 3007 Bern
031 380 50 34 (Festnetztarif)
kfberatung@konsum.ch

Druck: Bruhin AG, 8807 Freienbach

Erscheinungsweise: 10 x jährlich

Abonnementspreis: CHF 68.–

KONSUMER

Es gibt bessere
Arten, Ihr Gehör
zu schützen.



Ihr Gehör ist wertvoll –
schützen Sie es professionell
mit einem Gehörschutz
von Amplifon.

Gehörschutz für jedes Bedürfnis

- **Standard-Gehörschutz**
Gehörschutz-Stöpsel und Kapsel-Gehörschutz
für Babys, Kinder und Erwachsene.
- **Massgefertigter Allround-Gehörschutz**
Individuell angepasster Gehörschutz für Alltag,
Reisen, Konzerte usw.
- **Individueller Gehörschutz für Profis**
Professioneller Gehörschutz für Musiker, Fabrik-
und Bauarbeiter, Zahnärzte und Jäger.

amplifon.ch

GRATISNUMMER

0800 800 881

amplifon

ÜBER'S OHR GEHAUEN WORDEN?

Die günstigste
Rechtsberatung
hilft!

Mit einem **Jahresbeitrag** von **Fr. 50.-** sichern
Sie sich unsere **Rechtsberatung** zum Nulltarif
und erhalten vier Mal jährlich unser Magazin
«konsum.ch».

So werden Sie Mitglied:

[www.konsum.ch/shop/
mitglied-konsumentenforum-kf](http://www.konsum.ch/shop/mitglied-konsumentenforum-kf)



Schweiz. Konsumentenforum kf
Belpstrasse 11
CH-3007 Bern
031 380 50 30

Beratungshotline

zum Festnetztarif:

031 380 50 34

kfberatung@konsum.ch

Öffnungszeiten:

Mo - Mi: 10:30 - 13:30 Uhr

Do - Fr: 12:30 - 15:30 Uhr

SCHWEIZERISCHES
KONSUMENTENFORUM kf

