

KONSUMER

8 WOCHEN IN DER
PSYCHIATRIE - KAMPF
GEGEN DEN BURNOUT

**Exklusiv im
Konsumer:**

**Irina Beller
schreibt
ihre erste Kolumne.**



**WARUM WERFEN
WIR SO VIEL
NAHRUNG WEG?**

**FAKT IST: PRO JAHR LANDEN UNGLAUBLICHE
2,3 MIO. TONNEN LEBENSMITTEL IM MÜLL.
DER KONSUMER ZEIGT LÖSUNGEN**

Wahnsinn:

**450 Dollar für
Kreditkarte - für
Amis ein Klacks**



Der Konsument ist wie ich: Frisch, dynamisch und ein wahres Schweizer Original

Renzo Blumenthal

Ex-Mister-Schweiz und Bio-Bauer
ist das Werbegesicht vom
Kosumentendienst Schweiz

Der Burnout hat längst alle erfasst

Kaum einer redet offen gerne darüber. Aber jede sechste Person in der Schweiz leidet an einer psychischen Störung.

Weichei, Blaumacher, Drückeberger, Psycho - wer vor nicht allzu langer Zeit in unserer Arbeitswelt über psychische Probleme klagte - ob offen oder nur beim Therapeuten - wurde schnell abgestempelt. Nur, jede sechste Person in der Schweiz leidet an einer psychischen Störung - die oft in einem Burnout endet.

Die Menschen, die unter einem Burnout leiden, sind keineswegs Weicheier oder so. Und es ist längst keine Manager-Krankheit mehr.

Das Gefühl vom Ausgebranntsein

hat längst alle Schichten erfasst. Jeder will perfekt sein und in der rasant wachsenden, globalen Entwicklung unserer Gesellschaft seinen Mann stehen.

Das schlägt sich drastisch auf unser Gesundheitswesen nieder. Gemäss einer Studie sind über ein Viertel aller Erwerbstätigen «ziemlich oder stark» erschöpft. Oder rund 400 000 Arbeitnehmer sind so stark belastet, dass sie am Rande einer Erschöpfungsdepression stehen.

Aber leider, das sollte wirklich zu denken geben, hat der Burnout auch längst seinen dunklen Schatten über die Schwächsten in der Schweiz geworfen. Über

unsere Kinder. Schule, Nachhilfe, Tennisunterricht oder Fussball und danach noch Klarvierstunden. Irgendwann wird es für viele zu viel, auch wegen ihrer Eltern, die massiven Druck ausüben. Auf welcher Ebene auch immer. Glaubt man den Statistiken, leiden inzwischen fünf Prozent aller Kinder und Jugendlichen in der Schweiz unter Depressionen oder eben an einem Burnout. Das sind alarmierende Zahlen.

Und es ist ein Fakt, dass sich die Kosten für stressbedingte

Beschwerden - der

Grossteil wegen dem Burnout - bei uns total auf etwa 4,2 Milliarden Franken belaufen.

Aber wir wollen hier nicht nur Schwarz malen. Konsumer-Leser B.K. (Name geändert) schildert uns eindrücklich, wie er sich nach einem Burnout im letzten Jahr acht Wochen lang in eine psychiatrische Klinik begab, um sich behandeln zu lassen. Der 60-jährige Mann hatte sich zuvor in seinem Job derart verausgabt, dass irgendwann die Lichter ausgingen. Inzwischen brennt seine Kerze wieder.

In diesem Sinne: Lehnen Sie sich zurück und geniessen Sie den Konsumer in aller Ruhe!



Chefredaktor Andy Huber.

MEINUNG

Print lebt



Dr. Matthias Ackeret ist Verleger und Chefredaktor von «persoenlich».

Alberto Venzago

Ein Gespenst geht durch Europa, dichtete vor bald 170 Jahren Friedrich Engels, das Gespenst des Kommunismus. Heute ist alles humaner: ein Gespenst geht durch die Deutschschweiz. Es ist dasjenige, der Blocherschen Gratis-Sonntagszeitung. Die ganze Diskussion um das «Phantomprojekt» beweist vor allem eines: Print ist längst noch nicht so tot, wie ihn viele im Digitalzeitalter herbeireden. Als Verleger des persönlich-Verlages mache ich die gleiche Erfahrung. Hätten wir unsere Zeitschrift persönlich vor vielen Jahren eingestellt und ausschliesslich – wie in den USA der Fall – nur über das Netz vertrieben, hätte unsere Marke sehr viel von ihrer Leuchtkraft verloren. Deswegen freut es mich wirklich, dass es den Konsumer gibt. Es ist nicht nur das handfeste Indiz, dass der Print lebt, es zeigt auch, dass ein Bedürfnis nach Konsumenteninformationen besteht, die aus einer unideologischen Ecke stammen. Ich wünsche dem Konsumer von ganzem Herzen viel Erfolg mit seinem Projekt.

Irgendwann kommt der Gedanke an den Suizid

Konsumer-Leser N.K. (Name geändert) war acht Wochen lang in der Privatklinik Hohenegg in Meilen wegen einem Burnout stationiert. Hier schildert der 60-jährige seinen Werdegang.

Ich, 60-jährig, in der hektischen Bankenbranche tätig, war wegen eines Burnouts während acht Wochen Patient in der Privatklinik Hohenegg am Zürichsee in Meilen, die insbesondere spezialisiert ist auf Menschen, die an Depressionen und Burnouts leiden - oder auch ganz allgemein in eine Sinnkrise des Lebens geraten sind. Sinn und Zweck eines solchen Aufenthaltes ist es, wie man - zurück im Alltag - sein Leben sinnvoll und neu strukturiert, damit man nicht wieder in ein psychologisches Tief abdriftet oder in alte Muster verfällt. Solche Rückfälle sind

dann oft prompt der erneute Auslöser solcher Krisen. In die Hohenegg zu gehen, war eine meiner besten Entscheidungen, die ich in meinem Leben getroffen habe, denn die intensive Zeit hat mir unheimlich viel gebracht und geholfen, wieder ganz auf die Beine zu kommen.

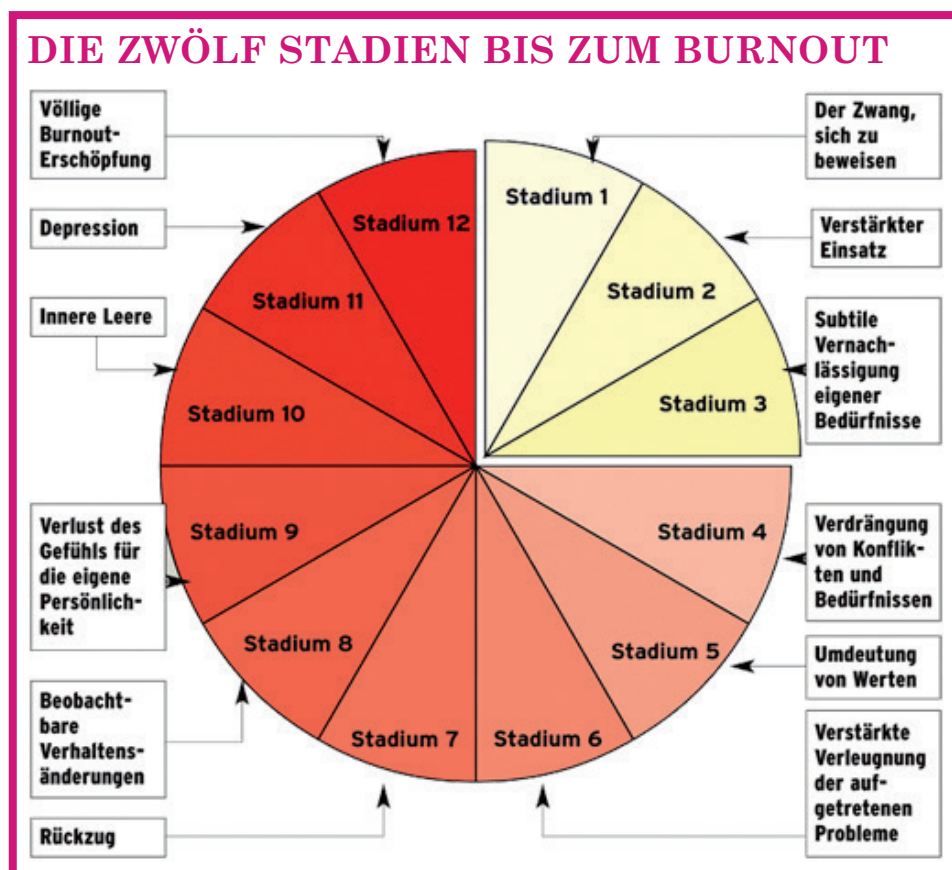
Die vielfältigen Therapien, die mir angeboten wurden, wie Sitzungen mit Psychologen und Ärzten, Seminare, beispielsweise mit den Themen Depression und Burnout, sowie wie Shiatsu, Meditation im Raum der Stille oder körperliche

Betätigungen wie Nordicwalking, Poweryoga etc., haben mich psychisch und physisch wieder gestärkt und gefestigt.

Ich habe auch wieder gelernt, mit meinem Körper umzugehen und ihn wieder zu spüren, was mir in der Hektik des täglichen Berufslebens abhanden gekommen war. Ein Fitnessraum stand ebenfalls rund um die Uhr zur freien Verfügung, den ich ebenfalls so viel wie möglich nutzte. Ein wesentlicher Beitrag zu meiner Genesung haben jedoch insbesondere die sozialen

Auch Promis bleiben nicht verschont

«Burnout? Für mich nie ein Thema, bis es mich selber erwischt hat!» Am 13. September 2012 teilte SVP-Nationalrätin Nathalie Rickli mit, dass sie an einem Burnout leide und deswegen an der laufenden Herbstsession des Nationalrats nicht teilnehme. Sie begab sich in eine psychiatrische Klinik und stieg im Frühling 2013 wieder in die Politik ein. Die Zürcherin sagte danach: «Ich werde in Zukunft viel besser auf mich achten.» Das sollten auch Superstar Robbie Williams, Schauspielerin Renée Zellweger, TV-Koch Tim Mälzer oder Hollywood-Strahlemann Owen Wilson tun, um nur einige zu nennen. Sie alle haben einen Burnout hinter sich. Der Erfolg kann eben auch müde machen. ahu



Experten raten: Rasch auf obige, psychische Reaktionen des Körpers reagieren.



Burnout: Irgendwann geht es nicht mehr weiter und die Batterien sind ganz einfach leer.

Kontakte zu meinen Mitpatienten geleistet, zu denen ich auch seit meinem Austritt aus der Klinik noch Kontakt pflege. Wir waren untereinander sehr transparent, authentisch und schilderten unsere Probleme ohne jegliche Hemmungen und Schamgefühle.

Wir unterhielten uns teilweise auf ausgedehnten Spaziergängen in der herrlichen Umgebung der Hohenegg, wo wir unsere Köpfe so richtig auslüften und zu uns selbst finden konnten.

In den Gesprächen mit Mitpatienten und den Psychologen wird ganz gezielt das eigene Leben, von Kindheit an, aufgearbeitet, um herauszufinden, wo die Ursachen einer solchen Erkrankung, sei es eben ein Burnout, eine Depression oder einer Lebenskrise schlechthin, tatsächlich liegen könnten. Bei mir hat sich dann schnell die Analyse ergeben, dass vor allem der tägliche Stress bei der Arbeit zu einer psychischen Erschöpfung geführt hat, was auch teilweise

mit Mobbing am Arbeitsplatz zu tun hatte. Der Akku war, wie man so schön sagt, leer, worauf ich umgehend krankgeschrieben wurde.

Das Burnout verursachte bei mir das sogenannte Hyperventilieren, das Sauerstoffmangel gepaart mit Atemnot, Druck auf Brust und Kopf auslöste, was schliesslich zu sogenannten Panikattacken führte, die in mir eine Angst auslösten, die ich zuvor noch nie so verspürt, geschweige denn gekannt hatte. In der Hohenegg

wurde ich auch mit schweren Einzelschicksalen konfrontiert. Es gab junge Menschen, sowohl Frauen, Männer als auch Jugendliche, die schon mehrmals in der Hohenegg behandelt wurden, weil sie mit schwersten Depressionen zu kämpfen haben.

Der Suizid war bei einigen eine latente Gefahr. Ein junger Mitpatient hat mir einmal bei einer Unterhaltung anvertraut, dass er eigentlich jeden Abend vor dem Einschlafen daran denkt und auch in Erwägung zieht, sich das Leben zu nehmen und er Versuche dieser Art schon hinter sich habe. Heute ist er, glücklicherweise auf einem guten Weg, seine psychischen Probleme zu bewältigen - dank seiner Eigeninitiative und einer Tagesklinik, in der er sich nach der Hohenegg weiter therapieren lässt. Das ist nämlich für jeden Patienten ebenfalls eine Option, die einem nach dem Austritt empfohlen und von vielen auch genutzt wird.

N.K. (Name geändert)

HILFE BEI BURNOUT GIBT ES ÜBERALL

Die Privatklinik Hohenegg in Meilen am Zürichsee ist eine Spezialklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Diese ist unter anderem spezialisiert auf den Burnout. Gemäss dem BFS gab es 2015 in der Schweiz 52 psychiatrische Institutionen. ahu

Das grosse Oster-Geschäft: Der Hase wird immer dicker

Ostern ist nach Weihnachten die wichtigste Zeit für den Detailhandel. Dass der Tanz um das «Eiersuchen» bei den Anbietern die Kassen klingeln lässt, ist so sicher wie der Stau am Gotthard.

Die Vielfalt an Osterhasen, Ostereiern und anderen Festtagsartikeln scheint von Jahr zu Jahr weiter zu zunehmen. Es ist schon erstaunlich mit wie viel Ideenreichtum die Detailhändler ihre Regale immer weiter auffüllen. Kein Wunder, gehört die Osterwoche doch zu den umsatzstärksten Wochen des ganzen Jahres für die Detailhändler. Angela Wimmer, Mediensprecherin von Coop sagt dazu: «Die Umsätze in den Coop-Supermärkten liegen am Ostersonntag erfahrungsgemäss ungefähr 40 Prozent über einem durchschnittlichen Samstagsumsatz.» Über fünf Millionen Schoggihasen verkauft Coop an Ostern.

Das Osterfest hat auch einen sozialen Nebeneffekt, wie Aurelie Deschenaux vom Migros Genosschaftsbund erklärt: «An Ostern gönnt man sich für das Festessen feine Spezialitäten und sucht auch vermehrt Beratung. Der Absatz an der Theke ist in der Oster- und Weihnachtswoche signifikant höher als in den restlichen Wochen.» Besonders beliebt sind an den Feiertagen die Edelstücke vom Kalb, Lamm und Rind sowie geräucherter Fisch.

Anders als bei Weihnachten fällt die Osterwoche nicht jedes Jahr in den selben Monat. Ob Ostern im März oder April stattfindet, hat Einfluss darauf, was nachgefragt wird. Bei schönem Aprilwetter, wie

wir es uns in diesem Jahr erhoffen, heizen viele bereits den Grill an und generell steigt die Nachfrage nach Frühlingsprodukten wie Spargeln und Erdbeeren.

In welchen Monat Ostern fällt, hat besondere Bedeutung für den Tourismusbereich. Im letzten Jahr profitierten insbesondere Wintersportregionen von den Ostern im März. Die Zahl der Übernachtungen in Hotels stieg um 5,7 Prozent auf 3,2 Millionen Übernachtungen. Der März hob sich damit aus einer gesamthaft enttäuschenden Wintersaison positiv hervor. Besonders profitiert haben Graubünden und das Wallis.

Dieses Jahr feiern wir Ostern erst im April. Die Wintersaison hat dann bereits ihr Ende erreicht

und Frühlingsangebote stehen im Vordergrund. Ob das Wetter bereits zum Grillieren einladen wird, können wir jetzt zwar noch nicht voraussagen, dass es aber für den Detailhandel viel Arbeit geben wird, ist so sicher, wie der Stau am Gotthard.

**Pascal
Gut**



Über die Festtage gönnen sich viele ein feines Essen.



Die Plaza de España in Sevilla ist einer der bekanntesten und beliebtesten Plätze in Europa.

STÄDTEREISEN SIND DIESES JAHR VOLL IM TREND

Die einen veranstalten Festessen und Osterbrunches gemütlich zuhause, andere nutzen die Freitage um wegzukommen.

«Das verlängerte Wochenende wird besonders gerne für Städtereisen genutzt. Nach den Ereignissen der letzten Zeit ist Paris wieder

verstärkt im Trend. Weitere beliebte

Destinationen für Städtereisen sind Venedig, Wien, London, sowie Madrid und Barcelona», sagt Gordana Mrsic von Kuoni Reisen. Barbara Gisi, Direktorin des Schweizer Tourismusverbands erläutert: «Je länger desto mehr entscheiden die Gäste kurzfristig und spontan, je nach Wetter. Bei guten Aussichten werden Natur und Landschaft als Ziel bevorzugt, bei trüben Aussichten eher Kultur und Unterhaltung, also Städte.»

Die SBB stellten im letzten Jahr an Ostern 24 000 zusätzliche Sitzplätze zur Verfügung mit Extrazügen ins Tessin und ins Wallis. «In diesem Jahr geht die Reise ins Tessin dank dem Gotthard-Basistunnel noch schneller, deshalb erwarten wir am Gotthard mehr Reisende als in den Vorjahren. Erneut sind mehrere Extrazüge geplant», ergänzt Reto Schärli, Mediensprecher der SBB. **pg**



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

Überlebensstrategien im WC-Dschungel

Wer kennt das nicht: Man befindet sich gerade irgendwo, wo man sich nicht auskennt, und plötzlich drückt die Blase – was tun?

Der Homo Sapiens verbringt hierzulande durchschnittlich rund 230 Tage seines Lebens auf dem WC. Den grössten Teil dieser Zeit sitzen wir zuhause auf dem Thron. In der freien Wildbahn hingegen muss eine Toilette erst einmal gefunden werden. Digitalisierung sei Dank, gibt es doch für dieses Problem inzwischen verschiedene Apps. So zeigt einem dank Navi der «WC Finder» der Stadt Zürich an, wo sich die nächstgelegenen öffentlichen Örtchen befinden. Ganz ähnlich funktioniert der «WC-Guide», den 2011 Corinne Grond und Adriano Brun aus eigener Initiative heraus lanciert haben - für die ganze Schweiz. Ein Grossteil der Einträge stammt von den Nutzern und Nutzerinnen selbst. Neben den geografischen Daten enthalten die Apps noch verschiedene weitere Informationen zu den Toiletten: ob sie zum Beispiel

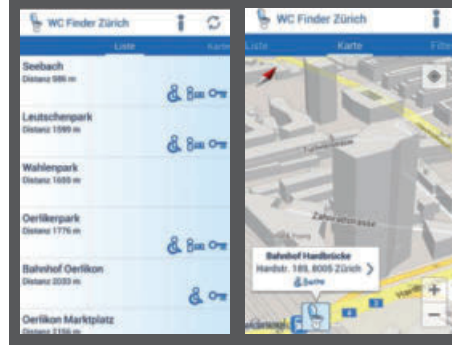
rollstuhlgängig sind oder einen Wickeltisch haben.

Wie ernst die sanitäre Versorgung genommen wird, zeigt sich im Fall Zürichs am «Masterplan ZüriWC». Die aktuelle Version stammt aus dem Jahr 2015, umfasst stolze 270 Seiten und enthält die strategischen Ziele, Informationen zu den Planungsprozessen für neue Bauvorhaben, Standort- und Objektanalysen sowie Baurichtlinien. So erfährt die Leserschaft unter anderem, wie oft die einzelnen öffentlichen Toiletten täglich benutzt werden.

Doch hat man einmal sein Smartphone nicht zur Hand und kein öffentliches WC befindet sich in Sichtweite, muss man auf alternative Strategien zurückgreifen. Die Unattraktivste besteht darin, sich unter freiem Himmel an irgendeiner

ZÜRICH INVESTIERT 32 MIO FRANKEN

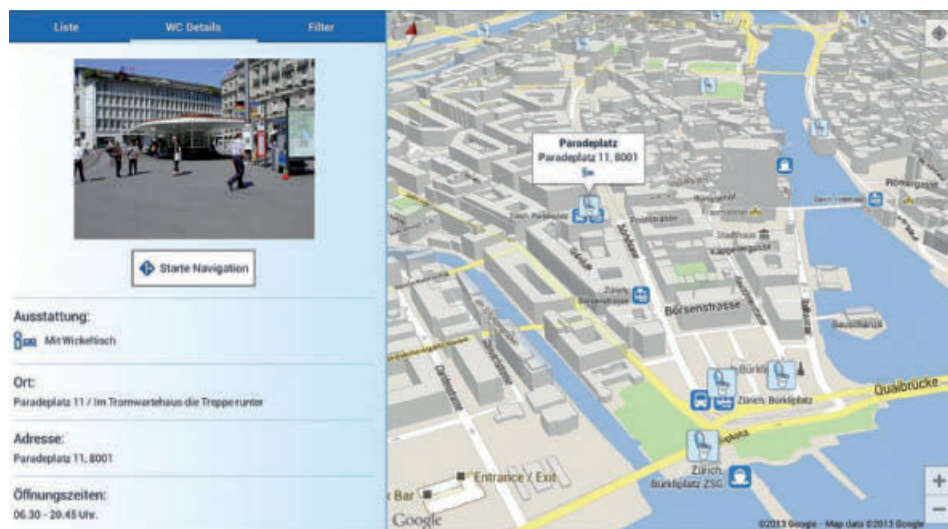
In Zürich gibt es pro Quadratmeter 1,2 öffentliche Toiletten und bis ins Jahr 2031 will die Stadt 32 Millionen Franken in den Unterhalt und Neubau dieser Anlagen investieren. Man lässt es sich also etwas kosten in einer Zeit, in der gemäss UNICEF und WHO rund ein Drittel der Weltbevölkerung ohne Sanitäranlagen lebt. pg



Häuserwand zu erleichtern – davon ist ausdrücklich abzuraten. Besser weicht man auf eine der zahlreichen WC's aus, die von Gastronomiebetrieben oder Einkaufszentren geführt werden. Insbesondere in der Stadt lässt sich schnell auch ohne App ein Örtchen finden.

Trotz App und Masterplan werden diese Toiletten weiterhin regelmässig von nichtkonsumierenden Kunden benutzt. Die Gastronomiebetreiber gehen damit unterschiedlich um. Im Cafe Casablanca an der Langstrasse regt man sich nicht auf. WC-Gäste werden in der Regel geduldet.

Pascal Gut



wc-guide.ch: Auf dieser App findet sich jeder zurecht, der aufs stille Örtchen muss.

JEDEN MONAT TOP-PREISE!



Der Biss in ein Brot kann auch unangenehme Auswirkungen haben. fotolia

Unser Wettbewerb des Monats belohnt unsere treuen Leserinnen und Leser, indem er die Möglichkeit gibt, monatlich drei Top-Preise abzuräumen. Beantworten Sie ganz einfach die untenstehende Frage und seien Sie gespannt, ob Sie zu den Gewinnern gehören. Ein wertvoller Tipp: Die richtige Antwort finden Sie in der Ausgabe Nr. 2 des Konsumer.

Frage des Monats:

Worauf biss Konsumer-Leserin Lia Petrini, als ihr ein Teil ihres Zahns abbrach?

A In eine Banane.

B In ein Stück Brot.

Schicken Sie die richtige Antwort mit untenstehendem Talon an:
Konmedia GmbH, Riedstrasse 13, 6330 Cham
Teilnahme per Email:
wettbewerb@konsumer.ch

Anrede.....
Vorname.....
Name.....
Strasse.....
PLZ..... Ort.....

Die richtige Antwort ist

Einsendeschluss ist der 10. April 2017.

MÄRZ-PREISE:



Preis 1:

MIGROS-Geschenkkarte im Wert von CHF 100.-

Preis 2 und 3:

MIGROS-Geschenkkarten im Wert von CHF 10.-

Gewinner-Bekanntgabe:

Wir gratulieren Judith Steiger aus Gossau ZH zu einer Migros-Geschenkkarte im Wert von CHF 100.-



Bild: fotolia

5 Tage
ab Fr. 690.-

Vinschgau – Wandern im Südtirol

- 1. Tag: Hinfahrt Zürich – Naturns.** Bahnfahrt 1. Klasse und mit dem Postauto über den Ofenpass nach Glurns. Mit der Vinschgerbahn weiter nach Naturns.
- 2. Tag: Waalwege und Schloss Juval.** Wanderung entlang von Wasserleitungen zum trutzigen Schloss Juval, das heute Reinhold Messner gehört und sein Mountain Museum beherbergt.
- 3. Tag: Sonnenbergwanderung.** Aussichtsreiche Höhenwanderung von Schluderns zur Köpfelplatte.
- 4. Tag: Besuch von Meran.** Besuch von Meran, einst Sitz der Tiroler Fürsten mit Besuch der prunkvollen Gärten von Schloss Trauttmansdorff.
- 5. Tag: Kapelle und Rückreise.** Besuch der romanischen Kapelle des Heiligen Prokulus, wo Fresken zu sehen sind, die noch vor der Zeit von Karl dem Grossen gemalt wurden. Rückfahrt gegen Mittag.

Unterkunft

Wir logieren im Hotel Lamm*** in Naturns. Komfortable Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, TV und WLAN. Freie Benützung von Sauna und Hallenbad.

Wanderungen

Leichte Wanderungen zwischen 1,5 und 3,5 Stunden ohne grosse Auf- oder Abstiege.

Das ist inbegriffen

- Bahnfahrt 1. Klasse ab Ihrem Wohnort
- Fahrten mit Postauto und Vinschgerbahn
- Unterkunft im Hotel Lamm*** in Naturns
- Halbpension plus 1 Mittagessen (1. Tag) und eine typische Brettljause (Zvieri)
- Alle aufgeführten Wanderungen, Eintritte und Besichtigungen
- IMBACH-Reiseleitung und Wanderführung

Reisedaten 2017 (jeweils So–Do)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1) 16.04.–20.04. | 5) 14.05.–18.05. |
| 2) 23.04.–27.04. | 6) 17.09.–21.09. |
| 3) 30.04.–04.05. | 7) 24.09.–28.09. |
| 4) 07.05.–11.05. | 8) 08.10.–12.10. |

Preis pro Person im Doppelzimmer 690.-

- Zuschlag Reisen 6 bis 8 50.-
- Zuschlag Einzelzimmer 120.-
- Zuschlag ohne Halbtax-Abo 65.-

Internet-Buchungscode: wavins

Internet-Buchungsrabatt

Zu den Arrangementpreisen verrechnen wir eine Auftragspauschale von 20 Franken pro Person. Diese entfällt, wenn Sie Ihre Reise online auf www.imbach.ch buchen.

Wandererlebnisse zu Frühlingspreisen

Hans Wiesner
Geschäftsleiter

Wandern lüftet den Kopf und öffnet die Augen für die Natur, bietet die Möglichkeit zu guten Gesprächen, ist gesund und erholsam – keine andere Sportart bietet diese Kombination. Am Lago Maggiore und im Südtirol wandern Sie bereits im April über Blumenwiesen und unter blühenden Apfelbäumen. Dank dem starken Franken können wir Ihnen hier zwei besonders vorteilhafte Angebote anbieten. Wandern Sie mit uns in den Frühling!

Hans Wiesner

4 Tage
ab Fr. 580.-

Cannobio – Lago Maggiore

- 1. Tag: Schweiz–Cannobio.** Bahnreise nach Locarno. Fahrt mit öffentlichem Bus via Brissago nach Cannobio. Erkundungsrundgang.
- 2. Tag: Cannero–Riviera.** Von Cannobio aus wandern wir aussichtsreich nach Cannero, einem ehemaligen Fischerdorf mit hübscher Uferpromenade.
- 3. Tag: Der «Balkon des Lago Maggiore».** Auf dieser interessanten Rundwanderung kommen wir an den ur-

sprünglichen, nördlichen Fraktionen von Cannobio vorbei. Im Kastanienwald geniessen wir typische regionale Spezialitäten.

4. Tag Rückreise. Besuch des lebendigen Sonntagsmarktes. Am Nachmittag Bootsfahrt nach Locarno und Rückreise durch den neuen Gotthard-Basistunnel.

Unterkunft

Sie wohnen im Hotel Il Portico*** an der Seepromenade von Cannobio. Das Hotel verfügt über einen schönen, ruhigen Garten und eine grosse Terrasse.

Wanderungen

Wanderungen zwischen 2 und 3½ Stunden auf wenig begangenen idyllischen Wanderwegen.

Das ist inbegriffen

- Bahnfahrt 1. Klasse nach Locarno und zurück
- Busfahrt Locarno–Cannobio
- Schiffahrt Cannobio–Locarno
- 3 Übernachtungen im Hotel Portico***
- Halbpension + 2 typische Mittagessen
- Trinkgelder in Hotel & Restaurants
- IMBACH-Reiseleitung und Wanderführung

Reisedaten 2017 (jeweils Do–So)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1) 16.03. – 19.03. | 5) 07.09. – 10.09. |
| 2) 30.03. – 02.04. | 6) 14.09. – 17.09. |
| 3) 08.06. – 11.06. | 7) 21.09. – 24.09. |
| 4) 22.06. – 25.06. | 8) 28.09. – 01.10. |

Preis pro Person im Doppelzimmer 580.-

- Zuschlag Einzelzimmer 75.-
- Zuschlag ohne Halbtax-Abonnement 65.-
- Reduktion mit GA 2. Klasse – 30.-

Internet-Buchungscode: wacann

Cannobio

Wanderung über dem Lago Maggiore

IMBACH

Wandern weltweit

**Buchen Sie jetzt: 041 418 00 00
oder auf www.imbach.ch**

Imbach Reisen AG | 6000 Luzern 6

Haben Sie einen Fall für uns?



Unsere Rechtsexperten helfen Ihnen gerne weiter:

 **041 541 01 40**

Familie Müller: Mordfall und kein neuer Mietvertrag

Bis vor kurzem wohnte Konsumer-Mitglied Elena Müller (Name geändert) in einer Liegenschaft in St. Margrethen. Was sie und ihre Eltern, die da noch wohnen erlebt haben, gäbe Stoff für einen Thriller.

Seit 1995 lebte Elena Müller mit ihrer Familie in einer Liegenschaft in St. Margrethen. Müllers Eltern sind immer noch dort. Und sie alle haben in dieser langen Zeit schon einiges erleben und manche Gefechte mit der Verwaltung, Matro AG, austragen müssen. Der absolute Tiefpunkt war im Januar 2013 erreicht, als der ehemalige Mieter Bruno D. vor dem Haus das italienische Hauswartpaar Ursula und Angelo C. erschoss. Der Amoktat des Schweizers waren jahrelange, üble Streitigkeiten vorausgegangen. Der «Blick» titelte damals: «Dem Mann wurde in den Kopf geschossen!»

Müller kann sich noch genau an das Drama vor vier Jahren erinnern: «Als ich am Abend nach Hause kam, war da überall Blut, zudem hatte ich grosse Angst, weil meine Eltern zum Zeitpunkt des Mordes in ihrer Wohnung waren.» Natürlich kann der Matro AG für das schreckliche Ereignis keinen Vorwurf gemacht werden. Aber vom moralischen Aspekt her hätte die Verwaltung doch reagieren



Die Liegenschaft in St. Margrethen, in welcher vor vier Jahren ein Drama stattfand.

können oder müssen. Denn die Matro AG brachte es bis heute nicht fertig, die Einschusslöcher an der Eingangstüre zu entfernen oder reparieren zu lassen. «So werden meine Eltern jeden Tag an das Ganze erinnert», sagt Müller. Wenig Fingerspitzengefühl bewies Matro auch im letzten Dezember,

als den Müllers plötzlich eine Heizkostenabrechnung von über 1500 Franken ins Haus flatterte. «Das war ein Schock für meine Eltern. Sonst bezahlen sie pro Jahr die Hälfte», klagt Müller. Die Verwaltung begründete die höheren Nebenkosten gegenüber dem Konsumer mit der grösseren Rechnung eines Zulieferers. Rechtlich haltbar, aber nicht die feine Art. Und auf die Forderung der Hausbewohner, ihnen einen aktuellen Mietvertrag zu senden, ging die Matro gar nicht ein. «Ich weiss nicht, ob die alle rauswerfen wollen. Ich kämpfe weiter für meine Eltern!», betont Müller. Mieterfreundlichkeit sieht definitiv anders aus.

Andy Huber



Immer noch nicht entfernt: Die Einschusslöcher an der Eingangstüre.

Wir werfen über 2,3 Millionen

Containern: Znacht aus dem Abfall



Viele Nahrung landet im Müll. Fotolia

Auf den ersten Blick etwas abseitig mag die Idee des «Containern» anmuten. Die ist ein Begriff für die Suche nach essbaren Lebensmittelabfällen in den Abfallcontainern von Supermärkten. In den letzten Jahren entwickelte sich eine regelrechte Bewegung, deren Anhänger meist abends los ziehen, um Nahrungsmittel aus den Abfällen zu retten. In Deutschland wurde im letzten Jahre über die Frage, ob das «Containern» legal ist, ausgiebig diskutiert. In der Schweiz scheint die Sachlage klarer zu sein. So lange man nicht unerlaubt ein gesperrtes Privatgrundstück betritt – also Zäune oder so überklettert – keine Sachbeschädigung begeht (z.B. Schlösser knackt) und keinen Dreck hinterlässt, ist das «Containern» erlaubt. **pg**

Eine neue Studie des Bundesamtes für Umwelt zeigt auf, wo wie viele Lebensmittelabfälle in der Schweiz anfallen. Die grössten Sünder sind die Konsumenten mit über 300 Kilogramm pro Jahr! Der Konsument zeigt aber auch Lösungen auf, wie wir alle dem Übel entgegenwirken können.

Neue Food-Waste-Studie

Gemäss dem Bundesamt für Umwelt entstehen in der Schweiz 2.3 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle pro Jahr, das ist über 1/3 aller produzierten Lebensmittel von rund 700 Tonnen. Pro Person sind das etwa 300 kg, was der Ernte von 85 Prozent des Schweizer Ackerlandes entspricht. Der Grossteil der Lebensmittelabfälle, rund 61%, stammt aus den Privathaushalten. Aber Industrie und Gastronomie könnten mit effizienterer Technik und Kreativität dem Foodwaste noch stärker entgegen wirken. Denn in der Landwirtschaft entstehen 22% in der Verarbeitungsindustrie an Abfall, 13% in der Gastronomie und 4% bei den Grossverteilern.

75 Prozent wird zu Tierfutter

Der grösste Teil davon wäre gemäss dem Bundesamt für Umwelt vermeidbar. Das

bedeutet allerdings nicht, dass diese 2.3 Millionen Tonnen Lebensmittel alle in der Kehrlichtverbrennungsanlage enden. Der Hauptanteil (75%) wird an Tiere verfüttert und 20% zu Biogas verwertet oder kompostiert. Nur rund drei Prozent der Abfälle landen am Ende in der Kehrlichtverbrennung.

Wo die Abfälle entstehen

In der Lebensmittelverarbeitung gehen jährlich rund 500 000 Tonnen Lebensmittel verloren, wobei rund ein Viertel davon Schäl- oder Knochenabfälle sind. Das BAFU hat zwei Hauptgründe für die Verluste an geniessbaren Lebensmitteln in der Verarbeitung ermittelt: Erstens, der fehlende Absatzmarkt für Nebenprodukte wie Molke oder Kleie und zweitens, der derzeitige Stand der Technik, der für 20% der Abfälle verantwortlich ist. Deswegen kommt das BAFU zum Schluss, dass in der Technik noch grosses Potenzial zur Vermeidung

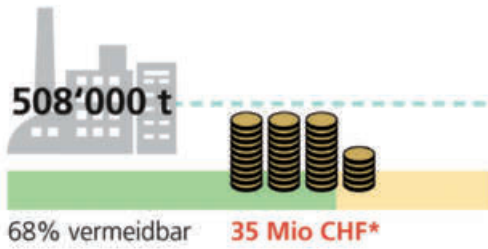
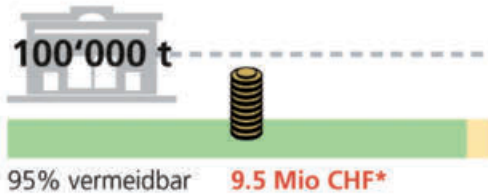
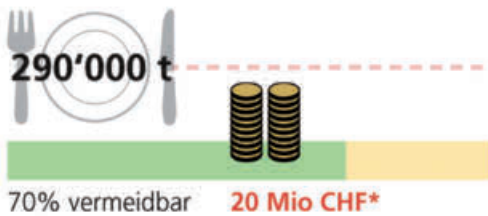
Gastronomie bietet Foodbox für

Im Mai 2016 veröffentlichte der Verein «United Against Waste» in Zusammenarbeit mit der Hotellerie Suisse einen Leitfaden für Gastronomiebetriebe zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen. Eine exakte Planung, die Überschüsse vermeidet; eine kreative Küche, welche Lebensmittelreste in die Menüplanung integriert sowie

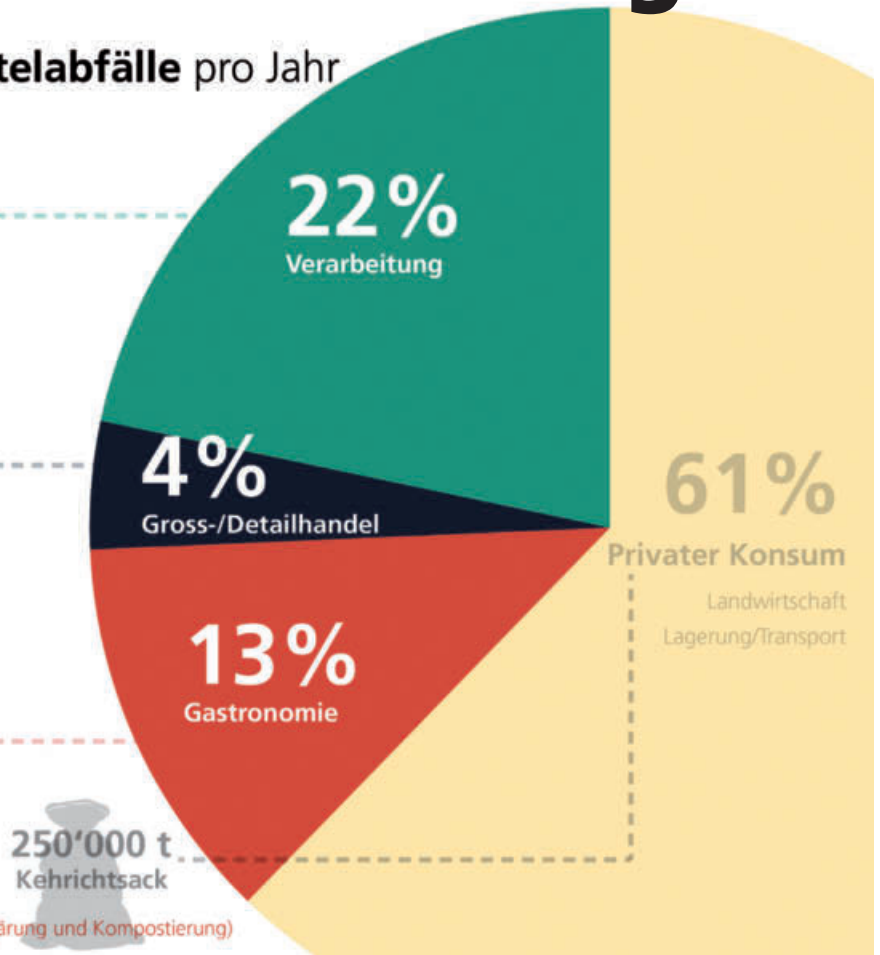
eine offene Kommunikation sollen entscheidend dazu beitragen, dass die Lebensmittelabfälle reduziert werden können. Eine sehr einfache Möglichkeit besteht zudem darin, den Gästen vermehrt anzubieten, die Essensreste eingepackt mit nach Hause zu nehmen. Zu diesem Zweck hat «United Against Waste» im letzten April extra eine biologisch abbaubare

Tonnen Lebensmittel weg

2.3 Mio Tonnen **Lebensmittelabfälle** pro Jahr



*1 Tonne Abfall verursacht 100.- Entsorgungskosten (Vergärung und Kompostierung)



61 Prozent oder 300 Kilogramm der Lebensmittelabfälle stammen von den Konsumenten. Quelle: Bundesamt für Umwelt

von Lebensmittelabfällen vorhanden ist.

Kosten von einer Milliarde

In der Gastronomie gehen pro Jahr rund 290 000 Tonnen Lebensmittel verloren, das entspricht rund 124 Gramm pro Mahlzeit. Etwa 200 000 Tonnen der vermeidbaren

Abfälle sind auf einen Überschuss der gekochten Waren und Tellerreste zurückzuführen. Warenkosten und Kosten der Entsorgung zusammen ergeben für die Gastronomiebranche einen Schaden von rund einer Milliarde Franken pro Jahr. Im Detailhandel fallen noch einmal rund 100 000

Tonnen Lebensmittelabfälle pro Jahr an, die durch Überangebot oder falsche Lagerung entstehen. Schätzungsweise eine halbe Milliarde Franken geht dabei dem Detailhandel verloren, rechnet man die Entsorgung und die Warenkosten zusammen.

Pascal Gut und Andy Huber

die Gäste an

Foodbox lanciert. Man bietet den Betrieben aber auch diverse Coachings an, um konkrete Massnahmen zur Reduktion von Lebensmittelabfällen zu ermitteln. Ein Instrument dazu ist unter anderem die Arbeit mit dem Tablet und der Software LeanPath Schweiz, um erheben zu können, wo Lebensmittelabfälle im Betrieb anfallen. **pg**



Praktisch: Die Essensreste aus dem Restaurant mit nach Hause nehmen.

Hurscheler: «Jeder in der Schweiz kann mithelfen»

Marcel Hurscheler ist Partner und Geschäftsführer der Foodways Consulting und für die Koordination und Geschäftsführung des Vereins United Against Waste.

Herr Hurschler, Food Waste ist in den letzten Jahren immer aktueller geworden. Wo sehen Sie die grössten Fortschritte, und wo hapert es noch?

Marcel Hurscheler: Im kollektiven Bewusstsein hat in den letzten Jahren ein spürbarer Wandel stattgefunden. Nun sind Lösungen und innovative Ansätze gefragt. Eines unserer Schwerpunktthemen ist die Kommunikation mit dem Gast. Wie können Gastronomen das Thema mit ihren Kunden aufnehmen, ohne diese in ihrer Freiheit zu beschneiden? Darin liegt unsere Herausforderung. Gemeinsam mit den Mitgliedern wollen wir zum Thema Gästekommunikation ein Toolkit konzipieren, welches dann hoffentlich breite Anwendung findet.

Welche Schwierigkeiten in der Kommunikation sind das

genau?

Konsumenten sind als Bürger oft empört über die Menge an Lebensmittelabfall und als Konsumenten dann doch sehr anspruchsvoll und verlangen - zum Beispiel - in der Bäckerei vielfältige Angebote bis zum Ladenschluss. Der Bäcker muss in dieser Ambivalenz die optimale Lösung finden zwischen vielfältigem Angebot und sensibler Kundenkommunikation. Ein Lösungsansatz liegt in diesem Fall in der Botschaft „Frisch von gestern“. Wie es die Äss-Bar macht, können auch die Bäckereien selbst ihre Backwaren vom Vortag zu einem reduzierten Preis anbieten, anstatt sie fort zu werfen.

Was halten sie von gesetzlichen Massnahmen, wie sie etwa Frankreich einführt, und der Staat den grösseren



Klare Meinung: Marcel Hurscheler.

Supermärkten verbietet, nicht verkaufte Lebensmittel fort zu werfen?

Das Thema der Lebensmittelabfälle ist rechtlich schwer zu regeln. Es spielen sehr viele Regelwerke aus dem Lebensmittelrecht sowie Handelsusancen und andere Normen mit. Wir würden es vorziehen mit den Behörden an konkreten Projekten zu arbeiten und die dazugehörigen, bestehenden Gesetze zu analysieren und gegebenenfalls anzupassen. Gerade wurde eine neue Verordnung zur Vermeidung und Entsorgung von Abfällen eingeführt, die solche Kooperationen vorsieht.

Food Waste ist in allen Ländern ein grosses Thema. Gibt es Staaten, die sich in ihrem Engagement besonders positiv hervortun?

Wir sind in der Schweiz mit United Against Waste einer der breitest abgestützten Verbände zu diesem Thema. Natürlich ist das in grösseren Märkten

ÜBER 1,3 MILLIARDEN TONNEN WELTWEIT

Gemäss einer aktuellen Studie Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) werden derzeit weltweit über 1,3 Milliarden Tonnen essbare Lebensmittel unnötigerweise entsorgt. Ob in den USA, in Skandinavien oder Grossbritannien, überall werfen die Endverbraucher rund 20 Prozent

ihrer Lebensmittel auf den Müll. Die Deutschen liegen mit total 18,4 Tonnen im Schnitt. Folgendes Beispiel sagt alles: Von den sieben Mia. Menschen auf der Welt hungert rund täglich eine Mia. Also könnte die globale Lebensmittelproduktion theoretisch sogar 10 Mia. satt machen. ahu

Kreative Ideen gegen Lebensmittelverschwendung

Das Thema Food Waste hat in den letzten Jahren ständig an Aufmerksamkeit hinzugewonnen. Bereits im Aktionsplan «Grüne Wirtschaft 2013» formulierte der Bund das Ziel für nachhaltige Politik, die Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Doch nicht nur Politik sondern auch Unternehmer und Privatpersonen haben sich dem Problem in den letzten Jahren vermehrt angenommen und mit kreativen Ideen Projekte zur Reduktion der Lebensmittelabfälle ins Leben gerufen. Seit 2013 gibt es die Initiative «foodsharing» in der Schweiz.

Über die Internetplattform

können Interessierte ihre überschüssigen Lebensmittel zum Abholen anbieten, anstatt sie wegzuerwerfen. Ebenfalls von der Bewegung gegen Food Waste inspiriert ist der Cateringanbieter «Zum Grünen Heinrich», der sich selbst als nachhaltigster Catering-Anbieter der Schweiz anpreist, welcher sowohl mit unförmigem wie überschüssigem Gemüse kocht und die Speisen per Fahrrad liefert.

Als Grosserfolg hat sich die Idee der «Äss-bar» erwiesen, die vier junge Zürcher entwickelten und 2013 lancierten. Sie holen Backwaren vom Vortag in den Bäckereien der Umgebung ab und verkaufen diese

stark verbilligt in ihrem Laden. Die «Äss-bar» startete im Zürcher Niederdorf und ist inzwischen in zahlreichen anderen Schweizer Städten zu finden.

Die Mitglieder der bereits 1999 gegründeten Initiative «Tischlein deck dich» wiederum sammeln überschüssige Lebensmittel und verteilen diese an armutsbetroffene Menschen.

Eine ähnliche Idee liegt Too Good To Go zugrunde, einer App, über welche Gastronomiebetriebe ihre übrig gebliebenen Mahlzeiten zu günstigeren Preisen anbieten können.**pg**



Die «Äss-Bar» im Zürcher Niederdorf: Die Leckereien aller Art vom Vortag schmecken immer noch bestens. Keystone

wie Deutschland auch eine entsprechend grössere Aufgabe. Besonders lange ist man im Vereinigten Königreich schon an der Thematik dran. Dort arbeiten Staat und die Wirtschaft eng zusammen. Davon könnten wir in der Schweiz noch etwas lernen.

Aber jeder kann mithelfen.

Zum Schluss, was sind die drei wichtigsten Tipps für Privatpersonen, um Food Waste vorzubeugen?

Bestellen Sie im Restaurant

kleine Portionen und verlangen Sie eine Mitnahmebox für die Resten. Schöpfen Sie an Buffets lieber mehrmals kleine Portionen. Und für zu Hause kaufen sie mehrmals wöchentlich, dafür etwas weniger ein.

pg

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

Broschüre
gratis:

0800-808018

24 Std., Anruf
gebührenfrei

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



«Die Heftli-Astrologie wird bei mir keinen Platz finden»

Schon als Kind haben Marianna Mackay die Sternzeichen und Planeten fasziniert. Künftig wird die Astrologin für den Konsumer Horoskope erstellen. Die Schweizerin stellt sich gleich selber vor.

1 Schon als Kind haben mich die Sternzeichen und die Planeten fasziniert. Während meinem siebenjährigen Englandsaufenthalt lernte ich einen Astrologen kennen. Er hat mir damals mein Horoskop



gedeutet, dann wusste ich, dass ich Astrologin werden wollte. Mein Beruf ist meine Berufung. Es ist für mich seit mehr als 30 Jahren immer wieder wunderbar, wie das Geburtshoroskop mit dem Lebenslauf des Menschen verbunden ist.

Aus dem Horoskop kann man die Charaktereigenschaften erkennen, den Lebensauftrag und das Lebensziel erschauen. Durch die Prägungen von Eltern und Lehrern wählt der Mensch oft den Weg der Sicherheit und leidet darunter, seine Potentiale nicht auszuschöpfen. Mit Hilfe



Ihr Beruf ist ihre Berufung: Die diplomierte Astrologin Marianna Mackay. zvg

des Geburtshoroskops eröffnen sich für den Suchenden meistens ganz neue und individuelle Möglichkeiten, das Leben selbst in die Hand zu nehmen, wenn er weiss, wie er seine Ressourcen und Talente einbringen kann.

Meine Firma heisst «Mensch, erkenne dich Selbst».

2 Liebe Lesereinnen und Leser, sie werden aus den Sternzeichen monatlich erfahren, was grad aktuell ist. Anstatt der Heftli-Astrologie werde ich jeweils eine Zeitreise beschreiben, für jedes Sternzeichen. Beispielsweise steht der Uranus, der Planet für schöpferisches Denken momentan im Widder.

Ein Beispiel für das Sternzeichen Widder.

Der Widder

21.3. - 22.4.

Der feurige Widder ist momentan mit sehr viel Impulsen unterwegs. Nichts kann ihn behindern, denn seine schöpferischen Gedanken

will er unmittelbar umsetzen.

Freiheit im Geist beflügelt ihn, neues auszuprobieren.

Uranus, der Planet für plötzliche Eingebungen und Inspirationen, kommt dem Widder sehr gelegen.

Er richtet sein Leben neu aus, lässt zurück, was ihn behindert, damit er in seiner vollen Energie seine Projekte umsetzen kann. Die Geburtstagskinder vom 14. bis 16. April werden am meisten von diesen explosiven Schüben profitieren. Das Liebespaar Venus und Mars besucht den Widder ebenfalls. Die Turbulenzen im Liebesleben sind also vorprogrammiert.

PERSÖNLICH

Marianna Mackay ist diplomierte Astrologin API mit eigener Praxis in Bern. Menschen zu begleiten in ihrem Prozess mit dem Horoskop oder den Tarotkarten, ist ihre Berufung. Die Schweizerin befasst sich seit über 30 Jahren intensiv mit der Astrologie.

www.marianna-mackay.ch

Schluss mit nervigen Werbeanrufen!



~~CHF 79.90~~

CHF 69.90

Mit dem **PRO CALL BLOCKER** sperren Sie lästige Werbeanrufe!

- ✓ Ohne monatliches Abonnement
- ✓ Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis (K-Tipp Nr. 7, 9. April 2014)



JETZT ANRUFEN UND CALL BLOCKER BESTELLEN: 041 541 15 00

Bedienungsanleitung in Deutsch liegt bei.

Sprich doch mal mit deinem Finger

Die moderne Technik macht vieles möglich, doch auf diese Ideen muss man erst mal kommen. Wir stellen drei der verrücktesten Gadgets vor, die es in den Handel geschafft haben.



Die grosse Liebe im Regen finden.

Oombrella – Für jeden Schauer gewappnet

Der erste intelligente Regenschirm Oombrella, der für unter hundert Euro in den nächsten Wochen auf den Markt kommen soll, warnt über eine App seine Besitzer nicht nur vor aufkommendem Regen, er analysiert unter anderem auch die Stärke der Regenschauer.

Zudem erkennt der Schirm andere Oombrellas in der Umgebung. Wir stellen fest, darin steckt Potenzial für eine neue Partnerbörse, getreu dem Motto: «Finden Sie Ihre grosse Liebe im Regen!» (um rund 80 Franken).

www.kickstarter.com

Pascal Gut



Für Kamikazen: Flug mit Handy steuern.

PowerUp 3.0 – Pimp your Papierflieger

Der PowerUp 3.0 ist ein Papierflugzeugantrieb für all jene, denen das normale Papierfliegen nicht mehr genügt. Ist der Antrieb erst einmal angebracht, kann der Flieger in der Luft über eine App mittels Smartphonebewegungen gesteuert werden. Kundenberichte lassen uns allerdings vermuten, dass vor allem Kamikazepiloten mit einer Leidenschaft für Bruchlandungen ihre Freude haben werden (ab 59 Franken).

www.poweruptoys.com

Hi-Call- Handschuhe – Sprich in den Finger

Die Geste versteht jeder. Doch, mit den

Hi-Call-Handschuhen bleibt es nicht bei der blossen Geste. Denn im kleinen Finger befindet sich ein Mikrofon und im Daumen ein Lautsprecher – verbunden mit dem Smartphone wird die eigene Hand damit zum Telefon. Keine kalten Finger mehr, wenn Sie draussen in eisiger Kälte telefonieren müssen. Wir fragen uns bloss, wer getraut sich tatsächlich, damit in aller Öffentlichkeit einen Anruf zu tätigen (ab 35 Franken)?

www.hi-fun.com



Wer macht das? Mit High-Call-Handschuhen kriegt man wenigstens keine kalten Finger.

Das grosse **KONSUMER** Schwedenrätsel

nur gedacht	Stammvater d. Griechen		samtartiger Stoff	Vorsteherin		span. Ausruf		Ort an der Kander		Staat, Gebiet
						Hauptstadt Saudi-Arabiens				
baumgesäumte Strasse						franz.: von		Abk.: Neu-preis		
prähist. Werkzeug			ostschweiz. Kanton (Abk.)		Abk.: Dutzend					Abgrund
				8					franz.: zwischen	
grösstes Tasteninstrument		6				Buchaufbau		Produkt des Hühnerhofs		
			kraftlos			Hundelaufband				
Befehlsform von essen	Giftnatter	Greifvogel						Sieben-schläfer (Mz.)		4
Lastenheber					seltsam, eigen	ehem. schweiz. Radsportler				
Früchtekultur		Gericht, Essen		Nachbildung				Vorn. des Physikers Heisenberg		
	5					elektronischer Fühler		kostbar		engl.: Gespräch
schlagartig			Pferdefuhrwerk	2				Wunddesinfektionsmittel		
				rundherum	poet.: standhaft				Kappe eines Geistlichen	
verletzend, beissend	russ. Frauenname		offene Wasserleitung				Kurzform von Theresa	zweijährlich		
					„Mutter der Armen“ † 1997	Spielleitung beim Film			Ältester	Abk.: Rotes Kreuz
			zum Verzehr geeignet		Bauwerk in London			irische Sagen-gestalt	Rauch-Nebel-Gemisch	Normen-zeichen (Abk.)
Insel-europäer		dt. TV-Moderator (Fritz)				hoher Beamter von Sparta	Schlaufe			ge-spreizter Pfauenschwanz
sehr feucht					TV-Moderatorin (Linda)	kleine Feier zum Dienst-antritt		9		Wirt-schafts-prüfer
				Trottel			Himmels-richtung		engl.: behalten	nord. Herden-tier
franz. Chansonsängerin (Patricia)	span. Appetithappen (Mz.)	Fingerschmuck (Mz.)		Laubbaum	1			Strom in Ost-europa	imposanter Himmelskörper	
seeli-scher Schock						Kapitän in „Moby Dick“	Hauswand			Fremd-wortteil: gegen
franz.: Luft				engl.: essen	chem. Element (giftig)			7	ehem. DDR-Partei (Abk.)	Oper von Verdi
Moschee in Istanbul (... Sophia)			grosser nord. Hirsch			internat. Abk. für UKW		Gönner		
					Hirsch-art (...hirsch)		engl.: Auge		schweiz.: Rollläden	
Reli-gions-gemein-schaft					Strophen-gedicht				engl.: Eisen	3



**STARK GEGEN
TELEFONTERROR**

JETZT APP LADEN!



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Sudoku mittel

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

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

Sudoku schwer

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

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

Werbung		18	17	10		9	18
enthaltssame Menschen	11		17	18		18	15
Stadt bei Basel	7	18		15	11		16
Dachboden	18	4	14	7	1	8	
englischer Schauspieler † (Sir Peter)	6		14	1	15		12
Pizzagewürz	3		18	13	11	15	
deutscher Ex-Bundeskanzler † (Helmut)		8	16	9	1	5	
jemandem schöne Augen machen	2	10		7	14	18	15
Freistilringen		11	14	8		18	15

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

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

14	12	18	3	18	15	15		14	8
15	19		18		18	13	14	9	8
11	6	15	18	9	3		18	3	7
10		17	6	8	18	E	14		2
9	10	18	18		7		10	18	13
19		15	T	12	17	15	17	6	
	3	9	16	11	1		3		13
5	17	8		3	L		19	3	13
	8		16	9	18	13	17	3	14
5	18	9	3		J	11	14		15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

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



So rätseln Schweizer

Mit den typisch schweizerischen Zutaten
Jetzt am Kiosk



Mit vielen aktuellen
Schweizer Fragen.



Rätsel für die
ganze Familie,
inklusive 2 Seiten
Kinderrätsel im
Rätsel Plausch.



Alle Rätsel, die Spass
machen: Schwedenrätsel,
Sudokus, Zahlen-
schweden, Buchstaben-
salate, und viele mehr.



Kinderhilfe **Bethlehem**
Wir sind da.

Jede Spende hilft!
PK 60-20004-7



*Für alle Kinder in Bethlehem –
Caritas Baby Hospital*

Immer auf Draht: So werden Sie unser Leserreporter

Haben Sie etwas Spektakuläres oder Kurioses in Ihrem Alltag erlebt? Dann sind Sie ab sofort für den Konsumer im Einsatz.

Der Nachbar hat seinen Müll in Ihrem Container entsorgt? Sind Sie Opfer eines Missbrauchs in Ihrem Alltag als Konsument geworden? Waren Sie Augenzeuge einer Unfalls?

Oder stellten Sie wie G.K. aus Meilen am Zürichsee an einem frostigen Sonntagmorgen fest, dass eine Gruppe Jugendlicher die Nacht zuvor eine feuchtfrohliche Party feierte und dabei einer wohl seine Hose verloren hat (siehe unten)? 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.

So geht es:

Senden Sie uns Ihr Foto, Video oder sonstige Informationen mit

einem kurzen Text an redaktion@konsumer.ch.

Machen Sie mit, und gewinnen Sie mit ein wenig Glück einen Migros-Gutschein bis im Wert von 100 Franken! **Andy Huber**





LESER-REPORTER

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. G.K.

Ein ganz normales Bild? Abfallkübel an einem Sonntagmorgen an der «Goldküste» in Feldmeilen.

450 Dollar für Kreditkarte? Für

Der Poker um die Gunst der Kunden hat bei den Kreditkartenunternehmen in den USA höchste Dimensionen erreicht. Wer sich auskennt, kann davor nur profitieren.

Weil man sich ja von der Konkurrenz abheben will, beschloss die Chase Bank, ihre neueste Kredit-Karte nicht aus Plastik, sondern aus einer (streng geheimen) Metall-Legierung zu machen – es sollte schliesslich das Prunkstück der Bank werden. Die «Chase sapphire reserve credit card» schlug dermassen ein, dass Chase schon nach wenigen Wochen das Metall ausging und man vorübergehend den neuen Sapphire-Kunden provisorische Kärtchen aus ganz gewöhnlichem Plastik aushändigen musste – ziemlich peinlich, vor allem bei einem Jahresbeitrag von stolzen 450 Dollar.

Die Kunden rennen dem Herausgeber Bude ein

450 Dollar und die Kunden rennen dem Herausgeber die Bude ein? Der Clou dieser neuen Karte war der Bonus, der damit verbunden war. Wer 4000 Dollar in den ersten drei Monaten mit der Sapphire reserve bezahlte, durfte sich über 100 000 Punkte freuen, und die haben es in sich: auf der Website der Bank kann man auch gleich Flüge buchen – 1 Punkt entspricht 1,5 Cents, 100 000 Punkte sind 1500 Dollar wert – die

Karte ist also ein Schnäppchen, zumal pro Jahr noch 300 Dollar an Reisekosten (Flug, Hotel, Mietwagen) zurückerstattet werden.

Die Konkurrenz rührt mit der ganz grossen Kelle an

Die Sapphire reserve ist keineswegs eine Ausnahme im immer härter umkämpften US-Kreditkarten-

Dschungel. Wo früher eine Platinum-oder Goldkarte reichte, um wegen des damit verbundenen Statussymbols wohlhabende Kunden anzulocken, müssen heute Visa, Mastercard oder American Express inzwischen mit der ganz grossen Bonus-Kelle anrühren, um neue, zahlungskräftige Klienten anzulocken. American Express, traditionell die Marke der Oberschicht, lockt



Welche Karte sticht? Beim Poker um die Kunden lassen sich die Anbieter in den USA einiges einfallen.

fotolia

viele Amis ein Schnäppchen

ebenfalls mit 100 000-Punkte-Bonus, und verspricht ausserdem noch 5 Punkte pro Dollar, wenn man seine Flüge mit der Amexco bezahlt.

Die United Mileage Plus Club-Visa card kostet zwar 395 Dollar im Jahr. Dafür kriegt man die Mitgliedschaft in der United-Lounge umsonst sowie 1,5 Meilen pro Dollar. Diese Meilen können ausgesprochen wertvoll sein, vor allem bei Übersee-Flügen: Während man zum Beispiel bei sogenannten Gratisflügen von Miles&More aussser den Meilen auch noch Hunderte von Euros an Steuern berappen muss, kommt man mit United mit allerhöchstens 80 Dollar Steuern davon,



häufig weniger, und das sogar, wenn man auf der United-Website Partnerfluege (unter anderem Lufthansa, Swiss, Singapore Airlines) mit Meilen bucht.

Für Insider ist die Jagd zu einer Wissenschaft geworden

Die Jagd auf Punkte und Meilen der Kredit-Karten ist für Insider zu einer regelrechten Wissenschaft geworden, die bei manchen an eine Manie grenzt. Für die meilensüchtige Fan-Gemeinde gibt es jede Menge einschlägiger Foren, auf denen die neuesten und besten Strategien angepriesen werden – thepointsguy.com,

nerdwallet.com oder wisebread.com haben Tausende von Followern.

Mit üppigen Prämien werden zahlungskräftige Kunden angelockt.

Für die Kredit-Kartenfirmen lohnt sich die Freigiebigkeit natürlich auch. Mit ihren üppigen Prämien locken sie zahlungskräftige Kunden an, die erstens hohe Summen mit der Karte bezahlen (wofür Visa, Amexco oder Mastercard mit Provisionen belohnt werden). Und zweitens ist bei dieser Klientel das Risiko geringer als bei Kleinverdienern, dass sie irgendwann einmal ihre Schulden nicht mehr bezahlen können, und die Kreditkarten-Herausgeber dafür bluten müssen.

Auf die Schnelle allerdings ist auch für diese Firmen kein Reibach zu machen – bei der Chase Bank zum Beispiel rechnet man damit, dass es mehrere Jahre dauern wird, ehe sich die grosszügigen Boni für die Bank rentieren. Löhnen soll sich die Sapphire reserve allerdings trotzdem – die Bank verspricht sich, mit der neuen Karte lukrative Kunden zu gewinnen, die auch die anderen Dienste des Geldinstituts in Anspruch nehmen.

Inzwischen ist übrigens der Metall-Notstand behoben: Wer heute als flüssig genug für die Vorzeige-Karte befunden wird, kriegt sofort die noble Version ausgehändigt...



Wehe dem, der seine Rechnung nicht bezahlt!

Es gibt auch die Kehrseite zum Kreditkarten-Poker in Amerika: Zahlt ein Kunde nicht innerhalb von drei Wochen die gesamte Summe der Monatsrechnung, kann es ganz schön teuer werden.

Den Espresso für 2,25 Dollar zahlt der typische Amerikaner bei Starbucks selbstverständlich mit der Kreditkarte – cash ist schon lange nicht mehr König. 70 Prozent aller erwachsenen Amis besitzen eine Visa, Mastercard oder American Express, wobei: was heisst schon eine Karte? Im Schnitt sind es genau 3,7 solcher bargeldloser Zahlungsmittel pro Person. Das Kreditkarten-System in den USA funktioniert folgendermassen: Der Kunde bewirbt sich beim Geldinstitut und kriegt je nach Bonität einen Kreditrahmen. Nehmen wir an, dieser beläuft sich auf 5000 Dollar. Jeden Monat kriegt der Karteninhaber seine Rechnung. Zahlt er innert drei Wochen die gesamte Summe, fallen keine Zinsen an, ansonsten wird es teuer: 25 bis 30 Prozent auf den Restbetrag sind keine Seltenheit. Das sogenannte «minimum payment» ist jeweils nur ein paar Dollar, der Rest



Besser nicht vertippen. Sonst kann es kräftig Verzugszinsen kosten. fotolia

wird in den nächsten Monat hinübergenommen und kostet kräftig Zinsen. Viele Amerikaner füllen eine Kredit-Karte nach der anderen – das Rezept für das persönliche Desaster, wie man seit der Finanzkrise von 2008

weiss. Auch die vielen schönen Boni, Meilen und Punkte bringen dann nichts – nur wer jeden Monat seine gesamte Kreditkartenschuld begleichen kann, profitiert von diesen Lockvögeln, alle anderen zahlen kräftig drauf. **Matthias Erne**

DIE SCHWEIZER SIND KARTEN-MUFFEL

Rund 6,5 Millionen Kreditkarten sind in der Schweiz im Umlauf. Gut zwei Drittel aller Haushalte besitzen laut einer Umfrage vom Bundesamt für Statistik (BFS) im Minimum eine davon. Doch Favorit der über 1300 Befragten Nutzer ist die Debitkarte. 44 Prozent, fast die Hälfte, zieht es vor, mit Karten wie Maestro-

oder der Postcard zu zahlen. Dahinter folgt das Bargeld mit 37 Prozent. Erst weit abgeschlagen wird mit 17 Prozent die Kreditkarte genannt – beispielsweise Visa, Mastercard und American Express. Für die Berechnungen wurden die Gratiskarten von Coop und Migros sowie Standard-Kreditkarten von



ausgewählten Banken berücksichtigt. Mit Berücksichtigung aller Kosten kommt die Karte von Postfinance am günstigsten weg. Da belaufen sich die Gesamtkosten auf rund 112 Franken. ahu

Kochen ganz einfach

Mit Gelinggarantie!



Jetzt
testen:
Fr. 20.-

50
Rezepte

immer wieder gut:

Küchenklassiker

Jetzt Abo bestellen per
Bestellkarte oder unter
www.lemenu.ch/abo

Abo-Vorteile, die schmecken:

- Über 400 Kochideen pro Jahr
- Fokus auf Schweizer Zutaten
- Praktische Küchen- und Kochtipps
- Exklusive Leserangebote
- Zugang zur Online-Rezeptdatenbank

Bestellkarte



JA, ich habe Freude am Kochen und möchte LE MENU gerne kennenlernen.
(gewünschtes Abo ankreuzen)

☐ Ich bestelle ein **Jahresabo von LE MENU**
mit 10 Ausgaben für nur Fr. 68.- (statt Fr. 78.- am Kiosk)

☐ Ich bestelle ein **Schnupperabo von LE MENU**
mit 3 Ausgaben für nur Fr. 20.- (statt Fr. 23.40 am Kiosk)

UA008

Vorname/Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Das Angebot gilt für Neuabonnenten in der Schweiz bis 31.12.2017 (Preise inkl. MwSt. und Versandkosten).
Bitte einsenden an: **LE MENU AboService, Industriestrasse 37, 3178 Böisingen**

«Das Schreiben ist für mich

Programm-Hinweis:



Sonntag



**20.30 bis
20.45 Uhr**

Irina Beller ist auch die Moderatorin des beliebten Formats Konsumer TV, das jeden Monat einmal auf Schweiz 5 ausgestrahlt wird. Alle Informationen zur Sendung finden Sie auch online auf www.konsumer.ch.

Wortgewandt und offen: Die Zürcher Society-Lady Irina Beller

Liebe Leser und Leserinnen, ich liebe es zu schreiben. Für mich war das schon immer eine erotische Sache. Das habe ich ja mit einem meiner Bücher («Hello, Mr. Rich»), die ich verfasst habe, schon erleben dürfen. Und deshalb freue ich mich ganz besonders, dass ich hier für den Konsumer meine ersten Zeilen als Kolumnistin verfassen darf. Wow!

Man darf aber den «Orgasmus» - ich rede jetzt vom geistigen,

literarischen Erguss - nicht zum Hauptziel haben - sondern sich nur auf den Lauf der Dinge einlassen. Und wenn die körpereigenen, kreativen Schleusen erst mal geöffnet sind, dann nimmt die Natur ganz von selber ihren Lauf und ein Höhepunkt jagt den anderen.

Entschuldigen Sie bitte meinen Ausflug in andere Sphären. Aber das gehört halt eben auch zu mir. Genau so, wie ich mich wie

IMPRESSUM

KONSUMER

Verleger: Konmedia GmbH
Geschäftsführer: Patrick Dütschler
Chefredaktor: Andy Huber
Redaktion: Pascal Gut
Melanie Haas
Monika Imfeld
Matthias Erne (USA)
Nachrichten-agenturen: Schweizerische Depeschagentur
Bilder: Keystone, Fotolia
Adresse: Riedstrasse 13
6330 Cham
Telefon Redaktion: 041 541 15 05
Telefon Verlag: 041 541 15 00
Fax Verlag/Redaktion: 041 541 15 01
E-Mail Redaktion: redaktion@konsumer.ch
Inserate: verlag@konsumer.ch
Rechtsberatung:
Konsumentendienst Schweiz
Erscheinungsweise: 10x jährlich
Abonnementspreis: CHF 68.-



Glücklich vereint: Irina mit Ihrem «Mister Rich» - dem Baulöwen Walter Beller.

wie ein Orgasmus»

schreibt ihre erste Kolumne exklusiv für den Konsumer.

ein Kind freue, bald wieder als Moderatorin vom Konsumer TV vor der Kamera stehen und tolle Reportagen drehen zu dürfen.

Natürlich gehöre ich, wie alle anderen Menschen, zu denen, die den normalen Alltag zu bewältigen haben. Und genau das versuche ich in den folgenden Zeilen auch Ihnen weiter zu vermitteln. Mir wurde von der Redaktion gesagt, schreibe doch etwas über die Konsumentin und Ehefrau Irina Beller und lasse das mit der Society-Königin mal beiseite. Nichts einfacher als das.

Nun, zu meinem Leben als Hausfrau. Ja, mein lieber Gatte

Walter und ich essen oft zu Hause und kochen selber. Ganz nach dem Motto: Alles Geniale ist einfach und nur das Beste für uns... Ein Stück Rindsfilet oder ein schöner Fisch im Ofen gegart - das mögen wir am liebsten. Dazu ein Salat und eine erlesene Flasche Wein, dann ist unser Glück perfekt und die Welt in Ordnung. Gäste? Eher nicht. Da ich selber nicht gerne esse, was von «Fremden» auf den Tisch kommt, sondern lieber immer die Auswahl haben möchte, tue ich es anderen auch nicht an. Das mit dem Einkaufen ist bei uns eine spezielle Sache. Wir gehen selten posten. Und dann macht es Walter. Denn ich kaufe lieber anderes ein. Und



Beller bei ihrer Buchpräsentation.

wenn doch, schaue ich nie auf die Preise. Da ist mein Liebster anders. Gut so.

Ich bin schliesslich für andere, wichtigere Dinge im Haushalt zuständig.

**Bis zum nächsten Mal.
Herzlichst Irina Beller**

IHR RABATT

**Ihr Alter
× CHF 10.-***

**«Weil mich
gutes Hören
geistig fit hält.»**

Anna, 61, hat beim Kauf ihrer Hörgeräte 610 Franken gespart.

* Einmalig beim Kauf von zwei Hörgeräten ab einem Stückpreis von je CHF 2'885.50 inkl. MwSt. bis zum 31.05.2017. Rabatt nicht kombinierbar, exkl. weiterer Dienstleistungen. Beispiel: Anna, 61 Jahre. Rabatt: CHF 610.- (61 × CHF 10.-).

Ein gutes Gehör trainiert das Gehirn. Wissenschaftliche Studien zeigen: Mit modernen Hörgeräten verbessern Sie Ihr Hörvermögen, Ihre geistige Fitness und damit auch Ihre Lebensqualität.

1. Jetzt Termin für kostenlosen Amplifon 360 Hörtest vereinbaren
2. Hörgeräte kostenlos probetragen
3. Preisvorteil* beim Kauf von zwei Hörgeräten erhalten (z. B. beim neuen batterielosen Phonak Audéo B-R)



MEHR INFOS UNTER
amplifon360.ch

GRATISNUMMER
0800 800 881

amplifon

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