

Probeklausur im öffentlichen Recht

30. April 2010

Bekanntgabe des Falles: 30. April 2010, HG 220 (ab 1. Mai 2010 auf Internet)
Korrektur der Probeklausur: Selbstkorrektur (keine Korrektur durch das Institut)
Besprechung: 10. Mai 2010 (Fall 10 der Übungen im öffentlichen Recht)

A. Sachverhalt

Die Publikation «Gesundheit – die offizielle Zeitschrift aus Ihrer Apotheke» (nachfolgend: «Gesundheit») wird von der Genossenschaft für Gesundheitsberatung mit Sitz in Zug im Auftrag des Schweizerischen Apothekerverbands als Mittel zur Kundenbindung und -information herausgegeben. Gemäss Statuten ist die Genossenschaft nicht gewinnorientiert. Bei „Gesundheit“ handelt sich um ein Magazin, das die Konsumentinnen und Konsumenten über Belange der Gesundheit informiert und dabei für Produkte und Dienstleistungen der Apotheken wirbt. Der Anteil an redaktionellen Beiträgen am Gesamtumfang des Magazins beträgt durchschnittlich 55%. Sie enden zuweilen mit der Empfehlung, sich in der Apotheke beraten zu lassen. Dargestellt werden überwiegend Produkte aus dem Gesundheits-, Wellness- und Heilmittelbereich, welche in erster Linie in Apotheken und Drogerien erhältlich sind. Daneben enthält das Magazin ebenfalls Inserate für organisierte Reisen oder Kur- und Ferientaufenthalte sowie Bücher und Veranstaltungen zu den Themenbereichen Wellness, Beauty und Gesundheit. Andere Beiträge stehen im Zusammenhang mit Wettbewerben, bei denen gesundheitsnahe Produkte zu gewinnen sind. Die Werbung ist in der Regel mit dem redaktionellen Inhalt abgestimmt. «Gesundheit» erscheint nach den Angaben des Impressums in einer Gesamtauflage von 250'000 Exemplaren wöchentlich (Format: A4, Gewicht je Exemplar: 250 g) und wird vor allem in den Geschäftsräumen der dem Verband angeschlossenen Apotheken zur Selbstbedienung aufgelegt. Ein Teil der Auflage wird zur Verteilung der Schweizerischen Post übergeben, welche die Publikation zum einen den 10'949 Abonnenten zustellt, zum anderen als Werbung an Haushalte verteilt.

Am 15. Dezember 2009 ersuchte die Genossenschaft für Gesundheitsberatung die Schweizerische Post (nachfolgend: Post) um Gewährung eines Vorzugspreises für die Beförderung von abonnierten Zeitungen und Zeitschriften von nicht gewinnorientierten Organisationen für das Jahr 2010.

Es folgte ein umfangreicher Briefwechsel zwischen der Genossenschaft für Gesundheitsberatung und der Post, in dessen Rahmen die Post darlegte, dass es sich bei «Gesundheit» um eine überwiegend Geschäfts- und Reklamezwecken dienende Kundenzeitung handle. Daher könne kein Vorzugspreis für das Jahr 2010 gewährt werden. Die Publikation unterliege somit dem Dienstleistungsangebot und den Preisen der Briefpost-Massensendungen. In diesem Sinne stellte die Schweizerische Post Rechnung für die bereits beförderten Ausgaben des Jahres 2010. Die Preisdifferenz zur Beförderung zum Vorzugspreis betrug Fr. 176'682.30.

Mit Schreiben vom 5. April 2010 stellte sich die Post schliesslich auf den Standpunkt, der vorliegende Streitfall könne nicht auf dem Weg der Bundesverwaltungsrechtspflege mittels anfechtbarer Verfügung geklärt werden. Eine anfechtbare Verfügung könne nicht erteilt werden. Es sei vielmehr der Zivilweg zu beschreiten.

B. Aufgabenstellung

Die Genossenschaft für Gesundheitsberatung und der Schweizerische Apothekerverband sind mit diesen Ansichten der Post alles andere als einverstanden. Sie wenden sich an Sie als Rechtsanwältin/Rechtsanwalt und bitten Sie um Auskunft.

Beantworten Sie sämtliche Fragen unabhängig voneinander.

I. Formeller Teil (18 Punkte)

1. Die Genossenschaft für Gesundheitsberatung und der Schweizerische Apothekerverband bestreiten, dass es sich um eine zivilrechtliche Angelegenheit handle, sondern sind der Meinung, dass die Post verfügen müsse. Zu Recht? (6 Punkte)
2. Weiter möchten die Vertreter der Genossenschaft für Gesundheitsberatung und des Schweizerischen Apothekerverbands wissen, ob ein öffentlichrechtliches Rechtsmittel gegen den Entscheid der Post bestehe und wenn ja welches. Würde die entsprechende Instanz auf allfällige Rechtsschriften der Genossenschaft für Gesundheitsberatung und des Schweizerischen Apothekerverbands eintreten? (6 Punkte)
3. Für den Fall eines Unterliegens in einem solchen Verfahren stellt sich ferner die Frage, ob der Entscheid an das Bundesgericht weitergezogen werden könnte. (6 Punkte)

II. Materieller Teil (18 Punkte x 2 [doppelte Gewichtung] = 36 Punkte)

1. Die Vertreter der Genossenschaft für Gesundheitsberatung und des Schweizerischen Apothekerverbands sind der Ansicht, «Gesundheit» erfülle die Voraussetzungen zur Gewährung der Vorzugspreise. Wie ist die Rechtslage? (6 Punkte)
2. Die Vertreter zeigen Ihnen je ein Exemplar der «Coop-Zeitung» und des «Migros-Magazins», welche die entsprechenden Genossenschaften jeweils an ihre Mitglieder zustellen lassen. Beide Zeitschriften werden zum Vorzugspreis befördert. Können sie mit Recht verlangen, dass «Gesundheit» trotz eines höheren Werbeanteiles gleich wie diese Zeitungen zu behandeln sei? (6 Punkte)
3. Die Genossenschaft für Gesundheitsberatung und der Schweizerische Apothekerverband sehen sich schliesslich durch die Vorgehensweise der Post in ihrer Pressefreiheit und in ihrer Wirtschaftsfreiheit verletzt. Was ist von dieser Ansicht zu halten? (6 Punkte)

Hilfsmittel:

- BV
- BGG
- VGG
- VwVG
- Auszug aus dem Postgesetz (SR 783.0; Beilage)
- Auszug „Gesundheit - die offizielle Zeitschrift aus Ihrer Apotheke“ (Beilage)¹
- Inhaltsverzeichnis Migros-Magazin vom 26. April 2010 (Beilage)
- Inhaltsverzeichnis Coop-Zeitung vom 20. April 2010 (Beilage)

¹ Quelle: astrea.

C. Beilagen

Massgebend ist die hier abgedruckte, aus übungstechnischen Gründen geringfügig abgeänderte Fassung des Postgesetzes.

Postgesetz (PG)

783.0

vom 30. April 1997 (Stand am 1. Januar 2008)

1. Abschnitt: Zweck und Gegenstand

Art. 1

¹ Dieses Gesetz bezweckt, die landesweite Versorgung mit Dienstleistungen im Post und Zahlungsverkehr sicherzustellen.

² Es regelt die Dienstleistungen, die von der Unternehmung «Die Schweizerische Post» (Post) im Post- und Zahlungsverkehr angeboten werden. Die Dienstleistungen der Post im Bereich der Personenbeförderung richten sich nach der Gesetzgebung über den öffentlichen Verkehr.

2. Abschnitt: Universaldienst

Art. 2 Auftrag der Post

¹ Die Post erbringt einen ausreichenden Universaldienst, bestehend aus Dienstleistungen des Post- und Zahlungsverkehrs. Die Dienstleistungen des Postverkehrs umfassen die Annahme, die Abholung, den Transport und die Zustellung von Sendungen in der Regel an allen Werktagen, mindestens aber an fünf Tagen pro Woche.

² Die Post gewährleistet den freien Zugang zu den Dienstleistungen des Universaldienstes. Dieser muss in allen Landesteilen nach gleichen Grundsätzen, in guter Qualität und zu angemessenen Preisen angeboten werden.

³ Die Post betreibt landesweit ein flächendeckendes Poststellennetz und stellt sicher, dass die Dienstleistungen des Universaldienstes in allen Regionen für alle Bevölkerungsgruppen in angemessener Distanz erhältlich sind. Die Hauszustellung erfolgt grundsätzlich in allen ganzjährig bewohnten Siedlungen.

Art. 3 Reservierte Dienste

¹ Die Post hat das ausschliessliche Recht, adressierte Briefpostsendungen und Pakete bis 2 kg zu befördern. Sie kann dieses Recht auf Dritte übertragen.

² Von den reservierten Diensten sind ausgenommen:

- a. die Beförderung von Schnellpostsendungen;
- b. die Beförderung von Paketen und abgehenden Briefpostsendungen im internationalen Verkehr.

³ Der Bundesrat kann, insbesondere unter Berücksichtigung der einschlägigen europäischen Normen, weitere Dienstleistungen von den reservierten Diensten ausnehmen oder die Gewichtslimite nach Absatz 1 herabsetzen, wenn die Finanzierung eines ausreichenden Universaldienstes sichergestellt bleibt.

Art. 4 Nicht reservierte Dienste

¹ Die Post erbringt die nicht reservierten Dienste in Konkurrenz zu privaten Anbieterinnen und Anbietern.

² Der Bundesrat legt die nicht reservierten Dienste so fest, dass ein ausreichender Universaldienst gewährleistet ist. Er berücksichtigt dabei das Angebot privater Anbieterinnen und Anbieter sowie die finanziellen Auswirkungen auf die Post.

4. Abschnitt: Wettbewerbsdienste der Post

Art. 9

¹ Die Post kann in Konkurrenz mit privaten Anbieterinnen und Anbietern im In- und Ausland über den Universaldienst hinaus:

- a. weitere Dienstleistungen und Produkte im Bereich des Post- und Zahlungsverkehrs sowie damit unmittelbar zusammenhängende Dienstleistungen und Produkte anbieten;
- b. Dienstleistungen und Produkte im Auftrage Dritter anbieten, soweit dies der üblichen Nutzung der Infrastruktur entspricht.

² Der Bundesrat bezeichnet die Wettbewerbsdienste der Post.

³ Die Post ist im Bereich der Wettbewerbsdienste, vorbehältlich gesetzlicher Ausnahmen, denselben Regeln unterstellt wie die privaten Anbieter.

⁴ Wettbewerbsdienste dürfen nicht mit Erträgen aus dem Universaldienst verbilligt werden. Der Nachweis dazu obliegt der Post. Zu diesem Zweck ist das Rechnungswesen so auszugestalten, dass Kosten und Erträge der einzelnen Dienstleistungen ausgewiesen werden können.

5. Abschnitt: Dienstleistungen der Post

Art. 10 Dienstleistungsangebot

Die Post legt das Angebot ihrer Dienstleistungen im Einzelnen fest. Sie berücksichtigt dabei die Bedürfnisse der Bevölkerung und der Wirtschaft sowie die technische Entwicklung.

Art. 11 Allgemeine Geschäftsbedingungen

¹ Die Post regelt die Bedingungen für die Inanspruchnahme ihrer Dienstleistungen in Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

² Sie kann darin:

- a. die Haftung für uneingeschriebene Postsendungen sowie für leichtes Verschulden beschränken oder ausschliessen; und
- b. besondere Bestimmungen über den Postcheck erlassen.

³ Die Bestimmungen des Privatrechts sind ergänzend anwendbar.

6. Abschnitt: Preise der Post

Art. 14 Preisfestsetzung durch die Post

¹ Die Post legt die Preise für ihre Dienstleistungen nach wirtschaftlichen Grundsätzen fest.

² Die Preise für reservierte Dienste sind distanzunabhängig, kostendeckend und nach gleichen Grundsätzen festzulegen. Sie müssen vom Departement genehmigt werden.

³ Die Post kann mit Grosskundinnen und Grosskunden im Einzelfall Preise vereinbaren, die sich vorwiegend nach den entstehenden Kosten richten.

Art. 15 Beförderung von abonnierten Zeitungen und Zeitschriften

¹ Die Post befördert abonnierte Zeitungen und Zeitschriften nach gleichen Grundsätzen zu distanzunabhängigen Preisen.

² Zur Erhaltung einer vielfältigen Regional- und Lokalpresse gewährt die Post Ermässigungen für abonnierte Tages- und Wochenzeitungen, die ihr zur Tageszustellung übergeben werden und die:

- a. vorwiegend in der Schweiz verbreitet werden;
- b. mindestens einmal wöchentlich erscheinen;
- c. nicht überwiegend Geschäftszwecken oder der Bewerbung von Produkten und Dienstleistungen dienen;
- d. einen redaktionellen Anteil von durchschnittlich mindestens 50 Prozent aufweisen;
- e. nicht zur Mitgliedschafts-, Fach- oder Spezialpresse gehören;
- f. weder in öffentlichem Eigentum stehen, noch von einer staatlichen Behörde herausgegeben werden;
- g. keine Gratispublikationen sind;
- h. eine durch eine unabhängige, anerkannte Prüfstelle beglaubigte Auflage von mindestens 1000 und höchstens 40 000 Exemplaren pro Ausgabe aufweisen;
- i. sich weder direkt noch indirekt kapital- oder stimmenmässig mehrheitlich im Eigentum des Herausgebers der Hauptzeitung befinden, sofern sie als Kopfblatt erscheinen;
- j. mit den Beilagen nicht mehr als 1 kg wiegen.

³ Die Post gewährt Ermässigungen für abonnierte Zeitungen und Zeitschriften von nicht gewinnorientierten Organisationen (Mitgliedschaftspresse), die ihr zur Tageszustellung übergeben werden und die:

- a. vierteljährlich mindestens einmal erscheinen;
- b. mit den Beilagen nicht mehr als 1 kg wiegen;
- c. nicht überwiegend Geschäftszwecken oder der Bewerbung von Produkten und Dienstleistungen dienen;
- d. einen redaktionellen Anteil von durchschnittlich mindestens 50 Prozent aufweisen;
- e. eine durch eine unabhängige, anerkannte Prüfstelle beglaubigte Auflage von mindestens 1000 Exemplaren pro Ausgabe aufweisen.

⁴ Das Departement genehmigt die Preise für die Tageszustellung der Zeitungen und Zeitschriften nach den Absätzen 2 und 3.

⁵ Der Bund leistet der Post für die Gewährung der Ermässigung nach Absatz 2 eine jährliche Abgeltung von 20 Millionen Franken.

⁶ Der Bund leistet der Post für die Gewährung der Ermässigung nach Absatz 3 eine jährliche Abgeltung von 10 Millionen Franken.

8. Abschnitt: Rechtsschutz

Art. 17 Grundsatz

¹ Streitigkeiten zwischen der Post und der Kundschaft werden durch die Zivilgerichte beurteilt.

Art. 18 Ausnahmen

Gegen Verfügungen der Post über die Platzierung von Kundenbriefkästen oder über die Gewährung von Vorzugspreisen für die Beförderung von Zeitungen und Zeitschriften kann beim Bundesverwaltungsgericht Beschwerde geführt werden.

11. Abschnitt: Schlussbestimmungen

Art. 23 Referendum und Inkrafttreten

¹ Dieses Gesetz untersteht dem fakultativen Referendum.

² Der Bundesrat bestimmt das Inkrafttreten.

Datum des Inkrafttretens: 1. Januar 1998



Heike Hechel

Liebe Leserin, lieber Leser

Ohne Blumen, Erde, Blütenduft geht im April gar nichts. Gartenfreunde wühlen schon begeistert in der Blumenerde und überwachen die Aussaaten. Auch wer Dreck unter den Fingernägeln gar nicht leiden kann, arrangiert jetzt Narzissenzwiebeln fürs Fensterbrett und riecht gierig am Hyazinthensträusschen.

Deshalb haben wir unser Fotomodell für diese Ausgabe mitten ins Blütenmeer gestellt — und uns natürlich vorher abgesichert, dass dabei keine Pollenallergie die Fotoaufnahmen stören kann. Denn, aller Naturbegeisterung zum Trotz, Blüten & Co. haben ihre Nebenwirkungen. Über diese lesen Sie mehr in unserem Artikel «Wenn Pollen uns belästigen wollen» auf Seite 25.

Über weitere Unannehmlichkeiten, die mit dem Frühlingserwachen verbunden sein können, informieren wir Sie in unserem Artikel über Kopfweh auf Seite 33 und unseren Sonnenschutztipps. So sollte zwischen Ihnen und dem besten aller Frühlinge eigentlich nichts mehr stehen.

Ich wünsche Ihnen schöne Frühjahrsstage, Heike Hechel
Chefredaktorin Gesundheit

-
- 3 Editorial
 - 4 aktiv & gesund
 - 7 Expedition Abnehmen
 - 10 Gewichtsreduktion: Die OP ist nur der Anfang
 - 17 Dossier Reizender Frühling
 - 19 astreaAPOTHEKE-Wettbewerb: Reisegutscheine zu gewinnen
 - 20 Fitmacher in den Farben des Frühlings
 - 25 Wenn Pollen uns belästigen wollen
 - 33 Sturm im Kopf
 - 37 Immer Tränen — auch ohne grosse Gefühle
 - 41 So werden Sie zum Sonnenschutzprofi
 - 47 Schlafen Sie wieder tief und fest
 - 49 Verführerisch bis in die Zehen
 - 54 Produkte-News
 - 55 „Gesundheit“-Beauty-Beratung: Rose macht munter
 - 56 „Gesundheit“-Rätselseite für Kinder
 - 57 Was Sie über Zecken wissen sollten
 - 59 „Gesundheit“-Kreuzworträtsel
 - 60 Heilpflanzenporträt: Das Kraut der Schattenwelt
 - 62 Rezept der Woche
 - 63 Impressum

Gesundheit

die offizielle Zeitschrift aus Ihrer Apotheke

Kopfweh

Zehnschmerzen
Rückenschmerzen



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Erhältlich bei Ihrem Arzt oder in Ihrer Apotheke

So bekommen Sie Ihre tägliche Menge an Vitaminen und Mineralien

- Sorgen Sie für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit Obst und Gemüse der Saison (Erdbeeren oder Tomaten im Februar haben wenig Geschmack und wenig Nährstoffe).
- Verzehren Sie Obst und Gemüse weitgehend roh, da beim Kochen wie auch bei der industriellen Verarbeitung (Konservierung, Tiefgefrieren usw.) viele Vitamine zerstört werden.
- Bereiten Sie das Gemüse möglichst schonend zu, wenn Sie es lieber gegart essen möchten. Durch Dämpfen oder Garen im Wok bleibt ein Grossteil der Vitamine und Mikronährstoffe aus dem frischen Gemüse erhalten.
- Schälen Sie nur, wenn es unbedingt notwendig ist (die meisten Vitamine sind in der Haut bzw. Schale vorhanden): Gurke, Rettich, Tomate, Zucchini, Auberginen usw. können ungeschält verzehrt werden.
- Verzehren Sie Obst und Gemüse so frisch wie möglich, ohne es lange zu lagern. Wenn notwendig, lagern Sie es nur einige Tage kühl, um die Mikronährstoffe zu erhalten und zu verhindern, dass das Vitamin C oxidiert.
- Waschen Sie Obst und Gemüse rasch unter kaltem Wasser ab. Lassen Sie es nicht einweichen, damit die Mikronährstoffe nicht im Wasser zurückbleiben.

Wenn die Nahrung allein nicht ausreicht

Wenn Sie merken, dass Sie nicht in Topform sind, oder wenn Sie einen erhöhten Bedarf in bestimmten Lebensphasen decken müssen (Schwangerschaft, Prüfungen, Stress, Genesung, Sporttraining usw.), finden Sie heute ein riesiges Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln in Ihrer Apotheke.

Wie es der Name schon sagt, sollen diese Produkte die tägliche Nährstoffzufuhr ergänzen.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine der Grundvoraussetzungen, damit wir uns wohl *und* fit fühlen. Im Gegensatz zu dem, was allgemein angenommen wird, sind unsere heutigen Essgewohnheiten aber weit von einer gesunden Ernährung entfernt. Stress, Fast Food, Schlankheitsdiäten oder ein hoher Gehalt an Konservierungsstoffen sind weitere gesundheitsschädliche Faktoren unserer modernen Ernährung.

Obwohl in den Industrieländern nur selten echte Mangelerscheinungen auftreten, kann es zu einer Absenkung der Werte kommen, wenn weniger Vitamine und Mineralien aufgenommen werden, als laut den Empfehlungen zum Tagesbedarf notwendig sind. Dies führt noch nicht zwangsläufig zu Mangelkrankungen, kann aber die allgemeine Leistungsfähigkeit mindern (Müdigkeit, Appetitmangel usw.) und anfällig für äussere Einflüsse (Stress, Infektionen, Krankheiten usw.) machen.

Sprechen Sie mit Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker

Welche Nährstoffe Ihnen auch immer fehlen, behandeln Sie sich nicht einfach auf eigene Faust. Zwar sind Nahrungsergänzungsmittel keine Medikamente im eigentlichen Sinne, aber man darf sie auch nicht kreuz und quer durcheinander zu sich nehmen. Denn auch hier bestehen Gegenanzeigen: Bestimmte Substanzen können mit anderen oder mit Medikamenten, die Sie möglicherweise einnehmen, Wechselwirkungen entwickeln. Und schliesslich besteht auch hier die Gefahr einer Überdosierung.

Um also Probleme zu vermeiden, sollten Sie Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker konsultieren. In Ihrer Apotheke werden Sie individuell beraten unter Berücksichtigung Ihrer Lebensumstände, Ihres Gesundheitszustands und Ihrer Wünsche. Keinesfalls sollten Sie Nahrungsergänzungsmittel im Internet bestellen. Die hier angebotenen Nahrungsergänzungsmittel bieten keinerlei Garantie im Hinblick auf ihre Zusammensetzung und Wirksamkeit.

Eisenmangel?

Ferrumix die Nummer 1 der natürlichen Eisenprodukte

Mehr Energie dank Eisen

Jetzt mit einer Gratis-Packung Acerola im Wert von CHF 19.90. Der natürliche Vitamin C Spender fördert die Aufnahme des Eisens zusätzlich.

Ferrumix, ein Segen für mich! Täglich.

Machen Sie den Eisentest! Hier den Test! Hier den Test! Hier den Test! Hier den Test!

Gut verträglich.
Empfohlen von Allergie Suisse,
sämtlichen Fachpersonen

Machen Sie den Eisentest unter
www.ferrumix.ch

Jeden Monat ein Wellnessstag
für 2 Personen zu gewinnen.

Eisenmangel:
Immer mehr Personen vertrauen
FERRUMIX

Wenn Pollen uns belästigen wollen

Laut dem Schweizerischen Zentrum für Allergie, Haut und Asthma «aha!» leidet heute jeder Vierte an einer Allergie. Setzt sich die Entwicklung in derselben Geschwindigkeit wie in den vergangenen 15 Jahren fort, ist 2020 bis 2030 voraussichtlich jeder Zweite Allergiker. Dies hängt zum Teil mit unseren veränderten Lebensgewohnheiten zusammen, sowohl mit den äusseren Bedingungen (Klima, Umweltverschmutzung usw.) als auch mit unseren direkten Lebensumständen (Mobiliar, Farben und Lacke, veränderte Ernährung).

Mehr Allergiepotezial

Eine Allergie ist eine Überempfindlichkeit, die noch nicht vollständig erforscht ist. Auch Vererbung spielt eine Rolle und die Menschen sind heute vermutlich anfälliger. Gleichzeitig sind wir aber auch mehr Allergie auslösenden Substanzen ausgesetzt, denn beispielsweise bestimmte Baumpollen entwickeln durch Kontakt mit Umweltgiften ein stärkeres Allergiepotezial.

Der Mechanismus der Allergie

Allergien haben einen Zweiphasen-Mechanismus. Beim ersten Kontakt mit dem Allergen, der Sensibilisierung, löst das Allergen (Pollen, Tierhaare, Milben) eine Immunantwort des Organismus gegen diese Substanz aus. Im Verlauf dieser ersten Phase bildet der Körper spezielle Antikörper, die IgE, die genau das betreffende Allergen wiedererkennen.

Diese Antikörper setzen sich an den Schleimhautzellen fest, insbesondere an denjenigen der Nase. Bei einem erneuten Kontakt trifft das Allergen auf die Zellen, auf denen sich diese IgE befinden (die Mastzellen), und regt die Freisetzung von Entzündungsfaktoren (Mediatoren) wie zum Beispiel Histamin an. Diese Entzündungsreaktion ist es, welche die typischen Beschwerden verursacht: Sekretfluss, Stechen und Kitzeln, Niesen, zuweilen verbunden mit tränenden Augen und Verlust des Geruchssinns.

Eine Pollenallergie beginnt im Allgemeinen in der Kindheit oder zu Beginn des Erwachsenenalters und kann im Laufe des

Lebens wieder zurückgehen. An und für sich ist es keine schwere Erkrankung, doch können Allergien den Organismus sehr belasten.

Was sind saisonale Allergien?

Sobald die ersten warmen Tage kommen, schicken die Bäume unzählige Pollen in die Luft. Diese lösen bei bestimmten Personen, den Allergikern, eine ganze Reihe typischer unangenehmer Symptome aus. Die Pollenallergie kehrt jedes Jahr in der Blüteperiode zurück. Zumeist sind eine oder mehrere genau bestimmbar Pollenarten die Ursache. In der Schweiz reagieren etwa 19% der Bevölkerung auf Pollen. Die häufigsten Allergie auslösenden Pflanzen in der Schweiz sind Gräser (50%), Birke (50x/0), Beifuss (25⁰/), Hasel (22%) und Erle (180/0).

Je nach Jahreszeit befinden sich mehrere Pollenarten in der Luft. Daher ist es zuweilen schwierig herauszufinden, auf welche Pollen eine Person reagiert.

Wie kommt es zur Allergie?

Verschiedene Faktoren können zur Entwicklung der saisonalen Allergie beitragen und ihren Verlauf bestimmen:

- Vererbung
Allergien bei Säuglingen und Kindern sind stets auf eine genetische Veranlagung zurückzuführen. Ist ein Elternteil Allergiker, liegt die Wahrscheinlichkeit bei ca. 30 %, dass auch das Kind eine Allergie entwickelt. Leiden beide Eltern an allergischen Erkrankungen, steigt das Risiko auf 50 bis 70 %.
- Umwelt bzw. Umweltverschmutzung
Kinder, die in den Monaten vor der Pollensaison geboren werden, haben ein erhöhtes Risiko, an einer saisonalen Allergie zu erkranken. Die Umweltverschmutzung trägt ebenfalls zur Entwicklung oder Verschlimmerung allergischer Reaktionen bei.

Allergischen Anfällen vorbeugen

- Nehmen Sie in der Hochsaison des Pollenflugs Nasenspülungen mit einer physiologischen Kochsalzlösung vor, damit die Pollen nicht zu lange mit der Nasenschleimhaut in Kontakt bleiben.
- Entkleiden Sie sich ausserhalb des Schlafzimmers, denn die Pollen haften an der Kleidung.

- Waschen Sie sich abends die Haare.
- Schlafen Sie bei geschlossenen Fenstern.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien.
- Treiben Sie in der Zeit extremen Pollenflugs keinen Sport im Freien.
- Halten Sie sich bei Wind oder nach einem leichten Regen nicht zu lange im Freien auf.

Informationen über die Pollenflugentwicklung und die allergischen Risiken mit Angabe von Pollenart und -belastung in der Atmosphäre finden Sie für die gesamte Schweiz unter:

http://prognose.bulletin.ch/prognose_fr.html. Ausserdem können Sie sich über die Website von MeteoSchweiz die Pollenflugprognosen per SMS senden lassen.

Linderung aus der Apotheke

Wenn Ihre Beschwerden in bestimmten Jahreszeiten auftreten, ist das ein Hinweis darauf, dass Sie an einer Pollenallergie leiden. Eine geeignete Behandlung verschafft Erleichterung, da sie den Entzündungsmechanismus hemmt.

Folgende Mittel erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke:

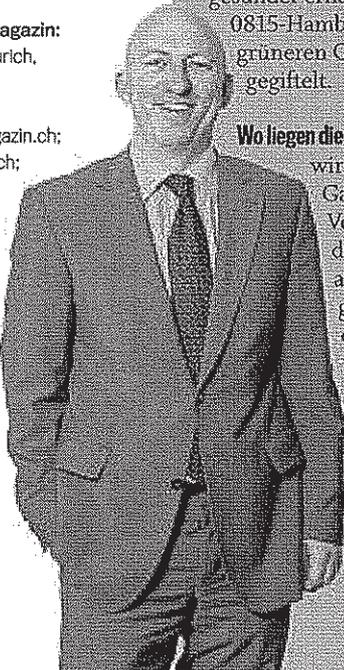
- Antihistaminika in Tablettenform (oder bei Bindehautentzündung als Augentropfen): Diese Mittel hemmen die Wirkung des Histamins, das der Organismus bei Kontakt mit den Pollen freisetzt. Diese körpereigene Substanz löst die allergischen Reaktionen aus. Die Mittel wirken gegen Niesen, Kitzeln und Stechen der Nase und tränende Augen. Die jüngsten Generationen von Antihistaminika verursachen als Nebenwirkung keine Müdigkeit mehr, wie dies bei ihren Vorgängern der Fall war.
- Lokal anzuwendende Kortikoide hemmen die Entzündungsreaktion; sie lindern die Niesanfälle und wirken schleimhautabschwellend.
- Auch Nasensprays/-tropfen haben eine abschwellende Wirkung auf die Nasenschleimhaut, bekämpfen aber nicht die Ursache der Obstruktion, die Allergie.



DIE NATUR WEISS, WAS GUT IST



M-Infoline: Tel. 0848 84 0848*
 oder Fax 0041 44 277 20 09
 (Ausland).
 m-infoline@migros.ch;
 www.migros.ch
M-CUMULUS: Tel. 0848 85
 0848* oder +41 44 444 88 44
 (Ausland).
 m-cumulus@migros.ch;
 www.m-cumulus.ch
Redaktion Migros-Magazin:
 Postfach 1751, 8031 Zürich,
 Tel. 044 447 37 37,
 Fax 044 447 36 01
 redaktion@migrosmagazin.ch;
 www.migrosmagazin.ch;
 * Normaltarif



EDITORIAL

Hans Schneeberger, Chefredaktor

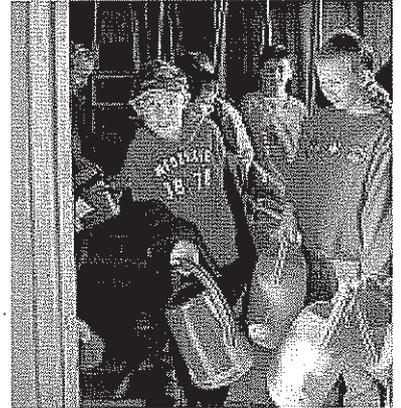
Einen kleinen Schritt tun ...

Es war das Kinoereignis des letzten Winters: «Avatar», das grandiose Epos von Regisseur James Cameron, begeisterte rund um den Globus die Menschen. Und es war nicht nur die neuartige, perfekt eingesetzte 3-D-Technik, welche die Leute in Scharen in die Kinos lockte, sondern auch die friedliche, natürliche und nachhaltige Welt, die in eindrucklichen Bildern gezeigt wurde. Eine Welt, in der die Menschen mit statt von der Natur leben und sorgsam mit den Ressourcen umgehen. Eine Welt des Miteinanders statt der gnadenlosen Konkurrenz.

Die Sehnsucht nach einer natürlichen Lebensweise steckt in uns allen. Alle möchten wir irgendwie einen ökologischeren Weg gehen – und scheitern. Wir möchten den Zug nehmen – und sitzen am Schluss trotzdem hinter dem Steuer. Wir möchten uns gesünder ernähren – und haben doch einen 0815-Hamburger in der Hand. Wir möchten einen grüneren Garten – und zu schlechter Letzt wird wieder gegiftelt.

Wo liegen die Gründe für unser Scheitern? Vielleicht darin, dass wir immer «the big picture» sehen, das grosse Ganze. Wir sehen den riesigen Berg an Veränderungen, der nötig wäre – und fangen deshalb schon gar nicht mit dem Verändern an. Das Migros-Magazin porträtiert in seiner grossen Bio-Nummer Menschen, die für sich einen Schritt gewagt und ihr Verhalten ein klein wenig nach Biokriterien verändert haben. Vielleicht ist ja dies das Erfolgsrezept: einen kleinen Schritt tun, statt über den grossen zu sinnieren... (Seite 12).

hans.schneeberger@migrosmagazin.ch



Gärtnern als Schulfach 80
 Im Schülgarten in Zürich Höngg lernen junge Städter, was eine Harke ist.

MENSCHEN

Yes, we can live Bio 12
 Sie leben nach ökologisch-biologischen Prinzipien: 14 Menschen mit Vorbildfunktion.

Die Nummer 1 20
 Mäni Mahler begann als kleiner Biobauer. Entstanden ist der grösste Schweizer Biogrosshändler.

Grüne Ferien 24
 Drei Biohotels laden zu politisch korrekten Ferien ein. Das gefällt nicht nur Gutmenschen.

INTERVIEW

David Bosshart 30
 Der Visionär vom Gottlieb-Duttweiler-Institut zum Phänomen Bio.

NEUES AUS DER MIGROS

Der Qualität auf der Spur 34
 Inspektorin Sabine Weber kontrolliert, ob Biobetriebe die Regeln beachten.

Bio und Migros: die Zukunft 38

Bilder: Siegi Bucher, Sandro Diener, Jorma Müller

Anzeige

Hier isst die ganze Schweiz gern. Und günstig.

MIGROS Restaurant



Naturliebe geht durch den Magen 40
Wasser, Erde und Luft: Bio ist elementare Kost. Die Migros führt über 1000 Produkte. Eine Auswahl davon und feine Rezepte dazu.

DAS BESTE

- Bio-Rezepte und die Zutaten 40**
- Extra fruchtig: Konfi und Säfte 59**
- Mit reinem Eiswasser gewaschen 61**
Fertigsalate von Anna's Best.
- Neue Glace-Exotik von Crème d'Or 63**
- Gartenmöbel und Balkonpflanzen 65**

SAISONKÜCHE

- Zu Besuch bei Claus Hipp 66**
Er ist ein Pionier im Bereich Bio-babynahrung. Claus Hipp bäckt mit der «Saisonküche» Apfel-Tartelettes.
- Fruchtbar gesund 70**
Bei Früchten macht die Bioqualität geschmacklich besonders viel aus. Von B wie Banane bis Z wie Zitrone.

IHRE REGION

- Neues aus Ihrer Genossenschaft 73**

BESSER LEBEN

- Wissenswertes zum Thema Bio 79**

Familie: Lernen im Schulgarten 80

Schüler aus Zürich erhalten mitten in der Stadt Lektionen in Jäten.

In Form: Bio als Doping 85

Top-Triathletin Natascha Badmann – Weltklasse dank Bioernährung?

Auto: Karosserien aus Hanf 86

Nachwachsende Rohstoffe erfreuen sich in der Autoproduktion immer grosserer Beliebtheit.

RUBRIKEN

- Migros-Woche 8**
- Leserbriefe 11**
- Kolumne: Der Hausmann 19**
- Leserangebot 88**
- Rätsel/Impressum 91**

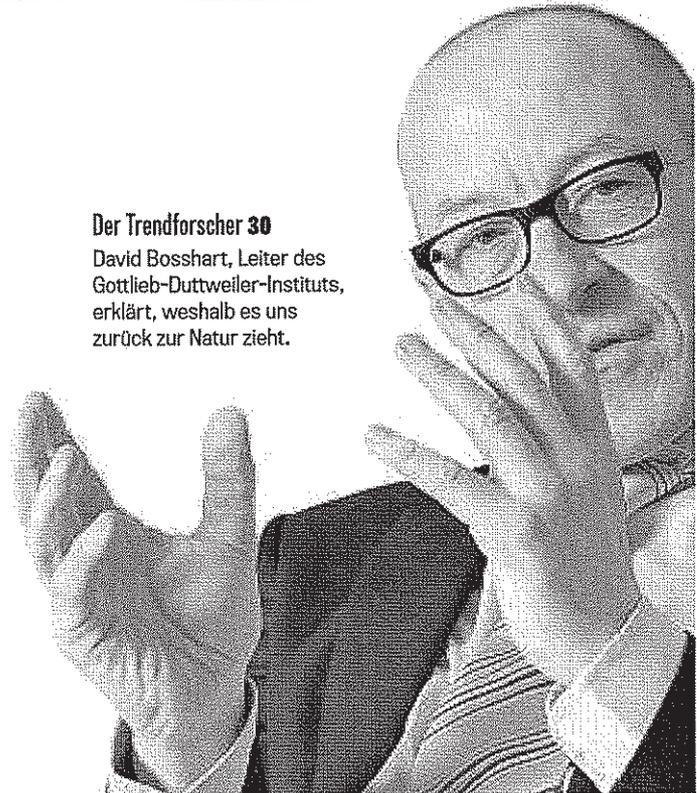
MEINE WELT

Simone Niggli-Luder 92

Die 15-fache Weltmeisterin im Orientierungslauf hat ihre Welt von A bis Z auf Bio eingestellt.

Der Trendforscher 30

David Bosshart, Leiter des Gottlieb-Duttweiler-Instituts, erklärt, weshalb es uns zurück zur Natur zieht.



Anzeige

GESCHMÄCKER
SIND VERSCHIEDEN.
SWISSHÄUSER AUCH.



ALBA CHF 346'700.-
schlösslelihg.mkt. Keller

Jetzt informieren:
www.swisshaus.ch
oder 0800 800 897



DAS HAUS. DAS DIESEN NAMEN VERDIEN T.

Bio-Spezial

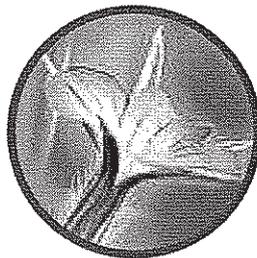


FOTOS: HEINER H. SCHMITT, FOTOLIA

Und - wie sind die Bio-Weine?

Vier Weinexperten degustierten sechs Bio-Weine und führten eine lebhaft Diskussion zum Thema. Wir stellen diese Bio-Tropfen vor und sagen, zu welchen Speisen sie besonders gut passen.

34



Kornrade
(Agrostemma githago)

Wilde Blumen

- In dieser Ausgabe sind 22 ökologisch wertvolle Wildblumen verstreut.
- Gefährdete und vom Aussterben bedrohte Arten sind rot umrandet. Mehr Infos ab Seite 82.

ps Wunschtraum und Realität

Der Paparazzo-Schnappschuss zeigt Franz Barmert in Hollywood. Der Coopzeitung-Reporter hat gerade für sich und eine sichtlich um An-

nymität bemühte Schönheit zwei Drinks besorgt. Wie bitte? Sie glauben das nicht? Na gut, dann halt die Wahrheit: Die Location ist nicht Hollywood, sondern Zurzach. Der Fotograf kein Paparazzo sondern Heiner H. Schmitt. Nur das mit der Schönen stimmt. Sie heisst Sybil Schreiber, ist völlig frei von Hollywood-Allüren und wird für die Geschichte auf Seite 114 fotografiert. Aber träumen darf man ja.



ANZEIGE

Online-Aktion

10-fache Meilen

auf Ihrem Weineinkauf ab CHF 300.-

Gültig bis 3.5.2010

Für 3000 Meilen und mehr. Bis und mit 3. Mai 2010 erhalten Sie exklusiv bei coop@home für jeden Online-Kauf von Wein ab Fr. 300.- pro Franken 10 wertvolle Miles & More Prämienmeilen.

In Kooperation mit:

Partner von Miles & More

swiss Lufthansa

Kunden können bei der Buchung über SWISS.COM den Ausstoss an CO₂ des SWISS Fluges berechnen lassen und diesen über «myclimate» freiwillig kompensieren.

Für den Einkauf zu Hause.

www.coop.ch

coop

Für mich und dich. @home



Titelbild:
Brenda Mäder
FOTO:
CHRISTIAN LANZ

Inhaltsverzeichnis:

Editorial	3
Meinungen/Impressum	7
ökologisch&fair:	
Zuckermais mit Sprengkraft	8

Bio-Spezial

Was uns der Gockel zu Bio sagt!	13
Bio? Leser fragen - wir antworten	14
5 Fragen an: Toni Brunner	23
Brot und Käse: Wie kombinieren?	26
5 Fragen an: Christian Levrat	31
Bio-Weine: Wie schmecken sie?	34
5 Fragen an: Fulvio Pelli	41
Rezepte: Das Beste aus dem grossen Garten der Natur	44
5 Fragen an: Christophe Darbellay	53
Naturaline:	
Modisch und ökologisch	56
5 Fragen an: Ueli Leuenberger	63
Putzen: Eine saubere Sache	66
5 Fragen an: Hans Gründer	79
Lebensraum Trockenwiese:	
Säen Sie Wildblumen aus!	82
einkaufen&profitieren	
Aktionen der Woche	69
Bio heisst auch fair	93
Coop Nachrichten:	
Selbstbräuner	95
Quiz: Kennst du die Nutztiere?	97

lokal®ional	98
----------------------	----

kinder&familie

Schreiber vs. Schneider:	
Taktisch glücklich	105
Lebensberatung:	
«Alles wird ganz anders»	107
Hesch gwusst?	109

freizeit&unterhaltung

Leser-Angebot: Mit dem Flyer durch Schreiber/Schneiders Zurzibiet	114
Leserreisen 2010:	
Wo es noch freie Plätze hat	124
Kleinanzeigen	126
Zur Fussball-WM: Acht Fragen an Valon Behrami	133
Preisrätsel	137
Ihre Schnäppchenseite	139
Neuer Look für die Liebe	140
Kontaktanzeigen	141
Persönlich: Brenda Mäder	142

Die Coopzeitung online:
www.coopzeitung.ch