



«Das Konfibrot steht am Anfang unseres Lebens hoch im Kurs.»

Aber bevor Sie mich jetzt bei der Kesch anschwärzen, komme ich zum Punkt. Meine Vermutung: Als Kind finden wir Kon-

fibröli super. Es ist meist die erste Berührung mit Süssem, und man nimmt, was man kriegt, nicht wahr? **Irgendwann kommt dann die «Gar nicht zmörgele»-Phase, dann die «Sich bewusst ernähren»-Phase, die «Brunch mit Freunden»-Phase, bis wir wieder aufs Konfibrot kommen. So kurz vor der Pension.** Die Babyboomer, wage ich zu behaupten, kamen

nie weg von diesem Stoff. Drum, egal in welcher Phase Sie gerade sind, glauben Sie mir, mit fortschreitendem Alter kommt dann wieder das Konfibrot auf den Tisch. Denn wenn man nicht mehr den Zucker reduziert, sondern den Zmorge. Wenn man das Brot wieder beim Beck kauft und grosszügig Butter und Konfi draufschmiert.

Trends unterworfen Keten und Brunchen

weit verbreitet. Der Haferbrei taucht heute wieder als Porridge auf. Unsere heutigen Essenszeiten und vor allem das Snacken waren laut Brombach nicht selbstverständlich: «Meist

wurde im ländlichen Raum erst gefrühstückt, nachdem die Stallarbeit fertig war.» Davor wurde, wenn überhaupt, nur etwas getrunken, entweder Wasser, Kräutertees, Milch oder

Malzkaffee – richtiger Kaffee war viel zu teuer. **Frühstück wie ein Kaiser, das machen die meisten inzwischen nur beim Brunch,** da kommt dann alles von süß bis salzig zusammen. Gesund ist das nicht, dafür gesellig. Anders verhält es sich mit grossem Frühstück, wenn man abends wie ein Bettler isst. Eine Empfehlung, die man überall in der Naturheilkunde findet. Das hat mit der «Organuhr» zu tun. Demnach laufen Magen- und Bauchspeicheldrüse in den Morgenstunden auf Hochtouren, abends läuft die Verdauung auf Sparflamme.

«Wichtig ist am Ende des Tages eine ausgewogene Ernährung und genug Pausen zwischen den Mahlzeiten», so Brombach. Keinesfalls aufs Frühstück verzichten sollten Kinder und Jugendliche, sie sind in der erwähnten Studie auch nicht berücksichtigt: «Sie brauchen genügend Nährstoffe und Energie, das hat auch einen Einfluss auf die schulischen Leistungen.» KATJA RICHARD

Ungezuckertes Bircher Müsli ist ein besonders gesundes Zmorge.



Transaktionsrekorde treiben auch Gebühren in die Höhe

Bitcoin-Überweisung kostet jetzt 20 Dollar!

Die Kosten für eine Überweisung mit der Kryptowährung Bitcoin steigen aktuell stark an. Eine Überweisung auf der Blockchain zu tätigen, kostet laut aktuellsten Marktdaten inzwischen rund 20 Dollar. Wahnsinn: Vor einer Woche mussten lediglich 3 Dollar bezahlt werden.

Auslöser der Preisexplosion sind rekordhohe Bewegungen, aktuell mit über 600 000 Transaktionen pro Tag auf einem Allzeithoch. Da die Anzahl an Blockchain-Blöcken aber in etwa konstant bleibt, schießen die Transaktionsgebühren durch die Decke.

Die hohe Anzahl an Transaktionsdaten führt derweil dazu, dass immer mehr Überweisungen nicht durchkommen und auf ihre Ausführung warten, weil das Netzwerk überlastet ist. Binance, die grösste Krypto-Börse der Welt, gehört zu den prominenten «Opfern» der Datenflut.

Anlegerinnen und Anleger konnten am frühen Montagmorgen keine Bitcoins mehr auszahlen. Und das bereits zum zweiten Mal binnen 24 Stunden. «Unser Team arbeitet derzeit an einer Lösung und wird die Bitcoin-Abhebungen so bald wie möglich wieder öffnen», schreibt das Un-



Binance-Chef Changpeng Zhao.

ternehmen auf Twitter. Die Abbuchungen seien vorübergehend «aufgrund des grossen Volumens anstehender Transaktionen» geschlossen worden. Binance beruhigt: «Die Gelder sind sicher.»

Inzwischen hat Binance die Auszahlungen für Bitcoins wieder eröffnet. Zwischenzeitlich waren über 500 000 Transaktionen blockiert.

In den sozialen Medien überschlagen sich dennoch die Gerüchte zu Binance. Twitter-Nutzer veröffentlichten Daten, die zeigen sollen, dass auf Binance über Nacht mehr als 175 000 Bitcoins von der Plattform abgezogen wurden. Das wären über 44 Milliarden Franken!

Doch auch in diesem Fall beruhigte die grösste Krypto-Börse ihre Anlegerinnen und Anleger via Twitter. **Diese Abflüsse seien Bewegungen zwischen sogenannten «heissen» und «kalten» Binance-Geldbörsen,** die aufgrund der Bitcoin-Adressanpassungen vollzogen wurden. Die Rede ist vom Lightning Network. Es ermöglicht schnellere Zahlungen in Bitcoin, indem es Transaktionen abseits der Haupt-Blockchain verarbeitet.

Binance gerät seit dem FTX-Skandal immer wieder in die Negativschlagzeilen. Im März dieses Jahres wurde bekannt, dass die US-Aufsichtsbehörde CFTC wegen Terrorfinanzierung und Geldwäsche gegen Binance ermittelt.

Der Preis des Bitcoins fällt nach den neusten Entwicklungen rund um Binance weiter auf 25 100 Franken – den tiefsten Stand seit gut zwei Wochen. Laut Daten der Vergleichsplattform CoinGecko ist Binance in seiner Position für das Bitcoin-Handelsvolumen deutlich abgerutscht und gehört nicht einmal mehr zu den Top-10-Börsen für Bitcoin-Transaktionen.

NICOLA IMFELD

Bericht zu Mails von Bersets Ex-Sprecher veröffentlicht Tausende Persönlichkeitsverletzungen durch den Bund

Die Herausgabe des ganzen Mailbox-Inhalts von Peter Lauener (52) verletzte nicht blass die Persönlichkeitsrechte des früheren Chefkommunikators von Innenminister Alain Berset (51), sondern auch diejenigen der zahlreichen Mailempfänger, wie es im Bericht zur «Informationsherausgabe durch das BIT bei Editionsverfügungen in Strafverfahren» heißt. Diesen haben Blick und andere Medien vom Eidgenössischen Finanzdepartement (EFD) gestützt aufs Öffentlichkeitsgesetz herausverlangt. Nun drohen dem Bundesamt für Informatik und Telekommunikation (BIT) Klagen.



Bundesrat Alain Berset (r.) mit seinem ehemaligen Sprecher Peter Lauener.

tionen herauszugeben als von Sonderermittler Marti verlangt. Das verneinten sowohl das BIT als auch das Generalsekretariat des EFD. Das deckt sich auch mit den Feststellungen der Untersuchung.

Die Herausgabe des gesamten Mailbox-Inhalts entsprach der gängigen Praxis. Laut einer vom BIT vorgelegten Übersicht gingen zwischen 2018 und Anfang 2023 insgesamt 26 Editions- und Sicherungsverfügungen in Strafverfahren ein. Dabei ging es in anderen Fällen auch um Amtsgeheimnisverletzungen, aber auch um Betrug, Urkundenfälschung und Pornografie.

Das BIT begründete die Praxis primär mit dem Argument, dass eine Beschränkung auf einen bestimmten Zeitraum nur mit Einsichtnahme in die Mails möglich sei. **Jedoch ergaben Abklärungen, dass man durchaus technisch eine Einschränkung auf einen festgelegten Zeitraum vornehmen kann.** Mit dabei wä-

ren dann aber auch Mails, die in dieser Zeit gelöscht wurden.

Darüber, dass die Herausgabe widerrechtlich war, hatte Radio SRF zuerst berichtet. Dabei wurde schon bekannt, dass das im EFD zu keiner Strafanzeige führte. **Dem Bericht ist nun zu entnehmen, dass das Finanzdepartement davon ausging, dass die Strafverfolgungsbehörden tätig werden.**

Wie Blick berichtete, hat die Bundesanwaltschaft tatsächlich Vorabklärungen für ein Strafverfahren aufgenommen. Schliesslich liegt eine Strafanzeige gegen unbekannt im BIT von Peter Lauener vor.

Durchgeführt hat die Untersuchung die EFD-Rechtsabteilung. Sie spricht somit die eigenen Chefs und die Kollegen des BIT von den Vorwürfen frei. Sollte es zu einem Gerichtsverfahren gegen Mitarbeitende kommen, wird interessant sein, ob die Richter zur selben Ansicht gelangen.

PASCAL TISCHHAUSER