

Die Höchstbeträge für die Mietzinse werden auf der Grundlage von einigen Positionen des Landesindex für Konsumentenpreise «Wohnen und Energie» an die Teuerung seit der letzten Anpassung 2021 angeglichen. Der Anstieg beläuft sich auf 7,1 Prozent. Neu betragen sie pro Jahr (für Haushalte mit einer Person) 17 580 Franken in der Region 1, 17 040 Franken in der Region 2 und 15 540 Franken in der Region 3. Die Kosten für diese Erhöhung belaufen sich auf 37,8 Millionen Franken. Weil die Positionen «Energie» und «Dienstleis-

tungen für Versorgung und Unterhalt der Wohnung» im Preisindex um 21 Prozent gestiegen sind, wird zudem die Pauschale für Neben- und Heizkosten entsprechend angepasst. Der aktuelle Betrag von 2520 Franken wird damit erhöht auf 3060 Franken pro Jahr. Die Kosten dafür betragen 4,5 Millionen Franken.

Die Kosten für die Erhöhung der Höchstbeträge der Mietzinse sowie der Pauschalen für Neben- und Heizkosten werden von Bund und Kantonen getragen. ch

## Steuerbelastung 2023 in Kantonen und Gemeinden erneut leicht rückläufig

Im Schweizer Durchschnitt schöpfen die Kantone und Gemeinden rund ein Viertel ihres Ressourcenpotenzials durch Fiskalabgaben aus. Der von der Eidgenössischen Finanzverwaltung (EFV) berechnete Steueraus schöpfungsindex ist im Referenzjahr 2023 zum neunten Mal in Folge rückläufig.

Im Referenzjahr 2023 beliefen sich die Fiskalabgaben im Durchschnitt auf 24,3% des Ressourcenpotenzials der Kantone und Gemeinden. Gegenüber dem letzten Referenzjahr 2022 haben 18 Kantone ihr Ressourcenpotenzial steuerlich weniger stark ausgeschöpft, auch wenn der Rückgang in einigen Kantonen nur gering ist. Am stärksten ist der Index in den Kantonen Basel-Stadt und Schaffhausen zurückgegangen. 8 Kantone verzeichnen dem-

gegenüber eine höhere Steuerbelastung - am meisten hat diese in den Kantonen Tessin und Appenzell Ausserrhoden zugenommen. Über die gesamte Schweiz betrachtet, resultiert ein Rückgang der steuerlichen Ausschöpfung von 0,2 Prozentpunkten.

An der kantonalen Verteilung hat sich insgesamt wenig verändert, im unteren Drittel der Skala haben die Kantone Wallis, Freiburg und Basel-Stadt die Ränge getauscht. Die Zentralschweizer Kantone liegen nach wie vor deutlich unter dem Schweizer Durchschnitt, wobei Zug mit 11,1% den tiefsten Wert aufweist. Am höchsten ist die steuerliche Belastung weiterhin in einigen Westschweizer Kantonen. Genf ist mit 33,7% wie im Vorjahr Spitzenreiter. ch

## Netto statt brutto: Kanton Zürich entlastet die Eigentümer von Photovoltaikanlagen

Die Eigentümerinnen und Eigentümer von Photovoltaikanlagen, deren Energie ins Stromnetz eingespeist wird, erhalten vom lokalen Elektrizitätswerk eine Vergütung. Bisher wurden diese Einkünfte im Kanton Zürich nach dem Bruttoprinzip besteuert. Somit galt die ganze Einspeisevergütung als Ertrag und wurde zum Einkommen gerechnet.

Nach einer Überprüfung dieser Praxis hat das kantonale Steueramt beschlossen, künftig das Net-

toprinzip anzuwenden. Demnach werden Vergütungen für eingespeisten Strom nur noch besteuert, soweit sie höher sind als die Kosten für den aus dem Netz bezogenen Strom. Zum Beispiel sind bei Vergütungen von 4000 Franken und Kosten für bezogenen Strom von 3000 Franken nur noch 1000 Franken steuerbar. Mehrere andere Kantone wenden dieses Prinzip schon heute an. Diese Praxisfestlegung des Steueramtes ist im Zürcher Steuerbuch veröffentlicht worden und gilt ab sofort. zh

## Bei Schlafproblemen hilft die «Insel der Ruhe»

**Stress, andauernde Erreichbarkeit und ein überaktives Nervensystem erschweren das Ein- und Durchschlafen und sorgen dafür, dass der moderne Mensch nicht mehr zur Ruhe kommt. Der Hauptgrund für die meisten Schlafstörungen ist der Umstand, dass das vegetative Nervensystem nicht mehr automatisch auf Entspannung umstellt. Wer seinen natürlichen Schlafrhythmus ohne chemische Substanzen finden will, hat mit dem Schlafhörbuch «Insel der Ruhe» von Jana Hilkes eine ebenso natürliche wie vielversprechende Alternative.**



Jana Hilkes beantwortete Fragen aus dem interessierten Publikum.

(Bilder: Sämi Weber)

Etwa 25 Prozent aller Erwachsenen leiden gemäss Universitätsspital Zürich an Schlafstörungen, und mehr als 10 Prozent bezeichnen ihren Schlaf als nicht erholsam. Jana Hilkes, Craniosacral-Therapeutin und Schlafexpertin aus Wädenswil, behandelt in ihrer Praxis seit vielen Jahren Menschen mit Schlafproblemen und bietet auch spezielle Seminare bei Schlafstörungen an. Sie litt früher selbst unter Schlafproblemen und entwickelte während vieler Jahre ihre ganz persönliche Methode zur Überwindung von Ein- und Durchschlafstörungen. Diese verbesserte und verfeinerte sie immer weiter und hat daraus nun als Weiterentwicklung ihrer beliebten und erfolgreichen Podcast-Reihe «Raise Up» ein eigenes Schlafhörbuch entwickelt. Es heisst «Insel der Ruhe» und wurde am Freitag, 20. Januar 2023, in der Rosenhofpraxis in Wädenswil vorgestellt.

### Grosser Anklang am Hörbuch

Eingeladen waren alle Menschen, die unter Schlafproblemen leiden und die aktiv etwas gegen dieses Problem machen wollen. Die Rosenhofpraxis platzte an besagtem

Freitag mit weit über 30 Besuchern aus allen Nähten, so gross war das Interesse an Jana Hilkes' neuem Werk «Insel der Ruhe». Selbst das schöne CD-Cover, das von der Künstlerin Corina Capri gestaltet wurde, fand grosse Bewunderung im Publikum und machte das Hörbuch nur noch attraktiver.

Wer sich die «Insel der Ruhe» zu Gemüte führt, der erfährt sehr viel über das riesige Thema, auch über eher theoretische Themen wie Schlafphasen und Schlafchemie. Und wer die verschiedenen Übungen regelmässig macht, der nimmt immer mehr Druck aus seinem System und kann sich schon bald über einen tiefen, erholsamen Schlaf freuen. «Wichtig ist es, aus den kreisenden Gedanken herauszukommen und zu lernen, sich selbst zur Ruhe zu bringen und auf den eigenen Körper zu hören», gab Jana Hilkes den wertvollen Tipp. Das Hörbuch eignet sich für alle Jugendlichen und Erwachsenen, die unter Schlafproblemen leiden, und ganz besonders für Menschen, die aus ihren alten Schlafmustern ausbrechen und einen neuen, individuellen Weg zu mehr Schlafqualität einschlagen möchten.

Im Anschluss an die Präsentation beantwortete Jana Hilkes Fragen aus dem Publikum, und man konnte bei einer kleinen Verlosung eine Schlafberatung oder eine Hörbuch-CD gewinnen. ott

Das Hörbuch «Insel der Ruhe» kann bei [digistore24.com](https://digistore24.com) zum Preis von 29 Franken heruntergeladen werden.

