

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Konsum & Lebensstil

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Schon gewusst?

Bewusst durch den Alltag: Clever haushalten, Ressourcen sparen, Umwelt schonen und die Natur bewahren.



## Freiwillige vor: Bergwald pflegen

Für die Verjüngung des Waldes, den Schutz junger Bäume gegen Wildverbiss, eine gesunde Artenzusammensetzung des Waldes und die Vielfalt auf Alpweiden setzt sich das Bergwaldprojekt mit seinen jährlich über 2000 Freiwilligen ein. Auch 2021 wird wieder fleissig gearbeitet: In rund 150 Projektwochen an über 40 Orten der Schweiz können erwachsene Freiwillige, Schulklassen und Firmeneinsätze mithelfen, den Schutz unserer Bergwälder und die Vielfalt unserer Kulturlandschaften aufrechtzuerhalten.

Gewohnt wird in einfachen Unterkünften, die Verköstigung ist regional und biologisch. Selbstverständlich gibt es die erforderlichen Schutzkonzepte im Hinblick auf Covid-19.

Interessierte können sich über [www.bergwaldprojekt.ch](http://www.bergwaldprojekt.ch) anmelden.



## Wasserkocher-Tipps

Kann man Wasser im Wasserkocher mehrmals aufkochen? Ja, kein Problem. Mögliche Keime werden durch den erneuten Kochvorgang abgetötet. Je häufiger der Wasserkocher gereinigt und entkalkt wurde, desto «appetitlicher» ist das Ganze.

**Wichtig:** Beim Kauf auf GS-Gütesiegel (Geprüfte Sicherheit) achten. Und lieber keine Kunststoffbehälter verwenden, denn beim ständigen Erhitzen und Abkühlen lösen sich bei einzelnen Geräten offenbar winzige Kunststoffteilchen (Mikroplastik) aus den Innenwänden. Wissenschaftler führen die Partikel auf den ständigen thermischen Prozess und die Qualität der verwendeten Kunststoffe bzw. deren Verarbeitung zurück. Am besten, Sie verwenden einen Wasserkocher aus Glas oder Edelstahl.

## Gemüsereste «nachzüchten»

Ein zweites Leben für Gemüsereste? Das funktioniert! Jedenfalls bei manchen Pflanzen, z.B. Lauchzwiebeln und Salatherzen. Behalten Sie von den Lauchzwiebeln die weissen Zwiebelchen mit den Wurzeln daran und stellen Sie diese in einem Glas Wasser auf das Fensterbrett. Alle zwei, drei Tage sollte das Wasser gewechselt werden. Das neu entstehende Zwiebelgrün ist ein knackiger Leckerbissen.

