

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 78 (2021)

**Heft:** 11

**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:** 30.01.2026

**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.



## Heimelige Kerzen: Tipps gegen Schadstoffbelastung

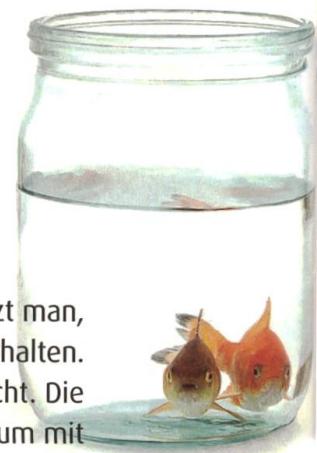
Draussen ist es kalt und düster, doch drinnen verbreitet eine Kerze Behaglichkeit und Wärme. Wer liebt sie nicht, die winterlichen Lichtspender – auch wenn Kerzen eine oft unterschätzte Quelle von **Fein- und Ultrafeinstaub** sind. Die Nanopartikel, die sie beim Runterbrennen abgeben, dringen in Bronchien, Lunge und bis in die Blutbahnen ein. Wo sie das Endothel angreifen und Entzündungen fördern können. Bei Paraffinkerzen kommen bedenkliche Stoffe wie Ketone, Toluol, Benzol oder Spuren des Schwermetalls Nickel hinzu. Was tun?

- \* Hochwertige Kerzen verwenden. Zum Beispiel eine Biokerze aus einheimischem Rapsöl, aus Bienenwachs, gentechnikfreiem Soja oder Stearin mit Palmöl aus nachhaltigem Anbau.
- \* Den Docht kurz halten (10 bis 15 mm); das reduziert die Entstehung von Russ.
- \* Eine durchzugsfrei geöffnete Tür zum Nebenraum reduziert die Feinstaubbelastung deutlich.
- \* Kerze nicht auspusten, sondern den Docht mit einem Streichholz kurz in flüssiges Wachs tauchen und sofort wieder aufrichten.
- \* Vor dem Anzünden und nach dem Auslöschen der Kerze gut lüften.

Text: P. Horat Gutmann

3 Mio.

... Zierfische, so schätzt man, werden in der Schweiz gehalten. Leider nicht immer artgerecht. Die Initiative **fair-fish** hat darum mit Partnern eine **Kampagne** ins Leben gerufen, die Verständnis für die Bedürfnisse der Tiere wecken soll.



## Handcremes: Kaum «Natur» drin



Kamille, Olive, Sanddorn, Moringa: Handcremes preisen zuhauf heimische oder exotische **Naturstoffe** an. Die sind allerdings meist nur auf der Packung anstatt im Produkt bzw. nur in winzigen Mengen enthalten, wie der österreichische Verein für Konsumenteninformation bei einem Check von 30 Inhaltsstoffen feststellte. Woran erkennt man, ob Naturstoffe tatsächlich in Handcremes enthalten sind? Tauchen diese in der **Inhaltsstoffliste** noch hinter Duft- und Konservierungsstoffen auf, enthält das Cremeprodukt meist nur wenig davon.