

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 1-2

**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.



Schon gemerkt? Zimmerpflanzen sind plötzlich wieder schwer in Mode. Abertausende Fotos vom «urban jungle» («Grossstadtdschungel») finden sich auf den sozialen Netzwerken und vermitteln «Liebe zur Natur». Aber: Mit dem Kauf einer herkömmlichen Topfpflanze rettet man nicht unbedingt die Welt. Das Gros der gehandelten Zimmerpflanzen wird noch immer konventionell produziert (Stichworte: Insektizide, Pestizide, Düngemittel auf Erdölbasis). Eine nachhaltige Produktionsweise hat sich bislang nicht durchgesetzt. Zertifizierte Bioqualität zu finden, ist folglich schwierig. Immerhin: Mittlerweile lässt sich die Herkunft einer Zimmerpflanze aufgrund des Pflanzenpasses überprüfen, der die Rückverfolgbarkeit jeder in die Schweiz eingeführten Pflanze sicherstellt. Man sollte beim Händler aber genau nachfragen, da in den Informationen für Endkonsumenten meist nur die letzte Station des (langen) Einfuhrweges vermerkt ist.

Am umweltfreundlichsten ist es, man besorgt sich privat einen Steckling, Ableger oder Samen konventioneller Zimmerpflanzen und zieht die Pflanze selbst auf. Auch ein Besuch lokaler Pflanzenbörsen kann sich lohnen. Beim Substrat sollte man auf Biozertifizierung achten (kein Torf!), bei den Töpfen solche aus Ton verwenden.



## Getrübter Genuss: Acrylamid in Oliven

Beim nächsten Kauf eingelegter schwarzer Oliven lohnt sich ein genauer Blick auf die Zutatenliste: Sind da Eisen(II)gluconat und Eisen(II)lactat aufgeführt, so wurden die Oliven künstlich geschwärzt. Und das wiederum kann eine erhöhte Acrylamidbelastung mit sich bringen. Warum? Dafür ist vermutlich der Oxidationsprozess während der Herstellung («Entbitterung») in Kombination mit der anschliessenden Hitzeeinwirkung bei der Sterilisation verantwortlich. Natürlich gereifte scharze Oliven enthalten höchstens Spuren von Acrylamid.

## Gardinenwäsche: Natron hilft

Haushaltsfrische im neuen Jahr: Wer sich jetzt ans Gardinenwaschen macht, muss nicht extra spezielles Waschmittel kaufen.

Natron tut es auch. Man gibt einfach zwei Esslöffel davon zum herkömmlichen Waschpulver oder in die Trommel der Maschine. Sind die Gardinen stark verschmutzt (vergilbt), kann man sie am Abend vorm Waschgang auch erst mal in ein Bad aus warmem Wasser und einigen Esslöffeln Natron einlegen.

