

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
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: 15.01.2026

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.

Kaffee: zertifiziert?

Mittlerweile gibt es im Handel vielfach Kaffee aus zertifiziert nachhaltigem Anbau. Das möchte man als Konsument gerne unterstützen, fragt sich dann aber doch, warum nicht jeder entsprechende Kaffee ein Nachhaltigkeitsiegel trägt. Der Grund: Röster mischen zertifizierten Kaffee teilweise mit nicht-zertifiziertem, um den Geschmack zu beeinflussen, fand die Stiftung Warentest heraus. Dieser Mix darf dann logischerweise kein Nachhaltigkeitsiegel tragen.

→ Ein aussagekräftiges Nachhaltigkeitsiegel ist *Fairtrade*: Die Anbauenden erhalten einen Mindestpreis für den Rohkaffee und eine Prämie.



Pilzaroma im Frühling

Pilze sammeln ist was für Kenner – und jahreszeitlich begrenzt. Wer schon im Frühjahr Lust auf den typischen Geschmack hat, sollte sich für Balkon oder Garten das **Pilzkraut** (*Rungia klossii*) zulegen. Die Blätter des Acanthusgewächses haben ein pilzartiges Aroma. Sie sind roh als Salat zu geniessen, können Quarkspeisen beige-mischt werden, Suppen, Saucen und Gemüsegerichte verfeinern oder wie Spinat zubereitet werden.

Zieht man die Pflanze im Topf, sollte man sie an ein sonnig-warmes Fenster stellen. Im Sommer mag sie Halbschatten im Freien. Ernten kann man ganzjährig, am besten regelmässig 5 bis 10 Zentimeter lange Triebspitzen abknipsen.

Bioäpfel fördern die Darmflora

Beim Essen eines kompletten Apfels nimmt man rund 100 Millionen Bakterien zu sich – ganz gleich, ob er konventionell oder biologisch erzeugt wurde. Bedeutender *Unterschied*: Die Artenvielfalt der Bakterien in einem Bioapfel ist wesentlich grösser, besonders im Fruchtfleisch. Folge: Verzehren wir Bioobst, sorgt das bei uns selbst für eine artenreichere Darmflora.

