

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 79 (2022)

Heft: 10

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: 23.02.2026

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.



Babys brauchen keine Snacks

Das Angebot an Babynahrung ist immens. Allerdings gehen viele Produkte am Bedarf von Babys und Kleinkindern vorbei, wie ein Check von «Ökotest» ergab. Sie enthalten zu viel (versteckten Frucht-)Zucker und sind zu stark gewürzt. Den Kleinen immer mal ein «Zwischendurch» zu gönnen, sollte man sich auch gar nicht erst angewöhnen. Kinder im Beikostalter brauchen keine Kekse oder Früchtemus aus Plastikquetschsäckli und sollten ohnehin nicht ständig etwas naschen.



Okara – feiner «Abfall»

Schon mal von Okara gehört? Das ist ein Nebenprodukt bei der Herstellung von Sojamilch oder Tofu. Genauer gesagt handelt es sich um die Sojapulpe, also die festen Bestandteile der Sojabohne, die aus der Milch herausgefiltert werden. Okara galt bisher als Abfallprodukt, landete direkt im Müll oder fand im Tierfutter für (Schweine-)Mastbetriebe Verwendung.

Dabei handelt es sich bei Okara keineswegs um nutzlose Überreste: Die Sojapulpe hat zwar keinen nennenswerten Eigengeschmack, ist aber sehr ballaststoff- und eiweißhaltig, enthält B-Vitamine, Folsäure und verschiedene Mineralstoffe. Mittlerweile sind Schweizer Produkte aus Okara auch im Detailhandel erhältlich – ein gutes Beispiel nachhaltiger Lebensmittelproduktion.

Bitte richtig lüften



Energiesparen ist angesagt und weniger heizen – doch was ist mit der Schimmelgefahr? Wichtig sei, dass dort, wo bei Nutzung Wasserdampf entsteht, die mit Feuchtigkeit belastete Luft direkt ins Freie transportiert werde, so der deutsche Schimmelpilz-Experte Wolfgang Lorenz. Also: Nach dem Duschen das Badezimmerfenster (falls vorhanden) öffnen und

die Tür zum Flur schliessen. Das Gleiche gelte für die Küche. Die Kipplüftung in Wohnräumen ist nach Einschätzung des Fachmannes nicht per se zu verteuern. Statt 10 bis 15 Minuten bei ganz geöffneten Fenstern durchzulüften, könne man auch 30 bis 60 Minuten auf Kipp stellen. Allermael besser, als gar nicht bzw. zu wenig zu lüften.