

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 80 (2023)

**Heft:** 7-8

**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:** 19.02.2026

**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.



## Jetzt noch aussäen

Im August noch was aussäen? Ja klar! Herbstkulturen wie Chinakohl, Winterheckenzwiebeln (*Allium fistulosum*) und Winterrettich (*Rapanus sativus var. Longipinnatus*) eignen sich gut. Ebenso lassen sich Pflanzen mit kurzer Wachstumsphase wie Feldsalat (*Valerianella locusta*) oder Radieschen (*Rapanus sativus var. sativus*) anpflanzen. Auch Dill (*Anethum graveolens*) und Spinat (*Spinacia oleracea*) kann man im August noch problemlos aussäen. Selbst Blumen lassen sich noch säen: Echte Kamille (*Matricaria chamomilla*) besticht, wenn man sie im August anpflanzt, im nächsten Jahr mit hübschen Blüten und feinem Duft. Die Kornblume (*Centaurea cyanus*) kann ebenfalls Ende August ausgesät werden und blüht so im nächsten Jahr besonders früh.



## Sportmatte: bitte schadstofffrei

Ob zum Training daheim oder im Fitnessstudio: Eine Sportmatte ist sinnvoll, denn die Unterlage schont die Gelenke, verhindert Rutschen und unterstützt die Entspannungsphase bei bestimmten Übungen. Leider enthalten viele der im Handel erhältlichen Matten PVC, Phthalate und Weichmacher, also umwelt- und gesundheitsschädliche Stoffe. Doch es gibt Alternativen aus Naturkautschuk (rutsch- und reissfest, sehr langlebig), Biobaumwolle (nicht ganz so rutschfest), Flachs (eher dünn) oder Kork (komplett recycelbar, antiallergisch). Man sollte sich beim Kauf beraten lassen.



## Schneidebretter pflegen

Schneidebretter sind unverzichtbar bei der Küchenarbeit, brauchen aber auch Pflege. Bretter aus Plastik (ideal für Fleisch und Fisch) sollte man regelmässig bei 70 Grad reinigen bzw. öfter mal austauschen, da sich in den Schnittrillen gerne Bakterien einnisten. Umweltfreundlicher sind Bretter aus Holz (geeignet zum Schneiden von Gemüse und Obst). Kleinere Unebenheiten im Material lassen sich mit der richtigen Pflege ausgleichen. Dazu sollten die Bretter zweimal im Jahr mit Leinöl oder Walnussöl eingerieben werden. Das Holz saugt das Öl auf, die Holzfasern quellen auf und die Schnittkanten verschliessen sich.