Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 80 (2023)

Heft: 9

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: 13.12.2025

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: Selbst brühen statt «to go» kaufen

Viele haben sich am Morgen beim Gang zur Arbeit an den «Coffee to go» gewöhnt. Leider belasten die entsprechenden Pappbecher mit Plastikdeckel die Umwelt. Ebenso unerfreulich: Kaffee, den man in Supermärkten oder bei Kiosken aus einem Selbstbedienungsautomaten lassen kann, ist mitunter hygienisch nicht ganz einwandfrei. Grund: mangelhafte Reinigung der Geräte. Wobei man fairerweise konstatieren muss: Es ist generell nicht zu verhindern, dass sich im Inneren von Kaffeemaschinen Schmutz sammelt (Fettrückstände, Bakterien). Problematisch können besonders Milchkaffee und Cappuccino aus solchen Automaten sein.
Darum: Lieber einen guten Isolierbecher aus Edelstahl kaufen, am Morgen selbst Kaffee aufbrühen (z.B. in einer Stempelkanne) und den Becher damit befüllen.

Pestizide in Linsen

Der Verzehr von Hülsenfrüchten ist empfehlenswert. Allerdings sollte man beim Einkauf sorgsam darauf achten, welche Ware man nimmt. Aktuelle Untersuchungen des «Gesundheitstipp» etwa ergaben Spuren von Pestiziden, selbst in einigen Bioprodukten. Gleichwohl schnitten die Biolinsen besser ab als konventionelle; Letztere waren deutlich mehr belastet. Gerade mal vier von 16 geprüften Packungen wiesen keinerlei Rückstände von Schädlings- und Unkrautvernichtern auf.
Tipp: Regelmässig auf aktuelle Testergebnisse (z.B. «Ökotest») von Nahrungsmitteln achten.

Da laust mich doch der Honig!

Nicht immer sammeln Bienen feinen Nektar aus Blüten – gerne darf es auch der Kot von Läusen sein. Blattläuse stechen mit ihrem Saugrüssel Blätter an und saugen den Zellsaft heraus. Den benötigen sie aufgrund des Aminosäuregehalts, denn mit Aminosäuren decken Läuse ihren Stickstoffbedarf. Den überschüssigen Zucker scheiden die Läuse aus, er sammelt sich als Honigtau auf den Blättern der Pflanze. Die von Bienen gesammelten Blattlaus-Ausscheidungen finden sich z.B. in Waldhonig. Honigtau gilt als sehr gesund.