

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**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:** 04.02.2026

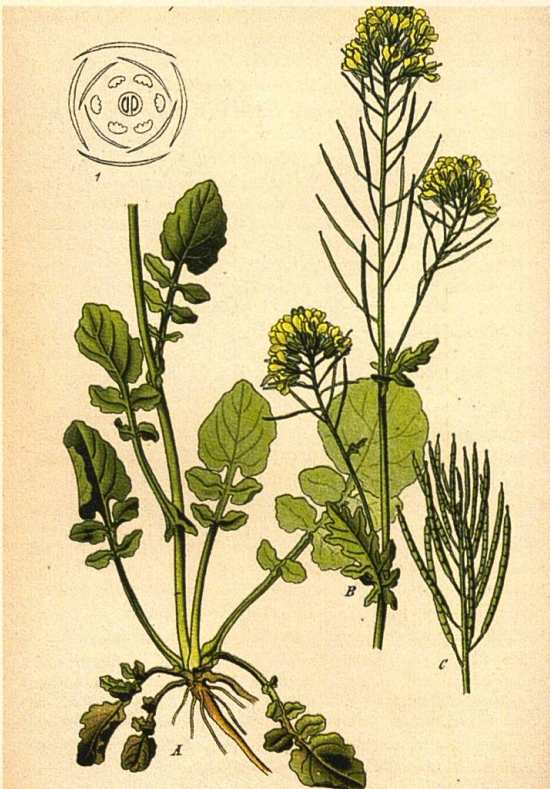
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Schon gewusst?

Bewusst durch den Alltag: Clever haushalten, Ressourcen sparen,  
Umwelt schonen und die Natur bewahren.

## Winterfeste Würze

Sie ist eine der wenigen essbaren Wildpflanzen, die auch während der kalten Jahreszeit bei tiefen Temperaturen noch würziges Grün auf den Teller liefern: die Winterkresse, **Barbarakraut** genannt (*Barbarea vulgaris*). Die älteren Blätter werden zwar hart und bitter, machen sich aber dennoch gut im Salat und sind vor allem reich an Vitamin C. Die Samen können wie Senfkörner verwendet werden. Die Pflanze blüht von April bis Mai und ist nach dem Winter eine nahrhafte Bienenweide.



## Blutdruckmessgeräte im Test

Wer unter **Bluthochdruck** leidet, sollte regelmässig seine Werte kontrollieren. Messgeräte für den Blutdruck gibt es zahlreiche, aber taugen sie auch was? Die «Stiftung Warentest» untersuchte unlängst gängige Produkte u. a. auf Präzision, Benutzerfreundlichkeit und Störanfälligkeit. Die meisten Geräte erhielten ein «gut» bzw. «befriedigend».

Entscheidend sei, so die Prüfer, dass die Geräte **korrekt genutzt** werden: den richtigen Arm nehmen (immer den mit den höheren Werten), regelmässig messen, Fehlerquellen meiden (Koffein, Alkohol, kalte Umgebung, vor der Medikamenteneinnahme messen), Manschette gut anlegen, Gerät richtig positionieren (Oberarm/Manschette auf Herzhöhe anlegen, Unterarm auf Tisch ablegen; Handgelenk/strecken und Gerät durch angewinkelten Arm auf Herzhöhe bringen), still sein beim Messen, mehrmals hintereinander messen, Werte notieren.

## Schädliches Streusalz

Streusalz (Auftausalz) verkrustet die Böden und schädigt Pflanzen über das ganze Jahr hinweg, denn es gelangt über die Wurzeln in die Blätter und entzieht den Zellen Wasser. So trocknen die Blattspitzen aus. Zudem reichert sich das Salz bereits nach wenigen Jahren im Boden an. Auch für Hunde- und Katzenpfoten kann gesalzener Untergrund schädlich sein.