

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 3

**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:** 20.02.2026

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

# Schon gewusst?

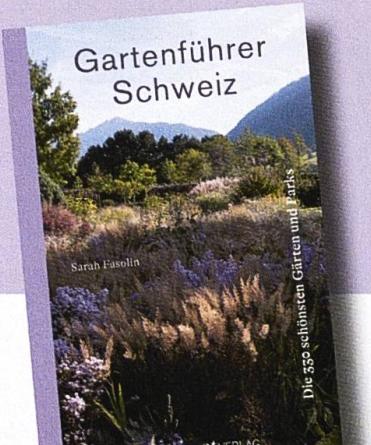
Bewusst durch den Alltag: Clever haushalten, Ressourcen sparen, Umwelt schonen und die Natur bewahren.

## Heimat-Grün erkunden: «Gartenführer Schweiz»

Mit dem März erblüht auch die Lust, endlich wieder im Grünen unterwegs zu sein. Dazu muss man nicht ins Ausland reisen! Wer ein Faible für Gärten hat, kann sich vom «Gartenführer Schweiz» (AT Verlag) inspirieren lassen, der jetzt erscheint. Das Buch bietet einen umfassenden Überblick über die lohnenswertesten Gärten und Parks, die man zwischen Boden- und Genfersee besuchen kann.

Beschrieben ist auch der **A. Vogel Heilpflanzengarten in Teufen**. Gut zu wissen: Nach Abschluss der architektonischen Umbauphase auf dem Gelände am Hätschen wird er ab Mitte Juni 2024 in neuer Pracht zu erleben sein. Ein Besuch lohnt sich!

Adressen, Termine und Festivals für Garteninteressierte sowie eine umfangreiche Bibliografie runden den praktischen Gartenführer ab.



## Beim Backen aufs Ei verzichten?

Wer gerne Kuchen bäckt, weiß: Eier machen das Backwerk saftig, flexibel oder lockern es auf. Wer vegan lebt oder einfach mal auf den Verzehr von Eiern verzichten möchte, kann stattdessen Apfelmus nehmen. Ein gehäufter Esslöffel entspricht einem Ei – und macht den Teig schön saftig. Auflockern kann man ihn durch Kohlensäure oder Natron. Für die Flexibilität nimmt man eine reife, zerdrückte Banane (entspricht zwei Eiern).

## Kritische Stoffe in Mens-Höschen

Als Alternative zu Tampons, Binden oder Cup werden Mens-truationsunterhosen angepriesen. In puncto Saugkraft scheinen viele Produkte durchaus zu halten, was sie versprechen. Jedes zweite Mens-Höschen, das Konsumentenschützer untersuchten, enthielt jedoch Schadstoffe. Belastet war die Unterwäsche u.a. mit Silberchlorid. Das ist ein Biozid, von dem das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung in Textilien abrät. Silberchlorid soll das Bakterienwachstum hemmen, könnte aber Resistenzen fördern.

