

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 5

**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:** 21.01.2026

**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.



## Besser essen: Kopfsalat knackfrisch auf den Tisch

Kopfsalat? Lange Zeit ein kulinarisch stiefmütterlich behandelter Nebendarsteller: labberig eingeklemmt in ein Sandwich oder liebloses Deko-Element zur Tellerverzierung. Innovative Spitzenköche und trendige Bistro-Lokale besinnen sich aktuell darauf, wie man *Lactuca sativa* vor rund 100 Jahren in guten Wirtshäusern servierte: als voluminösen, erntefrischen ganzen Kopf! Mal wird er nur mit Balsamico beträufelt, mal badet er in einem Buttermilch-Orangen-Dressing oder wird reichlich mit Schnittlauchhäckseln garniert – der kreativen Dressing-Komposition daheim sind keinerlei Geschmacksgrenzen gesetzt.

Im Ganzen serviert, behält der Kopfsalat seine Knackfrische. Am besten wird er vom Beet weg am selben Tag auf den Tisch gebracht.



## E-Bike: Was tun bei Akku-Brand?

Mobil bleiben, auch im Alter: Viele Senioren kaufen sich aus diesem Grund ein E-Bike (genauer gesagt: ein Pedelec), also ein Velo mit Unterstützung durch einen Elektromotor. Der «Tank» eines E-Bikes ist der Akku, den es in verschiedenen Kapazitäten (und entsprechend unterschiedlichem Gewicht) gibt. Die E-Bike-Akkus sind entweder fest verbaut oder man kann sie zum Aufladen herausnehmen.

Lithium-Ionen-Akkus, wie sie in E-Bikes zum Einsatz kommen, können in Brand geraten, in der Fachsprache nennt sich das «thermal runaway», ein «thermisches Durchgehen». Im schlimmsten Fall kann das zur Explosion des Akkus führen.

Grundsätzlich ist Wasser das beste Löschmittel; man kann auch einen Feuerlöscher nehmen, wenn er gerade zur Hand ist. Aber aufgepasst: Ein brennender Akku kann extrem heiss werden! Und wenn er wirklich brennt, bekommt man das als Laie nicht in den Griff. Also lieber umgehend unter Rufnummer 118 die Feuerwehr alarmieren.

Drei Tipps:

- \* **Korrekt laden:** Aufladen mit ausreichender Luftzirkulation in einer nicht zu warmen Umgebung. Die ideale Ladekapazität liegt zwischen 40 und 70 Prozent.
- \* **Anwesenheit:** Akku niemals unbeaufsichtigt (z.B. über Nacht) laden.
- \* **Richtige Raumtemperatur:** Der E-Bike-Akku sollte weder starker Heizungswärme noch der prallen Sonne ausgesetzt sein.

