

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 11

**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:** 05.01.2026

**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.

## Welker Herbstgarten: willkommenes Buffet

Ratzeputz aufgeräumt möchten viele ihren Garten, sobald der November Einzug hält. Doch das ist gar nicht gut für die Natur. Verwelkte, verblühte Blumen mögen vielleicht nicht hübsch aussehen, doch sie geben eine prima Futterquelle respektive einen Unterschlupf ab.

Sonnenblumenkerne, die Samen von Disteln, Wilden Karden, Lavendel und Kornblumen sind willkommene Leckerbissen für Blau- und Kohlmeise, Buch- und Grünfink, Stieglitz, Gimpel und Haussperling. Insekten machen es sich gern in stehen gelassenen, senkrechten Pflanzenstängeln gemütlich. Die markhaltigen Stängel von Brombeeren, Königskerzen und Disteln dienen Wildbienen zur Eiablage.

Also: Lernen Sie die besondere Ästhetik welker Pflanzen schätzen, und beobachten Sie mal aufmerksam, wie Tiere auf dieses wilde Herbstbuffet in Ihrem Garten reagieren.



## Kaffee: ökologisch aufgebrüht?

Wer Kaffee mag, fragt sich vielleicht: Welche Zubereitungsart belastet die Umwelt am wenigsten? Ganz sicher nicht die mittels Kapseln, auch wenn einige Studien in letzter Zeit zu diesem Ergebnis kamen. In den Kapseln stecken meist nur fünf bis sieben Gramm Kaffeepulver pro Portion. Für Kapseln mit insgesamt 500 Gramm Kaffee werden bis zu 25 Mal mehr Ressourcen verbraucht als für eine Pulverpackung von 500 Gramm – eine miese Bilanz.

Davon abgesehen, so das Magazin «Ökotest», belastet die Produktion der Bohnen das Klima am meisten, hier entstehen 40 bis 80 Prozent der Gesamtemissionen. Darum sollte man Kaffee mit Bedacht (und möglichst selten) als das geniessen, was er ist: ein Luxusgut.

2-3 Jahre

dauert es, ehe sich eine Bananenschale in den Bergen zersetzt; ein Papiertaschentuch braucht bis zu 7 Jahre. Darum, liebe Bergwanderer: Nehmt euren Müll mit nach Hause!

