

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 82 (2025)  
**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:** 03.02.2026

**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.

## Kosmetik: Seren sparsam einsetzen

Der aktuelle Trend im Kosmetikregal sind Seren. Dabei handelt es sich um einen Pflegemix aus hoch konzentrierten Inhaltsstoffen, meist in kleinen Ampullen abgefüllt. Ob mit Bakuchiol, Hyaluronsäure, Niacinamid, Retinol – stets sind die Schönheitsversprechen vollmundig (und die Preise beachtlich). Hautärztinnen warnen vor den Konsequenzen einer übermässigen Verwendung dieser Präparate, insbesondere wenn sie mit sogenannten aktiven Wirkstoffen versehen sind. Besonders heikel wird es, wenn Konsumentinnen und Konsumenten verschiedene Produkte munter kombinieren – miteinander vertragen sich die Wirkstoffe dann nicht miteinander. Gereizte, gestresste Haut ist die Folge; die Hautbarriere leidet.



## Zimmerpflanzen richtig pflegen

Jetzt in den Wintermonaten benötigen Zimmerpflanzen eher weniger Wasser. Bei anspruchslosen Gewächsen genügt es, einmal pro Woche mit dem Finger zu testen, ob die oberste Erdschicht noch feucht ist. Falls nicht, sollte man nachgiessen.

Einmal pro Monat sollten – gerade jetzt im Winter – grossblättrige Zimmerpflanzen wie Monstera entstaubt werden, z. B. mit einem weichen Staubtuch oder einem leicht angefeuchteten Schwammtuch. Pflanzen mit Blättern, die nicht abgewischt werden können, besprüht man mithilfe eines Zerstäubers mit einem sehr feinen Wasserstrahl und schüttelt sie dann sanft, um das Wasser abperlen zu lassen.

**Hyaluronsäure** wurde einst aus Hahnenkämmen gewonnen. Heute stammt sie aus Fermentationsprozessen mit Hefe und Bakterien.

