Konsum & Lebensstil

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 3

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

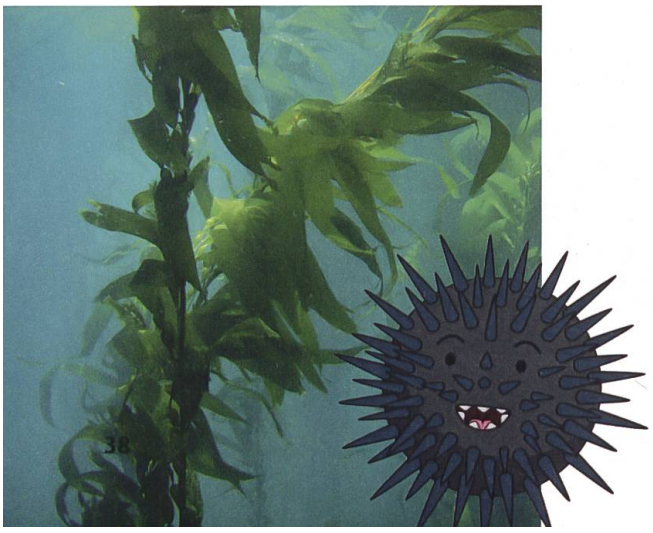
http://www.e-periodica.ch

Schon gewusst?

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

Kelp: Beliebt bei Seeigeln

Die grossen, langen Braunalgen (Macrocystis pyrifera), auch Kelp genannt, haben ein bedeutendes Potenzial für die menschliche Ernährung. Stellenweise, so z.B. beobachtet an der kalifornischen Küste, nahmen die Unterwasser-Kelpwälder bedauerlich ab. Forscher sahen einen Zusammenhang mit der massenhaften Vermehrung von Seeigeln, welche die Kelpbestände wegfrassen.
Ein Kelpwald kann wieder nachwachsen, berichtet die Initiative «fair fish». Voraussetzung ist allerdings, dass der Seeigelbestand reduziert wird. Das könnte durch die Ansiedlung von Seeottern gelingen, für die Seeigel ein Leckerbissen sind. Komplexe Sache, das Nahrungsnetz im Meer!



Süss, süsser, Süsskartoffel

Das Aroma von Süsskartoffeln (*Ipomoea batatas*) lässt sich durch die Zubereitung beeinflussen. Besonders süss werden sie, wenn man sie langsam auf niedriger Stufe backt. So bekommen die Zucker produzierenden Enzyme ausreichend Möglichkeit, die Stärke in den Bataten umzuwandeln. Möchte man die natürliche Süsse reduzieren, kocht man sie am besten schnell im Dampfkochtopf oder backt sie bei hoher Temperatur.
Sorten mit rotfleischigen Knollen sind übrigens hinsichtlich der Kocheigenschaften wie auch in puncto Aroma am besten.

Massagepistolen: Vorsichtig nutzen

Muskelverhärtungen daheim einfach per Knopfdruck wegmassieren? Solch einen Effekt versprechen sogenannte Massagepistolen, handliche Geräte mit einem vibrierenden Ballaufsatz. Wie Tests von Konsumentenschützern ergaben, weisen einige von ihnen allerdings Mängel auf bzw. erzeugen zu heftige Schläge.
Physiotherapeuten zufolge eignen sich die Geräte nur für oberflächliche Verspannungen, bei Beschwerden in tieferen Muskelschichten sind sie offenbar nicht zu empfehlen. Zudem sollte man sie nicht bei Schwellungen einsetzen.