

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 3

Rubrik: Konsum & Lebensstil

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

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

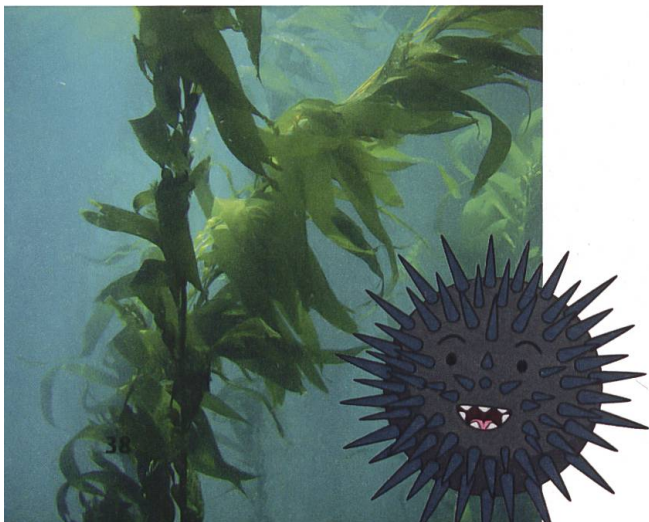
Schon gewusst?

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

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 wegrassen.

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.