Holz statt Plastik

NACHHALTIGKEIT Acht Alltagsbereiche, in denen das Naturmaterial die bessere Wahl ist



Schneidebrettchen aus Holz wirken aufgrund der darin enthaltenen Gerbsäure antibakteriell.
BILD: DJD/KOLLAXO MARKT UND MEDIEN/PEFC DEUTSCHLAND

IM NORDWESTEN/DJD – Praktische Alltagshelfer sind häufig aus Plastik. Dabei gibt es für viele eine Alternative, die schöner aussieht und länger hält: Holz. Idealerweise stammt das Holz aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern – erkennbar beispielsweise am PEFC-Siegel.

1. Küche: Helfer aus Holz

Ob Kochlöffel, Schneidebrett, Untersetzer oder Salatbesteck – in der Küche kann vieles durch Holz ersetzt werden. Holzschneidebretter werden auch von Fachleuten als hygienisch empfohlen. Die enthaltene Gerbsäure wirkt antibakteriell, besonders bei Kiefer, Lärche und Eiche. Nach dem Schneiden von Fleisch das Brett mit einer Bürste und mindestens 60 Grad heißem Wasser reinigen.

2. Bad: Weniger Plastik, mehr Charakter

Seifenschale, Haar- und Nagelbürste oder Wäscheklammern sind auch in Holz erhältlich. Meist sind die Holzalternativen länger haltbar und optisch ansprechender.

3. Büro: Der unterschätzte Umweltsünder in der Schublade

Der Kugelschreiber. Klein, billig und schnell im Müll. Holzkugelschreiber halten länger, liegen oft besser in der Hand und wirken zudem wertiger.

4. Garten und Terrasse: Draußen darf Holz altern

Gartenmöbel, Hochbeete oder Sichtschutz – im Freien ist Holz ohnehin die natürlichere Wahl. Douglasie, Lärche und Eiche sind besonders witterungsbeständig. Einmal im Jahr mit Wetterschutzlasur behandelt, halten sie viele Sommer.

5. Kinderzimmer: Was Kleinkinder in den Mund nehmen, sollte kein Plastik sein

Plastikspielzeug enthält oft gefährliche Weichmacher und andere gesundheitsgefährdende Stoffe. Sie haben im Mund eines Kleinkinds nichts verloren. Unbehandeltes Holzspielzeug ist frei davon und in großer Auswahl PEFC-zertifiziert erhältlich.

6. Einkaufen: Plastiktüte ist fast Geschichte

Stoffbeutel haben viele. Aber Plastiknetze im Gemüseregal und Umverpackungen sind weiter allgegenwärtig. Besser zu Papier und Pappe greifen und Mehrwegtaschen aus Baumwolle oder Jute nutzen.

7. Kleidung: Mikroplastik aus der Waschmaschine

Beim Waschen von Kunstfasern gelangen Plastikpartikel ins Abwasser. Die Alternative: Materialien aus biologisch abbaubaren Holzfasern wie Modal und Lyocell.

8. Dämmen und Fenster: Die ökologische Wahl lohnt sich doppelt

Dämmplatten aus Holzfasern sind eine ökologische Alternative zu Mineralwolle, Styropor oder Polyurethan. Mit PEFC-Siegel stammt das Holz aus zertifiziert nachhaltiger Forstwirtschaft. Holzfensterrahmen punkten bei Wärmedämmung und Optik.

Tipps, wie man den Alltag plastikfrei gestalten kann, finden sich auf der PEFC-Website www.pefc.de/holzstatt-plastik.

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht





Dr. rer. nat.
Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66):
In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kopek:
Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens nachlässt – im Volksmund „Altersherz“ genannt. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die angesprochenen Probleme treten auf.

Was tun für ein leistungsstarkes Herz?
Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.
Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.[1] In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht.[2] Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt.

Tipp für die Herzgesundheit
Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz genau mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 (100 mg Ubichinon) sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

[1]Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995: 195–204. [2]Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641–9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht.

Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €