

Wertvolle Nährstoffe

Kartoffelschalen für Wachstum, Eierschalen für Zellaufbau: Natürliche Abfälle sollte man lieber in Garten und Beet einsetzen, anstatt sie wegzuwerfen – so ist **NACHHALTIGES GÄRTNERN** gesichert.

Kaffeesatz, Zwiebelreste und Bananenschalen landen oft im Biomüll – dabei sind sie wertvolle Pflanzennahrung. Auch ohne aufwendiges Kompostieren lassen sich die vermeintlichen Abfälle ganz leicht in natürlichen Dünger verwandeln und leisten im Garten oder auf dem Balkon nützliche Dienste. Sie verbessern das Bodenleben, stärken die Pflanzen und kommen dabei ohne chemische Hilfsmittel aus.

Selbst hergestellter Dünger bietet gleich mehrere Vorteile: Er versorgt Pflanzen zuverlässig mit wichtigen Nährstoffen wie Stickstoff, Kalium und Kalzium, reduziert Abfall, spart Ressourcen bei Herstellung und Transport und ist auch noch völlig kostenlos. Mit ein paar einfachen Handgriffen lässt er sich schnell zubereiten und ermöglicht so eine gehörige Portion nachhaltigeres Gärtnern.

Kaffeesatz: Er gehört zu den einfachsten und zugleich effektivsten natürlichen Düngern. Kaffeesatz enthält Stickstoff, Kalium und Phosphor – Nährstoffe, die für das Pflanzenwachstum und die Bildung von Blättern und Wurzeln entscheidend sind. Zudem wirkt er leicht bodenansäuernd. Besonders profitieren daher säureliebende Pflanzen wie Hortensien, Rhododendren oder Heidelbeeren, aber auch viele

Gemüsesorten wie Zucchini, Kürbis und Gurken.

Wie verwenden? Kaffeesatz vor der Anwendung vollständig trocknen, um Schimmelbildung zu vermeiden. In Pflanzgefäßen genügt etwa ein Teelöffel pro Liter Substrat, im Beet wird er dünn ausgestreut und leicht eingearbeitet. Wichtig: Nicht direkt auf empfindliche Jungpflanzen oder frische Aussaaten geben, da er beim Gießen zum Verklumpen neigt.

Kartoffelwasser: Auch beim Kochen von Kartoffeln entsteht ein oft unterschätztes Nebenprodukt – das Kochwasser enthält gelöste Mineralstoffe, insbesondere Kalium, das das Pflanzenwachstum unterstützt. Gerade während der Wachstumsphase oder bei hohem Nährstoffbedarf kann Kartoffelwasser eine sinnvolle Ergänzung sein.

Wie verwenden? Das Kochwasser vollständig abkühlen lassen und zum Gießen nutzen.

„Für die Verwendung von Küchenabfällen im Garten gilt grundsätzlich: Qualität vor Quantität.“



Mehr als Biomüll: Eierschalen, Kaffeesatz und Bananenschalen sind wertvolle Pflanzennahrung, sie das Bodenleben verbessern und Pflanzen stärken – und mitnichten nur Abfall. Foto: IMAGO/Depositphotos

Wichtig ist, dass es ungesalzen ist, da Salz den Boden schädigt und die Wasseraufnahme der Pflanzen beeinträchtigen kann. Zudem sollte es nur einmal pro Woche eingesetzt werden, da die enthaltene Stärke sonst den Boden verkleben kann – bei Bedarf verdünnen. Und: Da sich Mikroorganismen schnell vermehren, sollte das Wasser innerhalb von ein bis zwei Tagen verbraucht werden.

Eierschalen: Sie bestehen überwiegend aus Calciumcarbonat, das – ähnlich wie gekaufter Gartenkalk – eine wichtige Rolle bei Zellaufbau und Pflanzenstruktur spielt. Ein ausgeglichener pH-Wert verbessert zudem die Verfügbarkeit von Nährstoffen im Boden. Besonders Pflanzen mit einem erhöhten Kalziumbedarf wie Tomaten, Paprika, Rosen oder Beerensträucher profitieren davon.

Wie verwenden? Die Eierschalen gründlich reinigen, trocknen und möglichst fein zermahlen, damit sie im Boden schneller umgesetzt werden können. Anschließend ins Pflanzloch geben oder oberflächlich einarbeiten. In Töpfen reicht bereits eine kleine

Menge. Die Wirkung setzt langsam ein, sorgt aber langfristig für eine kontinuierliche Versorgung.

Bananenschalen: Die Schalen der gelben Südfrucht sind reich an Kalium, das die Blütenbildung und Fruchtentwicklung fördert. Zudem stärkt es die Widerstandskraft der Pflanzen gegenüber Trockenheit und Kälte. Besonders geeignet ist dieser Dünger für Rosen sowie Fruchtgemüse wie Tomaten oder Paprika.

Wie verwenden? Die Schalen in kleine Stücke schneiden und direkt in die Erde einarbeiten. Alternativ können sie auch in Wasser eingeweicht werden. Der entstehende Auszug eignet sich als milder Flüssigdünger. Auch hier gilt: Innerhalb von ein bis zwei Tagen verbrauchen, um Geruchsbildung und Schimmel zu vermeiden.

Zwiebelschalen: Sie sind wahre Multitalente: Neben Mineralstoffen enthalten Zwiebelschalen sekundäre Pflanzenstoffe mit leicht pilzhemmender und schädlingsabwehrender Wirkung. Dadurch eignen sie sich sowohl zur Nährstoffversorgung als auch zur Stärkung der pflanzlichen Abwehrkräfte.

So vermeiden Sie Stromschläge und Lecks

Wer im Garten gräbt, sollte vorher in Erfahrung bringen, wo Versorgungsleitungen verlaufen

Gartenteich anlegen oder neue Wege: Wer größere Gartenarbeiten plant, sollte sich im Vorfeld über den Verlauf von unterirdischen Leitungen wie Strom-, Gas- und Wasserleitungen informieren. Sonst kann es teuer und gefährlich werden.

Hier droht Gefahr: „Kommt es zu Zwischenfällen, bei denen erdverlegte Leitungen beschädigt werden, sind nicht nur Versorgungsausfälle und hohe Kosten für die Reparatur möglich, sondern es entstehen auch Risiken für die Gesundheit – angefangen bei Stromschlägen bis hin zu Gasaustritten“, warnt der Netzbetreiber Netze BW in Stuttgart. Ein wenig Buddeln stellt kein Problem dar. Hebt man jedoch einen Gartenteich aus oder legt Wege mit Pflaster- und Tiefbordsteinen an, sollte man sich informieren, was sich im Erdreich befinden könnte.

So finde ich Leitungen: Eigentümer und Bauherren sind verpflichtet, sich vor Beginn der Erdarbeiten über die Lage der Leitungen zu informieren. Hierfür kann man zum Beispiel den örtlichen Netzbetreiber anfragen oder über ein Online-Leitungsauskuftsportal gehen wie die Bund-Länder-Initiative Leitungsauskuft (BIL). Dort erhält man kostenfrei, wie es auf der Internetseite heißt, eine Übersicht zu Ansprechpartnern und Notfallrufnummern. Doch Vorsicht: Alte Leitungskarten sind nicht immer präzise – besonders bei Leitungen, die älter als 50 Jahre sind.

Das gilt es zu beachten: Wer im Schutzbereich von Leitungen arbeitet, muss äußerste Vorsicht walten lassen. Hier dürfen keine



Vorsicht bei Tiefbauarbeiten! Foto: Zacharie Scheurer/dpa

schweren Baumaschinen, sondern stattdessen Handwerkzeuge wie Spaten, Schaufel oder Spitzhacke eingesetzt werden. Wenn Leitungen freigelegt werden, sollten Sie den Netzbetreiber beziehungsweise das Versorgungsunternehmen informieren. Bei Hochspannungs- oder Hochdruckleitungen gelten auch Fristen, außerdem sind Genehmigungen nötig.

So handle ich im Notfall: Werden unterirdische Leitungen unbeabsichtigt beschädigt, sollte man die Arbeiten sofort einstellen. Hilfreich ist es, den Bereich abzusperren und unverzüglich den zuständigen Netzbetreiber zu verständigen. Auch Feuerwehr und Polizei müssen unter Umständen informiert werden.

Diese Folgen drohen: Wer eine Leitung beschädigt, haftet in der Regel für die Reparaturkosten und Folgeschäden wie den Ausfall der Versorgung für Anwohner. Bei klassischen Schäden an Hausanschlusskabeln bewegen sich die durchschnittlichen Reparaturkosten laut Netze BW meist im mittleren bis oberen vierstelligen Bereich. Werden hingegen größere Kabel beschädigt, können sie rasch auf einen unteren fünfstelligen Betrag steigen.

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich we-

niger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.

Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn

der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen

Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt

werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenzym-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- **Ubichinon statt Ubichinol:** Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.
- **Dosierung:** Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).
- **Bioverfügbarkeit:** Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.

FRAGE an den Experten

Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen.

Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen – ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP

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 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €