

# Experte warnt: Obst besser nicht mit Natron waschen

Obst mit Natron und Wasser waschen? Das raten viele Influencer derzeit in den sozialen Netzwerken. Mit der Natronlauge sollen Erdbeeren und anderes Obst besonders sauber werden. Pestizidrückstände sollen nur so wirklich verschwinden können. Doch Experten sagen, dass das absolut nicht nötig sei. „Das ist der größte Blödsinn“, sagt Ulrich Mayr vom Kompetenzzentrum Obstbau Bodensee (KOB) bei Ravensburg. „Das bringt überhaupt nichts und kostet nur Geld.“ Kaltes Wasser reiche vollkommen aus.

## UNTER NATRONWÄSCHE KANN DER GESCHMACK LEIDEN

Mit Natronlauge gewaschene Erdbeeren würde er persönlich auch nie essen, sagte der Experte. Weil die sich dann voll mit Wasser saugen, könne nicht nur der Geschmack sehr leiden. „Natron ist auch sehr basisch, die Lauge kann zudem sehr aggressiv sein.“

Auch die Verbraucherzentrale hat den Natronlaugen-Lifehack, der im Netz kursiert, unter die Lupe genommen und herausgefunden, dass es tatsächlich wissenschaftliche Untersuchungen dazu gibt. So hätten US-Forscher Äpfel 15 Minuten lang in eine Natronlösung gelegt. „Dabei konnten bestimmte Pestizide auf der Oberfläche, zum Beispiel Thiabendazol oder Phosmet, weitgehend entfernt werden. Mit Ultraschall verstärkte sich der Effekt sogar noch“, fassen die Verbraucherschützer das Ergebnis zusammen.

## NICHT ALLE PESTIZIDE LASSEN SICH DURCH NATRONLAUGE LÖSEN

Die Sache hat allerdings mehr



Kaltes Wasser reicht: Obst mit Natronlauge zu waschen bringt nichts und kostet nur Geld. Auch der Geschmack kann darunter leiden.

Foto: Monika Skolimowska/dpa/dpa-mag

als einen Schönheitsfehler. Die Verbraucherschützer schränken ein: „Nicht alle Pestizide lassen sich mit Wasser oder Natron lösen. Einige Wirkstoffe sind fettlöslich und lagern sich in die Wachsschicht von Obst wie Äpfeln ein.“ Andere, sogenannte systemische Pestizide, würden sogar tief ins Fruchtfleisch eindringen. Rückstände davon blieben auch nach gründlichem Waschen bestehen.

„Natron kann also helfen, aber es entfernt nie alle Rückstände“, so das Fazit der Verbraucherzentrale. Ihr Tipp: Wer Pestizide weitgehend vermeiden will, fährt mit Bio-Obst und -Gemüse besser.

Aber auch ansonsten reicht normales Abspülen meist aus.

Dazu Obst und Gemüse unter fließendem Wasser reinigen, festere Sorten kräftig abreiben, am besten mit einem Mikrofasertuch oder einer Bürste. Weiches Obst dafür länger abspülen.

Ein längeres Wasserbad hingegen sei nicht sinnvoll. Wasserlösliche Nährstoffe wie Vitamin C können dabei verloren gehen, weil sie im Wasser landen.

Was die Pestizidmengen betrifft, gibt auch das Bundesinstitut für Risikowertung (BfR) Entwarnung: Die Mengen in Deutschland seien unbedenklich. Für jedes Pflanzenschutzmittel gäbe es gesetzlich festgelegte Höchstmengen, deren Grenzwerte in der Regel auch eingehalten werden. (dpa)

# Auto überladen? So vermeiden Sie teure Bußgelder auf Reisen

Das muss mit, und das und das und das auch noch. Beim Packen des Urlaubsautos können sich Koffer, Taschen und Co. schnell türmen. Gerade Familien kommen da oft ans Limit, und fragen sich, was noch eingeladen werden kann und was daheim bleiben muss. Doch nicht nur ob's passt und dabei noch sicher verstaut werden kann, zählt. Sondern auch das zulässige Gesamtgewicht des Autos. Das darf nicht überschritten werden. Und die Insassen wiegen ja auch noch unterschiedlich viel.

Ein überladenes Auto fährt sich nicht nur unsicher, sondern es kann auch Sanktionen nach sich ziehen, so der TÜV Süd. Bei einem Pkw sind bei über 5 Prozent Überschreitung Geldbußen ab 10 Euro fällig. Bei über 20 Prozent gesellt sich ein Punkt in Flensburg zu 95 Euro Buße. Wer über 30 Prozent zu viel geladen hat, muss neben einem Punkt mit 235 Euro rechnen.

Doch wenn die Polizei Überladungen feststellt, ist im Einzelfall auch die Weiterfahrt in Gefahr, bevor nicht entsprechend abgeladen wurde.

## SO ERMITTELN SIE DIE GESAMTMASSE AM GENAUESTEN

Am verlässlichsten lässt sich das finale Reisegewicht des startbereiten, vollgetankten Pkw auf einer Waage ermitteln. Das Gewicht der Mitfahrer muss dann noch dazu kalkuliert werden oder sie kommen bestenfalls mit.

Solche öffentlichen Waagen gebe es in fast jeder Gemeinde, so die Prüforganisation. Entsprechende Adressen lassen sich etwa im Internet oder bei den Gemeindeverwaltungen finden.



Reinstopfen was irgendwie reinpasst: Das zulässige Gesamtgewicht des Autos darf dabei aber nicht überschritten werden. Foto: Silvia Marks/dpa-mag

Auch die Polizei würde, wenn sie den Verdacht auf Überladung hegt, auf diese Art nachwiegen lassen.

## AUSRECHNEN ALLEIN KANN UNGENAU WERDEN

Das Ladegewicht nur auszurechnen, könnte knifflig und ungenau sein. Die Kalkulation ist an sich ganz einfach, enthält aber Unbekannte. Man muss vom zulässigen Gesamtgewicht (Gesamtmasse) das Leergewicht abziehen - hier sind bereits 75 Kilogramm für den Fahrer enthalten. Das Resultat ergibt die höchstmögliche Zuladung für Mitfahrer und Gepäck. Diese Posten müsste man - etwa mit Hilfe einer Personenwaage - wiegen, um die Gesamtmasse nicht zu überschreiten.

Hier finden sich die Angaben in der Zulassungsbescheinigung Teil 1 („Fahrzeugschein“) laut ADAC:

- F.1: Technisch zulässige Gesamtmasse in kg
- F.2: Im Zulassungsmittelland zulässige Gesamtmasse in kg
- G: Masse des in Betrieb befindlichen Fahrzeugs in kg (Leermasse)

Doch ein Haken etwa ist, dass

das Leergewicht im Fahrzeugschein deutlich höher liegen kann. Nicht immer lässt sich das Zusatzgewicht etwa von Extras verlässlich in Erfahrung bringen. Denn: Im Fahrzeugschein steht eigentlich immer das Gewicht des Basisfahrzeugs. „Je mehr Ausstattung hinzukommt, umso schwerer wird das Fahrzeug“, erläutert Vincenzo Lucà vom TÜV Süd. „Das wird aber nicht in die Papiere aufgenommen, weil der Individualisierungsgrad je nach Modell sehr unterschiedlich sein kann.“ Die echte Gesamtmasse eines Fahrzeugs lasse sich also nur durch Wiegen ermitteln. (dpa)

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 Kompek:** 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 etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. 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 jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen 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.

## IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.<sup>1</sup> In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.<sup>2</sup> 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. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

## TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

<sup>1</sup>Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 195: 204. <sup>2</sup>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



**NEU**

**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 €**