

Für die Tonne: So vermeiden Sie Fehlwürfe beim Grillen

Die Würste, Gemüsespieße und Steaks sind auf dem Grill – die leeren Verpackungen landen im Müll. Doch in welchem eigentlich? Das kommt ganz darauf an: Styroporschalen von Steaks, Würstchen oder Gemüseburgern sind, so heißt es von der Initiative „Mülltrennung wirkt“, beispielsweise ein Fall für die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack. Und zwar ebenso wie mit Kunststoff beschichtetes Papier vom Metzger oder der Frischetheke.

Anders kann es allerdings bei Alu-Verpackungen von Folienkartoffeln und Alu-Grillschalen für Fleisch oder Gemüse ausse-

hen. Das sind laut der Initiative keine Verpackungen. Deshalb gehören sie nicht in die Gelbe Tonne oder den Gelben Sack, sondern in den Restmüll. Doch auch hier gibt es Ausnahmen: Haben Sie statt dem Gelben Sack oder der Gelben Tonne eine Wertstofftonne, werden dort neben leeren Verpackungen auch Gegenstände aus Plastik oder Metall gesammelt, so die Initiative – und damit auch die Alu-Grillschalen.

Der abgeknabberte Maiskolben hat seinen Platz hingegen im Biomüll – neben Brotresten, Salatabfällen und Fleisch- und Fischresten.



Nach dem Grillen kommt die Trennung: Nicht alles, was nach Verpackung aussieht, landet automatisch im gleichen Müll.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Grillkohle muss kühl sein

Verpackungen oder Faltschachteln aus Karton oder Papier

kommen, klar, ins Altpapier – wie auch Papiertüten aus der Metzgerei oder vom Bäcker.

Doch sollten dort auch gebrauchte Papierservietten landen? Die Antwort: nein, auch wenn der Name anderes vermuten lassen könnte. Benutzte Papierservietten sind – wie übrigens auch Küchentücher – im Restmüll richtig.

Und wohin mit der Grillkohle? Sie muss zunächst einmal richtig abkühlen – und kommt dann in einen Beutel und damit in die Restmülltonne.

Ein Tipp der Initiative: direkt neben den Grill mehrere Behälter für unterschiedliche Abfälle stellen. Damit spart man sich später Arbeit beim Trennen. (dpa)

VFL-KIDS-DAY

01. AUGUST 2026

JETZT ANMELDEN

Bessere Stimmung durch Mittagsschlaf?

Es gibt so Tage: Man hängt durch, bekommt nichts geba- cken und wird immer übellauni- ger. Und nun? Gibt es eine schnelle Lösung aus dem Dilem- ma? Ein Mittagsschlaf könnte einen Versuch wert sein.

„Ein Nickerchen kann unser Wohlbefinden steigern“, so Christine Blume, Psychologin und Schlafforscherin in der Zeit- schrift „Apotheken Umschau“ (Ausgabe B 6/26). Positive Effek- te dürfe man sich aber vor allem dann erhoffen, wenn man zu- letzt wenig geschlafen hat.

Und es sollte möglichst nur ein Powernap sein. Laut Blume sind 30 bis 60 Minuten ideal. Schläft man länger, besteht die Gefahr, sich danach schlaftrun- ken zu fühlen – das kann eher ne- gative Effekte auf die Stimmung haben.

Kurzer Reset fürs Gehirn

Und wie sieht es mit der Produk- tivität aus? Kommt man nach dem Nickerchen wieder besser voran, etwa bei der Arbeit? Christine Blume zufolge zeigt die Forschung, dass ein Nicker-

chen die geistige Leistungsfähig- keit verbessern kann. Ein Mit- tagsschlaf kann sich demnach zum Beispiel positiv auf Auf- merksamkeit und Gedächtnis auswirken.

Der Schlafforscherin zufolge heißt das aber nicht, dass man zwingend ein Nickerchen braucht, um produktiv zu sein. Wer kein Bedürfnis danach hat, muss auch keinen Mittagsschlaf machen.

Wann es zu spät für ein Schläfchen ist

Und: Wer einen Mittagsschlaf einlegen will, sollte darauf ach- ten, da nicht zu spät am Tag zu tun. Empfehlenswert ist ein Schläfchen etwa nach dem Mit- tagessen oder am frühen Nach- mittag.

Denn: Ein Nickerchen tags- über könne den Schlafdruck ab- bauen und das abendliche Ein- schlafen erschweren, heißt es in dem Beitrag. Insbesondere Men- schen mit Schlafstörungen sol- len deshalb keine Powernaps nach 15 Uhr einlegen, manche verzichten besser ganz. (dpa)



Kurzer Schlaf, große Wirkung: Ein Powernap kann das Wohlbefin- den steigern und die geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG