

/trend 01.17

Nachhaltig essen: von Ökotellern.

Es geht auch ohne Plastik!
Leaf Republic, ein junges Unternehmen aus Taufkirchen bei München, hat eine umweltfreundliche Alternative zum Plastikgeschirr auf den Markt gebracht: Schalen und Teller zu 100 Prozent aus Laubblättern! Keine synthetischen Zusätze, keine Farbe, kein Kleber. Die Schale ist in gerade mal 28 Tagen biologisch abbaubar – und kein Baum wurde gefällt. Zeit für ein Umdenken? Grüner wird's nicht.
www.leaf-republic.com



Frage des Monats:

**Mildert
Milch
im Kaffee
wirklich
seine
Wirkung?**

Ja, das stimmt! Denn das Fett der Milch bindet sich ans Koffein und verzögert dessen Aufnahme in den Körper. Während schwarzer Kaffee uns einen Koffeinkick verpasst, ist die Wirkung eines Milchkaffees sanfter – hält dafür aber auch länger an.



App-Tipp: ToxFox.

Spielzeug, Kosmetik oder Textilien: Immer wieder werden schädliche Chemikalien in Alltagsprodukten nachgewiesen. Sie reichern sich im Körper an und belasten die Gesundheit. Die App „ToxFox“ hilft dabei, Inhalte zu identifizieren: Der Produktcheck des BUND spürt Schadstoffe auf und ist ein kluger Wegweiser durch den Konsumdschunzel: Barcode scannen, Gift erkennen. Erhältlich im **iTunes Store** und **google play Store!**

Schlaf, Kindlein, schlaf?!

Das Baby schreit die halbe Nacht, an Schlaf ist nicht zu denken. Klar, dass Eltern in solchen Situationen an ihre Grenzen kommen. Gefährlicher Trend: Immer häufiger werden offenbar Schlaf- und Beruhigungsmittel angewendet, um die Kleinen zur Ruhe zu bringen! Dabei können viele dieser Mittel psychisch abhängig machen und innere Organe schädigen. Wir sprachen mit **Kinderarzt Dr. med Martin Lang** über Mittel und Wege aus der Krise.



Lesen Sie jetzt das Interview im Online-Magazin: www.audibkk.de/gesundheitschlafmittel

