

# /trend

## Frage des Monats:

# Ist feste Seife unhygienisch?

Waschen mit Seife wirkt gegen Coronaviren. Ein Seifenstück geht aber auch durch viele Hände – wird es so nicht zur Keimschleuder? Das Deutsche Beratungszentrum für Hygiene (BZH) gibt Entwarnung: Auf dem feuchten Seifenstück überleben Keime aufgrund des für sie ungünstigen Milieus nicht lange. Entscheidend für den Schutz vor Corona und anderen Erregern ist die Dauer des Händewaschens: Mindestens 20 Sekunden müssen es sein. In puncto Nachhaltigkeit liegt das klassische Seifenstück auf jeden Fall vorne: Man spart Seife, da ein Seifenspender zur Verschwendung anregt, und vermeidet klimaschädlichen Verpackungsmüll.



Wie bringe ich meinen Nachwuchs zum Händewaschen? Mit Knetseife oder selbstgemachter Seife in Tieroptik: [www.audibkk.de/gesundheits/seife](http://www.audibkk.de/gesundheits/seife)



## Relaxen mit Köpfchen.

Das Privat- und Berufsleben kann uns ganz schön fordern. Zum Glück gibt es gegen Stress effektive Mittel, zum Beispiel Yoga und Meditation. Aber was genau bewirkt beides in unserem Körper? Niederländische Forscher fanden in einer Vergleichsstudie heraus, dass sich das Volumen der rechten Amygdala im Gehirn zunehmend verringerte. Sie ist für negative Emotionen und Stressreaktionen verantwortlich. Yoga und Meditation hilft also nachweisbar dabei, gelassener mit Herausforderungen umzugehen.



Erhalten Sie beim Online-Yogastudio „YogaEasy“ 25 % Rabatt. [www.audibkk.de/yogaeasy](http://www.audibkk.de/yogaeasy)

## Wurmbox – der Minikompost.

# Hier ist der Wurm drin!

Und zwar der Kompostwurm. Die kleinen Nützlinge bewohnen Komposthaufen, wo sie Bioabfälle in Humus umwandeln. Sie haben weder Kompost noch Biotonne? Kein Problem, in einer platzsparenden Kiste wird der Kompostwurm zum Haustier. Wer reinschaut, lernt anschaulich, wie Bioabfall nachhaltig verwertet wird. Platzieren Sie die Kiste am besten direkt in der Küche, wo sie gleichzeitig als Hocker dienen kann. Unangenehme oder ungebetene Mitbewohner sind mit ein wenig Pflege kein Thema. Fertige Heimkomposter samt Bewohner können Sie online bestellen oder mit Ihren Kindern selbst bauen. Machen Sie die Wurmbox von Anfang an zum Familienprojekt!



## Superfood Kokosöl?

Nein, auch Kokosöl ist kein „Superfood“. Von Alternativmedizin und Diätindustrie in den Himmel gelobt, ist das Trendöl wieder auf dem Boden der Tatsachen angekommen. Es hilft nach heutigem Kenntnisstand weder beim Abnehmen noch kann es Herzkrankheiten vorbeugen. Im Gegenteil: Kokosöl besteht laut Verbraucherzentrale zu rund 90 Prozent aus gesättigten Fettsäuren, die das problematische LDL-Cholesterin im Blut erhöhen. Übermäßigen Genuss sollten Sie deshalb vermeiden.