



# Schneller schlau

Kurze Frage, kurze Antwort, viel gelernt: Auf diesen Seiten beantworten Leute, die es wissen müssen, eure Fragen. Also her damit!



Ich habe gehört, dass nur noch medizinisch notwendiger Ultraschall gemacht werden darf. Sind Ultraschalluntersuchungen etwa gefährlich fürs Baby?

Keine Sorge. Bei diagnostischem Ultraschall handelt es sich um harmlose Schallwellen. Diese wurden kürzlich allgemein als „nichtionisierende Strahlung“ klassifiziert und fallen darum unter die neue Strahlenschutzverordnung. Daher ist seit Anfang des Jahres Ultraschall zu nicht medizinischen Zwecken – auch „Babykino“ genannt – verboten. Eine Gefahr war aber auch damit nicht verbunden.

PD Dr. Kai-Sven Heling, Gynäkologin und Pränataldiagnostikerin aus Berlin und DEGUM-Experte



## Kann man auch ohne Balkon und Garten etwas anbauen?

Aber ja! In Blumenkästen lassen sich Erbsen und Bohnen an gespannten Fäden ziehen. Auf der Fensterbank kannst du Radieschen, Zwiebelgewächse von Bärlauch bis Porree, Kräuter, Feldsalat, Kohlrabi und Ingwer pflanzen. Voraussetzung ist ein möglichst heller, aber nicht zu warmer Standort ohne direkte Heizungsluft. An sonnigen Fenstern können sogar Tomaten, Gurken und Zucchini gedeihen. Auch das richtige Düngen spielt eine Rolle. Hier eignet sich ein Bokashi-Eimer, mit dem du geruchsfrei aus Bioabfall Kompost herstellen kannst, aber auch Kaffeesatz, Teereste oder Eierschalen kannst du verwenden. Alternative zum Selbstanbau ist die Mitgliedschaft in Initiativen der Solidarischen Landwirtschaft (Solawis, solidarische-landwirtschaft.org). Mitglieder erhalten gegen einen Monatsbeitrag und zeitlich überschaubares Engagement bei Ernte, Transport und Verteilung regelmäßig eine Kiste Biogemüse.

Maximilian Knap ist Autor bei [smarticular.net](http://smarticular.net) und hat dort auch detaillierte Artikel zum Anbau von Gemüse und Kräutern in der Wohnung verfasst