

Zimmerpflanzen sollten auch mal duschen

Die dunkle Jahreszeit kann Benjamin und Co. zu schaffen machen. Abstauben hilft – und ein Ortswechsel.

Bücherregal, Kommode, Nachttischschränkchen: Sie alle sind beim Staubwischen meist automatisch im Blick. Doch wie sieht es eigentlich mit den Zimmerpflanzen aus? Auch auf deren Blättern können sich schließlich mit der Zeit Staubbeläge bilden.

ZIMMERPFLANZEN ABSTAUBEN

Staub sieht nicht nur unschön aus, er kann den Pflanzen auch schaden: Sie bekommen nicht mehr genug Licht für ihre Photosynthese – und wachsen womöglich schlechter. Die Plants & Flowers Foundation Holland rät deshalb, Zimmerpflanzen regelmäßig, beispielsweise einmal im Monat, abzustauben. Bei großblättrigen Pflanzen kann man dafür ein feuchtes, weiches Tuch verwenden. Das jeweilige Blatt stützt man demnach beim Wischen am besten mit der freien Hand ab, damit man so sanft wie möglich vorgehen kann.

Eine andere Option, die der Industrieverband Agrar (IVA) empfiehlt: Die Pflanzen in die Dusche oder Badewanne stellen und vorsichtig mit lauwarmem Wasser sauber spülen.

DUNKELHEIT VERMEIDEN

In der dunklen Jahreszeit mit ihren kurzen Tagen ist es sinnvoll, Topfpflanzen so nah wie möglich ans Fenster zu stellen – man sollte also einige Pflanzen mit dem Jahreslauf versetzen. Das betrifft etwa die Pflanzen, die sich in den kälteren Mona-

ten in der Nähe eines Südfensters wohlfühlen, aber im Sommer nicht viel Sonne vertragen. Zudem sollten Zimmerpflanzen regelmäßig gedreht werden, um sicherzustellen, dass alle Seiten genug Licht bekommen und die Pflanze gleichmäßig und gerade wächst.

Um Blattverlust durch Lichtmangel vorzubeugen, lässt sich laut IVA aber auch mit einem LED-Zusatzlicht nachhelfen. Ausnahmen sind Pflanzen, die Dunkelheit gut vertragen, wie etwa die Schusterpalme, die Grönlilie oder die Efeutute. Sie fühlen sich demnach auch im Winter in einiger Entfernung vom Fenster noch wohl.



Einmal wischen, bitte: Eine Staubschicht auf den Blättern kann die Energiegewinnung einer Pflanze einschränken. Foto: Silvia Marks

LUFT BEFEUCHTEN

Die Luftfeuchtigkeit in Wohnung oder Haus ändert sich, wenn Heizung oder Klimaanlage eingeschaltet sind. Braucht die Pflanze mehr Feuchtigkeit, rät die Plants & Flowers Foundation Holland zu einem Luftbefeuchter, einer Schale mit Wasser an der Pflanze – oder dazu, den Topf in einen anderen Raum zu stellen, etwa ins Badezimmer.

Die ideale Raumtemperatur für Zimmerpflanzen liegt zwischen 18 und 25 Grad. Sie sollte möglichst konstant sein, weshalb man vor allem im Winter Zugluft, Kälte und große Temperaturschwankungen vermeiden sollte.



Laub im Garten will richtig entsorgt sein

WOHIN MIT ALL DEN BLÄTTERN? Wer richtig damit umgeht, macht Tiere glücklich und den Boden fit für den Winter

Sie spenden Schatten und bieten Tieren Schutz: Bäume machen jeden Garten zu einem kleinen Naturparadies. Im Herbst werfen aber viele Bäume ihre Blätter ab – schnell sammelt sich eine große Menge an. Dann ist die Frage: wohin mit dem ganzen Laub?

In den Restmüll gehören die Herbstblätter nicht, darauf weist die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen hin. Auch die Biotonne ist nicht unbedingt für die vielen Blätter geeignet, da sie dann schnell voll ist. Wie lässt sich Laub also am besten entsorgen? In einigen Gemein-

den kann man es als gesonderten Grünabfall auf Wertstoffhöfen abgeben.

Übrigens: Laub aus dem Garten in den Wald zu bringen ist nicht erlaubt. Ein Bußgeld kann die Folge sein – je nach Bundesland und Laubmenge variiert es.

Die Landwirtschaftskammer NRW empfiehlt, das Laub am besten an windgeschützten Ecken im Garten zusammenzuhaufen. So ein Laubhaufen dient vielen Kleintieren als Winterquartier. Auf Laubsauger sollte man dabei dem Naturschutzbund Deutschland (Nabu) zufolge lieber verzichten.

Stattdessen besser Besen oder Rechen verwenden. Eine Laubschicht auf den Beeten hilft, die Bodenfeuchte zu bewahren und schützt vor starken Früh- und Spätfrösten.

XXXXXX
XXXXXXX

Eine Mulchschicht aus Laub fördert zudem, dass sich Kleinstlebewesen im Boden ansiedeln. Zu dick sollte sie allerdings nicht sein, da die Blätter sonst faulen. Wichtig: Vom Rasen sollte man Laub schnell entfernen. Liegt nasses Laub dort zu lange,

geht das Gras unter den Blättern ein und es entstehen Flecken. Auch auf dem Kompost kann man Laub entsorgen. Blätter, die nur schwer verrotten, am besten vorher schreddern. In beliebiger Trick: Mit Hilfe von Kalk lässt sich die Verrottung beschleunigen.

Die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen weist jedoch darauf hin, dass der Anteil von Laub im Kompost maximal 20 Prozent ausmachen sollte. Am besten mischt man es mit anderen organischen Materialien, wie Rasenschnitt, abgeschnittene Stauden oder kleinen Zweigen.

Gesundheit

ANZEIGE

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

Schlaf-Hype aus den USA Experten erklären, wie ein innovatives „Schlaf-Magnesium“ den Markt revolutioniert!

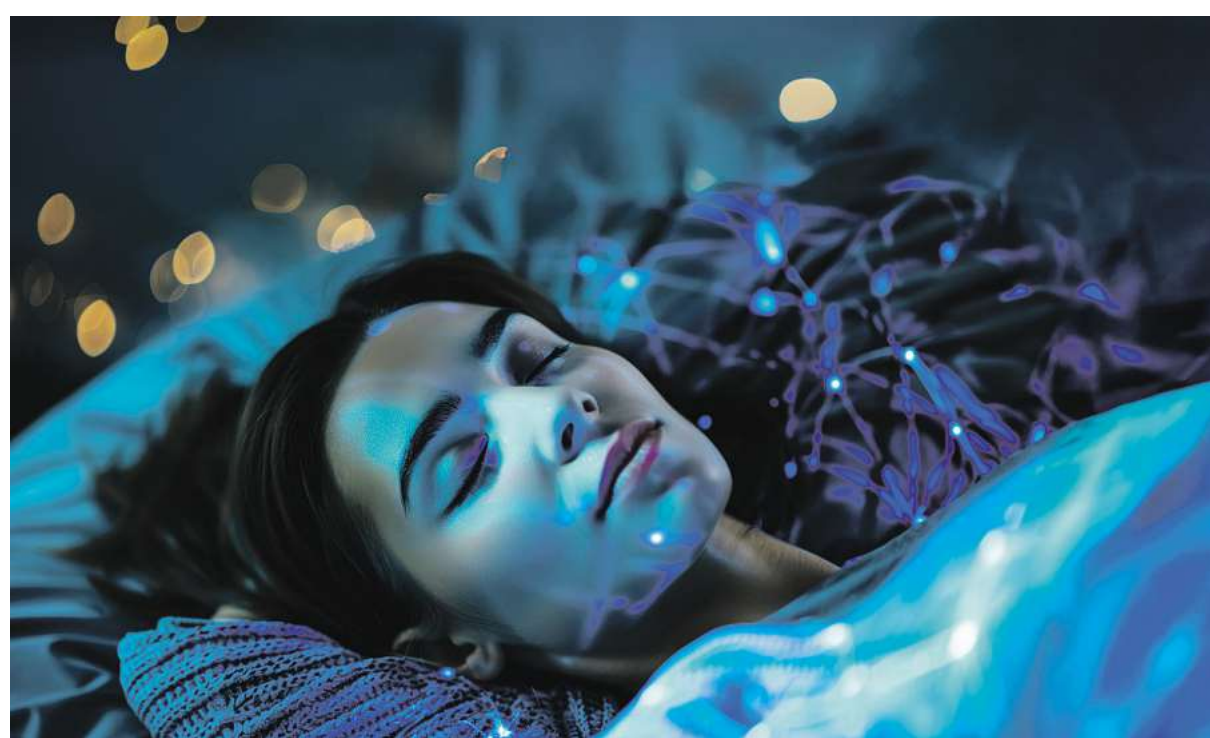
Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.

Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauflöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.^{1,2} Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder in-



nerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten. Denn Magnesium aktiviert das parasympathische Nervensystem, den sogenannten „Ruhemodus“ des Körpers, und ermöglicht so die wichtigen Ruhephasen für den Organismus.

Auch Alltagssorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.³

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein vor, sondern ist immer an Bindungspartner gekoppelt – und

nicht jede Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als

sogenanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit. Glycin ist zudem für seine entspannungsfördernden Eigenschaften bekannt.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verwerten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von der Expertenmarke Baldriparan:

Baldriparan Magnesium PLUS. Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken.

Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.⁴**

Expertenempfehlungen entsprechend enthält es 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de

