

Biene, Hummel und Co. finden Nahrung an Frühblühern wie Krokus oder Märzenbecher.

Foto: Avion Eizenga / Pexels



So helfen Sie den frühen Insekten im Garten

Nach dem grauen Winter zeigen sich im Februar die ersten Farbtupfer im Garten. Einige Frühblüher strecken bereits jetzt ihre Köpfe durch den Boden. Doch nicht nur wir erfreuen uns daran: Auch einige Insekten erwachen nun aus der Winterruhe und machen sich auf die Suche nach Nahrung, um Kraft für die neue Saison zu sammeln.

So sind an sonnigen Standorten laut Naturschutzbund Deutschland (Nabu) bereits die ersten Wildbienen wie die Gehörnte Mauerbiene unterwegs. Auch Erd- und Gartenhumeln gehören zu den Frühstartern. Wer ihnen schon im Februar Nahrungsquellen anbieten will, hat zum Beispiel diese Frühblüher im Garten:

- Schneeglöckchen
- Krokus
- Märzenbecher
- Schneeheide
- Winterlinge
- Huflattich

Viele Frühblüher kommen im September als Zwiebel oder Knolle in die Erde und verbringen den Winter im Boden. Übrigens: Auch Gehölze wie die Ha-

selnuss oder die Kornelkirsche blühen bereits ab Februar.

Wer zum Frühlingsstart aktiv werden will, kann Folgendes für einen insektenfreundlichen Garten tun:

WILDE ECKE

Hier dürfen Brennnesseln, Gräser und Klee ungestört wachsen. Die Fläche wird weder gemäht noch betreten.

WILDBLUMENBEET

Ein Wildblumenbeet mit heimischen Pflanzen muss nicht groß sein und ist pflegeleicht. Insekten überwintern in den Halmen und schlüpfen im Frühjahr. Anschließend können die Stauden zurückgeschnitten werden.

NISTHILFEN

Wer gern bastelt, kann Insektenhotels und Nisthölzer selbst bauen. Als Materialien eignen sich etwa Holz, Ton, Ziegelsteine oder Bambus. Der Nabu bietet online Bauanleitungen für verschiedene Nisthilfen an. **DPA**

Tipps gegen Ratten in Haus und Garten

Fühlen sich die Nagetiere wohl, wird man sie oft nicht so einfach wieder los – **MAN KANN** jedoch **VORBEUGEN**

Wer in seinem Garten oder Haus keine Ratten beherbergen will, sollte darauf achten, dass die Tiere weder Nahrung noch Nistmöglichkeiten finden. Werden den Nagetieren diese Lebensgrundlagen von vorneherein entzogen, könne man deren dauerhafte Ansiedlung verhindern, schreibt das Umweltbundesamt. Nachfolgend einige präventive Maßnahmen:

Wichtig: Keine Speisereste über die Toilette entsorgen, sonst finden die Ratten diese als Nahrung im Kanalsystem. Wer Kleintiere wie Kaninchen oder Hühner hält, sollte keine Futterreste unnötig herumliegen lassen – auch sie können Ratten anziehen. Auch im Garten auf dem Komposthaufen keine Speisereste entsorgen. Und am besten kein Gerümpel oder Abfälle im Keller oder auf dem Grundstück lagern – auch dies begünstigt die Ansiedlung von Ratten. Denn dort finden die Tiere ungestörte Nistplätze.

Bauliche Maßnahmen können helfen. So kann man Fensteröffnungen mit Gittern sichern und an Tür- oder Torspalten Bürstenleisten anbringen, so die Deutsche Umwelthilfe. Zudem könne man spezielle Rückstauklappen im Abflusssystem anbringen. Sie sollen verhindern, dass Ratten über die Abwasserrohre in Gebäude eindringen können. Das Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit in Niedersachsen rät unter anderem dazu: Türen im Haus, der Wohnung



Man kann einiges tun, damit Ratten sich auf dem Grundstück nicht wohlfühlen.

Foto: Bernd Von Jutrczenka/dpa

und im Keller möglichst geschlossen halten. Kellerfenster, Fensterschächte, ins Freie führenden Lüftungsschächte und Kanäle mit Metallgittern verschlossen und sauber halten. Defekte Lüftungssteine, Mauerwerk mit Rissen und Undichtigkeiten reparieren.

Gelbe Säcke sollte man an für Ratten möglichst schlecht erreichbaren Plätzen lagern. Biotonnen und Komposter regelmäßig auf Anzeichen von Rattebefall überprüfen – sie fresen sich gerne von unten durch den Kunststoffboden.

Übrigens: Wer Hunde und

Katzen hält, kann so Ratten unter Umständen auch abschrecken – die Tiere gehören zu ihren natürlichen Feinden, Katzen und Hunde tragen möglicherweise dazu bei, eine Ansiedlung von Ratten in Gebäuden zu verhindern, schreibt das Umweltbundesamt. Sie könnten einen vor-

handenen Befall jedoch nicht beseitigen.

Tipp: Spätestens bei größerem Rattenbefall empfiehlt das Umweltbundesamt, den Rat von Mitarbeitern des örtlichen Gesundheitsamtes oder eines professionellen Schädlingsbekämpfers einzuholen.

Gesundheit

ANZEIGE

Muskelkrämpfe?

Wie Krämpfe mit den Nerven zusammenhängen und wie ein neuer Magnesium-Komplex hier unterstützen kann

Plötzliche Krämpfe oder zuckende Muskeln: Diese unangenehmen Erscheinungen können mit einer Fehlfunktion von Muskeln und Nervensystem zusammenhängen. Der Nr. 1 Nervenspezialist Restaxil hat mit dem neuen Restaxil Magnesium eine spezielle Ergänzung für das Nervensystem entwickelt.

Krämpfe sind nicht nur belastend, sondern können auch auf ein Ungleichgewicht im Körper hinweisen – etwa einen Magnesiummangel. Das essenzielle Mineral spielt eine Schlüsselrolle: Es hält die Muskeln in Bewegung und sorgt dafür, dass das Nervensystem präzise Signale an die Muskeln sendet. Gerät der Mineralstoffhaushalt oder das Neurotransmitter-Gleichgewicht ins Wanken, feuern Nerven unkontrolliert. Das kann Muskelkrämpfe oder Zuckungen auslösen.

Entspannt bleiben mit Restaxil Magnesium

Der Nr. 1 Nervenspezialist Restaxil hat einen speziellen Magnesium-Komplex entwickelt. Restaxil Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskulatur und des Nervensystems bei. So kann es bei Krämpfen und zuckenden Muskeln unterstützen. Eine Kapsel Restaxil Magnesium enthält 300 mg elementares Magnesium aus drei hochwertigen Magnesiumformen. Magnesium-



bisglycinat hat eine sehr gute Bioverfügbarkeit. Glycin hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Trimagnesiumdicitrat fördert durch seinen Citratanteil eine effiziente Aufnahme und ist besonders verträglich für empfindliche Mägen. Ergänzend reguliert Magnesiumoxid die Neurotransmitter, die zur Entspannung der Muskeln beitragen. Wir empfehlen Restaxil Magnesium als tägliche Ergänzung und Unterstützung. Restaxil Magnesium ist ganz neu auf dem Markt. Sollte Ihre

Vor-Ort-Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Selbstverständlich ist Restaxil Magnesium auch online erhältlich.

NEU
in der
Apotheke



Für Ihre Apotheke:
Restaxil Magnesium
(PZN 19549220)
www.restaxil.de

Restaxil

*OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme. Absatz nach Packungen. Insight Health MAT 10/2024 • **Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems, der Muskeln, des Immunsystems, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zu einer normalen Eiweißsynthese bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

7096101_020825

Tipps aus der Forschung: So kommt der Darm in Schwung

Schluss mit Blähbauch!

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt (Kijimea Regularis PLUS, Apotheke). Es enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

^{1,2}Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ³Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. Abbildung Betroffenen nachempfunden.



Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Der Darm wird wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm leicht an. Es wirkt dabei rein physikalisch und führt selbst bei langfristiger Einnahme

zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18598802)



www.kijimea.de

KIJIMEA

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.