

# So klappt die Anzucht

## Die wichtigsten Tipps für eine ERFOLGREICHE AUSSAAT IN WOHNRÄUMEN

**HANNOVER.** Die Tage werden wieder heller und die Vorfreude auf den Frühling wächst. Es ist die Zeit der Aussaat. Auf keinen Fall will man zu spät sein mit der Pflanzenkinderstube. Da nicht jeder ein Gewächshaus zu Hause hat, nutzen viele die Fensterbank zur Anzucht. Doch bevor man loslegt, sollte man die Anforderungen der keimenden Samen an den Standort betrachten.

Im Allgemeinen geht man davon aus, dass die kleinen Körner am besten keimen, wenn sie warm und feucht gesät werden. Das trifft aber nicht immer zu. „Man unterscheidet zum einen die sogenannten Kühlkeimer und zum anderen die Licht- und Dunkelkeimer“, sagt Annette Holländer, ausgebildete Samengärtnerin und Buchautorin.

Die Samen von Kühlkeimern wie beispielsweise Pfingstrosen, Alpenveilchen oder Bärlauch brauchen einen Kältereiz, damit die Entwicklung in Gang kommt. Dazu werden sie mit etwas feuchtem Quarzsand gemischt und in Tüten gefüllt. Diese legt man in das Gemüsefach im Kühlschrank oder direkt in den Gefrierschrank. Nach etwa vier bis sechs Wochen ist die Keimhemmung aufgehoben. Wer den Platz hat, kann die Samen auch im Spätherbst aussäen und die Gefäße über den

Winter in das Frühbeet stellen.

Lichtkeimer wie etwa Basilikum brauchen Licht, damit die Keimhemmung abgebaut wird. Sie dürfen keinesfalls mit Substrat abgedeckt werden. Im Gegensatz dazu müssen Dunkelkeimer wie Kürbis und Schnittlauch entsprechend mit Substrat abgedunkelt werden.

„Der Kardinalfehler bei der Aussaat besteht darin, dass man zu früh mit der Aussaat anfängt“, sagt Gärtnermeisterin Hanna Strotmeier. Natürlich möchte man loslegen, und die Temperaturen in den Wohnräumen fördern die Keimung. Für Tomaten, Aubergine und Co. dauert es allerdings noch mindestens zwei Monate, bis sie ins Freie können. Sie wachsen, brauchen zusehends mehr Platz. Die Entwicklung der Pflanzen in der Wärme führt zu langen, weichen Trieben, Schädlingsbefall und mitunter sogar zum Stocken des Wachstums.

Daher rät die Gärtnermeisterin mit der Aussaat von Tomaten, Gurken und Kürbissen noch ein wenig zu warten. „Ideal ist für diese Gemüsearten eine Aussaat in der ersten Märzhälfte, weil man die Pflanzen vier Wochen später pikieren kann“, sagt Strotmeier. Aber es gibt auch Ausnahmen: Bei Paprika und Chili ist eine frühe Aussaat im

Februar ebenso sinnvoll, wie bei Sellerie und Gemüsezwiebeln. Die Keimung dauert trotz Wärme lang und die Pflanzen entwickeln sich langsam.

Wenn sich dennoch Ungeduld breit macht, gibt es vor der eigentlichen Aussaat wichtige Vorbereitungen zu treffen. Hat man die Arten und Sorten ausgewählt, heißt es, die Samentüten nach der Art der Keimung zu sortieren.

Damit die Anzucht der Pflanzen gelingt, ist ein Anzuchtsubstrat zu empfehlen. Man sollte keine gebrauchte Erde verwenden, denn darin können sich bereits Trauermücken vermehrt haben. „Sie schädigen die Wurzeln der Jungpflanzen mitunter stark“, sagt die Samengärtnerin Annette Holländer.

Die Vorteile von Anzuchterde? Eine gute Durchlüftung, ein geringer Nährstoffgehalt und eine gute Wasserspeicherfähigkeit. Die Töpfe, Schalen oder alternativen Anzuchtgefäße müssen sauber geschrubbt und anschließend desinfiziert werden. So vermeidet man die Übertragung von Schimmelpilzen und anderen Krankheitserregern.

Während der Keimung bevorzugen die meisten Arten Temperaturen zwischen 20 und 24 Grad Celsius. Das ist auf dem Fensterbrett meist gegeben.



Anzucht auf dem Fensterbrett: In Sachen Belichtung eignet sich für zarte Pflänzchen am besten ein Platz am Ost- oder Westfenster. Foto: Britta Pedersen/dpa-Zentralbild/dpa-tmn

Wenn nicht, verlängert sich Hanna Strotmeier zufolge die Keimdauer. Das ist zunächst kein Problem. Aber werden die Saat-schalen zu nass gehalten, entwickeln sich Schimmelpilze.

Zeigen sich die ersten grünen Spitzen, sollte die Temperatur gedrosselt und die Lichtintensität erhöht werden. „Ein Südfenster ist also keine gute Idee“, sagt die Gärtnermeisterin. Die hohen Temperaturen führen zu einem Schock für die zarten Pflänzchen. Besser ist ein Ost- oder Westfenster für die Belich-

tung. Ansonsten sollte nach der Keimung die Umgebungstemperatur grundsätzlich gesenkt werden. Das unbeheizte Schlafzimmer oder ein Flur sind geeignete Orte.

Mitunter fallen die gut gekeimten Jungpflanzen nach wenigen Tagen um und sterben ab. Annette Holländer erklärt: „Meist faulen die Sämlinge von der Wurzel ab.“ Verantwortlich dafür sind Pilze, die die sogenannte Umfallkrankheit verursachen. Sparsames Gießen lautet die Devise gegen dieses Problem.

Wer selbst aussät, muss frühzeitig bedenken, dass die Pflanzen von Woche zu Woche mehr Platz brauchen. Wenn sich etwa das zweite oder dritte Blattpaar am Haupttrieb zeigt, wird es Zeit, die Pflanzen zu vereinzeln. Der Fachmann nennt das Pikieren. Dabei werden die Sämlinge einzeln in Töpfe mit einem hochwertigen Pflanzsubstrat umgesetzt. Grundsätzlich sollten die Jungpflanzen jetzt nicht zu feucht gehalten werden. Hanna Strotmeier erläutert, dass weniger Wasser die Pflanzen gedrun-

gener wachsen lässt. Das Pikieren entfällt laut Annette Holländer bei Kürbissen, Gurken und Sonnenblumen, bei denen man die Samen leicht einzeln oder in einer kleinen Gruppe aussät. Zum Abhärten der Pflanzen empfiehlt sich in den letzten Wochen ein heller und kühler Platz. Ideal ist beispielsweise ein Frühbeet mit einer Abdeckung, die vor den Nachtfrost schützt, die meist in der ersten Maihälfte auftreten. Tagsüber können die Pflanzen bereits ungeschützt im Freien stehen.



Je mehr Pflanzen in Ballungsgebieten wachsen, desto besser und wirkungsvoller sind die Effekte von Begrünung für das Klima. Foto: Franziska Gabbert/dpa-tmn

# Der Balkon als grüne Oase

**HANNOVER.** Sonnig, halbschattig oder schattig? Das ist eine wichtige Frage, die es zu beantworten gilt, bevor man seinen Balkon bepflanzt. Denn die Lichtsituation bestimmt die Auswahl der Pflanzen mit.

Eine gute Planung ist also entscheidend, damit die Bepflanzung gelingt, erklärt Annika Dobbers von der Verbraucherzentrale. Denn nichts sei frustrierender als Pflanzen, die nicht gedeihen – etwa weil die Tomaten auf einem zugigen Nordbalkon stehen.

Wer nun denkt, er habe auf seinen Balkon nicht genügend Platz für eine Wohlfühl-oase, dem gibt Dobbers einen Tipp: Kletterpflanzen einsetzen, die in die Höhe ranken. So ist es auch auf kleinstem Raum möglich, einen üppigen Balkongarten anzulegen. Stangenbohnen wachsen beispielsweise als Kletterpflanze auch im Topf.

Kletterpflanzen können zum Teil auch als Sonnen- oder Sicht-

schutz dienen. Damit die Gebäudewand keinen Schaden nimmt, sollte man aber vorsichtig sein mit selbst montierten Rankhilfen. Genauso wie mit Kletterpflanzen, die direkt an der Wand haften, etwa wildem Wein und Efeu. Da sollten Mieterinnen und Mieter vorher besser Rücksprache mit dem Vermieter halten.

So ein Balkongarten sieht übrigens nicht nur schön aus, sondern kann auch ein Gegengewicht zu den Hitzeinseln der Stadt bilden und für Abkühlung sorgen. Zudem bieten bepflanzte Bereiche rund ums Haus Vögeln und Insekten Lebensraum und Nahrungsquellen. „Je mehr Pflanzen in Ballungsgebieten wachsen, desto besser und wirkungsvoller sind die Effekte von Begrünung für das Klima“, sagt Dobbers. „Jeder Blumentopf zählt.“

Übrigens: Die meisten Tomaten wachsen Dobbers zufolge im Topf sogar besser als im Gar-

tenbeet – wenn der Standort sonnig ist und kein direkter Regen von oben kommt. Auch Radieschen, Salat, Mangold eignen sich als Topfpflanzen. Genauso wie die meisten Kräuter. Wichtig bei Topfpflanzen sei nur, dass man die passenden Gefäße und Größen wählt. Der Vorteil von Blumentöpfen, bei einem Umzug kann man sie einfach mitnehmen.

Aber auch, wer keinen Balkon hat, kann einen Beitrag dazu leisten, dass Bienen und andere Insekten genügend Nahrung finden. Und zwar indem man Blumenkasten draußen auf das Fensterbrett stellt.

Kräuter wie Thymian oder Schnittlauch sind Dobbers zufolge wahre Insektenmagnete. Weitere insektenfreundliche Pflanzen, die im Blumenkasten zur heimischen Artenvielfalt beitragen, sind: pfirsichblättrige Glockenblume, Steinquendel, Wegwarte, Wiesen-Witwenblume und Storchschnabel-Sorten.

## Hätten Sie’s gewusst?

# Hörverlust führt zu Demenz – Mythos oder Wahrheit?

### 1. Wenn ich etwas höre, ist mein Gehör in Ordnung.

Hörverlust ist keine Frage von „alles oder nichts“. Ein frühes Stadium von Hörverlust ist z. B., dass Sprache gehört, aber nicht verstanden wird.

### 2. Hörverlust ist immer eine Folge von Lärmbelastung.

Lärm ist eine häufige Ursache, doch bei weitem nicht die einzige. Faktoren wie Alter, Vererbung, Infektionen, medikamentöse Behandlungen und Krankheiten können ebenso zu Hörverlust führen.

### 3. Ein Hörverlust führt zu Demenz.

Ein unbehandelter Hörverlust kann tatsächlich das Risiko, an Demenz zu erkranken, erhöhen. Durch die frühzeitige Behandlung des Hörverlusts mit Hörgeräten, kann das Risiko für den Abbau der geistigen Fitness verringert werden.

### 4. Durch Hörgeräte verschlechtert sich der Hörverlust.

Ganz im Gegenteil: Vielmehr kann das Tragen von Hörgeräten die Kommunikation, soziale Interaktion und die allgemeine Lebensqualität von Menschen mit Hörverlust verbessern.

### 5. Hörverlust kann nicht behandelt werden.

Auch wenn Hörverlust nicht heilbar ist, gibt es viele Behandlungsoptionen, um gut damit leben zu können. So bietet GEERS als Hörakustikspezialist seit über 70 Jahren kompetente und persönliche Beratung, um Menschen dabei zu unterstützen, ein erfülltes und aktives Leben zu leben. Zum Beispiel durch innovative und extrem kleine Hörlösungen in bester Qualität, die von außen kaum erkennbar und für jeden



GEERS Hörakustikmeisterin Ira Christott klärt auf.

erschwinglich sind. Möglich wird das durch Nulltarifgeräte sowie attraktive Finanzierungsmodelle.

### Weniger Mythen, mehr Lebensqualität.

Es gibt noch viele weitere Missverständnisse, die sich um Hörverlust ranken und Menschen davon abhalten, sich behandeln zu lassen. Um diese Mythen zu bekämpfen und die Relevanz von Hörtests zu vermitteln, verlängern wir von GEERS unsere bundesweite Vorsorge-Aktion. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, Ihr Hörvermögen kostenlos, unverbindlich und in nur 15 Minuten testen zu lassen – einfach in unseren teilnehmenden Fachgeschäften in Hannover. Hierfür ist keine Überweisung des Hausarztes und auch keine vorherige Terminvereinbarung notwendig.

Weitere Informationen erhalten Sie online auf [geers.de/hannover](https://geers.de/hannover) oder telefonisch über unsere gebührenfreie Service-Hotline 0800 724 000 261.

# GEERS

Diese GEERS Fachgeschäfte werden betrieben von der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

ANZEIGE

Coupon für einen

# Gratis-Hörtest!

Jetzt ausschneiden und einlösen bei:

- 1. Lister Meile 25, 30161 Hannover, Tel.: 0511 317038
- 2. Vahrenwalder Platz 3, 30165 Hannover, Tel.: 0511 3501619
- 3. Karl-Wiechert-Allee 3, 30625 Hannover, Tel.: 0511 52950125

Code für Fachgeschäft

