

# Kleine Helfer in den Garten locken

**INSEKTEN SIND UNVERZICHTBARE GARTENHELFER:** Sie bestäuben Pflanzen, halten Schädlinge in Schach und sorgen für ein gesundes ökologisches Gleichgewicht.

Zugegeben, bei einigen Krabblern schaltet der gärtnerische Instinkt sofort auf Abwehr: Blattlaus, Gespinstmotte, Thripse und Co. zählen nicht gerade zu den Freunden der eigenen Pflanzenpracht. Doch Vorsicht: Wer hier zu chemischen Pflanzenschutzmitteln greift, vernichtet womöglich mehr, als ihm oder ihr lieb ist. Sinnvoller ist es, den Garten möglichst naturnah und vielfältig zu gestalten. Das lockt Nützlinge wie Wildbienen, Marienkäfer und Florfliegen an, die Schädlingen den Garaus machen und zum Teil bei der Bestäubung von Blumen und Nahrungspflanzen helfen.

### NAHRUNG FÜR NÜTZLINGE

Je reichhaltiger das Nahrungsangebot im Garten, umso mehr hilfreiche Insekten finden dort Heimat. Anders als der oft blütenlosen Zierrasen kredenzen Bienenweide-Inseln ein abwechslungsreiches Buffet für bestäubende Insekten wie Bienen und Schmetterlinge. Dabei sollten heimische Arten wie Kornblume, Klee oder Gänseblümchen bevorzugt werden – mit Exoten können die Helfer nicht viel anfangen. Auch heimische Sträucher und Gehölze wie Holunder, Weißdorn und Schlehe bieten vielen Insekten Nahrung.

Im Blumenbeet sind offenblütige Pflanzen mit einer leicht zugänglichen Blütenmitte beliebt. Gefüllte Blüten wie die von Zuchtrosen oder Dahlien sind zwar schön anzuschauen, für Insekten allerdings nutzlos. Besonders wichtig in heißen Sommern: Trinkwasser anbieten. „Insekten ertrinken oft bei dem Versuch Flüssigkeit an Wasserstellen aufzunehmen“, schreibt Lamin Neffati vom NABU Niedersachsen. Er empfiehlt, eine flache Wasserschale mit Naturmaterialien wie Zweigen, Steinen oder Moos zu füllen, die den Tieren als sichere Ein- und Ausstiegshilfe dienen.

Für die passende Insektenbehausung braucht es vor allem etwas gezielte Nachlässigkeit. Wilde Ecken im Garten, die bewusst

naturnah belassen werden, so wie Totholzhecken aus Strauch- und Obstbaumschnitt bieten zahlreichen Insektenarten einen Lebensraum. Wärmeliebende Helfer wie die Mörtelbiene profitieren von Trockenmauern oder einfachen Steinhäufen als Unterschlupf und Winterquartier. Marienkäfer und Florfliegen überwintern gern in Kompost- und Laubhaufen, also im Herbst einfach einige Blätter liegen lassen.

Auch offene Bodenstellen und loser Sandboden wirken einladend: So manche Wildbienenart baut hier ihre Bruthöhle. Ohrenkneifer dagegen mögen dunkle Unterkünfte wie Holzstapel oder umgedrehte, mit Stroh oder Holzwolle gefüllte Blumentöpfe. In kleinen Gärten oder auf dem Balkon können Insektenhotels viel Lebensraum auf wenig Platz bieten – allerdings nur, wenn sie den Bedürfnissen der jeweiligen Art entsprechen. Daher vorab gut informieren und gegebenenfalls selbst eines bauen, anstatt etwas Unpassendes zu kaufen.

### INSEKTENFREUNDLICHES AMBIENTE

So schön eine stimmungsvolle Beleuchtung im Garten ist, für Insekten gilt: Weniger ist mehr. Denn viele Nützlinge sind nachtaktiv und werden von zu grellem Licht in die Irre geführt. Statt Festtagsbeleuchtung also lieber zielgerichtet wenige Stellen erhellen, dabei Blautöne vermeiden und auf eine warmweiße oder bernsteinfarbene Farbtemperatur setzen. Lampen, die das Licht nur nach unten abstrahlen, vermeiden ebenfalls eine unnötige Lichtverschmutzung.

Auch Pestizide und chemische Dünger sollten im insektenfreundlichen Garten möglichst wenig zum Einsatz kommen, da diese auch die nützlichen Helfer gefährden. Biologische Alternativen wie Jauchen aus Brennnessel oder Ackerschachtelhalm sind ebenfalls gut geeignet, um Pflanzen zu düngen und einem Befall, etwa von Blattläusen, entgegenzuwirken. Und letzt-



**Nützlich gegen Schädlinge:** Marienkäfer machen sich über Blattläuse her, einige Unterarten fressen auch Mehltau.  
Foto: IMAGO/Martin Rügner (Archiv)

lich gilt: Wer nützliche Insekten im Garten hat, kann sich den Kampf gegen Schädlinge sparen und sie getrost den kleinen Mitbewohnern überlassen.

### TIERISCHE HELFER IM GARTEN

- Florfliegen: So unscheinbar die grüne Fliege wirkt – der Nachwuchs eines einzigen Weibchens vertilgt rund 500.000 Blattläuse pro Jahr.
- Marienkäfer: Auch bei den kleinen Glücksbringern stehen Blattläuse ganz oben auf dem Speiseplan, einige Unterarten

fressen zudem lästigen Mehltau. ► Laufkäfer: Die kleinen Krabblar arbeiten vor allem nachts und verspeisen unter anderem Schneckeier, Drahtwürmer, Milben und die Larven des Kartoffelkäfers. ► Ohrenkneifer: Die zu Unrecht verpönten Insekten nutzen ihre Zangen nicht, um uns ins Ohr zu

kneifen, sondern unter anderem um Blattläuse, Raupen, Milben und Obstbaumschädlinge zu eliminieren. ► Raubmilben: Die winzigen Spinnentiere bekämpfen Spinnmilben, Trauermücken und Thripse und sind besonders in Gewächshäusern nützlich. Plus: Sie lassen sich einfach im Internet bestellen.

► Schlupfwespen: Die kleinen Insekten halten die Population von Blattläusen, Minierfliegen und Apfelwicklern in Schach, indem sie ihre Beute parasitieren oder jagen. ► Wildbienen und Hummeln: Die summende Fraktion ist unersetzlich für die Bestäubung von Obst, Gemüse und Blu-

men. Besonders die Hummel wird dabei völlig unterschätzt: Dank ihres langen Rüssels gelangt sie auch in tiefe Blüten und arbeitet auch bei niedrigen Temperaturen, da sie im Gegensatz zu den meisten wechselwarmen Insekten ihre Körpertemperatur aktiv regulieren kann.

## Vitalpilze sind das neue Superfood

Hype um Heilpilze – doch es gibt kaum wissenschaftliche Erkenntnisse über ihre Wirkung

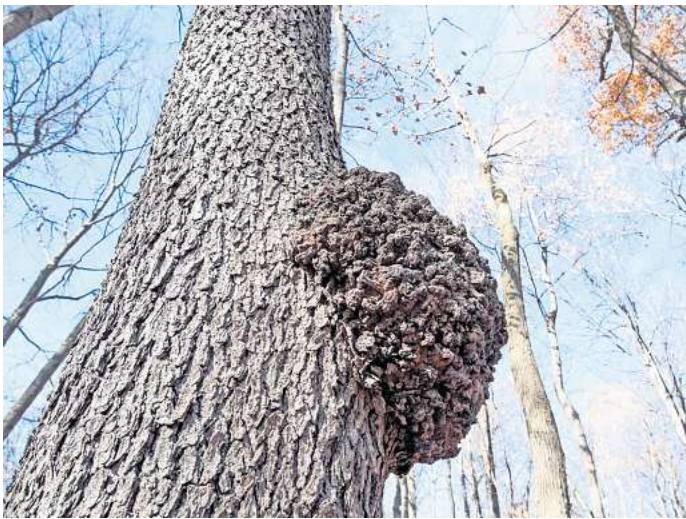
Maggie Hlebarova, die auf TikTok @dearmags heißt, hält freudestrahlend eine Pulverdose in die Kamera: „Lasst mich euch sagen: Das ist ein echter Gamechanger.“ Das Gefäß enthält das Extrakt eines Vitalpilzes, des Shiitake, das ihre allgemeine Gesundheit „deutlich verbessert“ habe. Ihr Körper sauge es auf und gebe ihrem Immunsystem „einen ordentlichen Schub“.

Es ist nicht der einzige Beitrag auf Social Media, der die wundersame Wirkung von Vitalpilzen anpreist. In anderen Videos heißt es, manche dieser Pilze könnten lebensverlängernd wirken, sogar Krebs heilen. Was ist dran an diesen hoffnungsvollen Versprechen?

### OHNE PILZ KEIN PENICILLIN

Pilze spielen seit Jahrzehnten eine wichtige Rolle in der Medizin. „Ohne Pilze gäbe es viele Antibiotika gar nicht“, gibt Marc Stadler, Leiter der Forschungsgruppe Mikrobielle Wirkstoffe am Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung, zu bedenken. Das erste Antibiotikum, Penicillin, basierte auf dem Wirkstoff eines Pilzes: Penicillium notatum. Heute wird es bei bakteriellen Erkrankungen wie Lungenerkrankungen eingesetzt.

Vitalpilze – auch als Medizinal- oder Heilpilze bekannt – haben ihren Ursprung in Asien. Sie werden vor allem in der ayurvedischen und traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt. Pilzsorten wie Reishi, Shiitake und Löwenmähe gelten dort als natürliche Arzneimittel. Sie enthalten neben Vitaminen, Proteinen, Spurenelementen, Antioxidantien und Ballaststoffen auch sogenannte bioaktive Bestandteile – also komplexe Kohlenhydrate wie Beta-Glucane, Triterpene und Phenole. Während die Pilze früher geduldig in der Na-



Der Vitalpilz Chaga an einem Baum.

Foto (Archiv): imago

tur gesammelt werden mussten, werden sie heute oft massentauglich in Pilzfarmen kultiviert und dann zu Pulvern, Extrakten oder Tabletten weiterverarbeitet und vermarktet.

Mit der gesundheitsfördernden Wirkung der Vitalpilze haben sich in der Vergangenheit zahlreiche Studien auseinandergesetzt, allen voran aus Asien. Stadler gibt jedoch zu bedenken, dass die Beurteilung der Forschungsarbeiten schwierig sei. Denn aufgeschlüsselt, welche Wirkstoffe genau in den getesteten Pilzpräparaten stecken, werde dabei selten. In manchen Mitteln fanden sich schon Verunreinigungen und Schadstoffe wie Schimmelpilztoxine, die gesundheitsschädlich sein können.

Das Problem bei vielen Vitalpilz-Präparaten sei auch, dass sie nicht standardisiert seien, so Stadler. Das heißt, es fehlen etw. Studien an Tieren und mit Zellkulturen, die nicht auf den Menschen übertragbar sind. Nicholas P. Money, Pilzbiologe von der Miami University, geht mit den

Vitalpilzen ebenfalls streng ins Gericht. „Behauptungen über die wundersamen Eigenschaften von ‚funktionellen Pilzen‘ entbehren jeglicher wissenschaftlichen Grundlage.“ Money rät: „Verbraucher sollten bei Behauptungen über den klinischen Nutzen von Heilpilzen sehr vorsichtig sein.“ Dass die Präparate ihnen nachhaltig schaden, hält er für eher unwahrscheinlich – genauso aber eben auch eine gesundheitsfördernde Wirkung. „Wenn sich Menschen nach dem Verzehr von Pilzextrakten energiegeladener fühlen, können sie das dem Placebo-Effekt zuschreiben.“

In Deutschland werden Vitalpilz-Präparate als Nahrungsergänzungsmittel verkauft. Das heißt, anders als bei Arzneimitteln müssen sie vor ihrer Vermarktung keine mehrjährigen mehrstufigen Sicherheits- und Wirksamkeitsstudien durchlaufen. „Der Begriff Vitalpilze ist damit ein reiner Marketingbegriff. Er belegt noch keine Wirkung“, stellt Niklas Klinkhammer von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen klar. „Nah-

rungsergänzungsmittel sind rechtlich gesehen ganz normale Lebensmittel“, so der Experte weiter. Das bedeutet, die Hersteller dürfen anders als bei Arzneimitteln nicht damit werben, dass ihr Produkt vor Krankheiten schützt oder es diese lindert. „Das wird aber oft in einen Topf geworfen – gerade auf Social Media.“ Dort bewegen sich Firmen oft in einer rechtlichen Grauzone: Indem sie Nutzerinnen und Nutzer dafür bezahlen, für ihre Produkte zu werben und diese Werbung als Erfahrungsbericht tarnen, kann das Bild entstehen, diese Wirkungen seien wirklich nachgewiesen. „Den Menschen wird dabei eine falsche Hoffnung suggeriert“, sagt Klinkhammer.

### BEI SCHWEREN ERKRANKUNGEN AUF SELBSTTHERAPIE VERZICHTEN

Der Verbraucherschützer rät, vor allem bei schweren Erkrankungen auf Selbsttherapien mit Vitalpilzen zu verzichten. „Stattdessen sollten Verbraucherinnen und Verbraucher vorher mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin Rücksprache halten und evidenzbasierte, geprüfte Arzneimittel vorziehen.“ Wer nach dem Verzehr von Vitalpilz-Präparaten unerwünschte Nebenwirkungen bei sich feststellt, sollte ebenfalls in einer Arztpraxis vorstellig werden und das Produkt der Lebensmittelüberwachung melden, gegebenenfalls auch bei der Meldestelle für Arzneimittelnebenwirkungen.

Lobpreisungen auf Social Media sollten jeder grundsätzlich hinterfragen. „Man sollte sich klarmachen, dass dies meist keine Experten auf dem Gebiet sind“, sagt Klinkhammer. „Also lieber skeptisch sein als einmal zu leichtgläubig.“

## HAZ mit Galaxy Tab A9+ zum Sonderpreis.



**Tablet für 1 € statt 149 €**

**+100 € geschenkt!**



Gilt nur für Neukunden. Mehr Informationen zum Angebot auf [abo.HAZ.de/angebot25](http://abo.HAZ.de/angebot25)

Oder direkt in unseren Geschäftsstellen vor Ort: Hannover (Lange Laube 10) Burgdorf (Marktstraße 16)

**Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.**

**Hannoversche Allgemeine**