

Gesunde Pflanzen, reiche Erträge

Standort, Nährstoffe, Nachbarn im Beet: Wer im Garten sein **EIGENES GEMÜSE ANBAUEN** möchte, sollte jetzt für die neue Saison planen. Dann klappt's auch mit der Ernte.

Noch liegt der Garten im Winterschlaf – doch genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um die neue Saison vorzubereiten. Ein nachhaltiger Gemüsegarten entsteht lange, bevor das erste Samenkorn den Boden berührt. Wer seine Beete vorausschauend plant, wird im Sommer mit gesunden Pflanzen, reichen Erträgen und einer Extraportion gelebter Nachhaltigkeit belohnt.

1. STANDORT WÄHLEN: DIE BASIS FÜR GUTES WACHSTUM

Ein erfolgreicher Gemüsegarten beginnt mit der richtigen Standortwahl. Optimal sind Beete in Süd- oder Westlage, die täglich mindestens sechs Stunden Sonne erhalten. Eine Wasserquelle in der Nähe spart Zeit und lange Wege beim Gießen. Die Beete sollten höchstens 1,20 Meter breit sein, so lassen sie sich bequem von beiden Seiten bearbeiten, ohne den Boden zu betreten und zu verdichten. Natürliche Umrundungen aus Holz, Ziegeln oder Stein schaffen klare Strukturen, schützen vor Erosion und machen Kunststoffeinfassungen überflüssig.

2. GEMÜSE WECHSEL DICHT: FRUCHTFOLE RICHTIG PLANEN

Das Prinzip der Fruchtfolge erhält die Bodenfruchtbarkeit über Jahre hinweg. Dabei rotieren die Pflanzen jährlich je nach Nährstoffbedarf ihren Standort. Starkzehrer wie Tomaten, Kartoffeln, Kohl, Kürbis oder Gurken beanspruchen viele Nährstoffe und kommen im ersten Jahr an die Reihe. Mittelzehrer wie Möhren, Zwiebeln, Rote Beete, Fenchel und Mangold folgen im nächsten Jahr. Schwachzehrer wie Salate, Radieschen, Bohnen, Erbsen oder Kräuter begnügen sich im dritten Jahr mit den verbliebenen Nährstoffen. Danach sollte das Beet mit Kompost oder Gründüngung versorgt werden – etwa mit Phacelia, Senf oder Klee, die Stickstoff binden und den Boden lockern.

3. AUF GUTE NACHBARSCHAFT: MISCHKULTUR ALS ERFOLGSREZEPT

Nicht alle Pflanzen verstehen sich gut – manche konkurrieren um Licht, Nährstoffe oder Wurzelraum. Eine durchdachte



Wer seine Beete vorausschauend plant, wird im Sommer mit gesunden Pflanzen, reichen Erträgen und einer Extraportion gelebter Nachhaltigkeit belohnt. Foto: IMAGO/Westend61

Mischkultur nutzt natürliche Synergien und kombiniert Pflanzen, die sich gegenseitig fördern, ohne den Boden zu betreten und zu verdichten. Gute Beetnachbarn sind beispielsweise Tomaten und Basilikum: Das Würzkraut hält Schädlinge fern und spendet Schatten für den Boden, der so länger feucht bleibt. Auch blühende Begleiter lohnen sich: Ringelblumen und Sonnenblumen locken Bestäuber an, Tagetes vertreibt Fadenwürmer im Boden. So entsteht ein funktionierendes Mini-Ökosystem, das auf künstlichen Düngern und Pestiziden weitgehend verzichten kann und auch noch schön anzusehen ist.

4. PFLANZPLAN ERSTELLEN: ZEICHNUNG FÜR MEHR ÜBERSICHT

Ein gezeichneter Pflanzplan hilft, den Garten effizient zu nutzen, indem er Mischkulturen und Fruchtfolge berücksichtigt. Markieren Sie dabei, wo Stark-, Mittel- und Schwachzehrer stehen sollen und welche guten Nachbarn zusammensitzen dürfen. Eventuelle Lücken können für schnell wachsende Vorkulturen wie Radieschen genutzt werden. Praktisch ist außerdem eine Terminalsplatte: Notieren Sie Aussaat-, Pflanz- und Erntezeiten – so behalten Sie den Überblick, etwa beim Vorziehen von Tomaten ab Februar, Aussäen ab Mai und Ernten ab Spätsommer. Die wichtigsten Hinweise finden sich auf den Saattütchen.

5. DEN BODEN FIT MACHEN: NÄHRSTOFFKUR PLANEN

Zu guter Letzt sollte auch der Boden bedacht sein. Sollen Starkzehrer angebaut oder ein Beet ganz neu angelegt werden, eignet sich reifer Kompost als Starthilfe: Er fördert das Bodenleben und liefert wichtige Nährstoffe. Wer keinen eigenen Kompost hat, bekommt größere Mengen bei Kompostwerken oder Grüngutsammelstellen; Sackware aus dem Handel ist zwar meist teurer, aber praktisch für Hochbeete. Reifer Kompost ist dunkel, krümelig, riecht angenehm erdig und hat Umgebungstemperatur. Ausgebracht wird er nach dem Frost und sollte danach mindestens zwei Wochen ruhen, sonst droht Verbrennungsgefahr für junge Wurzeln. Hier hilft der Kressetest: Wächst das Kraut auf dem Kompost satt und grün, kann die Aussaat beginnen.

Fördern Sie Ihren Ertrag durch eine clevere Mischkultur. Welche Pflanzen harmonisieren – und welche sollten besser nicht nebeneinanderstehen?

Bohnen: Gute Nachbarn sind Mais (Rankhilfe), Kürbis, Erdbeeren, Radieschen (Bodendecker); schlechte Nachbarn: Knoblauch, Zwiebeln und Lauch.

Gurken: Gute Nachbarn sind Bohnen (Nährstoffe), Mais (Rankhilfe), Dill und Sonnenblumen (Bestäuber); schlechte Nachbarn: Kartoffeln sowie stark aromatische Kräuter wie Salbei und Thymian.

Kartoffeln: Gute Nachbarn sind Bohnen, Erbsen (Nährstoffe), Tagetes (Nematodenschutz) und Spinat (Vor- oder Nachkultur); schlechte Nachbarn: Tomaten, Paprika, Kürbis und Gurken.

Kohl: Gute Nachbarn sind Sellerie, Dill, Minze, Salbei und Thymian (Schädlingsabwehr, Bekrautschutz); schlechte Nachbarn: Tomaten und Erdbeeren.

Kürbis: Gute Nachbarn sind Bohnen (Nährstoffe), Mais („Drei Schwestern“) und Radieschen (Vorkultur); schlechte Nachbarn: Kartoffeln und Gurken.

Mais: Gute Nachbarn sind Bohnen (Nährstoffe) und Kürbis (Bodendecker); schlechte Nachbarn: Tomaten, Kohl, Zwiebeln und Knoblauch.

Möhren: Gute Nachbarn sind Zwiebel, Lauch, Frühlingszwiebeln, Dill und Rosmarin (Schädlingsabwehr); schlechte Nachbarn: Sellerie und Petersilie.

Salat: Gute Nachbarn sind Radieschen, Kohlrabi, Möhren (Vor- beziehungsweise Nachkultur) und Erdbeeren; ein schlechter Nachbar ist Sellerie.

Tomate: Gute Nachbarn sind Tagetes, Knoblauch, Petersilie und Basilikum (Schädlingsabwehr, Geschmack); schlechte Nachbarn: Kohl, Fenchel, Kartoffeln, Erbsen und Erdbeeren.

Zwiebeln: Gute Nachbarn sind Möhren (Schädlingsabwehr), Salat (Lückenfüller) und Ringelblume (Bestäuber); schlechte Nachbarn: Bohnen, Erbsen und Kohl.

Winterblumen bringen Farbe ins Haus

Anemone, Ranunkel und Mimose sind in der dunklen Jahreszeit willkommen. Fachleute erklären, worauf es in der Vase ankommt.

Draußen im Garten herrscht beschauliche Winterruhe, drinnen in Haus und Wohnung darf es üppig blühen: Winterblumen sorgen für Farbe, Wärme und gute Stimmung in den kalten Monaten. Die Plants & Flowers Foundation Holland gibt einen Überblick, welche Sorten im Winter Hochsaison haben und wie sie in der Vase besonders lange schön bleiben.

ANEMONE

Anemonen begeistern mit zarten Farben von Weiß über Rosa bis hin zu Blau- und Violetttönen. Sie lassen sich gut mit Tulpen kombinieren und brauchen in der Vase ausreichend Platz und kaltes Wasser, damit sie frisch bleiben. Das Wasser sollten Sie am besten alle zwei Tage wechseln.

CYMBIDIE

Ein fester Stiel und große Blüten zeichnen diese Orchideenart aus, die in Farben von Weiß über Gelb und Grün bis hin zu Oran-

ge, Rot und Rosa erstrahlt. Sie lässt sich gut mit Tulpen, Anemonen oder Eukalyptus kombinieren. Die auch als Kahnorchidee bezeichnete Pflanze benötigt nicht viel Wasser.

FLIEDER

Flieder ist zwar keine typische Winterblume, allerdings oft bereits im Januar und Februar erhältlich. Er verbreitet einen zar-

ten Duft und kann dank seiner üppigen Blüten auch gut allein in der Vase stehen. Seinen holzigen Stiel schneidet man am besten kreuzweise ein, damit die Pflanze das Wasser besser aufnehmen kann.

MIMOSE

Die Mimose bringt mit ihrem zarten Gelb sofort Sonnenschein in graue Wintertage. Besonders

schön wirkt die Blume in Kombination mit weißen Tulpen oder Ranunkeln. Die Zweige werden unten schräg angeschnitten und in warmes Wasser gestellt.

RANUNKEL

Ranunkeln überzeugen mit ihren vielen Blütenblättern – von sanften Pastelltönen bis hin zu kräftigen oder zweifarbigen Varianten. Sie bevorzugen kühles Wasser, allerdings sollten die Stiele nicht zu tief im Wasser stehen, sonst werden sie weich und schlaff.

TULPE

Sie sind der Klassiker unter den Winterblumen – bereits zum Jahresbeginn gibt es Tulpen überall zu kaufen. In einer hohen, schmalen Vase wachsen sie am besten, erläutern die Fachleute. Nach dem Kauf lässt man sie am besten kurz im Papier ruhen. Tulpen brauchen nur eine kleine Schicht Wasser und in den ersten Stunden keine Schnittblumennahrung.



In einer hohen, schmalen Vase wachsen sie am besten: Tulpen. Foto: Gerko Naumann

Fleischerei B. Zimmermann GmbH
- gleich 2x in Ihrer Nähe

Raabestr. 1/Podbielskistraße
Hannover/List
Tel.: 0511-52 55 60
(ehemals Fleischerei Reich)

Marktstraße 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

vom 02.03. bis 07.03.2026

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:
Hähnchen-Fitness-Pfanne mit Früchten in Currymarinade 100 g **1,19 €**

Von Montag bis Mittwoch erhältlich: **Zimmermanns Schlemmer Tüte**
- 2 große Scheiben Leberkäse
- 400 g Hähnchen-Fitness-Pfanne
- 2 Port. Pfannenschlag à 200 g **Tüte nur 12,50 €**

von Montag bis Samstag

Schlachteplatte 100 g **1,69 €**
herzhafte Wurst, Thüringer Mett, Zwiebelfleisch, hausgemachtes Sauerfleisch

Mager und herzhaft
Feines Deutsches Corned Beef
Kasseler Aufschnitt klassisch
oder Kochschinken 100 g **1,99 €**

Neu! für Heißluftfritteuse oder Ofen:
Metaxa Schweinefilet Schale
Schale für 2 Personen
500-g-Schale **8,50 €**

Schäufele vom Becklinger Strohschwein
goldgelb geräuchert, vorgegart nur aufwärmen!
100 g **1,25 €**

Zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag
Spar-Tipp für das Wochenende:
Spießbraten, Pfefferrippe oder Grillschinken für den Ofen 100 g **0,99 €**
Feinkost zum Wochenende:
Vitello Tonato – zartes Kalbfleisch in Thunfischsauce 180-g-Becher **5,99 €**
NEU! Tortellini Salat 100 g **1,29 €**

BÖHMECKE

Bestattungen

Ihre Bestattung
in guten Händen



Günther-Wagner-Allee 45
Tel. 0511.66 51 70
info@bohmecke-bestattungen.de

1.500
GRATIS
Parkplätze

So talentiert

**UFA-CASTING
HAUTNAH**

07.03., 13 – 18 Uhr
Werde Teil von GZSZ,
AWZ, Unter uns uvm.

UFA
BASE

www.ufa-base.de

CCL
CITY CENTER
LANGENHAGEN

Shoppen • Parken • So einfach

ANZEIGE

Positive Auswirkungen auf das Demenzrisiko untersucht. Neue Studie: Gutes Hörvermögen unterstützt die geistige Fitness.

Wussten Sie, dass gutes Hören mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden ist? Neueste Studien zeigen, dass bei älteren Erwachsenen eine Verbesserung des Hörvermögens einen positiven Einfluss auf die geistige Fitness haben kann.^{2,3}



Julia Marschallek,
Hörakustikmeisterin

„Viele Menschen unterschätzen die Auswirkungen eines Hörverlusts und halten ihn für ein reines Problem des Gehörs“, erklärt Julia Marschallek, Hörakustikmeisterin bei GEERS. Doch die Anstrengung, unvollständige Informationen zu verarbeiten, kann das Gehirn ermüden und stressen.⁴ So fand eine Studie aus Dänemark heraus, dass Menschen mit unbehandeltem Hörverlust ein erhöhtes Demenzrisiko haben.¹

Hörgeräte können helfen. Hörgeräte können bei frühzeitiger Anwendung den Hörverlust ausgleichen und somit die geistige Belastung reduzieren. Sie ermöglichen es dem Gehirn, Klänge und Gespräche besser zu verarbeiten, was die geistige Fitness unterstützen kann.^{2,3}

Hörvermögen regelmäßig testen. In diesem Zusammenhang möchten wir von GEERS Sie einladen, Ihr Hörvermögen testen zu lassen. Der Test ist kostenlos und unverbindlich, dauert nur 15 Minuten und erfordert keine Überweisung des Hausarztes. Im Rahmen einer bundesweiten Aktion zur Vorsorge bietet GEERS diesen Test auch in Ihrer Nähe ohne vorherige Terminvereinbarung an. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre geistige Fitness zu unterstützen!

Weitere Informationen erhalten Sie online auf geers.de/hoertest oder telefonisch über unsere gebührenfreie Service-Hotline **0800 724 000 222**.

Besuchen Sie uns in einem Fachgeschäft in Ihrer Nähe:

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

Oder vereinbaren Sie bequem Ihren Wunsch-Termin online auf geers.de/termin:



GEERS

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

Code für Fachgeschäft



¹ Cantuaria, et al. (2024). Hearing loss, hearing aid use, and risk of dementia in older adults. JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery, 150(2), 157-164. ² Sarant et al. (2024). ENHANCE: a comparative prospective longitudinal study of cognitive outcomes after 3 years of hearing aid use in older adults. Frontiers in Aging Neuroscience, 15, 1302185. <https://audiology-blog.phonakpro.com/results-of-the-enhance-study-after-3-years-of-hearing-aid-use/> ³ Lin, et al. (2023). Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults with hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. The Lancet, 402(10404), 786-797. <https://www.achievestudy.org/> ⁴ World Health Organization. (2021). World report on hearing. Geneva: World Health Organization. Retrieved March 8th, 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/world-report-on-hearing>