

Erste Nachfröste und niedrige Temperaturen sind ideale Bedingungen, um Blumenzwiebeln in die Erde zu bringen. Zwei Experten planen ein Blütenmeer.

HANNOVER. Besonders Osterglocken haben es Hans-Christian Nell angetan. Für ihn ist es ein Zauber der Natur, wenn diese Blumen blühen: warme Gelbtöne, teilweise mit orangenen Trompeten. „Dann gehe ich durch den Garten und sauge die Farbe mit den Augen auf“, schwärmt der Hobbygärtner. Wenn er nicht seiner Büroarbeit als Softwareprogrammierer nachgeht, zieht es Nell und seine Ehefrau in ihren großen Garten in der Nähe von Eutin in Schleswig-Holstein. Besonders gern im Herbst. Denn jetzt ist die Zeit, Ideen für künftige Frühlingsfarbtupfer umzusetzen. Das kalte norddeutsche Schietwetter ist dabei egal. Im Gegenteil, auf diese Witterung wartet Nell fast sehnsüchtig. Denn Zwiebelblüher wollen bei kühlem Herbstwetter gepflanzt werden. „Es gibt zwei Ausnahmen: Schneeglöckchen und Narzissen mögen es auch früher. Tulpen und Zierlauch, Allium, lieber erst nach den ersten Frösten“, sagt Blumenzwiebel- und Staudenexpertin Svenja Schwedtk. Sie begleitet heute Nell bei seinem Pflanzvorhaben. Angst, dass die Blumen im Frost erfrieren, brauche man nicht zu haben. „Die Zwiebeln haben jetzt ihre Vegetationsruhe, und damit ist es jetzt die ideale Pflanzzeit.“ Kaum ist der erste Frost in den Boden gezogen, machen sich die beiden pflanzbereit: Wärmendes Gartenoutfit angezogen, Handschuhe, Erdbohrer mit Akkuschrauber (so lassen sich schnell und einfach Löcher bohren), Spaten und Blumenzwiebeln eingepackt, den Pflanzplan im Kopf, ziehen sie in Nells 1000 Quadratmeter großen Garten. Ihre Mission: Eine Blütenchoreografie

fürs Frühjahr gestalten. Die Sehnsucht nach Farbe im Frühjahr lässt sie ihn dann auch die Kälte vergessen, die mitunter durch die Kleidung krieche, sagt Nell und ergänzt: „Wenn im zeitigen Frühjahr die Schneeglöckchen und die farbigen Krokusse rauskommen, dann ist das für mich Seelenbalsam und die Mühe wert.“ Eigentlich sei er Staudengärtner. Doch in den vergangenen Jahren sei die Freude an Zwiebelblüher größer und größer geworden, unter anderem auch durch die Bekanntschaft zu Blühzwiebelexpertin Schwedtk.

WILDWIESE MIT ZIERLAUCH

Krokusse, Winterlinge, Tulpen, Narzissen, Präriekerzen und andere Sorten haben bereits auf Nells Areal ihren Platz gefunden. Vor allem Osterglocken kommen hier in den Boden. Heute sollen aber jede Menge Zierlauchsarten eine neue Heimat auf der Wildwiese finden.

Dazu kauft Nell zunächst ein Stück der Wiese aus, etwa 20 Zentimeter tief. Es ist eine recht schweißtreibende Aufgabe, den leicht gefrorenen Boden zu entfernen. Schwedtk verteilt verschiedene Alliumzwiebeln in den Aushub. Fast faustgroße Zwiebeln sind mit kleineren gemischt. Zu beachten sind beim Setzen drei Dinge: Erstens sollte die Zwiebel richtig herum im Boden liegen. Heißt: Das spitzere Ende zeigt zum Himmel. Zweitens darf der Boden nicht zu feucht



sein. Sonst wären die Zwiebeln für Pilze und Co. ein gefundenes Fressen. „Wer bei sich im Garten einen schweren Boden hat, sollte das Pflanzloch tiefer ausheben, um eine Drainageschicht mit Kies oder Blähton zu legen“, rät Schwedtk. Eine Schippe Sand ginge zur Not auch. Drittens sollten die Zwiebeln grundsätzlich in eine Lochtiefe gesetzt werden, die zwei- bis dreimal so groß wie die Zwiebel selbst ist. Auch die Abstände der Zwiebeln zueinander sollten etwa doppelt so groß sein, wie die Blüten vermutlich einmal werden, damit sie sich nicht später aneinander quetschen müssen. Um das zu vermeiden, hat Svenja

Schwedtk die Alliumzwiebeln mit genügend Abstand verteilt und Hans-Christian Nell das Ensemble wieder gut mit Erde bedeckt. Für Nell ist das eine Augenweide – und für Hummeln und andere Insekten eine perfekte Nektarquelle. Sie werden sich hier tummeln. Aber auch andere Nascher ziehen die Blumenzwiebeln an: Mäuse und Ratten knabbern gern an den Speicherorganen der Pflanzen. Schutz vor Fraß bietet zum einen eine tiefe Pflanz-

stelle, damit die Tiere nicht angelockt werden. Oder die Zwiebeln werden mit einem feinen Maschendraht umgeben, der an den Seiten eingegraben wird.

BLÜTENWELLEN GESTALTEN

Weiter ziehen Schwedtk und Nell zu einem halbschattigen Staudenbeet. Hier kommen dank des Erd-Akku-Bohrers schnell Narzissen, Schneeglöckchen und Winterlinge in den Boden. Beetaufwärts finden die Knollen der Strahlen-Windröschen (Anemone blanda) ihren Platz. Der Clou: Sie wachsen neben Funkien. Diese treiben erst spät aus. Damit das Beet nicht leer aussieht, dürfen sich hier die Anemonenblüten mit ihrem weißen, blauen und lila Tönen präsentieren. Sind diese

Hat die Zwiebelblüher für sich entdeckt: Hans-Christian Nell mag Allium und besonders Narzissen.
Foto: privat

dann verblüht, verdecken die austreibenden Funkienblätter das verwelkende Laub.

Das gleiche Prinzip wenden Nell und Schwedtk dann noch in einem sonnigen Beet an. Hier gesellen sich Tulpen und Narzissen zu Taglilien. Das verwelkte Zwiebelgrün solle man nicht abschneiden, sondern eintrocknen lassen. Das Material diene der Pflanze als Nährstoffversorgung, erklärt Expertin Schwedtk.

So gestalten die zwei ein künftiges Blütenmeer im Garten. „Wenn man Blumenzwiebeln geschickt pflanzt, kann man die Farbenpracht im Garten wie Wellen bis in den Mai hineinziehen. Schneeglöckchen und Winterlinge machen den Anfang. Es folgen Krokusse und dann die früh blühenden Osterglocken und Narzissen“, schwärmt Nell. „Und die Hyazinthen nicht zu vergessen“, ergänzt Schwedtk. „Sie sind ein Beispiel dafür, dass Zwiebelblumen nicht nur tolle Farben zu bieten haben, sondern auch toll duften können.“

Nell hat im Laufe seiner Hobbygärtnerjahre, besonders bei den Zwiebelblüher, festgestellt, dass eine standortgerechte Gestaltung im Garten das A und O des Erfolgs ist und auch Arbeit spart. Das meint: Er versammelt im Beet Stauden, Zwiebeln und Co., die sich in ihren jeweiligen Ansprüchen gleichen. Tulpenzwiebeln beispielsweise überdauern auch schlechte Bedingungen. Sie kommen ursprünglich in Gegenden vor, wo es im Frühjahr feucht ist und wo die Sommer warm und trocken sind. Also wollen sie auch sonnige und trockene Standorte und belohnen Hobbygärtner und -gärtnerinnen dann mit ihrem Farbspiel.

LAGERUNG UND PFLEGE

Beim Kauf von Blumenzwiebeln sollte man auf deren Gesundheit achten: Sie sollten fest sein und nach einem sanften Druck mit dem Daumen kaum nachgeben. Zudem sollten die Zwiebeln unbeschädigt sein und keine dunklen Stellen aufweisen, die auf Pilz- oder Bakterienbefall hinweisen können. „Die Tüten vorher immer öffnen und trocken lagern“, rät Expertin Svenja Schwedtk. Die Zwiebeln und Knollen von Schneeglöckchen, Narzissen, Schachbrettblumen, Präriekerzen (Camassia) oder Strahlen-Anemonen vertragen es nicht, wenn sie austrocknen. Sie sollten daher zügig nach dem Kauf gepflanzt werden. Anemonen- und Winterlingsknollen mögen es, die Nacht vor dem Pflanzen in einer Wasserschlüssel zu verbringen. Generell gilt: Zwiebeln, die in Beuteln mit Sägespänen angeboten werden, sollte man schnell pflanzen.

Zwiebelblumen mit großen Blüten wie Tulpen und Narzissen freuen sich nach dem Austrieb über Nährstoffversorgung, gut geeignet für Zwiebelblüher ist Tomatendünger. Kleinzwiebelblüher können im Frühjahr mit Kompost versorgt werden. Bei Trockenheit benötigen vor allem feuchtigkeitsliebende Arten wie Narzissen, Knotenblumen und Schachbrettblumen zusätzliches Wasser. Halbschattengewächse wie Schneeglöckchen, Winterlinge und andere Arten können jedes Jahr mit Herbstlaub gemulcht werden. Blumenzwiebeln, die im

Rasen wachsen, sollten zunächst in Ruhe einziehen, bevor die Pflanzfläche gemäht wird. So können sie Kraft sammeln, sich vermehren – und der Blütenteppich wird von Jahr zu Jahr üppiger.



Allium: Lila Hummelmagnete.
Foto: Pixabay



Blütenpracht im Frühling
Foto: Nabiha Dahhan

Medizin

ANZEIGE

Unser Tipp zur Unterstützung des Immunsystems



Forscher haben herausgefunden: Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig. Rund 70 % aller Immunzellen sind im Darm beheimatet. Daher kann es sinnvoll sein, den Darm mit einem Nahrungsergänzungsmittel zu unterstützen. Unser Tipp: das Nahrungsergänzungsmittel Kijimea Immun (Apotheke). Es enthält hochdosierte Mikrokulturen – ein Sachet entspricht in etwa 3 kg Joghurt. Darüber hinaus enthält Kijimea Immun Vitamin D zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems. Das enthaltene Riboflavin trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress und zur Reduktion von Müdigkeit und Abgeschlagenheit bei.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Immun
(PZN 05351052)



www.kijimea.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden.)
29153901_002623

Immer wieder Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen?

Münchner Darm-Experte Dr. Martin Gschwender klärt auf



Dr. Martin Gschwender, Darm-Experte

München • Wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen sind nicht nur lästig, sondern können auch die Lebensqualität einschränken. Dabei fällt es Betroffenen häufig schwer, offen über ihre Beschwerden zu sprechen. Denn gerade hierzulande gelten Darmbeschwerden noch häufig als Tabuthema. Hoffnung macht Betroffenen ein einzigartiger Bakterienstamm (B. bifidum HI-MIMBb75, nur in Kijimea Reizdarm PRO). Unser Experte für Darmgesundheit, Dr. Martin Gschwender, klärt auf.

„Chronischer Durchfall, Bauchschmerzen und auch Blähungen haben sich in den vergangenen Jahren zur regelrechten Volkskrankheit entwickelt“, weiß Dr. Gschwender. Auch er selbst hat in München viele Betroffene mit diesem Beschwerdebild beraten. Zahlreichen Betroffenen fällt es dabei schwer, ihre Beschwerden offen anzusprechen. „Das Thema ist gesellschaftlich wenig präsent, wird teilweise fast stigmatisiert.“

Dabei ist die Ursache inzwischen recht gut erforscht: „Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass in der Regel eine geschädigte Darmbarriere die Ursache für chronische Darmbeschwerden ist. Schon kleinste Schädigungen reichen aus, um Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen zu lassen. Diese reizen dort das Darmnervensystem, was sich häufig in Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen äußert“, erläutert der Experte.

Hilfe für Betroffene kommt aus der Forschung: Ein

einzigartiger Bakterienstamm (HI-MIMBb75, nur in Kijimea Reizdarm PRO) setzt genau dort an. Denn HI-MIMBb75 hat die besondere Eigenschaft, sich physikalisch an die Darmbarriere anzulagern – wie ein Pflaster über einer Wunde. „Unter diesem Pflaster kann sich die Darmbarriere regenerieren, die Darmbeschwerden können abklingen“, erklärt Dr. Gschwender.

„Ich persönlich konnte sehr gute Erfahrungen mit Kijimea Reizdarm PRO sammeln. Betroffene bemerken oft schon nach wenigen Tagen eine spürbare Besserung.“

Wir meinen: sehr empfehlenswert. Wirksame Hilfe bei einem echten Volksleiden.



Kijimea Reizdarm PRO

- ✓ Wie ein Pflaster für den gereizten Darm
- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt!

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Reizdarm PRO
(PZN 15999676)



www.kijimea.de

1Andresen V. et al. (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020 Jul; 5 (7), 658-666. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.