

Johanniter bilden für Hospizdienst aus

HANNOVER. Menschen auf ihrem letzten Weg nicht allein lassen: Die Johanniter bieten einen Qualifizierungskurs für Ehrenamtliche im Hospizdienst an. Die etwa 100 Stunden umfassende Ausbildung bereitet auf die Unterstützung schwer kranker und sterbender Menschen vor und findet schwerpunktmäßig im Ehrenamtszentrum in Hannover-Linden statt.

Die Ehrenamtlichen im ambulanten Hospizdienst spenden Trost, erfüllen letzte Wünsche und stehen auch Angehörigen zur Seite. So ermöglichen sie es schwer Kranken, in Würde und gewohnter Umgebung Abschied zu nehmen. Der nächste Kurs startet am 6. Februar 2025. Der Teilnahmebeitrag beträgt 150 Euro, ermäßigt 75 Euro. Übrigens: Verpflichten für ein Ehrenamt bei den Johannitern müssen sich die Kursteilnehmenden nicht. Nach der Ausbildung klären sie gemeinsam mit den Koordinatorinnen, wie es weiter geht. Wer Interesse an der Ausbildung oder dem Ehrenamt hat, kann sich einfach bei Anika Jagodzinski und Jasmin Heinecke melden unter (0511) 6550570 oder ehrenamtszentrum.hal@johanniter.de. **RED**

Ist Ihr Teppich sauber?



Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? Oberflächen schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich - ohne es zu wollen und zu spüren - immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche.

restlos entfernt. In einem Zeitraum von 3-5 Jahren können übrigens bis zu 250 Gramm Feinsand pro Quadratmeter zusammenkommen. Wir waschen den Teppich per Hand mit Reinigungsmitteln auf biologischer Basis. Das schont nicht nur den Teppich, sondern auch die Umwelt. Danach wird der Teppich gespannt und getrocknet. Durch „Rückfettung“ erhält das Schmuckstück ein Schutzschild gegen Schmutz und Feuchtigkeit. Also tun sie etwas für Ihren Teppich und lassen Sie ihn im alten Glanz erstrahlen. Zögern Sie nicht lange und rufen Sie uns an. Wir kommen kostenlos vorbei.

PR-Anzeige

Winterangebot
30% Rabatt
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

kostenloser Abhol- und Bringendienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5Tage gültig

Restaurieren von Teppichen aller Art
(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern). Beseitigung von Wasserschäden

Teppich Klinik
Lange-Feld-Straße 58
30926 Seelze/Letter
Tel.: 0511 - 10 59 28 81



Wer die eigenen Gewächse diszipliniert vor Kälte schützt, kann selbst im Winter noch Wurzelgemüse und Co. ernten. Foto: Fabian Weiss

Frisches Grün trotz Kälte

Manche Gemüse- und Salatsorten können bis in den **WINTER** hinein vom Beet geerntet werden

HANNOVER. Je weiter das Jahr voranschreitet, desto karger sieht der Garten aus. In den Beeten kann mit der richtigen Vorbereitung aber noch einiges los sein. Um selbst von November bis März noch mit frischem Gemüse versorgt zu sein, ist es ratsam, die Erntezeit so weit wie möglich bis in den Winter hinein zu verlängern.

Der Klassiker sind Kohlrarten wie Grünkohl oder Palmkohl, die bis in den Spätsommer hinein ausgesät wurden und ab Oktober geerntet werden können. „Auch Wurzelgemüse wie Topinambur und Rote Bete dürfen etwas länger im Beet stehenbleiben“, sagt Til Genrich. Zusätzlich zu seiner Arbeit als Landschaftsarchitekt bewirtschaftet er seinen eigenen rund 3000 Quadratmeter großen Selbstversorgergarten. „Wurzelgemüse schützt ich vor starkem Frost, also sobald es auf minus fünf Grad zugeht“, sagt Genrich. Gärtnerinnen und Gärtner können dafür ein Vlies nutzen, andernfalls funktioniert aber auch Laub als wärmende Mulchschicht.

Alternativ dazu lässt sich im Spätherbst noch eine neue Aussaat beginnen. „Manche Kulturen wie etwa Winterportulak brauchen diesen Kältereiz, um überhaupt zu keimen“, sagt Genrich. Trotzdem rät er, den niedrigen Temperaturen entgegenzuwirken: „Um im November noch Asiasalate und kleinere Blattgemüse wie Spinat, Radieschen und Feldsalat in die Erde zu setzen, empfehle ich einen geschützten Anbau in einem Frühbeet oder einem Hochbeet mit transparenter Abdeckung aus Folie, Glas oder Doppelstegplatten“, sagt er. Viel Pflege brauchen die Ge-

wächse im Spätherbst und Winter nicht. „Ich würde nicht düngen und sparsam gießen, damit das Ganze nicht zu feucht wird“, sagt Genrich. „Bei zu viel Feuchtigkeit besteht die Gefahr, dass der Boden moosig oder schlammig wird. Hilfreich ist auch ein Gemüseschutzvlies, das das Niederschlagswasser nur in Teilen durchlässt.“

Wer viel geerntet hat und noch im Januar oder Februar etwas davon haben will, kann Obst und Wurzelgemüse auch lagern. Und zwar im eigenen Garten: Als Lager eignen sich etwa ein leeres Hochbeet oder ein selbst angelegter Erdkeller. „Gerade bei den Erdkellern gibt es für jede Gartengröße und für jede Ambition eine Lösung“, sagt Genrich. „Recht einfach ist es zum Beispiel, eine Grube im Boden auszuheben und diese mit Steinen auszukleiden. Auf den Boden kommt Sand und oben drauf ein Deckel.“

In seinem eigenen Garten hat er eine Grube von zwei mal zwei Metern und einem Meter Tiefe ausgehoben. Knollensellerie, Kartoffeln und Äpfel halten sich darin einige Monate lang. „Es ist wichtig, Obst und Gemüse möglichst getrennt zu lagern“, sagt Genrich. „Denn einige Obstarten, besonders die Äpfel, aber auch Birnen und Quitten, strömen Ethylen aus, das für eine verstärkte Nachreife bei anderen Früchten sorgt.“ Obst und Gemüse sollten in verschiedenen Erdkellern oder in einem mit mehreren Abteilungen liegen.

Darüber hinaus können Selbstversorger nach Wildkräutern Ausschau halten. Diese halten in den meisten Gärten fast von selbst Einzug: „Wenn man seinen Rasen einfach wachsen

lässt und selten mäht, verwandelt dieser sich mit der Zeit automatisch in eine Art Wildkräuterwiese“, sagt Genrich. „Nutzen kann man etwa alle Pflanzenteile von der Brennnessel. Gundermann, Fünffingerkraut, Wiesenklee, Schafgarbe und Spitzwegerich kommen auch sehr schnell. Solche Wildkräuter wachsen häufig auch bei Kälte einfach weiter, sodass man sie im Winter ernten kann.“

Zusätzlich halten Bäume und Sträucher im eigenen Garten und der freien Natur ein echtes Superfood bereit: Knospen. Wer sicher sein will, dass diese auch wirklich genießbar sind, sollte sich zunächst an Obstbäume und -sträucher halten. „Die Knospen von einem Apfel- oder Birnbaum oder einem Johannisbeerstrauch kann man essen, diese sind im Vergleich zu anderen Knospen auch noch recht süß“, sagt Genrich.

„Wenn man sich ein bisschen weiter raus traut, würde ich empfehlen, in einen Mischwald zu gehen, wo zum Beispiel Weißdorn, Haselnuss oder auch Wildrosen wachsen, die allesamt nahrhafte Knospen ausbilden.“ Idealerweise kennen Sammlerinnen und Sammler den Wald bereits und wissen, wo entsprechende Gewächse stehen – denn wenn die Bäume bereits ihre Blätter verloren haben, wird es schwierig, sie zu identifizieren.

Für Abwechslung auf dem Teller sorgen auch drinnen angebaute Gewächse: Neben einigen Küchenkräutern auf der Fensterbank können Selbstversorgerinnen und -versorger auf frisches Grün aus Samenkörnern setzen. Die Pflanzen, die daraus wachsen, werden je nach Wachstumsstadium als Keimlin-

ge, Sprossen, Microgreens und Microleaves bezeichnet. „Dazu brauche ich nur ein Keimglas und die entsprechenden Saaten aus dem Reformhaus oder Drogeriemarkt“, sagt Genrich.

Das Saatgut sollte insbesondere bei Keimlingen und Sprossen Bioqualität besitzen, da hier die Samenkörner mitgegessen werden. „Für Anfänger eignen sich zum Beispiel Bockshornklee, Buchweizen oder Radieschen“, sagt Genrich. „Diese Kulturen keimen ganz schnell und zuverlässig, sodass man innerhalb von zwei oder drei Tagen frische Sprossen essen kann.“ Für Microgreens und Microleaves, bei denen die Blätter und Triebe auf dem Teller landen, eignen sich Samen von Kresse, Rucola, Senf, Zuckerbirse und Kichererbsen.

Fortgeschrittene können sich an der Treiberei versuchen. „Dabei holt man die Wurzeln von Löwenzahn, Chicorée oder Vulkanspargel am Anfang des Winters aus dem Boden und schneidet alle Blätter oben ab“, sagt Genrich. Dann brauchen die Wurzeln einen Kältereiz: Dazu legt man sie für einige Tage in den Kühlschrank oder lässt sie bei Temperaturen unter fünf Grad im Freien. „Anschließend kommen sie in eine dunkle, zehn bis 16 Grad warme Umgebung, entweder einen Lagerraum, einen Keller oder einen geschlossenen Karton. Dort packt man die Wurzeln in eine Schicht angefeuchteten Sand, sodass sie nicht austrocknen.“ Anschließend fängt die Wurzel an, auszutreiben. Nach zwei bis drei Wochen lassen sich die ersten hellgelben und sehr zarten Triebe ernten, ehe die Pflanze von Neuem austreibt.

50% 50% 50% 50% 50% 50% 50% 50%

BLACK WEEK

12 Monate HAZ Digital mit 50 % Rabatt - nur bis 2.12.

Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.

abo.HAZ.de/blackweek

Hannoversche Allgemeine

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

31427801_002624

EINLADUNG FÜR EINE AUSZEIT VOM ALLTAG
Das HAZ-Jubiläumsangebot für Norddeutschlands schönstes Thermen-Freibad!

Die Ith Sole Therme in Salzhemmendorf ist der perfekte Ort zum Entspannen und Wohlfühlen. Hier können Sie nicht nur relaxen, sondern auch Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun. Genießen Sie die wohltuende Wärme im Wasser oder die entspannenden Dämpfe der Sauna, während Sie Ihre Seele baumeln lassen.

75 Jahre Hannoversche Allgemeine – auch wir feiern das mit 750 Tickets für die Ith Sole Therme mit einem Preisvorteil von 30 % für Sie.



ith sole therme

salzhemmendorf

Ith Sole Therme
In der Saale-Aue 2-5
31020 Salzhemmendorf



Sichern Sie sich jetzt unsere exklusiven Jubiläumsangebote solange der Vorrat reicht, zzgl. Versandkosten.
Die Eintrittskarten können bis zum 31. Dezember 2024 eingelöst werden.



Tickets sind nur hier oder über den HAZ-Ticketshop erhältlich.

tickets.haz.de

31008401_002624