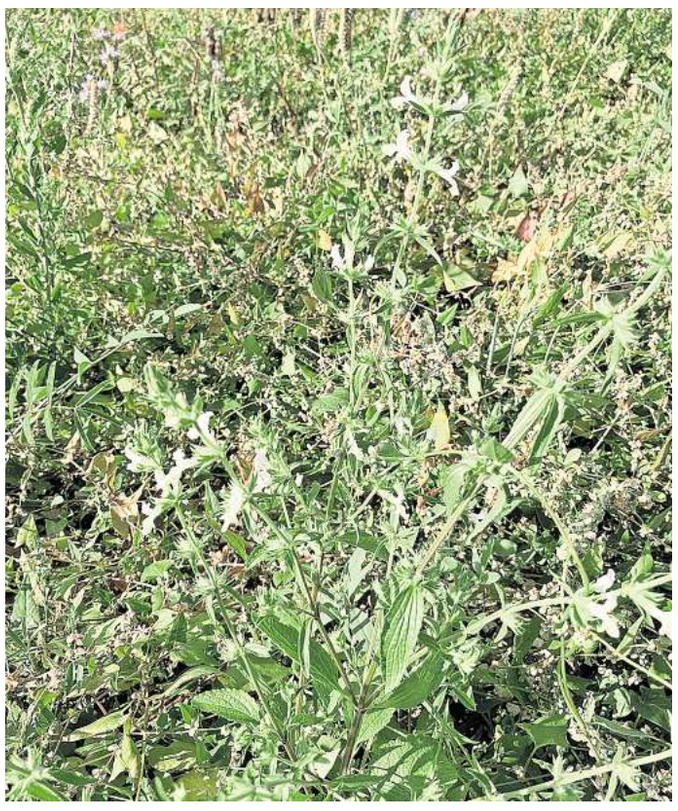
Fast ausgestorbene Pflanze am Kronsberg entdeckt

Seit den 1980er-Jahren galt der **EINJÄHRIGE ZIEST** am Kronsberg als verschollen. Jetzt ist die seltene Ackerpflanze wieder aufgetaucht – und sorgt bei Naturschützern für Begeisterung.

HANNOVER. Sie wird höchstens 30 Zentimeter hoch, trägt kleine gelblich-weiße Blüten und dürfte den meisten Spaziergängern kaum auffallen. Doch für Botaniker ist der Einjährige Ziest eine kleine Sensation. Auf einem städtischen Acker am Nord-Kronsberg ist die Pflanze wiederentdeckt worden – nach rund vier Jahrzehnten ohne bestätigten Nachweis in diesem Gebiet.

Der Fund ist weit mehr als eine botanische Kuriosität. Der Einjährige Ziest mit dem wissenschaftlichen Namen Stachys annua gehört zu den seltensten Ackerwildkräutern Niedersachsens. Die Art gilt hier als vom Aussterben bedroht. Neben dem neuen Fundort in Hannover ist derzeit nur ein weiterer Standort im Landkreis Hildesheim bestätigt.

„Die Art erreicht in Hannover die Nordgrenze ihres Verbreitungsgebiets und verzeichnet auch bundesweit einen starken Rückgang“, erklärt Leonard Schmalhaus vom Niedersächsischen Landesbetrieb für Wasserwirtschaft, Küsten- und Naturschutz (NLWKN). Die letzten Hinweise auf ein Vorkommen am Kronsberg stammen aus den 1980er-Jahren.



Am Kronsberg wieder heimisch: Einjähriger Ziest (Stachys annua). Foto: Sieglinde Fink

EINE KLEINE PFLANZE MIT GROßEN ANSPRÜCHEN

Der Einjährige Ziest gehört zu den Lippenblütlern und liebt trockene, warme und kalkreiche Böden. Zwischen Juni und Oktober bildet er seine zarten Blüten, die in kleinen Quirlen rund um den Stängel angeordnet sind. Sein Lebensraum sind vor allem Äcker, die vergleichsweise schonend bewirtschaftet werden.

Genau solche Flächen sind selten geworden. Intensive Landwirtschaft, der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln und Mineraldünger sowie die Bebauung von Ackerflächen haben viele Wildkräuter an den Rand des Verschwindens gedrängt. Was früher zwischen den Kulturpflanzen wuchs, findet heute vielerorts keinen Platz mehr.

Der Kronsberg ist in dieser Hinsicht eine Besonderheit. Wegen seiner Standortbedingungen gilt er als eine Art „Arche Noah“ für bedrohte Ackerwildkräuter. Hier sollen nicht nur auffällige Arten wie Klatschmohn und Ackerrittersporn gedeihen, sondern auch weniger bekannte Pflanzen wie der Gezähnte Feldsalat oder der Kleine Frauenspiegel.

LANGJÄHRIGER ARTENSCHUTZ ZEIGT WIRKUNG

Seit mehr als 20 Jahren beobachtet die Stadt Hannover die Entwicklung seltener Ackerwildkräuter auf ihren Flächen. Gemeinsam mit örtlichen Landwirten setzt sich der Fachbereich Umwelt und Stadtgrün für eine Bewirtschaftung ein, bei der auf Pflanzenschutzmittel und Mineraldünger verzichtet wird. Nur unter solchen Bedingungen können viele der gefährdeten Arten überleben.

Der neue Fund zwischen Anderten und Bemerode ist deshalb auch ein Erfolg für die langjährige Zusammenarbeit. „Dies ist ein positives Signal für den Erhalt der heimischen Artenvielfalt“, sagt Justin Kirchhoff, Leiter des städtischen Fachbereichs Umwelt und Stadtgrün. „Es bestärkt uns darin, unsere Bemühungen fortzusetzen.“

Wer die besonderen Pflanzen am Kronsberg kennenlernen möchte, kann sich bei einer der botanischen Führungen umsehen, die die Stadt in den Sommermonaten gemeinsam mit Fachleuten anbietet. Die Termine werden im Programm „Grünes Hannover“ veröffentlicht. **R/HR**

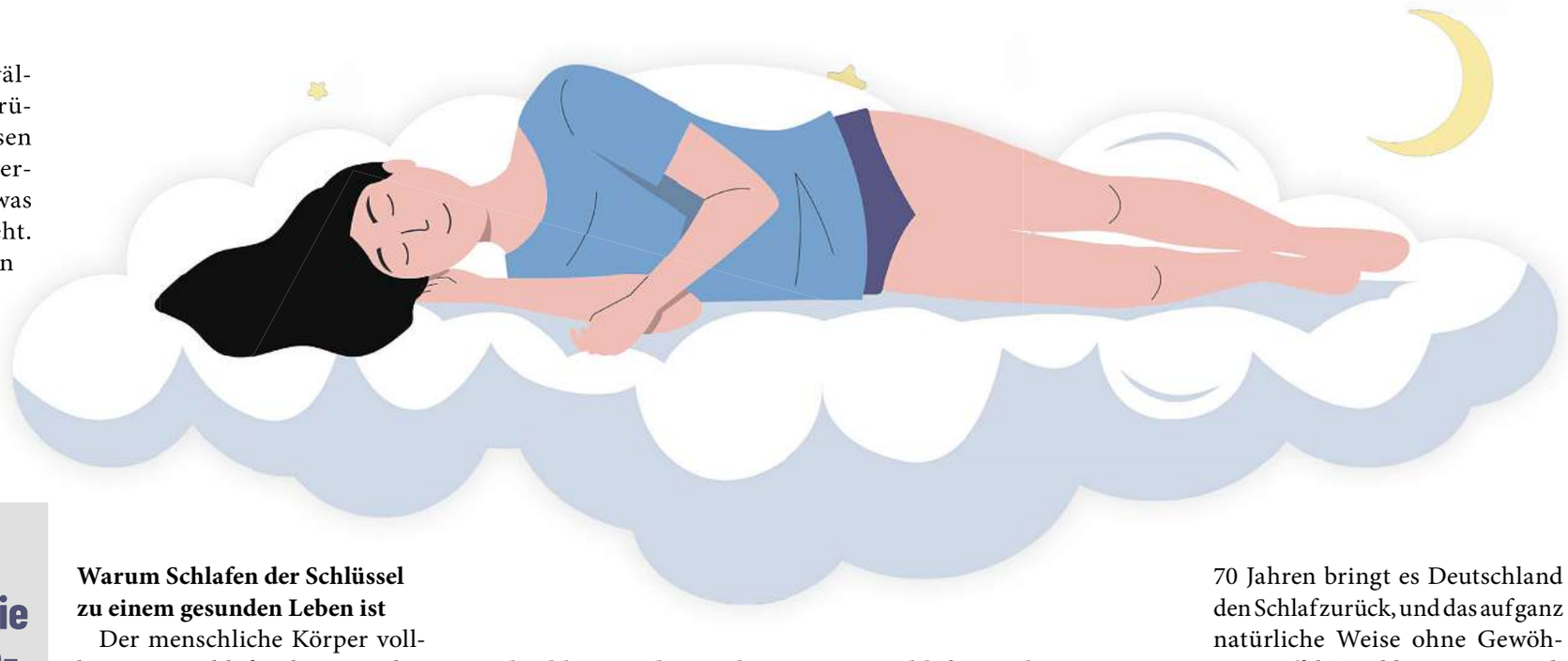
Entdecken Sie unsere guten Seiten: Lokales · Sport · Unterhaltung hallo wochenende

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die heilende Kraft des Schlafes

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.



So stört die Zeitumstellung unseren Schlaf

Die **Zeitumstellung** bringt unseren **Schlaf-Wach-Rhythmus** aus dem Takt. Besonders die Umstellung auf Winterzeit führt bei vielen zu Einschlafproblemen, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Der Körper braucht oft Tage, manchmal sogar eine Woche, um sich anzupassen.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen[1]. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de

[1]bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

28216201_002626