



**Allergieauslöser: Wer Ambrosiapflanzen im Garten entdeckt, sollte handeln und die Pflanzen entfernen.**  
Foto: Patrick Pleul/DPA

## Ambrosia am besten aus dem Garten verbannen

Die Pflanze gehört zu den invasiven Arten und kann heftige allergische Reaktionen hervorrufen

Die Augen brennen und tränen, die Nase kribbelt und läuft, womöglich kommt ein lästiger Husten dazu. Das erleben viele Menschen in diesen Tagen, wenn sie draußen unterwegs sind – oder auch einfach nur im Garten sitzen.

Die Übeltäterin, die diese Beschwerden auslöst, könnte die Ambrosia sein. Diese Pflanze wurde vor rund 150 Jahren aus Nordamerika eingeschleppt und breitet sich mittlerweile in Deutschland immer stärker aus – an Straßenrändern, auf brachliegenden Flächen und auch in Gärten.

Ein Problem für alle, die auf ihre Pollen allergisch reagieren. Denn die sind besonders aggressiv, wie es vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) heißt. Schon vergleichsweise kleine Mengen an Pollen in der Luft reichen aus, um eine allergische Reaktion auszulösen. Bis in den Oktober hinein blüht die Pflanze.

Wer allergische Symptome bei sich beachtet, sollte einen Facharzt mit der Zusatzbezeichnung Allergologie aufsuchen. Typischerweise sind das Haus-, Haut-, HNO- oder Lungenärzte. Die Diagnostik erfolgt durch einen Allergietest auf der Haut und durch einen Bluttest, bei dem das Blut auf Antikörper gegen Ambrosia-Pollen hin untersucht wird, so das Universitätsklinikum Tübingen.

Laufende Nase, juckende Augen: Allergie-Medikamente lindern diese lästigen Beschwerden. Klassischerweise kommen dabei Antihistaminika in Tablettenform zum Einsatz, so das Uniklinikum Tübingen, gegebenenfalls ergänzt um ein kortisonhaltiges Nasenspray. Sind vor allem die Augen betroffen, bringen Antihistaminika-Augentropfen dort Linderung. Wenn die Beschwerden so stark sind, dass Asthmasymptome drohen, hilft eine Immuntherapie. Dabei wird das Immunsystem nach und nach – über drei bis fünf Jahre hinweg – an das Ambrosia-Allergen gewöhnt. Dadurch sollen allergische Reaktionen gemildert werden.

Wer die Ambrosia in seinem Garten entdeckt, sollte sie aus dem Weg schaffen. Wer eine bereits blühende Pflanze ausreißen will, zieht vorher besser eine Atemschutzmaske über Mund und Nase. So lässt sich vermeiden, dass der Blütenstaub an die Schleimhäute gelangt. Eine dicht sitzende Brille schützt außerdem vor Augenreizungen – und Handschuhe vor Hautreizungen. Die ausgerissene Pflanze gehört übrigens in den Restmüll, nicht auf den Kompost oder in den Biomüll. Denn dort können dort die Samen weiter ausreifen, warnt die Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft. Sie sind so robust, dass sie bis zu 40 Jahre lang keimfähig bleiben.

# Der Schatz der Pflanzen

Drei Konzerne dominieren den weltweiten Saatgutmarkt – **DIE EIGENE SAMEN-ERNTE** hat viele Vorteile: Sie führt zu mehr Unabhängigkeit, spart Geld und sichert die Sortenvielfalt

Mit dem Spätsommer beginnt die Erntezeit. Zahlreiche Obst- und Gemüsesorten reifen nun voll aus, auch Heil- und Zierpflanzen bilden allmählich ihre Samenstände. Diese Zeit eignet sich hervorragend, um mit wenig Aufwand eigenes Saatgut zu gewinnen.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie geeignete Pflanzen auswählen, wann der ideale Zeitpunkt ist, und wie Sie die Samen richtig reinigen, trocknen und lagern.

Wer einmal damit beginnt, Saatgut selbst zu gewinnen, stellt schnell fest: Es macht nicht nur Freude, sondern leistet auch einen wertvollen Beitrag zu einer nachhaltigen Gartenkultur. Egal, ob im kleinen Balkonkasten oder im Selbstversorgerbeet – selbst vermehrtes Saatgut spart bares Geld, bringt genau jene Pflanzen hervor, die sich bereits im Garten bewährt haben, und fördert die Vielfalt, insbesondere alter und seltener Sorten.

Angesichts der Tatsache, dass nur drei Konzerne den Großteil des weltweiten Saatgutmarkts beherrschen, führt die eigene Saatguternte zudem zu mehr Unabhängigkeit.

### SAMENFESTE SORTEN NUTZEN

Das Wichtigste zuerst: Nicht alle Pflanzen eignen sich für die Saatgutgewinnung. Nur sogenannte samenfeste Sorten garantieren, dass die Nachkommen in Form, Geschmack, Ertrag und Reifezeit weitgehend die Eigenschaften der Mutterpflanze beibehalten.

Das bedeutet: Das Saatgut ist natürlich vermehrbar. Hybridsorten hingegen, wie man sie häufig bei großen Saatgutpro-



**Schier endlose Vermehrung: Selbst gesammeltes Saatgut bringt genau jene Pflanzen hervor, die sich bereits im eigenen Garten bewährt haben.**  
Foto: IMAGO/Heike Rau

duzenten findet, bringen in der Folgegeneration uneinheitliche Pflanzen hervor – sie sind also für die Vermehrung im eigenen Garten nicht geeignet.

Rein äußerlich lässt sich samenfestes Saatgut nicht von anderen Samen unterscheiden. Folgende Hinweise helfen:

► Saatguttüten auf den Zusatz „F1“ prüfen – dieser kennzeichnet Hybridsorten.

► Regionale, historische und ökologisch angebaute Sorten stammen meist aus freier Vermehrung.

► Saatgut-Tauschbörsen oder lokale Initiativen bieten oft echte Sortenschatze.

► Bundesweit verleihen Saatgutbibliotheken samenfestes Saatgut – einfach abholen, anbauen, ernten und zurückge-

ben. Weitere Infos unter [nutz-pflanzenvielfalt.org](http://nutz-pflanzenvielfalt.org)

### DIE RICHTIGEN PFLANZEN

Für die Saatgutgewinnung eignen sich gesunde, kräftige und sortenreine Pflanzen. Krankheiten, Schädlingsbefall oder Kreuzungen mit Nachbarpflanzen können die Qualität des Saatguts erheblich beeinträchtigen. Besonders bei offen bestäubten Arten wie Zucchini, Kürbis, Mais oder Paprika kann es leicht zu unerwünschten Kreuzungen kommen, wenn mehrere Sorten gleichzeitig blühen.

Dem wirken Sie entgegen, indem Sie entweder in sehr großem Abstand anbauen. Oder indem sie bei kleinerer Anbaufläche alternativ Netze oder Säck-

chen über die Blüten ziehen, um Fremdbestäubung weitgehend zu vermeiden.

Ein häufiger Anfängerfehler ist es, das Saatgut zu früh zu ernten. Für eine hohe Keimfähigkeit müssen Samen voll ausgereift sein: Bei Fruchtgemüse wie Tomate, Paprika oder Kürbis sollten Sie die Früchte vollständig – gern sogar überreif – an der Pflanze ausreifen lassen. Bei Hülsenfrüchten wie Erbsen und Bohnen lassen Sie einige Schoten an der Pflanze trocknen, bis sie sich bräunlich verfärben.

Salate, Kräuter und Blumen bilden nach der Blüte ihre Samenstände. Wichtig zudem: Nur an trockenen, sonnigen Tagen ernten – Feuchtigkeit kann zu Schimmel führen und die Lagerfähigkeit erheblich verringern.

### DIE SAMEN REINIGEN

Je nach Pflanzenart unterscheiden sich auch hier die Methoden: Bei Tomaten geben Sie die Samen samt Fruchtfleisch in ein Glas und lassen sie ein bis zwei Tage gären, wobei sich die keimhemmende Schicht ablöst. Danach einfach abspülen und auf einem Tuch trocknen lassen. Die Schoten von Erbsen und Bohnen brechen Sie auf und entnehmen die Samen. Das Saatgut von Salaten und Kräutern lässt sich oft einfach ausschütten, ausreiben oder vorsichtig herauschälen. Dabei die Spreu vorsichtig wegblasen oder alles durch ein Sieb geben.

### TROCKNEN UND LAGERN

Für eine langfristige Lagerfähigkeit sind absolut trockene Samen Pflicht. Hierzu sollten diese an einem möglichst dunklen und gut belüfteten Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung liegen, denn diese verringert die Keimfähigkeit. Auf Küchentüchern, Zeitungspapier oder einem feinschigen Sieb ausbreiten und regelmäßig wenden, damit alle Seiten gleichmäßig durchtrocknen. Dann möglichst kühl, trocken und dunkel gelagert, etwa im Keller oder in der Vorratskammer.

Die Mühe der eigenen Saatgutgewinnung lohnt sich: Samen von Paprika und Möhre halten sich zwei bis drei Jahre, die von Salat und Erbse knapp vier, und das Saatgut von Tomate und Kürbis sogar bis zu acht Jahre. Tipp: Jede Verpackung sofort mit Datum, Pflanzenart und Sorte beschriften – das erspart mühsames Rätseln in der nächsten Saison.

## Gärtnern lohnt sich auf vielen Ebenen

Höhenunterschiede klingen nach Schwierigkeiten und viel Arbeit, doch wer sie gestalterisch nutzt, bereichert damit den Garten – Selbst ein ursprünglich ebenes Grundstück kann davon profitieren

Ob der Blick auf ein erhöhtes Beet fällt oder man erhaben von oben auf Haus und Garten blickt – Höhenunterschiede können zum gestalterischen Rückgrat werden. Bei Grundstücken in Hanglage sind sie ohnehin vorhanden, sie lassen sich aber auch bewusst herbeiführen. Manchmal entstehen Höhenunterschiede auch durch andere Projekte und Baumaßnahmen: Bevor der dabei anfallende Erdaushub kostenpflichtig entsorgt wird, lohnt es sich zu überlegen, ob man ihn vielleicht nicht doch besser zum Modellieren des Geländes nutzen könnte.

Den Blick vom Garten aus schweifen zu lassen, das gehört zu den Pluspunkten eines Gartens am Hang. Auch wenn das Grundstück klein ist, wirkt es durch die Aussicht dann größer – und die Landschaft, die ja eigentlich gar nicht mehr zum eigenen Grundstück gehört, wird so optisch zu einem Teil des Gartens. Wirklich genießen lassen sich derartige Lagen aber nur, wenn der Garten auch nutzbar und zumindest teilweise terrassiert ist. Je nach Hangprofil stehen am Anfang mehr oder weniger intensive Erdarbeiten, die von Profis geplant und umgesetzt werden sollten. Damit eine Mauer stützt, statt rutscht, ist Wissen über technisch erforderliche Bauweisen ebenso nötig wie geschulte Arbeitskräfte und geeignete Baumaschinen.

Das Prinzip, einen Garten auf mehreren Ebenen zu modellieren und dadurch förmlich Land zu gewinnen, funktioniert nicht nur auf Hanggrundstücken mit Ausblick. Auch innerhalb eines eher flachen Gartens ergeben sich auf diese Weise interessante Perspektiven. Für ein nur um wenige Zentimeter erhöht liegendes Sonnendeck sind gar keine Erdarbeiten nötig. Trotzdem wird das Deck in seiner Bedeutung betont – und man bekommt förmlich den Überblick. Umgekehrt



**Unterschiedliche Ebenen ermöglichen, einen Garten größer und interessanter wirken zu lassen.**  
Foto: Imago/Yakhin Marat

vermitteln tiefer liegende Bereiche eines Gartens all denjenigen Geborgenheit und Privatheit, die dort Platz nehmen.

Der Anlass für das Modellieren eines Geländes ist oft zufällig. Wenn ein Teich gebaut oder ein Keller abgebocht werden soll, liegen in der Erde, die sich nach dem Ausheben einer Grube auftrüht, zuweilen gestalterische Chancen. Wie sie konkret genutzt werden könnten, wird natürlich schon überlegt, bevor die Bagger anrücken. Abhängig von der Menge der Erdmassen und den Möglichkeiten vor Ort beurteilen Garten- und Landschaftsbauprofis, ob zumindest ein Teil der Erde auf dem Gelände weiter genutzt werden kann. Die Bodenqualität und -beschaffenheit ist dabei ebenfalls ein wichtiges Kriterium: Die obere und wertvolle Schicht von rund 30 Zentimetern, der Mutterboden, lässt sich als Erde für erhöhte Pflanzflächen verwenden. Tiefere Schichten kommen zum Verfüllen und Modellieren zum Einsatz.

Unterschiedliche Ebenen ermöglichen, einen Garten größer und interessanter wirken zu lassen. Auf eine Formel gebracht: Diese Höhenunterschiede gliedern die Fläche, ohne sie zu zer-

teilen. Und sie ermöglichen multifunktionale Nutzungen, die auf kleiner Fläche naturgemäß besonders wichtig sind: Wo der Höhensprung rund einen halben Meter beträgt, können Stütz- oder Einfassungsmauern bei Bedarf als Sitzgelegenheit dienen. Mit aufgelegten Polstern oder Kissen werden diese funktionalen Elemente zu Bänken, die sich das ganze Jahr über unauffällig und platzsparend in den Garten integrieren. Eine zusätzliche Attraktion, die sich auf modelliertem Gelände naturgemäß gut umsetzen lässt, ist Wasser. Brunnen können in Mauern eingebaut werden, oder Wasserspiele plätschern von einer Ebene in ein Bassin der tieferen Ebene. Das braucht kaum Fläche, sorgt aber für sehr viel Atmosphäre und kühlt zudem bei Hitze.

Höhenunterschiede strukturieren die Flächen nicht nur, sondern bieten den Hauptdarstellern eines Gartens, den Pflanzen, unterschiedliche Wachstumsbedingungen. So ist auf kleinen Flächen oft eine große Pflanzenvielfalt möglich. Terrassen, deren Mauern von der Sonne erwärmt werden, sind für mediterrane Gewächse wie beispielsweise Rosmarin ein opti-

maler Standort. Durch erhöhte Beete ist es den Gartenbesuchern zudem möglich, Stauden und Gehölze aus ungewöhnlicher Perspektive zu betrachten. Umgekehrt bieten auch tiefer liegende Flächen durch ihre windgeschützte Lage empfindlichen Pflanzen Vorteile.

Das Prinzip, eine Bühne und vielfältige Standorte für Pflanzen zu schaffen, perfektionieren die sogenannten Senkgärten. Diese sind sehr oft rechteckig gestaltet, über Stufen erschlossen und auf mehreren Ebenen zur Mitte hin abgesenkt. Im Zentrum liegt häufig ein kleines Wasserbassin, das diesen Gärten zusätzliche Tiefe verleiht. Besonders gut nachempfinden lässt sich die Atmosphäre solcher Gestaltungen im berühmtesten Beispiel, dem Karlsruher Garten in Potsdam. Der öffentlich zugängliche Garten lädt zum längeren Verweilen ein. Denn die unterschiedlichen Blickwinkel der im Garten verteilten weißen Holzbänke überraschen.

Wer auf jeder von ihnen in Ruhe Platz nimmt und sich umschaut, wird die mit Phlox, Sonnenhut und weiteren Stauden bepflanzten Beete jeweils aus einer anderen Perspektive erleben.

## Ihre Gesundheit. Ihre Meinung.

Die große Umfrage zum Thema Gesundheit. Mit tollen Gewinnen.

**GESUNDHEITSKOMPASS**  
Neue Erkenntnisse für ein langes Leben

Teilnehmen und gewinnen:

[HAZ.de/kompass](http://HAZ.de/kompass)



Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.

**Hannoversche Allgemeine** HAZ