

# Das ist Hannovers schönster Garten

DAVID KASSAT-WILDHAGEN ist Sieger des Wettbewerbs „Garten-Lust“. Zehn Tipps für Nachahmer, die auch bei Extremwetter funktionieren.

**HANNOVER.** Schon der Vorgarten ist ein Augenschmaus. Wer dem schmalen Weg hinter das Haus folgt, dem öffnet sich ein Gartenparadies: David Kassat-Wildhagen hat in Oberricklingen auf einem 1000-Quadratmeter-Grundstück eine Oase geschaffen, die dem Klimawandel trotz trockener März, Dürre im Juni, verregener Juli, nun wieder Hitze – mit welchen Pflanzen man gut durch das Jahr kommt, erklärt der ausgebildete Staudengärtner mit eigener Gartengestaltungsfirma bei einer Führung durch seinen Garten. „Ich will mein Wissen weitergeben.“

Kassat-Wildhagen hat den Wettbewerb „Garten-Lust“ der Stadt 2023 gleich doppelt gewonnen – er überzeugte die Jury in den Kategorien Vorgarten und Privatgarten. Wie viel Arbeit macht die Blumenpracht? „Der Garten ist so angelegt, dass er weitgehend von selber funktioniert“, verrät der Hausherr, der Hunderte Arten von Blumen und Sträuchern gepflanzt hat.

► **Tipp 1: Jede Fläche eignet sich**

Ein schmaler Keil zwischen Garagenwand, Parkbucht und Straße. Heimat für eine Felsenbirne, Asten, Kerzenknötchen, Prachtkerzen und Katzenminze, die noch vor Kurzem üppig blau geblüht hat. „Dabei ist der Boden hier sehr trocken“, sagt Kassat-Wildhagen über seinen preisgekrönten Vorgarten. „Man kann aus jedem Fleckchen etwas machen.“ Schottergärten sind für ihn ein rotes Tuch, nicht nur wegen der miesen ökologischen Bilanz. „Sie sind nur vermeintlich pflegeleicht, nach zwei Jahren kommt das Unkraut durch.“

► **Tipp 2: Vielfalt zulassen**

Kassat-Wildhagen streicht liebevoll über die gelben Blütenkel-

che einer hochgewachsenen Nachtkerze in seinem Vorgarten. „Die habe ich hier nie gesät, sie wurde angeweht.“ Sein Credo: „Vielfalt macht Gärten resilient. Die Natur ist das beste Vorbild.“ Denn Pflanzen, die sich selber ansiedelten, kämen mit den Bedingungen offenbar gut zurecht. Das sollte man zulassen.

Der 45-Jährige empfiehlt auch gebietstypische Blumenwiesen-Mixe, die auf die jeweiligen Gegebenheiten zugeschnitten sind – zum Beispiel für die norddeutsche Tiefebene. „Da stecken bis zu 80 heimische Sorten drin“. Darunter einjährige Pflanzen wie Mohn, zweijährige wie die wilde Möhre, langfristig würden sich Sorten wie Witwenblume und Johanniskraut durchsetzen. Die „Hannover-Mischung“ des Insektenbündnisses Hannover mit ihren 30 Sorten ist außerdem gut für Bienen und andere Nützlinge. Wichtig sei aber die Vorarbeit: „Der Rasen muss vorher abgetragen, der Boden aufgelockert werden.“

► **Tipp 3: Heimische Sorten wählen**

Eine Reihe von heißen Sommern macht noch kein Mittelmeerklima. Kassat-Wildhagen warnt davor, auf Pflanzen aus Südeuropa zu setzen. „Im Winter kann es in Hannover auch mal minus 15 Grad haben – Olivenbäume vertragen das nicht.“ Er rät dazu, bei heimischen Pflanzen und Stauden zu bleiben: „Die sind auch gut für heimische Insekten“, erklärt er. Man könne sich auch von der Flora der nördlichen US-Staaten oder Japan inspirieren lassen. „Da passen die Breitengrade.“

► **Tipp 4: Schatten schaffen**

Der beste Schutz für empfindliche Pflanzen: „Bäume mit ge-



**Im Gemüsegarten wird Gründünger verwendet. Er wächst mit und lässt sich später kleinschneiden und unterheben.**  
Fotos: Tim Schaar-schmidt

schlossenen Kronen.“ Bei Kassat-Wildhagen streckt eine mächtige Walnuss ihre Äste über eine gemütliche Sitzgruppe und Teile der Blumenbeete. Wer neu pflanzt, braucht allerdings mehr Geduld als früher: „Junge Bäume muss man heute mindestens fünf Jahre intensiv wässern.“ Schattenareale kann man dann mit Funkien, Farnen oder Christrosen bepflanzen, die wenig Sonne brauchen.

► **Tipp 5: Intensiv, aber selten gießen**

Kassat-Wildhagen hat die Pflanzen in seinem Garten gut erzogen. „Ich bin im Frühjahr geizig mit Wasser“, erklärt er seine pädagogische Maßnahme, damit die Blätter nicht zu groß und saftig werden. „Masse ist nicht gleich Klasse.“ Nur einmal pro Woche gießt er bei anhaltender Trockenheit im Frühjahr, dafür aber intensiv. „Das Wasser muss in die Tiefe gehen, sonst breiten sich die Wurzeln der Pflanzen nah an der Oberfläche aus.“ Die Vorteile: Die Pflanzen

gewöhnen sich daran, und unterm Strich spare man Wasser – und Zeit. Auch im Sommer gelte: durchdringend, aber nicht zu häufig gießen. „Und möglichst in den Morgenstunden. Die Pflanzen brauchen das Wasser tagsüber. Um Pilzkrankheiten vorzubeugen, ist es gut, wenn die Blätter schnell trocknen. Und abends freut Gießwasser die Schnecken.“ Ideal sei ein System mit Tröpfchenbewässerung direkt in die Erde.

► **Tipp 6: Natürlich düngen**

Auch ein ausgebildeter Staudengärtner hat mal Pech: Die Gemüsecke im Garten ist in diesem Jahr den Maikäferlarven zum Opfer gefallen. Ansehnlich ist das Beet trotzdem, denn kniehoch blüht hier der Senf. „Mein Gründünger“. Sieht gut aus und kann man auch im September noch aussäen“, sagt Kassat-Wildhagen. Die Wurzeln der Senfpflanzen lockern den Boden und machen ihn durchlässig. Im Frühjahr kann man die verdorrten Reste einfach klein-

schneiden und dann in den Boden einarbeiten. Für mageren Boden helfen auch Klee oder Wicken – „sie bringen Nährstoffe“.

► **Tipp 7: Rasen bunt machen**

Wer sich in Kassat-Wildhagens Garten bückt, sieht einen kunterbunten Rasen: Klee wächst hier („der ist noch grün, wenn das Gras schon verdorrt“), die lila Heilpflanze Gundermann bricht an vielen Stellen durch, Günsel bringt Farbe ins Grün. „Englischen Rasen gibt es nur unter perfekten Bedingungen, wenn es viel regnet.“ Was man als Gartenbesitzer tun kann: „Lang mähen auf fünf Zentimeter, im Schatten auch sechs Zentimeter. Regelmäßig mähen, damit die Gräser im unteren Bereich nicht blass werden. Kurzes Schnittgut liegen lassen, es ist ein natürlicher Dünger und hält den Rasen feucht.“

► **Tipp 8: Die richtigen Pflanzen wählen**

Auch im schönsten Garten der Stadt gibt es eine verdorrte Pflanze – in einer Ecke steht eine

Hortensie. „Sie ist ein Säuer“, sagt Kassat-Wildhagen über den Wasserbedarf. „Sie hat keine Zukunft in unserem Land.“ Anders Lavendel oder Salbei, Katzenminze, der Zierlauch Allium oder Steinquendel. Generell gelte: „Pflanzen mit großen, grünen Blättern brauchen mehr Wasser als solche mit grauen und kleinen Blättern.“ Dickblattgewächse wie die Fette Henne speichern die Feuchtigkeit und halten drei Wochen ohne Wasser durch. „Sie ist nicht totzukriegen.“

► **Tipp 9: Das Schönheitsideal anpassen**

„Edelrosen sind oft kompliziert. Die Züchtung zielt auf große, imposante Blüten.“ Die seien dann anfälliger für Mehltau oder sogenannten Rost. In Kassat-Wildhagens Garten steht zwei Meter hoch eine Strauchrose der Sorte Mozart mit kleinen Blüten. „Sie hat gerade die zweite Blüte, ist ein Tiefwurzler und zehrt lange von Wasser.“

► **Tipp 10: Im Herbst passiv bleiben**

„Mein Tipp für faule Gärtner: Im Herbst einfach alles stehen lassen.“ Natürlich steckt auch wissenschaftliche Erkenntnis hinter diesem Aufruf zur Bequemlichkeit. „Jeder Wassertropfen ist wie eine Explosion, wenn er auf Erde trifft. Das führt zur Erosion des Bodens“, erklärt Kassat-Wildhagen. Wer bis zum Frühjahr warte, habe außerdem weniger Arbeit, weil die Blütenstände dann zusammengesunken seien – „es ist weniger Masse“. Und die könne man nach dem Schnitt auch auf dem Boden lassen und als Mulch benutzen. Oder kompostieren. „Was im Garten wächst, sollte auch im Garten bleiben.“

## Kostenloses Saatgut

**HANNOVER.** Gemeinsam für Wildbienen, Schmetterlinge, Käfer und Co.: Damit viele Naturverbundene ihr privates Umfeld in insektenfreundliche Bereiche verwandeln können, bietet die Landeshauptstadt Hannover (LHH) wieder die Saatgutmischung „Blühende Gärten“ an. Vom 15. bis zum 19. September liegen die Tüten im Foyer des Fachbereichs Umwelt und Stadtgrün (Arndtstraße 1), in den städtischen Bürgerämtern sowie im Neuen Rathaus (Platz der Menschenrechte 1) zur kostenlosen Mitnahme aus. Eine Anleitung zur Aussaat ist über den aufgedruckten QR-Code abrufbar. Die Abgabemenge ist auf eine Tüte pro Person begrenzt, damit möglichst viele Interessierte davon profitieren können.

## MEHR BIOLOGISCHE VIELFALT IST DAS ZIEL

Das Saatgut – unter anderem mit Wegwarte, Flockenblumen und Lichtnelken – eignet sich besonders für den heimischen Garten und soll eine Initialzündung für mehr biologische Vielfalt vor der eigenen Haustür oder in Balkonkästen sein. Der Inhalt einer Tüte reicht für die Bepflanzung von ein bis zwei Quadratmetern. Beste Saatzeit ist im September und Oktober sowie im März und April.

Die Mischung „Blühende Gärten“ wurde 2021 vom Insektenbündnis Hannover entwickelt. Die Samentüten sind in der Aktionswoche auch bei der Region Hannover (Empfang Hildesheimer Straße 18/20), im ÜSTRA Servicecenter (Karmarschstraße 30/32) sowie in den Servicecentern und Quartierstreifen der Wohnungsbaugesellschaften hanova und KSG Hannover erhältlich.

► Mehr Infos: [hannover.de/insektenbündnis-hannover](http://hannover.de/insektenbündnis-hannover)

Gesundheit

ANZEIGE

NEU

# Die Zukunft des (Ein-)Schlafens

Neuer Megatrend? Schlafexperte bringt Magnesium PLUS nach Deutschland

**Magnesium ist der Trend aus den USA! Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass nun auch zahllose Präparate auf den deutschen Markt schwemmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.**

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Vielen ist bereits bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.<sup>1</sup> Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei<sup>1</sup>, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.<sup>1</sup> Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf.



**Magnesium ist nicht gleich Magnesium**

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein ist z. B. Magnesiumbisglycinat.

Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig.

**Die Formel macht den Unterschied**

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichti-

ge Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem

Nr. 1<sup>\*</sup> Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.<sup>2</sup>** So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
**Magnesium PLUS**  
(PZN 19927389)

[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)



**Baldriparan**

Magnesium +



NEU