

Der Traum vom Paradies

Ein selbst gebundener Blumenstrauß macht Eindruck – noch mehr, wenn die **BLÜTEN AUS DEM EIGENEN GARTEN** stammen. Die Anzucht gelingt auch Einsteigern, danach sind der Kombinationsfreude keine Grenzen gesetzt.

Auf engen Wegen zwischen Gladiolen entlangschlendern, die sich im Wind wiegen. Ein Stück weiter öffnen erste Dahlien ihre üppigen Blüten, und auch die Sonnenblumen stehen kurz vor der Blüte – eine Pracht, soweit das Auge reicht. Wer Blumen liebt, fühlt sich auf einem Feld zum Selberschneiden, wie es sie vielerorts in Deutschland gibt, wie im Paradies. Wie schön, dass man sich dieses Gefühl auch in den eigenen Garten holen kann.

Malin Lüth lebt diesen Traum. Die Landwirtschaftsmeisterin hat 2020 ihr eigenes Blumenfeld zwischen Freiburg und Basel gegründet: „Wildling Blumen“. Dort zieht sie Schnittblumen von Löwenmäulchen bis Cosmea, bindet Sträuße für Feste und zeigt in Online-Kursen, wie man selbst einen Schnittblumen-Garten anlegt.

Wenn man sie fragt, was es für einen eigenen Schnittblumen-Garten braucht, bekommt man Lust, direkt loszulegen. Denn: Die Anforderungen der Blumen sind gar nicht besonders groß. „Selbst auf dem Balkon kann in einem großen Kübel ein kleines Selbstpflück-Paradies entstehen“, sagt Lüth. Nach oben hin sind der Fläche für Schnittblumen keine Grenzen gesetzt. Wer regelmäßig Sträuße schneiden möchte, sollte im Garten allerdings etwa 20 Quadratmeter für Beete einplanen, rät die Land-

wirtschaftsmeisterin. Entscheidend ist vor allem eines: Sonne. Denn die meisten Schnittblumen lieben helle, warme Standorte.

MIT ZUGEKAUFTEM KOMPOST DEN BODEN VERBESSERN

Bevor es an die Sortenauswahl für die Schnittblumen geht, steht aber erst einmal ein Blick auf den Boden an. „Die beste Beet-Planung bringt nichts, wenn die Erde nicht stimmt“, sagt die Expertin. Ideal sei humose, lockere Erde – und die entsteht nicht von allein. Boden lässt sich zum Beispiel durch zugekauften Kompost verbessern. Dabei sollte man allerdings auf Qualität achten. Nicht vollständig ausgereifter Kompost kann im schlechtesten Fall empfindliche Wurzeln schädigen.

Auch die langfristige Nährstoffversorgung spielt eine Rolle: Schnittblumen brauchen nicht viel Dünger, bestimmte Mengen seien aber wichtig, damit die Pflanze ausreichend Kraft für ihre Blüten hat, betont Lüth. Auf ihrem Feld haben sich Schafwoll-Pellets bewährt. Auf diese Art werden die Nährstoffe langsam freigesetzt und das Wachstum so gleichmäßig unterstützt.

Ist der Boden vorbereitet und damit die Pflicht erledigt, folgt die blumige Kür: die Planung. Und die beginnt im besten Fall schon im Jahr vor der Blüte. „Viele Blu-

men werden in der Vorsaison gepflanzt“, erklärt die Expertin. Tulpen- und Narzissenzwiebeln kommen im Herbst in die Erde. Auch einjährige Arten wie Kornblumen, Rittersporn oder Seidenmohn lassen sich bereits im Spätsommer aussäen, um die Blüte im nächsten Jahr vorzuziehen.

Zweijährige Pflanzen wie Nachtviolen, Akeleien oder Glockenblumen tragen im ersten Jahr noch keine Blüte, leuchten im Folgejahr dafür aber früh, üppig und lange. Und zwar insbesondere rund um den Muttertag – ein Zeitraum, in dem laut Lüth viele gerne ernten wollen, in dem aber florale Flaute herrscht.

Wer clever plant, schafft einen fließenden Übergang durch die Saison: Im Frühjahr starten Narzissen und Tulpen, gefolgt von den Zweijährigen und anschließend Mohn und Rittersporn. Im Sommer übernehmen Zinnien



So schön, so individuell: Wer Schnittblumen im eigenen Garten sät, darf sich an leuchtenden Beeten erfreuen. Foto: IMAGO/Zoonar

und Cosmeen, bevor Dahlien bis zum ersten Frost für Farbe sorgen. Ein später Satz Sonnenblumen verlängert die Saison zusätzlich. Wichtig dabei: regelmäßig nachsäen. „Alle drei bis vier Wochen einen neuen Satz – ähnlich wie beim Salat“, empfiehlt die Schnittblumen-Expertin. So leuchte das Beet durchgehend bunt, und Gärtnerinnen und Gärtner könnten die gesamte Saison über Blumen schneiden.

Die meisten Pflanzen zieht Lüth vor und pflanzt sie anschließend aus. So vermeidet sie nicht nur Lücken im Beet, sondern gibt den jungen Pflänzchen auch einen Vorsprung gegenüber den Schnecken. Eine Vorzucht lohnt sich in der Regel aber erst ab April. „Im zeitigen Frühjahr jucken die Finger und man will loslegen, aber das zahlt sich nicht aus. Wenn die Jungpflanzen zu lange im Warmen stehen, kann es sein, dass sie an Kraft verlieren“, erklärt die Landwirtschaftsmeisterin.

DANKBARE SCHNITTBLUMEN FÜR EINSTEIGER

Für Einsteiger gibt es einige besonders dankbare Arten. Frühblüher wie Narzissen sind pflegeleicht und zuverlässig – die Zwiebel wird gesetzt und blüht im Folgejahr ohne besondere Pflege. Dahlien überzeugen mit Vielfalt und üppiger Blüte. Zinnien und Cosmeen gehören zu den ertragreichsten Schnittblumen: Je mehr man schneidet, desto mehr treiben sie nach. Wer weniger planen möchte, setzt auf Stauden. Sie kommen jedes Jahr wieder, werden oft sogar üppiger und immer schöner.

Welche Arten ins eigene Beet passen, hängt stark vom Standort ab: Nelkenwurz mag es eher trocken bis frisch und sonnig bis halbschattig, Astern bevorzugen nährstoffreiche, feuchte Böden. Besonders schön findet Lüth die Aster ericoides. Es lohnt sich unbedingt, in einer Staudengärtnerei individuell nach

passenden Pflanzen für den eigenen Standort zu fragen.

Wer gerne Sträuße bindet, weiß: Neben den Blumen braucht es noch ein paar Extras, die den Strauß abrunden. Gräser wie einjähriges Fontänen-gras bringen Leichtigkeit. Eukalyptus sorgt für Struktur und liegt im Trend. Duftwicken füllen Sträuße locker und duftig. Für trockene Standorte empfiehlt die Expertin als Alternative zur Duftwicke die Wiesenplatterbse. Sie ist robuster und hält auch Hitze gut aus.

Sind die Beete in voller Blüte, beginnt der kreative Teil für Blumenfans, die ersten Sträuße entstehen. Auch für das Binden gibt es ein paar Tipps von der Fachfrau.

Kombinieren Sie unterschiedliche Blumen-Gruppen: Fokusb Blumen wie Sonnenblumen ziehen den Blick an, Gladiolen oder Dahlien gehören zu den Kerzenblumen. Flächenbildner wie Wilde Möhre oder Schafgarbe ge-

ben Volumen. Filigrane Elemente wie Gräser lockern das Gesamtbild auf; dazu gibt es Füller wie den Oregano. „In einem Strauß mische ich immer drei dieser fünf Gruppen“, sagt Lüth.

Achten Sie auf die richtige Höhe: Unterschiedlich lange Stiele sorgen für eine spannende Struktur im Strauß. Damit die Pflanzen in der Vase möglichst lange halten, sollte kein Blattwerk im Wasser sein, da das schnell fault.

Und dann heißt es: ausprobieren. Mit einem gut geplanten Schnittblumenbeet entstehen immer neue Kombinationen. Was rät Lüth allen, die noch zögern? „Einfach mutig dranbleiben. Im Laufe der Zeit verliert man die ein oder andere Pflanze – wichtig ist es aber, einfach dranzubleiben.“ Mit etwas Übung gelingt die eigene Schnittblumen-Anzucht bald – und der Traum vom kleinen Selbstpflückparadies im Garten rückt näher.

Unser Thema heute: Altersherz

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht



Dr. rer. nat. Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66): In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kompek: Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkran-

kung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine

körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.¹ In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.² Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

¹Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 195-204. ²Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641-9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



NEU

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €