

Gießen (fast) unnötig

Wer keine Lust auf ständiges Befeuchten hat oder Wasser sparen möchte, kann sich das Leben mit der Auswahl der richtigen Pflanzen für den Garten einfacher machen. Wir stellen passende Stauden vor.

Viele Menschen empfinden den Garten als einen Rückzugsort und die Gartenarbeit als eine Möglichkeit, den stressigen Alltag mal draußen zu lassen und sich im wahrsten Sinne des Wortes die Hände schmutzig zu machen. Das Gießen gehört dabei nur bedingt zu den Lieblingsbeschäftigungen. Gerade in Hitzeperioden kann das jede Menge Zeit und Wasser in Anspruch nehmen. Trockenresistente Pflanzen sind in dem Fall eine praktische und auch schön anzusehende Wahl für die Gartengestaltung. Viele sehen nicht nach struppigen Wüstenpflanzen aus, sondern haben wunderschöne Blüten. Trockenresistente Pflanzen kommen zwar über längere Zeiträume mit wenig Wasser aus, aber besonders nach dem Einpflanzen oder im ersten Jahr benötigen auch diese Stauden ausreichend Wasser. Viel wichtiger

als regelmäßiges Gießen ist jedoch der richtige Standort - sie brauchen meist einen Platz in der Sonne und einen gut durchlässigen Boden. Schwere, lehmhaltige Böden binden zu viel Wasser und diese Staunässe schadet den Pflanzen mehr als Trockenheit. Sand, Splitt oder ein leicht erhöhtes Beet können hier Abhilfe schaffen. Wir stellen Ihnen zwölf Stauden vor, die in deutschen Gärten gut wachsen und mit wenig Wasser auskommen. **Katzenminze:** Sie besticht mit ihren langen Blütezeiten in Blau-, Violett- oder Lavendeltönen, seltener auch in Weiß oder Rosa. Sie zieht Bienen sowie Schmetterlinge magisch an und ist äußerst pflegeleicht. Nach einem Rückschnitt blüht sie häufig noch ein zweites Mal. **Steppen-Salbei:** Er überzeugt mit aufrechten Blütenkerzen in kräftigen Blau-, Violett-, Rosa- oder Weißtönen und

bringt dadurch Höhe ins Beet. Die robuste Stauden ist bienenfreundlich und blüht nach einem Rückschnitt oft ein zweites Mal. Braucht Sonne. **Sonnenhut:** Er ist ein echter Hingucker mit seiner markanten Blütenmitte und großen Blüten in klassischem Purpurrosa. Inzwischen sind aber auch weiße, gelbe, orangefarbene und rote Sorten verbreitet. Er ist besonders robust, liebt sonnige Standorte und bietet Bienen und Schmetterlingen eine wertvolle Nahrungsquelle. Bonus: Die Samenstände im Herbst und Winter sind sehr dekorativ. **Schafgarbe:** Weiß, Rosa, Rot, Gelb, Orange – die Schafgarbe gibt es in diversen Farbtönen und Wuchshöhen. Ihre filigranen Blätter und flachen Blütenblätter verleihen Beeten eine natürliche Leichtigkeit und locken zahlreiche Insekten an. Genügsame Stauden für sonnige Plätze. **Prachtkerze:** Die zarten, überwiegend weißen oder zartrosa Blüten der Prachtkerze blühen unermüdlich den ganzen Sommer. Sie verleiht Beeten eine besonders leichte, natürliche Wirkung. Eher für geschützte Plätze. **Mädchenauge:** Die vielen kleinen Blüten des Mädchenauges blühen überwiegend in leuchtendem Gelb, daneben sind auch goldgelbe, orangefarbene und rotbraun gezeichnete Sorten beliebt. Sie bringen den ganzen Sommer über Farbe ins Beet und ziehen Insekten an. **Kugeldistel:** Mit ihren auffälligen, kugelförmigen Blüten in



Vertragen Sonne und Trockenheit gut: Viele beliebte Pflanzen, etwa den Sonnenhut, kann man bewusst in Beeten einsetzen, in denen andere Pflanzen welken würden. Fotos: IMAGO/Depositphotos

Stahlblau oder Silberblau setzt die Kugeldistel außergewöhnliche Akzente. Sie ist robust, gilt als Bienenweide und eignet sich zudem hervorragend als Schnitt- und Trockenblume. **Gold-Wolfsmilch:** Sie fällt im Frühjahr mit ihren leuchtend gelbgrünen Hochblättern auf und bringt früh Farbe in den Garten. Im Herbst färbt sich das Laub meist dekorativ rötlich. Vorsicht: Der Milchsafte ist reizend. **Hohe Fetthenne:** Sie speichert dank ihrer fleischigen Blätter ausreichend Wasser. Ihre großen Blütenschirme in Rosa- bis Purpurtönen blühen erst spät und bringen vor allem im Spätsommer und Herbst Farbe ins Beet. Sie bietet eine wertvolle Nahrungsquelle für Bienen und Schmetterlinge, wenn andere Pflanzen bereits verblüht sind. Perfekt für jeden Bauerngarten. **Woll-Ziest:** Vor allem wegen

„Anzeichen für fehlende Feuchtigkeit sind schlaffe oder eingerollte Blätter oder trockenes Erdreich bis einige Zentimeter unter der Oberfläche.“

seiner silbrig-grauen, samtig-behaarten Blätter, die das ganze Jahr über attraktiv bleiben, wird Woll-Ziest geschätzt. Seine rosafarbenen bis violetten Blüten sind eher eine schöne Ergänzung. Wegen seiner langen, hängenden Blätter auch als Eselsohr oder Kaninchenohr bekannt. Reagiert empfindlich auf Staunässe, ansonsten aber äußerst pflegeleicht und bildet dichte, dekorative Teppiche. **Purpurglöckchen:** Sie sind vor allem wegen ihres Laubs beliebt, das in Farben von Limettengrün über Bernstein bis hin zu Purpur oder fast Schwarz erhältlich ist. Die langlebigen Blätter sorgen das ganze Jahr über für Struktur, während die zarten Blüten in Weiß, Creme oder Rosa ein hübscher Bonus sind. Achtung beim Kauf: Nicht jede Sorte ist gleich trockenheitsverträglich. **Bergenieen:** Sie blühen überwiegend in Rosa, Pink, Purpur-

sa oder Weiß. Besonders überzeugen Sie jedoch mit ihren großen, immergrünen Blättern, die sich im Winter häufig rötlich färben. Große Blätter mit einer starken Flächenwirkung. Und wie oft muss man nun gießen? Direkt nach dem Einsetzen muss die Pflanze gut eingeschlamm und in den ersten Wochen ein- bis zweimal pro Woche gründlich gegossen werden. So wachsen die Wurzeln tiefer in den Boden. Im ersten Jahr sollte man bei längeren Trockenperioden regelmäßig kontrollieren und bei Bedarf wässern. Anzeichen für fehlende Feuchtigkeit sind schlaffe oder eingerollte Blätter oder trockenes Erdreich bis einige Zentimeter unter der Oberfläche. Etablierte und eingewachsene Pflanzen müssen meist nur noch bei längeren Hitze- und Dürrephasen gegossen werden.



Vorsicht beim Naschen vom Strauch

Brombeeren und Co.: Wie hoch ist das Risiko, sich im Garten mit dem Fuchsbandwurm zu infizieren? Ein Blick auf die Fakten.

Es gibt Warnungen vor Gefahren, die halten sich über Generationen. Etwa, wenn kleine Kinder durch Gärten stapfen und reife Beeren von Sträuchern und Stauden pflücken und sich in den Mund schieben wollen. „Nein, nicht essen! Wegen Fuchsbandwurm“, heißt es dann von besorgten Müttern und Vätern. Doch ist es wirklich so schlimm, wenn man hier und da im Garten Brombeeren, Stachelbeeren oder kleine wilde Erdbeeren nascht? Auch Ernährungswissenschaftlerin Daniela Krehl hat diese Warnung von ihren Eltern und Großeltern gehört: „Iss keine Beeren direkt vom Strauch – da könnte der Fuchs drüber gelaufen sein.“ Ein Satz, der sich hart-

näckig hält, so die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern. Ihr Urteil: „Ganz falsch ist er nicht – aber er erzählt nur die halbe Geschichte.“ Das klingt nach einer kleinen Entwarnung für gelegentliches Naschen. Doch einen Freifahrtschein geben will Krehl nicht: „Der Fuchsbandwurm ist tatsächlich ein gefährlicher Parasit. Die Eier werden über den Kot infizierter Füchse ausgeschieden und können theoretisch an bodennah wachsenden Pflanzen oder Beeren haften“, erklärt sie. Die gute Nachricht: „Eine Erkrankung beim Menschen kommt selten vor.“ Dass heute mehr Fälle diagnostiziert würden als früher, lie-

ge vor allem an modernen Bildgebungsverfahren, die die Erkrankung häufiger entdecken, sagt die Expertin. „Das persönliche Risiko bleibt aber insgesamt sehr gering: etwa 40 bis 50 Neuinfektionen gibt es im Jahr. Besonders betroffen sind Süddeutschland sowie Teile Österreichs, der Schweiz und Frankreichs.“ Aber der heimische Garten sei kein Hochsicherheitslabor – und daher schade ein wenig Küchenhygiene auch nicht, meint Krehl. Insbesondere für Schwangere, kleine Kinder oder Menschen mit geschwächtem Immunsystem sei es sinnvoll, die Beeren vor dem Verzehr zu waschen. Doch viel wichtiger als die einzelne saubere Himbeere ist Krehl

zufolge, dass nach der Gartenarbeit oder nach dem Kontakt mit Erde die Hände gründlich gewaschen werden. Als erste Beschwerden nach einer Infektion mit Fuchsbandwurm treten häufig Schmerzen im Oberbauch auf, so die „Internisten im Netz“. Mit zunehmender Krankheitsdauer fühlen sich die Betroffenen schlapp und müde und verlieren an Gewicht. Manche haben Fieber, einige leiden unter Blutarmut, beschreibt der Berufsverband der deutschen Internisten und Internistinnen erste Symptome. Sie treten allerdings erst zehn bis 15 Jahre nach der Infizierung auf. Daher ist der Ansteckungsweg für Betroffene oft nicht mehr nachvollziehbar.



Gefährlicher Parasit: Die Eier des Fuchsbandwurms können an Beeren haften, allerdings kommt eine Infektion beim Menschen relativ selten vor. Foto: Uwe Anspach/dpa



PHYSIO PLUS
RICKLINGEN

info@physioplus-ricklingen.de
0511/89854960
0170/2990999
auch über Whatsapp erreichbar!

www.physioplus-ricklingen.de
Göttinger Chaussee 83
30459 Hannover
Kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür + barrierefrei



TERMINE INNERHALB VON 48 STUNDEN!

Rund um Ihre Physiotherapie

Unsere Behandlungen im Überblick

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik-Gerät
- Manuelle Therapie
- Klassische Massage Therapie
- Manuelle Lymphdrainage

Rund um Ihre Trainingstherapie

Medizinisches Krafttraining mit und ohne Verordnung

Mit Verordnung

- Krankengymnastik-Gerät
- Blankoverordnung

Ohne Verordnung

- \$20 Präventionstraining
- 8x 60 Minuten Krafttraining
- 2x jährlich möglich
- inkl. 3D Körperanalyse & individuelle Trainingserstellung

150-240€ Kassenzuschuss pro Jahr.

Gesetzlich Versicherte erhalten bis zu **2 Präventionskurse / Jahr** bezuschusst. Unser Kurs (8 Einheiten) kostet 120€ - **jede gesetzliche Kasse erstattet mind. 75€, viele die vollen 120€.** Ihr Eigenanteil: maximal 45€ bei vielen Kassen weniger oder 0€.

Unkompliziert: keine Genehmigung der Krankenkasse nötig - einfach direkt bei uns starten, wir kümmern uns um alles.