

# NATÜRLICH GÄRTNERN

& anders leben

September / Oktober  
**5/2025**

Großes  
Preisrätsel!

**TIPP:**  
Jetzt frühjahrs- und  
sommerblühende  
Zwiebeln  
pflanzen

## HERBSTSTAUDEN – FARBENFROHES ABSCHIEDSFEST



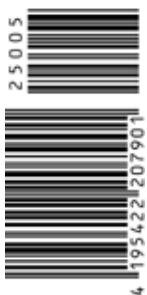
**DIE KALEBASSE –**  
Pflanzen als Kunstwerke



**THYMIAN –**  
Ein Tausendsassa



**NEKTAR –** Lebenselixier  
für Bienen & Co



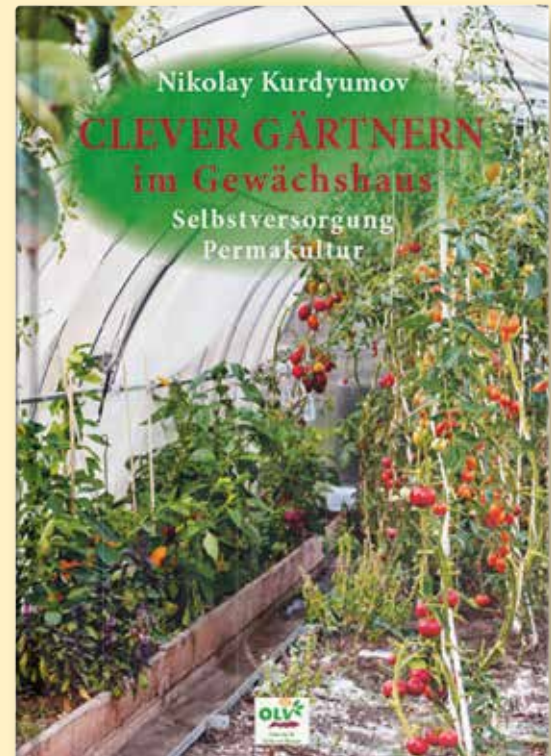
# CLEVER GÄRTNERN im Gewächshaus Selbstversorgung und Permakultur



In diesem ungewöhnlichen Buch geht es darum, worüber man nachdenken sollte, wenn man ein Gewächshaus selbst erbauen möchte. Es sollte in erster Linie keine Probleme bereiten und in der Praxis auch wirklich einen guten Ertrag abwerfen. Auf der Basis der überaus zahlreichen Ratschläge

in diesem Buch lassen sich vor dem Bau bereits viele Probleme von vorneherein vermeiden. Wer bereits ein Gewächshaus besitzt, wird beim Lesen dieses Ratgebers rasch merken, was sich noch verbessern lässt, optimal ohne großen finanziellen und arbeitstechnischen Aufwand.

Dieser auch international beliebte Ratgeber, berichtet von den langjährigen Erfahrungen verschiedener Gartenpraktiker, Handwerker und Forscher. In diesem Buch ist nichts erfunden – alles ist praktisch erprobt und wiederholt getestet worden. Da es nicht die perfekte Gewächshauskonstruktion gibt, beschreibt der langjährige Praktiker und Gärtnermeister *Nikolay Kurdyumov* detailliert die allgemeinen Prinzipien und Parameter eines selbst gebauten Gewächshauses. Die Umsetzung muss nur noch an die jeweilige Klimazone, den Verwendungszweck und Ihre persönlichen Möglichkeiten und Voraussetzungen angepasst werden.



Von *Nikolay Kurdyumov*. 112 Seiten mit 57 vierfarbigen Abbildungen. Broschur. Format 14,0 x 21,0 cm. ISBN 978-3-92220198-4



Das Buch ist über jede Buchhandlung, den Versandhandel oder versandkostenfrei direkt beim Verlag erhältlich:  
OLV Organischer Landbau Verlag Kurt Walter Lau · Im Kuckucksfeld 1 · 47624 Kevelaer  
info@olv-verlag.de · www.olv-verlag.eu

Liebe Leserin, lieber Leser,



ein Naturgarten bietet viele Chancen für die Beobachtung verschiedenster Tierarten auf kleinstem Raum. In erster Linie sind es Vögel und Insekten, die naturbedingt meist in einer Schicksalsgemeinschaft leben, die wiederum sehr verschieden sein kann. Meistens handelt

es sich um eine so genannte Prädator-Beute-Beziehung, wie es die Ökologie nennt, also um Wechselwirkungen zwischen dem so genannten Räuber (Prädator), der andere Organismen frisst, und seiner Beute, also dem Organismus, der gefressen wird. Dieser hochkomplexe, empfindliche, natürliche Vorgang ist heutzutage vielerorts leider bereits stark gestört.

Eine große Rolle in diesem Zusammenhang spielen dabei die meisten Insekten, wie beispielsweise die so genannte Krefelder Studie (wir berichteten schon einmal kurz), veröffentlicht im Jahr 2017 im Fachjournal PLOS ONE, gezeigt hat. Die Kernbotschaft der Studie lautete, dass die Biomasse der gefangenen fliegenden Insekten um rund 76 Prozent zurückgegangen, im Hochsommer sogar um etwa 82 Prozent. Untersucht wurden zwischen 1989 und 2016 insgesamt 63 Standorte in Naturschutzgebieten in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Brandenburg. Der Rückgang zeigte sich der Studie nach unabhängig vom Lebensraumtyp – die Trennlinien waren in Wiesen, Heiden und anderen Offenlandschaften ähnlich.

Wie mag es in unseren Haus- und Kleingärten aussehen, die nicht nach Prinzipien von Naturgärten konzipiert sind? Das Verschwinden oder die Reduzierung gewisser Insektenpopulationen wirkt sich zwingend logisch auf den Bestand der von ihnen lebenden Tierarten aus. Stellvertretend dafür möchte ich die Vögel nennen, weil sie in der Regel auch von Laien eher einmal wahrgenommen werden als zum Beispiel Amphibien oder kleine Säugetiere. In diesem Zusammenhang will ich an dieser Stelle gerne auf das „Manifest gegen das große Verschwinden unserer Vögel“ des Bundesfachausschusses Ornithologie und Vogelschutz (BFA) des NABU aufmerksam machen.



Rotkehlchen beim Baden im Garten

In den letzten 40 Jahren hat Europa über 30 Millionen Vögel verloren. Lesen Sie hier mehr: BFA Ornithologie und Vogelschutz-NABU

Vielleicht können Sie aus diesem Manifest für sich selbst etwas „Honig saugen“. Mit unseren Natur-, Bio- und Waldgärten können wir direkt mit dazu beitragen, dass für einen Teil unserer einheimischen Tierwelt abwechslungsreiche Lebensräume erhalten bleiben, auch wenn sie noch so klein sein mögen. Jeder Quadratmeter zählt!

Lassen Sie sich gerne wieder von den zahlreichen Tipps und guten Ratschläge unserer Autorinnen und Autoren in dieser Ausgabe Ihrer NATÜRLICH GÄRTNERN & anders leben inspirieren und bleiben Sie weiterhin selbst aktiv.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Spätsommer mit reichen Ernten aus dem Gemüse-, Kräuter- und Obstgarten, wo immer Sie auch gärtnern!

Herzlichst, Ihr

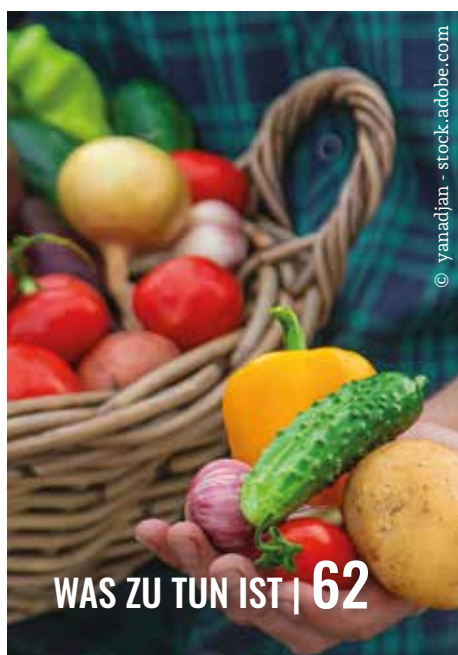
Kurt Walter Lau  
Herausgeber und Chefredakteur





LANDKÜCHE | 58

© pixabay.com



WAS ZU TUN IST | 62

© yanadjan - stock.adobe.com



KOLUMNE | 69

© Chamillew - stock.adobe.com

**NATUR & GARTEN** Lebenselixier für Bienen & Co ..... 8

**NATUR** Am Rand entlang ..... 14

**STAUDENGARTEN** Herbststauden ..... 20

**KULINARISCHES** Essbare Sumpfpflanzen ..... 25

**KUNST AUS DEM GARTEN** Die Kalebasse ..... 36

**KRÄUTERKUNDE INTERNATIONAL** Selbstheilung bei Fuß ..... 42

**KRÄUTERGARTEN** Thymian – ein Tausendsassa ..... 49

**BODENPRAXIS**  
Mit Bodengare gegen den Schwarzen Rindenbrand ..... 53

**EVAS LANDKÜCHE** Gemüseernte trifft auf frische Kräuter ..... 58

**WAS ZU TUN IST**  
Im Gemüse-, Kräuter- und Obstgarten ..... 62  
Zierpflanzen in Haus & Garten ..... 64  
Im Obstgarten ..... 66

**KOLUMNE: ILSE JAEHNER** Aus meinem Garten ..... 69

**RUBRIKEN**  
Tendenzen ..... 6  
Grüne Tipps ..... 61  
Briefe an die Redaktion ..... 68  
Aussaattage nach kosmischen Rhythmen  
*September/Oktober 2025* ..... 70  
Buchtipps ..... 72  
Jahresabonnement ..... 74  
Preisrätsel ..... 77  
Impressum / Vereine & Verbände ..... 78  
Marktplatz ..... 80  
Vorschau Heft November /Dezember 2025 ..... 82

Titel: © Grünes Medienhaus (Bettina Banse) | © Virginia Lauterbach | © Golden Shark - stock.adobe.com | © Ute Schimmelpfennig

# ÖKOLOGISCHE INITIATIVEN UND INFORMATIONEN

Bio-Verbände bündeln Kräfte

## NEUE ALLIANZ ALS STARKES SIGNAL FÜR DIE ZUKUNFT DER ÖKOLOGISCHEN LANDWIRTSCHAFT



Bio-Landbauern bei der Ernte

Bei den diesjährigen Öko-Feldtagen auf dem Wassergut Canitz, Landkreis Leipzig, Sachsen, haben bedeutende Bio-Verbände aus Deutschland, Österreich und Südtirol eine wegweisende, länderübergreifende Kooperation vorgestellt:

BIO AUSTRIA, Bioland, Biokreis, Bioland Südtirol, Bioland-wirtschaft Ennstal, Gäa und Demeter Österreich werden künftig im Rahmen einer „Bio-Allianz“ eng zusammenarbeiten. Formal wurde dazu in Augsburg der „Bio-Allianz e.V.“ gegründet.

Im Rahmen einer Pressekonferenz auf den Öko-Feldtagen präsentieren die Verbände, vertreten durch BIO AUSTRIA-Obfrau Barbara Riegler, Bioland-Präsident Jan Plagge und Biokreis-Vorstandsvorsitzender Thorsten Block, ihre gemeinsame Vision: „Die Herausforderungen in der ökologischen Landwirtschaft und am Bio-Markt lassen sich nur durch gemeinsame Anstrengungen bewältigen. Mit einer Zusammenarbeit auf Augenhöhe können wir diesen wirksam entgegentreten“, so die Vertreter der Verbände unisono.

**BIOLAND**

## BODEN BRAUCHT AUSREICHEND SILIZIUM

Ein nachhaltiger und resilienter Pflanzenbau steht vor vielen Herausforderungen. Die Wiederherstellung natürlicher reaktiver Siliziumkreisläufe bietet die Möglichkeit, die Nachhaltigkeit durch die Reduzierung des Einsatzes von Phosphordüngern zu verbessern und die Widerstandsfähigkeit der Pflanzen gegenüber Trockenstress und „Schädlingen“ zu erhöhen, so eine Studie des Leibniz-Zentrums für Agrarlandschaftsforschung (ZALF). Im Gegensatz zu anderen schwer löslichen Silikaten liegt reaktives Silizium in einer amorphen, leichter wasserlöslichen Form vor. Es setzt Kieselsäure frei, die Pflanzenwurzeln aufnehmen können.

Zur Studie: [t1p.de/studie-zalf](https://t1p.de/studie-zalf)



Nachhaltigkeit durch Silizium im Ackerboden



Forderung nach Erhalt der Wasserqualität

## TRINKWASSER GEFÄHRDET

In Wasserschutzgebieten haben sich die Nitratkonzentrationen verdoppelt, wenn sie wegen der Dürre 2018 bis 2020 erheblich Wald verloren haben. Das zeigt eine Studie der Universität Freiburg. Innerhalb von drei Jahren sind dort etwa fünf Prozent der Waldflächen abgestorben. „In Deutschland sind 43 Prozent der Wasserschutzgebiete bewaldet, daher ist die Gesundheit der Wälder entscheidend für den Erhalt der Wasserqualität“, mahnt Hydrologin Dr. Carolin Winter.

**BIOLAND**

## EU-WASSERSTRATEGIE: NABU fordert konkrete Maßnahmen gegen Wasserknappheit

Die EU-Kommission hat jüngst die sogenannte Wasser-Resilienz-Strategie veröffentlicht. Sie soll die Widerstandsfähigkeit Europas gegenüber Dürren und Übernutzung stärken und einen nachhaltigeren Umgang mit Wasser fördern. Der NABU begrüßt, dass die EU-Kommission sich mit dem Thema Wasserknappheit und Trockenheit in Europa befasst.

Der NABU fordert, dass die Strategie mit konkreten Förderinstrumenten und verbindlichen Zielen unterlegt wird. Im kommenden Mehrjährigen Finanzrahmen (MFR) muss ausreichend EU-Budget für sogenannte naturbasierte Lösungen bereitgestellt werden – zum Beispiel für die Renaturierung von Flüssen, Auen und Mooren im Rahmen der EU-Naturwiederherstellungsverordnung.

Ein besonderer Fokus muss auf der Landwirtschaft liegen: Hier braucht es Anreize für mehr Wasserrückhalt in der Fläche, etwa durch humusreiche Böden, Fruchtfolgevielfalt oder Rückbau von Drainagen. Mit der Europäischen Wasserrahmenrichtlinie (WRRL) gibt es bereits ein zentrales Instrument, um Wasserkrisen und den Verlust aquatischer Ökosysteme in Europa zu bekämpfen. Doch viele EU-Staaten – auch Deutschland – verfehlen die Ziele.

**EU-Strategie:** [https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip\\_25\\_1404](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_25_1404)

**NABU**

## Vogel-Manifest GEGEN DAS VERSCHWINDEN

Im „Manifest gegen das große Verschwinden unserer Vögel“ zieht der Bundesfachausschuss Ornithologie und Vogelschutz (BFA) des Naturschutzbundes Deutschland (NABU) Bilanz: Was ist seit der Verabschiedung des NABU-Grundsatzprogrammes „Vogelschutz“ passiert, konnte ein weiterer Verlust aufgehalten oder sogar umgekehrt werden? Die Antwort fällt leider negativ aus. Die Auswirkungen der Klimakrise und abgebaute Schutzstandards sind nur einige der Gründe, warum es um viele Vogelarten mittlerweile noch schlechter steht. Und so schließt das Manifest mit einem „Zehn-Punkte-Programm“ zum Schutz der Vogelwelt für die Politik.



*Goldammer*

[www.NABU.de/NH-Manifest](http://www.NABU.de/NH-Manifest)

## NACHSCHATTENGEWÄCHSE als Basis für Arzneimittel

Forschungsteams der Leibniz Universität Hannover und der Universität Bonn entschlüsseln Gensequenz zur Bildung von Steroiden

Diese Pflanzen haben Potential: Physalis, Stechäpfel und Withania somnifera, die sogenannte Schlafbeere (Ashwagandha; Anm. d. Red.), zählen zu den Nachschattengewächsen. Innerhalb dieser Familie nehmen die drei eine besondere Stellung ein – sie produzieren Steroide, so genannte Withanolide, die in der traditionellen Pflanzenmedizin bereits seit Jahrhunderten zum Einsatz kommen. Einem Forschungsteam unter Leitung von Prof. Dr. Jakob Franke, Leibniz Universität Hannover (LUH), und Prof. Dr. Boas Pucker, Universität Bonn, ist es nun gelungen, die Entstehung solcher Steroide in diesen Pflanzen zu entschlüsseln.



*Nachtschattengewächs (Withania somnifera)*

Die Erkenntnisse könnten bei der Entwicklung von neuen Medikamenten, beispielsweise zur Heilung von Krebs, zum Einsatz kommen. Gemeinsame Pressemitteilung der Leibniz Universität Hannover und der Universität Bonn:

<https://idw-online.de/de/news855411>



# NEKTAR

*Mit ihrem langen Rüssel kann die Pelzbiene Nektar aus den Lippenblüten des Kriechenden Günsels saugen.*

## LEBENSELEXIER FÜR BIENEN & CO.

Text und Fotos: Ute Schimmelpfennig

Den Göttern der griechischen Mythologie war Nektar unentbehrlich, denn er verlieh ihnen die nötige Unsterblichkeit im Jenseits. Bis heute wirkt der Göttertrank aber auch in der realen Welt als Lebenselixier, denn sein hoher Zuckergehalt macht ihn zum „Superfood“, zur idealen Energiequelle für Insekten. Das sichert nicht nur die Existenz von Bienen & Co., sondern auch die unserer Wild- und Kulturpflanzen, von denen über 80 Prozent nur Früchte bilden können, wenn sie von Insekten bestäubt werden.

### Bestäubung durch Nektar als Lockmittel

Die verschiedenen Pflanzen haben im Laufe der Evolution arteigene Methoden entwickelt, Nektar als Lockmittel ihren Besuchern so zu präsentieren, dass diese beim Trinken garantiert die Staubbeutel berühren und sich mit Pollen beladen. Dieser bleibt später beim Besuch einer Nachbarblüte an deren Narbe hängen – Bestäubung gelungen. Damit die sechsbeinigen kleinen Helfer den Göttertrank aus den unterschiedlichsten Blütentypen ernten können, hat die Natur sie passend dazu mit geeigneten Mundwerkzeugen und instinktivem Knowhow ausgestattet.

Ein Naturgarten bietet viele Chancen, sie dabei zu beobachten, zum Beispiel an den leuchtend blauen Lippenblüten des **Kriechenden Günsels** (*Ajuga reptans*), der sich überall im Rasen, in Bee-



Während die Rotpelzige Sandbiene Nektar aus der Stachelbeerblüte saugt, entladen die Staubblätter Pollen auf ihrer Stirn.

ten und in „wilden Ecken“ etabliert, wenn man ihn gewähren lässt. Die fünf Kronblätter seiner Lippenblüten sind zu einer 10 bis 15 Millimeter langen Blütenröhre verwachsen, die sich oben in einem schmalen Trichter für Besucher öffnet. Freie Kronblattzipfel bilden an seinem Rand eine winzige „Oberlippe“ und eine große gelappte „Unterlippe“, die anfliegenden Insekten als Landeplattform dient. Der reichlich produzierte Nektar befindet sich tief unten am Boden der engen Röhre und ist deshalb nur für Insekten mit langem Rüssel erreichbar.

Zu diesen Auserwählten gehört die **Gemeine Pelzbiene** (*Anthophora plumipes*), eine Wildbiene mit der außergewöhnlichen Rüssellänge von 19 bis 21 Millimeter. Honigbienen, deren Rüssel noch nicht einmal halb so lang ist, gehen leer aus, ebenso die meisten Hummeln. Diese Spezialisierung der Blüte auf eine Bienenart ist eine Win-Win-Situation für beide Parteien: Die Pelzbiene hat mit weniger Nahrungskonkurrenten zu kämpfen, wenn sie bevorzugt die Blüten des Kriechenden Günsel besucht. Für diesen erhöht sich dadurch die Wahrscheinlichkeit, mit dem „richtigen“ Pollen bestäubt zu werden, denn artfremder führt nicht zum Fruchtansatz.



Trotz seines langen Saugrüssels muss der Grünader-Weißling seinen Kopf weit in die Lungenkrautblüte hineinstecken.

Blüten, die wie Becher geformt sind, bieten einer größeren Anzahl von Insekten Zugang zum Nektar. Dabei gilt: Je flacher der Becher, desto mehr Besucher. Die Blüten der Stachelbeere zum Beispiel sind nur wenige Millimeter tief, so dass 12 verschiedene Wildbienenarten mit ihrem Rüssel den Grund erreichen können, wo Drüsen in einem ringförmigen Wulst, dem Discus, die süße Flüssigkeit absondern. Ein hoher Nektarertrag (Level 3 auf einer Skala von 4) macht die Blüten besonders attraktiv.



Die Schnauzen-Schwebfliege erreicht mit ihrem 10 Millimeter langen Rüssel mühelos den Nektar in den Blütenröhren des Lungenkrauts ...



Die Dunkle Erdhummel begeht Nektarraub durch ein Loch, das sie in die Kronröhre des Gemeinen Beinwells gebissen hat.



Nektarraub am Seifenkraut durch die Kurztiegel-Sandwespe.



... ebenso wie der Gefleckte Hummelschweber, der im Schwirrflug vor den Blüten „steht“.

Das ist für den Fruchtansatz wichtig, denn der geringe Pollentrachtwert von 1 (auf einer Skala von 4) würde kaum die für eine gesicherte Bestäubung nötige Besucherzahl anlocken. Am häufigsten ist die **Rotpelzige Sandbiene** (*Andrena fulva*) an den Stachelbeerblüten zu beobachten. Während sie saugt, laden die Staubbeutel auf ihrer Stirn Pollenkörner ab, die beim Besuch der Nachbarblüten an der Narbe kleben bleiben. Mit 10 Millimeter deutlich tiefer, dazu noch leicht nickend, sind die trichterförmigen Blütenbecher des **Gefleckten Lungenkrauts** (*Pulmonaria*

*officinalis*). Da diese oben weiter geöffnet sind als die engen Lippenblüten des Kriechenden Günsel, können Insekten ihre Köpfe weiter in die Becher hineinstrecken und auch mit kürzerem Rüssel bis zum Grund vordringen, wo ein Discus den begehrten Nektar absondert. Die **Schnauzen-Schwebfliege** (*Rhingia campestris*) braucht sich allerdings nicht so abzumühen, denn ihr 10 Millimeter langer Rüssel reicht bequem vom Rand der Blütenkrone aus in die Tiefe – zum Nachteil für das Lungenkraut: Ohne Körperkontakt zu den Staubblättern belädt sich die Fliege nicht mit Pollenkörnern und kann nicht zur Bestäubung beitragen.

Das gilt auch für den **Gefleckten Wollschweber** (*Bombylius discolor*). Sein Rüssel ist sogar noch etwas länger. Er saugt genauso wie sein Verwandter, der **Große Wollschweber** (*Bombylius major*), Nektar im Schwirrflug vor der Blüte und stützt sich dabei flüchtig mit den Beinen an den Kronblättern ab. Der Nektarwert der Lungenkraut-Blüten erreicht zwar nur 2 auf der Skala von 4, aber die Bestäuber kommen trotzdem auf ihre Kosten. Denn der altersbedingte Farbwechsel der Kronblätter von purpurrot nach violettblau

signalisiert, dass in jungen Blüten am meisten zu holen ist. Ältere Blüten lassen die Nahrungssuchenden deshalb links liegen und vergeuden keine Energie für ergebnislose Anflüge.

Der **Echte Beinwell** (*Symphytum officinale*) ist auf langrüsselige Hummeln als Bestäuber spezialisiert. Die 14 bis 15 Millimeter langen Kronblätter seiner nickenden Blüten sind zu einer Röhre verwachsen, die so eng ist, dass Bienen und Hummeln ihren Kopf nicht hineinzwängen, geschweige denn ganz hineinkriechen können. Der Rüssel von Honigbienen ist mit 6,5 Millimeter zu kurz, der von **Ackerhummel** (*Bombus pascuorum*) [10 Millimeter] und von **Dunkler Erdhummel** (*Bombus terrestris*) [8 Millimeter] ebenfalls. Aber die Gartenhummel schafft es, denn ihre Mundwerkzeuge sind 15 Millimeter lang.

Hungrige Bienen und Hummeln sind jedoch erfinderisch: Sie haben gelernt, dass sie zur Nektarquelle gelangen können, wenn sie von außen ein Loch in die Blütenröhre beißen. Fast jede Beinwellblüte trägt solche Spuren von Nektarraub, ebenso die noch längeren Blütenröhren des **Gemeinen Seifenkrauts** (*Saponaria officinalis*). Von die-



Hornisse

Honigbiene

Die Hornisse besitzt keinen Rüssel, sie leckt den Nektar vom Discus ab, während die Honigbiene die Flüssigkeit aufsaugt.

ser Methode profitieren auch Insekten, die gar keinen Saugrüssel besitzen, aber trotzdem den Göttertrank als Nahrung brauchen, wie zum Beispiel die **Kurzstiel-Sandwespe** (*Podalonia affinis*). Sie nutzt die von ihren Vorgängerinnen gebissenen Löcher oder geht selbst ans Werk, um an die Nektardrüsen am Boden der Kronblattröhre zu gelangen. Nektarraub nutzt allerdings nur den „Räubern“, eine Bestäubung ist dabei unmöglich.

Frei zugänglichen Nektar für alle Insekten, die trinken wollen, egal ob sie saugende, leckende oder beißend-kauende Mundwerkzeugen besitzen, bieten die kleinen, in einer Dolde angeordneten **Efeublüten** (*Hedera helix*). Mitten in einem Kranz weitgeöffneter grüner Kronblätter und abgespreizter Staubblätter wölbt sich der Fruchtknoten nach oben, der einen wulstigen Discus mit Nektardrüsen trägt. Fliegen lecken dort die süße Flüssigkeit ab, die auch noch an welkenden Blüten ausgeschieden wird. Da Efeunektar schnell auskristallisiert, können Bienenwolf und Hornisse ihn auch noch mit den Kiefern abschaben. Schmetterlinge, vor allem der Admiral, und verschiedene Bienen saugen den Nektar, solange

er noch flüssig ist, mit ihrem Rüssel auf. Da Efeu von August bis Oktober, manchmal sogar noch bis November blüht, stellt er eine wichtige Nahrungsquelle dar in einer Zeit, wo die meisten Pflanzen ihre Blühsaison bereits hinter sich haben. Die **Efeu-Seidenbiene** (*Colletes hederæ*) hat sich mit ihrem Lebensrhythmus sogar ganz auf Efeu spezialisiert: Sie fliegt spät im Jahr und beginnt erst mit der Brut, wenn die Wirtspflanzen ihr Pollen und Nektar als Proviant für den Nachwuchs liefern.

Nektarien, so werden die Drüsen genannt, können auch an den Blütenblättern sitzen. Bei Malvengewächsen sind es Haare auf der Oberseite der Kelchblätter, die diese Funktion übernehmen. Die Malvenblüte ist so konstruiert, dass Insekten diese Haare nur ablecken können, wenn sie gleichzeitig die Staubblattröhre mit dem Stempel streifen. Erreicht wird das durch die Form der fünf Kronblätter: Sie sind „genagelt“, d.h. sie entspringen nicht mit ihrer ganzen Breite dem Blütenboden, sondern mit einem kurzen schmalen „Stiel“. Deshalb bleiben an der Basis zwischen ihnen Lücken frei, durch die die Drüsenhaare der Kelchblätter dicht neben der Staubblattröhre nach oben ragen.



Bei Efeublüten liegt das Nektargewebe frei zugänglich als „Discus“ auf dem Fruchtknoten.



Die Mistbiene, eine Schwebfliege, tupft den Nektar ab.



Der Bienenwolf, eine Grabwespe, leckt ihn ab.



Die Honigbiene findet Nektar an den Kelchblatthaaren, die zwischen den genagelten Kronblättern aufragen. Dabei wird sie mit Pollen eingestäubt.



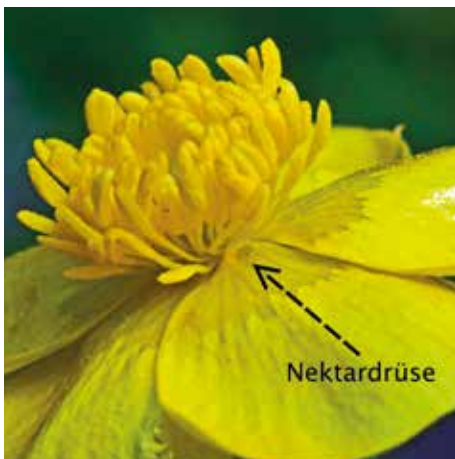
Die becherartigen Nektarblätter der Orientalischen Nieswurz werden vor allem von Honigbienen besucht.



Bei der Orientalischen Nieswurz sind die äußeren Staubblätter zu Nektarblättern umfunktioniert.



Der Brombeer-Zipfelfalter findet diese Nektarien in der Hahnenfußblüte, obwohl sie durch die Staubblätter verdeckt sind.



Der Scharfe Hahnenfuß produziert Nektar in kleinen Gruben an der Basis seiner gelben kronblattartigen Nektarblätter.

So wird der Körper einer Biene, während sie saugt, komplett mit Pollen eingestäubt.

Die Hahnenfußgewächse stellen einige ihrer Kron- und Staubblätter in den Dienst der Nektarproduktion. Der **Scharfe Hahnenfuß** (*Ranunculus acris*), der gerne im Rasen blüht, macht dies mit seinen goldgelben Nektarblättern, die wie Kronblätter aussehen und mit ihrer leuchtenden Farbe Insekten anlocken. Wissenschaftler konnten bis jetzt noch nicht klären, ob es wirklich umfunktionierte Kronblätter sind oder ob sie sich aus dem äußeren Kranz von Staubblättern entwickelt haben. Diese Nektarblätter produzieren tief unten an ihrer Basis in kleinen Gruben den Göttertrank. Bei weit geöffneten Blüten kann man mit einer Lupe die Flüssigkeit in den Nektarien glänzen sehen. Schmetterlinge, wie der **Brombeer-Zipfelfalter** (*Callophrys rubi*), aber auch Schwebfliegen und Bienen, finden diese versteckten Quellen auf Anhieb. Deutlich auch ohne Lupe zu erkennen sind dagegen die Nektarblätter bei der **Orientalischen Nieswurz** (*Helleborus orientalis*), die im zeitigen Frühjahr blüht und deshalb zu den ersten wertvollen Nahrungsquellen für Insekten

nach der winterlichen Durststrecke zählt. Hier ist die Entstehung klar: Es sind zu kleinen Bechern umgewandelte Staubblätter, die ihre ursprüngliche Funktion verloren haben und nur noch Nektar produzieren. Sie stehen als Kranz rund um das dichte Büschel der „richtigen“ Staubblätter in der Blütenmitte.

Honigbienen fliegen die großen nickenden Blüten von unten her an und finden alles, was sie für den Eigenbedarf und ihre Sammeltätigkeit im Dienst des Bienenvolkes brauchen, dicht beieinander: Nektar in den Nektarblättern und nebenan Pollen im Überfluss, der aus den Staubbeutel quillt.

Die **Akelei** (*Aquilegia vulgaris*), ebenfalls ein Hahnenfußgewächs, besitzt besonders auffällige Nektarblätter: Sie sind wie Spritztüten geformt, die nach hinten in einem gekrümmten Sporn enden. Da die „Tüten“ auf Lücke zu den fünf normalen Kronblättern stehen und sich mit diesen nach unten neigen, umgeben ihre Öffnungen wie eine Glocke die Staubbeutelröhre. Dieser Einladung können langrüsselige Hummeln nicht widerstehen:



Verschiedene Insekten auf Wolfsmilchblüten:  
1 = Blattwespe *Thenthredo spec.*, 2 = Flickenschlupfwespe, 3 = Schmarotzerfliege, 4 = Dunkle Erdhummel, 5 = Große Birken-Blattwespe

Angelockt von Duft und Blütenfarbe tauchen sie mit ihrem Rüssel in die Sporne ein. Während sie Nektar saugen, beladen sie ihre Bauchhaare mit Blütenstaub.

Sehr viel komplizierter ist der Blütenaufbau bei den getrenntgeschlechtlichen Wolfsmilchgewächsen. Männliche und weibliche Blüten kommen je nach Art auf verschiedenen Pflanzen vor, manchmal aber auch auf derselben Pflanze in einem gemischten Blütenstand. Alle besitzen auffällige goldgelbe Scheiben, die Fruchtknoten oder Staubblätter einrahmen. Diese Scheiben sind Nektarorgane, die an ihrer Oberfläche die begehrte süße Flüssigkeit absondern. Außer Bienen und Hummeln sind Blattwespen, Schlupfwespen, Tanzfliegen und Skorpionsfliegen regelmäßige Gäste auf den Wolfsmilchblüten.

Die weitaus meisten Nektarien hat die Natur in Blüten platziert, denn sie sollen helfen, die lebensnotwendige Bestäubung zu sichern. Einige Pflanzen bilden aber auch außerhalb ihrer Blüten extraflorale Nektarien aus, zum Beispiel die **Futterwicke** (*Vicia sativa*). Obwohl ihre Schmetterlingsblüten mit

einem Nektarwert von 4 sehr ertragreich sind, gibt es zusätzliche Zapfstellen entlang des Stängels in kleinen Gruben an den Blattachseln. Das lockt vor allem Ameisen an. Finden diese auf ihrem Weg zu den süßen Quellen junge Räumchen, Käfer oder andere Blattfresser, erbeuten sie diese für ihren Nachwuchs. Damit schützen sie ihren Wirt vor lebensbedrohlichem Blattfraß. Auch Süßkirsche, Traubenkirsche und Gemeiner Schneeball besitzen extraflorale Nektarien und sichern sich damit den Schutz des Ameisenheeres.

Dass zwischen Blütenbau und Bestäuberinsekten im Laufe der Evolution eine enge Beziehung entstanden ist, erkannte schon der Naturforscher Charles Darwin (1809 – 1882): Als er 1862 die **Sternorchidee** (*Angraecum sesquipedale*) aus Madagaskar untersuchte, fiel ihm der nektarhaltige 20 bis 35 Zentimeter lange Sporn ihrer Blüten auf. Daraus schloss er, dass es einen Schmetterling mit einem ebenso langen Rüssel geben müsse, da sonst eine Bestäubung und damit die Existenz der Orchidee unmöglich wäre. Ein solches Insekt war jedoch damals noch nicht bekannt. Erst 1903 – Darwin war zu diesem Zeitpunkt bereits tot – wurde



Eine Dunkle Erdhummel führt ihren Rüssel in das gespornte Nektarblatt einer Akelei ein.



Die Futterwicke bildet zusätzlich Extraflorale Nektarien an den Blattachseln aus.

der Nachtfalter *Xanthopan morgani praedicta* (praedicta = der Vorhergesagte) auf Madagaskar entdeckt. Mit einer Rüssellänge von 22 Zentimeter ist er konkurrenzlos der Einzige, der den Nektar der Sternorchidee ernten kann und auch der Einzige, der ihre Blüten dabei bestäubt. Da nur er den „richtigen“ Pollen transportiert, sichert er damit ihre Existenz – ein beeindruckendes Beispiel für Ko-Evolution.

## Zusammenspiel zwischen Bestäuber und Blütenbau

*Die Kronen-Lichtnelke vagabundiert und sucht sich ihren Platz an sonnigen, auch kargen Plätzen.*

# AM RAND ENTLANG

Text und Fotos: Dr. Brunhilde Bross-Burkhardt

## Niedrige Stauden als Wegbegleiter

Ränder mit wenig Platz für Pflanzen findet man oft im Straßenraum, wo der Gehweg bis dicht ans Haus heranreicht, und genauso auf privaten Grundstücken; sie erstrecken sich entlang der Gartenwege und Zäune, am Sockel von Häusern, Garagen, Scheunen, Lauben, am Rand des Stellplatzes oder als Einfassung oder Abgrenzung von Rosen- oder Kräuterbeeten.



Wirkungsvoll und robust für den Rand: Orangerotes Habichtskraut, hier mit der Hänge-Polsterglockenblume.

Das Pflanzenreich bietet viele passende Arten, die sich für die Begrünung solch exponierter, oft trocken-heißer und karger Standorte eignen und die wenig Pflege brauchen.

### RAUMGREIFEND MIT ROSETTEN UND AUSLÄUFERN

Pflanzen mit einem bestimmten Ausbreitungsverhalten eignen sich für Randbepflanzungen besonders gut: solche, die Tochterrosetten (Kindel) bilden, die sich durch kurze Wurzel- ausläufer gut bestocken oder durch oberirdische Ausläufer moderat ausbreiten.

Die Stauden sollen dabei mit ihren Trieben und Blättern den Boden gut abdecken, so dass Wildkräuter kaum aufkommen können. Andererseits sollen sie nicht wuchern oder durch übermäßiges Aussamen lästig werden. Solche robusten und gleichzeitig nicht wuchernden Pflanzen gibt es! Die wüchsigeren unter ihnen eignen sich auch zur Begrünung von größeren Flächen.



Wildwuchs am Wegesrand mit Türkenmohn und Trespe.



Die Fetthenne will es trocken, hier auf einem Randstreifen mit Zwiebelblumen und Kronen-Lichtnelke mit silbrigen Blattrosetten.

#### STAUDEN FÜR SONNIGE, TROCKENE PLÄTZE

**Dachwurz** oder **Hauswurz** (*Sempervivum*-Arten) sind – neben Fetthennen – erste Wahl für die Bepflanzung trockener, heißer und karger Standorte. Außer der bekannten **Dachwurz** (*Sempervivum tectorum*) mit großen Blattrosetten gibt es Dutzende weitere Arten und Sorten mit unterschiedlicher Rosettengröße, Blattform, Blattfärbung und Behaarung. Dachwurz verfügen über eine effektive Überlebensstrategie: In ihren immergrünen, sukkulenten Blättern speichern sie Wasser und können so lange Trockenphasen überstehen. Sie gelten deshalb als Durst- und Hungerkünstler.

Die *Sempervivum*-Gattung ist in weiten Teilen Europas an trockenen, felsigen Standorten verbreitet. Dachwurz brauchen – am natürlichen Standort und im Garten – kaum Erde; sie wurzeln auch in Felsspalten oder Mauerritzen und halten sich auf trockenen Streifen unter Dachüber-



Fetthennen sind äußerst genügsam; sie brauchen kaum Wasser und überleben auf Mauerkronen.

ständen und Gehölzen. Die rosettig wachsenden Dachwurz vermehren sich vegetativ über kurze Ausläufer und Tochterrosetten. Diese lassen sich leicht abtrennen und auf diese Weise vermehren. Eine bekannte Art ist zum Beispiel die **Spinnwebhauswurz** (*Sempervivum arachnoideum*).

**Fetthennen** (*Sedum*-Arten) haben die gleiche Überlebensstrategie wie Dachwurz. Sie speichern in ihren dickfleischigen (sukkulente) Blättern Wasser und sind deshalb für Durstzeiten bestens gerüstet. Auch sie kommen mit wenig Erde und wenig Wurzelraum aus. Gießen und Düngen muss man sie nicht.

Wegen dieser Eigenschaften sind sie prädestiniert für die Bepflanzung von Steingärten, zur Dachbegrünung und eben für trockene Randstreifen. „Bepflanzen“ ist eigentlich nicht der richtige Ausdruck fürs Ansiedeln. Bei den niedrigen Arten genügt es, Sprosse auf die Oberfläche des Substrats

auszustreuen. Die anspruchslosen Stauden sorgen selbst für ihre Verbreitung. Wirkungsvoll sind Kombinationen mit niedrigen Zwiebelblumen wie Wildkrokussen.

Etwas verallgemeinernd kann man bei den Fetthenne-Arten die zwei großen Gruppen der polsterförmig und der höher wachsenden Arten unterscheiden. Bekannte niedrige und einheimische Arten sind **Mauerpf Pfeffer** (*Sedum acre* und *Sedum sexangulare*), **Weißer Mauerpf Pfeffer** (*Sedum album*) und die gelb blühende **Tripmadam** (*Sedum rupestre*). Das **Teppich-Sedum** (*Sedum spurium*) stammt aus dem Kaukasus, hat sich in Mitteleuropa jedoch eingebürgert und besiedelt Mauern und steinige, trockene Plätze.

Mir persönlich gefällt die wüchsige **Polster-Fetthenne** *Sedum floriferum* 'Weihenstephaner Gold' besonders gut. Zur Hauptblütezeit ist sie mit sternförmigen goldgelben Blüten



Fetthennen, wie hier die Teppich-Fetthenne (*Sedum floriferum* 'Weihenstephaner Gold') sind angepasst an sonnige, trockene und magere Standorte.

überzogen; sie blüht den ganzen Sommer über gut nach. Im Verblühen färben sich die Blütenstände dunkelbraun und vertrocknen und sehen in dem Zustand noch dekorativ aus.

Die niedrigen Fetthenne-Arten sind genauso wie die höher wachsende **Pracht-Fetthenne** (*Sedum spectabile*) und die **Purpur-Fetthenne** (*Sedum Telephium*-Hybriden, beispielsweise die Sorte 'Herbstfreude') allesamt hervorragende Bienen- und Schmetterlingsweidepflanzen.

Der **Pontische** oder **Römische Beifuß** (*Artemisia pontica*) ist eine weitere, wenig bekannte Randpflanze, die auch etwas größere Beetflächen nach und nach abdeckt. Sie breitet sich durch unterirdische Ausläufer aus und bildet dichte Bestände, in der sich kaum ein Wildkraut behaupten kann. Dabei wirkt sie mit ihren filigranen, etwa 30 bis 40 Zentimeter hohen Trieben mit geschlitzten Blättern zierlich.



Der Pontische Beifuß wächst mit kurzen Ausläufern dicht.

In Mitteleuropa heimisch ist die **Aufsteigende Bergminze** oder **Wald-Bergminze** (*Calamintha menthifolia*, Synonym: *Clinopodium menthifolium*) – ein buschig wachsender Lippenblütler. Die kleinen Blüten in Blasslila bis Hellviolett locken Bienen an, und das noch im Herbst, wenn die Blütenfülle im Garten nachlässt. (Mein Geheimtipp für alle, die nach guten Bienenweidepflanzen suchen!)

Etwas auffallender ist die **Großblütige Bergminze** (*Calamintha grandiflora*) mit größeren violettrosa gefärbten Blüten, die in lockerer Trugdolde stehen. Diese Art stammt aus dem südlichen Mitteleuropa und dem Mittelmeergebiet. Die Stauden wachsen niederliegend-aufsteigend, die Triebe sind locker aufgebaut und besetzt mit kleinen Blättern. Im Lauf des Sommers aufkommende Jungpflanzen blühen noch im Herbst.

Die Bergminze kommt mit sehr trockenen, verdichteten und nährstoff-



Die dicht mit Lippenblüten besetzten Stängel des Woll-Ziests fallen auf und wirken auch noch in abgeblühtem Zustand.

armen Standorten zurecht, sie siedelt sich in Plattenfugen, auf Schotterflächen, an Wegrändern, häufig in Verbindung mit Steinen, an. Und das tut sie ganz von alleine durch Selbstausaat.

Der **Woll-Ziest** (*Stachys byzantina*) mag ebenfalls volle Sonne und Wärme. Mit seinen rosettenartig angeordneten graufilzigen Blättern und seinen oberirdischen Rhizomen bildet er dichte Bestände, die Wildkräuter gut unterdrücken. Besonders auffällig ist die Staude zur Hauptblütezeit im Mai und Juni mit ihren aufrechten kerzenartigen Blütenständen. Die blauvioletten Lippenblüten locken Bienen und Hummeln an. Auch abgeblüht sehen die bis etwa 50 Zentimeter hohen Triebe noch dekorativ aus. – Eine verträgliche Staude, die sich zwar ausbreitet, die sich aber auch leicht wieder entfernen lässt, wenn sie stört. Die Staude eignet sich als Vorpflanzung für Staudenbeete oder zum Einfassen von Rosenbeeten. Gießen verträgt sie gar nicht.



Zierlich und doch robust und ausdauernd: Purpurglöckchen (*Heuchera*).



Die Hänge-Polsterglockenblume (*Campanula poscharskyana*) läuft in Mauerfugen.



Das Orangerote Habichtskraut füllt den Raum mit seinen Blattrosetten.

### STAUDEN FÜR ABSONNIGE UND HALBSCHATTIGE PLÄTZE

Auf Hausgrundstücken gibt es viele absonnige, halbschattige und schattige Bereiche, auf denen die bisher erwähnten Stauden nicht gut gedeihen, weil es ihnen an Licht fehlt. Da kommen blattschöne Halbschatten- und Schattenstauden einschließlich der Farne und Gräser ins Spiel.

Einige Glockenblumen eignen sich ebenfalls für Randbepflanzungen, beispielsweise die **Hängepolster-Glockenblume** (*Campanula poscharskyana*), die sich mit dünnen Trieben seitlich ausbreitet; sie „läuft in Fugen“. Ihre Blüte zieht sich über lange Zeit von Mai-Juni bis zum Hochsommer hin. Am Ende der Blütezeit reißt man die abgeblühten Triebe einfach büschelweise aus. Die Staude treibt dann bald neu aus. Zudem sorgt sie durch Aussamen für Verbreitung und verwildert auf diese Weise. Spontan siedeln sich häufig die höherwüchsigen Wildarten

**Acker-Glockenblume** (*Campanula rapunculoides*) und die **Nesselblättrige Glockenblume** (*Campanula trachelium*) an.

Das **Purpurglöckchen** (*Heuchera*) mit seinen Arten und Sorten ist nahezu die ideale Staude für Ränder und Einfassungen, beispielsweise auf Gräbern. Sogar noch am Straßenrand auf schmalen Rabatten zwischen Steinen und Beton und in Trögen und allerlei Pflanzgefäßen hat diese trockenheitsverträgliche Staude einen Lebensraum. Die Staude aus der Familie der Steinbrechgewächse wirkt durch ihr wintergrünes Blattwerk während des ganzen Jahres. Aus den Blattbüscheln ragen die straffen Blütenstängel, an deren Ende die zarten, rispigen Blütenstände sitzen. Die Blütenstängel machen sich auch gut in der Vase.

Die Staudengärtner bieten viele Sorten dieser attraktiven Blattschmuckstaude an, beispielsweise *Heuche-*



Purpurglöckchen über einem Teppich von Wald-Erdbeeren.

ra x micrantha 'Plum Pudding' mit schwarzroten Blättern und weißlich-rosa Blüten. Sorten mit grünen Blättern wirken etwas zurückhaltender und dezenter, beispielsweise *Heuchera x brizoides* 'Rikard' mit grünen Blättern und tiefscharlachroten Blüten. Empfehlenswert sind auch **Steinbrech-Arten** (*Saxifraga*-Arten).

Wer die Randbepflanzung für exponierte Ränder und Vorgärten gezielt plant, sollte robuste, trockenheitsverträgliche Stauden und Gehölze wählen, die mit wenig Gießen, ohne Schnitt und ohne Aufbinden auskommen; sie sollten genügsam vor sich hin existieren. Unter dieser Prämisse ist spontan aufkommende Vegetation ideal, also Wildpflanzen oder verwildernde Zierpflanzen, die sich ohne menschliches Zutun ansiedeln und um die man sich überhaupt nicht kümmern muss. Wenn's zuviel wird – herausreißen oder abmähen kann man immer.



Bergminze und Pontischer Beifuß mögen sonnige, trockene Plätze am Rand.

### SPONTANVEGETATION ZULASSEN

Wer Spontanvegetation zulässt muss kaum etwas tun. Bei Randstreifen entlang von Plattenwegen oder anderen befestigten Flächen im Straßenraum besteht auch nicht die Gefahr, dass sich Pflanzen von hier aus ausbreiten. Wenn die Flächen auf allen Seiten begrenzt sind, kann man ruhig auch Wurzelunkräuter wie den Giersch wachsen lassen. Und wird dann – unvoreingenommen – dessen reizvolle Pflanzengestalt wahrnehmen.

An sonnigen Weg- und Straßenrändern siedeln sich unter Umständen weitere Wildkräuter und verwildernde Kulturpflanzen an und ergeben ein buntes Bild: **Färberkamille** (*Anthemis tinctoria*), **Orangerotes Habichtskraut** (*Hieracium aurantiacum*), **Weg-Malve** (*Malva neglecta*), **Kronen-Lichtnelke** (*Silene coronaria*), **Wegrauke** (*Sisymbrium officinale*) und andere.



Gelber Lerchensporn sprießt duftig aus Fugen und Ritzen.

An beschatteten Rändern erscheinen dagegen **Gelber Lerchensporn** (*Corydalis lutea*), **Zimbelkraut** (*Cymbalaria muralis*), **Berg-Weidenröschen** (*Epilobium montanum*), **Wald-Erdbeere** (*Fragaria vesca*), **Stinkender Storchschnabel** (*Geranium robertianum*). Die Schattenpflanzen wachsen duftig und sind nur locker eingewurzelt, sodass sie nach dem Abblühen leicht zu entfernen sind. In meinem Garten sind mir diese Pflanzen als Wegbegleiter zum Haus sehr willkommen.

So kann ein natürlicher Garten entstehen – einfach mal wild und spontan wachsen lassen!

### LITERATURTIPP

**Bross-Burkhardt, Brunhilde:** Viel Garten – wenig Zeit. Mehr Freude am Garten durch kluge Planung. Haupt Verlag, Bern, 2019

STAUDENGARTEN

*Die immergrünen Lilientrauben (Liriope muscari) sind innerhalb kurzer Zeit vom Geheimtipp zu Stars im Staudenbeet geworden. (Bildnachweis: GMH/Bettina Banse)*

# HERBSTSTAUDEN

Text und Fotos: GMH (Grünes Medienhaus)

## Farbenfrohes Abschiedsfest

*Ob am Bahnhof, am Flughafen oder am Gartentor – auch der letzte Eindruck ist entscheidend für die Erinnerung und Sehnsucht nach einem Wiedersehen. Im Abschied mischen sich die Dankbarkeit für die schöne gemeinsame Zeit mit dem Bedauern, nun eine Weile ohne einander auskommen zu müssen.*

**Im Herbst kommt die einzelne Pflanze stärker zur Geltung**

Ähnlich ergeht es Gärtnerinnen und Gärtnern im Herbst: Das Wissen um den bevorstehenden Winter verstärkt die Freude über jeden schönen Tag und schärft die Sinne für Details.

„Im Sommer blüht es an allen Ecken und Enden; im Herbst hingegen bekommt die einzelne Pflanze viel mehr Gewicht“, fasst Staudengärtner Andre Stade zusammen.

In der Gärtnerei Stauden Stade im nordrhein-westfälischen Borken gibt es im Herbst noch alle Hände voll zu tun – es ist Pflanzzeit. Doch auch im größten Trubel ergeben sich immer wieder Momente des Innehaltens, in denen der besondere Wert mancher Stauden überdeutlich zu Tage tritt:



*Langeweile im Garten? Gibt es nicht, wenn es nach Andre Stade geht! Der Inhaber der Gärtnerei Stauden Stade im nordrhein-westfälischen Borken entdeckt immer wieder neue spannende Pflanzen und kombiniert sie mit bewährten Erfolgsgaranten. (Bildnachweis: GMH/Andre Stade)*



*Schmetterlinge, Wild- und Honigbienen und zahlreiche andere Insekten sind auf spätblühende Stauden wie diese Astern angewiesen. Wunderschön dazu: die silbrigen Rispen des Chinaschilfs (Miscanthus). (Bildnachweis: GMH/Bettina Banse)*

Wenn die Herbstsonne die Blüten von Japan-Anemonen (*Anemone japonica*, *A. hupehensis*, *A. tomentosa*) und Scheinas-ternen (*Vernonia*) vergoldet. Wenn sich die Rispen von Chinaschilf (*Miscanthus*)

und Rutenhirse (*Panicum*) aus dem morgendlichen Nebel erheben. Oder wenn sich die Blätter von Bleiwurz (*Ceratostigma*) und Bergenien quasi über Nacht leuchtend färben.



Herbst-Steinbrech 'Black Ruby' (*Saxifraga corcusifolia* var. *fortunei*) fasziniert mit seiner intensiven Blatt- und Blütenfarbe – und der späten Blütezeit von Oktober bis November. (Bildnachweis: GMH/Peter Behrens)



Schon die tiefblauen Blüten ab August machen die Chinesische Bleiwurz (*Ceratostigma plumbaginoides*) zum Hingucker. In Kombination mit dem sich rot verfärbenden Herbstlaub einfach genial! (Bildnachweis: GMH/Peter Behrens)



Von Mai bis November verleiht Sonnenhut 'Early Bird Gold' (*Rudbeckia fulgida*) dem Garten ein freundliches Gesicht. Dazu passen beispielsweise Gräser und Patagonisches Eisenkraut (*Verbena bonariensis*). (Bildnachweis: GMH/Andre Stade)



Astern gibt es in unzähligen Spielarten. Hier etwa schmiegt sich die Goldhaar-Aster (*Aster linosyris*) zwischen Berg-Astern (*Aster amellus*) und die Schöne Fetthenne 'Stardust' (*Sedum spectabile*). (Bildnachweis: GMH/Bettina Banse)



Je kühler es wird, desto mehr scheinen sich die Bergenien aufzuheizen. Definitiv wärmt der Anblick des lodernnden Herbstlaubs das Herz. (Bildnachweis: GMH/Peter Behrens)

### ZEIT DER FÜLLE – AUCH IM STAUDENBEET

„Im Herbst hat man alle nur denkbaren Zieraspekte auf einmal: spätblühende Stauden mit wundervollen Blüten, Arten mit genialer Herbstfärbung und Pflanzen, die durch ihre Struktur beeindruckend sind und deren Samenstände oft den ganzen Winter hindurch attraktiv bleiben“, erklärt Andre Stade die Faszination für die Jahreszeit.

Die eine, ganz bestimmte Lieblingspflanze hat er wie die meisten Staudengärtner\*innen nicht, wohl aber einen aktuellen Favoriten: den Blausternbusch (*Amsonia*).

„Die Arten *Amsonia tabernaemontana* und *Amsonia hubrichtii* stammen aus Nordamerika und verdanken ihren deutschen Namen dem dichten, buschigen Wuchs.



Wenn sich das Laub des Blausternbuschs (*Amsonia hubrichtii*) im Herbst verfärbt, sieht das Beet jeden Tag ein wenig anders aus. (Bildnachweis: GMH/Andre Stade)



Der Weißgraue Bleibusch (*Amorpha canescens*) ist nicht nur im Sommer ein prachtvoller Anblick: Aus den violettblauen Blüten entwickeln sich nicht minder attraktive Samenstände. (Bildnachweis: GMH/Anne Eskuche)

Sie werden zwischen 50 und 120 Zentimeter hoch und bringen im Sommer je nach Art und Sorte unzählige weiße bis hellblaue Blütensterne hervor. Fast noch mehr schätze ich aber den Herbstaspekt, denn ihr Laub leuchtet ab dem Spätsommer intensiv gelb bis rotbraun“, berichtet Andre Stade.

Im Garten lässt sich die langlebige Staude hervorragend mit bewährten Herbstblühern wie Asten, Chrysanthemen, Sonnenhut und Fetthenne mischen.

„Dazu ein paar markante Gräser wie Pfeifengras (*Molinia*) oder Rutenhirse (*Panicum*), die zum Herbst einfach dazugehören, und schon hat man eine stimmungsvolle Pflanzung, die auch den Winter über schön anzusehen ist.“



Kerzen-Knöterich (*Bistorta amplexicaulis* 'Blackfield'), Pyrenäen-Aster (*Aster pyrenaicus* 'Lutetia') und Rutenhirse (*Panicum virgatum* 'Northwind') machen aus einem schönen Herbsttag einen fantastischen! (Bildnachweis: GMH/Bettina Banse)



Zartgliedrige Berg-Astern (*Aster amellus*) bilden einen attraktiven Gegensatz zu den fleischigen Trieben der Purpur-Fetthenne 'Xenox' (*Sedum telephium*). (Bildnachweis: GMH/Bettina Banse)

## Lange Freude mit Dauerblühern

WISSENSWERTES

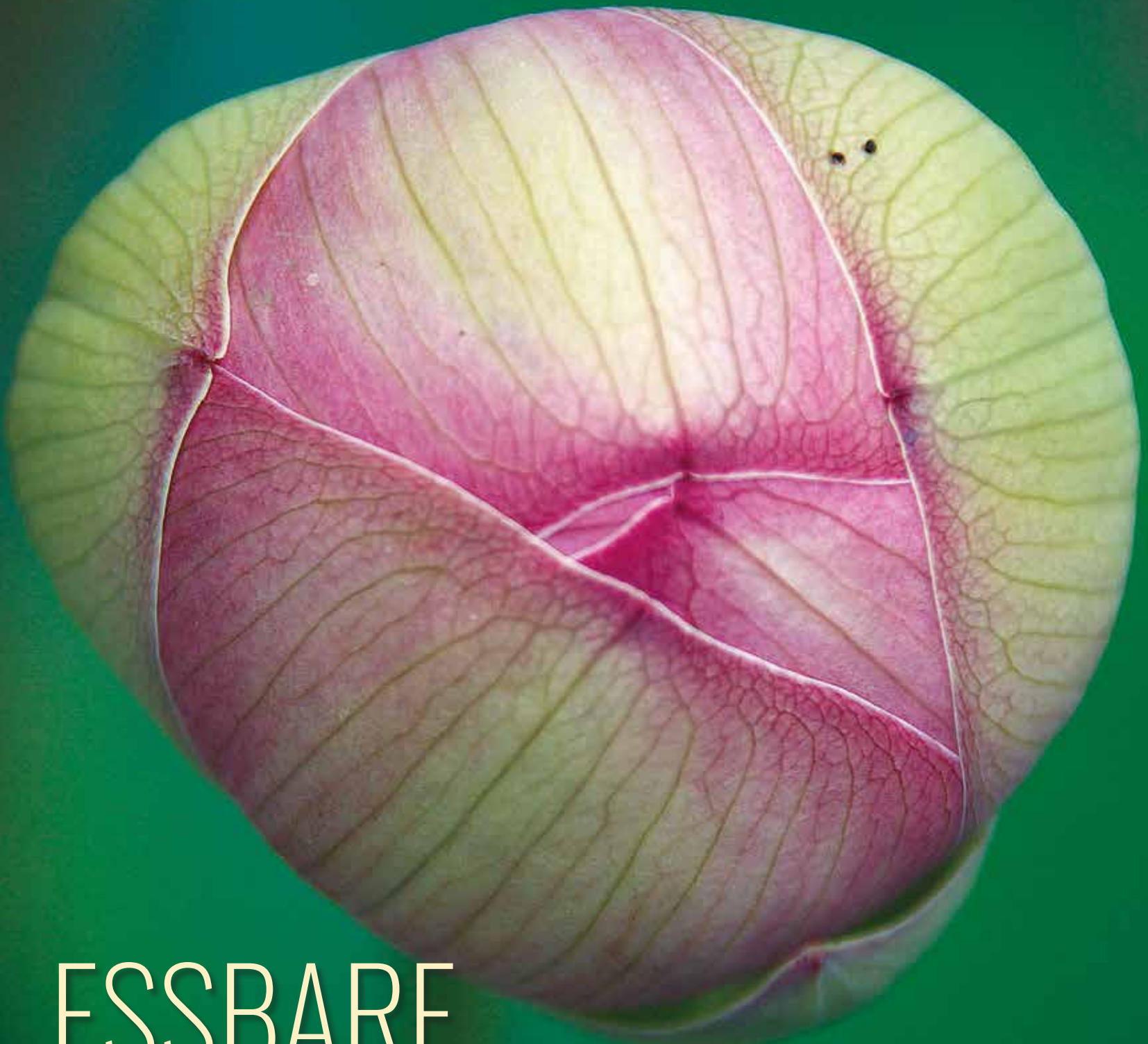
Es gibt Stauden, die im Herbst zu blühen beginnen. Und es gibt Stauden, die im Herbst immer noch blühen. „Zu diesen Dauerblühern gehören zum Beispiel die Bergminze 'Triumphator' (*Calamintha nepeta*) und das Mädchenauge 'Moonbeam' (*Coreopsis verticillata*). Sie schmücken den Garten von Juli bis in den Oktober hinein“, verrät Staudengärtner Andre Stade von der Gärtnerei Stauden Stade im nordrhein-westfälischen Borken.

Auch die Mazedonische Witwenblume (*Knautia macedonica*) sowie zahlreiche Storchschnabel-Sorten sind echte Blühwunder: Sie öffnen teils schon im Mai ihre ersten Blüten und sind dann nicht mehr zu bremsen.

Wahre Marathonblüher sind auch die Kerzen-Knöteriche (*Bistorta amplexicaulis*). Sie gehören zu den Pflanzen, die Andre Stades besonders gerne empfiehlt. „Die rubinrote Sorte 'Blackfield' beispielsweise blüht von Juli an immer weiter, bis der Frost dem Schauspiel ein Ende setzt – und kommt trotzdem im nächsten Jahr genauso kraftvoll wieder.“

In anderen Fällen rät der Staudenexperte hingegen, die Blütezeit aktiv zu beenden: „Die eleganten Prachtkerzen etwa, mit botanischem Namen *Gaura lindheimeri*, können sich regelrecht zu Tode blühen.

Im Oktober sollte man sie daher zurückschneiden, damit die Pflanzen vor dem Winter noch etwas Kraft sammeln können.“



# ESSBARE SUMPFPFLANZEN –

*Knospe der Nelumbo nucifera aus Asien*

Text und Fotos: Dr. Hans-Joachim Herrmann

## Kaum bekannte Leckerbissen

„Meine Güte, was stinkt denn bei Ihnen so?“ schallte es laut über den Zaun. Mein in jeglicher Hinsicht empfindlicher Nachbar hatte einen deftigen Schwall mit Schwefelwasserstoff angereicherter Luft herüber geblasen bekommen.

Das kann in jedem Frühjahr passieren, wenn ich in meinen unzähligen im Staudengarten eingegrabenen Mörtelkübeln unterschiedlicher Größe die erforderli-

chen Arbeiten beim Einsetzen der Vegetationsperiode verrichte. Da werden Wurzelballen geteilt, Rhizome gekürzt oder vereinzelt, Überwinterungsknollen pikiert und alle Pötte gedüngt.

In meinem Garten habe ich die dekorativen Blätter und Blüten besonders imposanter Sumpfpflanzen zwischen den Stauden in die Landschaft integriert. Das führt zu beeindruckenden Effekten, denn man sieht quasi auf dem Trockenen Pflanzenarten, die man dort nicht vermuten würde.

Selbst Botaniker und Gartenspezialisten staunen mitunter und wissen nicht gleich, was sie da eigentlich vor sich haben, denn sie sind gewohnt, derlei

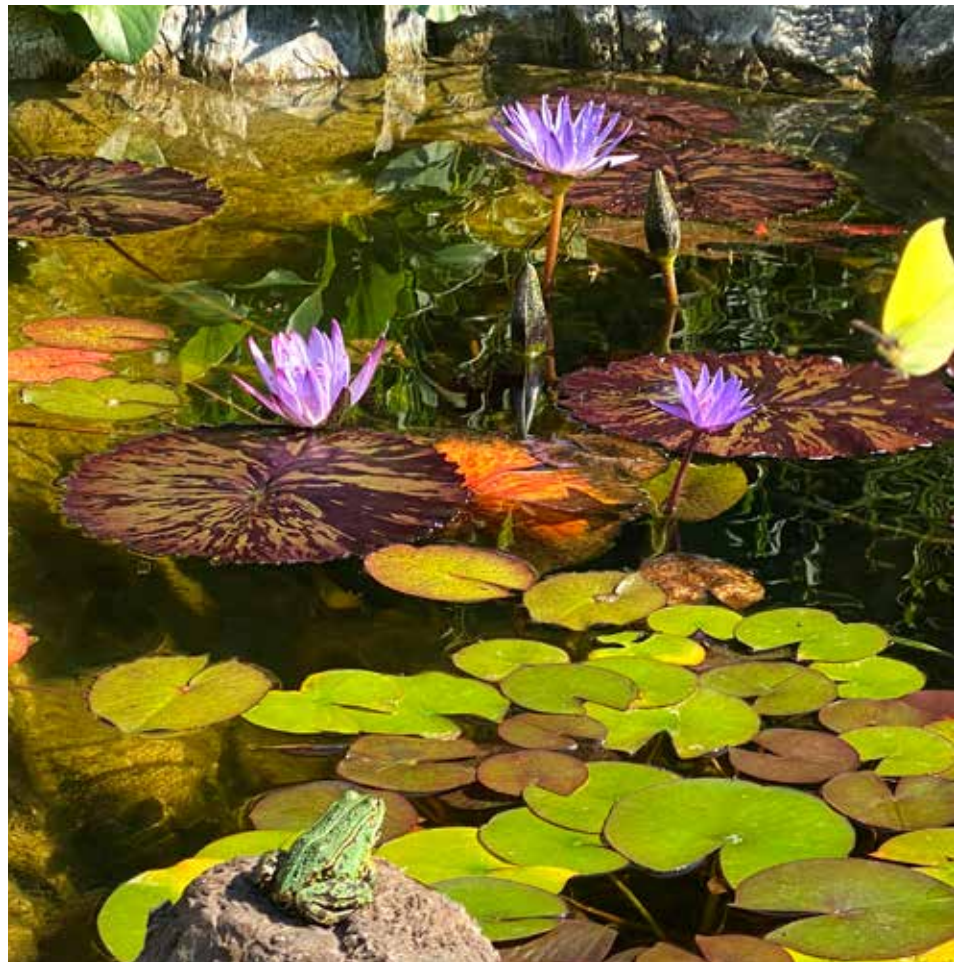
Sumpfpflanzen oberhalb einer Wasseroberfläche zu betrachten. Diese Form der Sumpfpflanzenkultur hat einen gewaltigen Vorteil im Vergleich zur Pflege in Gartenteichen: Man kann ungehemmt düngen, ohne sich dabei um die hierdurch auch geförderte Algenentwicklung im Wasser kümmern zu müssen. Deshalb werden die meisten Pflanzen riesig, wachsen geradezu unbändig und blühen sehr reich.

### SUMPFPFLANZENKULTUR

Alle Sumpfpflanzen brauchen „nasse Füße“, ihre Wurzeln sollen immer mindestens feucht, wenn nicht nass sein. Was bei Landpflanzen schon bald zum Absterben der Wurzeln führen würde,



Einige Sumpfpflanzen benötigen ein wenig Wasser über ihrem Wurzelstock oder Rhizom, zum Beispiel der Südseeknoblauch, hier vor den Blättern eines Pfeilkrauts.



Seerosen, hier ein winterharter Hybrid mit gescheckten Blättern und lila-blauen Blüten, benötigen stets Wasser zwischen Rhizom und Schwimmblättern



In meinem Garten wechseln freie Wasserflächen und versteckte Kübel mit Sumpfpflanzen zwischen den Stauden des trockenen Ufers einander ab, so entstehen ungewöhnliche gestalterische Effekte.

fördert bei ihnen das Wachstum. Bei dieser Methode der Sumpfpflanzenkultur gibt es dennoch zwei Varianten: Jene Arten, die ein paar Zentimeter Wasserstand über dem Substrat benötigen, sind zum Beispiel Lotosblumen (*Nelumbo nucifera*), Südseeknoblauch (*Tulbaghia violacea*), Tannenwedel (*Hippuris vulgaris*) und alle Seerosen der Gattungen *Nymphaea*, *Nuphar* und *Nymphoides*. Andere brauchen nur schlammartigen nassen Boden und können mitunter auch an feuchten Stellen im Garten frei ausgepflanzt werden. Das sind Pfeilkrauter der Gattung *Sagittaria*, Kalmus (*Acorus*), Blutweiderich (*Lythrum salicaria*), Bach-Nelkenwurz (*Geum rivale*), Molchschwanz (*Houttuynia cordata*), Hechtkauf (*Pontederia cordata*), die Arten des Zehrwurz (*Colocasia*), der Rohrkolben (*Typha*) und Schilf (*Phragmites*).

In den vergangenen Jahren habe ich die Pflege und Überwinterung aller hier genannten Sumpfpflanzen unter den klimatischen Bedingungen des Berliner Umlands getestet. Alle haben den Test bestanden und sogar harte Winter gut überlebt. Bewohner der Subtropen wie *Tulbaghia*, *Nelumbo* oder *Colocasia* sind an geschützten Stellen des Gartens positioniert worden, in meinem Fall an einer südexponierten Mauer, an der sich im Sommer die Hitze staut und im Winter nicht ganz so niedrige Temperaturen wie in anderen Bereichen des Gartens zu messen sind, maximal 42 Grad Celsius, minimal minus 13 Grad Celsius. Von den Seerosen kultiviere ich nicht nur Zuchtformen der allgemein bekannten winterharten *Nymphaea*, sondern auch intergenerische, bei denen die Hybridisierung tropischer blauer Ar-



Wenn blühende Sumpfpflanzen wie hier Blutweiderich darunter sind, entsteht ein dekoratives Bild.

ten mit den winterharten Sorten zu wuchs- und blühfreudigen blauen Seerosen geführt hat, die Zierde und Nutzen zugleich in hohem Maße bieten.

### GENUSS IN JEDER HINSICHT

Während manche Nutzgarten-Betreiber spartanische, nicht gerade ästhetische Anlagen betreiben, sind Staudengärtner mit Sinn für Gartengestaltung mitunter wahre Künstler und zaubern Minilandschaften wie Bühnenbilder in ihren Anlagen. Möchte man beides kombinieren, so ist das eigentlich gar nicht so schwierig, denn mit ein wenig Wissen darüber, welche meist nur als Zierpflanzen bekannten Arten und Sorten essbar sind und welche Erfahrungen für deren Zubereitung es in den unterschiedlichen Kulturen gibt, lassen sich völlig neue Wege beschreiten.



Wenn Seerosen so dicht und verbreitet wachsen, gibt es genug Biomasse für die Verwendung in der Küche.



Diese intergenerische Seerose ist relativ kleinwüchsig.

Ich interessiere mich für die Kombination von optischem und kulinarischem Genießen der Pflanzen in meinem Garten; meine Neugier trieb mich zu Recherchen der unterschiedlichsten Quellen in vielen Kulturen und Regionen.

Als Nachkriegskind habe ich in den 1950er-Jahren vieles kennengelernt, was eine Zeit lang vergessen und nun mit den unsere Ernährung renaturierenden Ideen wieder erinnert wird. Als Kind habe ich ganz selbstverständlich Brennesselsalat gegessen, den meine Großmutter mangels anderen vitaminhaltigen Blattwerks regelmäßig zubereitete. Auch Sauerampfersuppe und Löwenzahngemüse waren damals die alltäglichen Speisen. Und wenn ich heute den Geschmack dieser Allerweltswildpflanzen mit kultiviertem Rucola oder anderem vergleiche, würde ich immer wieder die Wildpflanzen vorziehen. Das befeuerte mein Bestreben, im eigenen Garten zu testen, was noch so alles möglich ist.

In manchen Fällen war mir von vornherein klar, dass es sich um historische Heilpflanzen handelt. Deshalb wusste ich, dass zumindest einige Teile essbar sein mussten, in welcher Form auch immer. Bei anderen kennen zumindest Naturliebhaber den Geschmack und manche sogar die Zubereitung. Aber es gab auch Überraschungen, zumindest

was Ertrag und Geschmack betrifft. Denn wer denkt schon daran, dass man anstelle des immer teurer werdenden Spargels in der „Spargelzeit“ auch Triebe der häufigsten Sumpfpflanzen (Schilf und Rohrkolben) essen kann. Sie schmecken gut und sind einfach zuzubereiten. Wenn man ein Grundstück mit Feuchtwiese hat oder jemanden kennt, auf dessen Gelände Schilf wächst, ist der Ertrag schier unendlich groß.

### SEEROSEN & CO. (*Nymphaea*, *Nuphar*, *Nymphoides*)

Wenn es um Blüten- und Blattschönheit geht, stehen Seerosen ganz hoch im Kurs. Ich pflege sie in Kübeln in meinen Gartenteichen. Einige, die ich besonders düngen und im Wachstum vorantreiben möchte, befinden sich in separaten Kübeln. Auf diese Weise lassen sich die essbaren Pflanzenteile in ausreichender Menge für außergewöhnliche Speisen zu besonderen Anlässen erzeugen. In der sommerlichen Blühphase der Seerosen habe ich oft Gäste, mit denen ich bei gutem Essen im Garten sitze und dessen Gestaltung genieße. Kulinarischer Höhepunkt ist dabei das Verkosten frittierter Seerosenblüten. Man taucht dafür die Seerosenblüte mit ungefähr 20 Zentimeter Stängel als Stil zum Anfassen in herzhaften Eierkuchenteig, gewürzt mit Knoblauch oder Curry, und frittiert sie danach in Öl oder in einer Butterpfanne. Bei dieser besonderen Speise bilden Aussehen und Geschmack eine genussvolle Einheit.

Wer nicht seine Seerosenblüten opfern möchte, hat im zeitigen Frühjahr oder Herbst beim Umsetzen oder Rhizomteilen seiner Seerosen andere Nutzungsmöglichkeiten. Das ist die eingangs erwähnte stinkende Tätigkeit im Schlamm der Pflanzenkübel. Die Rhizome müssen stets stark gekürzt werden. Alle abgeschnittenen Rhizomteile sam-

melt man, spült sie sehr gut und lange (Gestank!), schält sie und schneidet sie in Scheiben. Nach dem Trocknen dieser Scheiben kann man sie mahlen und gewinnt so ein Mehl, das sich als Zusatz beim Brotbacken und für anderes herzhaftes Backwerk verwenden lässt. Und schließlich lassen sich im Herbst auch die Samen aus den abgeblühten Seerosen entnehmen, spülen, trocknen und in Zucker karamellisieren. Sind sie zu klein, um wie kandierte Nüsse verspeist zu werden, lassen sich im weichen Zuckerbrei Bällchen aus mehreren Samen formen – ein süßer Genuss.

### LOTOS (*Nelumbo*)

Mit Lotos verbindet mich eine besondere Geschichte. Während einer China-Expedition im Jahre 1992 wurde ich eine Infektion nicht los, die zu zwei Wochen anhaltender Diarrhoe führte. Dadurch kam mein Elektrolythaushalt im Körper aus dem Gleichgewicht, und während der Feldarbeiten im Biotop von Riesenunken in 3200 Metern Höhe bekam ich einen Herzinfarkt. In einem traditionellen chinesischen Krankenhaus päppelte man mich wieder auf. Die entscheidende Speise, die meine Diarrhoe stoppte, war ein glibberiger Brei, der mich an Agar erinnerte. Es handelte sich um Lotos-Brei, hergestellt aus dem mit heißem Wasser aufgeschwemmten Pulver aus getrockneten Lotos-Wurzeln.

Als bei uns vor ungefähr zwanzig Jahren die ersten Sumpfpflanzengärtnereien Lotosblumen verkauften, versuchte ich die Kultur. Zunächst wählte ich die in Nordamerika vorkommende, gelb blühende Art *Nelumbo lutea*. Als diese Pflanze problemlos zwei Winter in ihrem Kübel überstand, wagte ich mehr und kultiviere seither unterschiedliche Sorten des Chinesischen Lotos (*Nelumbo nucifera*). Erst später erfuhr ich vom kaum bekannten Kremmener Lotospark im Norden Berlins, angelegt von



*Weit geöffnete Blüte einer Zuchtform der asiatischen Lotosblume.*

einem mittlerweile verstorbenen Gärtner, der asiatische Lotospflanzen in den Weihern seines riesigen Geländes verwildern ließ, was zu einer Landschaft führte, die tatsächlich an chinesische Biotope erinnert. Lotos ist also in unseren Breiten winterhart, was sehr viele Gartenfreunde nicht wissen.

Die asiatischen Gerichte mit Lotos sind vielgestaltig. Während die Blütenblätter frisch als Dekoration für diverse Speisen verwendet werden, nutzt man getrocknete Samen wie Nüsse mit entsprechend ähnlichem Geschmack in Soßen; sie werden vor dem Beifügen in die Speise etwa zehn Minuten in Wasser zum Quellen gebracht. Lotosblätter, bekannt für ihre wasserabweisende Oberfläche, sind analog den Kohlblättern unserer Kohlrouladen zum Einwickeln von Füllungen mit Reis, Fleisch oder Gemüse geeignet. Man kann sie trocknen, lange lagern und vor dem Verwenden in Wasser aufweichen. Auch die Stängel werden verwendet – ähnlich Rhabarber geschält und in Stücke geschnitten, ergeben sie einen schmackhaften Salat. Blätter und Stän-



*Die Samen der Lotos-Blume lassen sich nach dem Abtrocknen der Kapsel leicht ausschütteln.*

gel erinnern gekocht und püriert an ein unserem Spinat ähnelndes Gemüse. Eingedampft lässt sich daraus Lotos-Paste herstellen, die auch in Tuben verkauft wird und zum Füllen von Gebäck dient.

Der am meisten verwendete Pflanzenteil sind die Rhizome der Lotosblumen, die weit verzweigt im Schlamm wachsen. Man sollte eh regelmäßig ausdünnen und umpflanzen, deshalb fallen alljährlich Rhizomteile an, die sich trefflich kulinarisch aufbereiten lassen. Nach dem gründlichen Waschen schält man sie vorsichtig und schneidet sie in Scheiben. Blanchiert dienen sie als Beilage für Fisch- und Geflügelgerichte oder in Suppen. In Essigwasser eingelegt, lassen sich die Lotos-Rhizome nach fünf bis zehn Minuten Garzeit im Wok zu einem schmackhaften Gemüse zubereiten. Der Saft von Wurzeln lässt sich auspressen und als Würzmittel Speisen zufügen. Getrocknete Rhizomteile finden unterschiedliche Verwendung: Man kann sie zu einem würzigen Tee aufgießen oder frittieren, sie schmecken dann ähnlich wie Kartoffelchips.



Neben dieser dunkellaubigen gibt es mittlerweile viele bunt gefleckte Zuchtformen von Colocasia, wobei nur einige von ihnen unsere Winter überstehen.

**ZEHRWURZ (Colocasia)**

Bei meinen Tropenreisen sah ich fast überall auf der Welt die riesigen Blätter unterschiedlicher Colocasia-Arten. Sie wurden fast überall als neue Florenelemente eingebürgert und verwilderten rasch. Doch auch in den Gärten, am Rand von Reisfeldern und in Parks sind sie allgegenwärtig. Ursprünglich ist diese Pflanzengattung mit knapp 20 Arten in Asien beheimatet. Schon seit Jahrtausenden dienen diese bei uns Zehrwurz genannten Aronstabgewächse als Nutzpflanzen, wenngleich man sie in Europa gewöhnlich als Zimmerzierpflanzen erwerben kann. Auch sie vereinen Blattschönheit und Geschmack. Ihre Laubblätter können bis zu 1,50 Meter lang werden, es handelt sich also um ergiebige Pflanzen, von denen nur ein Blatt für die Mahlzeit einer ganzen Familie entnommen werden muss. Colocasia wuchert meist stark, so dass stets genügend Biomasse zum Verzehr zur Verfügung steht. Und einige Formen sind tatsächlich bei uns winterhart, zum Beispiel *Colocasia esculenta* var. *fontanesii*.



Die Tulbaghia-Blüten erinnern an die vieler anderer Lauchgewächse.

So ein riesiges Blatt wird in Stücke geschnitten oder gezupft, eine Minute lang in Öl gebraten und mit Nüssen, Kichererbsen oder Trockenfrüchten serviert – denkbar einfach in der Zubereitung. Man kann aber auch einen Reismehlteig auf die Blattfläche streichen, Rouladen herstellen und 20 Minuten dämpfen. Die Stängel werden geschält und sehen dann hellgrün aus. Drei bis fünf Zentimeter große Stücke wälzt man in Mehl und gart sie in Öl im Wok oder in einer Fritteuse.

Die *Colocasia*-Wurzeln müssen vor dem Verwenden in der Küche gründlich vom Schlamm befreit und gewaschen werden. Man weicht sie vor dem Schälen eine halbe Stunde in Wasser ein und entfernt dann das dünne Außenhäutchen wie bei einer Zwiebel. Danach werden sie in kurze Stücke geschnitten (ähnlich wie Schwarzwurzeln) und 15 bis 20 Minuten gekocht. Nach dem Abkühlen stellt man sie über Nacht in den Kühlschrank. Auf diese Weise verschwindet der nach dem Kochen ausgetretene klebrige Stärkemantel. Nun

lassen sie sich wie Pommes Frites zubereiten und schmecken auch fast so.

**SÜDSEEKNOBLAUCH (Tulbaghia)**

Die ungefähr zwanzig Arten der Gattung *Tulbaghia* sind sämtlich in Südafrika verbreitet. Die meisten besiedeln die botanisch überaus formenreiche Kap-Region. Bei mir erwies sich vor allem die bei uns häufig angebotene Art *Tulbaghia violacea* als winterhart. Ähnlich wie bei Lotos oder Seerosen sollte der Wurzelbereich so tief getaucht liegen, dass er nicht komplett durchfriert. Ich hatte diese Pflanzen einst zur sommerlichen Teichzierde erworben und wollte sie nun im Haus überwintern. Von ihnen ging allerdings ein solcher Gestank aus, der an den Knoblauchatem einer großen Menschengruppe nach einem Hotpot-Abend erinnerte, dass man es nicht aushalten konnte. Deshalb setzte ich die Pflanzen an eine ausreichend tiefe Stelle im Gartenteich und hoffte, dass sie den Winter überdauern. Sie taten es!

Die Blätter sind etwa so dick wie Frühlingszwiebeln. Sie lassen sich, klein geschnitten, wie Schnittlauch in Salaten und diversen anderen Speisen verwenden. Der große Unterschied zu *Allium*, also den diversen Knoblauch-Arten, besteht darin, dass *Tulbaghia* nach dem Verzehr keinerlei Mund- oder Atemgeruch hinterlässt, obwohl die Pflanzen selbst stark stinken. Auch die lila bis rosa Blüten sind essbar. Man verwendet sie zum optischen Aufbessern von Salaten oder als Dekoration von Speisen.

**PFEILKRAUT (Sagittaria)**

In vielen Arten werden die Pfeilkräuter bei uns kultiviert, einige einheimische, manche aus Nordamerika. Als Aquarien- und Teichpflanzen emers oder submers wachsen sie in unterschiedlichem Habitus. Alle bilden vor dem Winter Überdauerungsknollen aus, die im Frühjahr neue Pflanzen austreiben lassen. Meist sterben die Mutterpflanz-



Einzelblüte einer Sagittaria

zen im Herbst ab. Deshalb ist es auch unproblematisch, in dieser Zeit die Pfeilkraut-Ernte für kulinarische Zwecke einzufahren. Dafür entnimmt man am besten die kompletten, während des Sommers meist sehr groß gewachsenen Pflanzen aus dem Schlamm der Kübel. Oft sind zu diesem Zeitpunkt die Laubblätter bereits gelb und die Blütenstände längst vertrocknet. Die Wurzeln der Pfeilkräuter sind es, die man nutzen kann. Nach dem Waschen und Entfernen schwarzer Stellen schneidet man sie grob in Scheiben. Nun lassen sie sich in Butter oder Öl wie Bratkartoffeln in einer Pfanne zubereiten. Nach einer Dreiviertelstunde sind sie gar und schmecken so ähnlich wie geröstete Esskastanien.

Doch auch die Knollen der Pfeilkräuter lassen sich kulinarisch verwenden. Gewöhnlich hat man so viele nach einem Sommer, dass nur ein Bruchteil für das Austreiben der nächsten Generation genügt. Deshalb kann man etwa 80 Prozent absammeln und waschen. Am häufigsten werden sie getrocknet und dann zu einem Pulver gemahlen.



Im Herbst sind die allmählich vergilbenden Blätter der Sagittaria eine besondere Zierde, die Wurzeln und Knollen hingegen eine Delikatesse.

Es dient sowohl als Mehlzusatz für Backerzeugnisse als auch zum Herstellen von Brei. Letzteres gelingt durch Aufschwemmen mit heißem Wasser und funktioniert so wie das Aufschwemmen von Kartoffelbrei aus Instant-Pulver. Doch man kann die Knollen auch vor dem Trocknen in Scheiben schneiden, dann trocknen und nach Belieben würzen. Sie schmecken schließlich wie Kartoffelchips.

### KALMUS (*Acorus*)

Für die zwei Arten *Acorus calamus* und *Acorus gramineus* innerhalb dieser Gattung wurde eine eigene Pflanzenfamilie eingerichtet, weil sie manche Besonderheiten aufweisen, die sie von allen anderen abgrenzen. Es sind die archaischen einkeimblättrigen Pflanzen überhaupt. Beide Arten stammen aus Asien, sind aber inzwischen weltweit verbreitet. Wobei die Population des Echten Kalmus in Nordamerika offenbar schon in prähistorischer Zeit dort angesiedelt war, was sich in manchen Besonderheiten ausdrückt. Kalmus ist eine für Heilzwecke und Kosmetik mannigfach verwendete Pflanze.



Besonders dekorativ sind Gruppen von gelb gestreiftem Kalmus, man kann davon regelmäßig zehren.

Allerdings mit unterschiedlichem Erfolg. Das liegt, wie man heute weiß, daran, dass die Ploidie, also die Anzahl der Chromosomensätze (normal 22 Chromosomen) variiert. Asarone sind die wichtigsten Inhaltsstoffe des Kalmus. Sie variieren je nach Anzahl der Chromosomen. So enthält amerikanischer Kalmus kein Asaron, triploider europäischer etwa 10 Prozent und tetraploider indischer mehr als 96 Prozent Asaron. Ganz unterschiedliche Wehwehchen wurden mit Kalmus geheilt (oder auch nicht), wenngleich eine Hustenkrämpfe lösende Wirkung nachgewiesen wurde. Heute weiß man, dass Asarone in seltenen Fällen auch zu Mutationen, Karzinomen und Unfruchtbarkeit führen können. Deshalb ist das Verwenden von Kalmus als Heilpflanze umstritten, doch nicht erloschen.

Mit dem Wissen über diese einschränkende Faktoren seien hier dennoch einige Verwendungstipps aufgeführt: Kalmuswurzeln erntet man zuhauf, denn diese Pflanzen wuchern, indem sie Ausläufer bilden. Die Wurzeln lassen sich leicht schälen und trocknen,



Hechtkraut wächst üppig und ist blühfreudig, es bietet meist genug Biomasse zur kulinarischen Verwendung.



Butomus wird auch Blumenbinse genannt, da die Wuchsform der Blätter an Binsen erinnert.

zerkleinern und für Tee verwenden. Es handelt sich um einen bitteren Tee, dessen ätherische Öle gegen Verdauungsbeschwerden helfen. In Asien nutzt man Kalmuspuder als Würzmittel.

Seit Jahrtausenden ist Kalmus auch als Aphrodisiakum verwendet worden – angesichts der neuen Erkenntnisse über Asarone zeigt sich, dass nicht alle Anwendungen der alten Medizinweisen richtig sind. Ein weit verbreiteter Brauch vor dem Aufkommen der Atemschutzmasken war es, ein Stück Kalmuswurzel im Mund zu haben und darauf herumzukauen. Das sollte vor Ansteckung während der Erkältungswelle schützen.

#### HECHTKRAUT (*Pontederia*)

Die Hechtkräuter demonstrieren einen wesentlichen Unterschied biologischer Systematiker und Taxonomen auf zoologischem und botanischem Gebiet. Während die Zoologen Gattungen und Familien, also höhere Taxa (Ordnungsgruppen) in viele neue kleinere (Arten, Unterarten) aufspalten und damit etliche eigentlich bekannte Tiere neu beschreiben, versuchen Botaniker die bekannten Arten neu zu bündeln und in höheren systematischen Gruppierungen (Gattungen, Familien) zu vereinen. Ich vermag nicht zu sagen, was wirklich sinnvoll ist. Für mich als

nicht mehr junger Biologe ist es ein Gehirnleistungstraining, die immer neuen Artnamen zu lernen, vielleicht besteht darin der Sinn. Die Artzahl der Gattung *Pontederia* wuchs durch eine 2018 veröffentlichte wissenschaftliche Publikation von sieben auf 27. Die eigentlichen sieben Hechtkraut-Arten befinden sich nun in einer von fünf Untergattungen neben solchen, die früher mal Eichhornia hießen, das sind die bekannten Wasserhyazinthen. Was ich hier schreibe, bezieht sich auf das einzige in unserem Klima ganzjährig draußen kultivierbare Herzblättrige Hechtkraut (*Pontederia cordata*) und seine Sorten. Diese Art besiedelt nämlich ein riesiges Terrain von Kanada bis Mexiko und ist überaus anpassungsfähig.

Die Hechtkraut-Blätter lassen sich während der gesamten Vegetationsperiode verwenden. Junge Triebe, Stängel und Blätter, ergeben einen guten Salat. Ältere Sommerblätter benutzt man wie Sauerampfer als Suppengemüse. Man kann sie auch pürieren und wie Spinat als Beilage zubereiten. Im Herbst lassen sich die Samen aus den Fruchtständen sammeln. Dazu hält man eine Schale unter die Fruchtstände auf den bis zu 1,50 Meter langen Stängeln und schüttelt die Samen heraus. Frisch kann man sie wie Kapern als Salatbeilage oder in Suppen verarbeiten. Man kann sie auch bei niedriger Temperatur rösten, bis sie goldbraun sind und dann wie Nüsse verspeisen – eine Delikatesse! Schließlich lassen sich getrocknete Samen mahlen und als würziger Backzusatz verwenden

#### SCHWANENBLUME (*Butomus*)

Von den attraktiven einheimischen Schwanenblumen (*Butomus umbellatus*), die zu den Froschlöffelgewächsen gehören, kann man nur das stark wuchernde Rhizom verwenden. Es ist gleichgültig, zu welchem Zeitpunkt im Jahr, doch bietet sich der Moment des Umpflanzens oder Teilens der Pflanzen dafür an.

Nach dem gründlichen Waschen der Rhizome schält und zerteilt man sie in Stücke. Ungefähr so lange wie Kartoffeln brauchen sie beim Kochen, bis sie weich genug sind, um püriert zu werden. Der Schwanenblumenbrei lässt sich mit Sauerampfer verfeinern und an diversem Fleisch servieren. In manchen Gebieten des natürlichen Vorkommens der Schwanenblumen, zum Beispiel Kirgisien und Jakutien, trocknet man die Rhizome, zerstückelt sie und mahlt sie zu einem Mehl, aus dem Fladen gebacken werden.

### MOLCHSCHWANZ (*Houttuynia*)

Die Gattung *Houttuynia* ist monotypisch, enthält also nur eine Art, nämlich *Houttuynia cordata*, die in Asien weit verbreitet ist. Für Stauden- und Wassergärtner gibt es eine sehr attraktive Zuchtform unter dem Namen „Chamäleonpflanze“ mit rot und gelb gemusterten Laubblättern. Ich pflege sie in einem meiner Freilandterrarien für Froschlurche, wo sie stets einen feuchten bis nassen Boden zur Verfügung hat und extrem wuchert zwischen ebenfalls winterharten Ingwerorchideen (*Roscoea*), Schusterpalmen (*Aspidistra*) und Schmucklilien (*Agapanthus*).

Wie so viele Blätter lassen sich auch die vom Molchschwanz frisch oder getrocknet zu einem Tee aufbrühen. Roh sind sie aber auch als Salatbeilagen geeignet und erzeugen durch die aparte Färbung bei der Sorte 'Chameleon' einen schmückenden Effekt. Gekocht dienen die Blätter als Suppenbeilage, getrocknet und zerkleinert als Gewürz. In Mehl und Ei panierte Blätter werden in Butter gebraten als vegetarische Delikatesse. Wie ist der Geschmack zu beschreiben – das ist offenbar eben je nach Geschmack sehr unterschiedlich: Manche empfinden eine Orangennote, andere verspüren das Gewürz von Koriander-Pulver, schließlich wird



Die wunderschönen bunten Blätter der beliebtesten Zuchtform des Molchschwanz zieren jede Gartenanlage.

sogar Fischgeschmack empfunden. Die Fruchtkapseln sind zwar essbar, doch bliebe eine Ernährung mit ihnen kärglich, denn es gibt meist nicht viele davon. Besser ist es dann schon, die Wurzeln der dezimierten Pflanzen zu nutzen. Man kocht sie und serviert sie wie Spaghetti. Getrocknete Wurzeln werden zu Pulver zermahlen, das als Fischgewürz dient.

### BLUTWEIDERICH (*Lythrum salicaria*)

Bei *Lythrum salicaria* handelt sich um die einheimische Art der 35 Spezies umfassenden Gattung der Blutweideriche, die weltweit verbreitet sind. Unser Blutweiderich hat aber als Art allein ein riesiges Verbreitungsgebiet und ist zudem in der Neuen Welt eingebürgert worden. Die Weiderichgewächse gehören zu den Pflanzen, die unglaublich viele Samen produzieren; eine Pflanze bis zu drei Millionen. Der deutsche Name hat unterschiedliche Erklärungen, nur nicht die, dass die Blüten wie Blut gefärbt wären. Man dachte nämlich, dass diese Pflanze Blut in Wunden stillen kann oder ihr Extrakt gegen Blutspu-



Die Blütenstände des Blutweiderich erscheinen Anfang Juli und halten oft durch bis Ende August.

cken helfe. Noch viele weitere Heilwirkungen wurden Blutweiderich zugeschrieben, darunter auch die Wirkung gegen Cholera und Ruhr. Das erklärt sich offenbar durch den relativ hohen Gerbstoffgehalt von 9 Prozent in den Wurzeln und 14 Prozent in den Blüten.

Kulinarisch funktioniert auch hier der Klassiker: Man bricht Blütenstand und ein Stück Stängel so ab, dass man quasi einen Stiel zur Verfügung hat, um die vorab in Eierkuchenteig getauchte Blüte beim Frittieren festhalten zu können. Ein Blutweiderich-Fondue passt gut auf die sommerliche Terrasse mit gärtnerisch interessierten Gästen. Man kann aber auch die kurz vor dem Öffnen stehenden, noch geschlossenen Blüten oder Triebspitzen des Blutweiderich ernten und mit Zwiebeln in Butter braten. Getrocknete Blätter nutzt man für Tee mit einem mild-erdigen Geschmack oder in Kombination mit anderen Kräutertees. Wer sich die Mühe machen möchte, die innere weiße Grundachse der Stängel herauszuschälen, kann sie als Gemüse ähnlich Schwarzwurzeln verwenden.



Die Blüten der Bachnelkenwurz sind zwar nicht sehr farbenfreudig, doch filigran schön.

**BACHNELKENWURZ (*Geum rivale*)**

Eine von etwa 30 *Geum*-Arten ist bei uns einheimisch und zudem eine Sumpfpflanze, der Bachnelkenwurz. Er ist zirkumpolar verbreitet. Wie auch der Echte Nelkenwurz (*Geum urbanum*) enthält der Bachnelkenwurz das ätherische Öl Eugenol mit einer keimtötenden Wirkung. Diese Substanz wirkt neben Gerbstoffen tatsächlich gegen Verdauungsstörungen wie Durchfall. Triterpene und Flavonoide sind für die antibakterielle Wirkung mit verantwortlich.

Die Wurzel ist der kulinarisch genutzte Pflanzenbestandteil. In den meisten Fällen wird sie geerntet und getrocknet, danach zerkleinert oder pulverisiert. Als Tee zubereitet, wird sie gern verwendet. Dieser Tee sieht aus wie heiße Schokolade und schmeckt auch so, nur nicht so süß. Doch auch eine andere Variante ist beliebt: Man stellt mit der *Geum*-Wurzel mittels 70 prozentigem Alkohol eine Tinktur her, die man als Sirup in Kaffee oder Tee gießt. Getrocknete Wurzelstücke sind ein guter Ersatz für Gewürznelken und haben ein



Die Waagrecht wachsenden Rhizome des Tannenwedel verlaufen wenige Zentimeter unter der Wasseroberfläche.

ähnliches Aroma. Schließlich benutzen manche auch die Blätter des Bachnelkenwurz für Salate.

**TANNENWEDEL**

**(*Hippuris vulgaris*)**

Wahrscheinlich gibt es nur diese eine Art innerhalb der Gattung, die genauen Untersuchungen stehen allerdings noch aus. Interessanterweise gehört sie in die Verwandtschaft der Wegeriche. Wie ein Miniaturtannenwald mutet ein Teichbestand des Tannenwedel an, wobei diese Pflanze im Frühjahr zunächst submerse Triebe ausbildet, später erst die an Schachtelhalm erinnernden bis zu 50 Zentimeter hohen emersen Stängel mit ihren quirlig stehenden kleinen Laubblättern. Die winzigen zwittrigen Blüten sind unscheinbar. Das Rhizom verläuft waagrecht im Schlamm Boden und führt zu einer großflächigen Ausbreitung des Tannenwedels. Er kann submers tief im Wasser, in der Sumpfpzone untergetaucht oder auf nassem Boden fernab von Gewässern gedeihen.

Es gibt eine Reihe einheimischer Pflanzen, deren sukkulente Blätter wie

Würzkräuter verwendet werden können, zum Beispiel Mauerpfeffer (*Sedum acre*) mit seinem pfeffrigen Geschmack oder Queller (*Salicornia europaea*), der salzig schmeckt und als Salzpflanze auch in Spülsaumnähe an der Meeresküste wachsen kann. So salzig wie jene Blätter sind die emersen des Tannenwedel nicht, doch eben auch relativ salzig. Deshalb kann man junge Triebe zerkleinern, mit Essig benetzen und als Salatbeilage anstelle von Kapern und Pesto verwenden. Auch als Zusatz von Olivenöl und Zitronensaft wird Tannenwedel verwendet.

**ROHRKOLBEN (*Typha*)**

Rohrkolben fallen durch ihre imposanten kolbenartigen Fruchtstände auf, die diesen Pflanzen auch ihren deutschen Namen gegeben haben. Es sind Süßgräser, die in (unklar wie) vielen Arten kosmopolitisch verbreitet sind. Ihr typischer Lebensraum sind die Verlandungszonen stehender Gewässer. Dort bilden sie meist riesige, oft sehr dichte Bestände, die wie eine Monokultur wirken, aber nur so weit auf das Festland reichen, wie die Wurzeln noch permanent im Wasser stehen (*Helophyten*).

Vor allem der einheimische Schmalblättrige Rohrkolben (*Typha angustifolia*) ist überall in Eurasien häufig. Ich pflege eine weiß panaschierte Sorte, die ebenso üppig wächst wie die Wildform. Ob aus der Natur oder dem eigenen Bestand entnommen, es gibt immer reichlich Pflanzenmaterial, was für die Zubereitung in der Küche verwendet werden kann. Von April bis Mai kann man die frisch ausgetriebenen Stängel als Rohkost verzehren.

Dazu müssen sie wie Porree geschält werden. Dabei kommt ein gallertiger Film zu Vorschein, der gründlich abgewaschen werden sollte. Um sicher zu gehen, dass man auch den schmackhaften Teil der Sprosse erwischt, darf



Wenn die Fruchtstände der Rohrkolben reif werden, sind die Stängel meist verholzt und nicht mehr genießbar.

man nur den Bereich bis maximal 30 Zentimeter über dem Wurzelspross schneiden und verwenden. Nach dem Schälen und Spülen teilt man die Sprosse in etwa 10 Zentimeter lange Stücke. Sie sind cremeweiß gefärbt und erinnern an Spargelstücke, nur sind sie etwas kompakter. Schließlich werden sie etwa zehn Minuten lang in Salzwasser gekocht und wie Spargel mit Butter oder Sauce Hollandaise serviert. Nach dem Kochen braun gewordene Stücke sollten nicht verspeist werden, denn sie sind bereits holzig geworden.

### SCHILF (*Phragmites*)

Wenn man von einer überall in riesigen Mengen vorkommenden Allergispflanze sprechen kann, so ist das Schilf. Allerorten auf der Welt ist eine der fünf *Phragmites*-Arten zu finden, die häufigste, auch bei uns die Verlandungsgürtel dominierende, ist das Schilfrohr (*Phragmites australis*). Betrachtet man es genauer, so erkennt man ein Rispengras, das maximal vier Meter hoch werden kann. Schilf wuchert, kann bis zu 20 Meter lange Ausläufer bilden und ist damit



Schilf dient unzähligen Insekten als Refugium.

in einer Pflanzengesellschaft etwa so durchsetzungsfähig wie Bambus. Von Beginn der Menschheitsgeschichte an hatte Schilf eine große Bedeutung als Nutzpflanze. Doch es wurde nie wie eine Kultur angebaut, weil es schlichtweg überall in ausreichendem Maß vorhanden war. Ob zur Dachbedeckung oder als Heizmaterial, als Filtermedium oder zur Biogasgewinnung, die Nutzungsformen scheinen schier unendlich.

Und weil es im Gartenteich den Algenwuchs eindämmt, wird es auch als Zierpflanze verkauft. Allerdings meist als gelb- oder weißbunte Zuchtform. Eine solche wählte ich auch für meine Schilfkultur im Mörtelkübel aus. Gleich nach dem Austreiben kann man junge Schilfsprosse ernten und zu Salaten verarbeiten. Blanchiert dienen sie als Gemüsebeilage für diverse Fleischgerichte. Besonders gut sind die Rhizome verwendbar, zumal man sie regelmäßig kürzen muss. Und ist davon mal zu wenig im eigenen Garten parat, findet man es an vielen Stellen in der Natur Schilf, um es zu ernten, ohne dabei

ökologischen Schaden zu verursachen. Man wäscht und schält die Rhizome, schneidet sie in Stücke und blanchiert sie. Man kann sie auch in Butter oder Öl braten oder fettlos rösten. Als Gemüsebeilage entsprechen sie anderem Wurzelgemüse. Wer Schilfmehl erzeugen möchte, schneidet die Rhizome in dünne Scheiben, trocknet diese und mahlt sie zu einem würzigen Mehl.

### ZURÜCK ZUR NATUR?

Angesichts der zum Teil problematischen, durch Restriktionen extrem eingeschränkten Möglichkeiten, Naturpflanzen in Supermärkten oder selbst in spezialisierten Verkaufsstellen anzubieten, ist es eine gute Option, sie selbst im Garten anzubauen. Wer einen Wassergarten hat oder mit „nassen Kübeln“ experimentieren möchte, wird auch in hoffentlich nie eintretenden Notzeiten nicht verhungern. Ich bin mir sicher, dass ich mich selbst versorgen kann. Wenigstens ein Minimum an fürs Überleben erforderlicher Nahrung habe ich stets in meiner Nähe. Sie wächst im Garten und in der Natur vor meiner Haustür.

Und ich weiß auch, dass der kulinarische Genuss sowie der Nährwert von Sumpfpflanzen im Vergleich zu den ansonsten üblichen Supermarkt-Gemüseinkäufen keinerlei Qualitätseinbußen mit sich bringen. Insofern sollten wir vielleicht den etwas abgedroschenen Spruch „Zurück zur Natur“ modifizieren in ein „Voran in die Natur“, denn diese selbst bei klimatischen Veränderungen und ökologischem Wandel stets vorhandenen Ressourcen liegen noch weitgehend ungenutzt irgendwo im Schlamm verborgen, auch wenn der Nachbar über dessen Gestank manchmal die Nase rümpft.

Ungenutzte Ressourcen –  
irgendwo im Schlamm



*Virginia Lauterbach entdeckte eher durch Zufall die Kalebasse: Dieser Flaschenkürbis hat nicht nur sehr schnell ihre Beete erobert, sondern auch sie selbst.*

# DIE KALEBASSE

Text und Fotos: Virginia Lauterbach

# EINE FAST VERGESSENE KULTURPFLANZE MIT ZUKUNFT

*Manchmal reicht ein Zufallsfund, um ein ganzes Leben zu verändern. So war es auch bei der ersten Begegnung unserer Autorin mit der Kalebasse – einer der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Beim Blättern durch ein Gartenbuch blieb ihr Blick an einem Foto dieser sonderbar geformten Früchte hängen. Irgendetwas daran ließ sie nicht mehr los. Also besorgte sie sich ein paar Samen und startete ihr erstes Anzucht-Experiment. Lesen Sie, was daraus geworden ist.*

## Kalebassen sind echte Gartenakrobaten

Bevor sie nach den Eisheiligen ins Freie dürfen, ist es wichtig, sie abzuhärten. Ich stelle sie regelmäßig bei gutem Wetter tagsüber nach draußen, damit sie sich an Wind und Sonne gewöhnen.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Ein zu früher Start im Freien bekommt den wärmeliebenden Jungpflanzen nicht gut. Sie stellen dann gern das Wachstum ein – oder, wie ich es nenne, sie "mickern vor sich hin". Auch Schnecken haben leider eine besondere Vorliebe für die jungen Pflänzchen – schon so mancher Kalebassentraum wurde über Nacht abgeknabbert. Hier hilft ein wachsames Auge – und notfalls ein schützender Schneckenkragen.

### ANBAU UND PFLEGE – RANKENDE RIESEN MIT ANSPRUCH

Kalebassen sind echte Gartenakrobaten. Mit ihren langen Trieben erobern sie Spaliere, Zäune oder auch gerne den Komposthaufen – und manchmal auch deutlich mehr. In unserem Garten haben sie schon ganze Beete und sogar Bäume überwuchert und dabei andere Pflanzen regelrecht erstickt. Deshalb ist es sinnvoll, die Triebe gelegentlich einzukürzen oder gezielt umzuleiten.

Sie lieben sonnige, geschützte Plätze und einen nährstoffreichen, gut durchlässigen Boden. Kalebassen gehören zu den Starkzehrern – wie Kürbisse – und schätzen einen gut vorbereiteten Gartenboden, der reichhaltig mit Kompost versorgt ist.



Die Kalebasse überwuchert schnell alles.



Kalebassen lassen sich auch gut im Beet kultivieren.



Ungewöhnliche Wuchsformen



Ein grünes Meer aus Kalebassen-Flaschenkürbis



Eine „Hängematte“ unterstützt besonders schwere Exemplare.



Rankhilfen

Ich arbeite gern mit Rankhilfen aus Holz – das sieht nicht nur schön aus, sondern sorgt auch dafür, dass die Früchte am Spalier herunterhängen und gleichmäßig wachsen. Dabei ist regelmäßige Kontrolle wichtig: Kalebassenfrüchte neigen dazu, in die Zwischenräume einzuwachsen, wenn man sie zu lange sich selbst überlässt.

Ich achte deshalb darauf, die Früchte rechtzeitig so durchzuleiten, dass sie frei hängen. Besonders schwere Exemplare lege ich in „Hängematten“ aus Netzen – so fallen sie nicht herunter und platzen wie eine überreife Wassermelone auf.

Kalebassen lassen sich auch gut direkt auf dem Boden kultivieren. Damit die Früchte nicht faulen, lege ich unter jede ein kleines Holzbrett oder einen Dachziegel. Auch hier ist Wachsamkeit gefragt: Mäuse lieben die Früchte – und manchmal blieb bei mir am Ende nur noch der Stiel zurück.

Mulchen ist im Sommer Gold wert – es hält die Feuchtigkeit im Boden und schützt die Pflanzenwurzeln. Gegossen wird regelmäßig während der Wachstumsperiode – die enorme Blattmasse und die Früchte brauchen viel Wasser.



*Kalebassen werden zur Trocknung aufgehängt.*



*Reiche Kalebassen-Ernte*



*Kalebassen am besten an den Stielen aufgehängen.*

## Trocknung und Lagerung – der Weg zur Formvollendung

Ein häufiger Anfängerfehler – und ich spreche aus Erfahrung – ist die Ungeduld. Viele werfen ihre Kalebassen zu früh weg, weil sie denken, sie seien verschimmelt. Dabei gehört der äußere Schimmelbelag zum Trocknungsprozess dazu. Die Kalebasse trocknet von innen nach außen und verliert über Monate ihre komplette Flüssigkeit. Sobald der Stiel komplett verholzt ist, schneide ich die Früchte vorsichtig mit der Gartenschere ab und hänge sie an einem luftigen, trockenen Ort auf. Den Stiel möglichst an der Kalebasse lassen – daran kann sie gut aufgehängt werden.

Wichtig ist, dass die Früchte möglichst nicht aufliegen und sich nicht

berühren – sonst droht Fäulnis. Ich kontrolliere regelmäßig und sortiere problematische Früchte sofort aus. Man braucht ein gutes Auge und lässt sich die Frucht mit dem Finger leicht eindrücken oder fällt in sich zusammen, dann ist sie ein Fall für den Kompost.

Nach einigen Monaten – manchmal dauert es bis zum Frühsommer – ist die Kalebasse vollständig getrocknet. Die Schale fühlt sich an wie Holz, ist aber federleicht, und die losen Kerne rascheln im Innern.

Und genau daraus entsteht dann mein Werkstoff für die nächste kreative Phase: die Lampengestaltung.



*Die ausgetrocknete Kalebasse ist federleicht.*



Filigrane Lochmuster



Bearbeitung des Rohlings



Kalebasse als Lampe – sehr atmosphärisch

## Von der Naturform zum Alltagsgegenstand

### KREATIVE WEITERVERARBEITUNG

Die getrocknete Kalebasse ist ein faszinierender Rohstoff. Man kann sie bohren, schleifen, bemalen, schneiden oder polieren. Ihre Oberfläche nimmt Farbe wunderbar an, und jede Frucht erzählt durch ihre Maserung und Form ihre eigene Geschichte.

Ich habe im Laufe der Jahre viele Lampen daraus gefertigt, indem ich unzählige Löcher in die Schale bohre.

Die so perforierten Lampen werfen im Dunkeln filigrane Muster an die Wände und schaffen eine besondere Atmosphäre. Was ich zeichnen kann, kann ich auch bohren – und die Kalebasse macht aus der Zeichnung ein Lichtspiel an der Wand.

Zu Beginn habe ich Vogelhäuser aus den Rohlingen gefertigt und im Garten aufgehängt, die im Frühling bezogen wurden.

Weitere kreative Verarbeitungsmöglichkeiten sind: haltbare Halloween-Gesichter, hübsche Schalen, Musikinstrumente, Wassergefäße und verschiedenste Dekoobjekte – je nach Form der Kalebasse sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt.

Für Anfänger empfehle ich ein Vogelhaus. Eine rundliche Kalebasse mit einer seitlichen Öffnung, etwas Schleifpapier, ein paar Bohrlöcher – schon hat man ein natürliches Zuhause für Meise & Co.

Und das Beste: Es hält viele Jahre.



Eine Vielfalt an Muster und Ideen – jede Lampe ist ein Unikat.

### Jede Kalebasse ist ein Unikat

Was mich besonders fasziniert: Jede Kalebasse ist ein Unikat. Sie wächst aus einem winzigen Samen, durchläuft Wind und Wetter, Trockenheit und Regen. Und am Ende steht da ein Objekt, das mehr ist als ein Werkstück – es ist eine Erinnerung an einen Sommer.

#### ABSCHLUSS – MEHR ALS NUR EIN KÜRBIS

Kalebassen haben mich gelehrt, geduldiger zu werden. Ihre Wandlung vom zarten Pflänzchen zur robusten Schale, vom unscheinbaren Objekt zur leuchtenden Lampe hat auch meine eigene Entwicklung als Gärtnerin und Gestalterin begleitet.

Der Zyklus – Säen, Pflegen, Ernten, Trocknen, Gestalten – hat sich tief in meinen Alltag eingeschrieben. Ich

arbeite heute langsamer, aber bewusster. Und ich sehe in jeder Frucht nicht nur das, was sie werden kann, sondern auch, was sie bereits war.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken dieser alten, neuen Gartenfreundin. Vielleicht liegt in Ihrer nächsten Kalebasse ja schon das Licht für lange Winterabende verborgen.

Und wer weiß – vielleicht lernen wir uns ja persönlich kennen beim Tag der offenen Tür am 31. Oktober & 1. November 2025, jeweils von 11:00 bis 18:00 Uhr. Es erwarten Sie ein ausführlicher Kalebassenlehrpfad, mehrere Lampenausstellung und jede Menge Inspiration zum Selbermachen – mitten im Kalebassengarten in niedersächsischem Bückeberg.



Virginia Lauterbach in ihrem Atelier



Leicht zum Nachmachen: Vogelhäuschen

#### KALEBASSENMANUFAKTUR

**Virginia Lauterbach** ist Lampenkünstlerin und Gründerin der Kalebassenmanufaktur. In ihrem großen Garten kultiviert sie seit vielen Jahren verschiedene Kalebassensorten – von der Anzucht bis zur kunstvollen Weiterverarbeitung als Lampe. Ihre Leidenschaft für diese besondere Kulturpflanze teilt sie online auf ihrer Homepage und auf Instagram oder persönlich nach Terminabsprache vor Ort oder auf verschiedenen Kunsthandwerkermärkten. [www.kalebassenmanufaktur.de](http://www.kalebassenmanufaktur.de)

#### Tag der offenen Tür:

am 31. Oktober & 1. November 2025 von 11–18:00 Uhr mit Gartenführungen, Lampenausstellung und Inspiration zum Selbermachen.

# SELBSTHEILUNG BEI FUSS ARTEMISIA HILFT GEGEN MALARIA UND ANDERE KRANKHEITEN

Text: Martin Egbert / Fotos: Klaus Sieg

## EIN ANBAU-BEISPIEL AUS KAMERUN

Die Heilpflanze *Artemisia* hilft gegen Malaria und andere Krankheiten. Menschen in betroffenen Regionen können mit dem Selbstanbau kostenlos ihre medizinische Versorgung verbessern, kleine Farmer ein zusätzliches Einkommen erwirtschaften. Nachfolgend ein Bericht aus Zentral-Kamerun.

### Artemisia als Medizin und Einkommensquelle

Frühnebel hängt in den Baumkronen auf dem Gehöft in Zentral-Kamerun. Auf den oberen Ästen sitzen Tucane, die mit ihren großen gelben Schnäbeln aussehen, als wenn sie jeden Moment vornüberkippen würden. Mit ihren spitzen Schreien scheinen sie die Menschen wecken zu wollen. Doch die sind schon längst wach. Holzfeuer qualmen. In den Türen der Häuser stehen müde Kinder und putzen sich die Zähne. Dann bekommen sie alle einen Becher mit dampfendem Tee in die Hand gedrückt. Vorsichtig beginnen sie daran zu nippen. Und verziehen das Gesicht. Der Tee schmeckt bitter. Trinken tun sie ihn trotzdem. "Es gibt den Tee fast jeden Morgen, er ist gut für uns", sagt ein kleiner Junge in einem blau karierten Hemd tapfer. Dann tollt er hinter den anderen her, die sich auf den Weg zur Schule machen, über Sandwege und kleine Straßen bis nach Bafia, dem nächsten Ort.

Gekocht wurde der Tee aus den getrockneten Blättern der Artemisiapflanze, in einem zerbeulten Topf aus Blech über einem der Holzfeuer. *Artemisia annua*,



Artemisiaernte in Kamerun

„Es gibt den Tee fast jeden Morgen, er ist gut für uns“.

zu Deutsch Einjähriger Beifuß, gilt als traditionelle Heilpflanze, die vor allem gegen Malaria hilft, aber möglicherweise auch gegen viele andere Krankheiten wie Bilharziose, Atemwegserkrankungen oder Aids. Sie wächst fast überall auf der Welt, gedeiht in semiariden, subtropischen und tropischen Regionen (auch in Deutschland; Anm. d. Red.), also vor allem auch dort, wo Malaria immer noch die größte Geisel der Menschheit darstellt.

Trotz Aufklärungskampagnen, Medikamenten und einer seit kurzem zur Verfügung stehenden Impfung nimmt die Zahl der Erkrankungen an Malaria immer noch zu. Weltweit infizieren sich jedes Jahr Millionen von Menschen mit Malaria.



Morgentliche Zubereitung von Artemisia-Tee



## Maison d'Artemisia



Clarisse und André de Maupeou

Für 2023 stellt eine Studie der WHO mit 263 Millionen Fällen vier Prozent mehr als im Vorjahr fest. Im Zehnjahresvergleich handelt es sich sogar um eine Steigerung um 60 Millionen Infektionsfälle.

Das Gehöft von "Maison de l'Artemisia", einem ehemaligen Berufsbildungszentrum der katholischen Kirche.

Fast 600.000 Menschen sind 2023 an Malaria gestorben, 95 Prozent davon in Afrika. Über ein Drittel von ihnen waren Kinder unter fünf Jahren.

Mit *Artemisia annua* steht den Menschen ein günstiges oder sogar kostenloses Mittel dagegen zur Verfügung, erprobt über Tausende von Jahren – dieser Meinung sind zumindest die Befürworter und Förderer der traditionellen Heilpflanze. "Artemisia lässt sich zudem einfach anbauen, vermehren, verarbeiten und zubereiten.", sagt André de Maupeou. Auf dem großen Feld zwischen den Häusern hinter ihm, dort wo eben noch die Kinder herumgetolpt sind, beginnen Männer und Frauen mit Macheten die Heilpflanzen zu ernten, deren Unterart *Artemisia absinthium* in Europa zur Herstellung von Wermut genutzt wird. Ein schwerer, süßer und etwas muffiger Geruch verbreitet sich auf dem Feld.



Artemisia-Pflanze



Intercropping auf dem Gehöft von "Maison de l'Artemisia".

Die buschige Pflanze mit den gefiederten Blättern wächst auf kleinen Flächen, neben und zwischen Papaya, Ananas, Moringabäumen oder Bananenstauden. "Sie eignet sich sehr gut zum sogenannten Intercropping", erklärt André de Maupeou beim Rundgang.

Bei dieser Mischkultur ergänzen und unterstützen sich die unterschiedlichen Pflanzen, versorgen sich gegenseitig mit Nährstoffen, spenden sich Schatten oder halten „Schädlinge“ fern. Farmer können Artemisia für den lokalen Markt produzieren und sich ein zusätzliches Einkommen verschaffen. Die Menschen können sich das Heilkraut aber auch im eigenen Garten anpflanzen und ihren eigenen Heiltee produzieren. "So verbessern sie kostenlos ihre medizinische Versorgung", so de Maupeou weiter.



Artemisia-Keimlinge



Zerkleinerte, frische Artemisia



Artemisia-Setzlinge werden zum Auspendeln vor Ort gezogen.



Getrocknete Artemisablätter



Päckchen mit Artemisia-Tee aus der Maison d'Artemisia

Der junge Agrarökonom aus Frankreich lebt seit einigen Monaten mit seiner Frau Clarisse auf dem Gehöft bei Bafia. Nachdem sie sich bereits während ihres Studiums mit Artemisia beschäftigt haben, kümmern sie sich nun vor Ort um den Anbau und die Verbreitung der Heilpflanze sowie um die Produktion von Kräutertees und Pillen. "Artemisia ist in Vergessenheit geraten, zum Teil wurde es aber auch verdrängt, zugunsten von Malaria-Präparaten der Pharmaindustrie."

Das junge Ehepaar will das ändern. André und Clarisse absolvieren einen zweijährigen Freiwilligen-Dienst bei der katholischen Organisation Fidesco, die wiederum mit der französischen Nicht-Regierungsorganisation La Maison de l'Artemisia kooperiert. Diese hat es sich zum Ziel gesetzt, Artemisia wieder zu verbreiten.

Seit ihrer Gründung vor zwölf Jahren sind 130 Maison de l'Artemisia in 28 Ländern entstanden, der überwiegende Teil von ihnen in Afrika. Diese Häuser, meist geführt von einheimischen Akteuren, bauen die Pflanzen an, vermehren, verarbeiten und vertreiben sie. Dazu nutzen sie private Kanäle, Märkte, Apotheken oder Supermärkte. Vor allem aber verbreiten sie auch das Wissen über Anwendung, Selbstanbau und die Produktion von Tee und anderen Verabreichungen, damit die Menschen sich in Zukunft wieder selbst helfen können.

Hier auf dem Gehöft von Bafia produzieren sie Setzlinge zum Auspendeln, vor allem aber Tees und Pillen für den lokalen Markt. Früher war die Häusergruppe hinter der Kirche am Rande der Stadt ein bedeutendes Berufsbildungszentrum der katholischen Kirche.

Nach Konflikten zwischen Priestern wurde es aufgegeben. Heute wohnen hier fünf Familien, im ehemaligen Pförtnerhaus, dem Sekretariat oder in umgebauten Klassenzimmern. In den Hallen aber, dort wo einst Automechaniker, Maurer oder Tischler ausgebildet wurden, wird nun die Ernte getrocknet, klein gehackt, gereinigt, abgewogen und zu Tees verpackt oder in Pillen abgefüllt. Damit beliefert die Maison de l'Artemisia Supermärkte, Apotheken und Schulen in Bafia. "Der Absatz wächst jedes Jahr", freut sich André de Maupeou. Dank der Einnahmen trägt sich die Maison de l'Artemisia selbst, ohne die Unterstützung der Zentrale in Frankreich. Das ist auch das Konzept für die anderen Häuser.

Die Maison d'Artemisia trägt sich selbst



Kampf gegen Malaria

Auch im Supermarkt in Bafia wird der Artemisia-Tee verkauft.



Strassenszene in Bafia/Kamerun

In ihrem mehr als gebrauchten Kombi, bei dem immer mal wieder der mit Draht befestigte Auspuff abfällt, fahren André und Clarisse zu Kunden in der Stadt. Erste Station ist eine Supermarkt

an der Hauptstraße. "Früher habe ich regelmäßig Malaria-Schübe bekommen und musste ins Krankenhaus", sagt Vanessa Kouanou, die Betreiberin. Sie sitzt vor einfachen Holzregalen, auf denen Konservenbüchsen, Gläser mit Saucen, Kaffeepackungen und ausgediente Schnapsflaschen voller gerösteter Erdnüsse stehen. Flaschen und andere Behältnisse haben in Kamerun in der Regel mehrere Leben. Draußen auf der staubigen Straße knattern unzählige Motorrad-Taxis vorbei. Ein klapprieger Lastwagen kommt schnaufend und quietschend vor dem Supermarkt zum Stehen. Vanessa Kouanou erhebt die Stimme gegen den Lärm. "Mit Malaria ins Krankenhaus zu müssen war unangenehm und hat mich viel Geld gekostet." Seit vier Jahren trinkt die 30-Jährige nun Artesemin-Tee, um sich in der Regenzeit vor Malaria zu schützen. Einen Malaria Schub hat sie seitdem nicht



Vanessa Kouanou



Dr. Maxim Happi

mehr erlitten. Es überrascht sie deshalb nicht, dass sich der Tee im Supermarkt gut verkauft.

Auch Dr. Maxim Happi von der Apotheke gegenüber ist zufrieden mit dem Absatz des Tees, wenn auch der Großteil seiner Kundschaft auf Pharma-Medizin zurückgreifen würde, um Malaria zu bekämpfen - obwohl diese ein vielfaches kostet. "Hier in der Stadt haben die Menschen noch eher das Geld dafür, auf den Dörfern sieht das sehr anders aus." Den Artesemin Tee würden die meisten zur Malaria-Prophylaxe nutzen, häufig aber auch erfolgreich zur Behandlungen von fiebrigen Erkrankungen, bis hin zu Grippe oder Covid.

Christian Bemelingui, Manager der Internatsschule Petit Seminaire Santa André, verhindert und heilt Malaria unter seinen 80 Schülern mittlerweile



An drei Tagen in der Woche trinken die Schüler der Internatsschule Petit Seminaire Santa André einen Becher mit Artemisin-Tee.

seit vier Jahren mit Tee aus Artemisin. "Die Erkrankungen und Krankenhausaufenthalte sind seitdem sehr zurück gegangen." In blütenweißem T-Shirt und schwarzer Hose steht er auf dem Steinfußboden der Küche. Holzschelte stapeln sich an der Wand. Davor köchelt der Tee in einem Kessel von der Größe eines Waschubers. Dampf steigt auf und zieht durch die Ritzen des Daches. Aus dem Speisesaal dringen die ungeduldigen Stimmen der Schüler des Internates. Sie warten auf das Essen. Vorher aber gibt es - an drei Tagen in der Woche - einen Becher mit Artemisin-Tee. "Früher sind bei uns zum Teil 25 Schüler im Monat erkrankt, heute gehen diese Fälle gegen null."

Wieder entdeckt wurde Artemisin in den 1960er Jahren in China. Die von der Volksrepublik unterstützten Soldaten Nordvietnams haben sich mithilfe des

traditionelle Mittels erfolgreich gegen Malaria geschützt. Der chinesischen Wissenschaftlerin Tu Youyou gelang es in den 1970er Jahren, den Wirkstoff Artemisinin aus dem Einjährigen Beifuß zu isolieren, der als Killer der für Malaria verantwortlichen Parasiten gilt. Dafür erhielt sie 2015 den Nobelpreis für Medizin. Heute enthalten die meisten Malaria-Präparate diesen Wirkstoff.

In den Blättern und Blüten der *Artemisia annua* stecken aber noch eine Fülle weiterer, aktiver Substanzen, denen synergistische Effekte in der Therapie der Malaria und weiteren Erkrankungen zugeschrieben werden. Zudem stehen die Malaria-Präparate der Pharmaindustrie den Betroffenen nicht immer zur Verfügung. Sie kosten Geld. Oder sind nur im nächsten Krankenhaus erhältlich, das etliche Kilometer weit entfernt liegen kann.



Produktion von Kräutertees und Pillen

Trotzdem warnt die WHO vor der Anwendung aller nichtpharmazeutischen Formen des Einjährigen Beifuß. Tees aus *Artemisia annua* würden Resistenzen gegen den Wirkstoff Artemisinin verursachen. Kritiker werfen ihr vor, damit nur die Geschäfte der Pharmaindustrie schützen zu wollen. Zur Wirksamkeit von Tee aus Einjährigem Beifuß gibt es nur wenige Studien. Diese kommen zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen.

Die Befragung der in Kamerun ausgewählten Menschen fallen eindeutig aus: Tee und andere Präparate aus den Sorten *Artemisia annua* sowie *Artemisia afra* wirken, bei Prophylaxe als auch bei Behandlung.

Und *Artemisia afra* enthält nicht einmal Artemisinin, kann also nicht Resistenzen gegen den Wirkstoff verursachen.



Noel Ekouma baut auf einem Drittel seiner ein Hektar großen Farm am Rande der Hauptstadt Yaoundé beide Sorten Artesimin an, neben Mais und Manniok.



Auch Rose Aimee Ebaa baut Artemisia in ihrem eigenen Garten an.



Noel Ekouma

Noel Ekouma hat die Pflanze nicht nur Gesundheit, neben seiner Malaria-Schübe lindert er auch seine Diabetes damit, sondern vor allem ein zusätzliches Einkommen gebracht. Der 51-Jährige baut auf einem Drittel seiner ein Hektar großen Farm am Rande der Hauptstadt Yaoundé beide Sorten Artesimin an, neben Mais und Manniok. Mit dem Verkauf seines Tees bestreitet er den größten Teil des Einkommens seiner siebenköpfigen Familie.

"Die Pflanze braucht nicht viel, ich düngte sie mit Hühnerkot, gegen Schädlinge schütze ich sie mit Neem-Extrakt und anderen biologischen Mitteln." Vorsichtig geht Noel Ekouma den Hang seines Feldes hinauf, um die frisch gepflanzten Setzlinge nicht zu zertreten. Sie sind kaum auszumachen in ihren Mulden.

Damit der Boden trotz der sengenden Sonne nicht austrocknet, hat der Farmer ihn mit Laub und Holzschnipseln bedeckt.

"Wenn alles gut läuft, sind sie in ein paar Monaten so hoch." Noel Ekouma richtet sich auf, schiebt seine Schiebermütze zurück und zeigt mit der Handkante auf seine kräftige Brust, die ein gelbes T-Shirt spannt. Für den Verkauf seines Tees arbeitet er mit Vertriebspartnern zusammen, die vor allem Geschäfte in der nahen Hauptstadt beliefern.

"Zurzeit versuchen wir gerade in den Carrefour-Supermärkten Fuß zu fassen." Sollte das klappen, wäre das ein großer Schritt für den bitteren Tee. Am meisten aber freut Noel Ekouma sich darüber, wie vielen Menschen dieser hilft.

# THYMIAN

Text: Barbara Simonsohn

© Golden Shark - stock.adobe.com

## EIN TAUSENDSSASSA

*Thymian gehört wie Rosmarin, Oregano oder Lavendel zu den aromatischen Mittelmeerkräutern. Sein bittersüßes Aroma schenkt vielen Speisen eine harmonische Geschmacksnote. Es handelt sich aber auch um eine potente Heilpflanze, wie unsere Autorin zu berichten weiß.*

Als Inhaltsstoffe sind vor allem die Vitamin C und K zu nennen sowie die Mineralstoffe Eisen und Kalzium. Gerbstoffe im Küchenkraut wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Die Flavonoide Apigenin und Luteolin haben ebenfalls eine entzündungshemmende und antioxidative Wirkung.

Der Hauptbestandteil von Thymianöl ist Thymol, das den charakteristischen Duft und Geschmack der Pflanze prägt.

Thymian wirkt entzündungshemmend, hustenlindernd, antibakteriell, antiviral und verdauungsfördernd.

### IN BISSCHEN GESCHICHTE

Mithilfe von Benediktinermönchen gelangte die Pflanze im 11. Jahrhundert aus dem westlichen Mittelmeerraum, wo sie ihren Ursprung hat, nach Mitteleuropa und wurde zuerst in Klostergärten angebaut. Von dort aus, wie bei vielen Heilpflanzen, gelang der Sprung in die privaten Gärten.

## Der Alleskönner in der Küche und Hausapotheke



© Aggi Schmidt - stock.adobe.com

Echter Thymian lässt sich problemlos im Garten ziehen.

## Wunderschön als Gartenpflanze

**DIE PFLANZE**

Thymian, lateinisch *Thymus vulgaris* L., gehört zur großen Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Einige der Namen des Echten oder Garten-Thymian im Volksmund sind Immenkraut – Thymian stellt eine hervorragende Bienen- und Insektenweide dar -, Römischer Quendel, Zimis, Spanisches Kudelkraut, Welscher Quendel, Demut oder Chölm. Thymian wird bis zu fünfzig Zentimeter hoch, aber meistens nur zwanzig. Er hat vierkantige Stängel, an denen kleine, ovale, dunkelgrüne Blätter wachsen, die stark duften.

Von April bis Juni blüht der Thymian. Seine Blüten sind klein und hellrosa und sitzen in Kugeln oder Ähren an den Stängelspitzen. Für die gesundheitlichen Wirkungen vom Thymian sind hauptsächlich die ätherischen Öle in den Blättern verantwortlich.

Davon haben die Phenole Thymol mit 30 bis fünfzig Prozent und Carvacrol mit einem bis 50 Prozent den höchsten Anteil, weitere ätherische Öle sind die Flavonoide Zineol, Geraniol, Linalool, Naringenin, Luteolin, Thymomin, Limonen, Menthon und Kampfer.

Die Pflanze enthält außerdem viele Lamiaceengerbstoffe oder Salicylate, Cumarine, Harze und Flavonoide. Auch die Polyphenole Rosmarinsäure und Kaffeesäure haben ein hohes antioxidatives Potential. An Vitaminen enthält die Pflanze vor allem Betacarotene, Vitamin C und Vitamin K, und etliche Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Eisen und Zink.

Die Konzentrationen besonders der ätherischen Öle variieren stark nach Bodenbeschaffenheit, Erntezeit und Klima.

**POSITIVE WIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT**

Thymian stellt ein Füllhorn an Antioxidantien dar, den Gegenspielern zu freien Radikalen. Thymian wirkt antibakteriell, antiviral, entkrampfend, schleimlösend zum Beispiel bei Husten, Bronchitis und Schnupfen und stärkt unser Immunsystem. Die Pflanze besitzt aber auch Heilkraft bei Durchfall und weiteren Verdauungsbeschwerden sowie Menstruationsschmerzen.

Thymian lindert Zahnfleischentzündungen und hilft bei Aphten, offene Stellen im Mund. Er hilft auch bei Hautunreinheiten und hilft bei leichten Depressionen und vertreibt Melancholie. Thymian verbessert die Blutzirkulation zum Beispiel nach Schlaganfällen. Ich betrachte Thymian fast als Alleskönner in Küche und Hausapotheke.

**WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?**

Wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften hemmt Thymianöl und auch wässrige Auszüge daraus wie Tees das Wachstum von unterschiedlichsten grampositiven und gramnegativen Bakterien. Wegen seiner starken antimikrobiellen Wirkung wird Thymianöl auch zur Haltbarmachung von Lebensmitteln und Medikamenten eingesetzt.

Thymian hat sich als eine Art Wunderwaffe gegenüber antibiotikaresistenten Bakterienstämmen wie zum Beispiel MRSA, dem gefürchteten sogenannten Krankenhauskeim erwiesen (vgl. A. Tohoidpour u.a., „Antibacterial effect of essential oils from two medicinal plants against Methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* (MRSA) (2010) Phytomedicine Volume 17, Issue 2, Pages 142-145).

Thymian wirkt krampflösend und schmerzstillend. Bei Bronchitis kommt es darauf an, die entzündungsbedingt verkrampfte Bronchialmuskulatur zu entspannen, den Abtransport von Sekret und Pathogenen zu fördern und die Entzündung der Atemwegsschleimhaut zu lindern. Thymian erfüllt alle diese Funktionen und wird daher erfolgreich eingesetzt bei Keuchhusten, Reizhusten, Asthma und chronische Bronchitis (vgl. J. Engelbertz u.a.: „Bioassay-guided fractionation of a thymol-deprived hydrophilic thyme extract and its antispasmodic effect“ (2012), J Ethnopharmacol 14;141(3):848-53).

Das ätherische Thymianöl wirkt vorbeugend gegen Durchfallerkrankungen bzw. sogenannte Darmgrippen. Schon eine geringe Konzentration des ätherischen Thymianöls besitzt das Potential die einen Durchfall erregenden Erregern wie Listerien, Salmonellen oder *Escherichia coli* zu vertreiben und

unschädlich zu machen. Thymusöl erwies sich als genauso wirksam wie synthetische Anti-Durchfall-Mittel, die oft schwere Nebenwirkungen verursachen (vgl. M. Micucci u.a.: „*Thymus vulgaris* L. Solid Formulation: Chemical Profile and Spasmolytic and Antimicrobial Effects“, (2020), Biomolecules 2020 10, 860).

Was die Wirkung als Krebsheilpflanze betrifft, liegen bisher erst Zell- und Laborstudien mit vielversprechenden Ergebnissen vor. Thymus hat eine gewebeschädigende Wirkung auf Darmkrebszellen und führte zum Absterben von Brustkrebszellen (J. Gordo u.a.: „*Thymus mastichina*: chemical constituents and their anti-cancer activity“ (2012), Nat Prod Commun. 7(11):1491-4).

Thymian hilft auch bei den Volkskrankheiten Diabetes Typ II und Herz-Kreislaufkrankungen. Die Probanden fügten Thymian-Blättchen

als Gewürz ihren Mahlzeiten zu, und der Glukosespiegel im Blut sank signifikant. Im Tierversuch konnte ein zu hoher Blutdruck signifikant gesenkt werden (vgl. N. Mihailovic-Stanojevic u.a.: „Antioxidant and Antihypertensive Activity of Extract from *Thymus serpyllum* L. in Experimental Hypertension“, (2013), Plant Foods Hum Nutr 68, 235-240).

Bei Akne übertraf die antibakterielle Wirkung einer aus Thymian gewonnenen Tinktur sogar den der herkömmlichen chemischen Produkte aus Benzoylperoxid (vgl. M. Gomez-Escalada u.a.: „Thyme may be better for acne than prescription creams“, (2012), Society for General Microbiology. Leeds Metropolitan University, Science Daily v. 27. March 2012).

Weiter hat sich Thymian bei Pilzbesiedelungen im Mundbereich mit *Candida albicans* bewährt sowie bei Karies, Zahnfleischentzündungen und Parodontitis (vgl. V. Tullio: „Positive Interactions of Thyme Essential Oil with Human Polymorphonuclear Granulocytes in Eradicating Intracellular *Candida albicans*“ (2012), Planta Med 78(15):1633-1635). Das Rezept einer Spüllösung aus Thymian finden Sie weiter unten in diesem Artikel, ebenso ein Rezept zur Behandlung von medikamentenresistenten Stämmen des *Candida albicans* und des *Candida tropicalis* zeigten sich Thymianöl und Thymol aus Thymian als hoch wirksam (vgl. H. Jafri u.a.: „*Thymus vulgaris* essential oil and thymol inhibit biofilms and interact synergistically with antifungal drugs against drug resistant strains of *Candida albicans* and *Candida tropicalis*“, (2019), Journal de Mycologie Médicale).

Bei Menstruationsschmerzen hilft Thymian besser als Schmerzmittel wie Ibuprofen, und ganz ohne Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Akne,

## Potente Heilpflanze – die ätherischen Öle sind vielfältig einsetzbar



Thymianöl ist eine Art Wunderwaffe und sollte in keiner Hausapotheke fehlen.

Verfeinert Suppen und Gerichte



© Amy LV - stock.adobe.com

Getrockneter Thymian ist wesentlich intensiver als frischer Thymian.

Übelkeit oder Schlaflosigkeit. Thymian mit seinen ätherischen Ölen Thymol und Carvacrol senken den Prostaglandinspiegel. 2006 erschien die erste Studie von Rouzbahani et al. zu diesem Thema, 2009 erschien eine weitere von Irvani et al., die zeigte, dass Thymianöl Menstruationsschmerzen beseitigt, lindert als ein Placebo. In der Thymian-Gruppe waren die Frauen höchst zufrieden mit der Wirksamkeit, in der Ibuprofengruppe nur mittelmäßig (H. Salmalian u.a.: „Comparative effect of thymus vulgaris and ibuprofen on primary dysmenorrhea: A triple-blind clinical study“ (2014), Caspian J Intern Med Spring; 5(2): 82-88). 52 Prozent der betroffenen Frauen beurteilten die Wirkung des Thymian-Extraktes als „exzellent“. Es wurde ein zwei-prozentiges ätherisches Thymian-Öl verwendet. Wenn Sie das nicht in der Apotheke bekommen, bereiten Sie sich das selbst zu: 1 Tropfen ätherisches Öl auf 50 Tropfen Wasser, das reicht für zwei Portionen. Gut verschlossen auf-

bewahren (vgl. auch Zentrum der Gesundheit: „Menstruationsschmerzen: Thymian statt Schmerztabletten“ von Carina Rehberg www.zentrum-der-gesundheit.de).

**ANWENDUNGEN**

Hustenbonbons kann man leicht selbst herstellen. Erwärmen Sie 100 Gramm Kokosblütenzucker in einem Topf. Nehmen Sie den Topf vom Herd und mischen Sie den Zucker mit zwei Esslöffeln getrocknetem zerriebenen Thymian. Lassen Sie die Masse auf ein Backpapier tropfen und die Tropfen abkühlen. Nach einer Stunde können Sie die Tropfen vom Papier lösen und in einem geschlossenen Gefäß aufbewahren. Bei Halsschmerzen haben sich Thymian-Brustwickel bewährt. Auch Thymiansirup – Apotheke – hilft bei Bronchitis. Bei Erkältungen helfen Thymian-Dampfbäder und Thymian-Tee. Thymian können Sie in Gerichten mitkochen. Als Thymian-Mundspülung eignet sich Thymian-Tee. Alternativ stellt man eine Thymian-Tinktur aus hochprozentigem Alkohol her und gurgelt regelmäßig damit – ein paar Tropfen auf ein Glas Wasser - bis die Beschwerden verschwunden sind.

Einen alkoholfreien Thymiansirup als Hustensirup können Sie mit starkem Tee und Rohrzucker herstellen. 500 Gramm Tee mit 500 Gramm Rohrzucker und in einem Topf erwärmen, bis der Zucker aufgelöst und eine sirupähnliche Konsistenz erreicht hat. In dunkle Flaschen füllen, mit einem Korken verschließen und kühl lagern. Mit einem Thymiantee-Spray können Sie morgens und abends Ihr Gesicht besprühen und damit das Hautbild verbessern. Aphten können Sie mit einer Mischung aus einem Tropfen Thymianöl mit einem Teelöffel Olivenöl vermischt mit einem Wattestäbchen betupfen. Warzen lassen sich erfolgreich bekämpfen, indem Sie 20 Tropfen

Thymianöl mit 10 ml 40prozentigem Alkohol mischen und auf die Warzen auftragen.

**THYMIAN IN DER KÜCHE**

Thymian verfeinert Suppen, Kartoffel- und Gemüsegerichte. Getrockneter Thymian ist drei Mal so konzentriert wie frischer. Thymian wird den Speisen während des Garprozesses zugegeben. Thymian auf der Fensterbank vertreibt lästige Fliegen und andere Insekten in der Küche.

**THYMIAN IM EIGENEN GARTEN**

Thymian ist pflegeleicht und lässt sich problemlos im Garten, auf dem Balkon oder auf einem sonnigen Fensterbrett als Topfpflanze pflegen. Ideal ist ein vollsonniger Standort. Angesät wird Thymian im zeitigen Frühjahr in Anzuchterde, die mit etwas Sand vermischt ist. Etwa nach zehn Tagen keimen die Samen. Wenn die Pflänzchen etwa zehn Zentimeter groß ist kann sie in einen Topf oder in den Garten gepflanzt werden. Einfacher ist es, eine fertige Pflanze im Gartencenter zu kaufen. Die Pflanze ist winterhart. Die Blätter werden vor der Blüte geerntet, dann sind ihre Inhaltsstoffe am konzentriertesten, die Ernte geht aber auch noch während der Blüte. Blätter, Knospen und Blüten können verwendet werden. Zum Trocknen nehmen Sie ein Dörrgerät oder hängen Sie die Stängel als Bündel an einem warmen, trockenen und dunklen Ort auf. Getrocknet und in luftdicht verschlossenen Gläsern oder Dose dunkel gelagert hält sich Thymian etwa ein Jahr lang.

**BUCHTIPP**

Rubin, Franziska: 10 Kräuter gegen 100 Krankheiten, Goldmann, München 2023

Simonsohn, Barbara: Heilsame Küchenkräuter – 10 Kräuter für Körper und Seele, Mankau, Unterammergau 2025

*Links die Magerwiese; mittig die ungemähte Mähgasse; rechts frische Mulch-Mäh*

# MIT BODENGARE GEGEN DEN SCHWARZEN RINDENBRAND

Text und Fotos: Kurt Kuhn

Der Klimastress macht es uns und den Obstbäumen nicht einfacher. Seit hundert Jahren als harmlos bekannte Mikroorganismen werden plötzlich zu Killern. Frisch verpflanzte Obstbäumchen haben es auf den Streuobstwiesen richtig schwer. Aber auch alte Bäume geraten unter Stress und ihre Abwehrmechanismen sind geschwächt. So kommt es bei dem jahrelangen abiotischen Stress zu vermehrten Schäden durch den Schwarzen Rindenbrand, den ich hier nur kurz beschreiben kann und ein paar Lösungsvorschläge vorstellen möchte.

## SCHÄDEN DURCH STRESS

### DER SCHWARZE RINDENBRAND

Verschiedene Schwäche-Pilze der Gattung *Diplodia* verursachen eine braune oder schwarze Verfärbung und ein Einsinken der Rinde mit warzigen Erhebungen. Das Gewebe ist dann bereits abgestorben. Der Holzkörper darunter ist schwarz gefleckt und man findet schwarze Pilzkörper unter den warzigen Erhebungen.

Bei starkem Befall platzt die Rinde ab und die Pilzsporen werden vom Wind verbreitet. Diese dringen dann in kleinste Wunden anderer Bäume ein. Betroffen sind nur Apfelbäume.

Zur direkten Behandlung der befallenen Stellen muss mit einer Gärtnerhippe bis ins gesunde Gewebe zurückgeschnitten werden und die



Die bunte Vielfalt fehlt auf den Mähgassen

Ränder mit künstlicher Rinde ganz dünn verstrichen werden. Wo es möglich ist, sollte man den Ast komplett entfernen. Krankes Material muss entfernt werden und im Hausmüll entsorgt werden.

Die Hauptursache für den Befall liegt eindeutig im Klimastress. Stammrinde und Basis der Hauptäste sollten auch im Sommer mit einem Weißanstrich gegen die pralle Sonne geschützt sein.

### EXKURS

*Schwärzepilze führen zu einer pechschwarzen, wie geräucherten, Verfärbung der großen Schnittwunden. Das Regenwasser spült die schwarzen Sporen ab und verfärbt große Flächen im darunter liegenden Bereich. Es sieht grausig aus, aber sie haben (noch!) keine schädliche Wirkung und erfordern keine besondere Behandlung. Ich pinsele sie mit Weißanstrich zu. [Siehe Literaturverzeichnis (LTZ) für weitere Einzelheiten.]*

## Lösungsansätze:

Es gibt mehrere Lösungsansätze zur langfristigen Vermeidung des Schwarzen Rindenbrandes. Man muss den Klimastress abfedern, indem man die Abwehrkräfte der Bäume stärkt. Dazu gibt es mehrere „Rädchen“, die gut ineinandergreifen:

### DIE FLÄCHENKOMPOSTIERUNG MIT STREUSCHICHT UNTER VEGETATION

Ich glaube, dass hier der Begriff „Grünland-Permakultur“ passend sein könnte, denn damit werden selbsterhaltende Nährstoff-Kreisläufe von den Baumwipfeln bis in die Tiefen des Erdreichs geschaffen.

Die biologischen Abläufe im Boden sind extrem kompliziert und spielen für den Praktiker im Hobbybereich auch keine große Rolle. Die Natur hat sie in Jahrmillionen ausgearbeitet und verfeinert.

Wenn der Boden für das Wachstum des Grases warm genug ist (man sieht es dem Gras an), bereite ich einen biologischen Dünger nach folgender Rezeptur zu: Feinkrümeliger Holz-Gras-Kompost wird mit etwa zehn Prozent Gewichtsanteilen Gesteinsmehl, ein wenig Dolomit- und Algenkalk trocken vermisch und danach mit 1:100 verdünnter EM-Lösung (Effektive Mikroorganismen) in mehreren kleinen Schüben begossen.

Die fertige Mischung sollte grobkörnig sein und nicht mehr stauben. Sie wird mit einer kleinen Gartenschaufel aus etwa drei Metern Entfernung über die Grasfläche um die jungen Obstbäume ausgeworfen, bei der ersten Anwendung ca. ein Kilogramm pro Quadratmeter. In den darauffolgenden Jahren kann man die Menge deutlich reduzieren.

Unmittelbar danach (die EM-Lösung sollte nicht trocknen!) wird die Fläche mit dem Mulchmäher auf 70-100 Millimeter Höhe gemäht und fertig! In der Folgezeit wird das Gras mehrmals mulch-gemäht, mit einem Zyklus von etwa zehn Tagen. Die dünne Streuschicht behindert das Gras in seinem Wachstum nicht, es wächst schnell nach.

### PRAKTISCHE UMSETZUNG DER FLÄCHENKOMPOSTIERUNG UNTER VEGETATION

Die Oberfläche wird mit Kompost gedüngt, das Gesteinsmehl ergänzt die Mineralsalze und Kalk aktiviert das Bodenleben. Die EM bringen zusätzlichen Schwung in das Gefüge der Bodenmikroorganismen. Die kurzen Grasschnipsel bedecken die ausgebrachten Zutaten.

Das Gras schützt die Streuschicht vor Sonne, Wind, Starkregen, Graupel, Hagel und Temperaturschwankungen. Leichte Regengüsse werden aufgenommen und in die Streuschicht abgeleitet. Jeder Tautropfen wird in die Mulchschicht weitergeleitet. Nach kühlen Nächten kann das täglich bis zu 1,4 Liter Wasser pro Quadratmeter bedeuten. Die Stomata der Gräser (Öffnungen für den Gasaustausch) bleiben offen und ermöglichen maximale Assimilation durch Fotosynthese.

Die Streuschicht darunter wird oft befeuchtet, darin und darunter entsteht zusätzlich Kondensfeuchtigkeit durch die warme Luft am Tage. Nachts kondensiert die wärmere Luft aus dem Boden an der kälteren Streuschicht und an dem kühlen Gras.

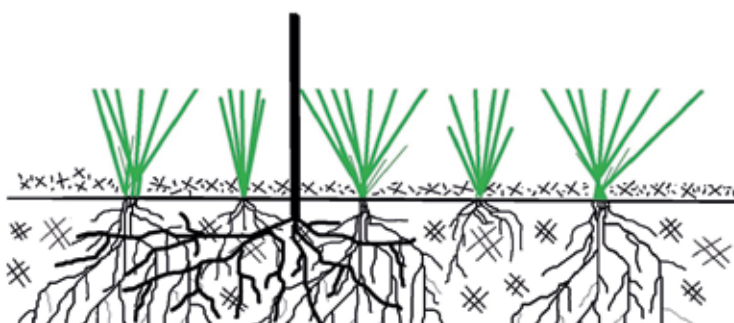


Kompost und Gesteinsmehl werden trocken vermisch.



Vogelmist in geringer Dosis mit Spreu auf den Baumscheiben

Und das sieht, mit Baumwurzeln, grob skizziert so aus:



Skizze: Kurt Kuhn

Streuschicht im Schatten der Vegetation

Buschiges Wurzelwerk im Boden

Die Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht führen so zu dauerhafter Feuchtigkeit in der Streuschicht. Die angerotteten Grasschnipsel darin werden zum idealen Futter für Würmer und andere Makropode, in großen Mengen vorhanden gewachsen!



*Der einfachste Garetest erfolgt mit einer Heugabel*

Diese Nahrung wächst vor Ort nach und wird durch die mehrfache Mahd ergänzt! Wasserlösliche Kompostanteile, Mineralsalze, EM und die Ausscheidungen der Makropoden werden dosiert an den Boden abgegeben. Der Boden und das Bodenleben sind durch die Vegetation und die Streuschicht geschützt.

Die Streuschicht im Schatten einer lebenden Pflanzendecke über dem Boden, wird zum natürlichsten Futterplatz für das Kleintierleben. Dieses kann sich innerhalb kürzester Zeit entwickeln. Die Humusproduktion im Boden wird gesteigert.



*Messgeräte für PH-Wert, Feuchtigkeit, Temperatur und Mostgewicht*

Jetzt kommt wieder das Gras in den Reihen der komplexen Abläufe: Durch das mehrmalige Mähen wird das Wurzelwachstum angeregt. Wachsende Wurzelspitzen scheiden Exudate in Form von zuckerhaltigen Schleimstoffen aus und dringen immer tiefer in den Boden ein. Diese Ausscheidungen sind die beste Nahrung für die Mikroorganismen.

Alte und abgestorbene Wurzeln werden von Mikroorganismen biologisch umgearbeitet und zu Kapillaren für Luft, Wasser und Haarwurzeln der Bäume ausgeklebt. Mikroorganismen besiedeln die Wurzeln sowie das Myzell der Bodenpilze und verbreiten sich genauso schnell wie diese aus, durch dünnste Kapillare, Ritzen und Kanäle. Die Erdkrümel werden biologisch verbaut und das dichte Wurzelgemisch flechtet alles zusammen.

Der Kreis schließt sich: Die Grasschicht atmet aus dem Boden entweichendes CO<sub>2</sub> direkt wieder ein und nutzt es zur Assimilation. Es wird nicht vom Wind verweht, da es durch

die dichte Vegetation geschützt ist. Somit kommt der Kohlenstoff über die Assimilation in der Grasschicht, auf kürzestem Wege, wieder zurück in den Boden.

Dieses Medium bindet unwahrscheinlich viel Wasser, zum Beispiel bei Starkregen. Der ganze „Mechanismus“ arbeitet, solange es die Bodentemperatur zulässt. Von der Grünfläche steigt bei Sonnenschein weniger heiße Luft in die Baumkronen auf. Das erleichtert die Assimilation der Blätter und erweitert die Anzahl der dafür genutzten Stunden.

Die Bäume binden den Kohlenstoff in ihrem Holzkörper langfristig und sie bringen Nährstoffe (abgefallene Blätter) aus tieferen Erdschichten in den Kreislauf der Nährstoffe zurück.

Mit der Streuschicht unter der Vegetation haben wir einen Mechanismus gefunden, der für den Erhalt und den Aufbau von Bodenfruchtbarkeit monatelang funktioniert.

Das ist die Methode zum Aufbau einer anhaltenden biologischen Bodengare auf Grünland!

Mit gelockertem und dünn ausgestreutem Stallmist (Pferdemist ist ideal), erhält man eine ähnliche Mischung für die Streuschicht unter Vegetation und praktisch gleiche Ergebnisse. Wichtig ist, dass das Gras durch die Streuschicht wachsen kann, denn die Assimilation darf nicht ins Stocken geraten. Die Düngergaben im Frühjahr kann man nach zwei bis drei Jahren einstellen.

Altbäume sind auch für eine biologisch solide Bodengare dankbar, besonders nach einem Verjüngungsschnitt. Unter einer gut gepflegten Baumkrone wird noch genug Licht für das Gras auf die Erdoberfläche durchdringen.

### WO, WIE UND WANN WÄSSERN?

Wasser an den Stamm gießen macht nur die ersten zwei Jahre einen Sinn. Danach sollte man die Wurzeln in die Fläche locken, das gilt auch für die Kompostgaben. Zu viel Wassergießen an frisch verpflanzten Bäumchen ist auch nicht ratsam, die Wurzeln sollten notgedrungen in die Tiefe streben.

Die Erde sollte aber bis etwa dreißig Zentimeter feucht sein. Das Wasser sollte nicht zu kalt sein, denn ein Temperaturschock ist für die Wurzeln und das Bodenleben schädlich. EM-Lösung kann man in einer Dosis von 1:1000 beimischen.

Eine begrenzte Dürreerobustheit ist anzunehmen. Das gilt sowohl für das Bodenleben und als auch für die Pflanzen. Die „Elastizität“ kann aber irgendwann an ihre Grenzen kommen und dann ist die Pflanze geschädigt. Das Unglück nimmt seinen Lauf: Mangelerscheinungen, Krankheiten (Schwarzer Rindenbrand!) und das Erscheinen von „Schädlingen“ (Sanitätern!?) sind vorprogrammiert.

Je länger man aber mit dem Gießen wartet, umso mehr Wasser ist erforderlich, um das Bodenleben wieder anzukurbeln. Der Boden verschlämmt bei Starkregen oder kräftigem Wasserguss umso stärker, je trockener er vorher geworden ist.

### GEHÖLZSCHNITT ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT

Die Erreger des Schwarzen Rindenbrandes dringen durch kleinste Wunden in die Rinde der Bäume ein. Bei ausreichend Saftfluss zum Zeitpunkt des Gehölzschnittes verschließt die verletzte Rinde die freigelegten Saftbahnen innerhalb von Minuten mit einer hauchdünnen Wachsschicht. Man erkennt diese Reaktion an einer Verfärbung der Schnittstelle.

Dadurch kann keine Luft mehr in die verletzte Rinde eindringen und somit auch keine Pilze. Beim Winterschnitt fehlt jeder Schutz gegen Pilzbefall! Über die Risiken, die damit verbunden sind (Schwarzer Rindenbrand!?) sollte man sich im Klaren sein.

Der Klimawandel macht sich in meiner Region deutlich bemerkbar und ich betreue seit Jahren ehrenamtlich mehr als Zweihundert Obstgehölze, mehrheitlich Apfelbäume. Schwarzen Rindenbrand gab es nur durch ein ausgebüxtes Pferd, das im Winter die Stammrinde an zwei jungen Apfelbäumen brutal verletzt hat.

## Fazit: Pflege und ein gesunder Boden sind unerlässlich

### LITERATURHINWEISE

*Fischer-Colbrie, Peter, Groß, Michael und Hluchy, Milan et al.:* Atlas der Krankheiten, Schädlinge und Nützlinge in Obst- und Weinbau; Leopold Stocker Verlag, Graz 2023

*Landwirtschaftliches Technologiezentrum Augustenberg (LTZ):* Schwarzer Rindenbrand, Verwechslungsmöglichkeiten und Mischinfektionen, Karlsruhe, [www.ltz-bw.de](http://www.ltz-bw.de)

*Fridrich, Gerhard., Rode, Hans und Burth, Ulrich:* Pflanzenschutz im integrierten Obstbau, Ulmer, Stuttgart 1996

*Näser, Dieter:* Regenerative Landwirtschaft, Ulmer, Stuttgart 2021

*Sekera, Margareth:* Gesunder und kranker Boden, OLV Verlag, Kevelaer 2021

Wenn die Tage langsam kürzer werden, beginnt die Zeit der reichen Gemüseernte. Tomaten, Zucchini, Auberginen und viele andere Schätze aus dem Garten warten darauf, in köstliche Gerichte verwandelt zu werden.

# GEMÜSEERNT TRIFFT AUF FRISCHE KRÄUTER

Text und Fotos: Eva Tannhäuser

- GEMÜSELASAGNE
- SALBEI-CHAMPIGNONS
- PASSIERTE TOMATEN

Frisches Gemüse liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Die Zugabe von frischen Kräutern verfeinert den Geschmack und bringt gesundheitsfördernde Eigenschaften mit. Mit Gemüse und Kräutern gelingt zudem der Weg zu mehr Wohlbefinden.

Frische Kräuter wie Basilikum, Oregano, Thymian, Salbei, Rucola, Petersilie und viele andere verleihen den Speisen einen würzigen und aromatischen Geschmack.

## GEMÜSELASAGNE

### ZUTATEN

- 1 kg Auberginen (4 Stück, (alternativ: Zucchini))
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 650 g Tomaten (ca. 6 Fleischtomaten)
- 10 Lasagne-Platten
- ¾ l passierte Tomaten (s. Rezept)
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Bergkäse oder Gouda (fein gerieben)
- 1 Bund frisches Basilikum
- 1 EL mediterrane Kräutermischung (alternativ Rosmarin, Thymian, Oregano frisch aus dem Garten nach Verfügbarkeit), Pfeffer, Chilisalز, Paprika

### ZUBEREITUNG

Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und ruhen lassen. Auberginen abwaschen, abtupfen, in Scheiben schneiden und würfeln. Tomaten waschen, Stielansätzen herauschneiden und würfeln. Käse fein reiben. Wenn frische Kräuter im Garten vorhanden sind, werden diese kurz abgewaschen, von den Stielen getrennt und fein gehackt. Basilikum separat waschen und nicht in die Soße geben.

Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauch schälen, reiben und salzen. Olivenöl in einer Pfanne mit gemahlenem Pfeffer aus der Mühle erhitzen. Zwiebeln zugeben und anrösten. Zum Schluss den gesalzenen Knoblauch zugeben und verrühren. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung mit der Tomatensoße ablöschen, Auberginen und Tomaten unterheben, verrühren, kurz erhitzen und mit Pfeffer, mediterranen Kräutern, Paprika und Chilisalز abschmecken.

Den Boden einer Lasagne-Form mit Olivenöl einpinseln.



Den Boden mit einer dünnen Schicht Gemüse Mischung bedecken. Dann folgt eine Lage Lasagne-Platten, die wiederum mit der Gemüse Mischung bedeckt wird. Die oberste Schicht ist dann die Soße. Zum Schluss wird der geriebene Käse auf die Oberfläche gestreut. Die Lasagne bei 180 Grad Celsius etwa 30 bis 40 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Basilikum trocknen, von den Stielen abzutupfen und grob in Stücke schneiden. Die fertige Lasagne mit Basilikum bestreuen und servieren.

## SALBEI-CHAMPIGNONS

### ZUTATEN

- 500 g braune Champignons
- 1 Tomate
- 200 g Fetakäse
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sesam
- 20 Salbeiblätter (pro Pilz 2 Blätter)
- Pfeffer, Chilisalز



**ZUBEREITUNG**

Champignons vorsichtig waschen, mit einem Küchentuch putzen, Stiele herausdrehen und die Pilzköpfe in eine gefettete Auflaufform legen. Stiele fein hacken. Tomate waschen, Stielansatz herausschneiden und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Salbeiblätter waschen und trocknen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Champignonstiele, Tomate und Knoblauch in der Pfanne dünsten, am Schluss Sesam zugeben und würzen. Champignons mit zwei

Salbeiblättern kreuzweise auslegen. Fetakäse in kleine Stücke schneiden und jeweils ein Stück in die Öffnung der Pilze legen. Gedünstete Pilzstiele und Tomaten gleichmäßig über den Pilzen verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Gefüllte Pilze im Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 15 Minuten garen. Die gefüllten Pilze könne warm oder kalt genossen werden.

**PASSIERTE TOMATEN**

**ZUTATEN**

- 2 kg Tomaten
- 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- 6 EL Olivenöl
- ¼ l Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer, Chilisalz, mediterrane Kräutermischung



**ZUBEREITUNG**

Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen, reiben und salzen. Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und grob zerkleinern. Chilischote waschen, Stielansatz entfernen und mit den Kernen sehr fein hacken. Kräuter (Oregano, Rosmarin, Thymian) waschen, von den Stielen trennen und fein hacken.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln mit gemahlenem Pfeffer scharf anbraten, Knoblauch zugeben, Hitze reduzieren, Zucker zugeben, gut rühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Danach die Tomaten zugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen. Kurz vor Ende der Kochzeit die mediterranen Kräuter, die Chili, Tomatenmark und Zitronensaft zugeben.

Die Tomaten mit einem Pürierstab pürieren und nochmal kurz erhitzen. Mit Pfeffer und Chilisalz würzen und abschmecken.

Abschließend die heiße Tomatensoße in sterile Schraubgläser oder sterile Glasflaschen füllen und gut verschließen.

**Anmerkung:** Wenn man die Tomatenhäute und die Kerne nicht haben möchte, kann die Soße auch durch ein Passiersieb bzw. durch eine Passiermühle passiert werden. Danach nochmal erhitzen und dann abfüllen. Die Soße hat dann eine feinere Konsistenz und eignet sich auch als Basis für eine leckere Tomatensuppe. Wenn man die passierten Tomaten später für Lasagne oder Aufläufe verwenden möchte, ist das Pürieren die bessere Methode.

*Guten Appetit!*



Winterharter Rosmarin

**Winterharte Rosmarinsorten** brauchen im Herbst nicht ins Haus geholt zu werden, um dort frostfrei zu überwintern. Die Sorten 'Arp' und 'Hardy' gelten bis etwa minus 20 Grad als frosthaltig. Ähnlich robust sind die in der Bayerischen Versuchsanstalt Veitshöchheim gezüchteten Sorten 'Veitshöchheim' und 'Weihenstephan'.



Apfelsorte 'Goldparmäne'

**Seltenheitswert haben Früchte** der Apfelsorte 'Goldparmäne' auf dem Markt, unter anderem, weil sie sich für Lagerung in speziellen Kühllhäusern weniger eignen. Sie halten sich dagegen gut in normalen kühlen und luftigen Hauskellern, nach Pflücke im September bis zur Genussreife ab Oktober bis Anfang Februar. 'Goldparmäne'-Früchte schmecken köstlich, jedoch ist der Baum an-



Pfefferminze

spruchsvoll und verlangt beste Pflege. **Pfefferminz** wird vorteilhaft im September bis Mitte Oktober gepflanzt. Dafür ist reichlich Platz vorzusehen. Gute Pfefferminzsorten wie 'Mitcam' verlangen humusreichen, lockeren, frischen bis feuchten Boden. Man pflanzt Ausläufer mit gewöhnlich drei bis vier Augen im Abstand von etwa 10 Zentimeter und fünf bis zehn Zentimeter tief in volle Sonne und guten Gartenboden.

**Manche Rosen** blühen bis Frost, so dass sie als immerblühend bezeichnet werden. Es gibt ferner Rosen mit starkem Hauptflor im Juni/Juli sowie deutlich schwächerem zweitem Flor im August bis Mitte September. Manche Rosen gefallen mit fast gleich starken Florschüben, einmal im Juni/Juli, dann, nach einer spürbaren Pause, nur unwesentlich schwächer im August. Da ab Ende Oktober gut Rosen gepflanzt werden können, wähle man auch unter Berücksichtigung solcher Blühphasen.

**Die Früchte später Quittensorten** pflückt man im Oktober. Je länger sie bei milder Oktoberwitterung hängen, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe bilden sich. Wer zu früh pflückt, riskiert, dass die Früchte weniger Aroma haben und bei Lagerung runzelig werden.



Späte Quitte

**Sellerieknollen** können bis Ende Oktober wachsen, da sie leichten Frost vertragen und in den letzten Wochen ihres Wachstums an Qualität zunehmen. Ausgereifte Knollen halten sich am besten. Man erkennt sie daran, dass ihre äußeren Blätter praktisch der Erde aufliegen und die inneren weniger straff aufrecht stehen als bisher.



Sellerieknollen

**Gegen Kohlhernie** folgendes tun: 1. im Herbst keine Kohlstrünke stehen lassen, 2. keine verdächtigen Kohlstrünke kompostieren, 3. weitgestellte Fruchtfolge beachten, 4. kein Anbau von gefährdeten Wirtspflanzen vor Ablauf von 4-6 Jahren, 5. pH-Wert des Bodens bei 6,5-7 halten.

Ilse Jaehner

## IM SEPTEMBER ...

## ERNTEN, ERNTEN UND PFLANZEN ...

- Knoblauch, Zwiebeln, Salate Rhabarber und winterfeste Kräuter pflanzen
- Späte Ernte aus dem Frühbeet
- Obst, Kernobst und Nüsse ernten
- Letzte Möglichkeit: Erdbeeren pflanzen

Der September ist ein Monat der Früchte, sowohl im Obst- als auch im Gemüsegarten. Früchte aus dem Gemüsegarten sind Tomaten, Paprika, Bohnen, Gurken, Zucchini, Kürbisse. Außerdem erntet man Blattgemüse wie Neuseeländer Spinat, Mangold, jede Menge Salat, Wurzelgemüse wie Möhren, Rettiche, Radieschen, Rote Bete. Hinzu kommen Fenchel, Porree, Kohlarten wie Kohlrabi, Brokkoli, Blumenkohl, Kopfkohl. Überschuss wird eingekocht oder eingefroren.

Abgeerntete Beete können mit schnellwüchsigen Kulturen wie Schnittsalat oder Löffelkraut bestellt werden. Die Saat von Feldsalat zur Überwinterung muss spätestens bis 15. September erledigt sein. Gründüngung als Nachkultur bringt Abwechslung in die Fruchtfolge und tut dem Boden gut.

September ist auch Pflanzmonat. Knoblauch entwickelt sich nach Pflanzung im September besonders kräftig. Die Zwiebeln sind zwar genügend winterfest, bevorzugen dennoch einen insgesamt sonnigen, warmen Platz. Man pflanzt ferner winterharte ausdauernde Küchenkräuter wie Schnittlauch, Zitronenmelisse und dergleichen. Gegen Ende September sind Rhabarber und Wintersteckzwiebeln dran, letz-



Im September kann reichlich geerntet werden.

tere vor allem in Gegenden mit milden Wintern, wo sie im nächsten Jahr früher fertig sind als im Frühjahr gesetzte Steckzwiebeln.

Späte Ernten aus dem Frühbeet sichern Saaten von Spinat, Feldsalat, Schnittsalat, Radieschen, Kresse, Kerbel. Anfang des Monats kann man noch kräftig entwickelte Kopfsalat- und Endiviensetzlinge pflanzen. Fenster werden erst aufgelegt, wenn es Ende September merklich kühler wird.

Im Obstgarten reifen massenhaft Früchte: Pfirsiche, Pflaumen, mittelfrühe Äpfel und Birnen, Brombeeren, herbstragende Erdbeeren und Himbeeren, schon die ersten Weintrauben. Während das Steinobst und Beerenobst einschließlich Wein möglichst vollreif geerntet wird, ist man bei Kernobst auf Baum- oder Pflückreife angewiesen, die bei mittelfrühen und späten Sorten nicht der Genussreife entspricht. Die setzt erst nach kürzerer oder längerer Lagerung ein mit dem vollen, runden



Pflanzung von Knoblauch im September

Aroma der Früchte. Schließlich sei noch auf die Ernte von Wal- und Haselnüssen verwiesen. Die sollen bei sogenannter Fallernnte von selbst fallen. Nur leichtes Schütteln ist erlaubt, aber kein Abschlagen oder Abreißen.

Die günstigste Zeit für die Anlage eines Erdbeerbeetes ist August, ein Termin Anfang September gerade noch akzeptabel. Länger sollte man die Pflanzung nicht hinausschieben, weil sich solche Pflanzen weniger günstig entwickeln und demnächst weniger tragen.

## IM OKTOBER ...

## ERNTEN, SCHÜTZEN, LAGERN, PFLANZEN

- Obst, Quitten und Beeren ernten
- Schädlinge bekämpfen
- Obst, Quitten und Beeren
- Gemüsebeete ernten und lagern
- Salate und Kräuter pflanzen

Spätes Ernten im Oktober ist gut für Vorräte. Im Obstgarten sind späte Apfel- und Birnensorten dran. Erst ein paar Wochen nach Ernte erlangen sie Essreife und halten sich hoffentlich nach monatelanger Lagerung bis April/Mai. Auch Quitten werden pflückreif, am Weinspalier die Beeren täglich süßer und leckerer. Kulturpreiselbeeren locken mit roten, bitteraromatischen Früchten für herzhaft-beilagen zu allerlei Wildgerichten. Kiwifrüchte gehen ihrer Reife entgegen. Man lässt sie so lange wie möglich hängen.

Im Oktober kann man einiges tun bezüglich vorbeugenden Pflanzenschutzes. Man entfernt, sobald die Bäume abgeerntet sind, die Stammgürtel zum Fang von Apfelwicklerrauen und bringt statt ihrer Leimringe zum Fang von Frostspannerweibchen an. Unter bestimmten Umständen, vor allem bei erhöhter Krebsgefahr, ist eine Blattfallspritzung mit einem dafür geeigneten biologischen Pilzbekämpfungsmittel (z.B. von Neudorff) sinnvoll. Man nutzt die Zeit zur Kronenpflege. Lichte Kronen bremsen das Aufkommen von pilzlichen Krankheitserregern. Dies gilt besonders im Hinblick auf Schorfbefall.

Bis zum Beginn der Pflanzzeit von Obstgehölzen ist es nur noch ein paar Wochen, denn man pflanzt möglichst



Apfelbaum wird gepflanzt

früh im November, damit die Wurzeln bis Winteranfang feste Verbindung mit der Erde gewinnen. Keine Obstgehölzpflanzung erfolgt ohne gründliches Überdenken von Art, Sorte, Unterlage, Baumform und Platzbedarf! Außerdem beeinflussen örtliches Klima, Bodenart, Belichtung, die gesamte Umwelt die Wahl.

Im Gemüsegarten leeren sich die Beete. Besonders empfindlich auf merklich kühleres Wetter oder gar drohenden Frost reagieren Fruchtgemüsearten. Tomaten, Gurken, Zucchini, Kürbisse, Bohnen müssen gegebenenfalls schnell zuerst geerntet, am besten sofort verzehrt oder sonst wie verwertet werden. Bohnen und Gurken lassen sich kurz lagern, etwas länger Tomaten und Zucchini, am längsten Kürbisse.

Wurzel- und Kohlgemüsearten macht kühle Herbstwitterung wenig aus. Im Gegenteil: häufig gewinnen sie dabei noch an Qualität und Quantität. Einige Salatgemüse überbaut man bei ungüns-



Kürbisse können kurzzeitig eingelagert werden.

tiger Witterung mit Folientunneln, so Endivien, Kopf- und andere Salate, ebenso Chinakohl, der keinen Frost verträgt. Auf abgeernteten Beeten kann noch Roggen als Gründüngung gesät werden. Ferner ist Pflanzzeit für Rhabarber. Unempfindliche mehrjährige Küchen- und Teekräuter liefern nach Pflanzung im Herbst schon im nächsten Jahr gute Erträge, so Schnittlauch, Zitronenmelisse, Liebstöckel, Dost, Pfefferminz. Knoblauchzehen können gesteckt werden.

Ilse Jaehner

## IM SEPTEMBER ...

## JETZT GIBT ES IM GARTEN VIEL ZU TUN!

- Stauden pflanzen
- Zweijahresblumen setzen
- Frühjahrsblühende Zwiebeln und Knollen pflanzen
- Immergrünes Laub- und Nadelgehölz pflanzen
- Teilung älterer Stauden

Im September hat man alle Hände voll zu tun, zuerst mit der Pflanzung von Stauden, vorwiegend der frühjahrs- und sommerblühenden Arten. Die muss gut vorbereitet werden, mit der Wahl von Art, gegebenenfalls Sorte und der Wahl des passenden Standortes wegen der teils großen unterschiedlichen Ansprüche. Praktisch alle Beet- oder Prachtstauden für Rabatten und dergleichen wollen Sonne und guten, nährstoffreichen Boden mit genügend Feuchtigkeit. Daher kann man sie „über einen Kamm scheren“.

Mit Wildstauden verhält es sich anders, weil sie verschiedene Vorstellungen vom zusagenden Standort haben, was Sonne, Halbschatten, Vollschatten, trockenen oder mehr feuchten Boden betrifft, leichten oder schweren. Ältere Stauden, die inzwischen weniger blühwillig sind als anfangs, nimmt man aus der Erde, verjüngt sie durch Teilung und pflanzt wieder ein.

Zweijahresblumen werden vorteilhaft schon im September gesetzt, damit sie sich noch bis Herbstende gut entwickeln und im nächsten Jahr entsprechend reich blühen, so Vergissmeinnicht, Tausendschön, Goldlack, Fingerhut und viele andere. Stief-



Immergrüne Eibenhecke wird jetzt gepflanzt.

mütterchen erfreuen sogar schon mit Herbstblüte.

Sowohl die Pflanzung von Stauden als auch von Zweijahresblumen lässt sich mit der Pflanzung von frühjahrsblühenden Blumenzwiebeln und –Knollen kombinieren. Tulpen, Narzissen, Hyazinthen füllen prima die Lücken auf frisch angelegten Staudenbeeten. Sie vertragen sich gut mit Vergissmeinnicht, Tausendschön, Goldlack und Stiefmütterchen. Kleinblumenzwiebeln wie Schneeglöckchen, Blaustern, Schneestolz, Winterling passen zu frühblühenden Ziersträuchern wie Zaubernuss, Seidelbast, Duftschneeball.

Im Laufe des Septembers beginnt die Pflanzzeit von immergrünen Laub- und Nadelgehölzen. Immergrüne Laubgehölze wirken insgesamt weniger steif als Nadelgehölze und lockern entsprechende Gehölzgruppen angenehm auf. Vor allem, falls es in der Zeit vor der Pflanzung nicht viel regnete, ist unbedingt darauf zu achten, dass die Wurzelballen vorm Pflanzen so lange in Wasser getaucht werden,

bis sie durch und durch feucht sind. Nach dem Pflanzen einmal kräftig angießen und danach die Gehölze häufig übersprühen.

Die Routinearbeiten müssen weiter erledigt werden, damit der Garten bis weit in den Herbst ansehnlich, aber auch noch für die Gartentiere attraktiv bleibt. Also wird Verblühtes entfernt, soweit möglich und sinnvoll. Auf Beeten und Rabatten ist die Erde locker und beikrautfrei zu halten und der Rasen je nach Halmzuwachs zu schneiden. Ein Netz über den Gartenteich verhindert, dass Herbstlaub das Wasser verunreinigt.



Verjüngung durch Teilung älterer Stauden

## IM OKTOBER ...

- Frühlings- und sommerblühende Blumenzwiebel pflanzen
- Rosen pflanzen
- Laufabfallende Gehölze pflanzen
- Abgeblühte Sommerblumen abräumen
- Zwiebel- und Knollenpflanzen warm einlagern

## PFLANZZEIT HAT HOCHKONJUNKTUR



Dahlienknollen zum Überwintern ausgraben und einlagern

Es ist Pflanzzeit für frühjahrsblühende sowie winterharte sommerblühende Blumenzwiebeln, für frühjahrs- und sommerblühende Stauden, durchaus kombinierbar mit jener von Zweijahrsblumen. Stiefmütterchen, Tausendschön, Goldlack und andere schöne Arten dieser Gruppe sind darauf angewiesen, dass sie vor Beginn des Winters gut anwachsen, weil sie sonst zu leicht auswintern, also verlorengehen.

Ab Ende Oktober beginnt die Pflanzzeit von Rosen, anderer laubabwerfender Gehölze mit „nackten Wurzeln“ nach dem Laubfall. Gehölze, die in Containern gezogen wurden und so auch verkauft werden, lassen mehr Wahlfreiheit bei der Bestimmung des Pflanztermins. Alle Gehölze, gleich welcher Art, sind vor der Pflanzung mehrere Stunden gründlichst zu wässern.

Für jegliche Pflanzvorhaben nimmt man sich mit sorgfältigem Herrichten der Pflanzstellen und anderer damit zusammenhängender Arbeiten ausreichend Zeit. Zum Beispiel müssen häufig abgeblühte Sommerblumen

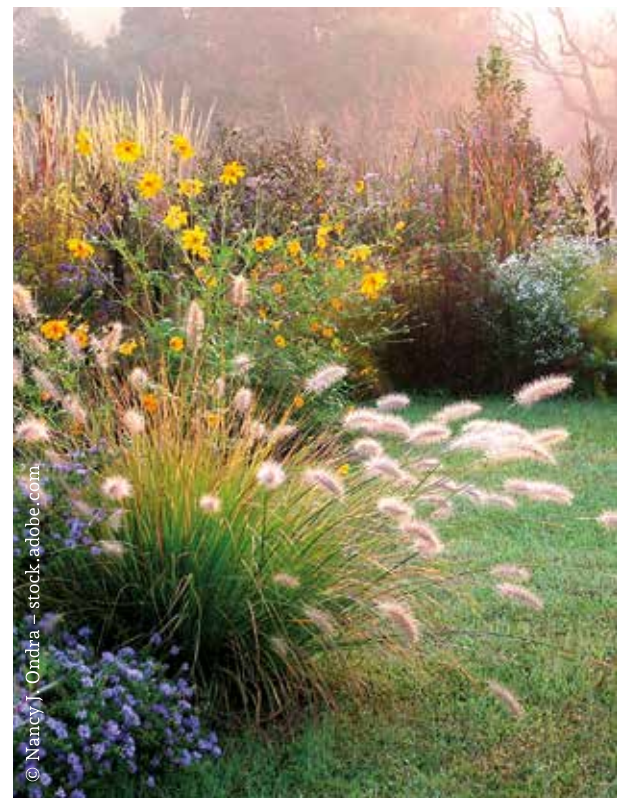
erst abgeräumt, dann das Beet gegraben werden, ehe man dort eventuell Zweijahrsblumen setzt oder wahlweise Einjahrsblumen sät, die nach Herbstsaat früher und reicher blühen als nach Saat im Frühling.

Was immer auch gepflanzt wurde – abschließend verteilt man auf der Erde im Wurzelbereich organische Bodendecke, wozu sich unter anderem Falllaub von Rasen, Wegen, Plätzen vorzüglich eignet und auf diese Weise gleich sinnvoll arbeitssparend recycelt wird.

Spätestens nach dem ersten Frost kümmert man sich um nicht winterharte sommerblühende Zwiebel- und Knollenpflanzen. Im Fall von Gladiolen wartet man damit nicht so lange, sondern holt die Knollen spätestens Anfang des Monats aus der Erde, entfernt sofort die Stängel bis auf Handlänge und lagert zwei bis drei Wochen warm. Erst dann werden die Knollen geputzt. Dahlien und Canna sind nach dem ersten Frost aus der Erde zu nehmen, die einzelnen Pflanzen dauerhaft zu etikettieren, vorteilhaft mit

Angabe der Sorte, ersatzweise der Farbe, bei Dahlien auch Wuchshöhe. Das erleichtert richtige Platzierung im nächsten Jahr.

*Ilse Jaehner*



Ein Garten im Frühherbst kann sehr schön sein!

## IM SEPTEMBER ...

## ERNTEN, SCHNEIDEN, MÄHEN, SCHÜTZEN

- Kernobst ernten
- Baumschnitt durchführen
- Gras mulchmähen
- Leimring gegen Schädlinge
- Futter für Vögel bereitstellen

Im September kann man schon früh reifendes Kernobst ernten. Jetzt kann man die Erntearbeiten mit dem Baumschnitt gut kombinieren. Das ist noch nicht für alle Obstbauer „selbstverständlich“, Zweifler könnten es aber mal probieren. Man erspart sich damit viel Arbeit durch eine geringere Wuchsreaktion der Bäume im nächsten Jahr. Die Krone ist noch belaubt und jetzt sieht man bestens, ob ausreichend Luft und Licht durch die Blattmasse kommen. Die Ernte, z.B. mit der Säge am Hochentaster, senkt das Unfallrisiko bei den Erntearbeiten und es geht auch schneller. So mancher Stummel, der in der „Hitze der Erntearbeiten“ übrigbleibt, kann zu einem späteren Zeitpunkt durch einen technisch-sauberen Schnitt entfernt werden. Feinarbeiten kann man für die blattlose Phase im Jahresverlauf übriglassen. Apropos: „Schneiden – nicht schnipseln!“ haben die Alten gesagt. Man muss sich nicht um jedes Zweiglein kümmern, in Zeiten des Klimawandels sollten die Hauptäste eines Baumes auch nicht zu kahl sein.

Größter Vorteil beim Baumschnitt im Herbst, bei voll belaubter Krone: Das ist der optimale Zeitpunkt, um lästige „Reiter“ zu entfernen und man kann auch den Wipfel in der Höhe zurücknehmen! Der Baum bleibt garantiert „ruhig“. Nun ja, es gibt ein paar Sorten, bei denen die jungen Äste genetisch bedingt senkrecht durchstarten, wie z.B. bei den Apfel-



Die Früchte der Sorte ‚Prinz Albrecht von Preußen‘ reifen im September. Der Baum trägt früh und regelmäßig.

sorten ‚Ontario‘ und ‚Goldparmäne‘. Aber wenn man an deren Baumkronen im Frühjahr „kitzelt“, kommt es noch toller. Jetzt kann der Stammanstrich optimal antrocknen, über Winter wäre das nicht so sicher und die Arbeit für uns auch nicht so angenehm.

Welchen Stress hatten die Bäume im letzten Vegetationsjahr? Im September kann man das Gras noch einmal mulchmähen, falls die Schicht nicht zu dick wird. Das schützt den Boden gegen Feuchtigkeitsverlust und ist gut für die Bodenfruchtbarkeit. Das nützt schon mal für die Bodengare im nächsten Vegetationsjahr. So erhalten wir den besten Speicher für Starkregen und gegen die Dürre. Bis November sollte das Gras aber biologisch abgebaut sein, sonst steigen die Risiken durch Wühlmäuse.

Falls man das Obst bei der Ernte abschütteln möchte, z.B. für die Safterstellung, sollte man das Gras besser nicht vorher mähen. Hohes Gras dämpft den Aufprall und die Früchte sind besser lagerfähig!

In kühlen Nächten krabbeln die flugunfähigen Weibchen der Frostspanner schon am Stamm empor.



Die Früchte der Mahonie überlasse ich hungrigen Vögeln.

Die Leimringe dagegen könnten jetzt schon erforderlich sein. Der Leimring sollte so angebracht sein, dass sich darunter kein herabfließendes Wasser stauen kann. Dauerhafte Nässe könnte die Rinde schädigen. Grüne Wässerungssäcke um junge Baumstämme sollten jetzt unbedingt entfernt werden!

Ziehende Singvögel sind oftmals vor dem großen Abflug in den Süden so hungrig, dass sie fast jede Frucht anpicken, besonders wenn es über Sommer nicht genügend Wildobst gegeben hat. Das konnte man in den letzten Dürrejahre konkret beobachten. Das ist Grund genug, um jetzt die Vogelfütterung nicht einzustellen bzw. um sie sogar etwas zu intensivieren. Sauberes Trinkwasser sollte nicht zu weit und katzensicher von der Futterstelle entfernt sein.

Sie sind immer noch die fleißigsten Helfer gegen blattfressende Raupen und Blattläuse, wir sind ihnen etwas schuldig! Der Specht hat schon so manche Made in den Stämmen und dicken Ästen meiner Bäume vertilgt, lange bevor ich etwas gemerkt habe. Zum Dank gab es für die Höhlenbrüter ein paar Brutkästen, weiträumig über mehrere Nachbargrundstücke verteilt.

## IM OKTOBER ...

- Weiterhin Obst ernten
- Laub und Gras mulchmähen oder kompostieren
- Brutkästen reinigen
- Heu und Reisig liegenlassen

Im Oktober gehen Ernte und saisonale Pflegemaßnahmen nahtlos weiter. Jetzt reifen die Früchte der lagerfähigen Sorten. Die Früchte der Sorten ‚Ontario‘ und ‚Martini‘ sollte man aber bis November ausreifen lassen. Es gibt genug andere Arbeit und so manche kühle Nacht gefolgt von einem sonnigen Tag kann die Fruchtqualität noch spürbar erhöhen.

Lagerobst muss schonend geerntet werden. Jeder Schlag oder zu fester Handgriff kann sich negativ auf die Lagerfähigkeit auswirken. Wenn die Fruchstiele beim leichten Anheben gegen die Wuchsrichtung sauber vom Holz abknicken, dann ist die Frucht erntereif. Nach ein- bis zwei Wochen sollten man die Früchte sortieren, kleinste Verletzungen können bei der Ernte leicht übersehen werden. In einer unbeheizten Garage, einem dunklen und kühlen Keller oder einem gut durchlüfteten Gartenhaus könnte es bis Mai gut lagerfähig sein. Nur bei Frost

## ERNTEN, PFLEGEN, KOMPOSTIEREN

unter minus fünf Grad Celsius muss es temporär in einen wärmeren Raum gebracht werden. Falls die Früchte einer Sorte verzögert ausreifen, sollte man mehrere Erntedurchgänge einplanen.

Fallobst kann man der Natur überlassen, aber nicht direkt unter den Baumkronen. Wicklermaden und Schadpilze sollte man von den Baumstämmen fernhalten. Es gibt Insekten und Kleintiere, z.B. Igel, die so noch eine Futterquelle vor dem langen Winter finden. Gegen Wildschweine helfen sogenannte „Schwefellinsen“ (eigentlich ein Mineraldünger bestehend zu 90 Prozent aus elementarem Schwefel und zu 10 Prozent aus Bentonit; bekommt man im 25 Kilo-Sack im Fachhandel), diese wirken auch gegen Wühl- und Feldmäuse. Abgefallenes Laub kann man in den Komposthaufen einmischen oder Teile davon mit dem Mulchmäher in das, zum letzten Mal vor dem Winter, gemähte Gras einmischen. Das gilt besonders für die Blätter von Walnussbäumen, diese besser nicht in den Kompost einarbeiten. Den Gärtsaft vom Bokashi gieße ich ab Oktober verdünnt auf den Komposthaufen. Eine Flasche wird für die Zimmerpflanzen aufgehoben.

Gegen Ende des Monats kann man die Brutkästen der Singvögel kontrollieren,

reinigen, aussortieren und eventuell ersetzen – auch aus hygienischen Gründen. Die Insektenheime sollte man vor der Winternässe schützen.

Für Kleintiere kann man Totholz- und Reisighaufen herrichten, ich decke sie mit gemähtem Langgras ab. Das wirkt vorerst wie ein Dach gegen den Niederschlag und fördert die Rotte des gesamten Haufens im nächsten Jahr. Am Rande der Obstwiese lasse ich einzeln verstreut Heu in kleineren Haufen liegen, dort finden Amphibien und Käfer Unterschlupf. Der Boden darunter wird locker und bietet ebenfalls Unterschlupf für so manches Wesen, das ein warmes Lager für den Winter benötigt.

Text und Fotos: Kurt Kuhn



Im Herbst gibt es reichlich Kompostmaterial. Es ist für jede Deponie viel zu schade.

– ANZEIGE

# GEWÄCHS- HÄUSER STURMSICHER. STABIL.

Jetzt im **Online-Shop** bestellen oder **kostenlosen Katalog anfordern!**

**Kostenlose Lieferung** durch eigenen Fuhrpark!

made in Germany

HOLLERTSZUG 27 | 57562 HERDORF  
TELEFON 02744 / 704  
[WWW.WAMADIREKT.DE](http://WWW.WAMADIREKT.DE)

## FRAGEN AN DIE REDAKTION

## MISPELFRÜCHTE

Liebe Redaktion,  
erstmals in diesem Jahr kann ich Früchte der Mispel ernten. Sie sind zwar schon relativ groß, aber knallhart. Wann werden sie reif bzw. genießbar?

Ursula Hutter, via E-Mail

## Antwort der Redaktion

Liebe Frau Hutter,  
der erste Frost macht Mispelfrüchte besser, weil sie erst in überreifem Zustand oder wenn der Frost sie teigweich gemacht hat, angenehm aromatisch süß-säuerlich schmecken. Man



Mispelfrüchte

kommt eventuell auch ohne Frost aus, indem man sie etwa 20 Tage lagert. Den typischen Geschmack verdanken sie Mineral- und Ballaststoffen, Kohlenhydraten, vor allen Dingen Zucker, Apfelsäure, Vitamin C. Man isst sie roh oder verwendet sie zur Herstel-

lung von Saft, Gelee und Marmelade. Etwas Ausgefallenes ist Mispellikör, eine Delikatesse Früchte in Zucker-Essig-Lösung. Man kann außerdem mit anderen Obstarten mischen.

Ilse Jaehner / Red.

## KNOLLESELLERIE

Liebe Redaktion,  
wann ist die beste Erntezeit für Knollensellerie?

Raphael Reinicke, via E-Mail

## Antwort der Redaktion

Lieber Herr Reinicke,  
Ab Anfang November ist Erntezeit. Man wartet so lange, weil sich nur ausgereifte Knollen gut lagern lassen, sodass man über den Erntemoment hinaus weiter Sellerie hat. Gut ausgereifte Knollen erkennt man daran, dass sich ihre äußeren, bis dahin aufrechtstehenden Blätter mehr und mehr senken, bis sie praktisch der Erde aufliegen und die inneren Blätter auch weniger straff stehen. Außerdem vergilben die äußeren Blätter. Sollte es Anfang November einmal leichten Frost geben, was nicht ungewöhnlich



Knollensellerie

wäre, braucht man deswegen nicht überstürzt zu ernten, weil die Knollen ein paar Minusgrade vertragen. Oder man schützt sie mit einem Deckmaterial. Wo halten sich Sellerieknollen am besten? Früher waren das Keller, weil sie dazumal kühl und zugleich luftfeucht waren mit vier bis fünf Grad Celsius Lufttemperatur und etwa 85 Prozent Luftfeuchtigkeit. Heute überwiegen stark gedämmte warme und trockene Keller. Deshalb weicht

man aufs Frühbeet aus. Alles Wurzelgemüse, also auch Sellerie, lagert dort gut, am besten in Kisten getrennt nach Gemüsearten. Sellerieknollen bettet man so in feuchtem Sand, dass das obere Drittel mitsamt den Herzblättern herausschaut. Bei frostfreier Witterung hoch lüften, bei Frost Fenster auflegen, dann zusätzlich mit Styroporplatten schützen.

Ilse Jaehner

# ALLESKÖNNER CHRYSANTHEMEN



Ein Traum von Chrysanthemen im Herbst

Ein Herbst ohne Chrysanthemen ist nicht denkbar. Überall begegnet man welchen, im Garten, im Blumenkasten, im Kübel auf Terrasse oder Balkon, als Zimmerschmuck im Topf und in der Vase. Man lässt sich das gern gefallen, denn die Blüten sind wirklich hübsch. Allerdings muss man einiges beachten. Dann hat man lange Freude an den Pflanzen und ihren Blüten.

Chrysanthemen blühen im Kurztag, also wenn die Tage kürzer werden, brauchen deswegen an den kurzen Tagen viel Licht. Das gilt für alle Chrysanthemen, wo immer sie wachsen. Ferner sind sie mehr oder weniger auf frostfreie Wintertemperaturen angewiesen. Nur bestimmte Sorten für den Garten halten aus, falls es nicht gar zu hart friert.

Man möge davon ausgehen, dass Chrysanthemen, die schon länger im Kübel stehen, andere, die Blumenkästen bestücken, nicht winterfest sind und bei Frost unter minus zwei Grad Celsius erfrieren. Eine Nacht genügt.

Wer im Herbst lange etwas von Chrysanthemen in Blumenkästen haben will, setze die Pflanzen bereits im September ein und schütze sie bei Nachtfrostgefahr mit Zeitungspapier, Folie oder Vlies. Sind die Pflanzen verblüht, haben sie gewöhnlich ausgedient und werden entsorgt. Überwinterung gelingt am ehesten in einem hellen, kühlen, aber frostfreien Wintergarten bei etwa plus 15 Grad Celsius, am besten mit größeren Pflanzen im Kübel mit etwas umfangreichem Wurzelballen. Den hält man sowohl bei Freiluftaufenthalt wie bei Überwinterung gleichmäßig feucht, unbedingt ohne stauende Nässe.

Chrysanthemen blühen auch in Wohnräumen, vor allem im Herbst. Dann haben sie wegen der natürlichen Blütezeit Hochsaison. Solche im Topf sind dann einigermaßen preiswert zu haben. Gedrungener, gefälliger Wuchs erfreut, viele Blüten mit nachkommend reichlichen Knospen ebenso. Im Raum bekommt die Pflanze möglichst einen hellen, etwas kühleren Platz. Merke: Chrysanthemen

lieben gebremste Wärme und viel Licht. Sie eignen sich deswegen gut für helle Flure und Treppenhäuser.

Da fühlt sich die Pflanze wohl. Man sieht es ihr an, denn ihre Blätter sitzen kräftig, saftgrün und straff an den Trieben. Schlappen sie dagegen, stimmt etwas nicht und verlangt rasche Abhilfe, sofern Wassermangel vorliegt.

Während vielen Zimmerpflanzen vorübergehend Trockenheit wenig ausmacht, hat sie für Chrysanthemen üble Folgen. Sehr schnell wirken Blüten und Blätter unansehnlich. Man darf allerdings auch nicht so viel gießen, dass das Substrat im Topf ständig mehr als feucht, nämlich nass ist. Dann vergilben die Blätter, die Wurzeln faulen. Da Chrysanthemen bei guter Pflege lange blühen und dabei Nährstoffe verbrauchen, ist es sinnvoll, zwischendurch wöchentlich etwas flüssig zu düngen. Man entferne außerdem welkende, vergilbende Blätter und alle verblühten Blüten. So erfreuen Chrysanthemen auch im Haus als Topfpflanzen lange Zeit.

## SEPTEMBER 2025

## OKTOBER 2025

<b>Mo. 01.</b>	Blatt	<b>Di. 16.</b>	Blumen & Kräuter
<b>Di. 02.</b>	Blatt bis 1:00 Frucht ab 2:00 <b>Pflanzzeit Ende</b>	<b>Mi. 17.</b>	Blumen & Kräuter bis 3:00 Blatt ab 4:00
<b>Mi. 03.</b>	Frucht	<b>Do. 18.</b>	Blatt bis 17:00 Frucht ab 18:00
<b>Do. 04.</b>	Frucht bis 10:00 Wurzel ab 11:00	<b>Fr. 19.</b>	Frucht
<b>Fr. 05.</b>	Wurzel	<b>Sa. 20.</b>	Frucht
<b>Sa. 06.</b>	Wurzel bis 12:00 Blumen & Kräuter ab 13:00	<b>So. 21.</b>	<b>ungünstig</b> , Mond am Knoten Frucht bis 11:00 Wurzel ab 12:00
<b>So. 07.</b>	<b>ungünstig</b> , Mond am Knoten Blumen & Kräuter	<b>Mo. 22.</b>	Wurzel
<b>Mo. 08.</b>	<b>ungünstig</b> , Mond am Knoten Blumen & Kräuter bis 6:00 Blatt ab 7:00	<b>Di. 23.</b>	<b>ungünstig</b> , Mars am Knoten; Wurzel
<b>Di. 09.</b>	Blatt	<b>Mi. 24.</b>	Wurzel
<b>Mi. 10.</b>	<b>ungünstig</b> , Erdnähe des Mondes; Blatt bis 21:00 Frucht ab 22:00	<b>Do. 25.</b>	Wurzel bis 6:00 Blumen & Kräuter ab 7:00
<b>Do. 11.</b>	Frucht	<b>Fr. 26.</b>	Blumen & Kräuter bis 20:00 Blatt ab 21:00
<b>Fr. 12.</b>	Frucht bis 13:00 Wurzel ab 14:00	<b>Sa. 27.</b>	Blatt
<b>Sa. 13.</b>	Wurzel	<b>So. 28.</b>	Blatt
<b>So. 14.</b>	<b>Pflanzzeit Beginn</b> ; Wurzel	<b>Mo. 29.</b>	Blatt bis 9:00 Frucht ab 10:00 <b>Pflanzzeit Ende</b>
<b>Mo. 15.</b>	Wurzel bis 1:00 Blumen & Kräuter ab 2:00	<b>Di. 30.</b>	<b>ungünstig</b> , Merkur am Knoten; Frucht

<b>Mi. 01.</b>	Frucht bis 19:00 Wurzel ab 20:00	<b>Fr. 17.</b>	<b>ungünstig</b> , Mond am Knoten; Frucht
<b>Do. 02.</b>	Wurzel	<b>Sa. 18.</b>	<b>ungünstig</b> , Mond am Knoten; Frucht bis 17:00 Wurzel ab 18:00
<b>Fr. 03.</b>	<b>Tag der Deutschen Einheit</b> Wurzel bis 22:00 Blumen & Kräuter ab 23:00	<b>So. 19.</b>	Wurzel
<b>Sa. 04.</b>	Blumen & Kräuter	<b>Mo. 20.</b>	Wurzel
<b>So. 05.</b>	<b>ungünstig</b> , Mond am Knoten Blumen & Kräuter bis 16:00 Blatt ab 17:00	<b>Di. 21.</b>	Wurzel
<b>Mo. 06.</b>	Blatt	<b>Mi. 22.</b>	Wurzel bis 13:00 Blumen & Kräuter ab 14:00
<b>Di. 07.</b>	Blatt	<b>Do. 23.</b>	Blumen & Kräuter
<b>Mi. 08.</b>	<b>ungünstig</b> , Ernähe des Mondes; Blatt bis 6:00 Frucht ab 7:00	<b>Fr. 24.</b>	Blumen & Kräuter bis 3:00 Blatt ab 4:00
<b>Do. 09.</b>	Frucht bis 20:00 Wurzel ab 21:00	<b>Sa. 25.</b>	Blatt
<b>Fr. 10.</b>	Wurzel	<b>So. 26.</b>	<b>Ende der Sommerzeit</b> Blatt bis 15:00 Frucht ab 16:00 <b>Pflanzzeit Ende</b>
<b>Sa. 11.</b>	Wurzel	<b>Mo. 27.</b>	Frucht
<b>So. 12.</b>	<b>Pflanzzeit Beginn</b> ; Wurzel bis 8:00 Blumen & Kräuter ab 9:00	<b>Di. 28.</b>	Frucht
<b>Mo. 13.</b>	Blumen & Kräuter	<b>Mi. 29.</b>	Frucht bis 2:00 Wurzel ab 3:00
<b>Di. 14.</b>	Blumen & Kräuter bis 8:00 Blatt ab 9:00	<b>Do. 30.</b>	Wurzel
<b>Mi. 15.</b>	Blatt bis 22:00 Frucht ab 23:00	<b>Fr. 31.</b>	<b>Reformationstag</b> Wurzel bis 6:00 Blumen & Kräuter ab 7:00
<b>Do. 16.</b>	Frucht		

### SO LESEN SIE DAS KALENDARIUM RICHTIG

#### Beispiel

Aussaatzeit: 04. September 2025. Löwe (Frucht) bis 10:00 Uhr, ab 11:00 Uhr Jungfrau (Wurzel), (die Tierkreiszeichen haben wir im oben stehenden Kalender der Einfachheit halber weggelassen). Die Empfehlung lautet: Frucht bis 10:00 Uhr, Wurzel ab 11:00 Uhr.

#### Erläuterung

Bis 10:00 Uhr wirkt der Impuls des Löwen, ab 11:00 Uhr der Impuls der Jungfrau. Bis 10:00 Uhr können alle Fruchtplanzen gesät, gepflanzt und geerntet werden, ab 11:00 Uhr alle Wurzelplanzen.

**Pflanzzeit** An solchen Tagen kann **gesät** und **gepflanzt** werden. Diese sind im Kalendarium **grün** hinterlegt.

#### Blattplanzen

Cardy, Chicorée, Comfrey, Kohlrarten außer Brokkoli, der besser auf Blütenimpulse reagiert, Lauch, Mangold, Salate, Spinat.

#### Blütenplanzen

Blütenplanzen sind alle Blumen sowie Heil- und Küchenkräuter.

#### Fruchtplanzen

Artischocken, Auberginen, Bohnen, Erbsen, Getreide (und andere Körnerplanzen), Gurken, Kürbis, Linsen, Mais, Melonen, Paprika, Tomaten, Zucchini sowie Baum- und Strauchobst.

#### Wurzelplanzen

Erdmandel, Futterrüben, Kartoffeln, Knoblauch, Knollenfenchel, Knollensellerie, Kohlrüben, Möhren, Pastinaken, Radieschen, Rettiche, Rote Bete, Schwarzwurzeln, Topinambur, Wurzel Petersilie, Zuckerrüben, Zwiebeln.

Bestellen Sie den Aussaatkalender 2025 unter: [www.olv-verlag.eu/Aussaattage-nach-kosmischen-Rhythmen-2025](http://www.olv-verlag.eu/Aussaattage-nach-kosmischen-Rhythmen-2025)

Der Permakultur-Topseller

# GÄRTNERN IM BIOTOP MIT MENSCH

Von Gerda Kleber und Dr. Eduard W. Kleber



**5.**  
NEUAUFLAGE

Das praktische Permakultur- und  
Biogarten-Handbuch für zukunftsfähiges Leben

Die Autoren stellen ein ethisch-ökologisches Gartenkonzept vor, das in seiner Art einmalig sein dürfte. Grundlage hierfür sind zahlreiche Permakulturprinzipien, die sie in vielen Jahren als Selbstversorgergärtner selbst ausprobiert haben. Es handelt sich um ein gut durchdachtes Mischkonzept aus der Permakultur- und Biogartenpraxis, das in erster Linie die zukunftsfähige Erzeugung von qualitativ hochwertigem Gemüse und Obst zum Ziel hat und dabei die ökologischen Aspekte als Chance erkennt, mit der Natur zu arbeiten. Ein wichtiges Prinzip ist der Versuch, möglichst viele Gartenelemente miteinander zu vernetzen und deren Mehrfachfunktionen zu erkennen und zu nutzen.

Von Gerda Kleber und Dr. Eduard W. Kleber.  
5. durchgesehene Auflage 2022.  
288 Seiten. Zahlreiche Zeichnungen, Skizzen und Tabellen.  
8 farbige Foto-Kunstdrucktafeln.  
Format 16,8 x 23,8 cm. Hardcover.  
ISBN 978-3-922201-31-1



Das Buch ist über jede Buchhandlung, den Versandhandel oder versandkostenfrei direkt beim Verlag erhältlich:  
OLV Organischer Landbau Verlag Kurt Walter Lau · Im Kuckucksfeld 1 · 47624 Kevelaer  
Telefon: 02832/97278 20 · Telefax: 02832/9727869 · info@olv-verlag.de · www.olv-verlag.eu

## Unser blühendes Dach Naturnahe Dachbegrünung mit und ohne Solaranlage für mehr Biodiversität und Klimaschutz – Erfahrungen und Anleitungen für die Praxis

von *Brigitte Kleinod* und *Friedhelm Strickler*. 2025. 192 Seiten. Durchgehend vierfarbige Abbildungen. Format 17,5 x 24,5 cm. Gebunden. ISBN 978-3-89566-440-3. pala Verlag, Darmstadt.



Der Weg zum blühenden Gründach ist gar nicht so schwer – Naturschutz und ein schöner Anblick verbinden sich dann mit einem gut geschützten Dach. Das vorliegende Buch begleitet professionell und leicht verständlich dabei.

Gewusst wie, entsteht keine eintönig grüne und artenarme Fläche, sondern eine lang blühende Oase auf dem Dach, die auch vielen Tieren etwas zu bieten hat. Die Autoren erklären die ökologischen Grundlagen und die technischen Voraussetzungen, damit es dauerhaft funktioniert – für flache, geneigte und steile Dächer.

Mit konkreten Beispielen für unterschiedliche Dächer, die sich mit etwas handwerklichem Geschick selbst bauen und gestalten lassen, können alle gleich loslegen. Auch die Kombination aus einem blühenden Dach und verschiedenen Formen von Solaranlagen ist beschrieben. Zusätzlich zu den zahlreichen Bei-

spielen, die sich direkt übernehmen lassen, helfen ausführliche Pflanzenlisten dabei, die individuell passende Bepflanzung in großer Artenvielfalt auf dem eigenen Dach zu verwirklichen. So entstehen dauerhafte Lebensräume für Pflanzen und Tiere und die Gebäude sind besser an die Extreme der Klimakrise angepasst.

## Zitruspflanzen Erfolgreiche Anzucht und Pflege

von *Heinrich Beltz*. 2. Auflage 2025. Format 23 x 16,5 cm. 96 Seiten. Durchgehend vierfarbig. Broschur. ISBN 978-3-494-02273-4. Quelle & Meyer Verlag, Wiebelsheim.



Zitruspflanzen sind die wohl edelsten Nutzpflanzen in unseren Gärten. Der Geschmack frischer, selbst angebauter Mandarinen oder Orangen ist ein unvergleichlicher Genuss und auch als Zierpflanzen in Töpfen verschönern sie Haus und Garten. Mit den praxisnahen und einfach durchzuführenden Pflanz- und Pflegeempfehlungen von Heinrich Beltz werden sich Zitrone, Limette, Kumquat und Co. prächtig entwickeln und Ihnen lange Zeit Freude bereiten. Der erfahrene Pflanzenkenner stellt die wichtigsten Arten und Sorten mit ihren Besonderheiten und unterschiedlichen Ansprüchen vor. Er gibt wertvolle Tipps zum Substrat, zum Umtopfen, zur Vermehrung sowie zum Pflanzenschutz und vor allem zum Überwintern, damit die sensiblen Lieblinge optimal durch die kalte Jahreszeit kommen. Ein Pflegekalender, der als praktische Übersicht

für alle anstehenden Maßnahmen dient, rundet das Praxisbuch ab. Mit diesem Wissen können Zitruspflanzen auch in unseren Breiten dauerhaft kultiviert und reiche Fruchterträge erzielt werden.

## Mein Naturgartenkalender 2026

von *Christopher Schmidt* (Naturillustrationen). Durchgehend vierfarbige Abbildungen. Format 16,0 x 23,0 cm. Spiralbindung. ISBN 928-3-89566-446-5. pala Verlag, Darmstadt.



Der vorliegende Tischkalender im praktischen Taschenbuchformat empfiehlt sich in Folge für das Jahr 2026 als ein besonderer Begleiter durchs Jahr. Der Wochenkalender des Naturmalers Christopher Schmidt ist durchgängig farbig illustriert und begleitet kunstinteressierte ebenso wie naturbegeisterte Menschen durch die Jahreszeiten. Die faszinierenden Illustrationen von Tieren und Pflanzen stimmen jede Woche auf die kommenden Tage ein, ebenso bereits der ausführliche Einführungstext von Christopher Schmidt zu Beginn des Kalendariums. Auch darin bestätigt sich die sehr gute Beobachtungsgabe des Naturbeobachters und Künstlers.

Mit einer Doppelseite pro Kalenderwoche und Monatsübersichten bietet er ausreichend Platz für Termine und Notizen. Naturbegegnungen im Garten, auf Spaziergängen und Reisen

lassen sich darin ebenso notieren wie besondere Momente im Jahr, so wird er garantiert zum persönlichen Naturtagebuch.

Christopher Schmidt malt seit seiner frühesten Kindheit nahezu täglich all das, was ihm in der Natur begegnet. Auf diese Weise hat er unzählige Skizzenbücher gefüllt, die seine Reisen in verschiedene Regionen der Erde dokumentieren. Neben seiner Tätigkeit als Lehrer arbeitet er für Naturschutzorganisationen, als naturkundlicher Reiseleiter, hat Bestimmungsbücher illustriert und Buchprojekte verwirklicht. Für seine Arbeiten hat er internationale Preise gewonnen.

## Empfehlenswerte Vogelbeobachtungsplätze in Deutschland

**Band Nord: 104 Hotspots zwischen Flensburg, Osnabrück und Cottbus**  
**Band Süd: 87 Hotspots zwischen Duisburg, Dresden und München**

Redaktion Der Falke. 2025. 485 bzw. 423 Seiten. Jeweils im Format 17,0 x 24,0 cm. Broschur. ISBN 978-3-89104-866-5 und 978-3-89104-867-2. AULA Verlag, Wiebelsheim.



Vogelbeobachtung liegt im Trend! Immer mehr Menschen zieht es in ihrer Freizeit in die Natur, um sich zu entspannen und neue Kräfte für das Alltagsleben zu sammeln. Das Beobachten des munteren Treibens unserer heimischen Vogelwelt und

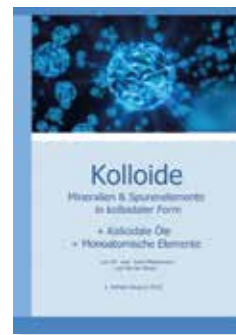
die Bereicherung des Wissens über die Vielfalt der Arten regen dazu an, das Wissen mit anderen zu teilen und so auch einen wichtigen Beitrag für den Vogelschutz zu leisten. Sie möchten nun wissen, an welchem Ort die besten Beobachtungsmöglichkeiten bestehen? Ganz einfach: Folgen Sie den Empfehlungen der "Falke-Redaktion", die über viele Jahre die empfehlenswertesten Vogelbeobachtungsplätze Deutschlands in diesen Sonderbänden zusammengestellt hat. Sie führen Sie nicht nur sicher an den jeweils idealen Ausgangspunkt, sondern sagen Ihnen auch, welche Vogelarten Sie an welchem Platz zu welcher Jahreszeit antreffen können. Routenvorschläge, Ansprechpartner

"vor Ort" und zahlreiche "Insidertipps" runden diese praktischen Beobachtungsführer mit jeweils 104 Hotspots im nördlichen und 87 im südlichen Teil Deutschlands ab.

**Kolloide Mineralien & Spurenelemente in kolloidaler Form + Kolloidale Öle + monoatomische Elemente**

von *Jutta Mauermann* und *Werner Bauer*. 8. überarbeitete und erweiterte Auflage 2025. 208 Seiten. Format 14,8 x 21,0 cm. Broschur. ISBN 978-3-00-073187-7. Eigenverlag.

Die Ärztin Dr. med. Jutta Mauermann erläutert, warum sie zusätzliche Aufnahme von Mineralien und Spurenele-



menten so wichtig ist. Dann erklärt sie die Eigenschaften der Kolloide und die überzeugenden Vorteile der Aufnahme von Mineralstoffen in kolloider Form. Nach den Anwendungsempfehlungen beschreibt die Autorin außerdem ausführlich die Kolloide (in alphabetischer Reihenfolge), die Öle und die monoatomischen Elemente.

Neu hinzugekommen ist die Beschreibung der autonomen Elemente.

Der Co-Autor Werner Bauer hat sich lange Zeit mit den Kolloiden und ihren Wirkungen beschäftigt. Von ihm stammen viele wichtige Impulse und grundlegende Texte in diesem Buch. Das ausführliche Register am Ende des Buches erleichtert das Finden der richtigen Kolloide nach Beschwerden und Indikationen.

Zusammengestellt von Kurt Walter Lau Redaktion

**Viel Spaß beim Lesen!**

- ANZEIGE

# Geheimnisse der fruchtbaren Böden

Von Erhard Hennig

GEHEIMNISSE DER FRUCHTBAREN BÖDEN  
 Von Erhard Hennig. 7. durchgesehene Neuauflage 2021. 206 Seiten.  
 Zahlreiche farbige und schwarz-weiße Fotos auf Kunstdrucktafeln.  
 Format 14,8 x 21,0 cm. Gebunden.  
 ISBN 978-3-922201-09-0.  
 OLV Organischer Landbau Verlag Kurt Walter Lau.



OLV  
 Organischer Landbau Verlag  
 Kurt Walter Lau



Versandkostenfrei über [www.olv-verlag.eu](http://www.olv-verlag.eu)

# LESER-WERBEN-LESER-ABONNEMENT



NR. 1

Meine  
Mischkulturen  
Praxis



NR. 2

Mein  
Paradies



NR. 3

Permakultur und  
Klimawandel-  
anpassung



NR. 4

Kompost  
Revolution



NR. 5

Obstgarten-  
handbuch für  
Selbstversorger

Gilt nur für Neu-Abonnenten!

Das Abo über sechs Ausgaben **NATÜRLICH GÄRTNERN & anders leben** erscheint 2-monatlich. Für den Abonnenten beträgt der Vorzugspreis 42 € (60 € Ausland). Preise beinhalten die MwSt. und Zustellgebühr.  
Angebotene Zahlungsarten: **Bankeinzug** oder **Vorausrechnung**.

## Adresse des neuen Abonnenten (Heft- und Rechnungsempfänger)

Name/Vorname

IBAN

Straße/Nr.

BIC

PLZ/Ort

Lieferung bitte ab Ausgabe

E-Mail/Tel.-Nr.

## Anschrift des Buchprämienempfängers

Name/Vorname

Meine Buchprämie Nr.

Straße/Nr.

Datum/Unterschrift

PLZ/Ort

Das Abonnement verlängert sich um weitere sechs Ausgaben, wenn Sie nicht acht Wochen vor Ablauf schriftlich kündigen. Wir verweisen auf unsere AGB, frei zugänglich auf: [www.olv-verlag.eu](http://www.olv-verlag.eu)

E-Mail/Tel.-Nr.

Bestellcoupon bitte zusenden an: OLV Organischer Landbau Verlag · Im Kuckucksfeld 1 · D-47624 Kevelaer  
info@olv-verlag.de - Fax: 02832-97278-69



Eine tolle Geschenk-idee!

## JAHRES-GESCHENK-ABONNEMENT

Ja, ich möchte die nächsten sechs Ausgaben **NATÜRLICH GÄRTNERN & anders leben** verschenken (erscheint 2-monatlich). Ich zahle den Vorzugspreis von 42 € (60 € Ausland). Preise beinhalten die MwSt. und Zustellgebühr.  
Angebotene Zahlungsarten: **Bankeinzug** oder **Vorausrechnung**.

### Die Rechnung geht an:

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

E-Mail/Tel.-Nr.

IBAN

BIC

Datum/Unterschrift

### Adresse des Beschenkten:

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Lieferung bitte ab Ausgabe:

1 Jahr

bis auf Widerruf

Laufzeit

Meine Buchprämie Nr.

Das Abonnement verlängert sich nicht automatisch. Um weitere sechs Ausgaben der Zeitschrift zu erhalten, verlängern Sie das Abonnement bitte schriftlich oder telefonisch! Wir verweisen auf unsere AGB, frei zugänglich auf: [www.olv-verlag.eu](http://www.olv-verlag.eu)

Bestellcoupon bitte zusenden an: OLV Organischer Landbau Verlag · Im Kuckucksfeld 1 · D-47624 Kevelaer  
info@olv-verlag.de - Fax: 02832-97278-69

NR. 1

Meine Mischkulturen Praxis



NR. 2

Mein Paradies



NR. 3

Permakultur und Klimawandel-anpassung



NR. 4

Kompost Revolution



NR. 5

Obstgarten-handbuch für Selbstversorger



Gilt nur für Neu-Abonnenten!

**Ihre Anzeige ist nicht dabei?** Zeigen Sie sich in unserem Magazin!  
Gern beraten wir Sie rund um Ihre Werbe- oder Privatannonce  
kostenlos und unverbindlich.

@ Kontaktieren Sie uns: [info@olv-verlag.de](mailto:info@olv-verlag.de) oder rufen gleich an: ☎ 02832 97278 20. Wir freuen uns auf Sie!



Bitte veröffentlichen Sie meinen/unseren Anzeigentext als Kleinanzeige:

	Privat		Geschäftlich
	3,65 €		7,15 €
+	3,65 €	+	7,15 €
+	3,65 €	+	7,15 €
+	3,65 €	+	7,15 €
+	3,65 €	+	7,15 €
=	<b>18,25 €</b>	=	<b>35,75 €</b>
	<b>jede weitere Zeile</b>		
	<b>+ 3,65 €</b>		<b>+ 7,15 €</b>
	<small>inkl. MwSt.</small>		

Berechnet werden mindestens fünf Zeilen à 25 Zeichen (mit Leerzeichen).

Rubrik: \_\_\_\_\_

in Heft: \_\_\_\_\_

Name .....

Vorname .....

Firma .....

Straße .....

PLZ/Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Ausfüllen, ausschneiden oder kopieren und absenden an:

**NATÜRLICH GÄRTNERN & anders Leben** OLV Verlag,

Im Kuckucksfeld 1 | 47624 Kevelaer |

per Fax an 02832 97278 69 oder per Mail an: [info@olv-verlag.de](mailto:info@olv-verlag.de)

Bitte senden Sie mir jeweils \_\_\_\_ Exemplare, in der meine Anzeige erscheint, für 7,90 €/Stück.

Bitte veröffentlichen Sie die Anzeige mit Chiffre plus 3,00 € als Portoersatz.

**Meine Zahlungsweise:**

Bitte senden Sie mir eine Vorausrechnung per Post/E-Mail zu.

Bitte senden Sie mir jeweils \_\_\_\_ Exemplare, in der meine Anzeige erscheint, für 7,90 €/Stück.

Buchen Sie den Rechnungsbetrag von meinem Konto ab.

IBAN

BIC

Bank

Datum / Unterschrift

# EINEN GARTENBLICK MAL ...

Beantworten Sie unsere Rätselfragen und gewinnen Sie mit etwas Glück! Wir wünschen viel Erfolg!



1

**Der echte Beinwell ist**  
 B) auf kurzrüsselige Käfer für die Bestäubung angewiesen  
 K) auf langrüsselige Hummeln als Bestäuber spezialisiert  
 X) eher an Schmetterlingen als Bestäuber interessiert



2

**Der Woll-Ziest mag**  
 A) Volle Sonne und wärme  
 L) Halbschatten und kühlere Temperaturen  
 O) Schatten und mittlere Wärmegrade



3

**Alle Sumpfpflanzen**  
 T) bevorzugen einen trockenen Standort  
 Y) wachsen optimal unter der Wasseroberfläche  
 M) brauchen „nasse Füße“



4

**Kallebassen gehören zu den**  
 E) Starkzehrern  
 D) Schwachzehrern  
 G) Gemischköstlern



5

**Die Heilpflanze Artemisia annua**  
 J) wächst als Aufsitzerpflanze auf tropischen Gewächsen  
 R) hilft gegen Malaria und andere Krankheiten  
 C) gedeiht nur am Südpol



6

**Der Hauptbestandteil von Thymianöl ist**  
 H) Rinophol  
 U) Thymol  
 P) Linosol



7

**Chrysanthemen blühen**  
 N) im Kurztag  
 Q) im Langtag  
 Z) nur wenn der Wind kräftig weht

## LÖSUNGSWORT:



Einsendeschluss ist der 08.09.2025

## DAS KÖNNEN SIE DIESMAL GEWINNEN!

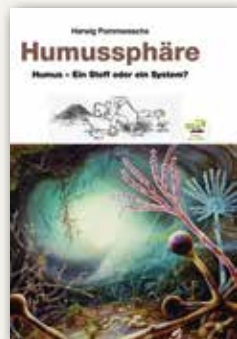
Mensch und alle Garten-, Kübel- und Zimmerpflanzen starten gekräftigt und lesend in die neue Gartensaison

### 1. PREIS



„Einen Waldgarten erschaffen“  
 Wert: 44,90 Euro

### 2. PREIS



„Humussphäre – ein Stoff oder ein System?“  
 Wert: 28,00 Euro

### 3. PREIS



„Meine Mischkulturen Praxis“  
 Wert: 24,90 Euro

### 4. PREIS



„Geheimnisse der fruchtbaren Böden“  
 Wert: 22,90 Euro

### 5. PREIS



„Permakultur-Design“  
 Wert: 19,95 Euro

### 6. PREIS



„Ewiger Wald“  
 Wert: 15,95 Euro

Einsendeschluss ist der 08.09.2025. Der OLV VERLAG KURT WALTER LAU verarbeitet Ihre Daten in maschineller Form. Die Daten werden vom Verlag ausschließlich genutzt, um die Gewinner zu benachrichtigen und die Preise auszuliefern. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Veröffentlichung der Gewinner in Ausgabe 6/2025. OLV VERLAG KURT WALTER LAU · Im Kuckucksfeld 1 · 47624 Kevelaer · info@olv-verlag.de · www.olv-verlag.eu

# NATÜRLICH GÄRTNERN

& anders leben

vereinigt mit



**Gegründet**

als ORGANISCHER LANDBAU (1958) und GARTEN ORGANISCH/Organischer Landbau (1972) von Georg E. Siebeneicher und NATÜRLICH GÄRTNERN (1990) von Kurt Walter Lau.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen aller Art – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten.

**Verleger und Herausgeber**

Kurt Walter Lau

**Verlag**

Organischer Landbau Verlag Kurt Walter Lau, Im Kuckucksfeld 1, D-47624 Kevelaer, Tel.: 02832 9727820; Telefax: 02832 9727869, E-Mail: info@olv-verlag.de, www.olv-verlag.eu und www.natuerlich-gaertnern.de

**Anzeigenleitung**

Gabriele Freitag-Lau

Gültig ist die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2025. Download unter [www.olv-verlag.eu/Mediadaten-2025](http://www.olv-verlag.eu/Mediadaten-2025)

**Anzeigenberatung und -verkauf**

Telefon: 02832 9727823  
E-Mail: info@olv-verlag.de

**Redaktion**

Kurt Walter Lau  
(verantwortlich für den redaktionellen Inhalt)  
E-Mail: Kurt.Walter.Lau@olv-verlag.de  
Internet: [www.natuerlich-gaertnern.de](http://www.natuerlich-gaertnern.de)

**Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen dieser Ausgabe**

Dr. rer. agr. Brunhilde Bross-Burkhardt, Martin Egbert, Gabriele Freitag-Lau, Grünes Medienhaus (GMH), Dr. Hans-Joachim Herrmann, Ilse Jaehner, Kurt Kuhn, Kurt Walter Lau, Virginia Lauterbach, Ute Schimmel-pfennig, Klaus Sieg, Barbara Simonsohn

**Satzstellung und Grafikdesign**

Maria Kaufhold-Ratsch | Tel. 08106 3053860

**Erscheinungsweise**

Zur Monatsmitte im Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember. Redaktions- und Anzeigenschluss ist vier Wochen vor Erscheinungsdatum.

**Jahresbezugspreise und Kündigung**

Deutschland: jährlich 42,00 Euro EURO als Postvertriebsstück einschließlich Postgebühren und Mehrwertsteuer. Einzelheft 7,90 EURO zuzügl. Versandkosten einschl. MwSt.; Ausland: 60,00 EURO einschließlich Postgebühren jährlich. Das Abonnement verlängert sich automatisch um ein Jahr, wenn Sie nicht bis zwei Monate vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich beim Verlag kündigen. Höhere Gewalt entbindet den Verlag von der Lieferverpflichtung oder Rückzahlung des Bezugspreises.

**Abo-Service und Vertrieb im Verlag**

Telefon: 02832 97278 20 | info@olv-verlag.de

**Vertrieb Zeitschriftenhandel**

PARTNER Medienservices GmbH, Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart, Tel.: +49 711 7252-215, Fax: -320, seiler@partner-medienservices.de, www.partner-medienservices.de

Druck und Weiterverarbeitung  
L. N. Schaffrath, Geldern  
Copyright © by Organischer  
Landbau Verlag Kurt Walter Lau



## Stadtgrün statt Hitzefalle: NABU warnt vor Folgen von Versiegelung **STADTGRÜN IST DER WICHTIGSTE SCHUTZ VOR HITZE**



Grünanlagen in der Stadt sind der beste Schutz gegen Überhitzung.

Angesichts aktueller Hitzewellen betont der NABU die dringende Notwendigkeit, das Stadtgrün zu erhalten, anstatt die Versiegelung und damit die Hitze in der Stadt weiter zu befeuern.

„Das Grün in der Stadt ist nicht verzichtbar, sondern essenziell für unsere Gesundheit, denn naturnahe Grünflächen wirken der Hitze in der Stadt am besten entgegen“, erklärt Stefan Petzold, NABU-Experte für Siedlungsentwicklung.

Die Bedeutung wird auch vom EU-Renaturierungsgesetz unterstrichen. Es sieht vor, eine Trendwende beim Verlust von Stadtgrün einzuleiten und langfristig sogar mehr Grün in

den Städten zu schaffen. „Die Länder müssen das EU-Renaturierungsgesetz so schnell wie möglich umsetzen“, fordert Petzold. „Der Erhalt und die Erweiterung des Stadtgrüns, also von schattenspendenden Bäumen und Grünflächen, ist der beste, wenn nicht sogar der einzige wirksame Schutz vor Hitze in der Stadt.“

Frischlufschneisen, also mit dem Umland verbundene, unbebaute Flächen, sind besonders wichtig, da sie für die Zirkulation von Sauerstoff und kühler Luft im Siedlungsbereich notwendig sind. Materialien wie Asphalt, Beton, Glas und Metall hingegen speichern die Hitze lange und verhindern, dass die Städte „atmen“ können.

Vor diesem Hintergrund fordert der NABU Bund und Länder auf, den Flächenfraß und die Versiegelung zu stoppen. Die geplante Novelle des Baugesetzbuches, könnte fatale Auswirkungen auf das Stadtklima haben.

„Der NABU befürwortet sozialverträglichen Wohnungsbau, er ist unverzichtbar und drängend; aber so wie das Gesetz gestaltet ist, konzentriert es sich nicht auf die Potenziale im Bestand, sondern auf unbebaute Flächen“, kritisiert Petzold.

„Das wird zu Lasten der Lebensqualität und Gesundheit gehen, insbesondere im innerstädtischen Raum, da kleinste Grünflächen, die für das Mikro- und Makroklima elementar sind, noch öfter bebaut werden und so verschwinden.“

Er fasst zusammen: „Nur wenn wir hier eine Trendwende einleiten, können wir die Hitzebelastung wirksam begrenzen.“





# Mach deinen Garten zum Paradies ...

... für dich, Insekten, Vögel & Co.

Abonniere jetzt den NABU-Gartennewsletter für mehr Ideen und Tipps!  
[www.NABU.de/garten-newsletter](http://www.NABU.de/garten-newsletter)



Foto: NABU/Sebastian Hennigs

## Ich bin umgezogen

Liebe Abonnenten, liebe Leser, selbst wenn Sie bei der Post einen Nachsendeantrag eingereicht haben, bezieht sich dieser leider nicht auf Zeitschriften im Pressevertrieb. Das bedeutet, dass die an Sie verschickten Magazine nicht zugestellt werden und wir auch keine Informationen zum Adresswechsel erhalten. Damit wir Sie weiterhin pünktlich beliefern können, bitten wir um Mitteilung Ihrer neuen Adresse. Senden Sie uns unten stehendes Formular ausgefüllt per Post oder Fax (Adresse nebenstehend), oder schreiben Sie uns eine Mail an unseren Abonnenten-Service ([info@olv-verlag.de](mailto:info@olv-verlag.de)).

### Meine neue Adresse:

Name, Vorname .....

Straße, Nr. ....

PLZ/Ort .....

Land .....

Telefon .....

E-Mail .....

alternativ Kundennummer .....

### Meine alte Adresse:

Name, Vorname .....

Straße, Nr. ....

PLZ/Ort .....

Land .....

Telefon .....

E-Mail .....

alternativ Kundennummer .....

## Sie sind umgezogen?

Bitte teilen Sie uns Ihre neue Adresse mit.



**OLV**  
**Organischer Landbau Verlag**  
 Kurt Walter Lau

Im Kuckucksfeld 1  
 D-47624 Kevelaer

Tel. 02832 9727820  
 Fax 02832 9727869

[info@olv-verlag.de](mailto:info@olv-verlag.de)

**Wohnen**

**GEMEINSCHAFTSSUCHE/-GRÜNDUNG**  
 weltweit: Beratung, Adressen,  
 Seminare, Wandern, Rundbrief,  
 Häuser [www.gemeinschaften.de](http://www.gemeinschaften.de)  
 Telefon: **07764 933999**

**Bio Obstbäume**  
[www.baumschule-brenninger.de](http://www.baumschule-brenninger.de)  
**„Alte Obstsorten“**  
 • 300 Arten und Sorten  
 • Beerensträucher,  
 heimische Gehölze  
 • biol. Wirtschaftsweise  
 seit 1978 - EG kontr.  
 Hofstarring 2  
 84439 Steinkirchen  
 Tel.: 0 80 84/25 99 01  
 Fax 25 99 09  
 Info € 3,00  
 (Briefmarken)  
 Abgehärtet durch unser rauhes Klima

# Das authentische Reiki

**Glück, Gesundheit, heitere Gelassenheit**  
 Vorträge und Seminare in München und  
 Hamburg



Seelische Resilienz stärken,  
 ein starkes Immunsystem aufbauen,  
 ein Fels in der Brandung sein auch  
 für andere!



**Info/Anmeldung: Barbara Simonsohn ·**  
[www.Barbara-Simonsohn.de](http://www.Barbara-Simonsohn.de)  
 Holbeinstr. 26 · 22607 Hamburg · eMail: [info@barbara-simonsohn.de](mailto:info@barbara-simonsohn.de)



Staudengärtnerei  
 Gaissmayer

Vielfalt kultivieren  
 Wissen teilen  
 Werte leben

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




Sommerblaud: *Dierhamia alba*

**Pflanzen**

**Tomaten: 47 Sorten**  
 u.a. interessante  
 Gemüse-Raritäten  
 (auch Gratis-Samen).  
 Liste gegen 1,- €-Marke.  
 Tel. 03379 370951 oder  
[www.d-landsmann.de](http://www.d-landsmann.de)

**D. Landsmann**  
 An den Eichen 17  
 in 12529 Schönefeld

## DIE GEWINNER



Das sind die glücklichen  
 Gewinner aus Ausgabe 04/2025

- 1. Preis** (1 Buch „Einen Waldgarten erschaffen“) für: **H. Stier, Braursbach**
- 2. Preis** (1 Buch „Humosphäre“) für: **Hans-Hermann Wehner, Ebersburg**
- 3. Preis** (1 Buch „Meine Mischkulturen-praxis“) für: **Frank Mohr, Selters**
- 4. Preis** (1 Buch „Geheimnisse der fruchtbaren Böden“) für: **Angela Wenk, Rastorf**
- 5. Preis** (1 Buch „Permakulturen-Praxis“) für: **Helga Steinborn, Dresden**
- 6. Preis** (1 Buch „Ewiger Wald“) für: **Gary Hess, Niederfeulen**



**BIO Saatgut**  
**Anzuchtplatten**  
**Gartenwerkzeuge**

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

**Bücher aus dem OLV Verlag**  
 Versandkostenfrei über unseren Shop:  
[www.olv-verlag.eu](http://www.olv-verlag.eu)

**15 Mio**

Ca. 15 Mio. Euro geben die Deutschen jeden Winter für die Fütterung der Vögel aus. Bestellen Sie unseren Ratgeber und lesen Sie, wie Sie den Vögeln helfen können.



**BUND**  
 FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. • Kaiserin-Augusta-Allee 5 • 10553 Berlin  
 Tel: 030/2 7586-469 • [info@bund.net](mailto:info@bund.net) • [www.bund.net](http://www.bund.net)

## Aus der Pionierzeit des Bio-Landbaus!

# Auf der Suche nach neuen Wegen auf dem Feld der Bodenforschung

Ausgewählte Schlüsseltexte vom geistigen Gründer der organisch-biologischen Landbaumethode im deutschsprachigen Raum, aufgearbeitet von Helga Wagner.

ISBN 978-3-947413-03-4



# ÖKOLOGIE & LANDBAU

Die unabhängige Fachzeitschrift für ökologische Land- und Lebensmittelwirtschaft

**IN JEDER AUSGABE:**

- ▷ Ein Schwerpunktthema
- ▷ Fachartikel zu Themen der Biobranche
- ▷ Beiträge, Interviews, Meinungen aus Praxis, Forschung und Beratung
- ▷ Serviceteil

## JETZT VERGÜNSTIGTES PROBEABO SICHERN

Zwei Ausgaben für nur 9,45 Euro inkl. Versand statt 13,50 Euro



Bestellung mit Code OEL30 an [abo@oekom.de](mailto:abo@oekom.de)  
telefonisch +49 / (0) 89 / 54 41 84-225 oder online

[www.oekologie-landbau.de](http://www.oekologie-landbau.de)

Jetzt testen  
und 30% sparen  
mit dem Code  
OEL30



## Mein Testament für unsere Natur

Helfen Sie bitte, bedrohte Tierarten und Lebensräume unserer Heimat auch für nachfolgende Generationen zu schützen. Mit einem Testament zu Gunsten der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung. Tun Sie mit Ihrem Nachlass nachhaltig Gutes. Kostenfreies Informationsmaterial rund um das Thema Erben und Vererben liegt für Sie bereit.

Heinz  
Sielmann  
Stiftung

Rufen Sie uns gerne an: Telefon 05527 914 419 | [www.sielmann-stiftung.de/testament](http://www.sielmann-stiftung.de/testament)



### Merlins Garten

Mythen, Megalithen und vergangene Welten

Von Roland Roth

Expeditionen zu vergangenen Welten

Roland Roth unternimmt einen Streifzug in unsere phantastische Vergangenheit und besucht ausgewählte Stätten. Er folgt mystischen Spuren und stellt kontroverse Fragen über vergessene Zivilisationen, woher wir kommen und wohin wir gehen.

Folgen Sie dem Autor auf seiner Reise zu seltsamen Felsen, heidnischen Kultplätzen und alten Erzählungen.

ca. 250 Seiten, kartoniert m. Klappen

ISBN: 978-3-907246-97-9

23,50 €



### Wildpflanzen zum Genießen...

...für Küche, Kosmetik, Kreativität und Gesundheit für Mensch und Natur

Von Rita und Frank Lüder

Uns werden kleine oder große Zeichen gesendet – vielleicht im Alltag, vielleicht im Traum, vielleicht in ganz besonderen Situationen. Wir spüren, dass diese Zeichen eine wichtige Botschaft vermitteln sollen. Zufall oder Zeichen? zeigt, wo und wie wir Zeichen in unserem Leben begegnen, wie wir sie deuten und nutzen können.

288 Seiten, 1000 Abb.

ISBN: 978-3-9814612-0-6

24,90 €



### Spirituelles Gärtnern

Geheimnisvoll, giftig und heilsam – Die Wurzeln von Mythen, Märchen und Religionen

Von Wolfgang Bauer

Die revolutionäre Erkenntnis: Gärten sind weit mehr als nützliche Lieferanten von Gemüse und Obst! Jenseits der sichtbaren Welt existiert darüber hinaus eine geistig-feinstoffliche Ebene.

Dieses Buch ist all den wunderbaren Menschen gewidmet, die sich aufmachen, eine neue, naturharmone Erde zu manifestieren.

2024. 148 Seiten, m.v. Abb., durchg. farb., gebunden

ISBN: 9783037521052

23,50 €



### Kraftort Zuhause

Bauen für die Bedürfnisse des modernen Menschen

Von Franz Steiner

Franz Steiner präsentiert in diesem Buch eine völlig neuartige, ganzheitliche Sichtweise des Bauens. Im Mittelpunkt seiner Betrachtung steht der moderne Mensch und seine Bedürfnisse nach Schutz, Gesundheit, persönlicher Entfaltung und sozialer Verbundenheit..

100 Seiten, kartoniert

ISBN: 978-3-939272-80-9

10,01 €

Versandkostenfreie Lieferung  
nach Deutschland

Tel.: 0 61 54 - 60 39 5-0  
E-Mail: [info@syntropia.de](mailto:info@syntropia.de)

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

**Syntropia**  
Buchversand

# EINE AUSWAHL UNSERER THEMEN FÜR DIE NÄCHSTE AUSGABE

**AUSGABE 6**  
NOVEMBER/DEZEMBER  
2025  
erhältlich ab dem  
**10. Oktober**  
2025



So gelangt Licht und Farbe  
ins herbstliche Staudenbeet

© BillysFamily - stock.adobe.com



Moose –  
Miniaturschönheiten im Garten

© Elena Umyskova - stock.adobe.com



Die Schafgarbe aus der Sicht  
des biologischen Garten- und Landbaus

© Enso - stock.adobe.com



Die Felsenbirne –  
ein Gartengehölz mit Wildcharakter

© Stefano Cagol - stock.adobe.com

## AUSSERDEM IN JEDER AUSGABE:

- Wertvolle Gartentipps
- Fundierte Fachartikel
- Interessante Reportagen
- Leckere Rezepte

*Die Redaktion behält sich vor,  
Themen aus aktuellem Anlass zu ändern.*

**Helmut Schimmel**

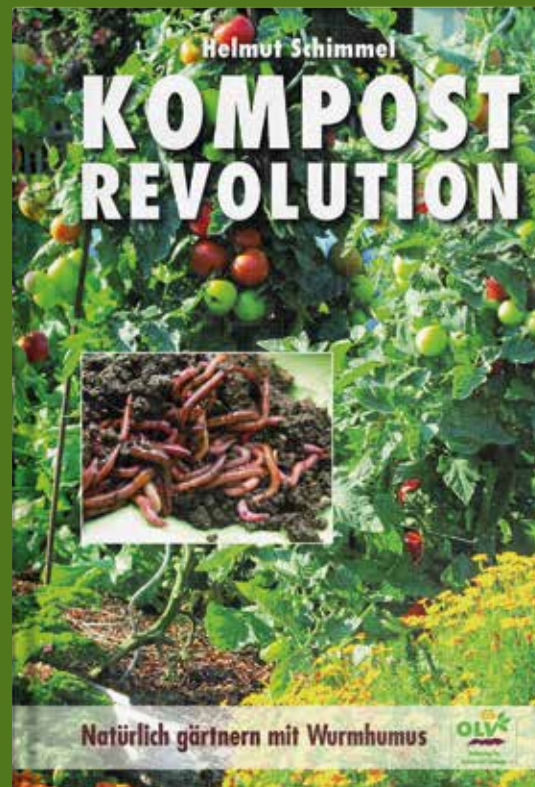
# KOMPOSTREVOLUTION

Natürlich gärtnern mit Wurmhumus

Diplomgärtner Helmut Schimmel beschäftigt sich bereits seit vielen Jahren mit der Pflege und der Vermehrung von Kompostwürmern sowie der Erzeugung von wertvollem Wurmhumus. Seine Mitarbeiter gehören der Erdwurmart *Eisenia foetida* an. Diese kleinen Würmer sind in der Humuswirtschaft unentbehrlich. Sie sind für die Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit grundsätzlich von großer Bedeutung. Die Wurmkompostierung ist zudem eine hervorragende Alternative zu herkömmlichen Kompostierungsverfahren, die im Allgemeinen unter teils hohen Energieverlusten leiden. Dem Erdwurm kommt auch bei der Kompostierung eine entscheidende Rolle zu. Gemeinsam mit dem großen Heer der Mikroorganismen ist er der wahre „Held“ im Untergrund, der Bodenbildner schlechthin, eben nicht nur in der freien Natur, sondern auch im Garten bei der Kompostierung.

Helmut Schimmel hat ein sehr persönliches und damit authentisches Werk zur Wurmhumuserzeugung und zum Selbstversorgergartenbau verfasst. Dabei schöpft er aus seinem großen, über Jahrzehnte erworbenen Wissensschatz, von dem er mehr als reichlich an seine Leser abgibt.

„Wer den Regenwurm zu seinen treuesten Freunden im Garten zählt, sollte schon einiges über sie wissen. Auch Tierfreundschaften müssen gepflegt werden. Kleine Aufmerksamkeiten werden wie im menschlichen Zusammenleben gerne angenommen.“



Von Helmut Schimmel. 184 Seiten mit zahlreichen, vierfarbigen Abbildungen. Broschur. Format 14,8 x 21,0 cm.  
**ISBN 978-3-922201-87-8**

**Aranya Austin**

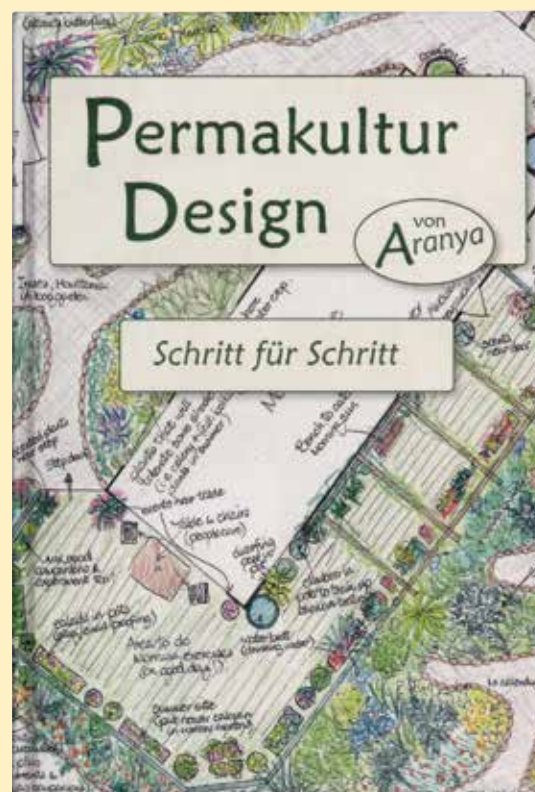
# PERMAKULTUR DESIGN

Schritt für Schritt

Du bist begeistert von Permakultur, weißt aber noch nicht, wie du sie für dich in die Praxis umsetzen kannst? Dann ist dieses Buch genau richtig für dich! Der langjährige Permakulturlerher Aranya Austin führt dich von Anfang bis Ende durch den permakulturellen Gestaltungsprozess. Du findest dafür in diesem Buch in Text und Bild klare, gut nachvollziehbare und praxisnahe Erläuterungen.

Der Autor verbindet die Theorie mit der Praxis, indem er die definierten Ethiken, Prinzipien, Philosophien, Werkzeuge und Techniken der Permakultur unmittelbar miteinander verknüpft. Dieses Buch wurde in erster Linie für Einsteiger in die Permakultur geschrieben, bietet aber darüber hinaus zahlreiche wertvolle Anregungen und Inspirationen für bereits fortgeschrittene Permakulturgestalter.

Aus dem Inhalt: Systeme und Muster • Als Teil eines Designteams arbeiten • Gestaltung von Gelände und darüber hinaus • Prozessmodelle • Bestandsaufnahme und Pläne erstellen • Kundeninterviews • Mit größeren Kundengruppen arbeiten • Funktionen ermitteln • Elemente auswählen • Platzierung und Integration • Einen Entwurfsvorschlag erstellen • Projektmanagement • Präsentation deiner Ideen für die Kunden • und vieles mehr ...



Von Aranya Austin. 288 Seiten mit zahlreichen vierfarbigen Abbildungen, Zeichnungen, Tabellen und Diagrammen. Broschur. Format 14,0 x 21,0 cm.  
**ISBN 978-3-922201-97-7**

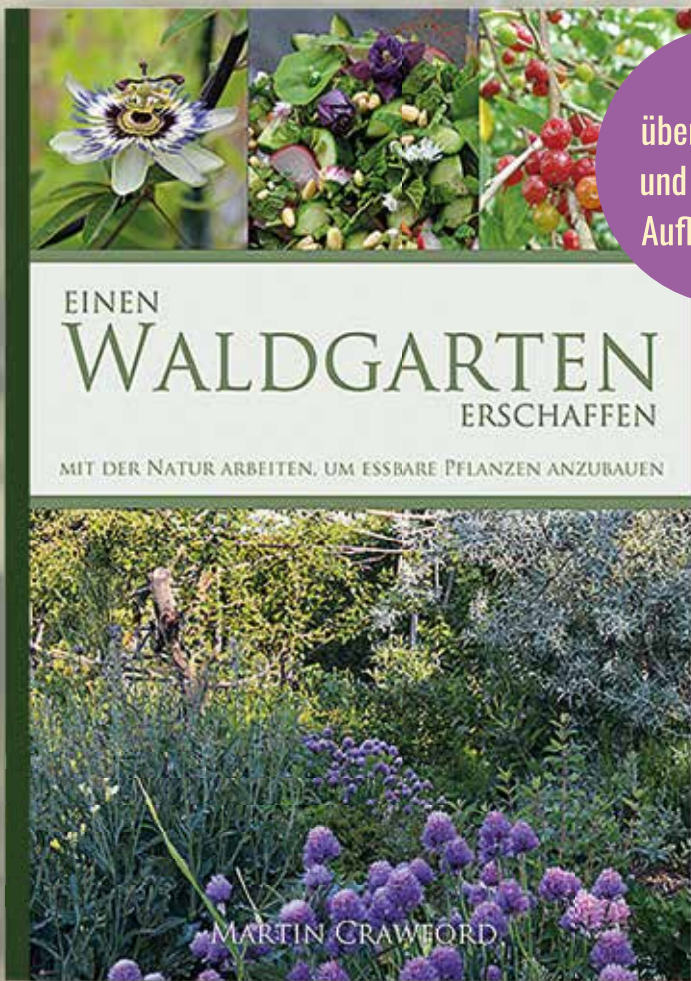


Die Bücher sind über jede Buchhandlung, Versandhandel oder versandkostenfrei direkt beim Verlag erhältlich:  
OLV Organischer Landbau Verlag Kurt Walter Lau, Im Kuckucksfeld 1, 47624 Kevelaer  
[info@olv-verlag.de](mailto:info@olv-verlag.de) | [www.olv-verlag.eu](http://www.olv-verlag.eu)



# EINEN WALDGARTEN ERSCHAFFEN

Mit der Natur arbeiten, um essbare Pflanzen anzubauen



2.  
überarbeitete  
und erweiterte  
Auflage 2024



## Ein schönes und sinnvolles Geschenk für jeden Anlass!

Das Buch bietet wertvolle Ratschläge zur Planung und Anlage eines Waldgartens mit Hinweisen zu den wichtigsten Gehölzarten und -sorten, insbesondere auch im Hinblick auf den Klimawandel.

Waldgärtnern ist eine neue Art, im Rahmen eines besonderen gärtnerisch-forstwirtschaftlichen Konzeptes wertvolle essbare Früchte anzubauen. Die Natur selbst übernimmt den größten Teil der Arbeit für den Waldgärtner! Die zahlreichen

fachlichen Ratschläge und vielen Tipps in diesem reichhaltigen Buch sind für kleine und größere Waldgärten oder Teilbereiche daraus gleichermaßen interessant und leicht in die Praxis umsetzbar. Das Buch bietet wertvolles Wissen eines langjährigen Waldgarten-Praktikers, sozusagen aus erster Hand.



Das Buch ist über jede Buchhandlung, den Versandhandel oder versandkostenfrei direkt beim Verlag erhältlich:  
OLV Organischer Landbau Verlag Kurt Walter Lau • Im Kuckucksfeld 1 • 47624 Kevelaer  
Telefon: 02832 97278 20 • Fax: 02832 97278 69 • Mail: info@olv-verlag.de • Web: www.olv-verlag.eu