

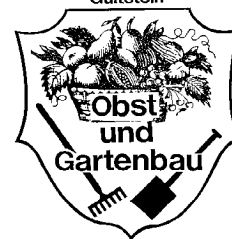
Ein echter Mai führwahr,
das ist der Schlüssel zum ganzen Jahr!

11.05.2005



06/2005

Gültstein



seit 1992

Kinder und Jugendecke

Hier erwarten wir, dass Sie ihren Kindern, Enkeln und Nachbarn die Natur etwas näher bringen. Wir fordern alle dazu auf, aktiv damit umzugehen, denn ihre Erfahrung und neue Ideen sorgen für neuen Schwung!



Im Schatten der Bäume kann man auch schlafen, man kann Schmetterlinge beobachten oder seinen Hund spazieren führen. Hunde lieben Bäume auch sehr! Lasst sie aber nicht immer an den Baum pinkeln. Da können die Bäume krank werden.

Wassertrinken verbraucht Kalorien

Wer Wasser trinkt, verbraucht zusätzliche Kalorien und regt den Kreislauf an. Diese überraschende Entdeckung machten Mediziner an einem Uni-Klinikum.

Die Probanden hatten morgens auf nüchternen Magen einen halben Liter Wasser trinken müssen. Durch das Messen der vom Stoffwechsel verbrauchten Energie vorher und nachher, konnten die Forscher nach dem Trinken des Wassers einen Anstieg des Energieumsatzes um bis zu 30% feststellen.

Vergleichsstudien ergaben, dass kaltes Wasser den Energieverbrauch mehr anregt, weil der Organismus dieses auf Körpertemperatur erwärmen muss.

Dennoch ist der Kalorienverbrauch überwiegend auf einen anderen Effekt zurückzuführen: Die Mediziner erkannten, dass schon Wasser trinken allein das sympathische Nervensystem aktiviert und dieses verbraucht Energie. *

Erfolgreiches Gärtnern ist ganz einfach.

Mann muss nur lernen, wie eine Pflanze zu denken.

Jeder Steingarten ist im Frühling eine einzige Blütenpracht.

Von unseren Stein- und Polsterstauden sind nämlich die meisten ausgesprochene Frühlingsblüher. Außerdem finden auch niedrig bleibende Blumenzwiebeln in jedem Steingarten noch ein Plätzchen, sodass sie ebenfalls ihren Teil zu dem üppig blühenden Flor beitragen. Aber jetzt blühen von Tag zu Tag mehr Stauden und Zwiebelblüher, und man beginnt sich zu fragen, ob man dagegen etwas tun kann und welche Alternativen es gibt, damit auch der Steingarten noch einige Zeit in voller Blüte steht.

Zunächst ist eine sorgfältige Planung sehr wichtig. Es gibt nämlich viele sommerblühende, polsterbildende oder niedrig bleibende Staudenarten und -sorten, die im Fachhandel angeboten werden. Bei der Auswahl der Pflanzen sollte man allerdings auf die Blütezeiten achten. Die freigewordenen Plätze im Steingarten oder auf Rabatten mit niedrigen Stauden bieten sich ideal an, darauf attraktive Sommerblumen zu setzen. Sie ergänzen die Stauden gut und können jetzt gepflanzt werden. Besonders in neuen Anlagen kann man sich mit einjährigen Sommerblumen gut helfen, die anfänglich noch vorhandenen Lücken auszufüllen. Auch hier ist es ratsam, immer in Gruppen einer Sorte zu pflanzen, den Sommerblumen oder auch Stauden wirken nicht gut, wenn sie einzeln stehen. Ihre wahre Schönheit kommt am besten zur Geltung, wenn sie zu mehreren oder in „Tufts“ gepflanzt werden, sodass sie Farbklecke bilden und auch kleine Blüten zur Geltung kommen.

Vergissmeinnicht – etwas Romantischeres gibt's ja nicht!

... sagte ein Mann zu seiner Frau und bemerkte gar nicht, dass das Vergissmeinnicht sogar dichterisches Talent in ihr geweckt hatte. Ihre Begeisterung war verständlich: der Garten schien blau zu leuchten von den zahllosen kleinen Blüten. Nicht ohne Grund heißt es ja auch in Dichtersworten: „Der Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte ...“.

Es handelt sich hier um das Wald-Vergissmeinnicht, das besonders gern als Unterpflanzung bei langstieligen Tulpen verwendet wird. Es leuchtet intensiv blau und bildet so einen hübschen Hintergrund für die roten oder gelben, weißen oder rosa Blütenbecher der Tulpen. Das Vergissmeinnicht kann man übrigens wirklich nicht vergessen: wer einmal eines in seinen Garten setzt, hat Jahr für Jahr Freude an ihm, denn es sät sich sehr großzügig selbst aus, sodass für die nächste Generation gesorgt ist, auch, wenn wir verblühte Pflänzchen entfernen.

Das Vergissmeinnicht, von dem in alten Liedern, Legenden oder Schriften die Rede ist, ist übrigens nicht das Wald- und auch nicht das Alpenvergissmeinnicht, sondern das Sumpfvergissmeinnicht. Sie ist eine ausdauernde Staude, die es jahrelang an ihrem Platz aushält. Ihr Botanischer Name (*Myosotis palustris*) verrät, wo sie sich am liebsten aufhält: in Auen, an Flussrändern und in sumpfigem Gelände. Im Garten bevorzugt sie darum Sumpfbeete und flache Gewässer wie etwa kleine Teiche. °

°**Übrigens:** Vergissmeinnicht, dem Zauberkraut. sagte man früher magische Kräfte in Form von unsichtbaren Ketten der Treue nach, aber nur, wenn Wurzeln oder Blütenkränze um den Hals oder ans Herz des geliebten Menschen gelegt wurden. Deshalb ist Blau die Farbe der Treue!

Immer wieder wird von heißen Sommern gesprochen.

Doch ist es immer so? Es kann auch regnen und besonders feucht werden. Wenn es 2 oder 3 Tage geregnet hat, erkennen wir meist erst, welches „Innenleben“ unser Rasen hat. Dann zeigen sich nämlich die Regenwürmer in Form kleiner Erdhäufchen, die sie nach oben bringen. Immer wieder taucht die Frage auf, wie man diesen Schaden verhindern und die Regenwürmer aus den Rasen vertreiben könnte. Doch in diesem Fall kann man keinen Rat erteilen, denn Regenwürmer richten ja keinen Schaden an, vielmehr nützen sie dem Rasen, auch, wenn das zuerst nicht so aussieht und deshalb nur schwer zu glauben ist. Bei der an die Oberfläche gedrückten Erde handelt es sich um reinen Regenwurmhumus, und das ist außerordentlich wertvolle Erde, die sich z.B. besonders gut für die Anzucht von Jungpflanzen eignet. Wenn genügend Humuserde hochgedrückt wurde, lohnt es sich, sie zu sammeln, um sie für Anzuchten zu verwenden. Humuserde kann also den Gräsern nicht schädlich werden. Wer seinen Rasen kurz schneidet und mit einem Laubrechen diese Erde über die Rasenfläche verteilt, tut damit sogar viel Gutes.

Ganz besonders häufig wird die Aktivität von Regenwürmern im Herbst beobachtet. Dann sollten sie aber erst recht nicht gestört werden, denn immer wieder müssen wir uns vor Augen halten, dass sie dem Rasen überhaupt keinen Schaden zufügen. Lediglich Stellen, die viel begangen werden, können durch die Erde etwas rutschig werden. Aber das ist ja wohl kein Grund, die Regenwürmer zu vertreiben.



Vorbeugen ist gut und besser!

Natürliche Rezepte zur Schädlingsbekämpfung und auch zur Düngung und Pflege der Pflanzen. Dass dies Aufwand und auch ein Vorausdenken erfordert, dürfte den meisten klar sein.

So verwendet man auch die Brennnessel zur Schädlingsbekämpfung, indem man sie kalt ansetzt. Hierzu schneidet man möglichst junge Brennnesseln, die an einem sonnigen Platz wachsen. Für 10 Liter Wasser benötigen wir ungefähr 1 kg frische Brennnesseln. Die Pflanzen kommen ins Wasser und verbleiben dort etwa 12 bis 14 Stunden. Bei warmem Wetter geht der Prozess erheblich schneller vonstatten als bei kühlem, wodurch sich die vage Zeitangabe erklärt. Die Brühe wird danach abgeseiht und man kann sie sofort verwenden. Außerdem sollte man sie, wie auch beim Schachtelhalm möglichst frisch, aber unverdünnt, versprühen.

Brennnesseljauche hingegen wird zum Düngen benutzt. Um diese herzustellen, lassen wir das Kraut mehrere Tage in der Tonne gären, und rühren das Ganze einmal täglich um. Die Jauche entwickelt einen unangenehmen Geruch – da kann man mit Recht von Gestank sprechen. Eine Beigabe von Steinmehl kann den Geruch übrigens binden, deshalb ist es sicher eine gute Idee, etwas von der angesetzten Brennnesseljauche unterzumischen. Es kann übrigens vorkommen, dass man in Zeitschriften und auf Packungen von Brennnessel- und Schachtelhalmpulver etwas anders lautende Anleitungen findet. Das spielt jedoch kaum eine Rolle, weil es sich wie immer um Erfahrungswerte handelt, die ja bekanntlich schwanken können.

Wasser am Morgen regt den Kreislauf an

*Unser Interesse am Thema kommt eigentlich aus der Herz-Kreislauf-Forschung.

Kreislaufprobleme nach dem Aufstehen sind bedingt durch Störungen im sympathischen Nervensystem. Die Studien brachten mehr Erkenntnisse als erhofft: Wassertrinken am Morgen regt nicht nur das sympathische Nervensystem den Kreislauf an, sondern verbraucht zudem Energie.

Zwei Liter Wasser täglich können schon 200 Kalorien einsparen, haben die Experten hochgerechnet. Ein Argument mehr, Wasser zu trinken statt kalorienreiche Softgetränke.

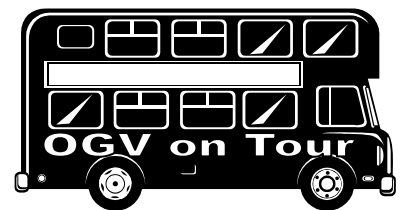
Lehrfahrt am 8. Juni 2005

Was ist Spargel?

Spargel ist eine mehrjährige Staude, bei der nur der etwa 35 cm tief



unter der Erdoberfläche liegende Wurzelstock (Rhizom) überwintert. Jährlich im Frühjahr treibt Spargel daher mehrere Sprosse, die als Spargel geerntet werden. Biologisch gesehen ist Spargel also ein Stengelspross der Spargelpflanze.



Ziel ist Schwetzingen.

Thema: Spargelanbau.

Anmeldung ab sofort bei Rudi Asch Tel. 71346

Die nächsten Termine

E-Mail: OGVGUELTSTEIN@WEB.DE

Donnerstag 2. Juni

Vortrag zum Jahresleitthema ... Referent Rolf Heinzelmann Geschäftsführer unseres Landesverbandes (Gemeinschaftsaktion 7+1, OGV's von Herrenberg und Gäufelden)

19.30 Uhr Hirsch Nebringen

2005 und 2006 wollen wir uns mit dem interessanten Bereich „Strauchbeerenobst“ befassen. Die verschiedenen Beerenobstarten werden in punkto Sorteneignung, Düngung, Pflanzenschutz und Erziehung näher beleuchtet. Auch besondere Obstarten wie Kiwi, Tafeltraube oder Heidelbeere sind dabei von Interesse.

Besuchen Sie diesen interessanten Vortrag, org. vom OGV Gäufelden. Es lohnt sich!

Mittwoch 8. Juni

Lehrfahrt nach Schwetzingen Thema Spargelanbau

Mit freundlichen Grüßen, ihr Obst- und Gartenbauverein Gültstein