



11/2007

Gültstein



seit 1992

**Mit den Bienen
durch das Jahr
Rainer Mornhinweg**



Liebe Leserin, lieber Leser,

Wellness mit Bienenprodukten. Was ist das, oder was soll das?

Der Begriff Wellness, erstmals 1654 in einer Monografie von Sir A. Johnson als „...wealnesse“, im Oxford English Dictionary mit "gute Gesundheit" übersetzt: nach modernem Verständnis ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, etwa seit den 50er Jahren.

Begriff: Per Definition leitet sich der Begriff Wellness von den Begriffen Well-being und Fitness bzw. Well-being und Happiness ab, d.h. das Lebensstilkonzept Wellness zielt auf Wohlbefinden, Spaß und eine gute körperliche Verfassung ab.

Heute versteht man unter Wellness vor allem Methoden und Anwendungen, die das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden steigern.

Fremdenverkehrseinrichtungen, Hotels, Schwimmbäder, Kureinrichtungen bieten unter dem Begriff Massagen, Bäder, aber auch Tages- und Wochenprogramme an.

Wellness ist auch ein beliebtes Werbewort und ein mittlerweile inflationär gebrauchter Begriff, da er rechtlich nicht geschützt ist. So werden z.B. Mineralwasser, indischer Lassi, Socken, Tees, Müsli, Konfitüre und so genannte Nahrungsergänzungsmittel wie Noni als Wellness-Artikel im Sinne von Wohlfühlartikeln verkauft. Letzteres ist Beispiel für die Verwendung des Begriffs für Produkte, bei denen eine gesundheitliche Wirkung beworben wird. Auch Produkte wie Erdstrahlen-Entstörgeräte, Magnetmatratzen oder esoterische Wasserbehandlungen werden bisweilen unter dem Begriff Wellness angeboten.

Nach heutigem Verständnis beschreibt sich Wellness als einen Zustand von Wohlbefinden und Zufriedenheit und besteht aus den Faktoren Selbstverantwortung, Ernährungsbewusstsein, körperliche Fitness, Stressmanagement und Umweltsensibilität. **Weiter im d&d 12/2007**

Garten im Oktober

Wer im Winter gern frische Pfefferminze ernten möchte, gräbt jetzt Wurzel- ausläufer aus und setzt sie fünf Zentimeter tief in Kistchen. So können Sie die Minze am Fensterbrett oder im (geheizten) Gewächshaus treiben.

Der Oktober ist natürlich auch die Zeit der Kürbisse. Von besonders gut gelungenen Exemplaren hebt man Samen auf, für die Aussaat im April des nächsten Jahres.

Der Gemüsegarten. Spät- und Lagergemüse wie Möhren, Sellerie usw. kann noch in der Erde verbleiben, solange es mild ist. Das Gemüse reift so besser aus und hält sich im Winterlager länger. Tomaten, Paprika und Kürbis sind frostempfindlich. Durch abdecken mit Folie können sie aber die erste Frostnacht noch überstehen, dann können Sie die milderen Tage noch zum Ernten nutzen. Die Kohlarten wie Blumenkohl, Kohlrabi, Brokkoli überstehen leichte Frostgrade. Bevor stärkerer Frost einsetzt, sollten sie geerntet und evtl. eingefroren werden.

Zu Monatsbeginn ist noch Pflanzzeit für Rhabarber, Knoblauch und winterharte Kräuter.

Im Herbst den Frühling pflanzen

Zwiebeln für Frühjahrsblüher kommen im Oktober in die Erde. Die Zwiebeln der Frühjahrsblüher sollten möglichst zeitig im Herbst in die Erde. Für die Pflanztiefe gibt es eine einfache Faustformel: Die doppelte bis dreifache Höhe der Zwiebel ist optimal. Also Tulpenzwiebeln ca. 10 cm, Narzissenzwiebeln sogar 20 cm unter die Erde legen.

Wichtig: Die Zwiebeln müssen direkt auf der Erde liegen. Luftlöcher fördern Fäulnis. Am besten legt man gleich mehrere Zwiebeln einer Art nebeneinander, damit zur Blüte im Frühling ein kräftiger Farbklecks das Beet schmückt.

Aktuelle Entwicklung der Bienenvölker.

Die bis letzten Montag anhaltend schönen Spätsommertage haben auch den Bienen gut getan. Sie konnten zum Pollen sammeln den Stock verlassen und haben das angebotene Winterfutter schnell abgenommen. Die Auffütterung unserer Bienenvölker ist abgeschlossen. Jedes Volk hat rund 20 kg Zucker in Form eines konzentrierten Sirups erhalten.

Derzeit läuft bei einigen Völkern noch die zweite Behandlung gegen die Varroamilbe (s. auch dd 09/2007). Damit die eingesetzte Ameisensäure gut wirkt, wäre es gut, wenn es tagsüber noch mal sonnig und warm werden würde.

Blütenpollen

Ein weiteres wertvolles Produkt aus dem Bienenvolk sind Blütenpollen. Pollen, ein anderes Wort für Blütenstaub, sind die männlichen Samen der Blütenpflanzen. Je nach Blumenart hat der Pollen ganz unterschiedliche Farben, von weißgelb über orange, rot und braun bis schwarz.

Honigspezialisten, z.B. an der Landesanstalt für Bienenkunde in Hohenheim, können unter dem Mikroskop anhand der Pollenzusammensetzung im Honig seine Herkunft bestimmen.

Bienen sammeln den Blütenstaub sozusagen im Vorbeigehen. Während sie am Grund der Blüte den Nektar aufsaugen, streifen sie die Staubgefäße der Blüte. Die winzigen Pollenkörner bleiben im behaarten Körper der Biene hängen.

Die Borsten an den Hinterbeinen befördern den Pollen zum so genannten Körbchen am Unterschenkel. Insbesondere im Frühjahr kann man gut beobachten, wie die Bienen mit voll beladenen Körbchen zum Stock zurückkehren.

Im Bienenkasten nehmen Stockbienen den Arbeiterinnen den Pollen ab und stapfen die Pollenklümpchen vermischt mit Speichel in die Wabenzellen ein. Es entsteht das so genannte Bienenbrot. Das Bienenbrot ist die Eiweißnahrung der Bienen und für die Bienen überlebenswichtig.

Zwiebelblumen

Krokusse, Schneeglöckchen und Blausternchen eignen sich zum Verwildern. Das heißt: Einmal gepflanzt, vermehren sie sich von alleine. Die Zwiebeln pflanzt man einzeln.

Unreife Tomaten abnehmen und im Haus nachreifen lassen. (Zimmertemp. ca. 18-20 Grad).

Wie tief Sie die Weinreben herabschneiden?

Das hängt davon ab, wie hoch er ranken soll. Sie können also alle Triebe abschneiden und auch die Stöcke bis auf ca. 10 cm oberhalb der Erde kürzen. Die verbleibenden Pflanzenteile umwickeln Sie zum Schutz gegen Frost am besten mit Stroh. Wenn Sie mit dem Wein z.B. eine Laube umranken wollen, lassen Sie die aufragenden Stöcke und Hauptäste zum größten Teil stehen und entfernen nur die Triebe. In diesem Fall reicht es, den Wurzelstock mit Stroh winterfest zu "verpacken".

Leimringe anbringen

Um die schädlichen Frostspannerweibchen abzufangen, sollten Sie spätestens Anfang Oktober Leimringe an den Bäumen anbringen. Die Schädlinge kriechen im November und Dezember an den Stämmen der Bäume hoch, um ihre Eier in der Krone abzulegen. Die im Frühjahr schlüpfenden Raupen verursachen starke Schäden an den jungen Trieben. Leimringe sind im Handel erhältlich.

Den Garten fit machen für den Winter

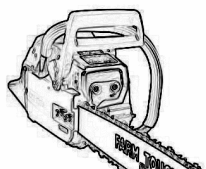
Im Herbstgarten gibt es sehr viel zu tun. Aber denken Sie bitte beim Aufräumen im Garten an die nützlichen Igel, Vögel und Insekten. Lassen Sie an geeigneter Stelle Reisig- oder Laubhaufen liegen. Pflanzen mit hohlen Stängeln sowie Samenstände sollten erst im Frühjahr abgeschnitten werden. Wenn Sie im Garten Nistkästen für Vögel aufgehängt haben, ist jetzt ein günstiger Zeitpunkt, um sie zu reinigen. Gleich wieder aufgehängt, wird sie vielleicht manch ein gefiederter Gartenfreund als Winterbehausung nutzen.

Pflanzen vor Frost schützen

Empfindliche Kübelpflanzen sollten allmählich an einen frostsicheren Platz gestellt werden; Olive und Oleander vertragen dagegen leichte Minustemperaturen. Lassen Sie ihn ruhig etwas länger im Freien, dann schließen die Triebe besser ab und die Pflanze übersteht die Wintermonate besser. Haben Sie viele und schwere Gefäße zu transportieren, lohnt sich die Anschaffung einer Sackkarre. Auch Tragegurte und rollende Untersetzer sind nützlich zum Bewegen von Kübelpflanzen.

Warten Sie mit dem Einlagern der Dahlienknollen ab, bis der erste Frost Blüten und Blätter vernichtet hat, abtrocknen lassen und in einem feuchten, kühlen Keller (5 °C) einlagern.

Ausblick auf 2008 - Motorsägenkurs



Ein Kurs ist für Anfang 2008 geplant. Bitte bei Interesse um baldige Rückmeldung per Mail / Fax oder Tel., so dass wir die Intensität unserer Öffentlichkeitsarbeit daran ausrichten können.

Erntedank - Gedanken

"Unser tägliches Brot gib uns heute",
beten wir das jeden Tag?

Unser Tisch ist gedeckt.

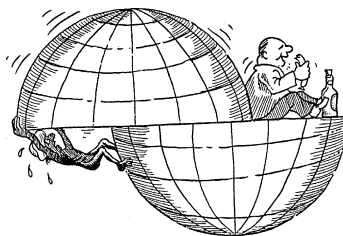
Wir können Dir danken, guter Gott.

"Unser tägliches Brot gib uns heute",
das beten viele Menschen auf der weiten Welt,
aber bei vielen ist der Tisch nicht gedeckt.

Sie können nicht danken.

"Unser tägliches Brot gib uns heute",
das beten wir nicht nur für uns.

Hilf uns, Gott, dass wir Dein tägliches Brot
verteilen helfen, wo es nötig ist,
und alle Dir danken können.



Mit den Bienen durch das Jahr - Fortsetzung -

Wenn ein Bienenvolk kein Bienebrot, d.h. keinen Pollen mehr hat, verhungert die Brut.

Ein starkes Bienenvolk sammelt im Jahr bis zu 30 kg Pollen. Der Imker sollte davon nur einen kleinen Anteil den Bienen wegnehmen. Die Gewinnung des Pollens erfolgt über so genanntes Pollenfallen. Die heimkehrenden Bienen müssen sich dabei durch eine enge Öffnung am Flugloch zwingen und streifen dabei einen Teil des Pollenhöschens ab. Der Pollen fällt in einen Auffangbehälter, wird von Bienenenteilen u.ä. gereinigt und schonend getrocknet.

Die Angelegenheit ist ziemlich kitschig. Vorletztes Jahr haben wir zum ersten Mal eine Pollenfalle an einem Volk ausprobiert und die Sache hat sehr gut geklappt. Wir konnten ca. 5 Pfund Pollen gewinnen. Dieses Jahr haben wir die Pollenfallen bei den acht nebeneinander stehenden Völkern im Garten eingesetzt. Die Sache war ein weitgehender Misserfolg, da Bienen sich großteils nicht durch die Pollenfalle gezwängt haben, sondern vor den Bienenkasten eine Bienentraube gebildet haben.

Blütenpollen in der Ernährung

Pollen ist ein Eiweißkonzentrat, das darüber hinaus u.a. Fette, Zucker, Mineralien, Spurenelemente und Vitamine enthält. Durch seine breit gefächerte Zusammensetzung eignet sich Pollen als ständige Nahrungsergänzung. Eine gängige Empfehlung lautet: 20 Gramm Pollen, das sind drei gehäufte Teelöffel, täglich essen.

Über die Form der Anwendung liest man unterschiedliches. Wir empfehlen den Pollen vor dem Verzehr einzuweichen, da wir annehmen, dass der aufgeschlossenen Pollen vom Körper besser verwertet wird. Also abends drei Teelöffel in den Joghurt, der am anderen Morgen zum Frühstück gegessen wird.

Eine andere Empfehlung lautet: Den Pollen morgens auf nüchternen Magen im Mund zergehen lassen – unser Ding ist das nicht, da der Geschmack von Pollen (vorsichtig ausgedrückt) gewöhnungsbedürftig ist.

Rezept für Bratäpfel (4 Personen)

Einkaufsliste:

4 - 6 säuerliche Äpfel, z.B. Boskop oder Cox orange, ungeschält

50 g Konfitüre, 50 g Sultaninen,

50 g grob gehackte Walnüsse oder Mandeln

50 g Butter, 125 ml Weißwein oder Apfelsaft

Zubereitung: Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen. Konfitüre, Sultaninen und Nüsse mischen und in die Äpfel füllen. Butterflöckchen darauf verteilen. Die Bratäpfel werden je nach Größe 35-45 Minuten bei 250 Grad im Ofen gegart.

Die nächsten Termine

25.10.2007

Vereinsabend „Gestaltung und Anlage von Reihenhäusgärten“.

07.11.2007

Wellness mit Honigprodukten (Achtung Termin auf Mittwoch 7.11. geändert)

Ort: Feuerwehrhaus

30.11.2007

Weihnachtsmarkt in der Gisilostrasse

www.ogv-gültstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

Mit freundlichen Grüßen
Obst- und Gartenbauverein
Gültstein

Suche/Biete OGV Redaktion Tel. 75684 Fax 202694

Angebote an die OGV - Redaktion unter 75684, in den Briefkasten Röhrlingweg 20 oder per E-Mail: ogvguelstein@web.de

Angebot! Angebot! Angebot! Angebot! Angebot!

Baumgrundstück direkt an der Ammer: Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Quitten; ca. 19 Ar; Gegen Pflege abzugeben
Alles weitere unter Tel. 07032 / 74742

