

Blüten & Bienen: So wird der Garten zur Natur-Oase

www.mein-schoener-garten.de

AT 4,80 € • CH 7,90 sfr • BeNeLux 5,40 € • FR, IT, ES, SI 6,30 € • DK 47,90 DKK

mein schöner Garten

mein schöner Garten

mein schöner Garten



4/2022 APRIL 2022

EUROPAS GRÖSSTES GARTENMAGAZIN 4,50€

Die große Jubiläums-Ausgabe



Jahre Gartenglück





mein schöner **Garten**



APRIL 2022

EUROPAS GRÖSSTES GARTENMAGAZIN 4,50€

Einladung zum Brunch
Oster-Ideen für die
Frühlings-Terrasse

Pflegeleicht und natürlich
Klimatolerante
Beete mit Zukunft



Tipps für die Praxis

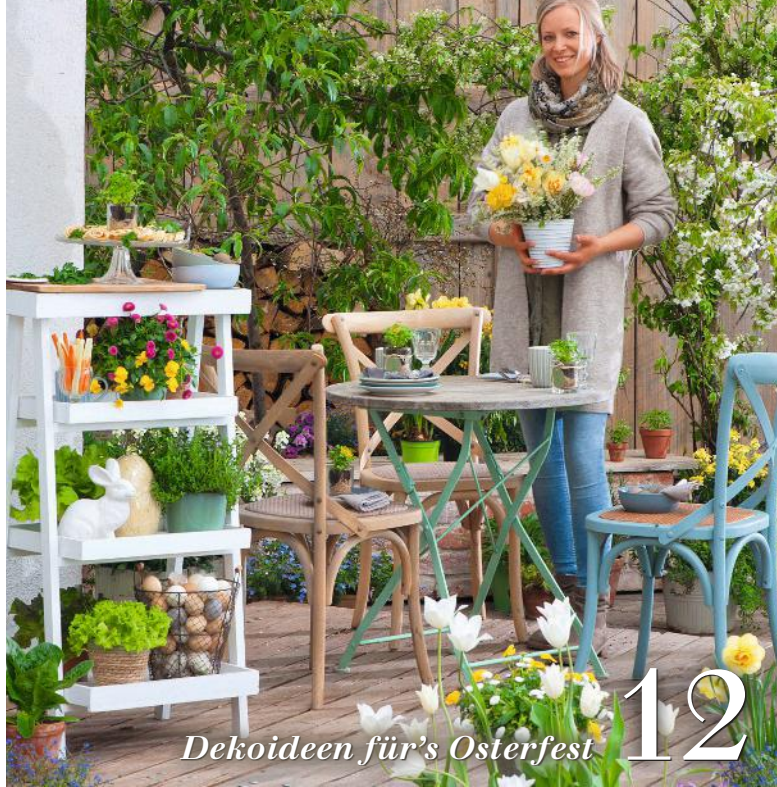
- Zuckermelonen erfolgreich anbauen
- Neue Saatgut-Mischungen erleichtern die Rasenpflege
- Einjährige Kletterer aussäen
- Effektiver Holzschutz für Möbel und Zäune
- Fugen reinigen und unkrautfrei halten

Schritt für Schritt
ein neues
Staudenbeet anlegen

Blütenreich & bienenfreundlich

So wird der Garten zur Natur-Oase

mein schöner Garten im April



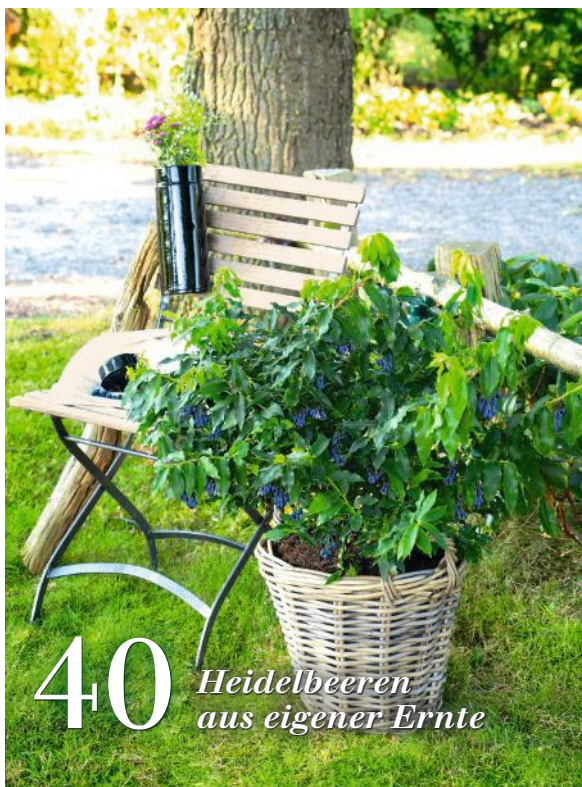
Dekoideen für's Osterfest

12



Klimafeste Staudenbeete

20



40

Heidelbeeren
aus eigener Ernte

kreativ+schön

- ▶ **12** *Einladung zum Oster-Brunch*
Blumige Deko für ein fröhliches
Zusammensein auf der Frühlings-Terrasse
- ▶ **84** *Kleine Inseln aus Duft & Farbe*
Blütenzweige frisch kombinieren

planen+gestalten

- ▶ **20** *Beet-Ideen für die Zukunft*
Robuste Staudenpflanzungen, die mit Hitze
und Trockenheit gut zurechtkommen
- ▶ **44** *Ein Garten – zwei Ideen*
Ein schmaler Durchgang blüht auf
- ▶ **52** *Gärten des Jahres 2022*
Von Experten gekürte Privatgärten

Extra: Apfelbaum

- ▶ **26** *Der Traum vom Apfelbaum*
Verschiedene Baumformen machen den
Anbau in jedem Garten möglich
- ▶ **32** *Hier summt's und brummt's*
So fördern Sie fleißigen Bienenbesuch
- ▶ **36** *Naturparadies Streuobstwiese*
Ein Zuhause für viele Tiere und alte Obstsorten

pflanzen+pflügen

- ▶ **40** *Anleitung zum Blaumachen*
Leckere Heidelbeeren selbst anbauen
- ▶ **74** *Beetplanung: Bienen willkommen!*
Farbenfrohes Staudenbeet zum Nachpflanzen
- ▶ **108** *Klein, aber fein!*
Der Lerchensporn überrascht mit Vielfalt

erleben+entdecken

- ▶ **48** *Immer der Nase nach*
Auf Entdeckungstour in der Kräuterei
- ▶ **100** *Willkommen auf Schloss Dyck*
Die historische Parkanlage am Niederrhein
ist stets einen Besuch wert
- ▶ **115** *Rund um den Gardasee*
Unsere Jubiläums-Leserreise
- ▶ **118** *Lustwandeln zwischen Tulpen*
Zur Frühlingsblüte bei Familie Hewel

neu+nützlich

- ▶ **58** *Die Kunst der Fuge*
Passendes Werkzeug erleichtert die Arbeit
- ▶ **80** *Rasen-Saatgut*
Die richtige Mischung für ein sattes Grün
- ▶ **106** *Natürliche Holzpflege*
So sorgen Sie für frischen Glanz

63

Das große Praxis-Magazin



★ Kleines Pflegeprogramm für Duft-Veilchen ★ Tipps zur Aussaat einjähriger Kletterpflanzen ★ Nützlich: Ohrwürmer in Obstbäumen ★ Nerinen für die Herbstblüte pflanzen ★ Mit Kompost-Tee seine Pflanzen stärken ★ Wärmeliebende Spaghetti-Bohnen anbauen

gärtnern+genießen

- 88 Feinschmeckers Frühgemüse**
Der Anbau von grünem Spargel ist nicht schwer – frisch geerntet ist er unschlagbar
- 92 Knackige Stangen**
Frühlingsfrische Spargel-Rezepte

fit+gesund

- 96 Mit Pflanzenkraft durch die Wechseljahre**
Linderung bringen bewährte Heilkräuter
- 98 Wohlfühl-Tipps für den April**
Alles rund um die Gesundheit

querbeet

- 5 Editorial
- 8 Garten aktuell
- 10 Termine
- 60 Für Sie entdeckt
- ▶ 63 Praxis-Magazin
- 79 Preisrätsel
- 116 Mein schöner Garten-Shop
- 126 Adressen, Impressum, Buchtipps
- 128 Vorschau



32

Bienen sind wichtige Bestäuber

118

Ein Garten in Frühlingslaune

84

Blütenzweige für die Vase

88

Grüner Spargel: So gelingt der Anbau

108

Vielfältiger Lerchensporn

Unser Titelfoto



Ein Blütenteppich aus Vergissmeinnicht, weißen Tulpen und Goldlack 'Bowles Mauve' ist ein traumhaftes Pendant zum Blütenkleid des Apfelbaums. Mehr dazu finden Sie in unserem Extra ab Seite 26

Auf der Titelseite angekündigte Themen sind mit einem Pfeil ▶ gekennzeichnet



Meine Lieblingspflanze

Ingeborg Prinzessin zu Schleswig-Holstein

Sie ist Malerin, hat Ausstellungen von New York bis Genf und St. Petersburg, liebt die Vielfalt der Dahlien. „Die Blumen können im Frühjahr durch das Teilen der Knollen vermehrt werden. Und dann erlebt man im Herbst ein Feuerwerk der Farben.“ Bäume? „Sie betören durch einen besonderen Zauber, wenn sie ihr Farbenkleid über Frühjahr und Herbst hinweg wechseln, neues Leben entfalten.“ Sie lächelt. Ihre Augen erinnern an die tiefblauen, veilchenähnlichen Prinzessinnenblumen (Tibouchina). Die Malerin, die früher mit dem amerikanischen Künstler Andy Warhol gearbeitet hat, schwärmt weiter: „Ich empfinde Bäumen gegenüber eine gewisse Ehrfurcht, weil sie majestätisch wirken, uns über Jahrhunderte überleben und viele Geschichten erzählen könnten.“ Und: „Jede Pflanze macht die Menschen fröhlicher, glücklicher, hilfsbereiter!“

Praktische Pflanztaschen

Jahrelang haltbar sind die Pflanztaschen „The Green Bag“ – ein Hingucker rund ums Haus. Außer in Gelb und Rosa sind sie in verschiedenen Größen auch in Grün und Grau lieferbar. Aus PVC-beschichtetem Polyester, reißfest, frost- und hitzebeständig, ab 39 € (The Garden Shop)



In „Grünstadt Menschen“, dem Podcast von Mein schöner Garten, geht es diesen Monat in einer Sonderfolge mit Chefredakteur Wolfgang Bohlsen als Gast um das spannende Thema „Gärten der Zukunft“. Welche Trendthemen erwarten uns in den kommenden Jahren? Wie legt man einen zukunftsfähigen Garten an? Und wird das Homeoffice bald ins Grüne verlegt? Reinhören lohnt sich! Dazu einfach den QR-Code scannen oder Link eingeben: www.mein-schoener-garten.de/gruenstadt-menschen-podcast



Schulgartenaktion 2022: Jetzt mitmachen!

Bereits zum vierten Mal ruft das Kindermagazin „Mein kleiner schöner Garten“ gemeinsam mit seinen Partnern zur „Schulgartenaktion 2022 – Kleine Gärtner, große Ernte“ auf. Teilnehmen können Grundschulen aus ganz Deutschland, die einen Schulgarten haben oder planen. Einsendeschluss ist der 30.09.22, das Teilnahmeformular finden Sie unter www.schulgartenaktion.de.

Eine unabhängige Jury wählt die besten Einsendungen aus und vergibt tolle Preise



Neu am Kiosk: Von der Sommerblumen-Aussaat über die Anlage eines Staudenbeets bis hin zu anspruchsvollen Gartenprojekten wie dem Bau eines Himbeerspaliers und der Veredelung von Rosen hat Mein-schöner-Garten-Redakteur Dieke van Dieken im **neuen Sonderheft „Gartenpraxis leicht gemacht“** 50 Projekte zum Nachmachen zusammengestellt. Folgen Sie dem Gartenprofi Schritt für Schritt. Ausführliche Anleitungen und zahlreiche Praxisbilder erleichtern das Umsetzen (4,95 €)



Fotos: BayWa Stiftung, Getty Images/Franziska Krug, Fotolia/robymac, Grünstadt Menschen Podcast (2), LaVita, MSG, MSG-Schulgartenaktion, Shutterstock (2)/Aprilphoto/Rawpixel.com, Substral, The Garden Shop



Erst Garten, dann Naturparadies

Wer die Tier- und Insektenwelt rund ums Jahr im Garten fördern möchte, bucht am besten gleich unseren **neuen Online-Kurs**. Gartenfrieze Dieke und Gartenfee Anna-Lena zeigen anhand vieler Videos, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Pflanzenlisten, wie's geht. Über den Link onlinekurs.meinschoener-garten.de/insektenfreundlicher-garten sowie den QR-Code gelangen Sie direkt zum Kurs (Kosten: 59,99 €)



Blütenreicher Schwimm-Star

Zur Seerose des Jahres wurde die zweifarbige, winterharte **Nymphaea 'Paranee'** ernannt. Mit bevorzugter Wassertiefe von 40 bis 80 cm, fühlt sich die kompaktwüchsige Sorte im Gartenteich, aber auch in Mini-Wassergärten auf der Terrasse wohl (ca. 39 €, Seerosenfarm)



Mit Mehrwert

Tomaten, Erdbeeren, Snack-Gurken, Kräuter – in diesem Hochbeet mit Kletterhilfe und großzügigem Ablagebereich sind alle Lieblings-Topfgartenpflanzen gut aufgehoben. Modell „Jules“, aus Pinienholz und Metall, Maße: 182 x 91 x 47 cm, ca. 300 € (Maisons du Monde)



Grüne Termine

Bitte prüfen Sie im Zweifelsfall noch einmal kurzfristig, ob die Veranstaltung wie geplant stattfindet.

21224 ROSENGARTEN

9./10.4. „Pflanzenmarkt“, Freilichtmuseum, www.kieberg-museum.de

26160 BAD ZWISCHENAU

3.4. „Frühlingsboten im Park“, Sonderöffnung Park der Gärten, www.park-der-gaerten.de

33165 LICHTENAU-DALHEIM

29.4.–1.5. „Das Gartenfest Dalheim“, Kloster Dalheim, www.gartenfestivals.de

35321 LAUBACH

22.–24.4. Garten- und Landhaustage „La Villa Cotta“, Schlosspark, www.ahaevents.de

39343 HALDENSLEBEN

22.–24.4. „Gartenträume“, Schloss Hundisburg, www.gartentraeume.com

45147 ESSEN

23./24.4. „Pflanzenraritätenmarkt“, Grugapark, www.grugapark.de

47799 KREFELD

8.–10.4. „Krefelder Gartenwelt“, Galopprennbahn, www.renomueller.de

49090 OSNABRÜCK

9./10.4. „Flower Power“, Messengelände Museum Industriekultur, www.mevelo.de

50169 KERPEN-TÜRNICH

30.4./1.5. „Biogartenmesse“, Schloss Türnich, www.biogartenmesse.de

59071 HAMM

8.–10.4. „Frühjahrsmarkt“, 30.4./1.5. „Gartenmarkt“, Maximilianpark, www.maximilianpark.de

63571 GELNHAUSEN

9./10.4. „Frühlingserwachen“, Stadtgarten, www.edelfest.de

64289 DARMSTADT

29.4.–1.5. „Fürstliches Gartenfest“, Hofgut Kranichstein, www.gartenfest.de

70629 STUTTGART

21.–24.4. „Garten outdoor Ambiente“, Messe Stuttgart, www.messe-stuttgart.de

71640 LUDWIGSBURG

28.4.–1.5. „Barocke Gartentage“, Blühendes Barock, www.muellerbuero.com

79295 SULZBURG-LAUFEN

9./10.4. „Frühlingsfest“, Staudengärtnerei Gräfin von Zeppelin, www.graefin-von-zeppelin.de

89257 ILLERTISSEN

9.4. „Kraut & Krempel“, Staudengärtnerei Gaißmayer, www.gaißmayer.de

92543 GUTENECK

16.–18.4. „Gartentage“, Schloss Guteneck, www.schloss-guteneck.de

99094 ERFURT

2./3.4. Pflanzenspezialmarkt „Du und dein Garten“, Egapark, www.egapark-erfurt.de

LANDESGARTENSCHAUEN

04860 TORGAU

23.4.–9.10. www.laga-torgau.de

14547 BEELITZ

14.4.–31.10. www.laga-beelitz.de

79395 NEUENBURG AM RHEIN

22.4.–3.10. www.neuenburg2022.de

NIEDERLANDE

2161 AM LISSE (NAHE AMSTERDAM)

24.3.–15.5. Frühlingspark „Keukenhof“, www.keukenhof.nl

1324 ZZ ALMERE

14.4.–9.10. „Floriade Expo 2022“, Internationale Gartenbauausstellung, www.floriade.com

Alle Angaben ohne Gewähr Stand: 16.2.2022

Gärten des Jahres 2022

Die schönsten Privatgärten, von Planern im deutschsprachigen Raum gestaltet, wurden von einer Experten-Jury gekürt. Wir stellen Ihnen den Gewinner und fünf Anerkennungen vor



Baumveteranen wie die mächtige Rot-Buche (*Fagus sylvatica*) verleihen dem 4000 m² großen Grundstück in Norddeutschland seinen parkähnlichen Charakter

1. Platz Im Garten der alten Schmiede

Eine Schmiede gab es auf dem Grundstück nie. Vielmehr stand dort ein 1960er-Jahre-Bungalow in einem Garten, der vollkommen zugewuchert war. Als die Nachbarn das Nebengrundstück erwarben, wurde der Bungalow zu einem historisch anmutenden Wohn- und Nebengebäude umgebaut. Horeis + Blatt Partnerschaft mbB hat, passend dazu, ein harmonisches Gartenbild gestaltet.

Der Siegergarten befindet sich inmitten eines historischen Stadtkerns. Für Privatsphäre sorgen Großbäume, die Einblicke aus der umliegenden Bebauung verhindern. Garten- und Landschaftsarchitekt Niels Blatt hat den wertvollen Baumbestand mit Solitär-Linden

und -Eichen, mehrstämmigem Eisenholzbaum und Eiben (*Taxus baccata* 'Bienenkorb') ergänzt. An den halbschattigen Gehölzrändern gedeihen Echter Wurmfarne, Wald-Geißbart und Prachtspiere. Dazu leuchten weiße Blüten von Rhododendren und Hortensien.

Zwar ist die „Schmiede“ ein Neubau, besteht aber zu 90 Prozent aus Altmaterialien. Entsprechend wurden die Materialien im Garten gewählt: belgischer Klinker für Pflasterflächen, gebrauchte Steine für das Großsteinpflaster, über 100 Jahre altes Eichenholz für das Holzdeck. Perfekt wird die Illusion einer „alten Schmiede“, wenn man am prasselnden Feuer der archaisch gestalteten Feuerstelle sitzt.



Wassergärten untermalen das Bild der alten Schmiede und spiegeln Gartenbilder. Eingfasst sind sie mit Stahl, die Pflasterflächen sind aus belgischem Klinker

Bruchsteinwürfel mit einer weichen, runden Anmutung bilden den Sitzplatz an der Feuerstelle





Das **Gartenhäuschen** bekam eine runde Form und passt so zu den geschwungenen Linien des Gartens. Durch die Pflanzung entsteht räumliche Weite. **Konsequent rund** sind auch das Holzdeck und das Wasserbecken gegenüber gestaltet. Blick auf das Haus bietet ein Extra-Sitzplatz am Gartenende



Anerkennung Indian-Summer-Feeling

Gerade einmal 84 Quadratmeter groß ist der Reihengarten und zeigt, dass man keine großen Flächen für Artenvielfalt, Dynamik und Naturnähe benötigt. Gartenarchitektin Brigitte Röde, Planungsbüro Garten und Freiraum, ist es bei der Umgestaltung zudem gelungen, mit leuchtenden Blüten und Laubfarben räumliche Weite und dabei gleichzeitig Wohlfühl-Atmosphäre zu erzeugen.

Ein Rasen ist hier entbehrlich und wurde durch versickerungsfähigen Kies ersetzt. Runde, geschwungene Formen domi-

nieren die Gestaltung. Dazu, und zu der lebhaften Bepflanzung, setzt die Materialwahl – beschränkt auf Porphyrt, Holz und Cortenstahl – Ruhepunkte.

Die strukturreiche Bepflanzung dehnt das Farbspektrum des „Indian Summer“ fast über die gesamte Vegetationsperiode aus. Von den ersten Frühjahrsblühern über die Sommerblumen bis zur Blattfärbung im Herbst zeigt sich das Farbkonzept in warmem Orange, Sonnengelb und Kupfer, und erinnert an die Prärielandschaften Nordamerikas, der Heimat eines der Gartenbesitzer.

Anerkennung Ein Garten für die ganze Familie

Klein, lauschig, gut gegliedert und abwechslungsreich gestaltet ist dieser Familiengarten am Thuner See. Trotz angrenzender dichter Bebauung bietet er viel Privatsphäre und auf der eigens entworfenen Hängeschaukel kann man vor sich hinträumen.

Störende Einblicke aus den Nachbargärten schirmte Gartenplaner Ben Uhlmann, Gartenkultur AG, mit einem Spalier aus Wildbirnen ab. Für lichten Schatten sorgen eine große Eiche und Birke. Rasen und, wo es für Rasengräser zu schattig ist, Kies, lassen jeden Gewitterguss rasch versickern. Durch Abstufungen im Gelände entstanden Gartenzimmer auf unterschiedlichen Niveaus. Dank deren geschickter Gliede-

rung findet jeder seine Lieblingsecke, und der ca. 400 Quadratmeter große Garten erscheint großzügig. Bäume wie Ginkgo und Amberbaum markieren den Weg durch die verschiedenen Bereiche. Anspruchslose Bodendecker wie Elfenblumen erleichtern den Pflegeaufwand der Bepflanzung.

Sitzplatz im Grünen Leichte Möbel, Kiesbelag und die Schaukel, die an Stahlseilen befestigt ist, verströmen mediterranes Flair. Pergola und angrenzende Bäume sorgen für lichten Schatten



Anerkennung Ein gepflanztes Märchen

Pflanzen sind in diesem Garten die Hauptakteure. Im Privatgarten des Gartengestalters Jörg Lonsdorf erzeugt die harmonische Kombination sorgsam ausgewählter Stauden, Gräser und Gehölze einen märchenhaften Eindruck.

Ein verschlungener Rasenweg gibt in dem lang gezogenen Hanggrundstück (nur ca. 13 Meter breit, aber 64 Meter lang) die Form vor und führt zu lauschigen Sitz- und Leseecken, vorbei an artenreichen, üppigen und teils wild anmutenden Staudenpflanzungen. Klassische Buchsbäume und ein straff aufrecht geschnittener Wacholder geben dem Refugium auch im Winter Struktur. Wie der Rasenteppich sind die Immergrünen optische Ruhepole. Dazwischen dürfen sich die Pflanzen lebendig und dynamisch entwickeln, sodass sich der Garten in stetigem Wandel befindet.



Die Blickachse, betont durch den Rasenweg, wird immer wieder von Gehölzen und hohem Bambus verstellt, um Spannung zu erzeugen



Anerkennung Nachhaltigkeit im Garten leben

Eine entspannte Ruhe strahlt dieser 1500 Quadratmeter große Garten aus. Der Teich öffnet den engen Raum und spiegelt den Himmel. Cordula Hamann, Gärten und mehr, plante und legte ihren Privatgarten bereits 1990 nach ökologischen Kriterien an, die Grundstruktur blieb unverändert, lediglich neue Staudenpflanzungen kamen dazu.

Terrasse und Wege sind aus regionalen Materialien wie Klinker, versiegelte Pflasterflächen gibt es nicht, der Teich ist ausschließlich mit Lehm abgedichtet. Cordula Hamann erhielt den alten Baumbestand, sodass sich große lichtdurchflutete Staudenflächen, ergänzt von Wildgehölzen wie Schlehen und Hecht-Rose, mit schattigen Bereichen abwechseln. Sie sorgen so für üppige Vielfalt inmitten zeitloser Schönheit.



Von Wintergarten und Terrasse aus blickt man direkt auf den Teich. Schwimmblattpflanzen wie die Seekannen sorgen für eine gute Wasserqualität. **Das Dach** der Garage (kleines Foto) ist begrünt

Anerkennung Adieu Tristesse!

Einen nur 261 Quadratmeter großen, ehemals düsteren und in die Jahre gekommenen Garten spannend umzugestalten, ist dem Planungsbüro Inspired by Nature unter der Federführung von Martin Oelkers gelungen. Entstanden ist ein einladendes Refugium. Die alten, hohen Eichen sorgen nun für ein freundliches Spiel aus Licht und Schatten und liefern die Kulisse für vielfältiges Grün.

„**Man darf nicht glauben**, dass im Schatten nichts wächst. Man muss nur die richtigen Stauden auswählen und die Schattenbeete abwechslungsreich gestalten“, erklärt Martin Oelkers. Gepflanzt wurden zum Beispiel Immergrüner Filigranfarn, Elfenblume, Lilientrauben oder Funkien – elegant eingebunden in eine gelungene Wegeführung und ergänzt von einer großzügigen Terrasse und einer überdachten Lounge.



Unter alten Eichen sorgen nun Schattenstauden für eine dichte, strukturreiche Bepflanzung, einladend ist die Terrasse vor dem Münchner Stadthaus



Natürlich geht 's mir gut!



SO INDIVIDUELL WIE DU SELBST

Die Natur hat einiges zu bieten, um unseren Körper und Geist zu unterstützen. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, in sich hineinzuhören und auf sich zu achten. Hierbei liegen natürliche Ansätze für mehr Lebensqualität voll im Trend und sind attraktive und effektive Alternativen zu Schmerzmitteln und Pharmazeutika. So individuell wie Du selbst sollte auch Deine natürliche Arznei sein. Nutze die Kraft aus über 100 Heilpflanzen und erstelle Dir auf ZIMPLY NATURAL Deine ganz persönliche

60.000 Rezepturen so individuell wie Du selbst.
Entdecke die Anwendungsgebiete von **ZIMPLY NATURAL**



Heilpflanzenmischung. Egal ob Stress, Kopfschmerzen, Akne, Heuschnupfen oder Wechseljahre – über 60.000 individuelle Rezepturen für 10 Anwendungsgebiete stehen für Dich parat. In nur 3 Minuten zu Deiner eigenen Heilpflanzenmischung und mehr gesunder Normalität statt andauernder Selbstoptimierung!

Jetzt ausprobieren!

- Individuelle Heilpflanzenmischung
- Herstellung innerhalb von 24h
- Pharmazeutisch kontrolliert
- Therapeutisch bewährt
- Kostenloser Versand
- Kostenlose Beratung

20%
SPAREN MIT
CODE:
"MEINGARTEN"

Select-Preis:

23,99€*

Statt 29,99€



JETZT MIT CODE **"MEINGARTEN"**
EXKLUSIVES ANGEBOT SICHERN:
www.zimplynatural.de/meingarten
oder Tel. 089/21 52 76 17

Mit Pflanzenkraft durch die Wechseljahre



Vor allem zu Beginn

der Wechseljahre ist Mönchspfeffer eine gute Wahl. Er ist in der Lage, die in dieser Phase oft großen Schwankungen des Spiegels des weiblichen Hormons Östrogen zu mildern und hilft bei Konzentrationsstörungen, Nervosität und Dünnhäutigkeit. Zu empfehlen sind hier Fertig-Arzneien

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen – das sind typische Probleme, die viele Frauen im Klimakterium bestens kennen. Linderung können bewährte Heilkräuter bringen

Zwar hat nicht jede Frau in dieser Zeit Beschwerden, aber jede Frau kommt in die Wechseljahre. Meist zwischen dem 45. und 50. Lebensjahr stellen die Eierstöcke nach und nach ihre Arbeit ein. Der Spiegel an weiblichen Hormonen schwankt dadurch erst eine Weile und sinkt dann in den nächsten Jahren immer mehr ab.

Eine häufige Folge dieser Hormonumstellung sind Hitzewallungen und starkes Schwitzen. Helfen kann hier die Trauben-Silberkerze. Oft genügt es, regelmäßig Tee zu trinken. Bei stärkeren Beschwerden kann man zu Extrakten greifen. Speziell gegen das Schwitzen ist der regelmäßige Genuss von Salbei-Tee zu empfehlen. Oder man mischt ein Teil Apfelessig mit drei Teilen Wasser und wäscht damit täglich die Achselhöhlen.

Schmerzen und eine unregelmäßige Menstruation sind besonders am Anfang der Wechseljahre für viele Frauen ein Problem. Grund ist der in dieser Phase stark schwankende Hormonspie-

gel. Hier stehen gleich mehrere Pflanzen zur Auswahl. Mönchspfeffer und der Sibirische Rhabarber wirken allgemein ausgleichend. Regulierend auf die Blutung und lindernd bei krampfartigen Schmerzen wirkt der Frauenmantel.

Reizbarkeit ist ein Symptom, unter dem viele Frauen in dieser Lebensphase leiden. Das liegt zum einen an den Hormonen, zum anderen an der Schlafqualität, die durch nächtliche Schweißattacken beeinträchtigt wird. Für den Schlaf ist der Baldrian die klassische Pflanze, für mehr innere Ruhe eignen sich Melisse oder Lavendel als Tee oder Extrakt. Depressive Verstimmungen kann das Echte Johanniskraut vertreiben.

Ein Exot ist die amerikanische Yamswurzel. Sie schmeckt ähnlich wie Süßkartoffeln und beinhaltet viele Vitalstoffe. In ihrem Heimatland gilt sie daher als Anti-Aging-Mittel. Hormonähnliche Substanzen sorgen zusätzlich dafür, dass die Knolle gegen Wechseljahresbeschwerden hilft. *Annette Willaredt*

Beauty-TIPP



Öl-Auszug aus Rot-Klee für die Haut

Gesammelte Blüten des Rot-Klees wenn nötig trocken tupfen, dann in ein Glas füllen und **Mandelöl zugeben**, bis alle Blüten gut bedeckt sind. Das Glas in ein Wasserbad stellen, auf ca. 40 °C erhitzen, etwa 120 Minuten bei gleichbleibender Temperatur ziehen lassen. Vom Herd nehmen, Glas verschließen, drei Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Abseihen, das Öl in braune Glasflaschen abfüllen. Die Haut täglich damit einmassieren. Das Öl strafft und wirkt der Faltenbildung entgegen.



Fotos: Alamy Stock Photo (2)/Frank Hecker/Zoonar, Fotolia/ernuck, shutterstock (6)/Manfred Ruckszior/Number One/spline_xivwoe/Zholobov Vadim, living4media (2)/Karin Goldbach/Roland Krieger; Text: Susann Hayn

Entspannende Momente sind in den Wechseljahren wichtig. Ideal für kleine Auszeiten ist Salbeitee. Das Kraut wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und hilft gegen Schweißausbrüche



1 Bei Schmerzen im Unterleib und unregelmäßigen Blutungen ist Frauenmantel (Alchemilla vulgaris) gut. Einen Teelöffel Kraut mit 250 ml Wasser überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen. Drei bis vier Tassen täglich trinken.



2 Echtes Johanniskraut (Hypericum perforatum) hilft bei leichten Verstimmungen als Tee, bei einer ausgeprägteren Depression sind Extrakte aus der Apotheke effektiver. **3 Ausgleichend** auf den Östrogenspiegel wirken Extrakte des Sibirischen Rhabarbers (Rheum rhaponticum). **4 Yamswurzeln** enthalten ein Hormon, das dem Progesteron ähnelt. Es wirkt so bei allen Wechseljahrsproblemen. Die Knolle wird wie Kartoffeln zubereitet. **5 Bei Schlafstörungen** ist Baldrian-Tee am Abend richtig. **6 Hitzewallungen** mit Schweißattacken vertreibt die Trauben-Silberkerze (Actaea racemosa). Für



einen Tee einen Teelöffel Wurzeln mit 250 ml Wasser überbrühen, 15 Minuten ziehen lassen. Drei Tassen täglich trinken



Reformhaus

Natürlich besser

... für mich!

Reformhaus® - das Fachgeschäft für Gesundheit und Wohlbefinden.

Darm gut, alles gut

70 und 80 % der Immunzellen sind im Darm lokalisiert. Daher ist es wichtig, auf unsere Darmgesundheit zu achten. In Ihrem Reformhaus® finden Sie dazu natürliche Unterstützung.

Typische Vertreter der physiologischen Darmflora sind Milchsäurebakterien, deren Anteil an der Darmflora jedoch mit zunehmendem Lebensalter abnimmt. Mifloran® Plus von Sanatura® enthält pro Tagesportion ca. 12 Milliarden Milchsäurebakterien und ist zusätzlich mit natürlichem Vitamin C angereichert, das einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte leistet.

Schauen Sie auf sich und Ihren Darm und lassen Sie sich dazu fachkundig beraten - natürlich in Ihrem Reformhaus®.



Klimaneutral
Werbekampagne
ClimatePartner.com/16957-2107-1001



www.reformhaus.de

