# Torffrei gärtnern, aber richtig

**RATGEBER** So übersteht der Garten auch lange Trockenphasen

**IM NORDWESTEN**/DJD – Unsere Sommer werden tendenziell heißer und trockener. Langanhaltende Phasen ohne nennenswerte Niederschläge, bisweilen bis spät in den Herbst hinein, setzen den Pflanzen in der Natur, auf der heimischen Terrasse oder dem Balkon sichtbar zu. Doch mit den richtigen Tipps können Freizeitgärtnerinnen und Freizeitgärtner die Basis dafür schaffen, dass das Grün auch anhaltende Dürreperioden gut übersteht. Insbesondere bei den immer beliebteren torffreien Erden sind einige Dinge zu beachten.



Wichtig bei torffreien Erden ist ein regelmäßiges Gießen. Staunässe sollte aber vermieden werden. BILD: DJD/FNR

### Praktische Tipps für Dürreperioden

Torffreie Erden tragen zum Schutz und Erhalt natürlicher Moorgebiete bei und sind daher für viele mittlerweile die erste Wahl. Die Produkte sind unkompliziert in der Handhabung und eignen sich für viele Pflanzvorhaben – vorausgesetzt, sie werden passend zur jeweiligen Pflanzenart ausgewählt und korrekt angewendet. So unterscheiden sich die torffreien Substrate je nach Zusammensetzung in ihren Eigenschaften bezüglich Wasser- und Nährstoffspeicherung. Wichtige Praxistipps insbesondere bei anhaltender Trockenheit lauten daher: Regelmäßig die Feuchtigkeit im Pflanzkübel oder Balkonkasten prüfen, häufiger und in kleineren Mengen gießen, Staunässe vermeiden sowie auf eine ausreichende Nährstoffversorgung achten. Für längere Abwesenheiten, etwa während eines Urlaubs, sollte man rechtzeitig die Wasserversorgung organisieren. Das geht zum Beispiel mit Wasserspeichergefäßen, einer einfachen Bewässerungsautomatik oder der Unterstützung durch Nachbarinnen und Nachbarn.

### Worauf beim Kauf torffreier Substrate zu achten ist

Wer bewusst torffreie Substrate als umweltbewusste Alternative nutzen möchte, sollte zudem beim Einkauf genau hinsehen. So können Erden, die als „torfarm“ oder „torfreduziert“ deklariert sind, immer noch bis zu 70 Prozent Torf enthalten. Auf Nummer sicher geht man mit Kennzeichnungen wie „torffrei“ oder „ohne Torf“. Ist die Beschreibung auf der Verpackung nicht eindeutig, hilft ein Blick auf die Angaben zu den Inhaltsstoffen. Für alle, die mehr über das Gärtnern mit torffreien Substraten erfahren möchten, stellt die Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe unter www.torffrei.info/teamtorffrei nützliche Inhalte von praktischen Tipps über einen Überblick zu torffreien Produkten bis hin zu Daten und Fakten rund um das klimaschonende Gärtnern bereit.



Gärtnern ohne Torf, aber richtig: Wer einige Tipps bei der Anwendung beachtet, kann torffreie Erden für viele Pflanzvorhaben verwenden. BILD: FNR/DARIO RONGE

Medizin ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Die beste Medizin der Welt: Schlaf!

## Doch was, wenn er fehlt?

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

**Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist**

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

**Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen**

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

**Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf**

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen[1]. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.



**„Baldriparan hilft mir super“**

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:
**Baldriparan**
**Stark für die Nacht**
(PZN 00499175)




www.baldriparan.de

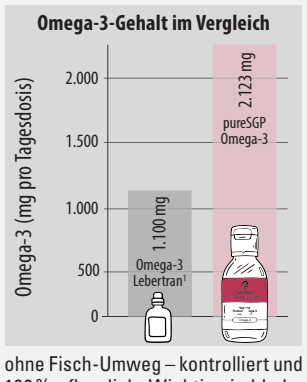



[1]bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Bildmaterial KI-generiert • Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

**Omega-3: Auf Dosierung und Reinheit kommt es an**

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei*, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion** und Sehkraft** bei. Da der Körper sie nur begrenzt selbst bildet, ist eine regelmäßige Zufuhr relevant.
Heute konsumieren wir oft zu viel Omega-6 (z. B. Küchenöle) und zu wenig Omega-3 (z. B. Seefisch). Moderne Präparate liefern EPA/DHA




ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100 % pflanzlich. Wichtig sind hohe Dosierung und geprüfte Reinheit: Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (Labor-Frischecheck), desto frischer.
**Auch die Darreichungsform spielt im Alltag eine Rolle: Als Öl ist Omega-3 besonders unkompliziert integrierbar. Die tägliche Einnahme ist angenehm und vielseitig, z. B. pur, in Smoothies, Säften oder als Salat-Dressing.**
pureSGP Omega-3 Öl FORTE (neu, Apotheke) kombiniert Mikroalgen-Omega-3 mit Olivenöl und Vitamin D3 – hochdosiert mit >2.100 mg Omega-3 und hochrein mit einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3 beim Algenöl. Experten empfehlen einen Wert unter 10.

NEU

Für Ihre Apotheke:
**pureSGP Omega-3 Öl FORTE**
(PZN 19985754)



www.puresgp.de

*EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA+DHA/Tag). • **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). • [1]Marktführer Omega-3 Lebertran