Winterquartier-Stress für Kübelpflanzen

Schutz vor Schädlingen in der kalten Jahreszeit

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN. Spätestens jetzt kommen Kübelpflanzen, die nicht winterhart sind, zum Überwintern ins Haus. Häufig bringen sie unbemerkt Schädlinge mit herein, die sich freuen, denn im Winterquartier ist der ideale Lebensraum für sie. Hinzu kommt, dass die Pflanzen oft durch zu warme, schlecht belüftete und dunkle Umgebungen geschwächt sind. Dieser Stress macht sie anfälliger für Schädlinge, die sich in der kalten Jahreszeit schnell vermehren und schnell alle Pflanzen befallen. Häufige Schädlinge sind Wollläuse, Schildläuse und Weiße Fliegen.

Die wenige Millimeter großen Wollläuse (auch Schmierläuse) sind an der auffallenden weißen Substanz erkennbar, die sie umgibt. Sie saugen den Pflanzensaft aus und hinterlassen klebrige Rückstände auf den Blättern, den sogenannten Honigtau, der Pilzinfektionen fördert. Besonders häufig sind Zitruspflanzen und Ficus-Arten befallen. Um Wollläuse zu bekämpfen, können Rapsöl- oder Neem-Präparate helfen. Außerdem sollte die oberste Erdschicht abgekratzt werden, da sich dort oft die Jungtiere aufhalten.

Schildläuse setzen sich häufig auf Blättern und Stängeln fest und ernähren sich von Pflanzensäften. Sie befallen gerne Palmen und hartlaubige, immergrüne Pflanzen. Bei einer frühzeitigen Erkennung können die Schädlinge mit der stumpfen Seite eines Messers von den befallen Pflanzenteilen abgestreift werden. Auch hier sollte die oberste Erdschicht entfernt werden. Bei starkem Befall kann man sie mit Seifenlauge oder Rapsöl-Präparaten bekämpfen.



Wenn Kübelpflanzen über den Winter reingeholt werden, sind diese besonders anfällig für Schädlinge wie Wollläuse. FOTO: CANVA

Die Weiße Fliege, ein häufiger Schädling in Winterquartieren, gehört zur Familie der Mottenschildläuse und befällt Pflanzen wie Hibiskus, Fuchsien und Wandelröschen. Besonders in schlecht belüfteten, warmen Räumen können sich diese kleinen, weißen Fluginsekten schnell vermehren. Sie setzen sich auf die Blattunterseiten, wo sie auch ihre Eier ablegen. Ein Befall zeigt sich durch gelbe Flecken auf den Blättern. Als Bekämpfungsmaßnahmen eignen sich Gelbtafeln, die die Fliegen anziehen und festhalten, sowie Rapsöl- oder Neemöl-Präparate, die die Insekten ersticken. Auch die parasitären Encarsia-Schlupfwespen können zur biologischen Bekämpfung eingesetzt werden. Es kann auch helfen, die befallene Pflanze bei Minustemperaturen einige Tage nach draußen zu stellen, dann sterben die weißen Fliegen.

Bevor die Pflanzen reingeholt werden, sollten sie sorgfältig auf Schädlinge überprüft werden. Auch ein Rückschnitt vor dem Umzug ins Winterquartier kann sinnvoll sein, sofern die Pflanzen diesen gut vertragen. Regelmäßige Kontrollen den Winter über sind essenziell, um einem Schädlingsbefall frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen. Stellen Sie sicher, dass die Luftfeuchtigkeit ausgeglichen bleibt und die Pflanzen nicht zu warm und dunkel stehen. Lüften Sie gelegentlich, um die Luftzirkulation zu verbessern und die Schädlinge in Schach zu halten.

Wach um drei Uhr nachts

Warum die Wechseljahre den Schlaf rauben und was Frauen tun können

IM NORDWESTEN. Drei Uhr nachts. Der Körper ist müde, der Kopf nicht. Hitzewallungen, nächtliches Grübeln oder unerklärliche Unruhe bringen den Schlafrhythmus durcheinander – für viele Frauen wird das in den Wechseljahren zur neuen Realität. Etwa jede zweite Frau kämpft in dieser Phase mit Ein- oder Durchschlafproblemen. Mit dem Beginn der Hormonumstellung, meist zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr, produzieren die Eierstöcke zunehmend weniger Progesteron und später auch weniger Östrogen.

Beide Hormone haben großen Einfluss auf den nächtlichen Schlummer. Progesteron wirkt beruhigend und unterstützt die Entspannungsfähigkeit des Körpers. Östrogen wiederum stabilisiert Schlafmuster und trägt dazu bei, ausreichend Tiefschlaf zu erreichen. Sinkt der Spiegel, wird der Schlummer leichter und störanfälliger. Gleichzeitig kann weniger Melatonin gebildet werden – jenes Hormon, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Viele Betroffene fühlen sich dadurch tagsüber erschöpft, gereizt und weniger belastbar.

Doch es gibt Wege, um zu erholsamen Nächten zurückzufinden. Neben Veränderungen im Alltag setzen manche Frauen auf pflanzliche Präparate wie Nervoregin Tropfen. Enthalten sind unter anderem Passionsblume und Hopfen, denen beruhigende Eigenschaften zugeschrieben werden. Hafer und Phosphorsäure werden bei körperlicher und geistiger Erschöpfung eingesetzt. Ziel ist es, das vegetative Nervensystem zu unterstützen und den Körper leichter in die Ruhe zu begleiten.

Wichtig ist ein kritischer Blick auf die eigene Schlafroutine. Allgemeine Hinweise zur Schlafhygiene finden sich auf Anbieter-Websites, zum Beispiel unter www.nervoregin.de. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus stabilisiert die innere Uhr. Entspannungsrituale wie Atemübungen, Meditation oder ruhige Dehnübungen helfen beim Abschalten. Bildschirme sollten ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen pausieren, da blaues Licht die Melatoninbildung hemmt. Ebenso fördert ein kühles, dunkles Schlafzimmer mit etwa 16 bis 18 Grad die Schlafqualität. Wer abends zur Ruhe kommen möchte, kann zudem ein warmes Getränk als bewusstes Entspannungsritual nutzen. Was nachts um drei so laut ist – die Wärme, die Unruhe, der wache Kopf, kann so vielleicht ein wenig leiser werden. (Quelle: djd)

