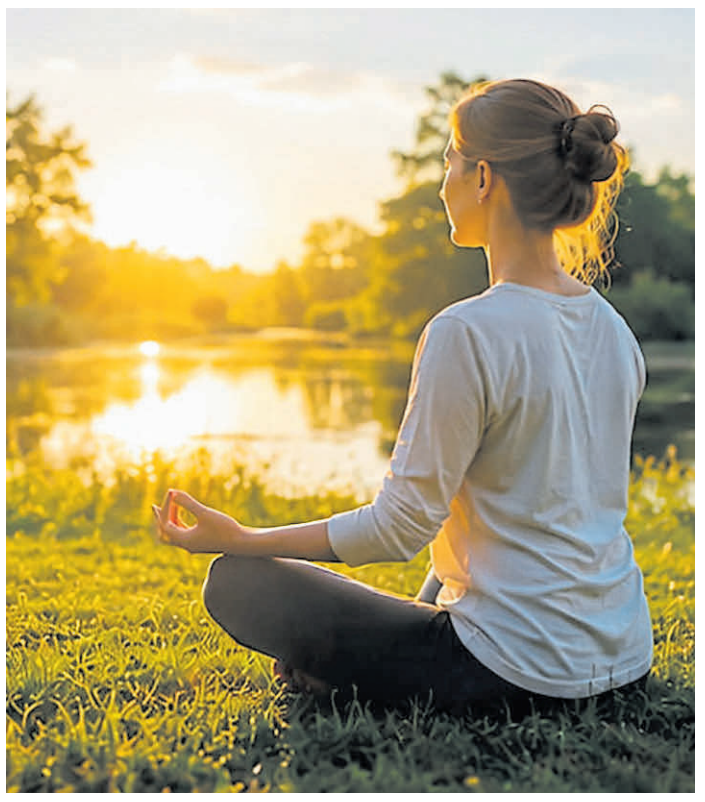
Altes Kräuterwissen neu entdeckt

GESUNDHEIT Klostergärten als Inspiration für einen bewussten Lebensstil

IM NORDWESTEN/AKZ-O – „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für Krankheit aufbringen." Dieses Zitat des Kräuterpfarrers Sebastian Kneipp hat bis heute nichts von seiner Aktualität verloren. Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit der Frage, wie sie ihre Gesundheit langfristig unterstützen und bis ins Alter aktiv und vital bleiben können.

Neben Bewegung, ausgewogener Ernährung und ausreichend Erholung rückt dabei auch traditionelles Naturwissen wieder stärker in den Fokus. Besonders die Kräuterkunde der historischen Klostergärten erlebt derzeit eine Renaissance.

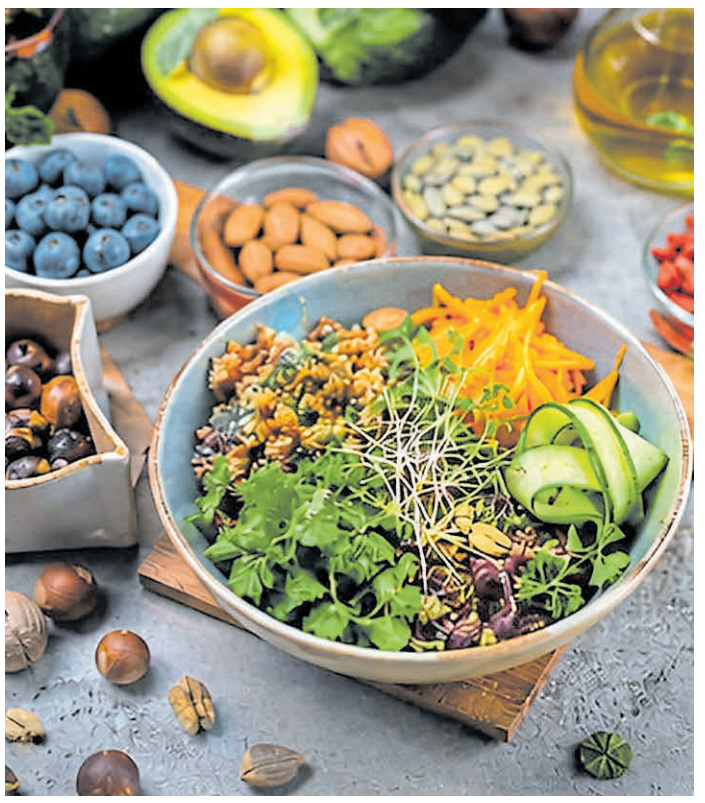


Regelmäßige Bewegung, Entspannung und ein achtsamer Umgang mit sich selbst gelten als wichtige Bausteine für Gesundheit und Wohlbefinden. BILD: KI-GENERIERT/AKZ-O

Wurzeln liegen in den Klöstern Europas

Die Geschichte der Klostergärten reicht bis zu den ersten Benediktinerklöstern zurück. Die Gärten dienten ursprünglich der Selbstversorgung der Mönche und Nonnen. Neben Obst- und Gemüsegärten gehörte der sogenannte „Herbularius", der Kräutergarten, zu den wichtigsten Bereichen.

Dort wurden zahlreiche Pflanzen kultiviert, die für Tees, Tinkturen und andere Zubereitungen verwendet wurden. Das Wissen über Heil- und Gewürzkräuter wurde über Generationen hinweg bewahrt und weitergegeben. Viele der damaligen Klostergärten gelten heute als Ursprung der europäischen Kräuterkunde.



Eine abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Zutaten und wichtigen Vitaminen bildet die Grundlage für einen aktiven und bewussten Lebensstil BILD: KI-GENERIERT/AKZ-O

Tradition trifft Moderne

Die Verbindung von traditioneller Kräuterkunde und moderner Ernährungswissenschaft findet sich heute in verschiedenen Gesundheitskonzepten wieder. Ein Beispiel dafür ist Klostergarten Gold vom Gesundheits-Kontor. Die Rezeptur kombiniert mehr als 40 traditionelle Kräuter mit Aronia, essbarem Gold und acht wichtigen Vitaminen. Unabhängig von einzelnen Produkten bleibt jedoch die wichtigste Erkenntnis dieselbe: Wer sich regelmäßig bewegt, bewusst ernährt, Stress reduziert und sich Zeit für Körper und Geist nimmt, schafft gute Voraussetzungen für ein aktives und vitales Leben bis ins hohe Alter. Weitere Informationen unter www.gesundheitskontor.de.

Vergessene Pflanzen neu entdeckt

Im Laufe der Zeit gerieten zahlreiche Kräuter in Vergessenheit. Namen wie Benediktenkraut, Tausendgüldenkraut oder Wegwarte sind vielen Menschen heute kaum noch bekannt. Dennoch enthalten diese Pflanzen wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, ätherische Öle und weitere natürliche Inhaltsstoffe, die seit Jahrhunderten geschätzt werden. Mit dem wachsenden Interesse an natürlichen Ernährungs- und Lebenskonzepten wächst auch die Aufmerksamkeit für diese traditionellen Kräuter. Viele Verbraucher suchen bewusst nach Produkten, die altes Wissen mit modernen Erkenntnissen verbinden.

Hitzetage im Garten überstehen

RATGEBER So bleiben Pflanzen auch bei Trockenheit gesund

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wenn der Sommer mit trockener Hitze zuschlägt, leiden unsere Pflanzen sichtbar. Entscheidend ist daher, wann und wie man gießt. Die Pflanzen sollten in den frühen Morgenstunden gewässert werden – zu dieser Zeit ist der Boden noch kühl und das Wasser kann besser aufgenommen werden. Wer stattdessen abends gießt, riskiert Pilzerkrankungen und Schneckenfraß durch langanhaltende Feuchtigkeit. In der Mittagshitze ist die Verdunstungsrate so hoch, dass ein Großteil des Wassers verpufft, bevor es die Wurzeln erreicht. Gießen Sie direkt auf die Erde am Fuß der Pflanze, nicht über die Blätter. So erreicht das Wasser direkt die Wurzeln und wird nicht verschwendet. Für Gartenpflanzen gilt: Lieber seltener, aber dann durchdringend wässern, damit das Wasser bis in tiefere Erdschichten gelangt. Balkon- und Topfpflanzen benötigen dagegen häufiger kleinere Wassermengen.

Ein nachhaltiger Garten beginnt mit der richtigen Auswahl des Standorts. Pflanzen, die an sonnigen und trockenen Plätzen gedeihen, sind für Hitzeperioden besser gewappnet. Besonders geeignet sind Arten mit kleinen, harten oder silbrig-grauen Blättern – sie reduzieren die Verdunstung. Mediterrane Pflanzen wie Lavendel, Rosmarin, Salbei und sukkulente Arten sind Beispiele für robuste Sommerbewohner. Auch heimische Stauden wie Sandthymian, Graslilie oder Wildrosen zeigen sich selbst in anhaltenden Trockenzeiten resistent. Darüber hinaus hilft auch die Bodenbedeckung. Mulch aus Rasenschnitt, Laub oder Kompost schützt den Boden vor dem Austrocknen und versorgt ihn gleichzeitig mit Nährstoffen. In Kübeln kann eine Abdeckung aus Bimsgranulat die Verdunstung deutlich reduzieren.



Gewässert werden sollte am besten gezielt direkt am Fuß der Pflanze, sodass das Wasser an die Wurzeln gelangt. BILD: KAMPUS PRODUCTION/PEXELS

Neben Wasser brauchen Pflanzen auch eine ausreichende Nährstoffversorgung, um mit der Hitze besser zurechtzukommen. Kalium stärkt die Zellwände und erhöht die Wasserspeicherfähigkeit in den Pflanzenzellen. Kaliumbetonte Dünger schützen gezielt vor Hitzestress. Noch nachhaltiger sind organische Langzeitdünger, etwa auf Basis von Schafwolle, die gleichzeitig Wasser speichern und Bodenlebewesen fördern. Solche Dünger sind nicht nur gut für die Pflanze, sondern auch für das Bodenleben – sie sorgen langfristig für eine stabile Bodenstruktur und erhöhen die Fähigkeit, Wasser zu speichern. Durch zusätzliches Lockern der Erde nach dem Wässern werden Kapillaren unterbrochen, durch die Wasser sonst schnell verdunstet.

Regenwasser ist kostenlos, kalkarm und ideal für die meisten Pflanzen. Eine Regentonne oder eine Zisterne im Garten helfen, große Mengen Wasser zu speichern. Wer viel gießt, sollte außerdem über eine Tropfbewässerung nachdenken. Sie führt das Wasser gezielt an die Wurzeln und spart dabei erheblich.

Zudem gilt: Nicht alles muss bewässert werden. Während Gemüsepflanzen und junge Setzlinge regelmäßig Wasser brauchen, können robuste Pflanzenarten eine Zeit lang gut ohne auskommen und Rasenflächen auch durchaus einmal braun werden – sie regenerieren sich wieder. Wildblumenwiesen oder Kräuterrasen etwa benötigen kaum zusätzliches Wasser und sind dennoch ein lebendiger Blickfang.

Moin Moin im schönen HAWO-Sonderposten-Märkte Aurich & Moordorf
ALLE ANGEBOTE VON MONTAG BIS SAMSTAG GÜLTIG! ...WO IMMER ALLES GUT UND GÜNSTIG IST
4 Richtige
Heiko Blume Ostfriesischer Brannwien 32% Vol., 0,7 Ltr. (Höchstabgabe 2 Karton) 5.99
Frisches JEVER Fun + alle weiteren Sorten 24 x 0,33 Liter, + Pfd. 3.42 10.99
VILSA Mineralwasser Classic, Medium, Feinperlig, Naturell je Kiste 12 x 0,7 Liter 4.49
Pool 240 x 63 cm 49.-
SPAR 20.- XXL Ampel-Bogenschirm 3 m x 3 m große Schattenfläche inkl. Ständer 49.99
SPAR 10.- Damen- und Herren-Bio-Clogs Gr. 36 – 46, 1 Paar 9.99
SPAR bis 1.50 Einmach-Gläser Paket 4 x 900 ml 2.99 oder Paket 6 x 210 ml 2.79
Ammerländer Grill- oder Pfannen-Rostbratwurst XXL-Paket geschmacklich hervorragend 12 x 100 g = 1,2 kg 1 kg = 5,33 8.99
Heiko Blume Bester Ostfriesen-Tee Spitztüte 250 g 1.99
Alles für die Schule
Schultüten ab 1.29
Schüleretui 50 Teile Inhalt 7.99
Fasermalstifte 10 Stück 1.29
Textmarker 4 Stück 1.29
Klebestifte 3 Stück 0.99
Wachsmalstifte 10 Stück 1.29
Buntstifte 12 Stück 1.39
Deckfarbkasten 12 Stück 2.99
Hausaufgabenheft 48 Blatt DIN A5 0.99
Collegeblock 70 Blatt DIN A4 1.79
Faulenzerrolle 0.99
Schulhefte Alle Größen vorrätig ab 0.49
und weitere 69 Schulartikel vorrätig
Sonderposten kauft man bei HAWO
Deluxe Strandkorb Sylt Wetterfest, Wohlfühloase, Klapptische, herausziehbare Fußstützen 120 x 79 x 160 cm, einfache Montage 199.99
Großer Metall-Hahn 46 x 18 x 37 cm Schmuckstück 19.99
Premium Power Plus Autobatterien Wir führen alle Batterie-Typen für PKW, Lkw, Landmaschinen, Boot, Motorräder und Roller von 3 Ah bis 200 Ah ab 29.99
NEUE ERNTE Kartoffeln Belana o. Cilena goldgelb/festkochend vom Hiesingen-Kleiboden Sack 2.500 g 2.99
NEUE ERNTE Sport-, Spiel- oder Berliner Tiergarten Rasensaatmischung Mähroboter geeignet, robust, tritt-fest + schnellkeimig Btl. 1000 g = bis 30 m² 7.99
Celaflor Ameisen-Mittel streu o. gießen wirkt sofort 1 9.99
Vorox Express Unkrautfrei wirkt wurzeltief, XXL Kanne, 1,5 Liter 1 19.99
Schneckenkorn Limex 1 Celaflor, regenfestes Granulat, wirkt 100% Paket 500 gr. = 500 m² 9.99
1 Biozide sicher verwenden, vor Anwendung Gebrauchsanweisung lesen.
www.hawo-markt.de
AURICH SÜD, ☎ 04941 - 180833 RAIFFEISENSTR. 11
MOORDORF, ☎ 0175 - 1172424 EKELSER STR. 2-4
... immer Gut und Günstig
IRRTÜMER VORBEHALTEN 01.08.2026