

Ein paar informative Texte zu verschiedenen Themen. Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt!

Staudenbeete im Herbst richtig pflegen

„Oh, wie schön!“. Die im Frühjahr gepflanzten Stauden sind prächtig gewachsen. Nun ziehen Blütenpracht und Blattschmuck magische Blicke auf sich. Damit das im nächsten Jahr wieder funktioniert, musst Du ein wenig aktiv werden. Keine Angst, die meisten Stauden brauchen nur wenig Pflege. Mit den folgenden Tipps zum Thema Rückschnitt und Düngung, ist es leicht, Staudenbeete im Herbst richtig zu pflegen.

Neue Blüten durch Rückschnitt

Nach der Blüte, werden die Nährstoffe unter anderem in Rhizomen eingespeichert. Dabei stirbt der oberirdische Pflanzen-Teil ab. Diesen kannst Du radikal entfernen. Die vertrockneten Stängel und Blüten werden bis eine Hand über den Boden heruntergeschnitten. Der Effekt: Die Pflanzen stecken weniger Energie in die Samenbildung und treiben im nächsten Jahr stärker aus. Beim aufkommenden Elan kannst Du direkt das Beet von Unkraut befreien. Wichtig ist eine scharfe Schere zu nehmen, damit die Pflanzen geschnitten und nicht gequetscht werden. Ein „zerquetschen“ bietet mehr Eintrittsstellen für Schaderreger, die zu Krankheiten führen können.

Alternativ ist ein Rückschnitt erst im Frühjahr möglich. Allerdings hat dies drei Nachteile.

- Im Winter werden die Stängel matschig und sind schwieriger zu schneiden.
- Die vertrockneten Pflanzenteile bieten Platz für Schaderreger. Diese können sich ausbreiten und Schäden anrichten.
- Im Frühjahr kann es passieren, dass man aus Versehen den noch kleinen Neuaustrieb übersieht und entfernt.

Deshalb ist ein Rückschnitt im Herbst für die meisten Stauden sinnvoll. Dennoch sollten Tierfreunde nicht alle Stauden schneiden. Gerade Pflanzen mit Samenbestand dienen als Futterquelle und Schutz für Vögel und Insekten. Weiterhin bilden die Blütenstände mit einem Hauch Schnee überzogen, einen schönen Blickfang für den sonst eher tristen Winter-Garten. [...]

■■■■ – Ihr Facharzt in ■■■■

Hals-Nasen-Ohren Arzt für Kinder und Erwachsene

Unsere Vision ist es, stets für eine optimale medizinische Versorgung zu sorgen. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb nimmt unser Team regelmäßig an Fortbildungen teil, sodass Ihr Wissenstand immer auf aktuellen Forschungen beruht. In Kombination mit langjährigen Erfahrungen aus dem Praxis-Alltag besitzen wir ein sicheres Fundament. Wir finden schnell eine Lösung, damit Sie wieder gesund werden.

Als Hals-Nasen-Ohren-Arzt bieten wir HNO-Leistungen sowohl für Erwachsene als auch speziell für Kinder an. Neben Impfungen und der Schlafmedizin kümmern wir uns beispielsweise um die Hör-Diagnostik. Uns ist es gelungen, in Kooperation mit Akustikern den sogenannten verkürzten Versorgungsweg anzubieten. Hörgeräteeinpassungen sind nun den ganzen Tag möglich. [...]

Yoga und Mantra – eine Einführung

Den Begriff Yoga hat jeder schon mal gehört. Nur viele kennen es leider lediglich als komische Verrenkungen. Auf dieser Seite klären wir, was hinter Yoga steckt. Und welche Verbindung zum Mantra besteht.

Yoga ist eine jahrtausendalte Lehre aus Indien. Sie setzt sich aus geistigen sowie körperlichen Übungen zusammen. Nach der altindischen Sprache (Sanskrit) bedeutet es so viel wie „Vereinigung“. Es beschreibt einen spirituellen Weg zur Selbsterkenntnis. Eine Suche nach Erleuchtung. Die Übungen wie die Meditation dienen dazu, das Ziel zu erreichen. Ein harmonisches Zusammenleben von Geist, Körper und Seele.

Mit der Zeit entwickelt sich ein modernes Yoga, das mehr körperbetont ist. Die positive Wirkung auf das allgemeine Wohlbefinden ist bekannt und wissenschaftlich bewiesen. Yoga tut gut. Es verbessert die Haltung und reduziert Stress. Sie sind gesund und haben Energie. [...]

Spiekeroog: Mehr als nur Watt

Klein, schön und mitten im Watt. Die Nordsee Insel Spiekeroog begeistert mit einem besonderen Flair. Mit rund 800 Einwohnern ist Spiekeroog nicht besonders groß. Dennoch gibt es reichlich zu sehen. Wenn Sie in Neuharlingersiel auf die Fähre steigen, ist das der erste Schritt in eine andere Welt zu fahren.

Noch haben Sie das Gewusel am Hafen. Auf der Fähre ändert sich alles. Die 45-minütige Überfahrt ist an sich schon ein Erlebnis. Auf dem Deck kommt einen die leichte Brise der Meeresluft entgegen. Erste Sonnenstrahlen des Urlaubs prickeln auf der Haut. Und die unzähligen Möwen sorgen für Unterhaltung. Sie fliegen umher und eignen sich als schönes Fotomotiv.

Im Hafen angekommen verteilen sich die Menschenmassen. In wenigen Gehminuten gelangen Sie in die kleine Stadt. Sie begegnen Backsteinhäuser mit blühenden Gärten. Kleine Restaurants mit typischen Inseessen, wie Krabben an Kartoffeln. Eine Teestube und Eisdielen, in denen es nach Zimtwaffeln duftet.

Entspannung und perfekt für Hobbyfotografen

Frisch gestärkt weisen ihnen Schilder zum 15 Kilometer langen Strand. Weit kann man durch die Dünen und Salzwiesen laufen. Hinter manch einem Dünengras erblicken Sie Strandkörbe und eine atemberaubende Aussicht auf das Meer.

Wer etwas mehr Aktion will, kann mit einem Fischkutter oder zu Fuß das Watt erkunden. Lebewesen, wie Krebse entdecken und Seehundbänke bestaunen. Gerade für Kinder und Hobbyfotografen ein tolles Erlebnis.

Sie sind nun angekommen auf Spiekeroog. Für Menschen, die etwas Ruhe suchen, bei einem Strandbesuch und Eis entspannen möchten, ist die kleine Insel ideal. Für Menschen die sich von Großstädten angezogen fühlen, ist Spiekeroog nichts. Es gibt keine exklusiven Party-Locations, wie auf dem Ballermann. Aber genau das, ist das besondere Inselflair: Ruhe, Strand und Meer.