

GRÜNER
DAUMEN
FÜR
GRAUE
ZELLEN



Garten, Balkon, Wohnung:
Gärtnern fürs Gedächtnis

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

GARTEN, BALKON ODER WOHNUNG: SO BRINGT GÄRTNERN DIE GRAUEN ZELLEN IN SCHWUNG

Das Alter hat so manche Begleiterscheinung. Eine davon kann nachlassende geistige Leistungsfähigkeit sein. Die gute Nachricht: Die Kombination der drei Komponenten „gesunde Ernährung“, „ausreichend Bewegung“ und „regelmäßiges Gedächtnistraining“ bringt die grauen Zellen in Schwung und wirkt Vergesslichkeit und Konzentrationsschwierigkeiten entgegen.

Eine Möglichkeit, die drei Komponenten miteinander zu verbinden, ist Gärtnern. Dabei ist es egal, ob im Garten, auf dem Balkon oder mit Zimmerpflanzen in der Wohnung. Beim Gärtnern muss geplant, gepflanzt und gepflegt werden – das strengt die grauen Zellen an und bringt den Kreislauf in Schwung. Ist das Ergebnis sogar noch essbar, wie zum Beispiel Kräuter und Gemüse, unterstützen die enthaltenen Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe die Gedächtnisleistung zusätzlich.

So funktioniert das Buch „Grüner Daumen für graue Zellen“

Das Buch „Grüner Daumen für graue Zellen“ stellt Ideen für den eigenen Garten, den Balkon oder die Wohnung vor. Außerdem gibt es – sozusagen als Gedächtnistraining für Fortgeschrittene – Anregungen für eigene Ideen. Denn kreative Eigenleistungen fördern das Gedächtnis zusätzlich. Da nur ein regelmäßiges Gedächtnistraining die geistige Leistungsfähigkeit und die Konzentration verbessert, enthält das Buch einen Jahresplaner. Dieser zeigt Monat für Monat auf, was für die optimale Pflege der Pflanzen im Garten, auf dem Balkon und in der Wohnung zu tun ist. Der Jahresplaner ist zum Heraustrennen, so dass er als Gedächtnisstütze an einem gut sichtbaren Ort aufgehängt werden kann.

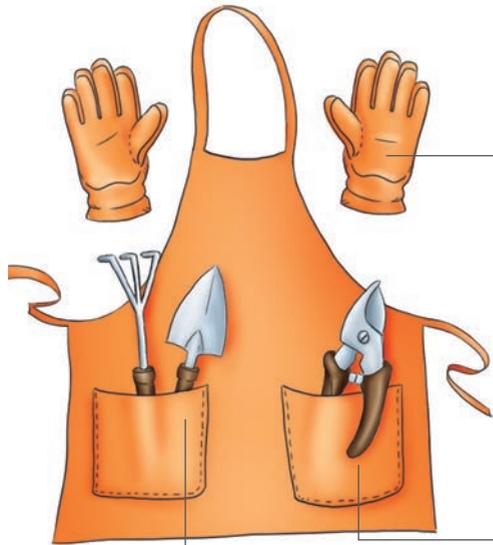
ratiopharm wünscht viel Spaß beim Gärtnern!



DAS KLEINE GÄRTNER 1X1

GERÄTE

Die Ideen für Garten, Balkon und Wohnung sind so ausgewählt, dass möglichst wenig Hilfsmittel benötigt werden und jeder ohne große Vorbereitung starten kann. Ganz ohne Geräte geht es aber leider nicht. Diese sollten daher nicht fehlen:



+ **Gartenhandschuhe**

+ **Gartenschere**



+ **Blumenkelle**

+ **Große Gartentasche oder Wanne**
für das Umtopfen in Innenräumen
oder auf dem Balkon



+ **Wurzelsäge** oder ein altes nicht
zu stumpfes Küchenmesser



DAS EINPFLANZEN ODER UMPFLANZEN ...

... in Pflanzgefäße – so funktioniert's:

- 1 Tonscherbe auf das Loch im Topf legen.
- 2 Etwas Pflanzerde hineingeben.
- 3 Die Pflanze beziehungsweise den Wurzelballen in einen Eimer mit Wasser tauchen.
- 4 Bei Bedarf Wurzeln beschneiden beziehungsweise zu lange Wurzeln kappen.
- 5 Wurzelballen der Pflanze mit den Händen vorsichtig lockern.
- 6 Die Pflanze in den Topf stellen und mit Erde auffüllen.
- 7 Die Erde neben dem Wurzelballen gut andrücken.
- 8 Zum Abschluss die Pflanze gut angießen.

... im Garten – so funktioniert's:

- 1 Die Erde mit einer Hacke auflockern.
- 2 Mit einer Blumenkelle ein Loch ausheben, das der Größe des Wurzelballens der Pflanze entspricht.
- 3 Die Pflanze in das Loch setzen und mit der ausgegrabenen Erde wieder auffüllen.
- 4 Die Erde neben dem Wurzelballen gut andrücken.
- 5 Zum Abschluss die Pflanze gut angießen.

Boden verbessern – so funktioniert's:

Der Boden sollte aus einem Gemisch aus Lehm, Ton, Sand und Humus bestehen. Da Böden selten von Natur aus so sind, sollten sie einmal jährlich verbessert werden: Also bei sandigem Boden Lehm dazu geben, bei matschigem, lehmigem Boden Sand und so weiter. So ist der Boden nicht nur gut durchlüftet, sondern speichert auch perfekt Wasser und liefert jeder Pflanze ausreichend Nährstoffe.



IDEEN FÜR DEN GARTEN



DUFTBEET MIT KRÄUTERN

Ein Duftbeet duftet nicht nur angenehm, es zieht auch Insekten an, die für das Beet und andere Pflanzen im Garten nützlich sind, da sie Schädlinge fressen.

Geeignete Pflanzen:

Muskatgarbe, Berg- und Katzenminze, Anis-Ysop, Lavendel, duftende Pfingstrosen, rosa Polsternelken, Thymian, Zwerg-Origanum, Flammenblume

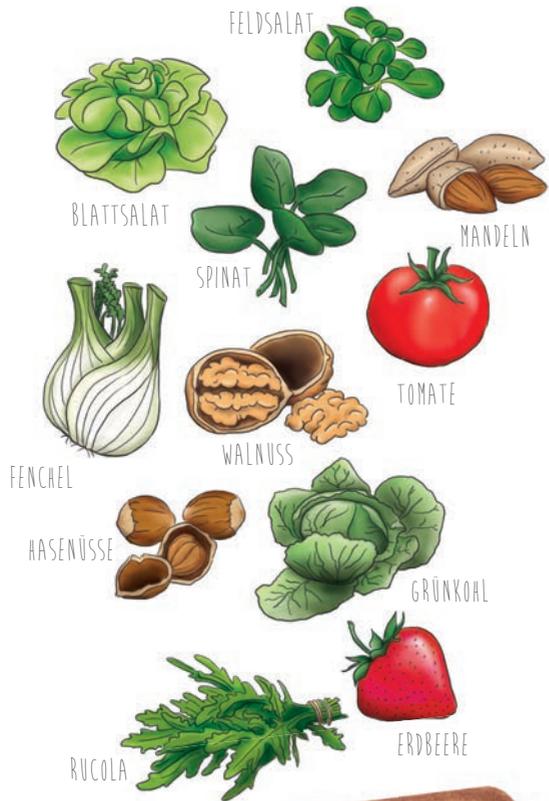
Kurzanleitung und Pflege:

Eine geeignete Stelle auswählen: am besten schön sonnig. Den Boden lockern und nach Bedarf verbessern. Die Pflanzen vor dem Einpflanzen kurz in einem Eimer mit Wasser vollsaugen lassen und dann einpflanzen. Angießen nicht vergessen. Dann entsprechend der Witterung und Bodenfeuchte regelmäßig gießen. Da sich auf neugepflanzten Beeten schnell Unkraut breit machen kann und bei Trockenheit der Boden unnötig austrocknet, empfiehlt es sich, die Stellen, an denen noch Erde zu sehen ist, mit Mulch zu bedecken.

TIPP

von Gartenexpertin Katja Zeller:

„Welche Pflanzen im Duftbeet vorkommen, ist vom persönlichen Geschmack abhängig. Ich rate meinen Kunden Kräuter und stark duftende Blumen zu kombinieren. Die Blumen setzen farbige Akzente und die Kräuter eignen sich hervorragend, um Salate und andere Speisen aufzupeppen.“



GEMÜSE FÜRS GEDÄCHTNIS

Auch in einem kleinen Garten lässt sich gut Gemüse anpflanzen. Selbst gepflanztes Gemüse schmeckt nicht nur lecker, die richtige Auswahl kann sogar die Gedächtnisleistung steigern.

Geeignete Pflanzen:

Gemüsepflanzen mit viel Folsäure und Antioxidantien zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit: Blattsalate (Rucola oder Feldsalat), Erdbeeren, Fenchel, Grünkohl, Nüsse, Spinat, Tomaten

Kurzanleitung und Pflege:

Eine geeignete Stelle auswählen: Am besten windgeschützt und nah am Haus gelegen. Die Pflanzen in kleinen Reihen setzen und dazwischen so viel Platz lassen, dass es möglich ist, zwischen die einzelnen Pflanzen zu treten, ohne diese zu beschädigen. Gießen: Der Witterung und Bodenfeuchte entsprechend regelmäßig die Pflanzen wässern. An heißen Tagen abends gießen, da starke Sonneneinstrahlung gepaart mit Wasser die Pflanzen verbrennen kann.

TIPP

von Gartenexpertin Katja Zeller:

„Zwischen Gemüsebeete pflanze ich besonders gerne Pflanzen mit essbaren Blüten an. Das sieht hübsch aus und die Blüten verfeinern zum Beispiel Salate. Außerdem locken ihr Duft und die leuchtenden Farben Nützlinge an, die wiederum Schädlinge von dem Gemüse fernhalten. Besonders gut eignen sich Ringelblumen, Studentenblumen, Zwergstudentenblumen und Kapuzinerkresse.“



ERDNÜSSE

IDEEN FÜR DEN BALKON



MINI GARTEN

Alle Ideen für den Balkon gelten natürlich auch für die Terrasse.

Da in Blumentöpfen und Kübeln im Grunde alles wachsen kann, was Wurzeln bildet, kann selbst der kleinste Balkon zu einem Mini-Garten werden – mit allem, was dazu gehört: Kräuter, Gemüse, Obst. Das einzige, was zu beachten ist, ist die Lage des Balkons. Denn je nach Himmelsrichtung und Sonneneinfall gedeihen verschiedene Pflanzen gut.

SÜD-BALKON

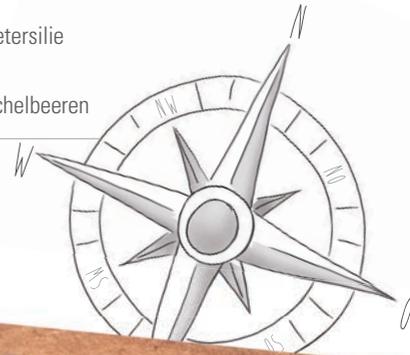
- Kräuter:** Bohnenkraut, Dill, Fenchel, Lavendel, Rosmarin, Salbei, Thymian
Gemüse: Aubergine, Gurke, Kürbis, Melone, Tomate
Obst: Aprikosen, Brombeeren, Feigen, Pfirsiche, Weinreben, Zitrusfrüchte

WEST-/OST-BALKON

- Kräuter:** Basilikum, Estragon, Kresse, Schnittlauch, Petersilie
Gemüse: Erbsen, Radieschen, Salat, Spinat, Zwiebeln
Obst: Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Johannis- und Stachelbeeren

NORD-BALKON

- Kräuter:** Zitronenmelisse
Gemüse: Kartoffel, Sauerampfer, Schnittsalate



Kurzanleitung und Pflege:

Die Pflanzen in ausreichend große Töpfe setzen, so dass um die Wurzeln herum genug Platz für Erde ist. So können Wasser und Nährstoffe optimal gespeichert und an die Pflanze abgegeben werden. Kräuter und Erdbeeren gedeihen gut in Balkonkästen. Gemüse in einzelne Töpfe pflanzen, damit diese nach der Saison gelehrt werden können, ohne andere Pflanzen zu beschädigen. Unter hochwachsende Sträucher oder Bäumchen wie Johannisbeere oder Feige können niedrigwachsende Kräuter gepflanzt werden.

TIPP

von Gartenexpertin Katja Zeller:

„Auf kleinen Balkonen kann man Blumenkästen auch außen am Fuß des Balkongitters fest machen. So können Pflanzen an der Außenseite des Balkongeländers hochwachsen und nehmen keinen Platz auf dem Balkon weg. Aber achten Sie darauf, dass die Kästen mit entsprechenden Halterungen sicher fixiert sind.“

IDEEN
FÜR DIE
WOHNUNG



FÜR JEDES ZIMMER DIE PASSENDE PFLANZE

Pflanzen in Innenräumen können die Raumluft und das eigene Wohlbefinden positiv beeinflussen. Bei Zimmerpflanzen wird zwischen Blatt- und Blütenpflanzen unterschieden: Blattpflanzen haben entweder grüne oder bunt gemusterte Blätter. Sie sind generell robuster und leichter zu pflegen als Blütenpflanzen. Farbige Blattpflanzen brauchen häufig mehr Sonne als grüne Blattpflanzen. Blütenpflanzen haben – wie der Name schon sagt – Blüten. Wichtig ist, die Bedürfnisse der jeweiligen Pflanze zu kennen, so dass sie die entsprechende Pflege bekommt. Denn *die Zimmerpflanze* gibt es nicht. So unterschiedlich wie das Erscheinungsbild sind auch die Bedürfnisse der jeweiligen Pflanze hinsichtlich Wasser, Licht und Temperatur.

Grundregeln für die Pflege von Zimmerpflanzen:

Zimmerpflanzen regelmäßig und entsprechend des Standortes und der individuellen Bedürfnisse der Pflanze gießen. Verwelkte Blätter entfernen, um Krankheiten zu vermeiden und damit die Pflanze neue Triebe ungehindert entwickeln kann. Insbesondere in dunklen Räumen beziehungsweise zur dunklen Jahreszeit die Blätter regelmäßig von Staub befreien, damit die Pflanzen genug Licht haben. In wärmeren Räumen und im Winter nicht nur den Wurzelballen gießen, sondern auch die Blätter mit Wasser bestäuben.

TIPP

von Gartenexpertin Katja Zeller:

„Die Befürchtung mancher Pflanzenliebhaber, Zimmerpflanzen würden den Sauerstoff im Schlafzimmer verbrauchen ist naheliegend, aber unbegründet. Der nächtliche Sauerstoffbedarf von Pflanzen ist so gering, dass kein Grund zur Sorge besteht. Durch die Verdunstung von Feuchtigkeit tragen die Pflanzen sogar zu einem angenehmen und gesunden Klima im Schlafzimmer bei.“



HORTENSIE



KRÄUTER



ORCHIDEE



MOTTENKÖNIG

Pflanzen für das Wohnzimmer:

Im Wohnzimmer lassen sich große und kleine, grünblättrige und blühende Pflanzen arrangieren. Je nach zur Verfügung stehendem Platz bieten sich für den Boden oder die Fensterbank ohne direkte Heizungsluft, besonders der Drachenbaum, der Elefantenfuß und die Begonie an. Für kühlere Räume die Hortensie und die Zimmerazalee.

Pflanzen für die Küche:

Die Küchen-Fensterbank ist der ideale Ort, um Kräuter in der Wohnung zu ziehen. Kräuter duften angenehm und verfeinern Speisen. Für die Fensterbank bieten sich insbesondere Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Minze und Thymian an.

Pflanze für das Badezimmer:

Aufgrund ihrer Blüten gehören Orchideen zu den beliebtesten Zimmerpflanzen. Die Blütenpracht auf Dauer zu erhalten, ist jedoch eine anspruchsvolle Aufgabe. Besonders gut halten sich die Pflanzen im Badezimmer, da sie das warme, feuchte Klima lieben. Nach der Blütezeit die Orchideen nicht entsorgen, da sie bei guter Pflege in der nächsten Saison wieder blühen.

Pflanze für das Schlafzimmer:

Da im Schlafzimmer in der Regel der Kleiderschrank steht, empfiehlt sich hier der Mottenkönig. Der Mottenkönig ist eine grünblättrige samtige Pflanze, die Ungeziefer und damit auch lästige Motten fernhält. Der Mottenkönig ist relativ pflegeleicht: Er sollte insbesondere im Sommer sonnig stehen und nur mäßig gegossen werden.



GEDÄCHTNISTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE

Neben den vorgestellten Ideen gibt es selbstverständlich unendlich viele weitere Gestaltungsmöglichkeiten für Garten, Balkon und Wohnung. Die folgenden Fragen helfen der eigenen Kreativität auf die Sprünge und sind Anregungen zum kreativen Weiterdenken.

- + Welchen Ort möchte ich verändern? Meinen Garten, meinen Balkon, meine Wohnung?
- + Welche konkrete Stelle soll umgestaltet werden?
- + Was von dem, was ich sehe, gefällt mir und was will ich ändern?
- + Was möchte ich dort sehen? Bäume, Sträucher, Ranken, Nutzpflanzen, Zierpflanzen?
- + Ist die Stelle sonnig oder schattig?
- + Gibt es Wände, Bäume oder Hecken, die Schatten spenden?
- + Welche Beschaffenheit hat der Boden? Kann ich direkt in die Erde pflanzen oder benötige ich Töpfe und Kübel?

Hinsichtlich der richtigen Pflanzen für neue Projekte berät der Gärtner im Pflanzenfachgeschäft.

NOTIZEN

SPEZIAL

Der Ginkgo biloba, dessen Blätter in der Medizin zur Förderung der Gedächtnisleistung eingesetzt werden, stammt ursprünglich aus China und kann bis zu 45 Meter hoch werden. Inzwischen wächst er aber weltweit und es gibt ihn auch in ganz klein für den heimischen Garten oder Balkon.

Ginkgo biloba für den Garten:

Für den Garten, also für die Pflanzung direkt in den Boden, bietet sich die Sorte Ginkgo biloba ‚Globus‘ an. Sie hat dichte, runde, sehr große Blätter. Ebenfalls für draußen eignet sich die Sorte ‚King of Dongting‘. Sie zeichnet sich auch durch sehr große Blätter aus, wächst aber bedeutend langsamer.

Ginkgo biloba für den Balkon:

Die kleine Sorte Ginkgo biloba ‚Mariken‘ ist ein langsam wachsender Ginkgo, kurztriebig, mit dicht geschlossener rundlicher Krone, der sich vor allem für Balkon und Terrasse anbietet. Ebenso der Ginkgo biloba ‚Anny’s Dwarf‘: Eine Zwergform mit auffallend geschlitzten Blättern und auch mit einer kompakten Krone.

Standort:

Egal ob im Garten oder auf dem Balkon – der Ginkgo biloba ist extrem widerstandsfähig und kann deshalb auch an schwierigen Standorten gut gedeihen. Trotzdem freut er sich über Sonne.

Pflege:

Der Ginkgo biloba mag es tiefgründig, also mit genügend Platz für seine Wurzeln, und mit nährstoffreicher Erde. In Balkonkübeln immer auf ausreichend Bewässerung achten. Insgesamt ab und zu störende Triebe kürzen, ansonsten muss nicht geschnitten werden.



Extrakt aus dem Ginkgo biloba zur Förderung der Gedächtnisleitung

Der Ginkgo biloba sieht nicht nur schön im Garten und auf dem Balkon aus. Ein in einem aufwendigen Verfahren hergestellter spezieller, hochkonzentrierter Extrakt aus seinen Blättern wird in der Medizin als Wirkstoff bei Gedächtnisproblemen eingesetzt (z. B. in Ginkobil® ratiopharm 120 mg). Er verbessert die Durchblutung und fördert so den Stoffwechsel im Gehirn. Darüber hinaus hilft er, die Nervenzellen vor sogenannten freien Radikalen zu schützen. Die Sauerstoffversorgung wird erhöht und Konzentration und Merkfähigkeit können im Rahmen des dementiellen Syndroms verbessert werden. Empfohlen wird eine längerfristige Anwendung des natürlichen Wirkstoffes.



Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtablette, für Erw. ab 18 Jahren

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von himorganisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Das individuelle Ansprechen auf die Medikation kann nicht vorausgesagt werden. Bevor Behandlung begonnen wird, abklären, ob Krankheitssymptome nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Bei häufig auftretenden Schwindelgefühlen und Ohrensausen Abklärung durch Arzt. Bei plötzlich auftretender Schwerhörigkeit bzw. Hörverlust sofort Arzt aufsuchen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens, „Schlaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischen Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Vertigo und Tinnitus bei vaskulärer und involutiver Genese (Schwindel, Ohrgeräusche infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen). **Warnhinweis:** Enthält Lactose!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 2/14.



PELÄNZLINGE



MINIGARTEN



Gartengestalterin

Katja Zeller

Dieses Buch entstand in Zusammenarbeit mit Katja Zeller. Sie ist Inhaberin der Frankfurter Firma „Grüngeschäft“ (www.gruengeschaeft.de).

Mit ihrem Team entwickelt sie Gartenkonzepte, leitet die Gestaltung an oder setzt sie selbst für ihre Kunden um.

Mit dem Thema nachlassendes geistiges Leistungsvermögen bis hin zur Demenz hat sie sich im Rahmen der Gestaltung von Demenzgärten beschäftigt. Um den Wünschen ihrer Kunden ganzheitlich gerecht zu werden, arbeitet Katja Zeller in einem Netzwerk gemeinsam mit Obst- und Gemüsebauern, Schreincrnern, Architekten und Gärtnern.

www.ratiopharm.de

DER KLEINE GÄRTNER-JAHRESRATGEBER

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI



GARTEN

Große **Schneemas-**sen von überhängen- den Zweigen oder Sträuchern **entfer-**nen, damit diese nicht abbrechen.

Narzissen, Tulpen und Hyazinthen düngen.

Bei gutem Wetter frostempfindliches Gemüse (Karotten, Pastinaken, Petersilie) aussäen.

Borretsch, Kerbel, Knoblauch, Ringelblume, Salbei, Petersilie, Senf und Thymian als Schnecken-schreck anpflanzen.

Bei Erdbeeren nach der Blüte zwischen den Pflanzreihen Stroh auslegen. Das verhindert ein Verschmutzen der Früchte und Pilzbefall.

Um nach oben schießenden Kletterpflanzen Halt zu geben, Gitter, Spaliere, Stützpfähle oder Kletterstäbe anbringen.



BALKON

Frostempfindliche Pflanzen spätestens jetzt mit Jutestoffen oder Stroh abdecken.

Balkon frühlingsfit machen und von Moos, Streugut und anderen Winterspuren befreien.

Bei frostfreiem, gutem Wetter erste Obststräucher in Kübeln pflanzen.

Verwelkte Blüten von Tulpen und Narzissen **entfernen:** Das verhindert die Saatbildung und die Blumen blühen im nächsten Jahr wieder in voller Pracht.

Kübelpflanzen wind- und sonnengeschützt an der Hauswand aufstellen, um bruchempfindliche Triebe zu schützen.

Pflücksalate, die auch in Balkonkästen oder Trögen gut gedeihen, **aussäen.**



FELDSALAT



BLATTSALAT

RUCOLA



WOHNUNG

Zugluft bei frostigen Temperaturen **ver-**meiden. Zimmerpflanzen können erfrieren.

Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch auf der Fensterbank verkürzen die Wartezeit auf den Frühling.

Pflanzen umtopfen: Größe des Wurzelwerks prüfen und bei Bedarf in größere Töpfe umtopfen. Ebenfalls checken, ob nährstoffarme Erde ausgetauscht werden muss.

Zimmerpflanzen ab jetzt wieder – je nach Bedarf – alle zwei bis vier Wochen **düngen.**



Pflanzen mit Stecklingen können nun vermehrt werden, indem man sie unterhalb des Knotens abtrennt und in einen kleinen Topf mit Anzuchtserde zum Wachsen steckt.

Form- und Rück-schnitt: Zu groß gewordene oder unregelmäßig wachsende Zimmerpflanzen zurück-schneiden. Das fördert ein dichtes, buschiges Wachstum.



Damit die Pflanzen schön gedeihen, ist regelmäßige Pflege wichtig. Dieser Jahresratgeber ist eine Gedächtnisstütze, die dabei hilft, Monat für Monat an die anfallenden Aufgaben im Garten, auf dem Balkon oder in der Wohnung zu denken. Zur Förderung der Gedächtnisleitung gibt es auch Hilfe aus der Naturapotheke: **Ginkobil® ratiopharm** enthält einen Extrakt aus den Blättern des Ginkgo biloba, der die Durchblutung im Gehirn verbessert und so den Stoffwechsel fördert. Die Sauerstoffversorgung wird erhöht und Konzentration und Merkfähigkeit können im Rahmen des dementiellen Syndroms verbessert werden.

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

DER KLEINE GÄRTNER-JAHRESRATGEBER

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEBER

DEZEMBER



GARTEN

Die **Bodenoberfläche** von Beeten leicht **auflockern**, damit Wasser besser in den trockenen Boden fließen kann und die Feuchtigkeit im Boden bleibt.

Igeln jetzt einen geschützten Platz vorbereiten. Dazu Äste und Zweige so übereinander schichten, dass geschützte Hohlräume entstehen.



Haupterntezeit für Kernobst. Ausgereiftes, aber noch nicht überreifes Obst ist am besten lagerfähig. **Fallobst aufsammeln**, damit sich Krankheiten und Schädlinge nicht ausbreiten können.

Blumenzwiebeln wie Krokusse, Dichternarzissen oder Wildtulpen zwischen die Pflanzen in einem bestehenden Beet stecken. Diese blühen dann im kommenden Frühjahr und setzen farbliche Akzente.

Herabgefallenes **Laub** nur vom Rasen und niedrigen Pflanzen **entfernen**. Unter Bäumen, zwischen Stauden und auf Gemüsebeeten hält es den Boden warm, fördert das Bodenleben und bietet Tieren Schutz.

Vögel füttern – aber nur bei geschlossener Schneedecke und anhaltendem Frost.



BALKON

Tomaten und Kartoffeln jetzt vor Kraut- und Knollenfäule schützen und **an einen trockenen Ort stellen**. Bei Befall sofort die Blätter entfernen.

Pflanzen vor der glühenden Sonne schützen, damit sie nicht verbrennen. Am besten **nur abends gießen**.

Bei kühlen Temperaturen **empfindliche Kübelpflanzen an einen frostsicheren Platz stellen**.

Für winterliche Balkonkästen jetzt **Gräser, Farne und Stauden** sowie kleine Gehölze **pflanzen**.

In Kübeln können noch Obst- und Ziersträucher sowie Stauden gepflanzt werden. Damit die Wurzeln möglichst schnell anwachsen, vorher gründlich wässern.

Vor dem Frost kleine Pflanzenkübel in eine große Kiste stellen und mit Laub ausstopfen, größere Kübel mit Jute umwickeln.



WOHNUNG

Die Fensterbank mit Blühpflanzen, die Hitze vertragen, verschönern.



Zimmerpflanzen an extrem heißen und sonnigen Tagen besser von der Fensterbank nehmen, so dass sie der Sonne nicht zu sehr ausgesetzt sind.

Die Pflanzen für die kältere Jahreszeit vorbereiten: Alle **trockenen Blätter und Stiele entfernen**. Diese rauben Pflanzen unnötig Kraft.

Da in der kalten Jahreszeit viele Zimmerpflanzen gar nicht oder nur wenig wachsen, brauchen sie während dieser Zeit kaum Wasser oder Dünger.

Raumluftbefeuchter an den Heizkörpern helfen jetzt gegen die trockene Heizungsluft, unter der Zimmerpflanzen leiden können.

Großblättrige Zimmerpflanzen von Staub befreien und mit Wasser besprühen.



Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtablette, für Erw. ab 18 Jahren

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von hirnrnorganisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Das individuelle Ansprechen auf die Medikation kann nicht vorausgesagt werden. Bevor Behandlung begonnen wird, abklären, ob Krankheitssymptome nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Bei häufig auftretenden Schwindelgefühlen und Ohrensausen Abklärung durch Arzt. Bei plötzlich auftretender Schwerhörigkeit bzw. Hörverlust sofort Arzt aufsuchen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens, „Schaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischen Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Vertigo und Tinnitus bei vaskulärer und involutiver Genese (Schwindel, Ohrgeräusche infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen). Warnhinweis: Enthält Lactose! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 2/14.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.