Der letzte Schnitt: So machen Sie den Rasen winterfest

Bevor der Winter kommt, braucht der Rasen noch einmal etwas Pflege. Dazu gehört auch der letzte Schnitt des Jahres. Wann der richtige Zeitpunkt dafür ist, hängt aber weniger vom Kalender als vom Wetter ab.

Laut «Ökotest» gilt die Faustregel: Solange der Rasen noch wächst, kann er auch gemäht werden. Sinken die Temperaturen stellt er sein Wachstum ein, sodass kein Mähen mehr nötig ist. Ein guter Zeitpunkt für den letzten Rasenschnitt ist nach der ersten frostigen Nacht.

Gut durch den Winter: Vier bis fünf Zentimeter sollte das Gras hoch sein, damit es vor Kälte geschützt ist und nicht fault.

Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Bis dahin kann der Rasen laut Bundesverband der Kleingartenvereine Deutschlands (BKD) an trockenen Tagen weiter gemäht werden. Wichtig ist, dass Gras und Boden gut abgetrocknet sind, damit das Schneidewerkzeug nicht durch feuchte Schnittreste verklebt.

Ist der Boden zu nass, kann er sich zudem stark verdichten, wenn man ihn betritt oder mit dem Rasenmäher befährt. Dadurch gelangen Nährstoffe möglicherweise schlechter zu den Wurzeln. Auch das Wasser kann dann langsamer versickern und sich auf der Fläche sammeln, wodurch Staunässe entsteht.

Grundsätzlich sollte man vor dem Winter auf die richtige Halmlänge achten. Ist das Gras zu lang, kann es laut Industrieverband Agrar (IVA) leicht faulen. Wird es zu kurz geschnitten, fehlt ihm dagegen der natürliche Kälteschutz. „Ökotest“ empfiehlt deshalb eine Schnitthöhe von vier bis fünf Zentimetern.

Wo sich Wasser staut, lässt sich der Boden mit einer Grabgabel lockern, damit die Wurzeln besser mit Sauerstoff versorgt werden. Herbstlaub und Fallobst sollten Sie regelmäßig vom Rasen entfernen. Für die nötige Stärkung empfiehlt die Deutsche Rasengesellschaft (DRG) außerdem einen kaliumbetonten, stickstoffarmen Dünger. (dpa)

Nase ständig dicht? Woran das liegen kann – und was hilft

Die Nase ist dicht - in der Erkältungszeit nichts Außergewöhnliches. Wird sie über Wochen oder Monate hinweg nicht mehr richtig frei, macht das Betroffene stutzig: Da stimmt doch etwas nicht, oder?

Es ist eine gute Idee, diese Beschwerden ärztlich abklären zu lassen. Dahinter kann sich zum Beispiel eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung verbergen. Dann sind die Schleimhäute von Nase und Nasennebenhöhlen dauerhaft - mindestens zwölf Wochen lang - entzündet, wie der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) erklärt. Nasennebenhöhlen sind übrigens luftgefüllte Kammern hinter Nase, Augen und Wangen.

Typische Beschwerden einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung:

- Die Atmung durch die Nase wird erschwert.
- Der Geruchssinn wird schlechter.
- Sekret läuft über die Nase ab - oder auch in den Rachen.
- Hinzu kommen manchmal Druckgefühle im Gesicht.

Eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung kann von Nasenpolypen begleitet werden. Das sind weiche, tropfenförmige Wucherungen der Schleimhaut. Sie sind gutartig, stören aber, wenn sie so groß sind, dass sie die Atmung behindern.

Eine verstopfte Nase kann laut DAAB auch andere Ursachen haben, etwa eine Allergie, zum Beispiel auf Hausstaubmilben oder Tiere. Neben einer dichten Nase sind Niesanfälle, Juckreiz und tränende Augen typische Beschwerden.

WAS HILFT BEI CHRONISCHER NASENNEBENHÖHLEN-ENTZÜNDUNG?

Hat der Arzt oder die Ärztin eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung diagnostiziert, fragen sich Betroffene: Was kann man dagegen tun?

- Kortison-Nasensprays

Gut wirken kortisonhaltige Nasensprays. Sie lassen die Schleimhäute abschwellen und können auch Polypen verkleinern, so das Portal „gesundheitsinformation.de“. Allerdings müssen sie über längere Zeit - meist über Monate hinweg - angewendet werden. Dabei kann es zu Nebenwirkungen wie Reizungen der Nasenschleimhaut kommen.

- Biologika

Ergänzend zu Kortison-Nasensprays können bei schweren chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen die Wirkstoffe Dupilumab, Omalizumab oder Mepolizumab helfen. Diese sogenannten Biologika greifen in die Entzündungsmechanismen des Immunsystems ein und müssen alle zwei bis vier Wochen gespritzt werden.

- Nasenspülungen und -duschen mit Kochsalzlösungen

Ein beliebtes Hausmittel, ergänzend zu Medikamenten, sind regelmäßige Nasenspülungen oder -duschen mit Kochsalzlösungen. Wie „gesundheitsinformation.de“ erklärt, sind hypertone Lösungen (20 Gramm Salz bzw. 5 Teelöffel pro Liter) hier etwas wirksamer als isotone Lösungen (9 Gramm Salz bzw. 2 Teelöffel Salz pro Liter). Allerdings können hypertone Lösungen auch mehr Nebenwirkungen im Gepäck haben, etwa trockene, gereizte Nasenschleimhäute.

Kortison-Nasensprays können Beschwerden lindern.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

WAS HILFT NICHT?

Vorsicht ist bei abschwellenden Nasensprays und -tropfen geboten, etwa mit den Wirkstoffen Xylometazolin und Oxymetazolin. Sie eignen sich Fachleuten zufolge nicht für die Behandlung einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung.

Zwar lassen sie die Schleimhäute abschwellen, was Durchatmen wieder möglich macht. Nach einigen Stunden schwillt sie jedoch wieder an - was die Verstopfung der Nase sogar noch verstärken kann, wie der DAAB warnt.

Generell gilt: abschwellende Sprays sollten maximal sieben Tage am Stück genutzt werden.

WANN IST EINE OP SINNVOLL?

Bessern sich die Beschwerden durch Medikamente nicht, kann eine Operation eine Option sein. Die häufigste OP-Methode dabei nennt sich FESS.

Dabei wird ein dünner Schlauch mit einer Kamera und kleinen Instrumenten über die Nasenlöcher in die Nebenhöhlen eingeführt. Auf diesem Wege können Nasenpolypen und entzündete Bereiche der Schleimhaut abgetragen werden. Oft verschwindet die chronische Nasennebenhöhlenentzündung durch den Eingriff nicht ganz, die Beschwerden können sich aber bessern. (dpa)