

Begleitung gesucht: Welche Stauden passen zu Rosen?

Rosen müssen im Garten nicht allein stehen, um zu glänzen – im Gegenteil: In Gesellschaft passender Stauden kommen sie richtig zur Geltung. Die Begleitpflanzen schützen nach Angaben des Grünen Medienhauses auch den Boden und locken nützliche Insekten an. Doch mit welchen Stauden lassen sich Rosen kombinieren?

Rosen und ihre Begleiter sollten ähnliche Ansprüche haben: ein sonniger Platz und ein nährstoffreicher, lockerer Boden. Viele Stauden kommen damit gut zurecht. Wichtig ist auch genug Abstand – Rosen mögen es luftig und nicht zu eng. Auch die Größe der Rosen spielt eine Rolle.

So werden Beetrosen und Kleinstrauchrosen meist nicht höher als einen Meter. Sie lassen sich daher gut mit Stauden wie Scheinwaldmeister oder Teppichsedum kombinieren. Sie zeichnen sich durch einen kriechenden Wuchs aus und lassen den Rosen genug Platz, um sich zu entfalten.

Rosen vertragen sowohl Harmonie als auch Kontraste. Sanfte Blütenpolster wie beim Frauenmantel schaffen einen ruhigen Hintergrund, während aufrechte Blütenstände wie beim Steppen-Salbei lebendige Akzente setzen. Bei den Farben zählt vor allem der eigene Geschmack. Besonders beliebt sind blaue Blüten wie bei Glockenblumen, Katzen-



minze oder Storchschnabel.

Vorsicht ist hingegen beim Lavendel geboten. Anders als Rosen bevorzugt er magere und trockene Böden. Zu viele Nährstoffe schaden ihm – die Blüte lässt nach und auch die Frosthärte kann leiden. Wer Rosen und Lavendel trotzdem kombinieren möchte, kann den Boden gezielt anpassen. Mit Splitt, Kalkschotter oder Kies wird er durchlässiger. (dpa)

Katzenminze ist nur eine von vielen Stauden, die Rosen im Beet schön in Szene setzen.

FOTO: BETTINA BANSE

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

GESUND GEHÖRT

EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT

Darmgesundheit – Mehr als nur Verdauung

ARLETT DÜKER UND CARINA BLASI



Jetzt auf unserem
neuen YouTube-Kanal
ansehen!

[www.youtube.com/
@gesundgehört](http://www.youtube.com/@gesundgehört)

Mehr Infos:
www.paz-online.de/gesundgehört

powered by



Enthält bezahlte Werbung. Die Redaktionen der PAZ, AZ und WAZ haben keinen Einfluss auf den Inhalt des Podcasts.



Körper nicht bewerten: Was den kindlichen Selbstwert stärkt

„Du hast heute aber ein tolles Kleid an“ oder „Das ist aber eine starke Frisur“: Schon kleine Kinder bekommen oft Kommentare zu ihrem Äußeren. Auch wenn dahinter oft keine negative Absicht steht: Kinder würden solche Aussagen schon früh verinnerlichen, heißt es in der Zeitschrift „Apotheken Umschau Eltern“ (Ausgabe 04/2026).

Mit zunehmendem Alter prägen gesellschaftliche Schönheitsideale dann verstärkt das Denken, Verhalten und den Selbstwert von Kindern und Jugendlichen. Das zeigt sich etwa darin, dass Kinder oft schon früh unzufrieden mit ihrem Körper sind oder bereits als Teenager den Wunsch haben, schlanker zu sein.

Wertschätzende Worte zu Charakter und Fähigkeiten

Eltern können dem aber entgegenwirken, indem sie bewusst darauf achten, den Selbstwert ihrer Kinder unabhängig vom

Aussehen zu stärken. Dazu sollten sie Körper generell möglichst wenig bewerten – egal, ob positiv oder negativ, heißt es in dem Beitrag.

Nachhaltig und langfristig helfen Kindern eher wertschätzende Worte über ihren Charakter, ihre Fähigkeiten und ihr Verhalten. Eltern können zum Beispiel betonen, wie konzentriert ihr Sohn heute in der Küche geholfen oder wie einfühlsam er seine Spielkameradin getröstet hat.

Das hat einen weiteren positiven Effekt: „Wenn Kinder von Anfang an von ihren Eltern lernen, dass sie gut sind, wie sie sind, dann bringen sie negative Kommentare von anderen später auch nicht so leicht aus der Fassung“, so die psychologische Psychotherapeutin Marny Münnich von der Bergischen Universität Wuppertal in der Zeitschrift. Dadurch lernen Kinder eine wichtige Botschaft: Ich darf so sein, wie ich bin. (dpa)



„Du bist gut, so wie du bist“: Kinder, die diese Botschaft hören, sind später weniger anfällig für negative Kommentare von anderen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE