

# So gelingt der Start mit neuem Grün

Neues Jahr, neue Pflanzen: Wer jetzt sein Zuhause mit frischem Grün aus dem Blumenladen, Gartencenter oder Baumarkt verschönern will, sollte ein paar Dinge beachten. Die Plants & Flowers Foundation Holland rät bereits im Laden genauer hinzusehen, um böse Überraschungen zu vermeiden.

Vor dem Kauf lohnt sich ein Blick auf die Blattunterseite. Auffällige Flecken, Verfärbungen oder untypische Strukturen können Anzeichen für Krankheiten oder Schädlingsbefall wie etwa Spinnmilben sein.

Auch klebrige Blätter können ein Hinweis dafür sein, dass die Pflanze geschwächt ist. Besonders aufpassen sollte man bei Schädlingen, denn sie können sich ausbreiten.

Noch ein schneller Test vor dem Kauf: Den Topf leicht zusammendrücken. Tropft Wasser aus den Löchern, ist die Erde zu nass. Ist der Topf dazu schwer oder riecht die Erde unangenehm, kann das auf dauerhafte Nässe - und ein Risiko für Wurzelfäule - hindeuten.

Wer im Winter neue Pflanzen



Neue Pflanzen fürs Zuhause: Bereits im Laden lohnt ein genauer Blick auf Topf und Blätter.

FOTO: OLIVER BERG/DPA/DPA-MAG

kauft, sollte sie für den Transport in ein Handtuch oder Zeitungspapier einwickeln. So sind sie vor Kälte geschützt. Gleichzeitig kann man so verhindern,

dass zarte Blätter abbrechen. Im Auto fahren die Pflanzen am besten aufrecht stehend im Fußraum oder in einer Kiste mit.

Bei größeren Pflanzen lässt

sich der Beifahrersitz oder die Rückbank umklappen, um eine ebene Fläche zu schaffen, auf der sie sicher platziert werden können. Um das Auto sauber zu

halten, kommt der Topf in eine fest zugebundene Mülltüte. Geschlossene Fenster schützen die Pflanze vor schädlicher Zugluft.

Zu Hause werden die Neuankommlinge auf Transportschäden überprüft. Sind Blätter oder Stiele abgeknickt, lassen sie sich einfach mit einer Gartenschere oder einem scharfen Messer entfernen. Lose Erde kann man vorsichtig wieder andrücken.

Ist jetzt Umtopfen angesagt? Viele Pflanzen werden in engen Anzuchttopfen verkauft, deren Erde oft nährstoffarm ist. Wachsenden Wurzeln aus dem Topf oder legen sich ringförmig um den Ballen, braucht die Pflanze mehr Platz. Das neue Gefäß ist am besten zwei bis drei Zentimeter größer und hat Abflusslöcher.

Die Erde sollte locker, gut durchlässig und nährstoffreich sein, damit das Wasser optimal abfließt. Beim Standort gilt: hell genug, aber geschützt vor direkter Hitze und Zugluft. Sobald die Pflanze ihren Platz gefunden hat, sollte in den ersten Tagen nur sparsam gegossen werden, damit sie sich behutsam an die neue Umgebung anpassen kann. (DPA)

ANZEIGE

## Zu viele Haare in der Bürste?



Eine volle Haarpracht – wer wünscht sie sich nicht? Stattdessen sind die Haare oft dünn und gehen aus. Hier kann es sinnvoll sein, sich die Nährstoffversorgung näher anzusehen.

Der Verlust von Haaren ist oft schwer zu verdauen. Finden

sich vermehrt Haare in der Bürste oder im Waschbecken, bekommt man es schnell mit der Angst zu tun. Viele greifen dann zu neuen Shampoos, Spülungen oder Haarkuren. Das Haar sieht zwar kurzfristig besser aus, doch der Effekt hält meist nur bis zur nächsten Wäsche.

### Die wahre Stärkung beginnt an der Wurzel

Damit Haare dauerhaft stark bleiben, braucht es eine gezielte Versorgung von innen. Ausgewählte Vitamine und Spurenelemente unterstützen die Haarwurzel, fördern die Keratinbildung, stärken die Verankerung in der Kopfhaut

und können dazu beitragen, dass Haare weniger brechen und ihre natürliche Spannkraft behalten.

### Effektive Nährstoffe für volles Haar

Drei Nährstoffe sind dahingehend bestens erforscht und zeigen langfristige Erfolge:

**Goldhirse** – seit Jahrhunderten als „Schönheitskorn“ bekannt, liefert wertvolles Silizium.

**Selen** – wichtig für den Erhalt normaler Haare; bei Mangel können sie stumpf und brüchig werden.

**MSM** (organischer Schwefel) – zentraler Baustein von Keratin, Elastin und Kollagen.

### Was Apotheker empfehlen

Eine durchdachte Kombination dieser Wirkstoffe findet sich in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten – in Österreich seit Jahren das meistverkaufte Produkt für Haare.\*

Jetzt auch in deutschen Apotheken erhältlich. Für den besten Effekt empfiehlt sich eine Einnahme über 2 bis 3 Monate – für starke, gesunde Haare von innen heraus.

**APOTHEKEN-EMPFEHLUNG**

**Dr. Böhm®**  
**Haut Haare Nägel**  
als 3-Monats-Kur mit  
**€ 9,90 Preisersparnis\***

- ✔ Biotin, Zink und Selen für den Erhalt normaler Haare
- ✔ Hochdosierte Kieselerde & Goldhirse liefern Silizium
- ✔ Natürlicher Schwefel (MSM) & wichtige Spurenelemente

Erhältlich in Ihrer Apotheke.  
180 Stk. PZN: 18851135  
60 Stk. PZN: 15390975

\*im Vergleich zu 3 einzelnen Monatspackungen.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2025.