

Drei Schritte: So wird die Terrasse frühlingstfit

Ihre Terrasse hat die letzten Monate im Winterschlaf verbracht? Dann wird es jetzt Zeit fürs Aufwecken – etwa, indem Sie zunächst einmal grüne Beläge, die sich dort über den Winter angesammelt haben, entfernen.

Denn die sehen laut DIY Academy in Köln nicht nur unschön aus. Sie können bei Feuchtigkeit auch richtig rutschig werden.

1. Holzboden und Co pflegen

Am besten wird man die grünen Beläge auf der Terrasse den DIY-Experten zufolge mit Bürste, Wasser und Reinigen los, die fürs jeweilige Bodenmaterial geeignet sind. Ein Hochdruckreiniger kann demnach zwar hilfreich sein, sollte jedoch mit Bedacht eingesetzt werden.

Holzterrassen kann man nach der Reinigung übrigens mit Öl behandeln, das vor Feuchtigkeit und UV-Strahlung schützt. Überprüfen Sie das Holz dabei am besten gleich auf Splitter, Risse oder hervorstehende Schrauben. Dasselbe gilt für die Terrassenmöbel.

2. Pflanzentöpfe reinigen

Sie haben Pflanzentöpfe aus Ton? Die kann man mit Essigwasser und Bürste nun von alter Erde, Kalkrändern oder Algenresten befreien. Das ist vor allem sinnvoll, weil sie, so die DIY Academy, Keime übertragen und das Wachstum von Pflanzen beeinträchtigen können. Kunststoffgefäße lassen sich mit warmem Wasser und etwas Schmierseife reinigen. Wichtig:



Nach dem Winter braucht auch die Terrasse einen Frühjahrsputz.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

Alles gründlich trocknen lassen, bevor neue Erde eingefüllt wird.

Außerdem sinnvoll jetzt: Laubreste, abgeknickte Triebe und kleine Äste zwischen den Stauden und Sträuchern rund um die Terrasse entfernen. So kann wieder Licht an den Boden gelangen, Feuchtigkeit besser abtrocknen und Pilzkrankheiten haben es schwerer. Doch Vorsicht: Nicht jeder trockene Stängel ist Abfall, so die DIY Academy. Viele Wildbienen und andere Nützlinge überwintern demnach in hohlen Pflanzen-

resten oder geschützten Ecken. Räumen Sie also am besten gezielt auf - und lassen Sie ein paar Rückzugsorte im Garten.

3. Beleuchtung prüfen

Das Frühjahr kann man auch nutzen, um die Terrassen- und Balkonbeleuchtung in den Blick zu nehmen - und defekte Beleuchtungen zu erneuern. Achten Sie dabei darauf, dass alle Stufen, Türschwellen und Laufwege im Dunkeln gut erkennbar sind. Laut der Brancheninitiative „Licht.de“ geht

das etwa mit Wand-, Sockel- und Pollerleuchten mit breiter Lichtverteilung. Sinnvoll kann es auch sein, Bewegungsmelder zu installieren. Sie sparen Energie, indem sie das Licht nur dann aktivieren, wenn es auch wirklich gebraucht wird - und lassen sich „Licht.de“ zufolge oft ohne großen Aufwand nachrüsten.

Für kleine Terrassenflächen kann man auch mit mobilen Strahlern und Leuchten mit Erdspeiß für Pflanzkübel und Balkonkästen arbeiten. Oft

reicht ihr Licht schon aus, um sich orientieren zu können, so „Licht.de“.

Gut zu wissen: Leuchten für draußen sollten mindestens mit der Schutzart IP 44 gekennzeichnet sein. Denn das heißt, dass sie Regen, Wind und Temperaturschwankungen standhalten können. Am besten achtet man außerdem auf eine warmweiße Lichtfarbe für die Terrasse, also auf Leuchtmittel mit 2.700 bis 3.300 Kelvin. Denn dann wirkt das Licht gemütlich, so „Licht.de“. (dpa)

Ordnungszwang: Was bei der Therapie wichtig ist

Stehen Bücher nicht exakt im Regal oder Gewürzdosen nicht im richtigen Abstand zueinander, kann das bei manchen Menschen starke Unruhe auslösen. Hinter diesem Drang nach perfekter Ordnung steckt mitunter eine Zwangsstörung – der sogenannte Ordnungszwang.

Teils geht die psychische Krankheit mit „magischen“ Befürchtungen einher – nach dem Motto: „Wenn ich jetzt nicht dieses oder jenes Ordnungsschema einhalte, passiert zum Beispiel nahen Angehörigen etwas Schlimmes.“

Betroffene haben oft einen hohen Leidensdruck, wissen aber mitunter keinen Ausweg. „In solchen Fällen kann eine kognitive Verhaltenstherapie mit Exposition hilfreich sein“, sagt Prof. Lena Jelinek, die am

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf unter anderem zu Zwangsstörungen forscht.

Also eine Therapie, die helfen

kann, ungünstige Gedankenmuster zu erkennen und sich der auslösenden Situation Schritt für Schritt zu stellen. Jeli-

nek zufolge ist es wichtig, dass die Therapeutin oder der Therapeut zu einer von Ordnungszwang betroffenen Person nach Hause geht und quasi vor Ort die psychische Störung behandelt.

Therapie bei Ordnungszwang setzt auch zu Hause an

Ein Beispiel: Auf dem Regal in der Küche müssen für einen Mann die Gewürzdosen in einem bestimmten Abstand und in einer bestimmten Symmetrie zueinander stehen. Jedes Mal nach dem Kochen verwendet er viel Zeit dafür, die Dosen nach seinem Schema zu ordnen. Tut er das nicht, machen sich Sorgen in ihm breit. Er befürchtet, dass etwa seinen Kindern etwas zustoßen könnte. Und obwohl er weiß, dass eigentlich kein Zu-

sammenhang besteht, muss er die Dosen ordnen. Sicher ist sicher.

Eine Therapeutin oder ein Therapeut würde nun als Teil der Behandlung mit dem Mann auch in seinem Zuhause schrittweise üben, dass es völlig gleichgültig und keine Folgen hat, wie die Gewürzdosen im Regal stehen. „Der Mann lernt mit therapeutischer Hilfe, mit der Angst wegen der vermeintlich unordentlich aufgestellten Gewürzdosen umzugehen“, so Jelinek.

Der Patient erfährt unter therapeutischer Begleitung, dass die gefürchtete Katastrophe ausbleibt und lernt die Angst zuzulassen und nicht durch Ordnungsrituale zu unterbinden. Das Gehirn lernt allmählich, dass die Situation ungefährlich ist. (dpa)



Liegen die Gewürzdosen nicht im richtigen Abstand, machen sich Unruhe und Anspannung breit: Ordnungszwänge können Leidensdruck auslösen, gelten aber als gut therapierbar. FOTO: CHRISTIN KLOSE