

Biene, Hummel und Co. finden Nahrung an Frühblühern wie Krokus oder Märzenbecher.
Foto: Avion Eizenga / Pexels



So helfen Sie den frühen Insekten im Garten

Nach dem grauen Winter zeigen sich im Februar die ersten Farbtupfer im Garten. Einige Frühblüher strecken bereits jetzt ihre Köpfe durch den Boden. Doch nicht nur wir erfreuen uns daran: Auch einige Insekten erwachen nun aus der Winterruhe und machen sich auf die Suche nach Nahrung, um Kraft für die neue Saison zu sammeln. So sind an sonnigen Standorten laut Naturschutzbund Deutschland (Nabu) bereits die ersten Wildbienen wie die Gehörnte Mauerbiene unterwegs. Auch Erd- und Gartenhumeln gehören zu den Frühstartern. Wer ihnen schon im Februar Nahrungsquellen anbieten will, hat zum Beispiel diese Frühblüher im Garten:

- Schneeglöckchen
- Krokus
- Märzenbecher
- Schneeheide
- Winterlinge
- Huflattich

Viele Frühblüher kommen im September als Zwiebel oder Knolle in die Erde und verbringen den Winter im Boden. Übrigens: Auch Gehölze wie die Ha-

selnuss oder die Kornelkirsche blühen bereits ab Februar. Wer zum Frühlingsstart aktiv werden will, kann Folgendes für einen insektenfreundlichen Garten tun:

WILDE ECKE

Hier dürfen Brennnesseln, Gräser und Klee ungestört wachsen. Die Fläche wird weder gemäht noch betreten.

WILDBLUMENBEET

Ein Wildblumenbeet mit heimischen Pflanzen muss nicht groß sein und ist pflegeleicht. Insekten überwintern in den Halmen und schlüpfen im Frühjahr. Anschließend können die Stauden zurückgeschnitten werden.

NISTHILFEN

Wer gern bastelt, kann Insektenhotels und Nisthölder selbst bauen. Als Materialien eignen sich etwa Holz, Ton, Ziegelsteine oder Bambus. Der Nabu bietet online Bauanleitungen für verschiedene Nisthilfen an. **DPA**

Tipps gegen Ratten in Haus und Garten

Fühlen sich die Nagetiere wohl, wird man sie oft nicht so einfach wieder los – **MAN KANN** jedoch **VORBEUGEN**

Wer in seinem Garten oder Haus keine Ratten beherbergen will, sollte darauf achten, dass die Tiere weder Nahrung noch Nistmöglichkeiten finden. Werden den Nagetieren diese Lebensgrundlagen von vorneherein entzogen, könne man deren dauerhafte Ansiedlung verhindern, schreibt das Umweltbundesamt. Nachfolgend einige präventive Maßnahmen:

Wichtig: Keine Speisereste über die Toilette entsorgen, sonst finden die Ratten diese als Nahrung im Kanalsystem. Wer Kleintiere wie Kaninchen oder Hühner hält, sollte keine Futterreste unnötig herumliegen lassen – auch sie können Ratten anziehen. Auch im Garten auf dem Komposthaufen keine Speisereste entsorgen. Und am besten kein Gerümpel oder Abfälle im Keller oder auf dem Grundstück lagern – auch dies begünstigt die Ansiedlung von Ratten. Denn dort finden die Tiere ungestörte Nistplätze.

Bauliche Maßnahmen können helfen. So kann man Fensteröffnungen mit Gittern sichern und an Tür- oder Torspalten Bürstenleisten anbringen, so die Deutsche Umwelthilfe. Zudem könne man spezielle Rückstauklappen im Abflusssystem anbringen. Sie sollen verhindern, dass Ratten über die Abwasserrohre in Gebäude eindringen können. Das Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit in Niedersachsen rät unter anderem dazu: Türen im Haus, der Wohnung



Man kann einiges tun, damit Ratten sich auf dem Grundstück nicht wohlfühlen.

Foto: Bernd Von Jutrczenka/dpa

und im Keller möglichst geschlossen halten. Kellerfenster, Fensterschächte, ins Freie führenden Lüftungsschächte und Kamine mit Metallgittern verschlossen und sauber halten. Defekte Lüftungssteine, Mauerwerk mit Rissen und Undichtigkeiten reparieren.

Gelbe Säcke sollte man an für Ratten möglichst schlecht erreichbaren Plätzen lagern. Biotonnen und Komposter regelmäßig auf Anzeichen von Rattebefall überprüfen - sie fressen sich gerne von unten durch den Kunststoffboden.

Übrigens: Wer Hunde und

Katzen hält, kann so Ratten unter Umständen auch abschrecken – die Tiere gehören zu ihren natürlichen Feinden, Katzen und Hunde tragen möglicherweise dazu bei, eine Ansiedlung von Ratten in Gebäuden zu verhindern, schreibt das Umweltbundesamt. Sie könnten einen vor-

handenen Befall jedoch nicht beseitigen.

Tipp: Spätestens bei größerem Rattenbefall empfiehlt das Umweltbundesamt, den Rat von Mitarbeitern des örtlichen Gesundheitsamtes oder eines professionellen Schädlingsbekämpfers einzuholen.

Gesundheit

ANZEIGE

SCHEIDENFLORA IM FOKUS

Was Frauen über das Vaginalmikrobiom wissen sollten

Das Vaginalmikrobiom, auch als Scheidenflora bekannt, rückt zunehmend in den Fokus der Wissenschaft. Die normale Scheidenflora wird hauptsächlich von Laktobazillen dominiert – anders jedoch bei Frauen, welche häufig unter Infektionen im Intimbereich leiden. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass bei ihnen die Scheide durch eine zu geringe Vielfalt und Vielfalt an Laktobazillen bevölkert wird.¹

Sogenannte Mikrokulturenpräparate versprechen Abhilfe und könnten die Anzahl und Vielfalt von Laktobazillen im Vaginalmikrobiom erhöhen.²

Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Anzahl an Lactobacillusstämmen unterschiedlicher Gattungen.
2. Eine hohe Dosierung der koloniebildenden Einheiten (KBE).
3. Die parallele Stärkung der Vaginalschleimhaut in ihrer Struktur und Funktion, z.B. durch Vitamin B2.³

Gesundheitsexperten sind überzeugt

Ein neues Mikrokulturenpräparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen. Es erfüllt alle drei Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise.

In Kijimea FloraCare sind ganze 33 Laktobazillenstämme enthalten, in einer besonders hohen Dosierung: Jede Kapsel enthält nicht weniger als 10 Milliarden sogenannte koloniebildende Einheiten, also vermehrungsfähige Bakterien.

Außerdem enthält Kijimea FloraCare weitere wertvolle Mikronährstoffe wie Vitamin B2,

das zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Vaginalschleimhaut) beiträgt.

Kijimea FloraCare ist deutschlandweit in Apotheken (PZN 19249311) und unter www.kijimea.de erhältlich.



AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

¹Machado, A., Foschi, C., & Marangoni, A. (2022). Editorial: Vaginal dysbiosis and biofilms. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2022.976057>
²de Vrese, M., Laue, C., Papazova, E., & Schrezenmair, J. (2019). Impact of oral administration of four Lactobacillus strains on Nugent score – systematic review and meta-analysis. *Beneficial Microbes*, 10(5), 483–496. <https://doi.org/10.3920/BM2018.0129> • ³Vitamin B2 trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

Thema: Rheumatische Schmerzen

Das Schmerzgel bei Gelenkschmerzen

Anwender sind begeistert



Bei Gelenkschmerzen greifen viele zum Schmerzgel. Dabei sehen immer mehr Anwender von chemischen Produkten ab und suchen Hilfe aus der Natur. Was bereits zahlreiche Verwender begeistert: das natürliche Rubaxx Schmerzgel aus der Apotheke (rezeptfrei)!

Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandeln-

den Stellen auftragen und ist auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert.
RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D1. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besorgung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGF GmbH, 82166 Gräfelfing