



Der Start in die Gartensaison bedeutet auch: Die Schnecke ist wieder auf dem Vormarsch. Doch es lässt sich etwas gegen die Weichtiere unternehmen.  
Foto: prophoto24  
Adobe Stock

# Wer jetzt vorsorgt, kann eine Schneckenplage verhindern

## FRÜHLING, FRISCHE TRIEBE, HUNGRIGE SCHNECKEN:

Der Auftakt der Gartensaison bringt Herausforderungen mit sich. Was hilft?

Noch ruht der Garten. Doch feine, zarte Triebe wachsen mit den steigenden Temperaturen heran. Das lockt auch die Schnecken an, die mit Vorliebe daran knabbern. Schnecken aus ihren Verstecken abzusammeln, zählt zu den effektiven und umweltschonenden Methoden, um sie loszuwerden. Das Umweltbundesamt rät dazu, sich die folgende Angelegenheit der Schnecken zunutze zu machen. Die schleimigen Gartenbesucher sind nachtaktiv und ziehen sich in der Morgendämmerung in ein dunkles, feuchtes Versteck zurück. Nach Angabe des Bundesumweltamtes werden im Beet ausgelegte Holzbretter oder Steine

gern als Rückzugsraum genutzt. So lassen sich die Schnecken leichter finden und sammeln. Es eignen sich auch ausgepresste Orangenschalen. Auch die Bodenbearbeitung beunruhigt und stört die Plagegeister. Nacktschnecken etwa verkriechen sich im Winter im Boden, um die Fröste zu überleben. Laut Umweltbundesamt sollte man es diesen Arten bei angekündigtem Nachtfrost in Gemüsebeeten richtig ungemütlich machen. Dazu gräbt man den Boden um und zerkleinert die Brocken. Das lässt die Schnecken aufschrecken, sie kriechen an die Oberfläche, wo sie dem Frost ausgesetzt sind. Vor dem Aussäen oder dem

Pflanzen sollte der Boden gründlich gelockert werden. Dabei entdeckt man Eigelege der Schnecken. Die kleinen weißen Kügelchen werden am besten entfernt, zerdrückt und über den Bio- oder Restmüll entsorgt. Im Staudenbeet lohnt es sich, sehr empfindliche Pflanzen wie Rittersporn und Hosta frühzeitig zu schützen. Ausnahmsweise kann man dann auch auf ein Schneckenkorn zurückgreifen. Als Notfallhilfe rät das Umweltbundesamt ausschließlich zu Produkten mit dem Wirkstoff Eisen-III-Phosphat, weil dieses im Hinblick auf die Umweltauswirkungen am wenigsten schädlich ist. Es gibt auch Abwehrstoffe wie den Extrakt von

Lebermoos, der auf die empfindlichen Pflanzen ausgebracht wird. Das Lebermoos sollte in 70 Prozent Alkohol gelöst sein. Für die Spritzbrühe, die die Pflanzen für Nacktschnecken ungenießbar macht, werden fünf Milliliter Lebermoosextrakt mit einem Liter Wasser gemischt. Am Abend sprüht man die Pflanzen damit tropfnass ein. Der Nachteil: Diese Prozedur muss nach jedem Regen wiederholt werden. Schneckenzäune aus Schafwolle, Kunststoff oder Kupferblech schützen empfindliche Kulturen. Wenn der Gemüsegarten bestellt wird, sollte man sie ebenso wie Bierfallen zum Schutz der zarten Pflanzen aufstellen.

# Wespennest am Haus am besten jetzt entfernen

Im Winter stehen Wespennester leer. Das heißt, man kann sie beseitigen. Doch es gibt auch Gründe, sie dran zu lassen

Wespen spielen eine wichtige Rolle im Naturkreislauf, doch am eigenen Haus oder Schuppen mag man ihr Nest vielleicht nicht haben. Hängt noch eins an der Fassade, kann man es jetzt problemlos selbst entfernen. Warum, das erklärt Insektenexpertin Laura Breitzkreuz vom Naturschutzbund Deutschland (Nabu) im Interview. Sie nennt aber auch Gründe, die dafür sprechen können, es dort zu lassen, wo es ist. **► Wann ist ein guter Zeitpunkt, um ein Wespennest zu entfernen?** Jetzt im Winter gibt es kein einziges Wespennest, das bewohnt ist, zumindest bei uns in Deutschland. Bei Bienen ist das anders. Honigbienen überwintern als Staat, aber Wespen machen das nicht. Der gesamte Wespenstaat stirbt zum Herbst hin. Dementsprechend kann man ein Wespennest, das leer ist, auch im Winter entfernen. Die neuen Jungköniginnen paaren sich erst, suchen ein Überwinterungsquartier und fangen dann im Frühling an, ein komplett neues Nest zu bauen. Das heißt, sie ziehen nicht wieder zurück in das alte Nest. Manchmal ist es aber auch gar nicht so dumm, das leere Wespennest dazulassen, wenn es einen nicht stört. Denn dann wird an der Stelle nicht direkt ein zweites Nest gebaut. Normalerweise halten Wespen da einen gewissen Abstand. **► Darf ich das Nest selbst entfernen oder muss ein Experte kommen?** Jetzt, wo es unbewohnt ist, darf man das Nest selbst entfernen.



Rechtlich geregelt: Sind sie bewohnt, dürfen Wespennester nur von Fachleuten und aus guten Gründen entfernt werden – im Winter hingegen stehen sie leer, da können Hausbesitzer auch selbst ran.  
Foto: Patrick Pleul/dpa

Wenn es dann später im Jahr ist und ein neues Nest gebaut wurde, sind da wieder Wespen drin. Das darf man nicht selbst entfernen, das muss man von Fachleuten entfernen lassen per Gesetz. Das sind meistens Kammerjäger, oder man kann gucken, ob es vor Ort einen Wespendienst gibt. Man kann sich auch an die lokale Nabu-Gruppe wenden. Da gibt es also verschiedene Personen, die das offiziell machen dürfen. Aber eben auch nur, wenn es einen guten Grund gibt. Weil die Wespen, wie alle anderen Wildtiere auch, unter Naturschutz stehen. **► Was sind denn gute Gründe, das Wespennest zu ent-**

**fernen – oder es doch zu behalten?** Ein guter Grund ist zum Beispiel eine Allergie. Tiere oder Kinder in der Nähe auch. Wenn das am Eingang ist, verstehe ich das. Man möchte natürlich noch in seinen Schuppen oder sein Haus rein. Aber wenn es jetzt zum Beispiel an einem hinteren Teil vom Schuppen ist und man da normalerweise nie langgeht, dann kann man sich überlegen, ob man die Natur vielleicht auch ein bisschen dulden kann, denn Wespen sind unglaublich praktisch für den Garten. Mit denen braucht man sehr viel weniger Schädlingsbekämpfungsmittel, am besten gar keine.

# Angst vor schütterem Haar?

Achten Sie auf Ihre Nährstoffversorgung.

Eine volle Haarpracht – wer wünscht sie sich nicht? Leider ist nicht jeder von Natur aus mit vollem, kräftigem Haar gesegnet. Stattdessen sind die Haare oft dünn und gehen aus. Hier kann es sinnvoll sein, sich die Nährstoffversorgung genauer anzusehen. Vor allem für Frauen ist der Verlust von Haaren eine schwer verdauliche Tatsache. Da ist es auch kein Wunder, dass man es mit der Angst zu tun bekommt, wenn sich vermehrt Haare in der Bürste, im Waschbecken oder auf dem Kopfkissen finden. Wichtig zu wissen: Wenn einem auffällt, dass die Haare schon jetzt merklich dünner bzw. lichter werden, ist noch nicht aller Tage Abend. Denn glücklicherweise bildet unser Körper regelmäßig neue Haare.



„Mit der richtigen Nährstoffversorgung kann man viel gegen brüchiges, dünnes Haar tun!“

Mag. pharm. Dirk Meier  
Nährstoff-Experte

Mag. pharm. Dirk Meier, Nährstoffexperte: „Hier gilt es dann so früh wie möglich im Wachstumszyklus anzusetzen, um das neu heranwachsende Haar zu unterstützen, bevor es überhaupt aus der Kopfhaut sprießt.



Gerade in diesem Stadium kann etwa eine Unterversorgung mit Vitaminen und Spurenelementen fatal sein.“ Doch welche Nährstoffe braucht der Körper, um ein gesundes Haarwachstum zu garantieren?

## NÄHRSTOFFE UNTER DER LUPE

Die Liste an Inhaltsstoffen, die für volles Haar sorgen, ist lang – doch nicht alle versprechen auch langfristige Erfolge. Drei Nährstoffe sind hingegen

bereits bestens erforscht und haben sich zudem bereits bei zahllosen Anwendern bewährt: **Goldhirse** Bei der Goldhirse handelt es sich um eine der ältesten Getreidesorten der Welt. Bereits im Mittelalter war sie unter dem Namen „Schönheitskorn“ bekannt. Sie ist besonders reich an Silizium, das im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher arbeitet und in den Haaren für mehr Spannkraft und Elastizität sorgt. Studien belegen außer-

dem, dass Silizium die Haare reißfester macht.\* **Selen** Selen ist ein Spurenelement, das die Haarfollikel stärkt. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden oder gar ausfallen. **Naturreiner Schwefel (MSM)** MSM ist ein wichtiger Strukturbestandteil in Keratin, Elastin und Kollagen – jenen Stoffen, aus denen neue Haarzellen ge-

bildet werden und verleiht dem Haar Glanz und Volumen.

## WAS APOTHEKER EMPFEHLEN

In dieser Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das Präparat kommt aus Österreich, wo es bereits seit Jahren das meistgekaufteste Produkt für volles Haar ist.\*\* Auch deutsche Experten sind überzeugt: Etwa von dem besonders hohen Anteil an Silizium aus natürlicher Quelle (Goldhirse und Kieselerde) sowie von der Tatsache, dass das Produkt vom Hersteller nach höchsten Qualitätsstandards produziert wird. Dies umfasst die strenge Kontrolle sämtlicher Rohstoffe in Bezug auf deren Herkunft, Sicherheit und Wirkstoffgehalt, die weit über die Anforderungen herkömmlicher Bio- und Qualitätssiegel hinausgeht.

## SICH SCHÖN ESSEN?

Kritiker behaupten häufig, dass wichtige Nährstoffe auch über die Nahrung aufgenommen werden können. Doch die heutigen Lebensmittel sind aufgrund ausgelaugter Böden immer ärmer an Nährstoffen. Die nötige Zufuhr der ausschlaggebenden Kraftstoffe für die Haare könnte also nur mit großen Mengen der jeweiligen Nahrungsmittel erreicht werden. Die Verwendung eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel erhöht die Erfolgchancen hier deutlich.

**Tipp:** Für den idealen Effekt sollten die Tabletten über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten hinweg eingenommen werden – schließlich wachsen die Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat.

\*Barel A et. al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53  
\*\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2024.



## RICHTIG FÖHNEN – SO GEHT'S

- 20 cm Abstand zwischen Haaren und Föhn.
- Föhn in Bewegung halten, damit die Hitze nicht zu lange auf einen Punkt fixiert ist.
- Darauf achten, dass die Kopfhaut nicht zu heiß wird – dies kann die Haarwurzel verletzen.
- Einen Föhn mit mindestens 1.600 Watt benutzen, ansonsten dauert das Trocknen länger und das Haar wird unnötig weiter strapaziert. Außerdem sollte Ihr Föhn mehrere Heizstufen und eine Kaltstufe zum Auskühlen der Haare haben.

# PRODUKT-TIPP bei dünnem Haar



Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur in praktischer 3-Monatsspackung

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur Für Ihren Apotheker. 180 Stk. PZN: 19485477