

## ASTERN UND GRÄSER

### Die Sorten der Herbstastern

Alle Herbstastern sind sehr reichblühend, was sie auch als Insektenfutterpflanze und Bienenweide wertvoll macht. In unseren Gärten werden vor allem folgende Sorten verwendet: Kissenster, Myrtenaster, Rauhblatt- und Glattblattaster. Die beliebte **Kissenster** (*Aster dumosus*) wird bis 50 cm hoch. Sie eignet sich gut für den Vordergrund von Beeten und für den Steingarten. Um die gewünschte „Kissenwirkung“ zu erzielen, sollte man sie in Gruppen von mindestens 3-5 Stück pflanzen.

Ein besonderer Blickfang ist die **Myrtenaster** (*Aster ericoides*) mit ihren vielen kleinen Blüten. Sie bildet dichte, reich verzweigte Büsche mit einer Höhe von 80-120 cm. Mehltau tritt, im Gegensatz zu anderen Herbst-Astern, bei der Myrtenaster kaum auf.

**Raubblattastern** (*Aster novae-angliae*) sind farbrächtige Stauden, die mit ihren leuchtenden Blüten für einen entzückenden Abschluss des Gartenjahres sorgen. Der deutsche Name weist schon darauf hin: Die Rauhblatt-Astern haben behaarte und daher rauhe Blätter. Aufgrund ihrer Höhe von 100-160 cm pflanzt man sie in Beeten am besten in den hinteren Bereich. Geschickt ist es, wenn die Pflanze mindestens bis zur Hälfte von anderen Pflanzen verdeckt wird, dann sieht man nicht, dass die Stängel im Laufe des Jahres von unten her kahl werden. Insgesamt sind sie etwas robuster als die Glattblatt-Astern.

Als wohl wichtigste Sorte präsentiert sich die **Glattblattaster** (*Aster novi-belgii*). Ihre Blüten bleiben – im Gegensatz zu denen der Rauhblattaster – auch bei Regenwetter und am Abend geöffnet. Die Staude erreicht eine Gesamthöhe von bis zu 140 cm. Sie eignet sich gut als Hintergrundpflanze von Beeten, an Zäunen und innerhalb eines Bauerngartens genauso wie als Schnittblume für bunte Blumensträuße.

Am Kreisverkehr habe ich die 60–70 cm hohe, hellviolette **Pyrenäen-Aster** (*Aster pyrenaicus*, 'Lutetia') verwendet, weil sie sehr gut in gemischte Staudenpflanzungen passt. Sie blüht sehr reich und lange von August bis Oktober und strahlt mit naturhaftem Charme. 'Lutetia' ist sehr gut für Flächen mit geringem Pflegeaufwand geeignet. Sie ist weniger anspruchsvoll als die zuvor beschriebenen Herbstastern, außerdem ist sie ausdauernder und äußerst robust. Sie liebt Sonne, Wärme, Trockenheit und einen kalkhaltigen Boden.

Ich wünsche Ihnen viele goldene Herbsttage und Freude mit den Pflanzen!



KINDERARZT GÜNTHER GOLLER

## HERBST UND WINTER - INFEKTZEIT!

Fieber ist eine Reaktion des Körpers, die dazu dient, die Heilung zu unterstützen. Bei einer Körpertemperatur von über 38°C werden vermehrt körpereigene Abwehrstoffe gebildet, die Krankheitserreger wie Viren und Bakterien abtöten. Das Immunsystem reagiert bei Kindern schneller und auch intensiver, weshalb sie auch häufiger Fieber bekommen als Erwachsene.

Bei über 39°C sollte Fieber gesenkt werden. Generell ist es wichtig das Allgemeinbefinden des Kindes zu beurteilen. Geht es dem Kind bei Fieber unter 39°C schon schlecht, sollte die Temperatur schon vorher gesenkt werden. Fiebersenkende Wadenmittel (nur bei warmen Füßen!) mit Essigwasser oder Fieberzäpfchen werden dafür empfohlen. Fiebernde Kinder sollten viel trinken und es sollte eine Schonkost gegessen werden. Lindenblütentee und Suppen eignen sich besonders.

Fieber, Schnupfen, Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen sind die häufigsten Zeichen eines grippalen Infektes. Bei den ersten Anzeichen einer Grippe sollte das Kind eine Suppe gewürzt mit Ingwer zu sich nehmen. Ingwer regt das Immunsystem an! Ein selbst gemachter Zwiebelsirup lässt grippale Infekte rasch abklingen. Schneiden sie dabei die Zwiebel in kleine Stücke auf und geben Sie sie in ein Glas. Führen sie etwas Honig dazu und nach einer Ruhezeit von 4-6 Stunden kann der Zwiebelsaft abgeseiht und verabreicht werden. Kleinkinder über einem Jahr sollten viermal täglich einen Teelöffel erhalten; Schulkinder viermal täglich einen Esslöffel. Zink und Vitamin C regen die Abwehrkräfte weiter an! Zink ist vor allem in Haferflocken enthalten und Vitamin C in frischem Obst und Gemüse – insbesondere in Brokkoli und Kartoffeln!

Wenn Krankheitskeime, kalte oder unreine Luft die Atemwege reizen, reagiert der Körper mit dem Hustenreflex. Inhalieren ist bei Entzündungen der Atemwege immer sinnvoll. So bleiben die Schleimhäute feucht und der Schleim

in den Bronchien verflüssigt sich und kann besser abgehustet werden. Zusätzlich sollte im Kinderzimmer mit dem aufhängen der feuchten Wäsche oder eines feuchten Tuches die trockene Luft feucht gehalten werden. „Hustentees“ heilen durch die Wirkstoffe und sorgen für die nötige Flüssigkeitszufuhr. Günstig ist ein frischer Tee – zubereitet aus Thymian und Fenchel. Thymian regt die Drüsentätigkeit an und wirkt gegen die Krankheitserreger. Fenchel wirkt krampflösend und auf die Bronchialmuskulatur. Bei Kinder unter drei Jahren sollten keine mentholhaltigen ätherischen Öle als Brustbalsam verwendet werden. Besser eignen sich Thymiancremes, die am Abend auf dem Brustkorb eingerieben werden.



**DR. GÜNTHER GOLLER**  
Facharzt für Kinder-  
und Jugendheilkunde

Eisackstraße 1  
I-39040 Vahrn  
Tel. 0472 055 658  
info@med-goller.it