



Andreas König  
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg  
☎ +43 (0) 650/490 33 99  
✉ [andreas.k1@gmx.at](mailto:andreas.k1@gmx.at)  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>  
<https://gesundeleben.online/>

## Mein blühender Obstgarten im April

### **Alfalfa (Luzerne) "Vater der Nahrung"**

### **biologische Ampferreduzierung**

Summm, summ, summ hört man von fleißigen Bienen den ganzen April, welche die Obstbäume bestäuben und Nektar sammeln ☺

Die Marillen-, Mandel- und Kriecherlbäume bezauberten als erstblühende Obstbäume bereits Ende März mit einer herrlichen Blütenpracht. [Fotos](#)

Es folgten dann die Pflaumen-, Mirabellen-, Zwetschgen-, Schlehen-, und Pfirsichbäume fast zeitgleich mit den Quitten-, Birnen-, und Kirschenbäume. Als letzte haben die Apfelbäume zu blühen begonnen. Mein rotfleischiger „Red love Odysso“ blüht derzeit besonders schön mit herrlichen rosa Blüten :-)



Insbesondere die Herbstapfelbäume, welche ich zum Großteil im Herbst 2015 gepflanzt habe, stehen dieses Jahr bereits das erste Mal in voller Blüte ☺ Man sieht, dass deren Leitäste derzeit noch ziemlich steil wachsen – durch den nun kommenden Fruchtbehang werden sie sich nun herabneigen und eine schöne breite Krone bilden. In anderen Obstgärten sehe ich zuweil sogar, dass die Besitzer die Leitäste absichtlich herunterbiegen oder beschweren, um rascheren Fruchtbehang zu erzielen – dies ist aber keine langfristig erfolgreiche Maßnahme!

Auch meine Erbsensträucher zeigen bereits die ersten gelben Blüten, welche gerne von Hummeln besucht werden.

Der Zierquittenstrauch steht derweil in herrlichster roter Blütenpracht und es surrt nur so von den fleißigen Bienen, welche fleißig Nektar sammeln. Ein ähnliches Bild zeigt sich bei der Obstbaumblüte.

Wusstest du, dass ein Bienenvolk es schaffen kann, in einem Tag 1kg Honig zu sammeln? Dafür müssen etwa 3kg Nektar eingetragen werden, was 100000 Ausflüge erforderlich macht, bei denen 4 bis 14 Mio. Blüten besucht werden.

<https://www.schweizerbauer.ch/tiere/uebrige-tiere/1-kg-honig-pro-tag-und-bienenvolk-15733.html>

Für die Obstbäume ist das sonnige trockene Wetter während der Blütezeit durchaus als sehr positiv zu werten, da die Bienen die Blüten somit gut befruchten konnten. Denken wir nur an das Jahr 2017 zurück als wir während der Blüte ein sehr feuchtkaltes Wetter hatten. Wenn der Himmel uns nun bald den langersehnten Regen schenkt, dann wird es sicherlich wieder so ein gutes Obstjahr wie 2018 werden. Wenn der Wetterbericht stimmt, dann kommt ab dem Wochenende endlich der langersehnte Regen und Abkühlung – genau zur rechten Zeit, da die Obstbäume schon alle blühen konnten ☺

## Die Luzerne - Königin der Lebensmittel und der Fruchtfolge

Für meine Luzerne als Hauptbegrünung im Obstsortengarten bin ich sehr dankbar diese gewählt zu haben – schließlich wächst sie trotz extremster Trockenheit immer ohne Probleme (während Graswiesen vertrocknet sind) und bringt massenweise Biomasse zum nachhaltigen und regelmäßigen Humusaufbau. Entscheidend wichtig ist es den Lebensraum Boden gesund zu halten, indem man die vielen nützlichen Bodenorganismen, welche sich hier normalerweise befinden fördert:



<http://www.ogv.at/ogv/documents/2015/ogv20150204002895.pdf>



Am 18. März sah man noch fast gar kein Grün in meinem Obstsortengarten – alles nur braun...

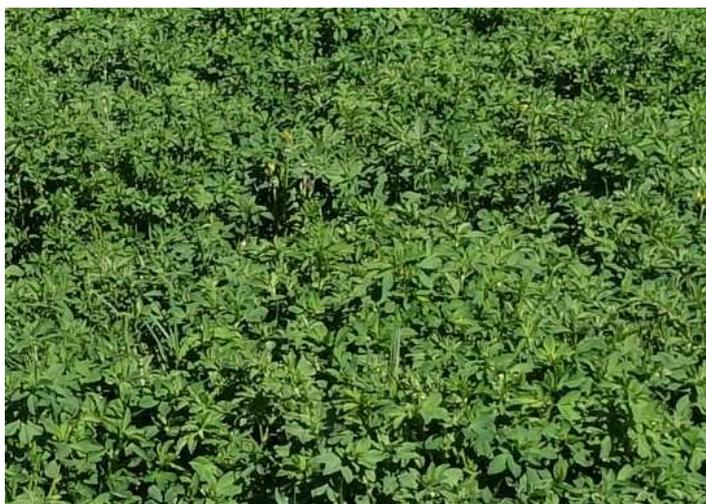
1 Monat später ist die Luzerne bereits über einen halben Meter hoch – teilweise sogar bereits 70 cm!

Zwischen der Luzerne haben sich mittlerweile zahlreiche Gräserarten, Wildkräuter und Wildblumen eingesät – auf meinen Blühstreifen blüht es ohnehin immer recht reichhaltig ☺

Auf dieser Webseite habe ich folgendes Interessantes über die Luzerne gelesen: <http://heilpflanzen24.com/alfalfa-luzerne-612>

*„Sie gehört zur Familie der Fabaceen und wird oft als Tierfutter verwendet, weil sie den höchsten Nährwert aller Heu- und Futterpflanzen hat. Das Wort Alfalfa stammt aus dem Arabischen, genauer vom Begriff al-fac-facah. Wörtlich übersetzt heißt das „Vater aller Nahrungsmittel“; weil sie so reich an essentiellen Nährstoffen ist. Offensichtlich hielten unsere Vorfahren Alfalfa für sehr wichtig für das alltägliche Leben. Sie verwendeten es nicht nur für den Eigenbedarf, sondern fütterten auch Nutztiere damit und benutzten es auch wegen der Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen zur Düngung landwirtschaftlicher Flächen.*

*Was macht diese Pflanze so außergewöhnlich? Was daran ist so stark und nützlich – nicht nur für den menschlichen Körper, sondern auch für Landwirtschaft und Tiere? Für den Anfang, die Alfalfa-Pflanze ist nur das: eine Pflanze. Wenn etwas ganz natürlich wächst und sich aus der Erde entwickelt, sind reichlich Vorteile und Nutzen vorhanden. Die Alfalfa-Pflanze enthält von Natur aus viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe: A, D, E, K und sogar die komplette Familie an B-Vitaminen. Jedes einzelne Vitamin bringt eine Fülle an gesundheitlichen Vorzügen mit sich, und*



*damit sind sie von entscheidender Bedeutung für die allgemeine Gesundheit. Es ist erstaunlich, dass so viele verschiedene Vitamine in einer Pflanze vorhanden sind. Das macht es umso verlockender, diese Pflanze zu sich zu nehmen. Nicht nur dass die Alfalfa-Pflanze eine Vielzahl an wichtigen Vitaminen enthält, sie ist auch voller wichtiger Mineralstoffe wie Biotin, Kalzium, Folsäure, Eisen, Magnesium, Kalium, und viele andere. Außerdem ist die Pflanze reich an Protein (vor allem in getrocknetem Zustand). Die Alfalfa-Pflanze hat ein ungewöhnliches, umfangreiches Wurzelsystem, das bis zu 20 Meter in den Boden reichen kann. Das erlaubt ihr, mehr Vitamine und Mineralstoffe als andere Pflanzen aufzunehmen. Das macht sie sicherlich zum „König aller Lebensmittel“.*

*Die Alfalfa-Pflanze hat – wie andere antike Kräuter – eine schier endlos lange Liste an gesundheitlichen Vorzügen. Erfahrungen haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von Alfalfa den Abtransport von Giftstoffen aus dem Darm unterstützt. Sie kann auch als harntreibendes Mittel eingesetzt werden. Dies kann Menschen helfen, die zu schweren Wassereinlagerungen oder Harnwegsinfektionen neigen. Ein natürliches Kraut als Abführmittel oder harntreibendes Mittel zu verwenden ist viel besser, als ein Medikament dafür zu nehmen. Hier gibt es nämlich keine zusätzlichen chemischen Inhaltsstoffe, die den Körper noch weiter belasten.*

*Es wird angenommen dass Alfalfa dabei hilft, den Cholesterinspiegel zu senken. Das wiederum steht im Zusammenhang mit all den positiven Vitaminen und Mineralstoffen, die sie enthält. Alfalfa ist sehr gut für die Entgiftung und Reinigung des Blutes. Daraus ergibt sich, dass die regelmäßige Einnahme von Alfalfa den Blutdruck senken und den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht bringen kann. Die Alfalfa-Pflanze hat eine wohltuende Heilwirkung bei Mundgeruch, entzündeten oder schmerzenden Gelenken, unausgewogenen Hauterkrankungen, und erhöht sogar die Funktionalität des Immunsystems. Regelmäßig eingenommen ist es eine Alternative zu Schmerztabletten für Kopfwegh und Migräne (wegen des hohen Anteils an Kalzium und Magnesium). Wie man sieht, hat die regelmäßige Einnahme von Alfalfa eine Fülle an positiven, gesundheitlichen Vorteilen.“*

In diesem Artikel habe ich noch zahlreiche weitere interessante Infos zur Luzerne zusammengestellt: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/48-die-luzerne-koenigin-der-lebensmittel-und-der-fruchtfolge>

Bei unserem Klima wurzelt sie zwar kaum 20 Meter tief, aber über 1 Meter lange Wurzel der Luzerne habe ich bereits ausgegraben, wie ich in dem vorher genannten Link berichtet habe.

Sogar Autoimmunkrankheiten, welche laut Schulmedizin als unheilbar gelten, lassen sich studienbasiert durch Alfa-Alfa heilen: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/alfalfa-gegen-autoimmunerkrankungen-ia.html>

Video dazu von Michael Veri: <https://www.youtube.com/watch?v=USnHIpzk8cM>

Ich verwende die Luzerne liebend gerne als Spinatersatz, bzw. als Ergänzung zu Mangold etc.

### **Effektive und biologische Ampferreduzierung**



Als ich vor 3 Wochen gemeinsam mit 2 Garteninteressierten im Obstgarten war, machten sie mich aufmerksam auf die zahlreichen Ampferkäfer, welche bereits am roßblättrigen Ampfer vorhanden waren :-)

Mir hat ein Biobauer mal gesagt, dass der Ampfer Silizium in die Blätter einlagert, solange Verdichtungen vorhanden sind, welcher der Ampfer abzubauen hat. Da die Aufgabe des Ampfers u.a. darin besteht die Verdichtungen im Boden zu lösen, kommt der Ampferkäfer folglich erst dann,

wenn kein oder sehr wenig Silizium in die Blätter eingelagert wird.

In meinem Obstsortengarten, welchen ich Ende 2014 auf einem ehemals konv. bewirtschafteten Feld angelegt habe, sehe ich diesen Effekt auch sehr deutlich: In den ersten Jahren wuchsen flächenweise fast ausschließlich Ampferpflanzen und verdrängten sogar die Luzerne, welche ich hier größtenteils gesät habe - dies waren interessanterweise genau jene Stellen, wo der Boden am schlechtesten und am stärksten verdichtet war. Im Jahr 2017 sah ich dann den Ampferkäfer kommen, der auch jetzt noch stark am Wirken ist :-)

Bilder von meinem Obstsortengarten im Jahr 2017:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/27-mein-garten-im-sommer-2017>

Jedenfalls sieht man bei jener Fläche bei der früher so massenweise Ampfer wuchs kaum noch welcher - dieser wächst jetzt nur noch vereinzelt, wo er mir zu Beginn noch nicht aufgefallen ist.

Um den Ampfer effektiv zu "bekämpfen" ist es besonders wichtig, dass man ihn auch wirklich wachsen lässt und am besten auch aussäen lässt. Ich habe ihn jedenfalls nur 2-mal im Jahr gemeinsam mit der Luzerne häckseln lassen - da war er meist schon in der Samenreife.

Ich kenne auch einen Bio-Baumschüler, welcher sogar zwischen den Baumreihen den Ampfer aussät, weil er davon überzeugt ist, dass der Ampfer schädliche Stoffe vom Boden rausholt...

Sigrid vom "Hortus Permaculturis" schreibt zur biologischen Ampferreduzierung folgendes auf ihrem Blog:

*„Wie immer wenn ein Ungleichgewicht in der Natur entsteht, gibt es dafür Ursachen – der Ampfer tritt bei verdichteten und zu nährstoffreichen Wiesen auf. Er zieht mit seinen langen Pfahlwurzeln den Stickstoff von tief unten im Boden an die Oberfläche und macht ihn so für andere Pflanzen verfügbar. Hat er seine Aufgabe erledigt (Boden gelockert, Stickstoffüberschuss abgebaut), würde er vermutlich ganz von alleine verschwinden.*

*So lange warten aber die wenigsten Bauern, sie schreiten lieber zur Gegenwehr bevor der Ampfer zur echten Plage wird – im besten Fall durch Ausstechen, schlimmstenfalls mit Chemie. Uns würde der Ampfer nicht weiter stören, allerdings möchten wir auch nicht, dass unsere Grundnachbarn das Risiko haben, dass der Ampfer von unseren auf ihre Wiesen übergreift. Voriges Jahr haben wir ihn deshalb „ausgeklaut“. Heuer haben wir, wie auch schon im vergangenen Jahr stellenweise, einen besonders fleißigen Helfer: den Ampferkäfer. Der kleine Kerl ist wunderschön grün glänzend, und sein Nachwuchs frisst ganze Ampferbestände in Grund und Boden. Übrig bleiben braune, verdorrte Ampferskelette. Um den Bestand auch im nächsten Jahr zu sichern, werden die Ampferruinen von uns erst beseitigt, wenn keine Larven mehr darauf zu sehen sind.“*

Viele anschauliche Fotos vom Ampferkäfer und seiner Larven:

<http://www.steinrieglhaeusl.at/biologische-ampferreduzierung/?unapproved=4316&moderation-hash=77588d036baf77f0e86205b5b52dcc67#comment-4316>

In den ersten 2 Jahren meines Obstsortengartens war ich noch eifrig dabei mit eigener Kraft all den Ampfer und die Ackerkratzdistel rigoros auszustecken. Dies ist mir allerdings bald ein auswegloses Unterfangen geworden – so habe ich es der Natur überlassen, welche mir den Ampfer auf natürliche und effektive Art eliminiert hat. Auch das Klettenlabkraut, welches zu Beginn ein schlimmes Unkraut war, ist mittlerweile fast vollständig verschwunden ☺

Schön wäre es, wenn es bei der Ackerkratzdistel eine ähnliche natürliche Regulierung geben würde – diese macht mir nämlich derzeit in meinem Obstsortengarten am meisten Sorgen – sie wird eher mehr statt weniger ☹. Jedenfalls merke ich, dass sie insbesondere dort sehr gerne wächst, wo verdichteter Boden vorhanden ist. So helfe ich der Distel bereits tatkräftig bei ihrer Aufgabe den Boden zu lockern, indem ich sie mit der Grabgabel ausgrabe und so gleichzeitig den Boden auflockere ☺

Dieser Artikel kann hier auf Facebook sehr gerne kommentiert und geteilt werden:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2279039068802057>