

## Der grüne Tipp

Viel Bewegung an frischer Luft wirkt lebensverlängernd und erhöht die Lebensqualität. Täglich zehnmal am offenen Fenster oder draußen tief durchatmen, das trainiert die Lungen.

### Der phänologische Kalender teilt das Jahr in zehn natürliche Jahreszeiten ein:

Vorfrühling, Erstfrühling, Vollfrühling, Frühsommer, Hochsommer, Spätsommer, Frühherbst, Vollherbst, Spätherbst und dann ab etwa November bis Februar kommt der Winter. Diese natürlichen Jahreszeiten beginnen und enden nicht, wie Monate, in allen Gebieten Europas zur gleichen Zeit, denn sie richten sich nach dem Klima am jeweiligen Ort. In der Rheinebene setzt der Vollfrühling bereits Mitte bis Ende April ein, im Schwarzwald dagegen erst einen Monat später.

Für uns Gärtner ist am phänologischen Kalender interessant, dass sich die natürlichen Jahreszeiten nach dem Wachsen, Blühen und Fruchten bestimmter Zeigerpflanzen richten. Man weiß, dass bestimmte Pflanzen das aktuelle Klima viel genauer erfassen können, als unsere Wetterstationen. Forsythien sind ein Beispiel: Wenn sie blühen dann beginnt laut Definition der Erstfrühling. Gleichzeitig entfalten sich die Blätter der Stachelbeeren und die Himmelsschlüssel blühen. Das sind Zeichen, dass man im Garten Rosen und Kräuter zurückschneidet und die ersten Möhren und robuste Zuckererbsensorten aussäen darf.

Wenn Sauerkirschen und Birnen blühen, dann kommt bald der Vollfrühling und dann ist der Boden warm genug, dass du Dahlien und andere sommerbunte Knollen und Zwiebeln pflanzen kannst. Auch die Pflanzkartoffeln legst du in die Erde. Stehen deine Apfelbäume in voller Blüte, säst du die ersten Buschbohnen.

*Bei Donner im Winter  
steckt Frost noch dahinter.  
(Bauernregel)*