



GARTENBLADL

Ausgabe Juli 2026

nächsten Termine

GBV - Frühstück

Samstag 18.07.2026

Beginn ab 8:30 Uhr

Hotel Bockmaier

Bitte vorab anmelden

Gartentage Schloss

Tüßling

Freitag 03.07.2026

von 10:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Samstag u. Sonntag 04/05.07

von 09:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Ort: Schloss Tüßling,

Marktplatz 1, 84577 Tüßling

Preis: Tageskarte 12,00 €

Dauerkarte 22,00 €

Ermäßigt 10,00 €

Absage Ausflug am 11.07.2026

leider müssen wir den Ausflug zum Hildegard Naturhaus, aufgrund zu weniger Teilnehmer absagen. Die Beträge die bereits bezahlt wurden, werden auf die Konten zurücküberwiesen.

Es ist Lavendelzeit

Lavendelöl:

Selbst angesetztes Lavendelöl enthält zwar viel weniger Wirkstoffe als das echte ätherische Oleum lavandulae, es eignet sich aber hervorragend als Badezusatz oder für entspannende Massagen:

1 Handvoll frischer Blüten etwas zerdrücken, in eine Flasche oder Glas füllen und mit Mandelöl auffüllen. 4 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen und TÄGLICH schütteln. Dann abseihen.

Duftsäckchen:

Einfach in die überall erhältlichen transparenten Dekosäckchen getrocknete Lavendelblüten füllen. Mit der Kordel zuziehen. Auf Kopfkissen gelegt, helfen die Duftspender beim Entspannen und fördern das Einschlafen.

Gelegentlich kräftig kneten, das setzt erneut ätherische Öle frei.



Gärtnerjahrtag am Viktualienmarkt

Samstag 04.07.2026 ab 09:30

Dolce Vita – Mediterrane Kräuterkostbarkeiten für Küche, Duft & Genuss - mit Nicolina Beyer von „Mein wildes Kraut“

Donnerstag 09.07.2026

von 10:30 bis 12:00 Uhr,

Freitag, 10.07.2026

von 16:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Gartencenter Seebauer

Wir stellen aromatisches
Kräutersalz sowie einen feinen
Lavendel-Zitronen-Zucker
zum Mitnehmen her. Dazu
gibt es kleine mediterrane
Verkostungen wie Bohnen-
Aufstrich, Lavendel-Orangen-
Trüffel und einen erfrischen-
den Zitronenverbene-
Lavendel-Spritz.

Kosten: 30 € inkl. Materialien

Anmeldung: erforderlich

Der Duft des Südens! Erlernen Sie mit der Floristin Sigrun Hohl die Kunst des Bindens von duftenden Kräuterkränzen.

Samstag, 11.07.2026

von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Ort: Gartencenter Seebauer

Kosten: 59 €, inkl. Materialien

Anmeldung: 089 / 68 00 900

Was Gärtnern mit dem Körper macht

Die Gartensaison ist da: Beete werden gepflegt, Gemüse gepflanzt, Stauden gegossen. Viele verbringen jetzt jede freie Minute draußen. Und das lohnt sich nicht nur für die Pflanzen. Studien zeigen: Gartenarbeit wirkt nachweislich positiv auf Körper und Psyche.

Was dabei im Körper passiert, haben Forscher der Universität Wageningen gemessen: Sie setzten Teilnehmende zunächst gezielt unter Stress – und ließen sie danach entweder gärtnern oder lesen. Nach 30 Minuten war der Cortisolspiegel in der Gartengruppe deutlich stärker gesunken. Die Stimmung hatte sich vollständig erholt. In der Lesegruppe verschlechterte sie sich weiter.

Gartenarbeit ist eine der wenigen Aktivitäten, bei denen Bewegung, frische Luft und ein sichtbarer Erfolg ganz natürlich zusammenkommen. Oft wird unterschätzt, was eine Stunde im Garten mit dem Körper machen kann.

Graben, gießen, jäten

Sportmedizinisch zählt Gartenarbeit zur moderaten körperlichen Aktivität – vergleichbar mit zügigem Spaziergehen oder lockerem Radfahren. Wer drei- bis viermal pro Woche eine Stunde gärtuert, erfüllt damit also ganz nebenbei auch die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation.

Das sagt die Forschung

Einen der stärksten Belege liefert eine randomisierte Kontrollstudie der University of Colorado, die 2023 im Lancet Planetary Health veröffentlicht wurde. 291 Erwachsene wurden über eine Gartensaison begleitet – die eine Hälfte erhielt eine Parzelle in einem Gemeinschaftsgarten, die andere blieb auf der Warteliste. Das Ergebnis: Wer gärtuerte, bewegte sich täglich mehr – und berichtete gleichzeitig von deutlich weniger Stress und innerer Unruhe. Besonders ausgeprägt war der Effekt bei Menschen, die zu Beginn der Studie stark belastet waren.

**Vortrag: Antike Garten-
Geschichte(n) und
Pflanzen für heiße Tage**

Donnerstag 23.07.2026
um 18:00 Uhr

Ort: Gartenbuchhandlung,
Herzog-Heinrich-Str. 21,
80336 München
Kosten: 5,00 EUR

Wir laden Sie herzlich ein zu
einem Streifzug durch die
Gärten des Römischen
Imperiums als Inspiration für
unsere heutigen Gärten.

Vortrag von Ulrike Witt, mit
anschließender Verkostung
mediterraner Kleinigkeiten
und der Möglichkeit zum
gemeinsamen Stöbern in
unserer Garten-
Buchhandlung.

Anmeldung bis Montag,
20.07.2026 unter
bestellung@gartenbauvereine.org,
direkt im Buchladen oder
unter 089-54430514

**„Sommerschnitt an
Obstgehölzen“**

Online-Seminar
Landesverband
Mittwoch 29.07.2026
von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Anmeldung unter:
www.gartenbauvereine.org/veranstaltungen

Ich bin dann mal weg...

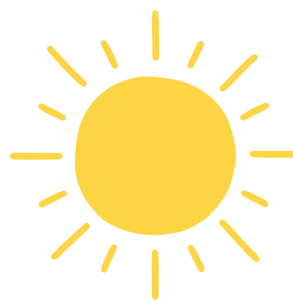
Der Sommerurlaub steht bevor aber was machen wir mit unseren Zucchiniplanzen? Wenn wir nichts machen wird die Pflanze die gefürchteten Keulen ausbilden und, weil die Kraft verbraucht ist, bald ihr weiteres Wachstum und Ausbildung neuer Blüten einstellen. Wir können vorbeugen und vor dem Urlaub alle Blüten, weibliche und männliche, sowie Früchte entfernen. Die Pflanze nutzt die Zeit und treibt neue Blüten aus und wenn wir aus dem Urlaub zurück sind ernten wir frische kleine Zucchini. Allerdings immer vorausgesetzt die Versorgung mit Wasser ist während unseres Urlaubs gesichert.

Werft vor der Abreise in den Urlaub einen Blick auf Blattläuse, Spinnmilben oder Schnecken. Ein kleiner Befall lässt sich jetzt noch gut behandeln und breitet sich während des Urlaubs nicht unbemerkt aus.

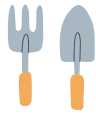
Verzichtet kurz vor dem Urlaub auf eine Düngung. Frische Nährstoffe fördern das Wachstum - und junge Triebe benötigen wiederum mehr Wasser.

Vor der Abreise solltet ihr nocheinmal das Unkraut jäten. So konkurriert dieses nicht zusätzlich um Wasser und Nährstoffe.

Stellt Kübel- und Topfpflanzen dicht beieinander. Dadurch entsteht ein feuchteres Mikroklima, wodurch weniger Wasser verdunstet.



Wir wünschen euch allen einen tollen und erholsamen Urlaub. Im August gibt es kein Gartenbladl - wir lesen uns wieder im September.



Gartentipps für den Juli



Impressum

Verein für Gartenbau
und Landespflege
Oberpframmern e.V.

1. Vorsitzende:

Maria Tür-Sessann

2. Vorsitzender:

Alex Wilke

Finkenweg 11b
85667 Oberpframmern

Tel: 0160 / 97 02 12 21

NEUE Mail:

info@gartenbauverein-
oberpframmern.de

Homepage:

www.gartenbauverein-
oberpframmern.de

Newsletter verfasst von:

Angela Broich & Maria
Tür-Sessann

• Verblühtes entfernen

Verblühte Blüten bei Rosen, Stauden und Sommerblumen regelmäßig ausputzen. Das fördert die Bildung neuer Blüten und hält die Pflanze vital.

• Dahlien

Durch regelmäßigen Schnitt könnt ihr die Blütenfülle erhöhen. Wollt ihr dagegen eine übergroße Blüte erreichen, so müsst ihr die einzelnen Seitentriebe aus den Blattachseln ausbrechen. Dadurch geht mehr Kraft in die Hauptblüte und wird besonders imposant.

• Rasenschnitt richtig Kompostieren

Das Schnittgut wirkt wie ein Kompostbeschleuniger, muss aber richtig aufbereitet werden, damit es nicht fault. Erst richtig antrocknen lassen, dann mit gehäckseltem Strauchschnitt oder anderen Abfällen mischen. So wird der Rasenschnitt besser durchlüftet

• Apfelbäume: reissen statt schneiden

-Damit Äpfel gut ausreifen, brauchen sie viel Sonne. Entfernt deshalb im Sommer mehrmals die senkrecht nach oben wachsenden Wasserschosse, die den Früchten das Licht klauen. Experten reißen dünnere Triebe einfach ab, denn Risswunden verheilen schneller als Schnittwunden

• Frisch gepflanzte Bodendecker zurückschneiden

Wenn ihr im Frühling Bodendecker wie Efeu oder Johanniskraut gepflanzt habt, solltet ihr diese spätestens Anfang Juli kräftig zurückschneiden. Die Triebe verzweigen sich besser und bilden schneller einen dichten Teppich, durch den kaum noch Unkraut durchkommt