



Fragen Sie Frau Rusch!

Ich habe zwei Fragen zu meinen Tomaten: Einige Tomatenfrüchte reifen nicht richtig. Sie sind im oberen Drittel entweder grün oder gelb. Dieses Stück ist meist hart und ungenießbar. Habe ich irgendetwas falsch gemacht? Außerdem sind zurzeit noch sehr viele grüne Früchte an den Pflanzen. Kann ich etwas machen, damit diese noch reif werden?

Wenn das obere Drittel bei roten Tomaten grün bleibt oder gelb wird, spricht man vom sogenannten Grün- oder Gelbkragen. Woher dies genau kommt, darüber streiten sich die Experten. Man vermutet, dass es von einer Stoffwechselstörung in der Frucht herrührt. Dazu tragen hohe Temperaturen über 30°C, wie in diesem Jahr häufig, bei. Schwankende Wasser- und Düngierzufuhr können die Kragenbildung ebenfalls beeinflussen. Besonders häufig treten die Symptome an alten Sorten und dort ganz oft an Fleischtomaten auf. Bei neuen Sorten wurde entsprechend selektiert.

Gegen den Gelb- bzw. Grünkragen kann man nur wenig tun. Bei hohen Temperaturen sollte man das Gewächshaus gut lüften und eventuell schattieren. Für ausreichend Wasser sowie eine ausgewogene Düngung ist zu sorgen. Diese sollte weder zu viel Stickstoff noch zu wenig Kali enthalten. Mit der richtigen Sortenwahl kann man am meisten bewirken. Pflanzen Sie im nächsten Jahr keine Sorten mehr, die zu Gelb- und Grünkragen neigen.

Damit grüne Früchte reifen, brauchen Tomaten vor allem in der Nacht Wärme. Aus diesem Grund sollte man das Gewächshaus rechtzeitig in den Nachmittagsstunden schließen und nur in den Mittagsstunden lüften. Optimal sind Reifetemperaturen zwischen 18 und 20°C. Bevor die Temperaturen im Spätherbst stark absinken, kann man die grünen Tomaten pflücken und an einem dunklen, warmen Ort im Zimmer nachreifen lassen.

Haben Sie Fragen rund um Ihren Garten und die Pflanzen im Haus? Schreiben Sie der Gartenbauingenieurin Martina Rusch unter hausundgarten@telecran.lu.



Fehlt die Motivation?

Tricks für den Alltag



Foto: Shutterstock

Die Sommerferien sind vorbei und Sie haben keine Lust, früh morgens aufzustehen, ins Büro zu fahren und zu arbeiten? Oder Ihnen fehlt die Motivation mal wieder die Turnschuhe zu schnüren und eine Runde zu joggen? Mit ein paar alltags-tauglichen Tipps der Luxemburger Sportpsychologin Marie Lanners fällt das Ganze schon viel einfacher.

- ▶ Belohnen Sie sich selbst. Setzen Sie sich ein Ziel, beispielsweise zwei Mal joggen wöchentlich, und schenken Sie sich als Belohnung selbst ein paar neue Turnschuhe.
- ▶ Verbildlichen Sie sich ihre Ziele. Wenn Sie beispielweise einen Marathon laufen wollen, hängen Sie sich ein Bild des Zieleinlaufs auf und stellen Sie sich vor, wie sie dort ankommen.
- ▶ Schreiben Sie kleine Motivationsätze auf Zettel und hängen Sie diese bei sich zu Hause oder im Büro auf.
- ▶ Denken Sie an ein Vorbild, das Sie bewundern und daran, was er oder sie in der Situation tun würde.
- ▶ Konzentrieren Sie sich auf das Positive, das im Büro oder auf der Laufstrecke auf Sie wartet: Nette Kollegen oder eine schöne Natur.

Das Gehirn versteht keine Negation. Deswegen ist es wichtig, dass Sie sich selbst immer nur das sagen, was Sie erreichen und nicht das, was Sie verhindern möchten.

Ihr innerer Dialog ist wichtig. Sie müssen sich anhören, was Sie sich sagen: Also reden Sie zu sich selbst, als würden Sie mit ihrem besten Freund sprechen, beispielsweise um ihn aufzumuntern oder zu motivieren. *müs*



Foto: Shutterstock

Käse nicht in Klarsichtfolie packen

Käse gibt es an vielen Ladentheken vorportioniert und in Klarsichtfolie verpackt. Diese Folie schließt Käse aber zu dicht ab. Weil Käse atmen muss, ist Käsepapier besser geeignet. Deshalb sollte man beim Kauf darauf achten, dass er entsprechend umgepackt oder Käsepapier mitgegeben wird. Am besten lagert

Käse zwischen 8°C und 16°C, ideal sind 12°C. Im Kühlschrank gehört er aber nicht ins meist zu feuchte Gemüsefach. Eine halbe bis eine Stunde vor dem Essen sollte Käse aus dem Kühlschrank genommen werden, denn nur bei Zimmertemperatur entwickelt er sein volles Aroma. *dpa*

Zusammenstellung: Sandra Wiltgen

Wohin mit schwarz-weiß-gestreifter Wäsche?

Die Wäsche sortiert man vor dem Waschgang in helle oder dunkle Stücke. Doch wohin gehört schwarz-weiß Gestreiftes? Entweder man wäscht das Kleidungsstück separat oder gemeinsam mit der dunklen Wäsche. Die hellen Streifen werden im Kontrast zu den dunklen auch dann noch sehr hell wirken, wenn sie nicht mehr strahlend weiß sind. Umgekehrt könnte das Schwarz des gestreiften Kleidungsstücks in der weißen Wäsche auf andere helle Stücke abfärben. *dpa*



Foto: Shutterstock

Buchtipp

Dem Chaos keine Chance geben



Unzählige Tassen und Teller, stapelweise Bücher, zahllose Handtücher, die Eismaschine, das Fondue-Set, Sommer- und Winterklamotten... – all diese Dinge wollen untergebracht werden. Doch irgendwann ist jede Wohnung oder jedes Haus zum Bersten vollgestopft und nichts geht mehr. Wer sich dann noch immer weigert, endlich auszumisten, dem kann nur noch „Pimp my home: Stauraum“ helfen. Der Ratgeber gibt einen praktischen Überblick, wie man durch kluge Planung und Raumnutzung mehr Stauraum schafft. Die Autorin nimmt sich Zimmer für Zimmer vor und erklärt, wie man mit Hilfe von flexiblen Möbeln, Bettkästen oder durch einfaches Ausnutzen der Raumböhe Platz gewinnt. Checklisten und Extra-Tipps runden das nützliche Handbuch ab.

Für alle Sammler, die sich von nichts trennen können, bietet der Ratgeber so manchen praktischen Tipp, wo sich im Haus noch unentdeckter Stauraum verbergen könnte.

Pimp my home: Stauraum.
Von Ulrike Herzog. Christian Verlag.
160 Seiten. ISBN 978-3-95961-218-0.
Preis rund 20 Euro.



MEUBLES • CUISINES

BESTREICHER

Mituwel • Kichen • Kaddo • Riddo • Literie

MARNACH

gemittlechwunnen.lu

www.wunnen.lu

Sonntags geöffnet

von 14.00 - 18.00 Uhr.

