

Eine kleine Apotheke  
im Hochbeet 4

Ein Hochbeet wächst über sich  
hinaus 6

## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM HOCHBEET 9

Gärtnern mit dem Hochbeet:  
die Vorteile 10

Der richtige Standort 12

Hochbeet-Vielfalt:  
Materialien, Größen & Formen 14

Die Vorbereitung: Aufbau & Basis 16

Schicht für Schicht:  
Hochbeete füllen 18

Die Schneckenförmige:  
die Kräuterspirale 20

Hochbeete bepflanzen 22

Clevere Kombinationen 26

Gießen – aber richtig 30

Viel oder wenig Dünger? 32

Pflanzen schützen 34

Was man noch tun kann 36

## KRÄUTERVIELFALT FÜRS HOCHBEET 39

Andorn 40

Anis 41

Beinwell 42

Bohnenkraut 43

Dill 44

Frauenmantel 45

Ingwer 46

Johanniskraut 47

Kamille 48

Knoblauch 49

Königskerze 50

Koriander 51

Kümmel 52

Kurkuma 53

Lavendel 54

Majoran 55

Malve 56

Möhre 57

Mutterkraut	58
Oregano	59
Petersilie	60
Pfefferminze	61
Ringelblume	62
Römische Kamille	63
Rosmarin	64
Roter Scheinsonnenhut	65
Salbei	66
Schafgarbe	67
Schlüsselblume	68
Schwarzer Winter-Rettich	69
Thymian	70
Tulsi-Basilikum	71
Veilchen	72
Ysop	73
Zitronen-Melisse	74
Zwiebel	75

## **GESUNDES SELBST MACHEN 77**

Verarbeiten & haltbar machen	78
------------------------------	----

## **BEETE FÜR ALLE FÄLLE 101**

Kleine Hausapotheke	102
Husten, Schnupfen, Heiserkeit	104
Bauchweh	106
Kleine Wunden – schnell versorgt	108
Starke Nerven	110
Frauen-Power	112
Kräuter für Kids	114
Fit & gesund im Alter	116

## **LESEN & SCHMÖKERN 118**

Über die Autoren	119
Bildquellen	119
Nützliche Adressen & Bezugsquellen	120
Zum Weiterlesen	121
Was hilft wann?	122
Register	126
Impressum	128