

Eine kleine Apotheke im Hochbeet	4
Ein Hochbeet wächst über sich hinaus	6

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM HOCHBEET 9

Gärtner 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
Königsckerze	50
Koriander	51
Kümmel	52
Kurkuma	53
Lavendel	54
Majoran	55
Malve	56
Möhre	57

BEETE FÜR ALLE FÄLLE 101

- 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**

LESEN & SCHMÖKERN 118

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