

# Inhalt

Einführung	7
1 Grün vorm Fenster: Auf die Aussicht kommt es an	21
2 Warum Grün uns nicht nur im Essen guttut	49
3 Flower Power	69
4 Der süße Duft des Erfolgs: Pflanzenparfüm mit Wunderwirkung	92
5 Heilsame Klänge: Von Vogelgesang bis Blätterrascheln	127
6 Bitte berühren: Warum es uns guttut, Bäume zu umarmen	153
7 Verborgene Reize: Die Welt der Mikrobiome	174
8 Das Drinnen für die Sinne: »Ein Garten im Hause«	198
9 Das Draußen für die Sinne: Die Macht des kleinen Spaziergangs	225

<b>10</b>	<b>Gesundgärtnern</b>	<b>254</b>
	Natur auf Rezept: Für Seele, Gesundheit und Geldbeutel	278
	Danksagung	290
	Weiterführende Erläuterungen zu den Diagrammen	295
	Bildnachweise	299
	Anmerkungen	301
	Register	325