

## 6

**Die Wurzeln des Glücks**

Meine Garten-Biographie  
als Hinwendung zum  
bewussten Leben

## 16

**Boden und Pflanzen**

**nähren ist das neue Düngen!**  
So gelingt Humusaufbau. Über  
Kompost, Düngen & Mulchen

## 38

**Pflanzenschutz? Logisch Bio!**

Wie das Gleichgewicht  
im Garten das Immunsystem  
der Pflanzen stärkt

## 62

**Und welches Beet  
macht Sie glücklich?**

Hügel, Hoch oder Boden  
– das ideale Beet für Sie

## 74

**Ernteglück im Bio-Beet: Meine  
»Frischetheke« namens Garten**

Glücksspendender Gemüsegarten –  
wie Zucchini & Co. glücken

## 86

**Paradiesische Genüsse**

Ein Hoch auf die Paradeiser!  
Wie Sie sich paradiesischen  
Fruchtgenuss sichern

## 100

**Mischkultur im Garten  
oder Partnerbörse im Gemüsebeet**

Erfolg im Gemüsegarten ist eine  
Frage der »richtigen Beziehung«

## 118

**Glücklich mit Wintersalaten**

Gartenlust statt Frust  
im Frost – Gartenfreude  
mit Wintersalaten

## 124

**Kraut-Surfing oder  
Gesundheit aus dem Garten**  
Alles über Anbau und Wirkung  
von Gartenkräutern

## 138

**Essen statt ärgern!**

Heil- und Wildkräuter: Wie  
das Unkraut von gestern zum  
Superfood von morgen wird

## 154

**Essbare Blüten –  
ein Festmahl für die Sinne**  
Augen- & Gaumenschmaus:  
Wiesen-Beautys auf dem Teller

## 170

**Das große Brummen  
auf der wilden Wiese**  
Tipps zum Anlegen einer  
Wildblumenwiese

## 178

**Wild kochen und genießen**  
Grüne Palatschinken, Wildkraut-  
pesto & Co.: meine liebsten  
Wildkräuter-Rezepte

## 194

**Das Glück liegt am Weg**  
Neue Horizonte und der  
Blick auf andere (Pflanzen-)  
Kulturen: Gartenreiseglück

## 196

**Epilog**  
Register, Literatur-  
verzeichnis, Büchertipps &  
Bezugsquellen, Impressum