

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
»Frischethike« namens Garten
Glücksspender 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-Beauty's 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