

# Inhalt

Vorwort 6

Natur und Wohlbefinden 8

Pflanzen und Gärtner: Wohltat statt Last 10

## 50 grüne Ideen für die Gesundheit

<b>1 Neues Leben sprießen lassen</b> Pflanzen ziehen aus Samen und Stecklingen	14	<b>11 Natürliches Gleichgewicht</b> Für mehr Artenvielfalt	46
<b>2 Weile an dieser Quelle</b> Plätscherndes Wasser zum Entspannen	18	<b>12 Tiefgründig</b> Umgraben oder hacken	52
<b>3 Pflanzen aus der Vorzeit</b> Jurassic-Park-Feeling mit Palmfarne und Farnen	22	<b>13 Kühler Schatten</b> Kleiner Baum mit großen Blättern	54
<b>Im Fokus: Gute Luft</b>	24	<b>14 Halloweenfarbe</b> Lila Möhren: voller sekundärer Pflanzenstoffe	56
<b>4 Frische Luft atmen</b> Pflanzen gegen das Sick-Building-Syndrom	26	<b>15 Die schönen Dicken</b> Sukkulanten im Haus	60
<b>5 Joghurtbäumchen</b> Zitronenkern im Recyclingtopf	28	<b>Im Fokus: Positiver Affekt</b>	62
<b>6 Gesunde Mittelmeerküche</b> Mediterrane Kräuter im Blumenkasten	32	<b>16 Farbe in Bewegung</b> Sommerflieder für Schmetterlinge	64
<b>7 Flugshow</b> Teich oder Miniwiese für Insekten	34	<b>17 Vom Kap der Guten Hoffnung</b> Duftblattpelargonien aus Südafrika	68
<b>8 Exotische Pracht</b> Orchideen im Haus	38	<b>18 Kühle Farben zum Beruhigen</b> Pflanzen in Blau, Weiß und Grün	72
<b>9 Früchte aus den Anden</b> Tomaten auf der Fensterbank	40	<b>Im Fokus: Gesunde Ernährung</b>	76
<b>Im Fokus: Lärmschutz</b>	42	<b>19 Superfoods aus dem Garten</b> Kohl & Konsorten	78
<b>10 Ruhe und Frieden</b> Mit lebendem Grün gegen störenden Lärm	44	<b>20 Irdische Symmetrie</b> Pflanzen mit regelmäßigen Formen	82
		<b>Im Fokus: Stressabbau</b>	84
		<b>21 Hebt die Stimmung</b> Die majestätische Iris	86
		<b>22 Gedächtnisstützen</b> Mit Blütenduft den Geist anregen	88

<b>23 Angenehme Mitbewohner</b> Zierpflanzen in der Wohnung	92	<b>38 Ein Sack Kartoffeln</b> Anbau in Kübel oder Sack	154
<b>24 Der grüne Schwamm</b> Einen Regengarten anlegen	94	<b>Im Fokus: Biophilie</b>	156
<b>Im Fokus: Bewegung</b>	98	<b>39 Vogelperspektive</b> Auf einen Baum klettern	158
<b>25 Muskelkraft</b> Rasenmäher – bitte ohne Motor	100	<b>40 Den Horizont erweitern</b> Blüten aus fernen Ländern	160
<b>26 Schnell, bunt, essbar</b> Multitalent Kapuzinerkresse	104	<b>41 Naturklänge</b> Dem Garten zuhören	162
<b>27 Beerenlese</b> Bunter Genuss im Herbst	106	<b>42 Augenweide</b> Mit Laubfarben spielen	164
<b>Im Fokus: Temperaturausgleich</b>	110	<b>43 Wie geht es dir?</b> Mit Pflanzen sprechen	168
<b>28 Große und kleine grüne Wände</b> Vertical Gardening	112	<b>44 Familiengeschichten</b> Pflanzenverwandtschaften kennenlernen	170
<b>29 Kleine Gesichter</b> Stiefmütterchen & Verwandte	116	<b>Im Fokus: Ätherische Öle</b>	172
<b>30 Luftfilter</b> Lebende Wände für saubere Luft	118	<b>45 Ferner Osten</b> Ein kleiner japanischer Garten	174
<b>Im Fokus: Aufmerksamkeit</b>	122	<b>46 Miniaturlandschaften</b> Alpinum im Trog	180
<b>31 Gefiederte Freunde</b> Pflanzen, die Vögel anlocken	124	<b>47 Flüsternde Halme</b> Gräser, die im Wind tanzen	184
<b>32 Farbe macht mobil</b> Pflanzen in heißen Farben	128	<b>48 Der Lenz ist da</b> Die ersten Blüten des Jahres	188
<b>33 Farbfackeln</b> Tulpen gegen den Winterblues	132	<b>49 Im Flow</b> Einen kleinen Kanal anlegen	190
<b>Im Fokus: Das Mikrobiom</b>	136	<b>50 Bienenweide</b> Einjährige Blüten für fleißige Bestäuber	192
<b>34 Fabelhafte Früchte</b> Rotes Obst an unerwarteten Plätzen	138		
<b>35 Der Natur Raum geben</b> Unkraut tolerieren und Gras wachsen lassen	142		
<b>36 Rückzugsort</b> Intimes Plätzchen mit Bank	146	Schlusswort	196
<b>37 Verwandtschaften</b> Pflanzen sammeln und vergleichen	150	Fußnoten/Bibliografie	200
		Register	202
		Der Autor/Dank	207