

Inhalt

Vorwort 6

Natur und Wohlbefinden 8

Pflanzen und Gärtnern: Wohltat statt Last 10

50 grüne Ideen für die Gesundheit

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

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