

# Inhalt

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Vorwort</b> | 8 |
|----------------|---|

---

|                   |    |
|-------------------|----|
| <b>Einleitung</b> | 10 |
|-------------------|----|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Gründe für das Gärtnern am Fenster | 12 |
|------------------------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Aufbau und Handhabung des Buches | 16 |
|----------------------------------|----|

---

|                   |    |
|-------------------|----|
| <b>Grundlagen</b> | 18 |
|-------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Gärtnern draußen vor dem Fenster | 19 |
|----------------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Gärtnern im Innenraum | 23 |
|-----------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Den eigenen Fenstergarten planen | 25 |
|----------------------------------|----|

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Werkzeug und nützliche Utensilien | 28 |
|-----------------------------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| Pflanzengefäße | 33 |
|----------------|----|

|   |    |
|---|----|
| Sicheres Befestigen von Pflanzengefäßen | 40 |
|---|----|

|          |    |
|----------|----|
| Substrat | 42 |
|----------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Gefäße für Pflanzen vorbereiten | 43 |
|---------------------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| Pflanzen kaufen | 44 |
|-----------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Pflanzen aus Samen selber ziehen | 46 |
|----------------------------------|----|

|             |    |
|-------------|----|
| -Direktsaat | 48 |
|-------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| -Jungpflanzenanzucht | 51 |
|----------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Vegetative Vermehrung | 54 |
|-----------------------|----|

|             |    |
|-------------|----|
| Auspflanzen | 55 |
|-------------|----|

|          |    |
|----------|----|
| Umtopfen | 56 |
|----------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Pflanzengesundheit und Pflege | 58 |
|-------------------------------|----|

|         |    |
|---------|----|
| -Gießen | 58 |
|---------|----|

|         |    |
|---------|----|
| -Düngen | 61 |
|---------|----|

|          |    |
|----------|----|
| -Mulchen | 66 |
|----------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| -Grundsätzliche Pflegemaßnahmen | 66 |
|---------------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| -Fruchtfolge und Mischkultur | 67 |
|------------------------------|----|

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| -Pflanzenkrankheiten und Schädlinge | 74 |
|-------------------------------------|----|

|            |    |
|------------|----|
| -Unkräuter | 77 |
|------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Der Fenstergarten im Winter | 78 |
|-----------------------------|----|

---

|                    |    |
|--------------------|----|
| <b>Kulturarten</b> | 82 |
|--------------------|----|

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <b>Kräuter und Gewürzpflanzen</b> | 82 |
|-----------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| -Akanthusgewächse ( <i>Acanthaceae</i> ) | 84 |
|--|----|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| -Doldenblütler ( <i>Apiaceae</i> ) | 85 |
|------------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| -Eisenkrautgewächse ( <i>Verbenaceae</i> ) | 91 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| -Ingwergewächse ( <i>Zingiberaceae</i> ) | 93 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| -Kapuzinerkressengewächse ( <i>Tropaeolaceae</i> ) | 97 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| -Knöterichgewächse ( <i>Polygonaceae</i> ) | 98 |
|--|----|

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| -Korbblütler ( <i>Asteraceae</i> ) | 100 |
|------------------------------------|-----|

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| -Kreuzblütler ( <i>Brassicaceae</i> ) | 102 |
|---------------------------------------|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| -Lauchgewächse ( <i>Alliaceae</i> ) | 104 |
|-------------------------------------|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| -Lippenblütler ( <i>Lamiaceae</i> ) | 108 |
|-------------------------------------|-----|

|  |     |
|--|-----|
| -Molchschnanzgewächse ( <i>Saururaceae</i> ) | 123 |
|--|-----|

|  |     |
|--|-----|
| -Pfeffergewächse ( <i>Piperaceae</i> ) | 124 |
|--|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| -Rautengewächse ( <i>Rutaceae</i> ) | 125 |
|-------------------------------------|-----|

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| -Rosengewächse ( <i>Rosaceae</i> ) | 126 |
|------------------------------------|-----|

|  |     |
|--|-----|
| -Storchschnabelgewächse ( <i>Geraniaceae</i> ) | 127 |
|--|-----|

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| -Süßgräser ( <i>Poaceae</i> ) | 128 |
|-------------------------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| <b>Gemüse</b> | 129 |
|---------------|-----|

|  |     |
|--|-----|
| -Amaranthgewächse ( <i>Amaranthaceae</i> ) | 131 |
|--|-----|

|  |     |
|--|-----|
| -Baldriangewächse ( <i>Valerianaceae</i> ) | 132 |
|--|-----|

|  |     |
|--|-----|
| -Basellgewächse ( <i>Basellaceae</i> ) | 133 |
|--|-----|

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| -Doldenblütler ( <i>Apiaceae</i> ) | 135 |
|------------------------------------|-----|

|   |     |
|---|-----|
| -Gänsefußgewächse ( <i>Chenopodiaceae</i> ) | 136 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| -Grasbaumgewächse ( <i>Xanthorrhoeaceae</i> ) | 140 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| -Hülsenfrüchtler ( <i>Leguminosae</i> ) | 142 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| -Knöterichgewächse ( <i>Polygonaceae</i> ) | 148 |
|--|-----|

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| -Korbblütler ( <i>Asteraceae</i> ) | 149 |
|------------------------------------|-----|

|  |     |
|--|-----|
| -Kreuzblütler ( <i>Brassicaceae</i> )        | 152 |
| -Lauchgewächse ( <i>Alliaceae</i> )          | 157 |
| -Mittagsblumengewächse ( <i>Aizoaceae</i> )  | 158 |
| -Nachtschattengewächse ( <i>Solanaceae</i> ) | 161 |
| -Portulakgewächse ( <i>Portulacaceae</i> )   | 166 |
| -Sauergrasgewächse ( <i>Cyperaceae</i> )     | 168 |
| -Sauerkleegewächse ( <i>Oxalidaceae</i> )    | 170 |
| <b>Keimlinge und Sprossen</b>                | 171 |
| <b>Essbare Blüten</b>                        | 175 |
| <b>Obst</b>                                  | 179 |
| <b>Pilze</b>                                 | 183 |

---

## ***Der Fenstergarten im Jahresverlauf***

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| <b><i>Kreative Projekte</i></b>    | 190 |
| Hängende Flaschengefäße            | 190 |
| Kokedama – Japanische Mooskugel    | 191 |
| Gemüse- und Kräuterbouquet         | 191 |
| Kräuterduftkissen                  | 192 |
| Pflanzen-Hängeregal aus Holz       | 193 |
| Pflanzenentöpfe aus Konservendosen | 193 |
| Vertikales Gärtnern                | 194 |
| Mini-Aquaponic                     | 195 |

---

|  |     |
|--|-----|
| <b><i>Serviceteil</i></b>                          | 196 |
| Nützliche Adressen                                 | 196 |
| Verwendete Quellen und<br>weiterführende Literatur | 198 |
| Register   | 202 |