

Inhalt

- 8 Ihr Garten kann heilen!
- 10 Vorwort von Alistair Griffiths
- 12 Einführung von Matt Keightley

Der schützende Garten

18 EINFÜHRUNG

20 PFLANZEN ALS SCHADSTOFFFILTER

- 22 Welche Pflanzen sind am besten?
- 24 Die Filterwirkung einer Hecke optimieren
- 26 Eine Schadstoffbarriere gestalten
- 28 Kein Platz für eine Hecke?
- 30 Von Matt Keightley: Begrenzungen gestalten

32 PFLANZEN ALS LÄRMSCHUTZ

- 34 Pflanzenschichten als Lärmfilter
- 36 Pflanzen als Schallschutzwand
- 38 Natürliche Geräusche lenken ab
- 42 Von Matt Keightley: Gestalten mit Geräuschen

44 EINEN ALLERGENARMEN GARTEN ANLEGEN

- 46 Eine Oase für Allergiker

50 NATÜRLICHE SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG

- 52 Pflanzen, die schützen
- 54 Ihre Feinde sind meine Freunde
- 56 Tiere anlocken

Der heilende Garten

62 EINFÜHRUNG

64 GESUND MIT VITAMIN »G«

66 So holen Sie sich Ihre Dosis Vitamin »G«

68 Von Matt Keightley: Eine abgeschiedene Oase gestalten

70 NATUR UND GARTEN: REBOOT FÜR DEN GEIST

72 Warum Natur fasziniert

74 So gestalten Sie Ihren Garten ansprechend

76 So bepflanzen Sie Ihren Garten attraktiv

78 Achtsamkeit im Garten

80 Von Matt Keightley: Sitzgelegenheiten gestalten

82 Einen anregenden Zimmergarten anlegen

84 WIE GÄRTNERN DAS SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKT

86 Den Garten auf die eigenen Wünsche abstimmen

90 GÄRTEN GEGEN EINSAMKEIT

92 DIE MACHT DER DÜFTE

94 Gestalten mit Düften

96 Die Wahl der Düfte

98 Von Matt Keightley: Duftgärten gestalten

100 DIE KRAFT DER FARBEN

102 Belebende Farben

104 Beruhigende Farben

110 DIE ERHOLSAME WIRKUNG VON WASSER

112 Mit Wasser das Wohlbefinden fördern

114 Von Matt Keightley: Wassergärten gestalten

116 DIE POSITIVE WIRKUNG VON VOGELGESANG

118 Locken Sie Vögel in Ihren Garten

122 SCHMUTZ IST GESUND

124 Graben für ein besseres Immunsystem

126 WARUM GÄRTEN DIE BESTEN FITNESS-STUDIOS SIND

128 Die optimale Technik

Der nährnde Garten

132 EINFÜHRUNG

134 DAS GEHEIME LEBEN GESUNDER BÖDEN

136 Den Boden verbessern

138 DIE DETOX-KRAFT DER PFLANZEN

140 Das perfekte Hochbeet anlegen

144 EIN ARZNEIKÄSTLEIN IM GARTEN

146 Einen Heilkräutergarten anlegen

148 Heilpflanzen anbauen

150 DER ANBAU VON OBST UND GEMÜSE

152 Den Nutzgarten vorbereiten

154 Das Gemüsejahr im Garten

156 Kleine Gärten mit Obst füllen

Der nachhaltige Garten

162 EINFÜHRUNG

164 DIE KÜHLENDE WIRKUNG VON PFLANZEN

166 Wohnungen auf natürliche Weise kühlen

168 ENERGIE SPAREN MIT PFLANZEN

170 Grüne Wände als Isolierung

172 Von Matt Keightley: Begrünung eines Gartenraums

174 GEGEN TROCKENHEIT GEWAPPNET

176 Pflanzen, die wenig Wasser brauchen

178 Rasen für Wassersparer

180 Den Wasserverbrauch im Garten senken

184 SCHUTZ VOR ÜBERSCHWEMMUNGEN

186 Wie Pflanzen Wasser speichern

188 Einen flutsicheren Garten anlegen

190 Einen einfachen Regengarten anlegen

192 Von Matt Keightley: Einen Regengarten gestalten

194 EIN PARADIES FÜR BESTÄUBER

196 Was Bestäubern nützt

198 Eine Wildblumenwiese anlegen

200 Ein duftender Nachtgarten

202 IST IHR GARTEN WIRKLICH »GRÜN«?

204 Eigenen Kompost ansetzen

206 KLIMAFREUNDLICHE SCHNITTBLUMEN

208 Einen Schnittblumengarten anlegen

212 Register

216 Quellen

219 Lesetipps

222 Autorinnen und Autoren

223 Dank und Bildnachweis