

A close-up photograph of a garden. In the foreground, a silver metal spiral garden stake is visible, partially obscured by green foliage. A thin, dark brown stem of a bleeding heart plant arches across the frame, bearing several bright pink flowers with white centers. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a lush garden setting. The text 'Gartenfreude' is overlaid in the center-right of the image.

Garten
freude

INHALTSVERZEICHNIS

Im Anfang war der Garten 6

Zeige mir Deinen Garten und ich sage Dir, wer Du bist	9
Eine kleine Garten-Typologie	11
Der gesellige Hobby-Gärtner	11
Der praktische Hobby-Gärtner	12
Der penible Hobby-Gärtner	13

Natur – Medizin ohne Nebenwirkung 14

Wussten Sie schon, dass ein Aufenthalt im Grünen...	18
Ein gepflegter Garten bringt Geld	19
Was ist das, was uns entspannt?	19
Der Garten als Co-Therapeut	21
Stadtleben tut der Natur gut	23
Hätten Sie gewusst, dass...	24
Warum Gärtnern gesund macht	24

Welchen Gartenstil möchte ich und wie gestalte ich ihn? 26

Bauerngarten – der schöne Nützliche	28
Rosengarten – die Königin unter den Gärten	29
Staudengarten – der facettenreiche Garten	30

Der chinesische Garten – die Verbindung von Natur und Kunst	31
---	----

Wenn für die Gartenarbeit die Zeit fehlt	32
--	----

Für jeden Lebensabschnitt der richtige Garten 38

Sollten wegen Kindern Giftpflanzen im Garten entfernt werden	42
--	----

Was tun, wenn das Kind giftige Pflanzenteile verschluckt hat?	43
---	----

Welche Pflanzen sind giftig für Kinder?	44
---	----

Urban Gardening 46

Revitalisierung von Stadtteilen	48
---------------------------------	----

Urban Gardening macht glücklich	49
---------------------------------	----

Urban Gardening ist nachhaltig	49
--------------------------------	----

Balkongestaltung 50

Was ist bei der Einrichtung eines Balkons zu beachten?	52
--	----

Weniger ist mehr – Balkonideen für einen kleinen Balkon	53
---	----

Kann ich einen Miniteich auf dem Balkon anlegen?	54
--	----

Welcher Fußbodenbelag eignet sich am besten für einen Balkon?	54
---	----

Wie schaffe ich auf meinem Balkon Privatsphäre?	56
---	----

Kräuter, Obst und Gemüse auf dem Balkon pflanzen	57
--	----

Es werde (Sonnen-)Licht: Für jede Pflanzen die richtige Himmelsrichtung	58
---	----

Welche Nutzpflanzen und Blumen eignen sich für einen Nordbalkon	58
Welche Nutzpflanzen und Blumen eignen sich für einen Ost-und Westbalkon?	59
Welche Nutzpflanzen und Blumen eignen sich für einen Südbalkon?	59
Was ist beim Obst-und Gemüseanbau auf dem Balkon zu beachten?	60
Wie gestalte ich einen Balkon kindgerecht?	61
Brauchen Kinder einen Garten?	61
Spielideen für Kinder für den Balkon	62
Pflegeleichte Gemüsesorten	64
Quellenangabe	70
Impressum	73

*„Einen Garten haben, das heißt: eintreten,
das (Garten-)Tor hinter sich zumachen und
die blühende Welt um sich
und den weiten Himmel über sich haben.“*

Egbert Ballhorn



m Anfang war der Garten

Gärten und die Natur im Allgemeinen sind eine wichtige Lebensgrundlage für den Menschen.

In der Literatur und in der Kunst sind Gärten ein Symbolbild für ein glückliches, harmonisches und zufriedenes Leben. Bereits die Bibel symbolisiert Gärten als einen Ort der Harmonie und der Freude zwischen Mensch, Natur und Gott, in dem alles Leben begonnen hat.



Als ein Ort der Stille und des Gebets haben Gärten in der Bibel Symbolcharakter. Einen Garten zu hegen und zu pflegen, ist ein göttlicher Auftrag: Gott gab dem Menschen den Auftrag, Gärten zu erschaffen, durch die der Mensch sesshaft wird. Der Garten Eden wurde nicht mit bloßem Wort Gottes geschaffen. Auch Gott gärtnete: Er pflanzte einen Garten in Eden, der für das Paradiesische steht. Der Mensch erlangt so zu innerer Ruhe und Frieden. Dass Gärten das Ziel menschlichen Bestrebens und das Objekt menschlicher Sehnsüchte ist, wird nicht nur in der Bibel thematisiert. Man denke nur an Lewis Carols Klassiker Alice im Wunderland, in der die Hauptfigur Alice den Wunsch hat, in den Garten zu gelangen. In der Literatur symbolisieren blühende und üppige Gärten Frieden, Wohlergehen und Heil. Vertrocknete und verwüstete Gärten symbolisieren Unheil, Strafe und den Tod. In der Literatur haben Gärten seit eh und je einen festen Platz.



Zeige mir Deinen Garten und ich sage Dir, wer Du bist.

Sie meinen Ihr Nachbar ist penibel, weil die Tulpen wie die Zinnsoldaten in Reih und Glied stehen? So ganz im Unrecht werden Sie nicht liegen. Schließlich ist Gartengestaltung mehr als nur Blumen zu pflanzen, zu säen und zu ernten. Die Gartengestaltung sagt doch mehr über unsere Charaktereigenschaften aus als uns lieb ist. Gärten spiegeln, wie wir die Welt sehen und wie wir von ihr wahrgenommen werden möchten. Das ist das Schöne an Gärten: Sie funktionieren wie ein Experimentierfeld, das wir nach unseren Wünschen, Vorstellungen und Vorlieben frei gestalten können. Deswegen macht Gartenarbeit Spaß. Wir können unserer Kreativität freien Lauf lassen und das Ergebnis bewundern. Alte Weinkisten werden zu Pflanzenbehältern, Glasflaschen zu Windlichtern und alte Regalbretter zu Blumenboards umfunktioniert. Dabei kann der Garten als unser Korrektiv funktionieren. Wer beruflich nach klaren Vorgaben planen muss, genießt es, seinen Garten frei von Konventionen und Zwängen zu gestalten. Wer zu Ungeduld neigt, lernt geduldig zu sein und sich der Natur zu fügen. Das Gras wächst ja auch nicht schneller, nur weil man daran zieht.

Die Gartengestaltung sagt mehr über unsere Charaktereigenschaften aus als uns lieb ist.



Eine kleine Garten-Typologie

Der Garten Ihres Nachbarn ist stets aufgeräumt oder es fliegt andauernd der Fußball herüber? Welcher Gartentyp Ihr Nachbar ist, erklären wir Ihnen anhand unserer Garten-Typologie.

1. DER GESELLIGE HOBBY-GÄRTNER

Das macht ihn aus

Sein Garten gleicht einem offenen Wohnzimmer. Neben ausreichend Sitzgelegenheiten finden Fernseher und Radio Platz im Garten, um pünktlich zur Bundesliga in geselliger Runde mitzufiebern.

So kommen Nachbarn mit ihm zurecht

Zugegeben, auch wenn es nebenan manchmal ein wenig zu laut ist: Feiern Sie in seinem Garten mit anderen Nachbarn Sommerfeste. Der gesellige Hobby-Gärtner weiß dies zu schätzen.



2. DER PRAKTISCHE HOBBY-GÄRTNER

Das macht ihn aus

Alles hat seine Lösung. Auf Schönheit und Ästhetik legt er wenig Wert, sondern auf die praktischen Dinge des Lebens. Rosen, Orchideen oder gar ein schöner Bonsai finden in seinen Gefilden keinen Platz. Durch und durch funktional, liegt ihm Schnickschnack fern, denn das bedeutet zuviel Arbeit. Er pflanzt eifrig Obst und Gemüse. Schließlich kann man das essen. Ein Geräteschuppen zum Verstauen seines Werkzeugs ist sein Must-Have.



So kommen Sie als Nachbar mit ihm zurecht

Schädlinge oder Pilze haben Ihre Pflanzen befallen? Kein Problem, denn der praktische Hobby-Gärtner hat stets die praktische Lösung parat und das passende Werkzeug obendrauf.

3. DER PENIBLE HOBBY-GÄRTNER


Das macht ihn aus

„Ordnung ist Leben“ – dieser Satz wurde speziell für den peniblen Hobby-Gärtner erfunden, der sich diesen Spruch als seine Lebensmaxime zu Eigen gemacht hat. Seine übertriebene Sorgfalt mündet in Muster, die er nicht überwinden kann. Mehrmals täglich rückt er seine Gartenstühle zurecht, um zu überprüfen, ob sie an seinem richtigen Platz stehen. Bereits kleinste Abweichungen machen ihn nervös. Seine Hecken sind millimetergenau getrimmt und sein Rasen ist kein Zentimeter zu lang. Er überlässt nichts dem Zufall und hat gerade deswegen Angst, von diesem überrascht zu werden. Was wäre, wenn Kinder versehentlich einen Ball über seinen Zaun auf sein Blumenbeet werfen?

So kommen Sie als Nachbar mit ihm zurecht

Ihr Nachbar ist ein penibler Hobby-Gärtner? Na, wunderbar! Sie können sich sicher sein, dass er sich sorgfältig um Ihre Pflanzen kümmert, wenn Sie mal weg sind. Seien Sie nett zu ihm. Bewundern Sie sein schönes Blumenbeet und loben Sie ihn für seine Arbeit. Dann wird er Ihnen nicht böse sein, wenn der Ast Ihres Kirschbaums in seinem Garten ragt.





Natur – Medizin ohne Nebenwirkungen

Wer kennt das nicht? Ein ausgedehnter Spaziergang im Wald, ein Nachmittag im Park oder ein Tag am Meer und wir fühlen uns wesentlich entspannter und ausgeglichener. Obwohl die Natur unsere Aufmerksamkeit beansprucht, sind wir nicht angestrengt. Wie kann das sein?



Gerade in einer digitalisierten Welt, in der man sich zunehmend von der Natur entfernt, wirkt sich ein Aufenthalt im Grünen positiv auf unser Wohlbefinden aus und ermöglicht uns den Abstand vom Alltag. So kommen wir innerlich zur Ruhe, betrachten unser Leben aus einer anderen Perspektive und können so unsere Alltagsorgen mit der nötigen Distanz lösen. Die Natur fördert unsere Gesundheit und gibt uns Raum für Reflexion. Letzteres bezeichnet die Wissenschaft als Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie, die vier Erholungsstufen unterscheidet.



- Erholungsstufe 1: Kopf lüften.
- Erholungsstufe 2: Aufmerksamkeitsfähigkeit herstellen.
- Erholungsstufe 3: Die Gedanken sind frei, Fragen werden zugelassen
- Erholungsstufe 4: Reflexion, Lösungen finden, Möglichkeiten ausloten, Ziele setzen

Wir fühlen uns erholt und können wieder den Anstrengungen des Alltags begegnen. Wieviel Natur der Mensch braucht, kann nicht in Zahlen gemessen werden. Wohl aber, dass er sie braucht. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass ein Aufenthalt im Grünen die psychische und physische Gesundheit positiv beeinflusst.

WUSSTEN SIE SCHON, DASS EIN AUFENTHALT IM GRÜNEN...

- unsere Laune anhebt?
- das Risiko reduziert, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden?
- den Blutdruck und Puls senkt?
- die Lungenkapazität erhöht?
- Phytonzyden eingeatmet wird? Eine Substanz, die Pflanzen bilden, um sich vor Schädlingen und Krankheitserregern zu schützen? Davon profitiert auch unsere Gesundheit.
- unser Immunsystem stärkt?
- vor Übergewicht schützt?
- nach Operationen den Heilungsprozess fördert und die Abgabe an Schmerzmittel reduziert?
- die körpereigene Widerstandsfähigkeit erhöht?
- unsere Konzentration verbessert?
- die Frustrationstoleranz steigert?
- uns sozialer und toleranter macht?
- Ärger und Energielosigkeit reduziert?
- den Parasympathikus stimuliert?
- die Psyche stabilisiert?
- die Sinne anregt?

Ein gepflegter Garten bringt Geld

Wenn Sie planen, Ihre Immobilie zu verkaufen, lohnt sich die Investition in einen Gärtner. Erfahrungswerte von Maklern haben gezeigt, dass eine gepflegte Außenanlage nicht nur den Wert der Immobilie steigert, sondern auch den Verkauf beschleunigt. Käufer assoziieren mit einem gepflegten Garten ein ebenfalls instand gehaltenes Haus. Dadurch steigt der Marktwert eines Hauses. Ein schön gepflegter Garten macht auf die Käufer einen positiven ersten Eindruck. Sie bildet die Visitenkarte des Hauses.

Was ist das, was uns entspannt?

Jeder Mensch empfindet die Natur anders. Wer als Kind sich besonders gerne im Wald aufhielt, erholt sich in der Natur umso mehr. Auch das Alter, das Geschlecht und der Charakter beeinflussen, ob wir in der Natur entspannen können. Die Psychologen Rachel und Stephen Kaplan haben vier Kriterien, die zur Entspannung führen, ausgemacht. Treffen diese zu, wirkt eine Umgebung entspannend.

1. Alltags-Ferne

Die mentale Loslösung vom Alltag ist wichtig, um zu entspannen. Es muss nicht gleich ein Urlaub auf den Malediven sein. Auf einer Decke im Park rumfläzen hat denselben Effekt.

2. Bedürfnis-Orientierung

Auch wie wir die Landschaft wahrnehmen, spielt eine entscheidende Rolle. Finden wir das, wonach wir suchen, entspannen wir am Besten. Wem Bewegung gut tut, entspannt beim Wandern oder bei einem Spaziergang.

3. Faszination

Ein entscheidendes Kriterium ist Faszination, um in einer Landschaft zu entspannen. Sind wir von einer bestimmten Landschaft fasziniert, erholen wir uns leicht. Hier gelingt der Natur etwas Erstaunliches: Obwohl wir uns auf unsere Umgebung konzentrieren, sind wir nicht angestrengt. Ganz im Gegenteil: Die Natur zu beobachten, strengt weniger an als der Besuch einer Ausstellung, bei der nach einiger Zeit die Konzentration nachlässt. Zu sehr darf uns eine Landschaft nicht in den Bann ziehen. Denn so sind wir zu sehr abgelenkt und unsere Gedanken sind nicht mehr frei.

4. Weite

Die meisten Menschen entspannen in Landschaften, die weit und gut übersichtlich sind. Am Meer, Seen oder Flüssen fühlen wir uns am wohlsten.

Der Garten als Co-Therapeut

Ein Garten als Therapeut? Was ein wenig skurril klingt, hat sich bereits als neue Therapieform bestens bewährt. Der Begriff Gartentherapie ist eine naturbezogene Therapieform, die ursprünglich aus dem angloamerikanischen Raum kommt. Das Konzept ist gar nicht mal so neu wie vermutet: Bereits im Mittelalter haben Kranke und Behinderte in Klöstern Gartenarbeit übernommen. Kriegsveteranen wurden nach dem Zweiten Weltkrieg rehabilitiert, indem sie in Gärten arbeiteten. In Kliniken wird seit langem die Gartentherapie eingesetzt, um psychische und physische Krankheiten der Patienten zu heilen. Das Besondere an dieser Therapieform ist, dass sie aufgrund ihrer Wirkfaktoren vielfältig einsetzbar ist. Menschen mit Behinderungen, Demenz und Alzheimer profitieren von der Gartentherapie. Aber auch gesellschaftlich und sozial bedingte Krankheitsbilder lassen sich sehr gut therapieren. Die Gartentherapie bietet viele Vorteile, von denen Patienten, Pfleger und Ärzte profitieren. Die Erfolgsquote ist hoch bei niedrigen Kosten. Die stark beanspruchten Ärzte und Pfleger werden in ihrer Arbeit entlastet.



Stadtleben tut der Natur gut

Nicht Städter schaden der Umwelt, sondern Landbewohner. Ja, richtig gelesen: Wer in der Stadt lebt, tut der Natur einen großen Gefallen. Die Natur möchte einfach in Ruhe gelassen werden. Während Städter öfters öffentliche Verkehrsmittel nutzen, benötigen Familien auf dem Land oft zwei Autos, um flexibel zu sein. Damit steigt der Benzinverbrauch. Auch die Energiebilanz in den Städten ist geringer als auf dem Land. In Städten wohnen mehrere Menschen in einem Haus. Auf dem Land findet man Einfamilienhäuser vor, in denen im Vergleich zur Stadt weniger Menschen wohnen. Was idyllisch aussieht, muss nicht idyllisch sein: Jeder Bau eines weiteren Einfamilienhaus verdrängt ein weiteres Stück Natur, mit dem auch ein Stück Pflanzenvielfalt verloren geht. Wer hätte es gedacht, dass es in der Stadt eine größere Pflanzenvielfalt gibt, während auf dem Land vorzugsweise Monokulturen, wie z.B. Raps oder Mais, vorzufinden sind? Es ist ein Irrtum zu glauben, dass die Stadt die Natur verdrängt. Auf jeden Fall ist es ökologisch nachhaltiger in der Stadt, anstatt auf dem Land zu leben. Die Natur braucht den Menschen nicht.

Wer hätte es gedacht, dass es in der Stadt eine größere Pflanzenvielfalt gibt, während auf dem Land vorzugsweise Monokulturen, wie z.B. Raps oder Mais, vorzufinden sind?

HÄTTEN SIE GEWUSST, DASS...

- New York die „Green Metropolis“ in den USA aufgrund seiner positiven Energiebilanz ist?
- der CO₂-Fußabdruck eines New Yorkers mit 7,1 Tonnen jährlich niedriger ist als die eines Deutschen?
- Berlin, Köln und Leipzig trotz hoher Produktion weniger CO₂ verbrauchen als der deutsche Durchschnitt?
- die Bürohäuser in Frankfurt eine bessere Energieeffizienz aufweisen als die Fachwerkhäuser auf dem Land?
- pro Sekunde 8,52 Quadratmeter Landschaft in Siedlungs- und Verkehrsfläche verwandelt wird für die 80.000 Eigenheime, die jährlich in Deutschland entstehen?
- Landbewohner zwar weniger Miete zahlen, aber trotzdem nicht mehr Geld sparen?
- es in Städten mehr als 1100 Pflanzenarten zu entdecken gibt, mehr als im Umland?
- die Hauptstadt Berlin der Hotspot der Artenvielfalt ist?

Warum Gärtnern gesund macht

Vom Garten bestellen bis hin zum kräftesparenden Aussäen: Gartenarbeit kann auf die körperlichen Bedürfnisse eines jeden Einzelnen angepasst werden. Menschen mit gestörten Bewegungs-

apparat tut die Gartenarbeit gut. Sie bewegen sich, ohne sich zu verausgaben, schulen ihre Koordination und erlangen ein Gefühl für ihren Körper. Gärtnern spricht alle Sinne an: Man fühlt die Erde, riecht die Blumen und lauscht den Naturgeräuschen. Das kommt vor allen depressiv verstimmt Menschen zu Gute. Die Negativität verringert sich. Die natürlichen Prozesse der Natur zu beobachten, beruhigt die Sinne. Die Aufmerksamkeit auf die Natur zu richten, lenkt von den eigenen Gedanken ab und öffnet so den Blick für Neues.





Welchen Gartenstil möchte ich und wie gestalte ich ihn?

Viele hegen den Wunsch nach einem schönen Garten und sind bereit, Zeit zu investieren. Doch was bedeutet es, einen schönen Garten zu haben? Ein schöner Garten bedeutet nicht Perfektion, sondern schlichtweg Harmonie. Wirkt der Garten in sich harmonisch, lädt er zum Verweilen ein.





BAUERNGARTEN – DER SCHÖNE NÜTZLICHE

Ein Bauerngarten lädt zum Entspannen und Naschen ein. Er vereint Stauden und Blumenbeete mit Beerensträucher, Obstbäume, Gemüsebeete und Kräutern.

Eigenschaften

- rustikaler Charakter
- der Kreuzweg ist typisch für einen Bauerngarten
- symmetrische Anordnung
- quadratische Anordnung der Beete

Blumensorten

- Stockrosen
- Sonnenblumen
- Wilder Mohn
- Ringelblume
- Studentenblume
- Tränendes Herz
- Margerite

Nutzpflanzen

- Gemüse, wie Tomaten, Gurken oder Fenchel
- Obstbäume
- Beerensträucher
- Salate
- Kräuter

Intensität der Gartenarbeit

- Zeit und Geduld erforderlich
- viel Pflege
- viele Pflanzenkenntnisse erforderlich



ROSENGARTEN – DIE KÖNIGIN UNTER DEN GÄRTEN

Rosen betören durch ihren lieblichen Duft. Die Aufzucht von Rosen ist anspruchsvoll und benötigt viel Zeit und Geduld.

Eigenschaften

- harmoniert zu Rosmarin und Lavendel

Intensität der Gartenarbeit

- hoher Zeitfaktor erforderlich, da ein Rosengarten sehr pflegeintensiv ist

Rosensorten

- verschiedene Rosensorten, z.B. Beet-, Kletter- oder Wildrose

Besonderheiten

- Rosen mögen keine Staunässe
- Erde sollte mit Kalk, Humus und Rosendünger angereichert sein
- ein Zuviel an Kalk entzieht den Wurzeln Eisen. Die Blätter werden gelb.
- Rosen mögen leichte und luftdurchlässige Böden



STAUDENGARTEN – DER FACETTENREICHE GARTEN

Der typische Stil eines Staudengartens ist seine individuelle Gestaltung. Das macht ihn als Garten mit vielen Facetten interessant. Gepflanzt werden Sträucher, Büsche sowie Blütenfelder mit mehrjährigen Pflanzen.

Eigenschaften

- dekorativ und bunt
- natürlicher Gartenstil
- Kombination aus Füllpflanzen und Stauden

Besonderheiten

- Planung erforderlich, da Stauden unterschiedliche Standortbedingungen mögen
- Die meisten Stauden bevorzugen halbschattige Standorte

Intensität der Gartenarbeit

- viel Pflege
- viele Pflanzenkenntnisse erforderlich

Pflanzen

- mehrjährige Stauden
- Immergrün, Maiglöckchen, Lilie, Aklei, Katzenpfötchen, Rittersporn, Tulpen, Narzissen, Phlox, Pfingstrosen und Türkenmohn



DER CHINESISCHE GARTEN – DIE VERBINDUNG VON NATUR UND KUNST

Ein chinesischer Garten wirkt fein und strahlt Ruhe zur Meditation aus. Steine und Wasser bilden die wichtigsten Elemente sowie geländerlose Brücken. Letztere sind metaphorisch: Die Verbindung zu den bösen Geistern ist gekappt, die bösen Geister können nicht überkommen. Generell steckt ein chinesischer Garten voller Symbolik und Metaphern, die die Lehren des Buddhismus widerspiegeln. Es erfordert ein wenig Planungsaufwand, einen chinesischen Garten zu gestalten. Dafür ist er pflegeleicht.

Eigenschaften

- verwinkelt und geordnet
- Pflanzen haben eine symbolische Bedeutung

Besonderheiten

- Planung erforderlich, da Stauden unterschiedliche Standortbedingungen mögen
- Die meisten Stauden bevorzugen halbschattige Standorte

Pflanzen

- Trauerweide
- Winterkirsche
- Bambus
- Lotus

Intensität der Gartenarbeit

- exotische Pflanzen brauchen viel Pflege

Wenn für die Gartenarbeit die Zeit fehlt

Wieviel der Einzelne in Gartenarbeit investiert, ist eine Frage des persönlichen Geschmacks. Die Einen bevorzugen einen ordentlichen Garten und leisten viel Gartenarbeit. Andere wollen für einen gepflegten Garten weniger Arbeit leisten. Wer nicht gerade einen Rosengarten hegt, kann durchaus einen schönen Garten haben, ohne sich den Rücken krumm zu machen.

Augen auf bei der Pflanzenwahl

Exotische Pflanzen sind ein echter Hingucker, nur benötigen Sie viel Pflege. Das setzt voraus, dass Hobby-Gärtner fundierte Pflanzenkenntnisse haben. Doch nicht nur das: Exotische Pflanzen sind empfindlich. Sie kommen oft mit dem heimischen Klima nicht zurecht, müssen vor Schädlingen geschützt werden und gehen ein, anstatt zu blühen. Besser ist es, robuste Pflanzen zu kaufen, die dem heimischen Klima trotzen. Wer hier sicher gehen will, kauft Pflanzen bei einem Gärtner vor Ort, der sie selbst gezogen hat. So weiß man, dass die Pflanzen im heimischen Klima gedeihen. Bequeme sollten Staudenpflanzen wählen, die mehrjährig blühen oder ein- bis zweijährige Sommerblumen pflanzen, wie z.B. Malven oder Sonnenblumen. Gräser, Farnen und Stauden sind pflegeleicht. Wasserspeichernde Pflanzen müssen kaum gegossen werden.

Rosen für Bequeme

Rosen sind empfindliche Blumen, die viel Zeit und Pflege brauchen. Dennoch müssen Rosenfreunde bei Zeitknappheit nicht auf Rosen im Garten verzichten, sondern stattdessen eine robustere Sorte wählen, wie z.B. Kleinstrauch- und Bodendeckerrosen. Beim Kauf von Rosen sollte auf das ADR-Prädikat geachtet werden, das gesunde, robuste und blühfreudige Pflanzen verspricht.



Auf die Schere verzichten

Hecken bilden zwar einen natürlichen Sichtschutz im Garten, müssen aber auch 2-3 mal jährlich geschnitten werden. Sichtschutzwände oder Rankhilfen sind eine Alternative, die mit Kletterpflanzen, wie z.B. Efeu, Hopfen oder Wildem Wein, geschmückt werden können. Einige Pflanzen, wie z.B. Magnolie, Japanischer Ahorn oder Zierquitte müssen nicht geschnitten werden.

Ein Ja zu Pflanzkübel

Damit Blumen- und Gemüsebeete gedeihen, müssen diese regelmäßig gepflegt und gegebenenfalls von Schädlingen befreit werden.

Bestimmte Gemüsesorten lassen sich prima in Pflanzkübeln ziehen. Das geht wunderbar mit Tomaten, Paprika sowie Kräutern, spart lange Gießzeiten und Ärger mit Schädlingen, wie z.B. Schnecken.

Tomaten, Paprika sowie Kräuter lassen sich prima in Pflanzkübeln ziehen.

Pflegeleichte Gemüsesorten wählen

Um sicher zu gehen, dass die Gemüseaufzucht trotz Zeitknappheit gelingt, eignet sich pflegeleichtes und ertragreiches Gemüse, wie z.B. Kartoffeln, Bohnen, Zucchini, Kürbis, Zwiebeln, Knoblauch,

Radieschen oder Pflücksalat. Zucchini wachsen schnell und sind ertragsreich. Kartoffeln vertragen gut Trockenperioden. So kann man auch getrost in den Urlaub fahren. Als pflegeleichtes Obst eignen sich Beerensträucher, wie z.B. Heidelbeeren, die nicht geschnitten werden müssen. Generell ist es wichtig, beim Aufziehen von Obst, Gemüse, Kräutern auf eine qualitativ gute Samenqualität zu achten. Ansonsten gelingt die Ernte nicht. Zum Düngen sollte ein Langzeitdünger in Tabletten- oder Stäbchenform gewählt werden. Lavendel zwischen den Pflanzen gepflanzt hilft gegen Schädlingsbefall.

Lavendel zwischen den Pflanzen gepflanzt, hilft gegen Schädlingsbefall.

Wildwiese anstatt Rasen

Es muss nicht immer ein perfekt gestutzter Rasen sein. Eine Wildwiese sieht auch toll aus und hat einen natürlichen Charme. Eine Blumenwiese sieht auch sehr gut aus und muss maximal zweimal im Jahr geschnitten werden.

Beton und Natur anstelle von Holz

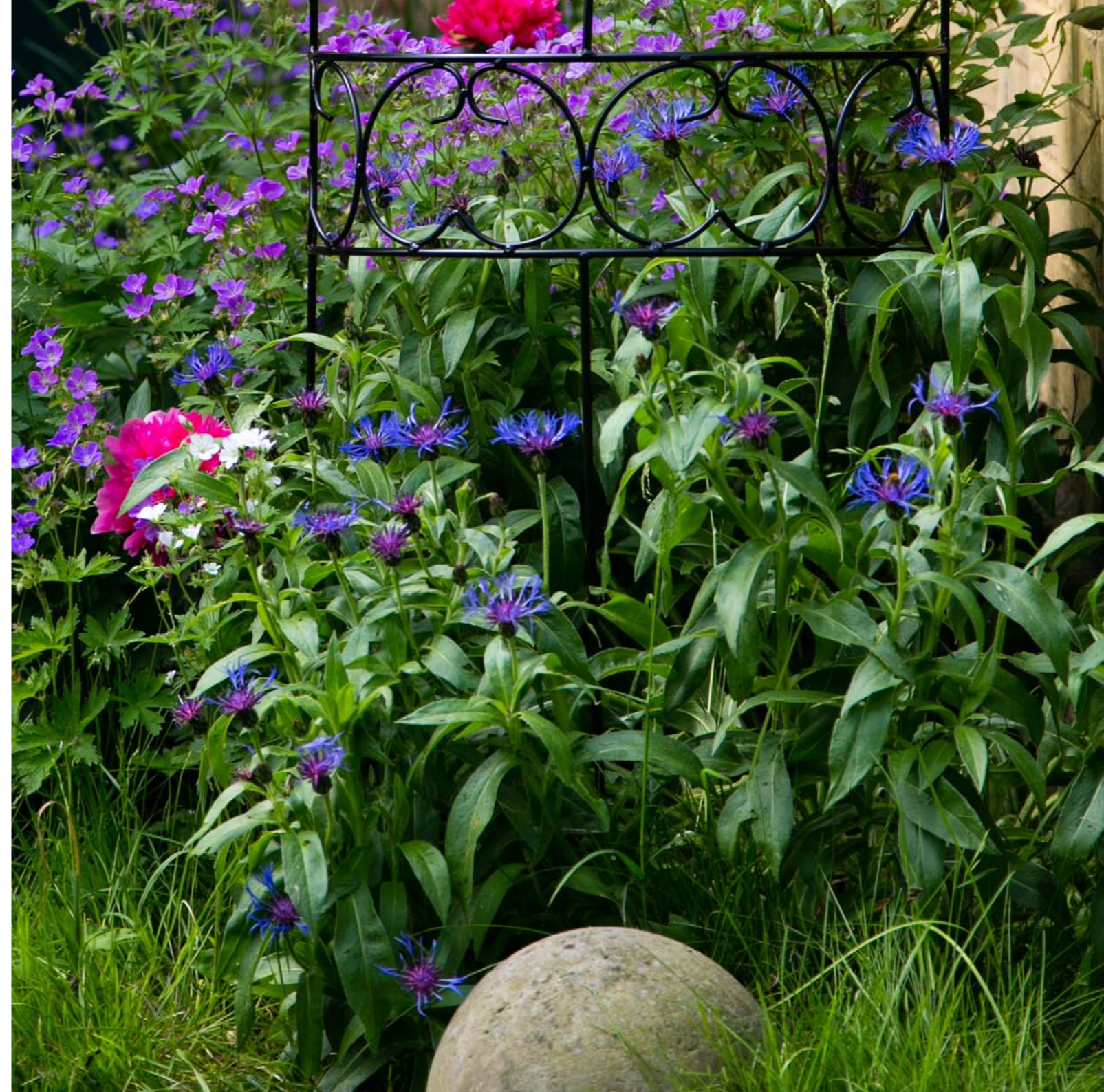
Holz sieht natürlich und gut aus, muss aber gepflegt werden. Natur- und Betonsteine für Gartenwege und Terrassen sind pflegeleicht und trotzen Hitze sowie Kälte.

Gießen oder Bewässerungssystem?

Je nachdem in welchem Umfang die Pflanzen gegossen werden müssen, spart man mit einem Bewässerungssystem lange Gießzeiten. Jedoch sind Bewässerungssysteme nicht die kostengünstigste Alternative.

Mulchen anstatt Unkraut jäten


Machen wir uns nichts vor: Unkraut im Garten lässt sich nicht gänzlich vermeiden, aber sein Wuchs lässt sich eindämmen. Mulchen verzögert und verhindert teilweise das Wachstum von Unkraut, da kaum Licht in die Erdschicht durchdringt. Oft wird zur Bedeckung des Bodens Rindenmulch verwendet.





Für jeden Lebensabschnitt
der richtige Garten

Damit in jedem Alter der Garten Freude bereitet, wächst der Garten mit den Lebensumständen des Gärtners. Mit der passenden Botanik erschaffen Sie sich Ihre persönliche Wohlfühl-Oase.



Kinder

Kinder wollen spielen und entdecken. Sie entfalten dabei ihre Körpermotorik und lernen dabei spielerisch Flora und Fauna kennen.

Ein Garten mit Platz für Schaukel und Sandkasten neben pflegeleichten Pflanzen, um die sich Kindern kümmern können, ist ideal.



Middle Ages

Für die Middle Ages, die zwischen Job und Familie jonglieren müssen, passt ein pflegeleichter Garten. Auf eine Blütenpracht müssen sie dennoch nicht verzichten: Vergissmeinnicht, Bartnelke, Duftsteinrich, Königskerze, Fette Henne, Italienische Hasenglöckchen, Tausendschön, Lavendel, Mädchenauge. Immer gut sind winterharte Pflanzen. Rosen eignen sich dagegen weniger, da sie viel Zeit beanspruchen.

Golden Ages

Ältere Menschen haben für die Gartenpflege mehr Zeit, aber oft spielt der Körper nicht mehr mit. So muss z.B. ein Rasen gedüngt, gemäht sowie das Unkraut beseitigt werden. Das sind einfache Beeten und Steingärten pflegeleichter. Wer körperlich noch fit ist, kann einen schönen Rosengarten anlegen.

Ältere Menschen haben für die Gartenpflege mehr Zeit. Wer körperlich noch fit ist, kann einen schönen Rosengarten anlegen.

Sollten wegen Kindern Giftpflanzen im Garten entfernt werden?

Unbedingt, wenn die Kinder noch klein sind. Besonders Kleinkinder nehmen Vieles in den Mund. Viele Vergiftungsfälle bei Kleinkindern gehen auf das Verschlucken von Pflanzengiften zurück. Daher sollten giftige Pflanzen im Garten entfernt werden. Sind die Kinder älter, gehen die Meinungen auseinander, ob giftige Pflanzen in der Nähe von Sportplätzen, Schulen und anderen Einrichtungen, in der sich Kinder aufhalten, entfernt werden sollen. Während die einen es für pädagogisch und ökologisch sinnvoll halten, Kinder früh über giftige Pflanzen aufzuklären, plädieren andere für die Entfernung von Giftpflanzen.



Der weiße und blaue Eisenhut gehört aufgrund seines Herz- und Nervengiftes Aconitin zu den giftigsten Pflanzen. Deswegen sollte auf die Staude verzichtet werden, wenn Kinder im Garten rumtollen. Beim Berühren dieser Pflanze sollten stets Handschuhe getragen werden.

WAS TUN, WENN DAS KIND GIFTIGE PFLANZENTEILE VERSCHLUCKT HAT?

Hat das Kind unbekannte oder giftige Pflanzenteile verschluckt, empfiehlt das Ministerium für Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen folgende Sofort-Maßnahmen:

- Informieren Sie die Giftinformationszentrale (GIZ) und befolgen Sie deren Anweisungen.
- Suchen Sie sofort einen Kinderarzt oder eine Kinderklinik auf.
- Leisten Sie keine vorschnellen Hilfsmaßnahmen, die den Zustand des Kindes verschlechtern können. Es sei denn, die ärztliche Hilfe ist nicht schnell genug da.

Falls giftige Pflanzenteile durch Erbrechen entfernt werden müssen, empfiehlt das Ministerium für Gesundheit und Soziales folgende Maßnahmen:

- Verabreichen Sie dem Kind kein Salzwasser. Letzteres kann für kleine Kinder lebensgefährlich sein, weil zusätzliche Vergiftungserscheinungen bewirkt werden können.
- Verabreichen Sie dem Kind keine Milch, da Milch die Aufnahme des Giftes aus dem Magen in den Blutkreislauf beschleunigt.

Diese Maßnahmen sind einzuleiten, um das Erbrechen von giftigen Pflanzenteilen beim Kind einzuführen:

- Geben Sie als Erstes Ihrem Kind lauwarmes Wasser oder ein, zwei Gläser lauwarmen Himbeersaft zu trinken.
- Stecken Sie dem Kind Ihre Finger tief in den Hals und drücken Sie kräftig auf den Zungengrund.
- Damit das Erbrochene abfließen kann und nicht in die Luftröhre gerät, legen Sie Ihr Kind in Bauchlage über die Oberschenkel.



WELCHE PFLANZEN SIND GIFTIG FÜR KINDER?

Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW hat eine Liste mit für Kinder giftigen Pflanzen erstellt:

Topfpflanzen

- Dieffenbachie
- Korallenbäumchen
- Weihnachtsstern
- Alpenveilchen

Krautige Pflanzen

- | | | |
|---------------------------------|---|------------------------------------|
| • Maiglöckchen | • Wasserschierling | • Gelbe und Blaue Lupine |
| • Garten- und Feuerbohne | • Gefleckter Schierling | • Christrose |
| • Tollkirsche | • Virginischer Tabak | • Riesen-Bärenklau |
| • Bittersüßer Nachtschatten | • Roter Fingerhut | • Zypressen- und Garten-Wolfsmilch |
| • Schwarzer Nachtschatten | • Blauer und Gelber Eisenhut | • Scharfer Hahnenfuß (Butterblume) |
| • Kartoffel Gefleckter Aronstab | • Herbstzeitlose | |
| • Stechapfel | • Rotbeerige und Schwarzbeerige Zaurübe | |
| • Schwarzes Bilsenkraut | | |


Bäume und Sträucher

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------|
| • Goldregen | • Gemeiner und Wolliger Schneeball | • Gemeiner Efeu |
| • Ebersche | • Rosskastanie | • Robinie |
| • Mahonie | • Lebensbaum | • Faulbaum |
| • Zwergmispel | • Sadebaum | • Besenginster |
| • Feuerdorn | • Wunderbaum | |
| • Eibe | • Oleander | |
| • Rote und schwarze Heckenkirsche | | |
| • Seidelbast | | |
| • Schneebeere | | |
| • Gemeiner Liguste | | |
| • Lorbeerkirsche | | |
| • Stechpalme | | |
| • Pfaffenhütchen | | |



rban Gardening

Ob in den Favelas in Rio de Janeiro, auf den Dächern von New York und Paris oder in einem Hinterhof in Berlin: Urban Gardening ist eine Begegnung, hinter der eine Philosophie steckt.



Der Begriff Urban Gardening bezeichnet Hinterhof-Gärten bzw. Schrebergärten, die – wie der Name bereits sagt – von mehreren Menschen genutzt werden. Das Gärtnern inmitten der Stadt hat weitreichende gesellschaftliche Folgen, die von der Stadtgestaltung über die Stadtentwicklung bis hin zum Gemeinschaftssinn reichen. Hinter Urban Gardening steckt eine politische, soziologische und ökologische Motivation.

Revitalisierung von Stadtteilen

Urban Gardening revitalisiert ganze Stadtteile, indem Leerstände und Freiflächen sinnvoll genutzt werden. Ein schöner Nebeneffekt: Essen verbindet. Stadtteile können sich autark versorgen. Geben Kommunen Grünflächen zur Bewirtung frei, kommt das der Umwelt und unserer Gesundheit zu Gute. Der Anteil an Feinstaub in der Luft verändert sich genauso wie das Klima. Auch Dächer werden genutzt, um einen Gemeinschaftsgarten anzulegen. Das Leben in Städten kann durch Urban Gardening anders aussehen. Dabei handelt es sich nicht um ein abstraktes theoretisches Gebilde, sondern es ist konkret greifbar.

Urban Gardening revitalisiert ganze Stadtteile, indem Leerstände und Freiflächen sinnvoll genutzt werden.

Urban Gardening macht glücklich

Stadtbewohner erhalten Zugänge zur Natur und tragen gemeinsam zur Stadtgestaltung bei. Das Stadtbild besteht nicht nur aus Beton und Autos, sondern auch aus Grün. Nebenbei wird Kultur gestiftet: Gemeinschaftsgärten sind nicht homogen. Vielmehr gärtnern Jung und Alt aus verschiedenen Nationalitäten, die voneinander lernen können. Hobby-Gärtner erhalten einen Sinn dafür, etwas gemeinschaftlich zu tun, das im öffentlichen Raum passiert und von dem alle profitieren. Wer keinen Garten hat, kann sich ein Stück Garten nehmen.

Urban Gardening ist nachhaltig

Neben den Aspekten der Bio-Diversität und der Lebensmittelsouveränität ermöglicht Urban Gardening, dass Menschen von den Gärten finanziell leben können. Diese neue Form der wirtschaftlichen Aktivität kommt der Allgemeinheit zu Gute.

alkongestaltung

Wer einen Balkon und keinen Garten hat, muss noch lange nicht auf eine grüne Oase verzichten. Dabei spielt es keine Rolle, ob viel oder wenig Platz zur Verfügung steht. Auch ein kleiner Balkon lässt sich schön einrichten, um laue Sommerabende zu genießen.



Was ist bei der Einrichtung eines Balkons zu beachten?

Oft werden Balkons zu Abstellkammern umfunktioniert: Bierkästen stapeln sich und alte Möbeln rangieren zu Sitzgelegenheiten. Glücklicherweise sind die Zeiten der stapelbaren Plastikstühle vorbei. Man muss heutzutage nicht mehr tief in die Tasche greifen für optisch ansprechende Balkonmöbel. Keine Sorge, man muss weder Kreativzeitschriften wälzen noch handwerklich großes Geschick zeigen, um einen schönen Balkon zu kreieren. Wird der ein oder andere Tipp beherzigt, gelingt auch ein paar linken Händen ein schöner Balkon.

TIPPS ZUR BALKONGESTALTUNG

Wer in eine neue Wohnung zieht, misst die Fläche und plant seine Einrichtung. Warum soll es sich nicht genauso mit der Einrichtung eines Balkons verhalten? Eben. Bevor Möbel gekauft werden, die möglicherweise sperrig und zu viel Platz einnehmen, sollte der Balkon auf seine Gesamtgröße überprüft werden. Ein guter Rat ist, sich vorher zu überlegen, wie der Balkon genutzt werden soll. Sollen Freunde zum Grillen eingeladen werden? Dann eignet sich eine gemütliche Sitzzecke, die man sogar aus Europlatten und Schaummatratzen selber basteln kann.

Weniger ist mehr - Balkonideen für einen kleinen Balkon

Zugegeben, wer einen kleinen Balkon hat, muss mehr Planungsaufwand bei der Balkongestaltung aufbringen. Dafür erfreut man sich umso mehr über das Ergebnis. Sperrige Balkonmöbel sollten nicht gekauft werden, da diese zu viel Platz einnehmen. Besser geeignet sind platzsparende Balkonmöbel, z.B. Klappstühle. Balkonpflanzen sollten nicht in Blumentöpfen, sondern in Pflanzentaschen oder in einem Übertopf für das Balkongeländer gepflanzt werden. Das spart Platz auf dem Balkonboden. Am Balkongelände zu montierende Sonnenschirme sind ebenfalls platzsparend. Um einen kleinen Balkon größer wirken zu lassen, sollte der Stil einheitlich ausfallen. Wenig Schnörkel, dafür klare Formen lassen einen kleinen Balkon größer erscheinen. Blumenkästen auf dem Balkongelände sollten zur Strasse hin angebracht werden. Der Nachteil kleiner Balkone ist, dass sie schnell überladen wirken. Viele Pflanzen können einen kleinen Balkon schnell verstopfen. Zwei, drei Pflanzen in großen Übertöpfen kommen besser zur Geltung und nehmen nicht so viel Platz ein. Wer an lauen Sommerabenden nicht auf den Grill verzichten möchte, kann auf einen Balkongrill zurückgreifen. Die kleinste Ausführung hat die Form eines Blumenkastens und wird am Balkongeländer montiert. Bei kleinen Balkonen gilt es, besonders Ordnung halten.

Wenig Schnörkel, dafür klare Formen lassen einen kleinen Balkon größer erscheinen.

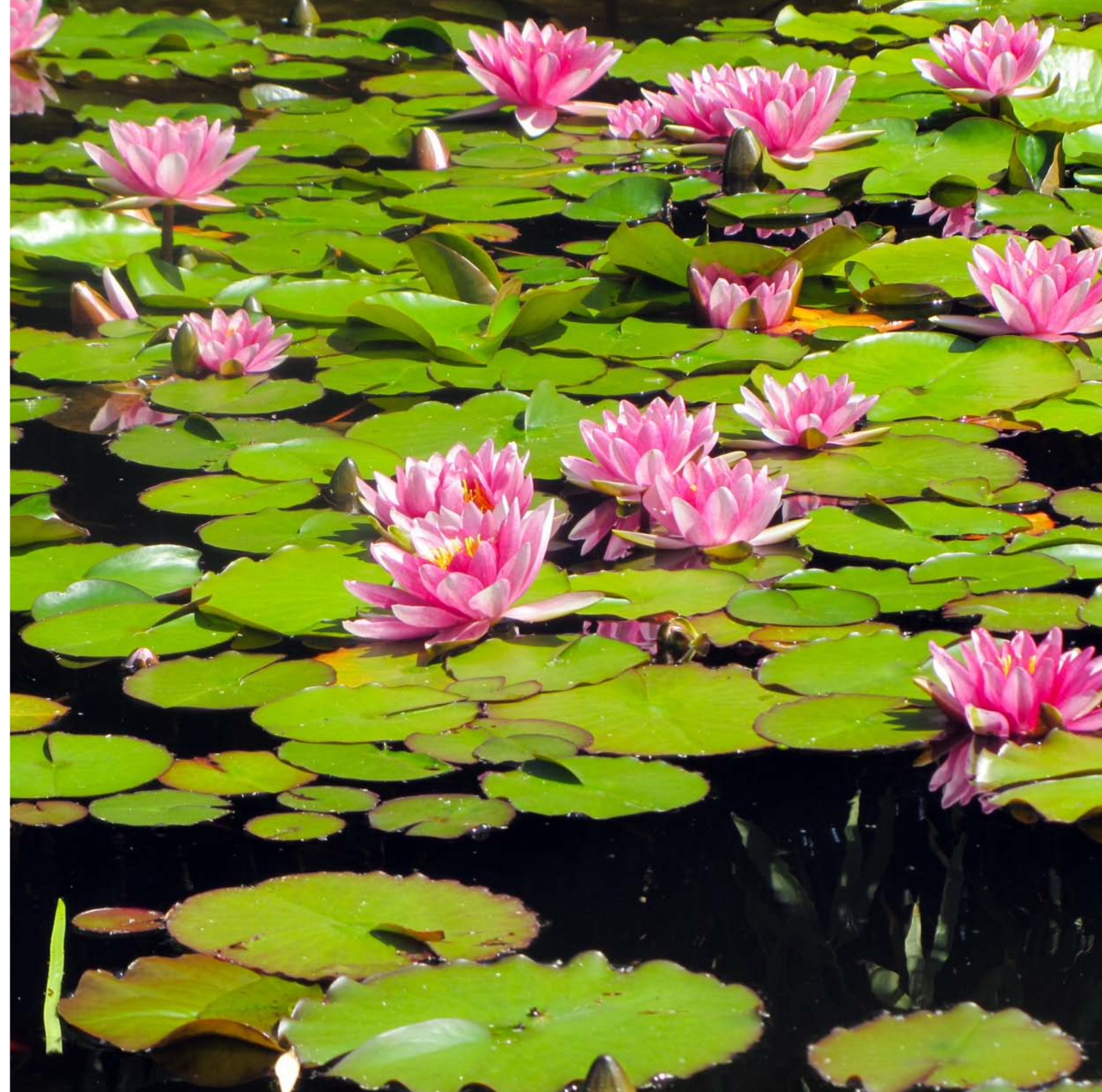
Kann ich einen Miniteich auf dem Balkon anlegen?

Balkonbesitzer müssen nicht auf einen Miniteich verzichten. Jedoch sollten beim Anlegen eines Miniteichs einige Punkte beachtet werden. Wenn der Balkon wenig Platz bietet, ist ein Miniteich wenig empfehlenswert. Im Hochsommer bildet dieser schnell ein Biotop für Mücken.

Beim Anlegen eines Miniteichs ist der Standort zu berücksichtigen. Als ideal eignet sich ein helles Plätzchen, da Wasserpflanzen für ihr Wachstum Licht brauchen. Die pralle Sonne sollte vermieden werden, da sich schnell Algen bilden und das Wasser verdunstet.

Welcher Fußbodenbelag eignet sich am besten für einen Balkon?

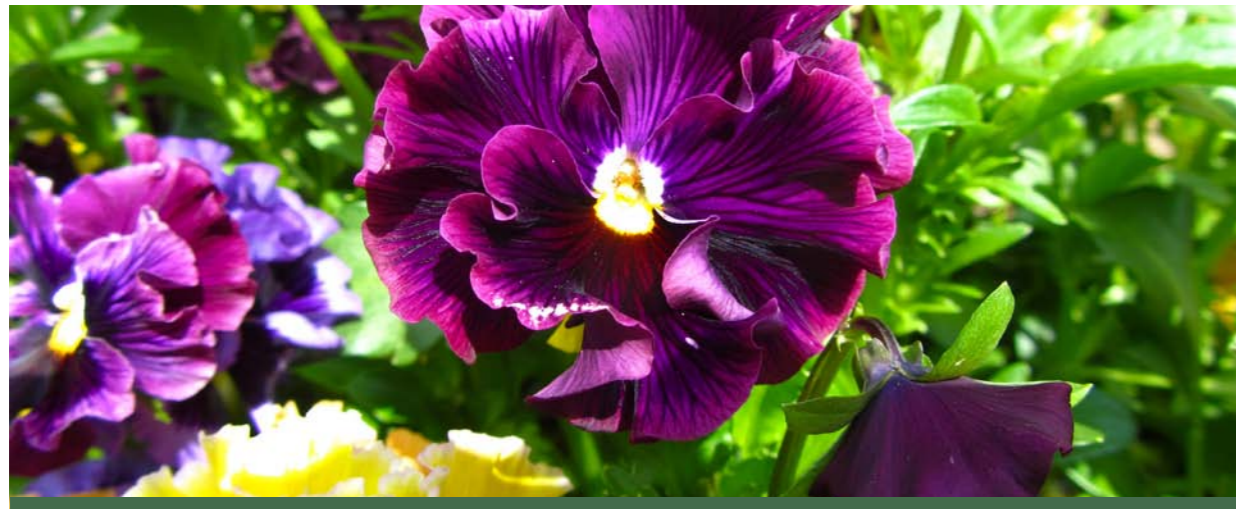
Bei überdachten Balkonen ist die Wahl des Fußbodenbelags einfach. Schließlich ist dieser vor praller Sonne und Regen geschützt. Bei nicht überdachten Balkonen sollte die Wahl auf Bodenfliesen fallen. Diese sind wetterbeständig und pflegeleicht. Ein Fußbodenbelag aus Beton wird im Sommer sehr schnell heiß. Teppiche und Kissen wirken gemütlich, sollten aber vor Sonne und Feuchtigkeit geschützt werden. Textilien fangen bei Feuchtigkeit an zu schim-



meln und bleichen in der prallen Sonne aus. Letzteres gilt auch für Teppiche. Daher ist ein uv- und wetterbeständiger Teppich die erste Wahl.

Wie schaffe ich auf meinem Balkon Privatsphäre?

Besonders Großstädter kennen das Problem: Die Balkone liegen eng beinander. Um ein wenig Privatsphäre zu schaffen, ist ein Sichtschutz erste Wahl. Wer sich mit einem Sichtschutz eingeengt fühlt, kann eine mit Kletterpflanzen bewachsene Rankhilfe wählen.



Kräuter, Obst und Gemüse auf dem Balkon pflanzen

Zugegeben, ein Apfelbaum lässt sich nicht auf einem Balkon setzen. Aber Balkonbesitzer müssen nicht auf Selbstangebautes verzichten. Die Kräuteraufzucht gelingt leicht und nimmt kaum Platz ein. Ist zu wenig Platz vorhanden, können die Kübel und Töpfe in einem Regal verstaut werden. Balkon-Gemüsegärtner sollten unkomplizierte Gemüsesorten wählen. Tomaten brauchen wenig Platz und lassen sich problemlos in Kübel ziehen. Pflücksalat lässt sich in Blumenkästen aussäen und bereits nach wenigen Wochen ernten. Auch ein kleines Hochbeet lässt sich problemlos auf einem Balkon unterbringen. Sandkästen und Paletten lassen sich hervorragend zu einem Gemüsebeet umfunktionieren. Einige Gemüsesorten sind weniger für die Aufzucht auf dem Balkon geeignet, da sie viel Platz benötigen, aber wenig Erträge bringen, wie z.B. Spinat. Mittlerweile gibt es Gemüse-Züchtungen, die speziell für den Balkon geeignet sind. Blumen und Nutzpflanzen haben unterschiedliche Bedingungen, um zu gedeihen. Daher ist der Standort der Blumen und Nutzpflanzen entscheidend, um ein schönes Ergebnis zu erzielen. Es lohnt sich, in qualitativ hochwertiges Saatgut zu investieren, um eine hohe Keimrate zu erzielen.

Es werde (Sonnen-)Licht: Für jede Pflanze die richtige Himmelsrichtung

Mit den folgenden Tipps gelingt die Pflanzenaufzucht bei jeder Balkonlage.

WELCHE NUTZPFLANZEN UND BLUMEN EIGNEN SICH FÜR EINEN NORDBALKON?

Da kaum Sonnenlicht fällt, ist ein Nordbalkon ein idealer Standort für Blumen und Nutzpflanzen, die es schattig mögen.

Pflanzen	Nutzpflanzen	Was zu beachten ist
<ul style="list-style-type: none"> • Glockenblumen • Fingerhut • Herzlilie • Alpenveilchen • Efeu • Primeln • Fuchsie 	<ul style="list-style-type: none"> • Heidelbeeren • Brombeeren • Mangold • Schnittlauch • Bärlauch • Kohlrabi • Feldsalat • Rucola • Pflücksalat • Waldmeister 	<p>Auch wenn keine direkten Sonneneinstrahlungen auf ein Nordbalkon fallen und die Pflanzen weniger Wasser benötigen, sollten diese regelmäßig bewässert werden, weil sie trotz schattigem Plätzchen austrocknen können.</p>

WELCHE NUTZPFLANZEN UND BLUMEN EIGNEN SICH FÜR EINEN OST- UND WESTBALKON?

Ost- und Westbalkone sind weder direkten Sonneneinstrahlungen ausgesetzt noch besonders schattig. Für viele Nutzpflanzen ideal, da sie im Sommer keinem Hitzestress ausgesetzt sind. Daher ist die Auswahl an Blumen und Nutzpflanzen hoch.

Pflanzen	Nutzpflanzen
<ul style="list-style-type: none"> • Begonien • Buchsbaum • Dahlien 	<ul style="list-style-type: none"> • Hortensie • Männertreu • Veilchenstrauch
<ul style="list-style-type: none"> • Johannisbeeren • Himbeeren • Petersilie • Bärlauch • Bohnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erbsen • Kohlrabi • Grünkohl • Bohnen • Kürbis

WELCHE NUTZPFLANZEN UND BLUMEN EIGNEN SICH FÜR EINEN SÜDBALKON?

Mediterrane Nutzpflanzen und Blumen lieben direkte Sonneneinstrahlungen und Wärme. Ein Südbalkon bietet hierfür den idealen Standort.

Pflanzen	Nutzpflanzen
<ul style="list-style-type: none"> • Oleander • Lavendel • Geranie • Petunie 	<ul style="list-style-type: none"> • Dahlie • Dukatenblumen • Stiefmütterchen
<ul style="list-style-type: none"> • Tomaten • Paprika • Zucchini • Rosmarin 	<ul style="list-style-type: none"> • Thymian • Salbei • Erdbeeren • Gurken

Was ist beim Obst- und Gemüseanbau auf dem Balkon zu beachten?

Nicht nur der Standort ist wichtig. Auch andere Faktoren entscheiden, ob die Aufzucht von Obst, Gemüse und Kräutern auf dem Balkon gelingt.

Platz

Wer wenig Platz auf dem Balkon hat, sollte sich vorab überlegen, welche Nutzpflanzen er anbauen möchte. Nicht alle Nutzpflanzen benötigen gleich viel Platz und sind in Relation dazu wenig ertragreich. Tomaten und Zucchini benötigen große Kübel zur Aufzucht und wachsen unter den richtigen Bedingungen gut. Kohlsorten brauchen ebenfalls viel Platz. In Kübel aufgezogen, bringen sie eine relativ kleine Ernte, sodass sich der Anbau nicht lohnt.

Erde

Normale Blumenerde eignet sich nicht zur Aufzucht von Nutzpflanzen, da diese zu wenig Nährstoffe enthält. Besser ist es, auf abgestimmte Substrate in Bio-Qualität zu greifen.

Wie gestalte ich einen Balkon kindgerecht?

Wenn Kindern kein Garten zur Verfügung steht, müssen sie trotzdem nicht auf das Spielen im Freien verzichten. Einige Tipps beachtet, lässt sich ein Balkon oder eine Terrasse kindgerecht gestalten. Wichtig ist, dass sich keine giftigen Pflanzen auf dem Balkon oder der Terrasse befinden sowie keine größeren Blumentöpfe, auf denen das Kind klettern und über die Brüstung stürzen kann. Einen Sandkasten auf dem Balkon oder der Terrasse ist keine gute Alternative, da der Sand in die Wohnräume geschleppt werden kann. Stattdessen kann man im Sommer eine Plastikmuschel mit Wasser befüllen. Ein wasserdichter Wäschekorb erfüllt ebenfalls diesen Zweck. Diese lassen sich leichter als ein Planschbecken auskippen. Wasserstrassen eignen sich auch gut.

Brauchen Kinder einen Garten?

Kinder brauchen in erster Linie Spielräume, um sich gut entwickeln zu können. Ein eigener Garten oder das Leben auf dem Land bieten eine schöne Spielwiese in freier Natur zum Entdecken und Austoben. Doch nicht jeder hat einen eigenen Garten, in dem Kinder spielen können. Das bedeutet noch lange nicht, dass Kinder ohne Gärten zwangsläufig benachteiligt sind.

Eltern können z.B. mit ihren Kindern regelmäßige Ausflüge in der Natur unternehmen. So lernt das Kind auch die Natur kennen. Auch Hinterhöfe können zum Abenteuer-Spielplatz werden. Kinder brauchen keine idyllische Umgebung, um Spaß zu haben.

Spielideen für Kinder für den Balkon


Aus Umzugskartons lassen sich gut Spielhäuser basteln, die bemalt werden können. Bietet der Balkon genügend Platz, kann man eine kleine Spielecke für Kinder einrichten. Befindet sich der Balkon im Erdgeschoss, können Eltern eine kleine Rutsche aufstellen. So riskiert man nicht, dass das Kind über die Brüstung fällt. Auch das Hegen und Pflegen einer eigenen Pflanze macht Kindern Spaß. Eltern sollten darauf achten, dass es sich um eine pflegeleichte Pflanze handelt, die schnell wächst, wie z.B. Kresse. Das Ergebnis ist schnell sichtbar und das Kind bleibt motiviert.





pflegeleichte Gemüsesorten

Für unsere Leser eine kleine Übersicht pflegeleichter
Gemüsesorten.



PFLEGELEICHTE GEMÜSESORTEN

Zwiebel

- Aussaat Februar
- Regelmäßig mit freiem Kompost düngen
- Beseitigung von Unkraut
- Regelmäßige Bewässerung
- Zuviel Wasser lässt die Wurzel faulen
- Ernte je nach Sorte zwischen Juni und September
- Anfällig für Mehltau und Zwiebelfliegen. Mehltau lässt sich durch Verzicht eines windigen Plätzchen vermeiden, Zwiebelfliegen durch Verzicht auf frischen Kompost.
- Nicht frostanfällig. Frostempfindlichere Sorten im Winter anhäufen
- Boden leicht und luftdurchlässig

Mangold

- Aussaat April bis Juni
- Regelmäßige Anwendung mit Kompost und Dünger
- Ausreichende Bewässerung
- Ernte Juli bis Herbst hinein
- Düngerreiche und gelockerter Boden
- Frostempfindlich, daher Abdeckung mit Folie

Zucchini

- Aussaat im Mai
- Lockerer und nährstoffreicher Boden
- Sonniger Standort
- Viel Düngung mit Kompost
- Regelmäßige Befeuchtung des Bodens, verhindert so Mehltau
- Benötigen viel Platz für das Wachstum
- Frostempfindlich
- Sobald die Früchte mittelgroß sind, können sie geerntet werden

Kürbis

- Aussaat im Mai
- Regelmäßige und ausreichende Bewässerung, Kürbisse brauchen viel Wasser
- Sobald die Früchte reif sind, kann geerntet werden
- Anfällig für Schnecken und Mehltau. Um Letzteres zu vermeiden, sollte die Pflanze nicht über Kopf gegossen werden, da die Blätter ansonsten faulen.
- Mineralstoffreicher Boden
- Düngung mit Kompost
- Sonniger Standort

Kartoffel

- Leichter bis mittelschwerer Boden

- Frostempfindlich
- Auskeimen im März
- Ernte Juni bis Oktober, je nach Sorte
- Sonniger Standort
- Sandigen und recht lockeren Boden
- Düngung mit Kompost
- Sandiger und lockerer Lehmboden

Tomate

- Sonniger Standort, vor Wind und Regen geschützt
- Nährstoffreicher Boden
- Blätter anfällig für Braunfäule, daher nur die Wurzel und die Erde bewässern
- Aussaat im März
- Gleichmäßige Bewässerung
- Ernte, wenn die Früchte reif/rot sind

Paprika

- Sonniger Standort
- Aussaat März
- Humusreicher Boden
- Hoher und täglicher Wasserbedarf

- Regelmäßige Düngung in kleiner Konzentration
- Anfällig für Schnecken und Blattläuse
- Ernte sobald die Früchte reif sind.
- Frost- und kälteempfindlich

Rucola

- Benötigt nicht unbedingt einen Dünger
- Kein besonderer Boden
- Ausreichende Bewässerung mit Wasser, um den Befall mit Erdflöhen zu verhindern
- Frostempfindlich
- Anfällig für Erdflöhe und Kohlflyge
- Erntezeit nach bereits drei Wochen möglich
- Lockerer Boden
- Sonniger Standort

Lauch

- Anfällig für die Lauchfliege
- Nährstoffreicher und lockerer Boden
- Frostunempfindlich, wenn es sich um Winterporree handelt
- Regelmäßige Bewässerung
- Ernte nach fünf bis sechs Monaten, Erntezeit abhängig von der Sorte
- Sonniger Standort

Quellenangabe

Ballhorn, E.: Garten – eine Grundmetapher biblischer Existenz. Die Weisheit der Gärten, in: Zeitschrift des Katholischen Bibelwerks e.V. 174 (2008), S.4-7.

Berman, M. G., Jonides, J., Kaplan, S: The cognitive Benefits of Interacting with Natur, in: Psychological Science 19 (2008), S. 1207-1212.

Brämer, R.: Mentale Regeneration. Natur bringt uns ins Lot, unter: <http://www.wanderforschung.de/files/regeneration1229586632.pdf> (Zugriff am 15.03.2016).

Ferris, J., Norman, C., Sempik, J.: People, Land and Sustainability: Community Gardens and the Social Dimension of Sustainable Development, in: Social Policy & Administration 35 (2001), S. 559-568.

Gebhard, U.: Wie wirken Natur und Landschaft auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität?, in: Naturschutz & Gesundheit (2010), S. 22-28.

Gehrke, J.: Urban Gardening. Wie die Gärten in die Stadt zurückkehren, unter: https://www.nabu.de/downloads/NABU-Impuls-StadtLandFlaeche/NABU-Impuls_SLF_102012.pdf (Zugriff am 02.03.2016).

Haimann, R.: Ein schöner Garten verbessert Hausverkaufschancen, unter: <http://www.welt.de/finanzen/immobilien/article115848088/Ein-schoener-Garten-verbessert-Hausverkaufschancen.html> (Zugriff am 02.03.2016).

Jeitzniker, D.: Der Kick für den Kopf. Nichts entspannt uns Menschen so zuverlässig wie die Natur, unter: http://www.wanderforschung.de/files/jeitziner-natpsych_1410201315.pdf (Zugriff am 15.03.2016).

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen: „ Giftpflanzen. Beschauen, nicht kauen“, unter: <http://www.bug-nrw.de/cms/upload/pdf/sicherheit/giftpflanzen06.pdf> (Zugriff am 02.03.2016).

Trippel, K.: Ein Hoch auf das Stadtleben, unter: <http://www.geo.de/GEO/natur/green-living/lebensstil-ein-hoch-auf-das-stadtleben-76264.html> (Zugriff am 14.03.2016).

Wißmann, C.: Urban Gardening: Stadtluft macht Blei, unter: <http://www.spiegel.de/wirtschaft/urban-gardening-die-versorgung-der-staedte-neu-organisieren-a-970305.html> (Zugriff am 14.03.2016).

Impressum

Planung, Konzeption und technische Umsetzung:
SEOPT, e.K., Sankt Augustin

Autorin: Diana Jeddoubi

Grafik: Marina Grasmik

Bilder: Julia Dollase (S. 33, 40, 55, 56);

Kuheiga (Umschlag, S. 10, 16, 22, 25, 37, 63)

für

Holz-Wohn-Bau - GERMANY-Carport GmbH (Herausgeber)

Christian Timme

Otto-Hahn-Strasse 1 A+B

22946 Trittau

info@holz-wohn-bau.de

Alle Rechte vorbehalten.

Tag der Veröffentlichung: 30.06.2016

www.kuheiga.com

Holz-Wohn-Bau - GERMANY-Carport GmbH

www.kuheiga.com