Deutschland 4,95 € / Österreich 4,95 € / Schweiz 10,00 SFR / BeNeLux 5,95 €

4 193343 104958 03

Juli - September 2026
Ausgabe 3/26
Preis 4,95 €

heilkraft natur

Das neue Magazin über Natur, Gesundheit und Bewusstsein

NEU IM HANDEL

Die stille Kraft unserer Gärten

Maria Furtwängler im Gespräch: Wie Natur vor der Haustür heilen und schützen kann

MULTI-TASKINGFALLE
Was unser Gehirn wirklich schafft
S. 58



Prof. Dr. Gerald Hüther
spricht über den Garten des Lebens: Wie Natur innere Kraft wachsen lässt

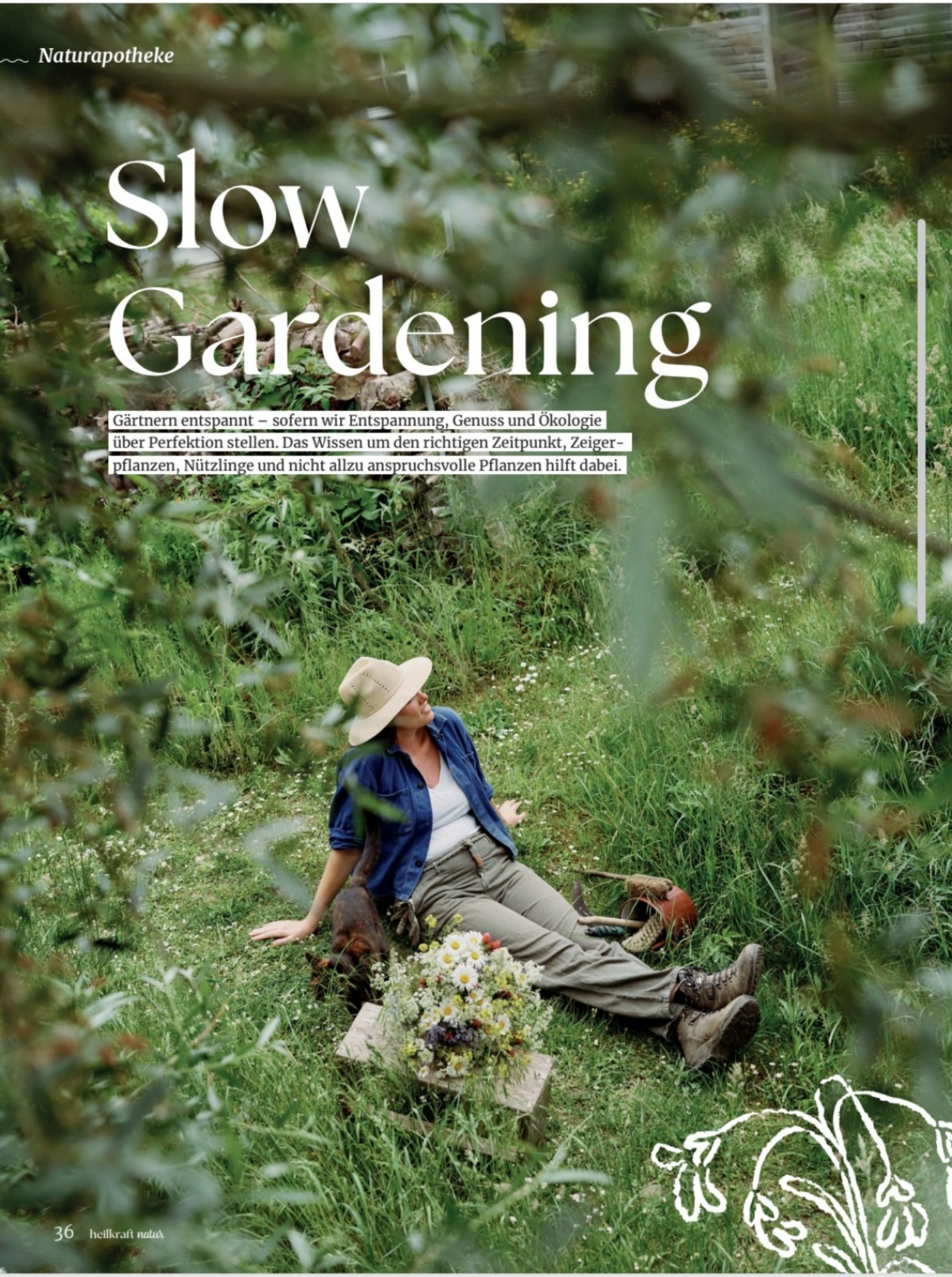
Neue Hoffnung bei Arthrose
Pflanzliche Hilfe bei Gelenkschmerzen S. 40

Urlaub im Einklang mit der Natur
Reisen, die Körper und Seele guttun S. 22

Die schönsten Kraftorte der Welt
Naturwunder, die innere Ruhe schenken S. 18

Slow Gardening

Gärtnern entspannt – sofern wir Entspannung, Genuss und Ökologie über Perfektion stellen. Das Wissen um den richtigen Zeitpunkt, Zeigerpflanzen, Nützlinge und nicht allzu anspruchsvolle Pflanzen hilft dabei.



Text: Michaela Hocek

Wer die Natur zum Gartenhelfer macht, verschafft sich Freiraum, der nachhaltig Ruhe in den Geist bringt, das Auge erfreut und Müßiggang der Muskelkraft vorzieht. Beim Slow Gardening wird natürlich auch gearbeitet, aber im Gegensatz zur akkuraten Gartengestaltung dürfen Zweige auch mal liegen bleiben, um Insekten ein natürliches Habitat zu bieten. Wildpflanzen dürfen aufblühen statt als Unkraut vernichtet zu werden. Verbleibendes Laub und Laubhaufen werden zu wertvollem Humus oder zum gemütlichen Unterschlupf für Nützlinge wie Igel, Marienkäfer und Amphibien. Abgeblühte Stauden dürfen stehen bleiben, um den Boden zu schützen oder Insekten zu versorgen.

Gärtnern tut der Seele gut

Sofern die Gartenarbeit nicht stresst, wirkt sie wohltuend auf unsere Psyche – nicht umsonst wird sie sogar therapeutisch bei Ängsten, Belastungsstörungen, Burnout oder Depression eingesetzt. Unser Gehirn mag es, wenn Effekte unmittelbar sichtbar werden – und das passiert beim Pflanzen eines Baumes, Schneiden einer Hecke oder Aufbau eines Komposthaufens definitiv. Als bewegender und viele Muskelgruppen beanspruchender Ausgleich ist das Garteln als Körpertraining beim Pflanzen und Hacken an der frischen Luft ein belebendes Pendant zur Bildschirmarbeit. Gartenarbeit erdet im wahrsten Sinne des Wortes. Zudem gibt es Untersuchungen, die zeigen, dass Blutdruck und Herzfrequenz im Grünen sinken. Das Schöne und Befreiende am Slow Gardening ist, dass wir uns mit minimalem Aufwand ausleben können. Im eigenen Tempo, mit besonderer Aufmerksamkeit auf natürliche Abläufe, Wetter und Jahreszeit und gänzlich ohne Chemie sprießt, kreucht und fleucht es.

Phänologischer Kalender

Verabschieden Sie sich gedanklich von den vier Jahreszeiten, denken Sie in den zehn Saisons des phänologischen Kalenders: Erstfrühling, Vollfrühling, Frühsommer, Hochsommer, Spätsommer, Frühherbst, Vollherbst, Spätherbst, Winter und Vorfrühling. Doch keine Angst: Statt fixer Termine führen Zeigerpflanzen durch das Jahr und das Beobachten von Flora und Fauna entschleunigt. Einige Beispiele: Der Zeitpunkt zum Zurückschneiden der Rosen und zur Vorbereitung der Beete für die Aussaat ist gekommen, wenn die Forsythie blüht. Wenn der Flieder blüht, kann das Mulchen der Erdbeeren beginnen. Zur Apfelblüte keimen Gräsersamen gut, weil der Boden warm genug ist. Der Frühsommer geht mit dem Sichten der Maikäfer und der Hauptschwarmzeit der Honigbienen einher. Unser Tipp: Gehen Sie mit offenen Augen und Ohren in Ihre nächste Gartensaison und genießen Sie den nahenden Sommer.



Bilder: Zoe Opratko

Achtsamkeit im Grünen

Gartenarbeit kann erholsam sein, wenn man sich an phänologischen Jahreszeiten orientiert und die Sinnlichkeit eines „unordentlichen" Gartens und kreative Gartenkultur zu schätzen weiß.

Slow Gardening kurz gefasst

- Entschleunigung statt starrer Pläne
- Garten als Ort der Symbiose statt Unterwerfung
- Werken nach dem phänologischen Kalender
- Steigerung der Biodiversität
- Wertvoller Lebensraum verträgt „Unordnung"
- Gärtnern im eigenen Tempo entspannt

5 Garteninfluencer:innen auf Instagram, die uns gefallen

@dergartencoach
@ellis_landliebe
@melli.aus.dem.garten
@parzelle_14
@vomhuegel

Im Gespräch mit Pia Eis

Slow Gardening-Expertin



Bilder: Zoe Opratko

Wie würden Sie den „perfekten“ Garten definieren?

In dem Moment, wo ich ihn betrete, setzt die Erholung ein und die Gedanken im Kopf werden leiser. Ich kann ihn zu jeder Jahreszeit genießen, habe für jede Jahreszeit den richtigen Sitzplatz und es fallen nie die Worte „Ich muss noch im Garten ...“. Mein Garten passt zu meinem Alltag und verändert sich je nach Lebensphase und Ansprüchen.

Was unterscheidet „Slow Gardening“ von herkömmlicher Gartenarbeit?

Wir brauchen keinen Kalender. Frühlingsbeginn heißt nicht automatisch Aufräumen. Bei Slow Gardening orientiert man sich an den phänologischen Jahreszeiten. Zeigerpflanzen helfen dabei, aufmerksam zu machen, welche Arbeiten schon getätigt werden können. Der Garten ist im besten Fall – also im arbeitsärmsten – ein Kreislauf, der sich selbst trägt. Ich muss nicht auf den Grünschnittplatz fahren, da im Naturgarten alles seinen Platz findet – auch „Abfall“. Wobei mir gar nicht so schnell einfällt, was im Garten Abfall sein könnte. Doch: Wurzelunkräuter wie z. B. die Quecke. Sie landet auch bei mir in der Restmülltonne.

Wo setze ich an, wenn mein Garten mich überfordert, statt mir Freude zu machen?

Ich habe dafür die „Slow Gardening Methode“ entwickelt. Sie basiert darauf, den Garten so aufzubauen, dass er sich langfristig selbst reguliert und weniger Arbeit macht. Wenn dein

Garten dich überfordert, liegt das selten am Garten selbst. Eher daran, dass wir versuchen, ihn wie ein Projekt zu kontrollieren, dabei läuft ein funktionierender Garten fast von alleine. Wenn ich ständig eingreifen muss, ist das für mich kein funktionierendes System. Zu Beginn der Veränderung steht die Frage: „Wo setze ich an?“ und das Herausfinden, was mich am meisten im Garten nervt und belastet, was ich aus dieser Erkenntnis ableiten kann. Ich habe gelesen, in einem Naturgarten sollen zehn Prozent wilde Bereiche als Rückzugsort für Nützlinge erlaubt sein. Vielleicht ist genau der Bereich, der überfordert, der passende für diese Zone.

Welche Nützlinge sind ein gutes Zeichen für einen Garten, der meine Mithilfe nur minimal benötigt?

Singvögel, Wildbienen, Hummeln, Igel, Käfer, Tigerschnegel und Marienkäfer. Letztere sind ein tolles Beispiel: Wenn du genug Winterquartiere, also Stauden nicht zurückgeschnitten hast, und Laub im Winter liegen gelassen hast, siehst du im Frühling richtig viele. Wenn dann im Sommer die Blattläuse kommen, siehst du überall an den Blättern Marienkäferlarven sitzen, die sich mit Blattläusen vollfressen. Wenn du deinen Garten im Winter radikal aufgeräumt hast, fehlt ihnen das Winterquartier und sie flüchten aus deinem Garten.

„Ein gesunder Garten läuft auch ohne mich. Ich bin eher Beobachter:in als Manager:in.“

Wie wird mein Garten zum unaufwändigen Naschgarten?

Beerensträucher mit einer guten Mulchschicht sind sehr pflegeleicht. Je öfter du sie nach der Blüte gießt, desto größer werden die Beeren. Obstbäume gibt es für jede Gartengröße, die passen sehr gut auf eine wilde Wiese, wo man nur die Wege zu den Bäumen ausmäht. Das Schnittgut wiederum eignet sich hervorragend für die Staudenbeete.



Natürliche Schädlingsbekämpfer

Viele Käfer beziehungsweise bereits ihre Larven sind gern gesehene Slow-Gardening-Gäste, weil sie z. B. Blattläuse fressen.

Welche Beeren, Kräuter, Blüten sehen schön aus, sind pflegeleicht und bereichern meinen Speiseplan?

Da muss ich vorausschicken, dass ich ein Fan von Kräutern im Staudenbeet und in Gemüsebeeten bin. Ich empfehle eine bunte Vielfalt, die sehr gut funktioniert, wenn man die unterschiedlichen Bodenansprüche der Pflanzen kennt. Brombeeren, Dost und Zitronenmelisse sind eine gute Kombination, der aromatische Schnittknoblauch mit seinen weißen entzückenden Blüten passt gut dazu. Himbeeren mögen es feuchter, sind daher gut mit Minze-Arten zu kombinieren, zusätzlich würden Gurke und Zucchini gut dazu passen. Ringelblumen passen super ins Gemüsebeet, auch die wilde Malve, Goldmelisse und Mutterkraut haben bei mir im Hochbeet einen fixen Platz. Im letzten Jahr ist dort auch eine Akelei aufgegangen. Sie ist riesig, aber ihre Blüten sind so toll, also darf sie bleiben.



Mehr als nur schön

Die Malve blüht bis in den Herbst und ist Nahrungsquelle für Bienen und Insekten. Menschen schätzen sie als Deko in Salaten oder als reizlindernden Tee bei Irritationen des Magen-Darm-Trakts und der Atemwege.