

## Wellness im Garten

Auf den ersten Blick sieht ein Wellnessgarten genauso wie ein ganz normaler Hausgarten aus. Das Entspannungsparadies im Grünen lebt von vielen Besonderheiten, die erst beim näheren Hinsehen auffallen: Sitzplätze, die geschützt und geborgen liegen, Blütenpflanzen, die mit ihren Düften und Farben zum Träumen einladen, kleine Wasserspiele, die beruhigend vor sich hin sprudeln. In der Summe ergeben sie eine einzigartige Sinnlichkeit, die jeder ganz individuell auf seine Erholungs- und Entspannungswünsche abstimmen kann.

### Ruhe finden

Lärm und Geräusche sind Störfaktoren, die das Wohlbefinden direkt beeinträchtigen. Gerade im Wellness-Garten möchte die gestresste Seele Ruhe finden oder sich von einer meditativen Klangkulisse ungestört umspielen lassen. Den Rundumschutz gegen Lärm und fremde Blicke bietet eine Hecke. Sie schirmt ab und gibt Geborgenheit, damit Sie neue Kräfte schöpfen können. Die Wahl der passenden Hecke sollte schon bei der Gartengestaltung berücksichtigt werden. Es gibt verschiedene Heckenpflanzen, die Räume schaffen, in denen man sich auf sich selbst konzentrieren kann, ohne abgelenkt zu werden.

Die Rot-Buche (*Fagus sylvatica*) beispielsweise ist dank ihrer Robustheit eine Schutzpflanze par excellence, insbesondere für schwere Böden. Für leichtere Böden empfiehlt sich die im Wuchs ähnliche Hainbuche. Dekorativ ist das über den gesamten Winter an der Pflanze haftende braune Laub, das elegant eisige Winterwinde bricht. Der Heckenklassiker für alle Bodenverhältnisse

und alle Lagen, dazu die preiswerteste immergrüne Heckenpflanze, ist der Liguster. Das vitale Stehaufmännchen steckt jede Schnittmaßnahme weg und treibt immer wieder neu aus. Für alle gängigen Heckenhöhen und -breiten gibt es passende Kirschlorbeer-Sorten. Wer sich Mittelmeer-Flair für seine Grundstücksumfriedung wünscht, liegt mit diesen immergrünen Edelsträuchern richtig. Bambusse sind Gräser, die rasant wachsen. Mit attraktiven Bambussen lassen sich innerhalb kürzester Zeit vielgestaltige Sichtschutzaufgaben im Wellnessgarten lösen. Zudem wirkt eine Hecke aus Bambus immer freundlich und einladend.

Schutz gegen Sonnenstrahlen bieten Lauben, größere Bäume und Sonnenschirme und -segel. Dunklere Stoffe weisen hierbei gegenüber hellen Varianten Vorteile auf: Sie haben die beste Schattenwirkung, zudem stechen Verschmutzungen nach Regenschauern nicht sofort ins Auge.

### Wohlgерüche und Lieblingsdüfte

Seit altersher gilt das Interesse der Menschheit den Düften. Pflanzendüfte lassen sich nur schwer beschreiben. Da uns ein eigenes Duftvokabular fehlt, verbinden wir Düfte häufig mit Erinnerungen. Duft wird von jedem Menschen anders empfunden. Duftintensität und Duftnote können in Abhängigkeit von der Tageszeit, vom Standort und dem Entwicklungszustand der Pflanze variieren. Verteilen Sie Ihre Lieblingsduftpflanzen im Garten, damit Sie immer wieder neue Dufferlebnisse genießen können. Ein windgeschützter Platz steigert das persönliche Dufferlebnis. Zu intensive Düfte können aber auch Kopfschmerzen auslösen – mit starken Duftpflanzen also etwas Abstand vom Sitzplatz halten.

"Duft" Stauden sind Maiglöckchen, Katzenminze, Hosta, Lilien, aber auch Gewürzpflanzen wie Salbei, Rosmarin, Pfefferminze und Zitronenverbene. Träumen Sie auch manchmal von den blauvioletten Lavendelfeldern der Provence, über die unablässig Duftwolken ziehen? Auch in unseren kühleren Breiten muss diese Sehnsucht nicht unerfüllt bleiben. Wichtig sind ein sonniger Pflanzplatz und sandiger Boden. Stimmt das Umfeld, können Lavendelsträucher viele Jahre alt werden. Nicht nur im Garten, auch im Wohnbereich ist der Lavendel ein segenreiches Wellnesskraut. Schneiden Sie einfach ein Blütenbündel ohne Laub von den Sträuchern ab und hängen Sie es zum Trocknen auf. Füllen Sie mit den getrockneten Blüten beispielsweise ein Säckchen, das Sie ins Badewasser hängen können. Oder gießen Sie sich einen beruhigend wirkenden Tee auf. Alles was Sie dafür brauchen, sind zwei gehäufte Teelöffel Blüten, die Sie im kochenden Wasser je nach Belieben fünf bis zehn Minuten ziehen lassen und dann abseihen.

### Beutypflanze Rose

Undenkbar ist ein Duftgarten ohne Rosen. Kein anderes Gehölz bietet mehr Duftnoten als die Königin der Blumen. Rein chemisch betrachtet, sind Duftstoffe Ausscheidungsprodukte bestimmter Drüsen, einzelner Drüsenzellen oder ganzer Organe (Blüten, Blätter) der Rosen mit flüchtigem Charakter. Nicht jede Rose duftet, doch von jeder wird Rosenduft erwartet. Rosenfreund A. S. Thomas formulierte es treffend: „Eine Rose ohne Duft ist nicht weniger schön, aber sie ist weniger anziehend.“ Die Meinungen über Intensität und Note eines Rosenduftes gehen meist weit auseinander. Spricht ein Rosenfreund vom „reichlichen“ Duft einer Rosensorte, muss ein anderer ihn förmlich suchen.

Duft bleibt immer relativ, aber unter den Englischen Rosen und den Edelrosen finden sich viele intensiv riechende Duftkandidaten, die nicht enttäuschen.

Viele andere Gehölze verwandeln zudem Ihren Garten ebenfalls in eine Parfümerie:

Deutscher Name	Botanischer Name	Blüte	Wuchshöhe
Schneeforsythie	<i>Abeliophyllum distichum</i>	weiß, März bis April	150 bis 200 cm
Schmetterlingsstrauch	<i>Buddleia davidii</i> -Sorten	je nach Sorte weiß, rosa, rot, violett, Juli bis Oktober	200 bis 300 cm
Echter Gewürzstrauch	<i>Calycanthus floridus</i>	rotbraun, Juni bis Juli	150 bis 200 cm
Winterblüte	<i>Chimonanthus praecox</i>	hellgelb, Dezember bis Februar	200 bis 300 cm
Niedriger Federbuschstrauch	<i>Fothergilla gardenii</i>	gelblich weiß, April bis Mai	40 bis 60 cm
Reichblüh. Rispen-Hortensie	<i>Hydrangea paniculata</i> 'Kyushu'	weiß, Juli bis September	100 bis 150 cm
Strauch-Pfingstrose	<i>Paeonia suffruticosa</i> -Sorten	je nach Sorte rosa, rot, violett, weiß, Mai bis Juni	60 bis 100 cm
Gefüllter Gartenjasmin	<i>Philadelphus 'Virginal'</i>	weiß, Mai bis Juli	150 bis 200 cm
Rosa Japan-Aprikose	<i>Prunus mume</i> 'Beni-shi-dori'	rosa, März bis April	100 bis 150 cm
Flieder	<i>Syringa</i> -Sorten	je nach Sorte rot, weiß, hellgelb, rosa, violett, Mai	60 bis 200 cm
Winter-Schneeball	<i>Viburnum bodnantense</i> (x) 'Dawn'	rosa, Dezember bis April	150 bis 200 cm

### Gaumenfreuden mit Wildobst

In die engere Wahl für die Anlage eines Wellnessgartens sollten auch jene Gehölze kommen, deren Früchte in der Küche verwertbar

oder direkt zum Naschen geeignet sind. Wildobst spenden durchaus nicht nur die reinen Wildarten. Auch deren Sorten tragen Früchte, die denen ihrer Eltern häufig sehr ähnlich, mitunter sogar deutlich größer und ergiebiger sind. Wildfrüchte gelten als inhalts- und vitaminreiche Kost. Da freut sich nicht nur der Mensch, auch Vögel, Kleinsäuger und Insekten laben sich mit Wonne am Obst und den pollen- und nektarreichen Blüten. Zudem erfreuen viele Wildobst-Arten nicht nur den Gaumen, sondern gelten als jahrhundertlang erprobte Heilmittel.

Deutscher Name	Botanischer Name	Wuchshöhe	Wichtige Verwendungszwecke
Hängende Felsenbirne	<i>Amelanchier laevis</i> 'Ballerina'	200 bis 300 cm	zum Naschen, Korinthenersatz, Marmelade
Zierquitte	<i>Chaenomeles</i> -Sorten	60 bis 100 cm	Sirup, Gelee, Marmelade, Säfte
Kornelkirsche	<i>Cornus mas</i>	200 bis 300 cm	Marmelade, Konfitüre, Gelee, Säfte
Fruchtsanddorn	<i>Hippophae rhamnoides</i> -Sorten	150 bis 200 cm	Gelee, Konfitüre, Säfte
Schlehe	<i>Prunus spinosa</i>	150 bis 200 cm	Likör, Mischfruchtsäfte
Rose	<i>Rosa</i> -Arten	100 bis 200 cm	Mus, Tee, Gelee, Saft, Wein u.v.m.
Holunder	<i>Sambucus</i> -Sorten	150 bis 300 cm	Suppe, Säfte, Marmelade, Gelee, Sirup, Beeren nicht roh verzehren, auch Blüten verwertbar

# Wellness im Garten...



Natürlich von uns...