



NUR
2,49 €

Mit den besten Tipps für die Winterzeit

Kreative Glücksbringer S. 36

Blumen & Pflanzen

Januar 2026

Lisa

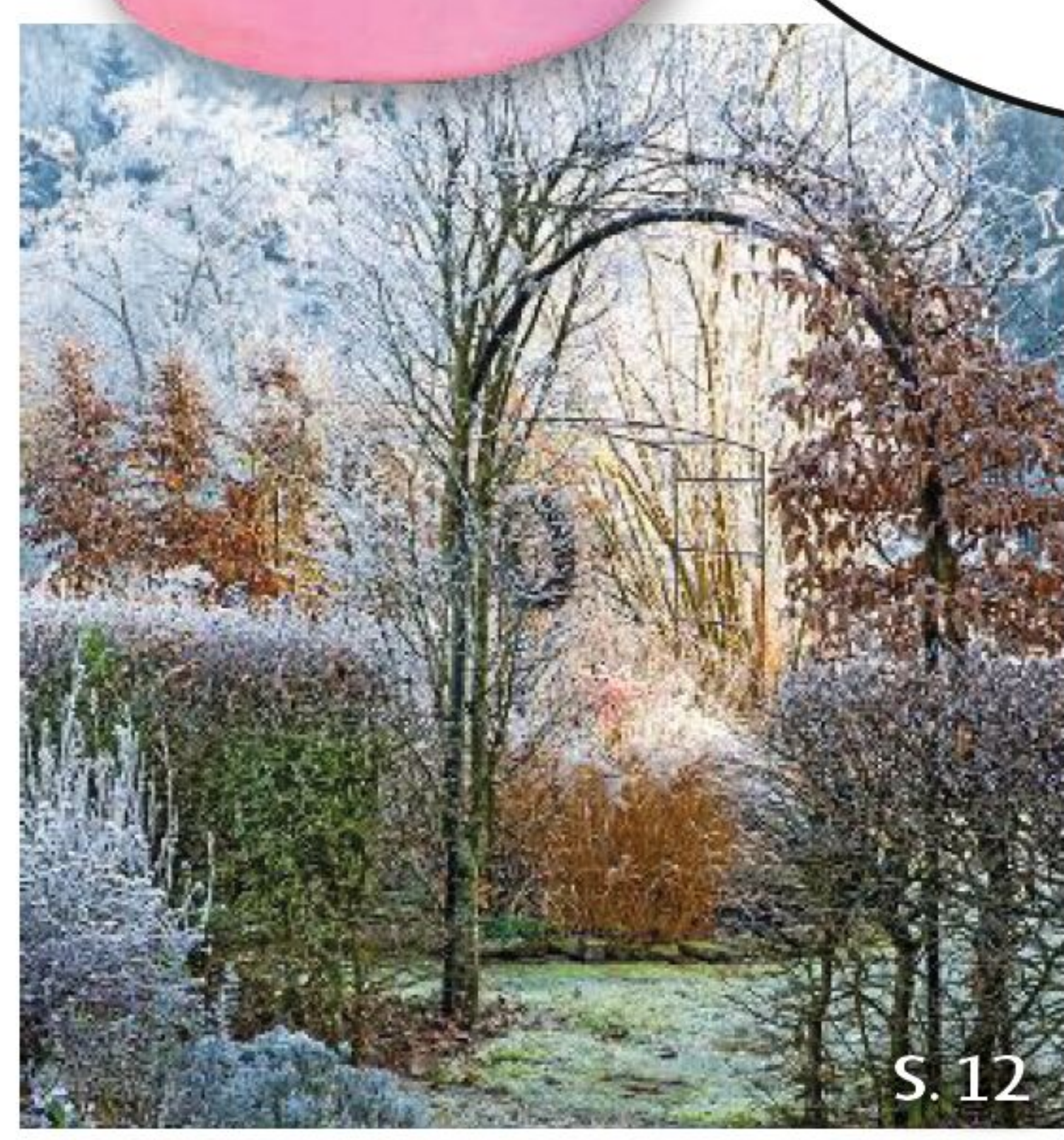
Blumen & Pflanzen

Österreich 2,90 € | Schweiz 4,00 SFR | Benelux 3,00 €
Frankreich 3,50 € | Italien 3,50 € | Kroatien 3,50 €



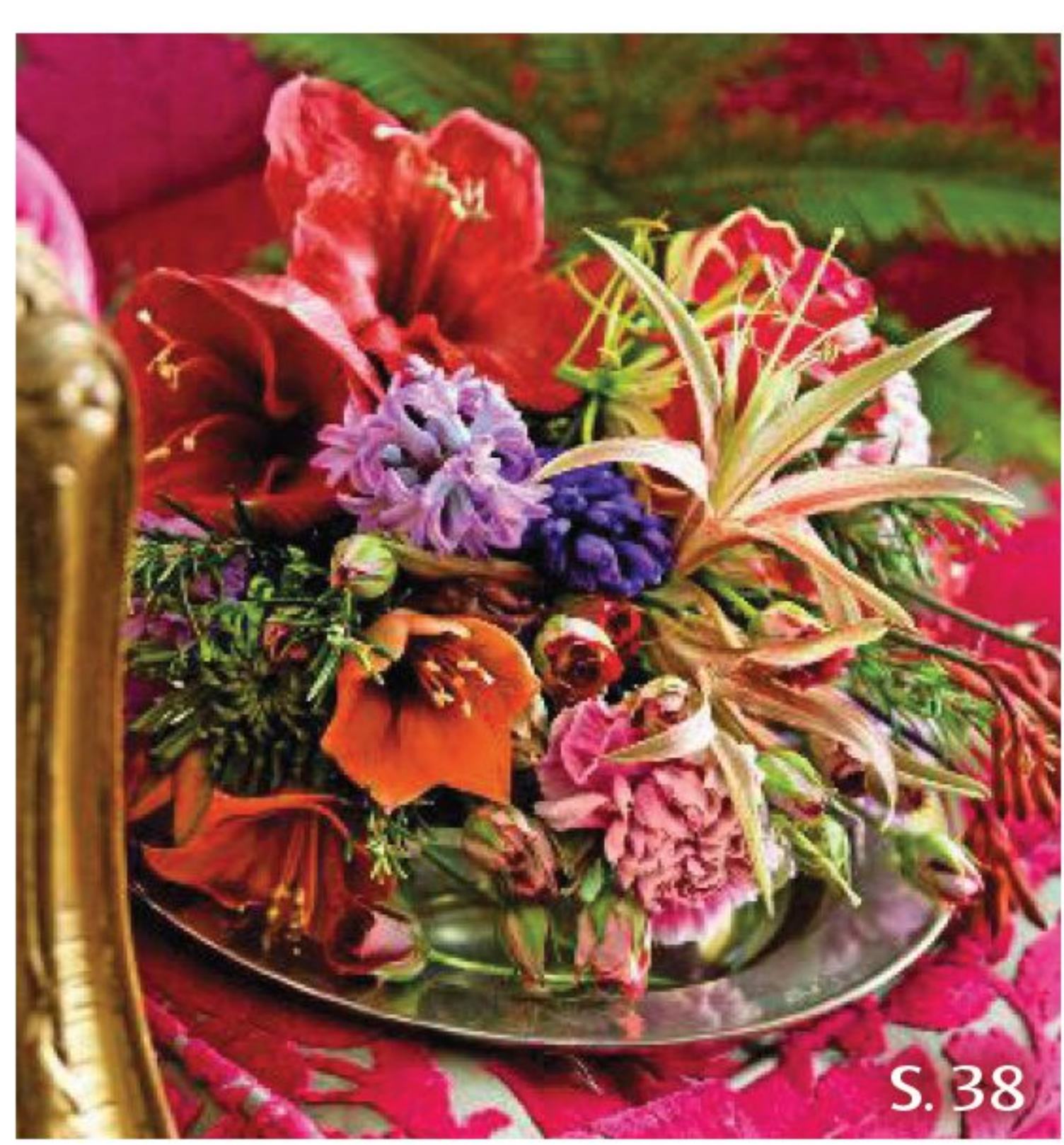
Jetzt
freuen wir
uns auf:

- Zauberhafte Deko mit Zwiebelblumen
- Christrosen effektiv kombinieren



S. 12

Neue Gestaltungsideen
für winterschöne Gärten



S. 38

Pflanzen-Horoskop: So
finden Sie Ihre Lieblinge

Die ersten Blüten
im neuen Jahr



Skimmien –
Hingucker
auf der
Terrasse

S. 10

Danke!



Vielen Dank an alle Bewerber und herzlichen Glückwunsch den **#beebetter-Award-Gewinnern 2025!**

Auf **beebetter.de** stellen wir die Siegerprojekte detaillierter vor. Schauen Sie rein! Jeder Beitrag ist wertvoll und verbessert die Biodiversität, machen Sie mit! Werden auch Sie Teil des Schwarms und bleiben Sie mit unserem Newsletter auf dem Laufenden: beebetter.de/newsletter

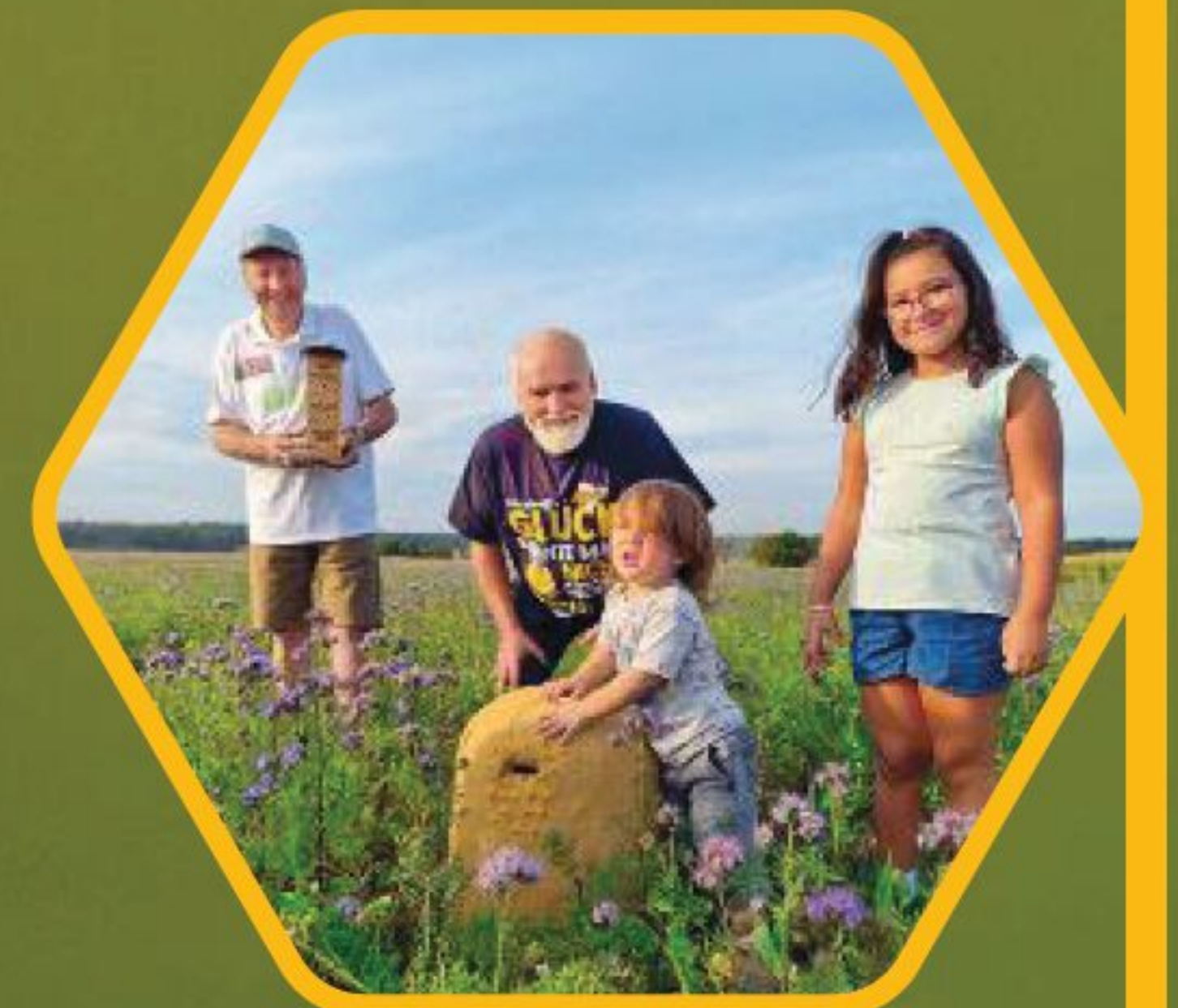


„Unser kleines Paradies“ von Angela Zerfaß

Im Privatgarten von Angela Zerfaß dreht sich alles um den Schutz und die Förderung von Insekten. Auf einer liebevoll gestalteten Fläche setzt sie auf insektenfreundliche Pflanzen, die eng bepflanzt sind, um Unkraut zu minimieren und Lebensräume für Wildbienen und andere Insekten zu schaffen. Nisthilfen wie Insektenhotels, Totholz und bewuchsfreie Sandflächen bieten boden- und hohlraumnistenden Wildbienen ideale Bedingungen. Ergänzt wird das Paradies durch Wasserstellen, die Insekten eine wichtige Trinkquelle bieten. Mit ihrem Engagement zeigt Angela, wie ein Privatgarten zu einem wertvollen Rückzugsort für die Natur werden kann – das findet auch unser Partner Biorebe besonders unterstützenswert!

„Blühfeld-Initiative Hirzbach e.V.“ von Dr. Hans-Joachim Wörn

Die Blühfeld-Initiative Hirzbach e.V. verwandelt seit 2019 rund 55.000 qm insektenfreundliche Flächen in blühende Lebensräume für Wild- und Honigbienen, Schmetterlinge und viele weitere Arten. Finanziert über Patenschaften entstehen artenreiche Felder mit Nisthilfen, Wasserstellen und Streuobstwiesen. Umweltbildung ist ein weiterer Schwerpunkt: Lehrpfad, Führungen und Aktionen wie eine historische Kartoffelernte begeistern Kinder und Erwachsene. Höhepunkt ist die feierliche Übergabe der Blühfelder an die Paten bei einem Open-Air-Gottesdienst. So verbindet die Initiative Artenschutz, Bildung und Gemeinschaft – getreu dem Motto: „Gemeinsam machen wir unsere Heimat ein klein wenig besser!“



„Wildbienenlernort im Nachbarschaftshaus am Körnerpark“ von Christian Hörr

Mit viel Engagement haben die „Coolen Kids“ im Nachbarschaftshaus am Körnerpark in Berlin einen einzigartigen Wildbienenlernort geschaffen. Auf 100 qm pflanzten sie bienenfreundliche Stauden, Wildkräuter und Beerensträucher, bauten Nisthilfen, ein Sandarium sowie einen upgecycelten Samenautomaten. Selbst gestaltete Infotafeln erklären den Lebenszyklus der Wildbiene. Ergänzt wird das Projekt durch Filme, Tutorials und einen eigenen Umweltrap „Mach Mit“, die Kinder und Erwachsene zum Mitmachen anregen. Rund um das Haus pflegen die Kids zudem Baumscheiben, um noch mehr Menschen für den Schutz von Wildbienen zu begeistern.

Lisa Blumen & Pflanzen

FISKARS®

biorebe

#beebetter ist die Insektenschutzinitiative des BurdaVerlag, mit der auch Sie zum Insektenschützer werden können. Alles Infos unter www.beebetter.de

Inhalt

BALKON & TERRASSE

- * 6 Erste Blüten im Frost
- * 10 Skimmien: Aparter Anblick
- * 16 Juwelen für die Terrasse
- 26 Kleine Kraftpakete

GARTEN-IDEEN

- * 12 Winterschöne Garten-Szenen
- 18 Schmucke Rinden
- 20 Die 10 schönsten Bodendecker
- 34 Pflanzplan: Wie in der Provence

PRAXIS-MAGAZIN

- 23 Aktuelle Tipps und Infos

REZEPT-IDEEN

- 28 Köstliche Sprossen

KREATIV-IDEEN

- * 36 Happy new Year!
 - 42 Kommt zum Wintergrillen!
 - * 46 Arrangieren mit Zwiebelblumen
- ## WOHNEN & PFLANZEN
- * 38 Mein grünes Horoskop
 - 44 Minis kommen ganz groß raus

AUSSERDEM

- * 4 Aktuell im Januar
- 30 Gesund leben
- 48 Pflanzenporträt: Efeu
- 49 Infos, Impressum
- 50 Wellness: Räuchern/Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen

Skorpion

38

▲ **STERNSTUNDE** Welche Zimmerpflanzen und Sträuße passen zu welchem Sternzeichen? Entdecken Sie Ihre grünen Glücksbringer!



46

▲ **IN ZARTEN TÖNEN** Tulpen, Ranunkeln und Co. geben uns auch im Haus einen Vorgeschmack auf den Frühling. Das sind die besten Kombinationen

▼ **WOHNZIMMER IM FREIEN** Outdoor-Grillen während der kalten Jahreszeit? Aber klar! Dank einfacher Ideen wird's draußen gemütlich

42



16

▲ **CHARMANTE VERSAMMLUNG** Christrosen sowie Sorten von frühen Lenzrosen verstehen sich auf faszinierende Spiele mit Farben und Formen



18

◀ **STRUKTUR-GEBER** Ohne Laub nichts los? Weit gefehlt! Die Rinden zahlreicher Gehölze wie die des aparten Zimt-Ahorns ziehen dieser Tage mit interessanten Strukturen und leuchtenden Farben die Blicke auf sich

36

► **FÜR EINEN GUTEN START** Mit diesen kreativen Glücksboten heißen wir das neue Jahr willkommen und wünschen unseren Lieblingsmenschen alles Gute



20 26



28

◀ **VIelfÄLTIG** Sprossen verleihen Gerichten eine individuelle Note

▼ **HEREINSPAZIERT** Für die Eisschale etwas Wasser in eine gefrierfeste Schüssel füllen, Forsythienzweige hineingeben. Kleinere Schale in das Wasser setzen, mit Steinen beschweren. Über Nacht gefrieren lassen, Schüsseln entfernen, Eisschale mit Kiefernzweigen und Zapfen schmücken, Tafel beschriften und dazustellen



Natürlicher Wegweiser

▼ **BLÜHENDES WUNDER** Winter-Jasmin und Lenzrosen vertreiben die Tristesse der kalten Jahreszeit von Balkon und Terrasse. Wichtig: an frostfreien Tagen gießen – auch die Pflanzen im Winterquartier



▲ **VON DER FENSTERBANK AUF DEN TISCH** Die moderne Variante zu Kranz und Zapfen-Gesteck: dezente Eleganz mit Orchideen! Die Blüten der beliebten Dauerblüher schweben wie zarte Schmetterlinge über der Festtagstafel und veredeln die reduziert gehaltene Deko. **Tipp:** Die Pflanzen nicht zu warm und sonnig platzieren, im Winter alle zwei Wochen für etwa zehn Minuten in kalkarmes oder abgestandenes Wasser tauchen

Aktuell im **Januar**



Kirsch-Punsch

Für 6 Gläser alkoholfreien Kirsch-Punsch: 1 Bio-Orange waschen und in Scheiben schneiden. Mit 1 l Wasser, 1 Zweig Rosmarin, 3 Beuteln Glühweingewürz und 3 Beuteln Früchte-tee aufkochen, alles 1 Std. ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen. Mit 500 ml Kirschsaft mischen. Zum Servieren den Mix in 6 Gläser füllen, mit Sternanis und Bio-Orangen-Schale garnieren. Der Punsch schmeckt sowohl heiß als auch kalt. Wer den Punsch mit Alkohol aufpimpen möchte, kann ihn nach der Zubereitung zusammen mit 150 ml Sauerkirschnektar und 300 ml trockenem Rotwein erwärmen (nicht kochen!) und anschließend heiß servieren. Nach Wunsch können Sie bei dieser Variante optional zusätzlich eingelegte Kirschen in die Gläser geben.



◀ ZUM DAHINSCHMELZEN

Wenn die Flocken nicht für einen echten Schneemann ausreichen, begnügen wir uns mit dem reizenden Herrn „Filz“. Fair-Trade-zertifiziert, handgefertigt, H 17 x Ø 7 cm, ca. 25 € (manufactum.de)

▼ **MALERISCHE AUSSICHT** Solange die Natur schläft, kreieren wir mit winterlichen Arrangements idyllische Blickpunkte im Garten. Hier verbreitet ein Stillleben aus Zapfen und Tannengrün natürlichen Charme. Alte Skier inklusive Stöcke und Zinkelemente setzen dem Ganzen eine nostalgische Krone auf



DEKO-IDEE des Monats



► VORBOTEN

Das rosa Milchkännchen wird mit Schneeglöckchen und Ranunkeln zum romantischen Blütengruß. Bitte beachten: Schneeglöckchen enthalten giftige Alkaloide, deshalb ist es wichtig, den Strauß außer Reichweite von Kindern und Haustieren zu stellen



Ausflugs-Tipps

Parks, Gärten und Messen in Deutschland

* 14055 Berlin

Vom 16. bis zum 25. Januar feiert die „Grüne Woche“ 100-jähriges Bestehen auf dem Messegelände. Mit dabei: viele Aussteller und spannende Themenwelten. gruenewoche.de

* 50667 Köln

Das Wallraf-Richartz-Museum zeigt noch bis zum 31. Mai die Ausstellung „B{L}OOMING“, die sich der barocken Blütenpracht widmet. wallraf.museum

* 60323 Frankfurt

Bis 11. Januar verwandelt das Event „Winterlichter“ den Palmengarten in eine leuchtende, idyllische Gartenlandschaft. palmengarten.de

* 80638 München

Im Wasserpflanzenhaus des Botanischen Gartens bietet von 23.12. bis 8.3. die Sonderausstellung „Tropische Schmetterlinge“ ein Erlebnis für die ganze Familie. botmuc.snsb.de



Barocke Blütenbilder im Wallraf-Richartz-Museum

Angaben ohne Gewähr.
Bitte informieren Sie sich vor dem Besuch über aktuelle Öffnungszeiten

Erste Blüten im Frost

Schon mitten im Winter öffnen einige Pflanzen ihre Knospen. Die Arten, die so in der ansonsten blassen Jahreszeit gelbe Akzente setzen, sind damit besondere Lichtblicke



BESTE AUSSICHTEN Zwischen zwei Zuckerhut-Fichten (*Picea glauca* 'Conica') und der Winterblühenden Heide 'White Perfection' (*Erica x darleyensis*) schieben sich nun Winterlinge empor. Ihre Knöllchen wurden direkt beim Bepflanzen des Kastens im Herbst in die Erde gesteckt. **Tipp:** Da man blühende Winterlinge selten in Gartencentern findet, besser selbst damit versorgen. Wenn die Töpfe von einjährigen Sommerblumen im Oktober frei werden, Knollen hineinstecken



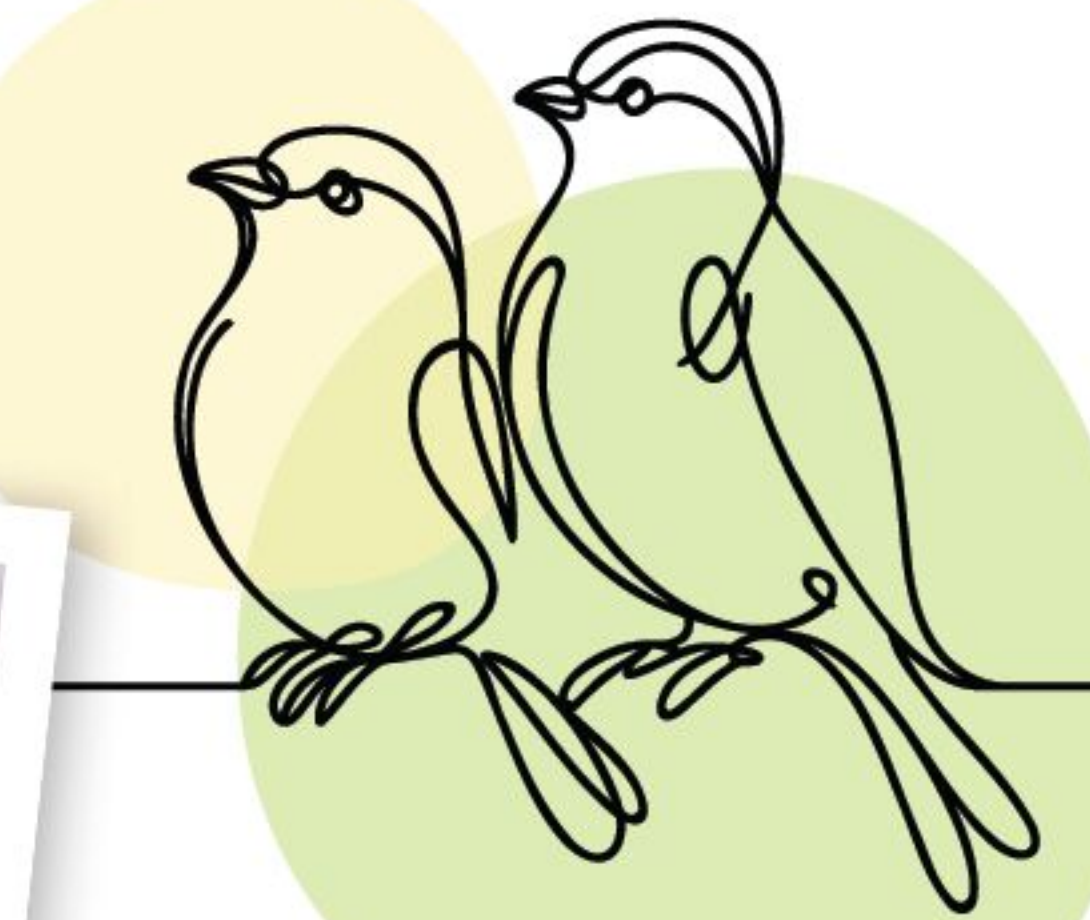
Manuela
Schubert

Leitende Redakteurin, die ihre Freude am Gärtnern auf zwei Balkonen und in einem halben Kleingarten auslebt

Meine TIPPS

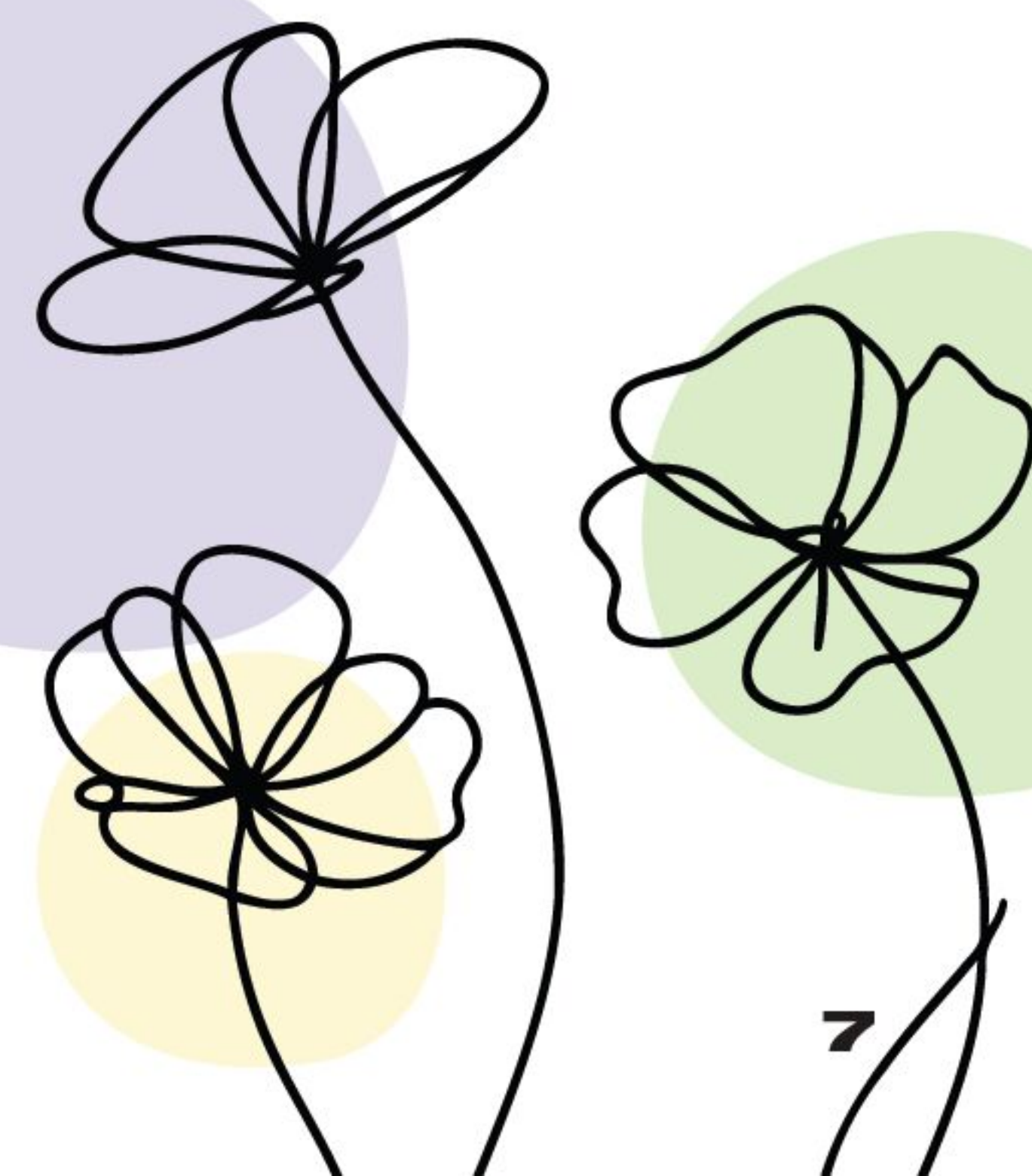
- ✱ **Frisch aus der Gärtnerei** Vorgetriebene Zwiebelblumen nach dem Kauf nicht sofort pflanzen, sondern an einem geschützten Platz im Freien ein, zwei Tage akklimatisieren lassen. Danach kann man sie dann in Töpfe setzen und an ihren endgültigen Standort bringen. Bei Frost sollte man die Pflanzen zum Schutz mit einem Stück Vlies abdecken.
- ✱ **Einfach verwildern lassen** Winterling, Schneeglöckchen und Netzblatt-Iris breiten sich im Garten durch Brutzwiebeln und Samen gerne aus. Das kann man sich zweifach zunutze machen: zunächst einige Blumen samt Zwiebeln ausgraben und zeitweilig in Töpfe pflanzen. Diese, so wie auch gekaufte Pflanzen, nach der Blüte wieder ins Beet setzen.
- ✱ **Winterblühende Gehölze** Kleine Exemplare von Zaubernuss, Hängender Kätzchenweide oder Winter-Jasmin können einige Jahre im Topf stehen, bevor sie ihren Platz im Beet bekommen. Idealerweise setzt man sie in Kübelpflanzenerde und alle zwei Jahre in ein etwas größeres Gefäß.

✱ Infos und Bezugsadressen Seite 49



◀ ECHTER BLICKFANG

Unter der Zaubernuss-Sorte 'Arnold Promise' blühen schon Blausternchen (*Scilla*), Lenzrosen (*Helleborus*) und Krokusse, eine kleine Heckenkirsche bringt ihr grünes Laub ein. Der Korb davor ist mit Hängender Kätzchenweide 'Kilmarnock' (*Salix caprea*), Netzblatt-Iris, Krokussen und Japan-Gold-Segge (*Carex* 'Evergold') bepflanzt





▲ **NIEDLICHE WINZLINGE** Wo genügend Winterlinge (Eranthis hyemalis) im Garten wachsen, kann man zur Blütezeit einige Exemplare ausgraben und in Tassen pflanzen. So machen sich die Blümchen gut als Tischdeko sowie Mitbringsel

Blühendes Stilleben

► **FRÜHE FARBTUPFER** Die Blüten von Winter-Jasmin (Jasminum nudiflorum) öffnen sich schon ab Dezember in zartem Gelb. Zwei Christrosen (Helleborus niger) stehen in jeweils eigenen Töpfen daneben, Frühlings-Krokusse in Violett sowie Weiß-Lila gestreift (Crocus vernus, 'Flower Record', 'Pickwick') runden das Ensemble ab. **Tipp:** Damit Winter-Jasmin in die Höhe wächst, seine Triebe an einer Rankhilfe aufleiten



Frohes neues Gartenjahr!

◀ **CHARMANTER BLÜTENGRUSS** Der Vorfrühling beginnt mit Schneeglöckchen, Winterlingen und Blausternchen, hier als Trio im Topf. Da die drei etwa gleich groß werden, stiehlt keine den anderen die Schau. **Tipp:** Wer Farbe in den Rasen bringen möchte, steckt die Knöllchen im Herbst. Gemäht wird aber erst, wenn die Blumen verwelkt sind

✿ Infos und Bezugsadressen Seite 49





◀ **KUSCHELIGES NEST** Ein Erntekorb lässt sich gut als Ampel verwenden: Boden mit Jutegewebe auslegen, darauf Schneeglöckchen, Winterlinge und Krokusse pflanzen. Erde mit Moos abdecken, nach Wunsch Schneckenhäuser dazulegen



Gerne auf Augenhöhe

♥
Kreativ-
IDEE



▲ **NATÜRLICHER SCHMUCK** Junge Zweige von gelb- oder rot-rindigen Gehölzen, z. B. Hartriegel oder Weide, kann man prima zum Basteln verwenden. Für die Schneeglöckchen-Übertöpfe Haushalts-gummis um leere Konservendosen spannen, die passend geschnittenen Zweige dahinterstecken und mit Gartengarn umwickeln



▲ **KLEINE VITRINE** Eine Laterne lässt sich wunderbar als „Schaukasten“ für einen Frühblüher zweckentfremden – so wie für diesen Winterling im Moosnest. Das Schneeglöckchen hingegen blüht in einem selbst geflochtenen „Körbchen“ mit Holzboden (Kurzanleitung rechts unten)

▼ **GUTE GESELLSCHAFT** Ziergräser und Purpurglöckchen stehen schon bereit, wenn jetzt die Winterlinge dazustoßen. Bei den Gräsern und Blattschmuckpflanzen in diesen Töpfen handelt es sich um immergrüne Sorten, mit denen die Gefäße das ganze Jahr über attraktiv bepflanzt sind



Husch, ins Körbchen!



▲ **KREATIVE SAMMLUNG** Auf der Blumentreppe kommen Winterlinge in selbst gemachten Körbchen zur Geltung: für die Böden zwölf Löcher – wie Stunden auf einem Zifferblatt verteilt – in Holzscheiben bohren. Zweige hineinstecken, biegsame Ruten einflechten und zum Schluss überstehende Enden abschneiden

Skimmien: Jederzeit ein aparter Anblick

Die Sträucher trumpfen mit farbigen Knospen oder glänzenden Früchten auf – das macht sie zu Hinguckern auf der Terrasse



▲ **SPARSAM GIESSEN** Da die immergrünen Sträucher auch in den Wintermonaten Wasser verdunsten, sollten sie an frostfreien Tagen gewässert werden. Bitte zuvor die Fingerprobe machen und Staunässe vermeiden

Pflanzen-Steckbrief

Botanischer Name:
Skimmia japonica

Saison: Knospen oder Beeren im Winter, Blüten im Frühling

Wuchs: buschig, nach Jahren bis zu 150 cm hoch

Standort: halbschattig, im Topf Rhododendronerde bevorzugen

Pflege: vor Kahlfrösten schützen

Besonderheit: Nur weibliche Pflanzen bilden aus meist unauffälligen Blütenständen ihre Beeren. Die männlichen Befruchter blühen auffälliger. Deshalb spricht man von Frucht- und Blüten-Skimmien

► **SCHMUCK IN TÖPFEN** Neben dem Quartett aus drei verschiedenen Blüten- und einer weißen Frucht-Skimmie vorn links machen Stechpalme (*Ilex aquifolium*, hinten) sowie im Topf rechts zwei Traubenheiden (*Leucothoe*) mit Himmelsbambus (*Nandina domestica*) eine gute Figur.
Tipp: Welche Blütenstände männlicher Skimmien im Mai kappen, damit sich darunter neue Knospen entwickeln





▲ **SPANNUNGSVOLLE MISCHUNG** Eine kleine Buchskugel, zwei verschiedene Seggen, zwei rotlaubige Purpurglöckchen und zwei Fruchtskimmien – jede Pflanze bringt ihre eigene Form und Farbe ein und sorgt so für abwechslungsreiche Strukturen im Korb



▲ **TOLLES TRIO** Wenn sie eine gewisse Größe haben, kommen Skimmien gut in einzelnen Pflanzkörben zur Geltung – hier Blüten-skimmien ‘Rubella’, ‘Fragant Cloud’ und eine Fruchtskimmie mit roten Beeren. Achtung, Skimmien sind in allen Pflanzenteilen leicht giftig!

Kompakte Sorten für die Terrasse



▲ **ELEGANTE KOMBINATION** Harmonisch aufeinander abgestimmt sind weiße Knospenheide und Fruchtskimmie ‘Kew White’. Hinten ist die Schale mit Heiligenkraut (Santolina, links) und Segge (Carex) bestückt, was die Wirkung der zwei Pflanzen im Vordergrund unterstützt

1 **‘RUBELLA’** Sie gilt als guter Befruchter und beeindruckt in Herbst und Winter mit tiefroten Knospen. Jeden Frühling in einen größeren Topf gesetzt, wird sie bis zu 100 cm hoch.

2 **‘PINK DWARF’** Von September bis April halten sich die rosaroten Knospen, die im Mai weiß und stark duftend aufblühen (Foto). Diese Züchtung stammt von ‘Rubella’ ab.

3 **‘RED BERRY BEE’** Die Sorte aus der „Autumn Pearls“-Kollektion bildet volle, dichte Trauben, die manchmal haften bleiben, bis im Frühling neue Blüten entstehen.

4 **‘RUBESTA DANI’** Ihre Blüten öffnen sich in Rot mit weißen Spitzen, die Rispen stehen meist auf längeren, haltbaren Stielen und sind schön in Sträußen und Gestecken.

► **‘MAGIC MARLOT’** Mit graugrünen, weiß gerandeten Blättern sticht diese Blütenskimmie aus der Vielfalt der Sorten hervor. Die Knospen erscheinen im August zunächst in Cremeweiß und färben sich im Laufe des Winters in Zartrosa um



▲ **AKZENTE IM GRÜN** Die roten Beeren der Fruchtskimmie (z. B. ‘Temptation’) leuchten zwischen ihren lorbeerähnlichen Blättern. Hier steuern Strauch-Wacholder ‘Mint Julep’ (Juniperus media), Seggen und panaschierter Efeu dazu noch immergrünes Laub bei



▲ **FREIER BLICK**

Goldammern und andere Vögel kann man nun besonders gut beobachten

NEUE PERSPEKTIVEN

Der Bogen in der Hainbuchen-Hecke führt in ein Winterwunderland – zu sehen sind gerüstbildende Gehölze, ein Beet mit Gräsern und Stauden und ein Rosenbogen. Fazit: Ist ein Garten gut gegliedert, lädt er auch in der laublosen Zeit zum Entdecken ein

Winterschöne Garten-Szenen

Mit guter Planung wirkt die eigene kleine Oase auch im Frost wie eine traumhafte Idylle



▲ **MARKANTE FORMEN** Zu Kugeln geschnittene Spiersträucher (Spiraea japonica 'Little Princess') säumen den Weg. Das Gehölz wächst nur langsam, ist ziemlich anspruchslos, gut frosthart und schlägt nach einem Rückschnitt bereitwillig wieder aus. Von Juni bis September bildet die Zwergspiere rosa Blütendolden, im Herbst wirft sie ihr Laub ab

Weil im winterlichen Garten viele Pflanzen kahl sind, fällt der Blick jetzt verstärkt auf Strukturen und Details. Vor allem vertikale Elemente wie Bäume und Hecken, die von Landschaftsarchitekten auch als Gerüstbildner bezeichnet werden, treten nun in den Vordergrund. Ein Bogen in der Hainbuchenhecke, ein Hausbaum, sogar Kletterhilfen wie Obelisken können diese Rolle übernehmen. Wenn ein Grundstück darüber hinaus durch Hecken, Wege oder Sitzplätze in Bereiche gegliedert ist, lässt das den Garten auch im Winter interessanter erscheinen. Natürlich spielen daneben die Gestaltung der Beete und die Wahl der Pflanzen darin wichtige Rollen: Wintergrüne Blattschmuckpflanzen und Gräser, standfeste Stauden, die auffallende Samenstände bilden, oder früh blühende Zwiebelblumen sorgen in Januar und Februar für attraktive Anblicke. ►

► **ATTRAKTIVER SITZPLATZ** Die runde Kiesterrasse ist im Sommer möbliert – weil beim Einräumen der Möbel im Herbst ein Stuhl stehen gelassen wurde, wirkt der Bereich auch jetzt einladend. Die Gräser im Hintergrund blieben ebenfalls unangetastet; sie werden erst beim Austrieb im Frühjahr zurückgeschnitten. Das Gleiche gilt für die Stauden im Vordergrund

✿ Infos und Bezugsadressen Seite 49

▼ **BUNTE IMMERGRÜNE** Die herzförmigen, in Herbst und Winter rötlichen Blätter der Elfenblume (Epimedium x perralchicum 'Frohnleiten') wirken von Raureif gerahmt noch schöner. Hier kommt die Staude in einem Hangbeet zwischen Hecken-Myrte 'Maigrün' (Lonicera nitida) und Weißbrand-Japan-Segge (Carex morrowii 'Variegata') bestens zur Geltung



► KLEINER HINGUCKER

Ein Windlicht im Baum ist ein Highlight in frostigen Zeiten – dafür einfach ein leeres Marmeladenglas umfunktionieren: um den Rand einen Draht legen, verzwirbeln und daran den Henkel anbringen. Eine Kerze hineinstellen und das Windlicht so aufhängen, dass der Zweig kein Feuer fangen kann – bitte im Blick behalten



Einfach selber machen



Neue Gestaltungsideen für den Saisonstart



▲ **FESTE STRUKTUREN** Weil der Garten im Winter fast immer wesentlich kahler als im Sommer ist, fallen nun oft die Gartengrenzen ins Auge. Deutlich besser als ein Maschendraht-Modell sieht auch im Winter ein Lattenzaun aus Holz aus. Eine clevere Alternative: Staketenzäune von der Rolle, die preiswert sind und die man einfacher selbst aufstellen kann

Kreativ inszenieren



◀ **HÜBSCHES SCHMUCKSTÜCK**

So ein Kranz ist mit Material aus dem eigenen Garten auch jetzt schnell gemacht: biegsame Zweige zu einem Ring formen und Efeu-Ranken darumwinden. Nach Wunsch Zapfen andrahten und den Kranz auf einen Tisch legen. In die Mitte ein Einmachglas setzen und dieses mit einer Kerze oder einem LED-Licht zum Leuchten bringen

Selbst wenn man viele Stauden besser erst im Frühling kappt, darf man vor dem Winter ruhig zur Schere greifen: Geschnittene Gehölze können ohne oder mit Laub bzw. Nadeln gut aussehen – wie die Spiersträucher, die den Weg säumen (Vorseite), oder die Eiben-Kugeln im Beet beweisen. Und auch der bewusst stehen gelassene Stuhl, ein Windlicht im Baum oder ein Kranz auf dem Tisch sind Blickfänge.

Wer nun merkt, dass der eigene Garten gerade etwas kahl wirkt, sollte am besten direkt überlegen, was der Grund dafür ist: Wo fehlen Bäume, immergrüne Stauden und Gehölze, wo herbstliche Samenstände? Jetzt ist Zeit, Gestaltungsideen für die neue Gartensaison zu sammeln!



◀ **FILIGRANE GRÄSER** Die immergrünen Seggen sind auch bei Minusgraden schön und selbst die welken Halme von sommergrünen Arten wie z.B. Chinaschilf wirken ansehnlich. Damit die Ballen nicht durchfrieren, stellt man Töpfe in Gabionen oder Körbe mit Laub

Natürlich schützen

▼ **HALTBARER BLATTSCHMUCK** Zu Kugeln in unterschiedlicher Größe geschnittene Eiben präsentieren ihr Nadelkleid über dem Laub der Hecken-Myrte. Rechts daneben sind die charakteristischen Blätter von Lenzrosen (*Helleborus orientalis*) zu sehen. Die wintergrüne Staude wird bald Knospen bilden und dann erste Blüten beisteuern



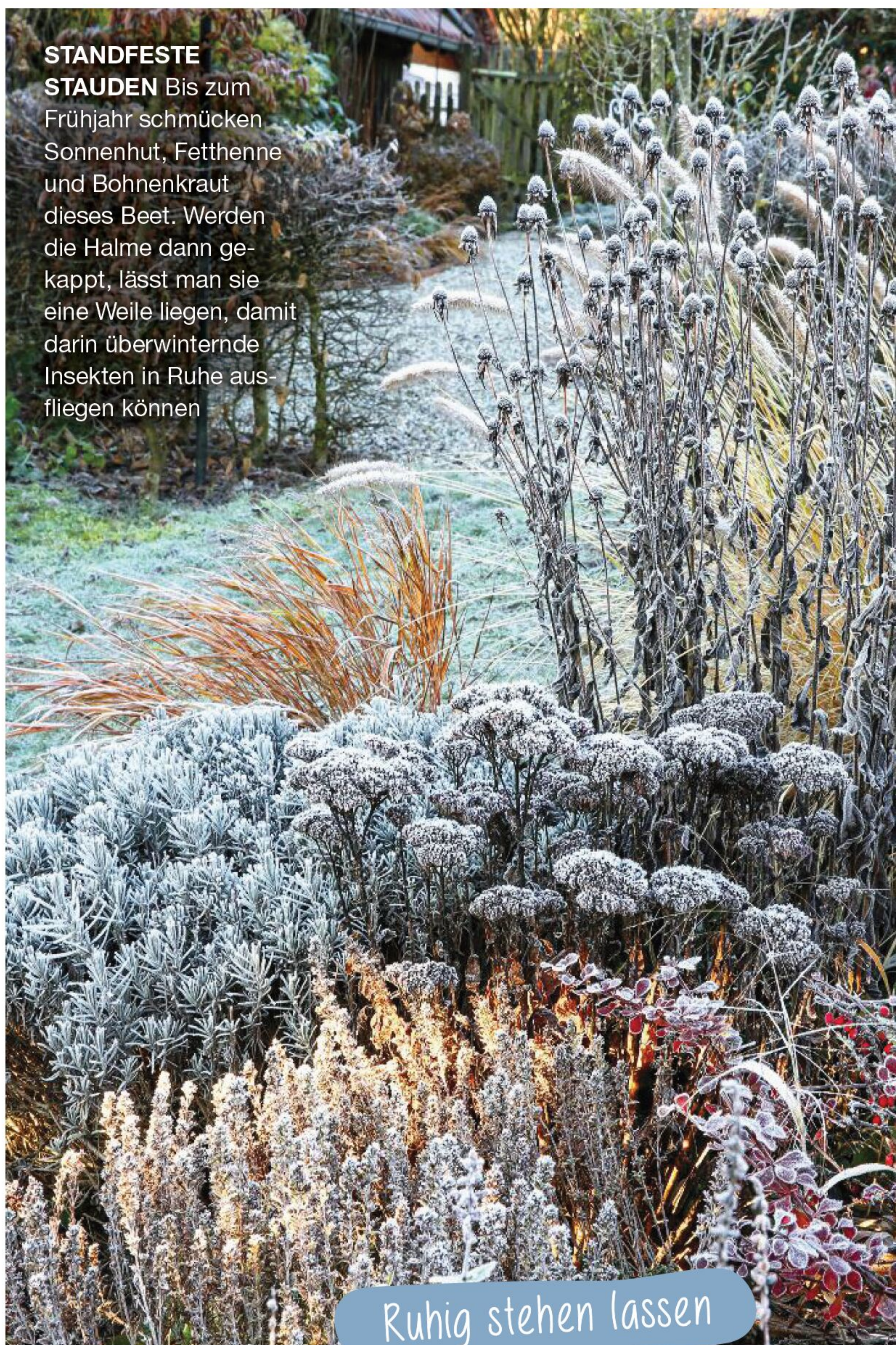
▼ **BELIEBTE FUTTERSPENDER** Auf den Samenständen von Wilder Karde, Zier-Disteln oder Pupur-Sonnenhut wirkt frischer Raureif wie Puderzucker. In den kalten Monaten freuen sich auch Vögel über die Samen in den Blütenkörben



▼ **CHARMANTE BEGLEITER** Wer Rosen oder anderen Laub abwerfenden Pflanzen immergrüne Partner zur Seite stellt, schaut im Januar nicht auf kahle Stellen. Silberblatt 'Winter Whispers' z.B. übersteht leichte Fröste im Beet



STANDFESTE STAUDEN Bis zum Frühjahr schmücken Sonnenhut, Fetthenne und Bohnenkraut dieses Beet. Werden die Halme dann gekappt, lässt man sie eine Weile liegen, damit darin überwintende Insekten in Ruhe ausfliegen können



Ruhig stehen lassen

▼ **ECHTE KÄMPFERNATUREN** Selbst bei Frost schieben Schneeglöckchen ihre Stängel aus dem Boden und öffnen ihre Blüten je nach Witterung von Januar bis März. Die Zwiebeln im Herbst idealerweise an Gehölzränder setzen



► **DICHT AN DICHT**

Marmorierte Blätter und hellrosa Blüten zeichnen Helleborus-Sorten der „Winter Angels“-Kollektion aus. Hier wachsen sie zwischen einer weiß blühenden Christrose (Helleborus niger), Heidekraut und mehreren Zwerg-Thujen



Juwelen für die Terrasse

Christrosen und frühe Lenzrosen-Sorten laufen in diesen Wochen zu Hochform auf

Frostiges Blütenglück

▼ **DER MIX MACHT'S**

Unbeeindruckt von kühlen Temperaturen öffnet die Christrose im Weidenkorb zwischen graufilzigem Silberblatt (Senecio cineraria), weiß gerandeter Segge, Mühlenbeckia und Silberkörbchen (Calocephalus) einen Blütenstern nach dem anderen



► **FREUNDE FÜRS LEBEN** Purpurfarbene Lenzrosen (Helleborus-Orientalis-Hybriden) und Christrosen laden zum Familientreffen auf die sonnige Terrasse ein. Das Arrangement belebt den Sitzplatz, während die Natur noch tiefen Winterschlaf hält. **Tipp:** Wussten Sie schon, dass sich die Winterblüher hervorragend als Schnittblumen eignen? Bei dieser Menge an Blüten können Sie sich für ein kleines Vasensträußchen bedienen, ohne dass es auffällt





▲ **ZWILLINGSLOOK** Aus der Ferne wirken die Körbe identisch bepflanzt. Beim näheren Betrachten entdeckt man rechts Primeln und Schneeglöckchen, links ergänzen eine Christrose und knospige Hyazinthen die weiß blühende Kombination. **Tipp:** Körbe zuvor mit Lochfolie ausschlagen

Praxis-TIPPS



✿ **Dauergäste** Am richtigen Standort brauchen Christrosen, Lenzrosen und neue Züchtungen aus Christrosen und mediterranen Helleborus-Arten kaum Pflege. Ausgepflanzt bereiten sie jahrelang Freude im Garten. Wichtig ist ein Platz in humusreicher, kalkhaltiger Erde, wo sie im Winter Sonne erhalten, im Sommer jedoch beschattet sind.

✿ **Farbwechsel** Im Verblühen verfärben sich die Blüten rosa bis grünlich. Nach der Blüte schneidet man die Stängel zurück.

✿ **Pflanzenschutz** Alte Blätter vor dem Blütenaustrieb entfernen, um Pilzkrankheiten vorzubeugen.



▼ **SPIEL MIT FORMEN UND FARBEN** Über Monate garantieren Helleborus, Purpurglöckchen-Blattschmuck, eine Zuckerhut-Fichte sowie Nadelreisig und Lärchenzweige eine wohltuende Aussicht ins Grüne. **Tipp:** Wer die Abendstunden noch verschönern möchte, ergänzt mit LED-Kerzen und Mikro-Lichterketten stimmungsvollen Glanz

In bester Gesellschaft



▼ **NESTHOCKER** Ineinander geschlungene Hartriegel-Zweige (Cornus) aus dem Garten geben hier den Rahmen vor. Den bunten Kranz füllt ein Tontopf, der mit einer Christrose, Schneeglöckchen und mit einem Veilchen bepflanzt ist. **Tipp:** Der Cornus-Kranz bleibt lange frisch. Im Frühjahr verzaubern ihn Narzissen, Ranunkeln und duftende Hyazinthen

Edle Kombination

◀ SCHÖNHEIT IN VOLLENDUNG

Dunkle Bordeaux- und Auberginetöne stehen Christrosen ausgesprochen gut. Rot belaubte Purpurglöckchen fügen sich harmonisch ins Bild. Den Rand des Pflanzkastens begrünen eine Hebe und Mauerpfeffer.

Tipp: Zur Deko Töpfe mit Moos und kurzen Zweigen abdecken



Bemerkenswerte Schätze der Natur



▲ **ROSIGE AUSSICHTEN** Mit großen Stacheln bewehrt, die wie Flügel anmuten, wächst die weiß blühende Stacheldraht-Rose (*Rosa sericea* subsp. *omeiensis*) zu einem beachtlichen Strauch heran



▲ **TREND-MUSTER CAMOUFLAGE** In Braun, Beige und Kaki faszinieren Platanenstämme (*Platanus acerifolia*) ihre Betrachter. Durch das Ablösen einzelner Borkenstücke entsteht ein einzigartiges Tarnmuster



▲ **MULTITALENT** Rotes Herbstlaub ziert den Korkflügel-Strauch (*Euonymus alatus*). Im Winter fallen seine kantigen, mit Korkleisten umsäumten Triebe auf. **Tipp:** Die Sorte 'Compactus' eignet sich für große Gefäße

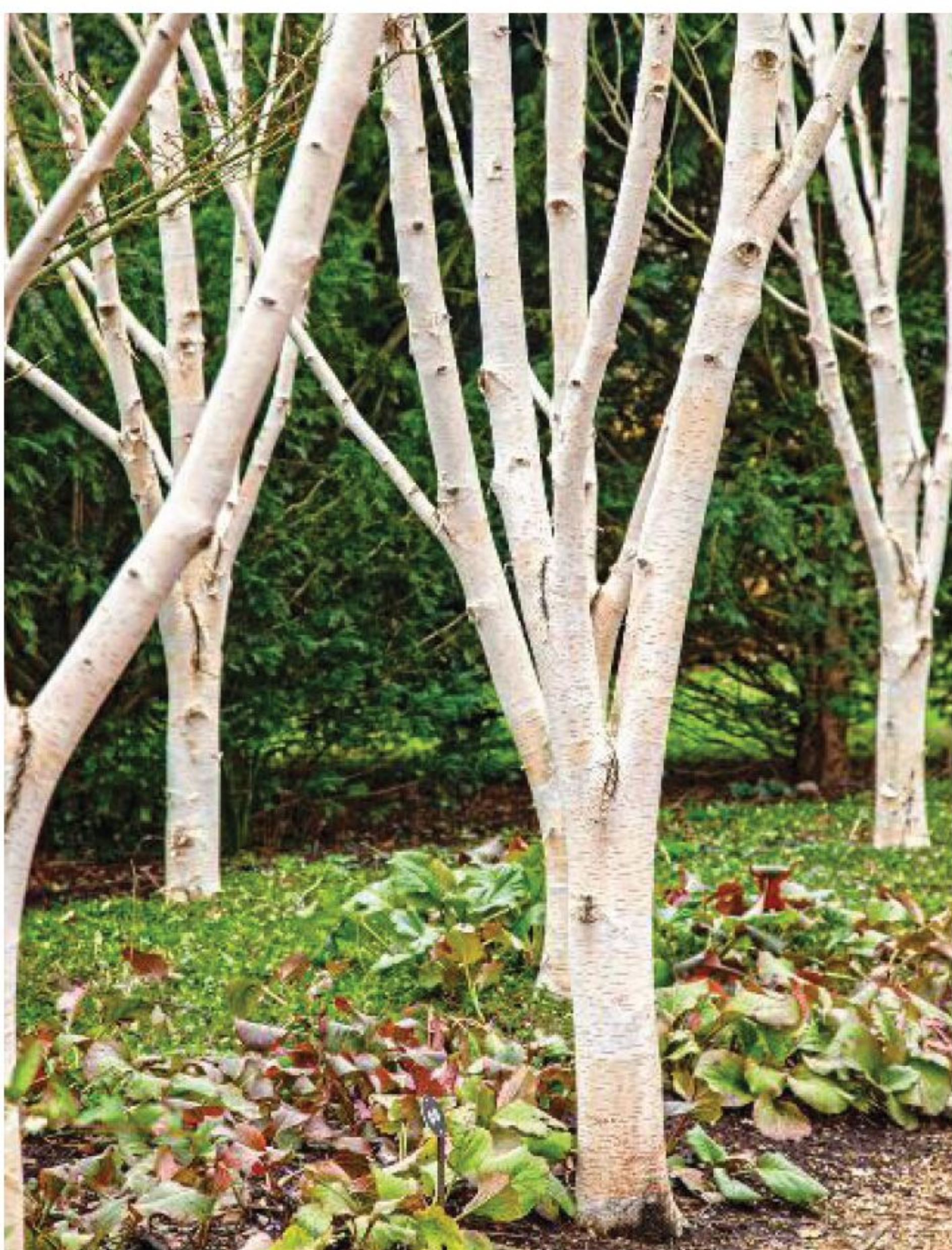


PRÄDIKAT: BESONDERS WERTVOLL Der Zimt-Ahorn (*Acer griseum*) erinnert sowohl farblich als auch durch die sich aufrollenden Rindenstreifen an das namensgebende Gewürz. **Tipp:** Als Solitär, frei stehend im Garten, wirkt der langsam wachsende Laubbaum außergewöhnlich charmant

Schmucke Rinden

In der laublosen Zeit rücken die Rinden vieler Gehölze mit interessanten, farbenfrohen Strukturen in den Vordergrund





▲ **TEAMPLAYER** Bei der Himalaja-Birke (*Betula utilis* var. *jacquemontii*) verwandelt sich die olivgrüne Färbung junger Äste mit zunehmendem Alter in strahlendes Weiß. **Tipp:** Vor allem in Gruppen gepflanzt sehen diese Birken sehr malerisch aus



▲ **EDLE NATURTÖNE** Fast metallisch glänzt die Rinde der Mahagoni-Kirsche (*Prunus serrula*) im Sonnenlicht. Die äußere Schicht (Borke) schält sich in dünnen Querstreifen ab. *Prunus*-Arten sind gefragt, zunehmend vor allem mehrstämmige Zierkirschen



▲ **STIMMUNGSMACHER** Im Sortiment der Hartriegel (*Cornus alba*) präsentiert 'Sibirica' das intensivste Rot. **Tipp:** Gönnen Sie der Pflanze Sonne und lichten Sie das schnittverträgliche Gehölz im Frühjahr regelmäßig aus. So wachsen viele farbtintensive Triebe nach

▼ ► **WACHSENDE FREUDE** Ein Mix aus gelborangerot gefärbtem Hartriegel (*Cornus*) und Weide (*Salix alba*) bereichert hier den Wintergarten. Rechts im Bild eine Reihe Kopf-Weiden mit rundlicher Kronenform. **Tipp:** Da Weiden dank früher Blüte sehr wertvoll für Insekten sind, empfiehlt es sich, die Bäume nur alle zwei bis drei Jahre zurückzuschneiden. Die biegsamen Ruten eignen sich für Körbe und Kränze



Lebendiges Farbenspiel



Zierende Zweige



◀ ▲ **ZICK-ZACK-KURS** Auffällig gedrehte Zweige zeichnen die Korkenzieher-Hasel (*Corylus avellana*, links) aus. Sie verleihen dem Garten, hier mit Schneehaube, eine unverwechselbare Struktur. Ebenfalls sehr verlockend: Korkenzieher-Weide 'Tortuosa' (*Salix matsudana*, oben) mit bizarrem Astwerk sowie für kleine Gärten die Locken-Weide (*Salix erythroflexuosa*, ohne Abb.)

1

Die 10 schönsten Bodendecker

EFEU Das immergrüne Gehölz klimmt nicht nur Wände empor, sondern breitet sich auch gern in Schattenbeeten aus, wo es Unkraut zuverlässig unterdrückt. Dort durchwachsen das Geflecht von Hedera helix nur konkurrenzstarke Stauden problemlos – hier lockern Funkien und Farne das grüne Blätterkleid auf

Wintergrüne, polsterbildende Pflanzen lassen Beete ganzjährig gut aussehen und schützen den Boden zugleich vor Unkräutern. Lernen Sie hier unsere Favoriten kennen!

✿ Infos und Bezugsadressen Seite 49



▼ **JAPAN-SEGGE** Eine grün-gelbe Decke bildet Carex morrowii, indem man acht bis zehn Exemplare je Quadratmeter pflanzt. Kombiniert man die Ziergräser hingegen mit rotlaubigen Purpurglöckchen (Heuchera) und Kriechendem Günsel (Ajuga reptans), wächst ein bunter Teppich



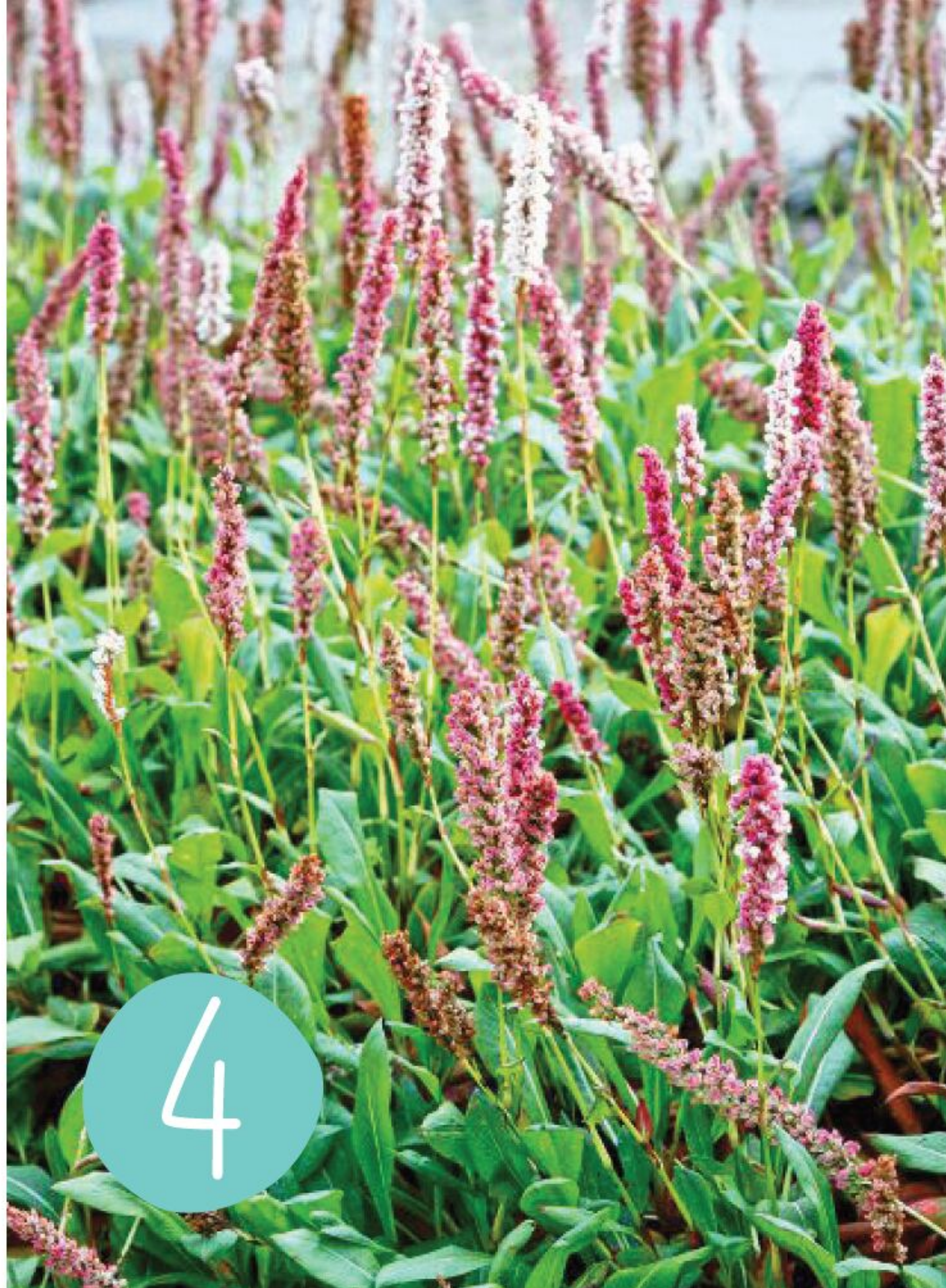
2

▼ **CHINESISCHE HASELWURZ** Mit pfeilförmigen, silbrig gezeichneten Blättern unterscheidet sich Asarum splendens deutlich von ihrer bei uns heimischen Verwandten A. europaeum (8, rechts) – lässt sich aber genauso gut als immergrüner Bodendecker verwenden. Sie bevorzugt schattige, frische Standorte



3

Fotos: Flora Press (5)Omar Dietz/Ute Klaphake/Visions Pictures, Gartenbildagentur Friedrich Strauss/Dirk Mann, GMH/Bettina Banse, MSG (2)Patrick Hahn/Alexandra Ichters, Staudengärtnerei Gaissmayer; text: M. Schubert



4 TEPPICH-KNÖTERICH Zu dichten Matten wächst *Bistorta affinis* heran. In Wintern mit Kahlfrösten kann das Laub der anspruchslosen Staude braun werden, neue Halme bilden sich im Frühjahr. Die Blüten öffnen sich von Juni bis September. **5 WOLL-ZIEST** Die Pflanze mit den filzig-flaumigen, silbergrauen Blättern bildet rasch undurchdringliche Teppiche. Sie wird 40–60 cm hoch und blüht von Juni bis Juli lila. *Stachys byzantina* gedeiht auf durchlässigen und mageren Böden in voller Sonne (Gaissmayer). **6 KRIECHSPINDEL 'VARIEGATUS'** *Euonymus fortunei* erzielt mit weißgrünen Blättern eine tolle Wirkung. Der Kleinstrauch breitet sich durch Seitenwurzeln flach aus und ist damit ein guter Bodendecker. Auch andere Sorten dieser Art sind geeignet. **7 SCHWARZER SCHLANGENBART** *Ophiopogon planiscapus 'Niger'* wächst ausläuferbildend in halbschattigen bis schattigen Lagen. Acht Exemplare bedecken in Nu einen Quadratmeter. Ein Rückschnitt ist nicht nötig, ab Mai treiben neue Halme aus und die alten vergehen. **8 HEIMISCHE HASELWURZ** *Asarum europaeum* ist besonders wertvoll als flächige Unterpflanzung im Gehölzbereich. Die wintergrüne, langsam wachsende Staude mit nierenförmigen, glänzenden Blättern gedeiht im Schatten auf kalkhaltigen, lehmigen Böden. **9 ROTBLÄTTRIGER GÜNSEL 'ATROPURPUREA'** Er bevorzugt sonnige bis halbschattige Standorte mit humosem Boden. Dort wird *Ajuga reptans* etwa 15 cm hoch und 25 cm breit. Ab April bildet er blaue Blüten, die vor allem Wildbienen als Nahrungsquelle dienen. **10 WALZEN-WOLFSMILCH** Die polsterbildende Staude ist die Idealbesetzung für sonnige Steingärten und auch im Winter ein Blickfang. *Euphorbia myrsinites* breitet sich von der Mitte nach den Seiten aus. Ab Mai öffnen sich an den Triebspitzen helle, gelbgrüne Blüten

Jetzt sichern: 12 Ausgaben

Lisa Blumen & Pflanzen

**+
Wunsch-
prämie!**



10 € amazon.de Gutschein

Alles für Ihren Garten – rund um die Uhr! Entdecken Sie Pflanzen, Werkzeuge, Deko und mehr.

Gutschein per E-Mail:
Einfach E-Mail-Adresse angeben!

Wunschprämien-Nr. 1944



Hochbeet Stecksystem

Hochbeet aus Kiefernholz – Rückenschonend gärtnern leicht gemacht! Perfekt für Gemüse, Kräuter und Pflanzen im Außenbereich.

Maße: 115 x 57 x 57 cm, Füllmenge: 380 l.

Zuzahlung: nur 5 €*
Lieferung im Baukastensystem (ohne Auskleide Folie).

Wunschprämien-Nr. BB45



2 x Ausgaben Gratis

Verlängern Sie mit diesem Dankeschön die Belieferung um 2 Ausgaben von Lisa Blumen & Pflanzen.

Wunschprämien-Nr. KG02

Ihre Vorteile:

- ✓ Portofreie Zustellung
- ✓ Kostenlose Urlaubsunterbrechung
- ✓ Nach 12 Ausgaben jederzeit kündbar

Jetzt direkt nach Hause holen!

lisablumenpflanzen-abo.de/natur

0781 6396580

Mo - Fr: 9 - 18 Uhr



Je Ausgabe nur

2,49 €

Weitere Prämien
online:



Vorteilsnummer: LBP1PRE/G

Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis [Heftpreis im Abo: zzt. 2,49 € pro Ausgabe]. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Anrufe zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen. **Verantwortlicher und Kontakt:** BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.meinschoenergarten-abo.de/agb abrufen. **Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Burda-Verlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) so lange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.meinschoenergarten-abo.de/datenschutz. Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschland – Auslandskonditionen auf Anfrage.

Praxis-Magazin

Januar

Balkon, Terrasse, Garten & Haus



Shinya
Halbritter

Unsere Redakteurin
mit grünem Daumen

redaktiongarten
wohnen@burda.com



Weihnachtsbaum sinnvoll im Garten verwenden

Traditionell entsorgt man den Weihnachtsbaum am Dreikönigstag, also um den 6. Januar herum. Wer einen Garten hat, kann die Zweige mit der Axt oder dem Astkneifer vom Stamm abtrennen und sie als wärmende Abdeckung für Beetrosen (Foto unten rechts) und andere frostempfindliche Gewächse verwenden. Auch Kletterrosen lassen sich vor austrocknenden Winden schützen, indem man die Nadelzweige einfach zwischen die rankenden Äste klemmt (Foto links). Diese Isolierung bewahrt auch vor Schäden wie Frostrocknis. Mit dem Häcksler lassen sich Tannenzweige außerdem zu wertvollem Mulch verarbeiten. Dieser kommt Pflanzen wie Rhododendren oder Hortensien zugute, die saure Böden bevorzugen.

Winterschutz
für Beetrosen



Wichtig im Januar

- ✳ **Ans Gießen denken** Immergrüne nicht vergessen: Pflanzen wie Buchsbaum oder Kirschlorbeer benötigen rund ums Jahr Wasser, deshalb auch in der kalten Jahreszeit weiterhin gießen. Überschüssiges Wasser sollte ablaufen können.
- ✳ **Astbruch vermeiden** Nasser Schnee kann zu Astbrüchen führen. Befreien Sie daher Immergrüne durch vorsichtiges Schütteln von der Last.
- ✳ **Knollen kontrollieren** Eingelagerte Dahlienknollen regelmäßig auf Fäulnis untersuchen. Befallene Exemplare werden direkt aussortiert und entsorgt, damit sich Krankheiten nicht ausbreiten.



Machen Sie mit bei der
„Stunde der Wintervögel“!

Wurzelausläufer beim Flieder früh entfernen

Flieder entwickelt oft Ausläufer, bei denen es sich meist, wie beim Edel-Flieder (*Syringa vulgaris*), um die Wildart handelt, die durchtreibt. Lässt man sie wachsen, kann sie den gesamten Strauch überwuchern. Die unerwünschten Triebe sprießen im Wurzelbereich aus dem Boden. Je dünner sie sind, umso leichter lassen sie sich lösen: mit dem Spaten rundherum abstechen und „aushebeln“ (u. M.). Das lockert die Wurzeln. Reißen Sie sie mit einem kräftigen Ruck in Richtung Mutterpflanze von Hand heraus (u. r.). Tipp: Immer mehr Sorten werden wurzelecht vermehrt und bilden keine oder nur wenige Ausläufer. Chinesischer und Ungarischer sowie Preston-Flieder haben von Natur aus kaum welche.

Zuerst mit dem Spaten
abstechen und aushebeln ...



... dann mit einem kräftigen
Ruck herausreißen



Weißer Sorten sind
oft auf Wildarten
veredelt

Piepmätze zählen

Mit der „Stunde der Wintervögel“ veranstalten der Naturschutzbund (NABU) und der bayerische Landesbund für Vogel- und Naturschutz (LBV) jedes Jahr die größte naturkundliche Mitmachaktion in Deutschland. Das Event geht vom 9. bis zum 11. Januar in die nächste Runde: Die beobachteten Arten kann man per App, über das Online-Formular oder per Post mit dem Meldecoupon (nabu.de) durchgeben.

✳ Infos und Bezugsadressen Seite 49

Praxis-Magazin

Januar

Balkon, Terrasse, Garten & Haus

Essenzielle Werkzeuge



1 Fürs Umgraben und Pflanzen unverzichtbar: der Spaten



Treuer Begleiter: die

Gartenschere

2



3

Schutz für

Gärtnerhände

Das A und O Diese Tools sollten in keinem Garten fehlen. Wer beim Kauf zudem auf Qualität achtet, hat lange Freude an den praktischen Helfern.

1 Spaten Er kommt beim Pflanzen oder Umgraben von Beeten zum Einsatz, hier Modell „Xact“, 120 cm lang, ca. 56 € (Fiskars, z. B. über obi.de). Ist der Boden des Gartens lehmig und schwer, fällt die Arbeit mit einem schmalen Blatt deutlich leichter.

2 Gartenschere Auch in dieser Sparte gibt es mittlerweile elektronische Unterstützung, z. B. „AssistCut“ (ca. 80 €, Gardena, z. B. über obi.de). Ob mit oder ohne Akku gilt: Hochwertige Markenprodukte zahlen sich aus.

3 Handschuhe Sie müssen gut sitzen, damit das Fingerspitzengefühl nicht verloren geht, dazu sollte das Material robust sein, um vor Verletzungen zu schützen (viele Dessins über blackfox-shop.com).

4 Eins für alle Für Wechselsysteme gibt es eine große Auswahl an Aufsätzen wie Hacken und Grubber. Diese werden je nach Einsatz mit einem Stiel in passender Länge kombiniert („multi-star“-System, wolf-garten.com).



4

Flexibel bleiben

dank Wechselsystem



Hochbeete vorbereiten

Waren die Hochbeete im letzten Jahr noch bis zum Rand mit Erde gefüllt, ist das Material jetzt oft deutlich abgesackt, da die unteren Schichten verrottet sind. Bevor im Frühjahr neu bepflanzt wird, füllt man daher mit Reifkompost oder frischer Gartenerde, am besten gesiebt und frei von Beikräutern, wieder auf. Muss sehr viel aufgefüllt werden, kann man auch Holzhäcksels, Laub oder grob gehäckselt Stroh ergänzen.



Lebensraum Totholz

Die Blauschwarze Holzbiene macht ihrem Namen alle Ehre und überwintert geschützt in Hohlräumen von trockenen Holzhaufen. Im Frühjahr baut sie in abgestorbenem Holz ihre Brutkammern. In den unteren Etagen haben im Herbst Kröten frostfreien Unterschlupf gefunden, und Igel sowie Siebenschläfer halten ihren Winterschlaf. In diesen Wochen verzichten wir daher auf Umschichten oder Abbauen des Holzstapels im Garten – auf dass er im Frühjahr wieder zu neuem Leben erwacht.



DIY-Frostwächter

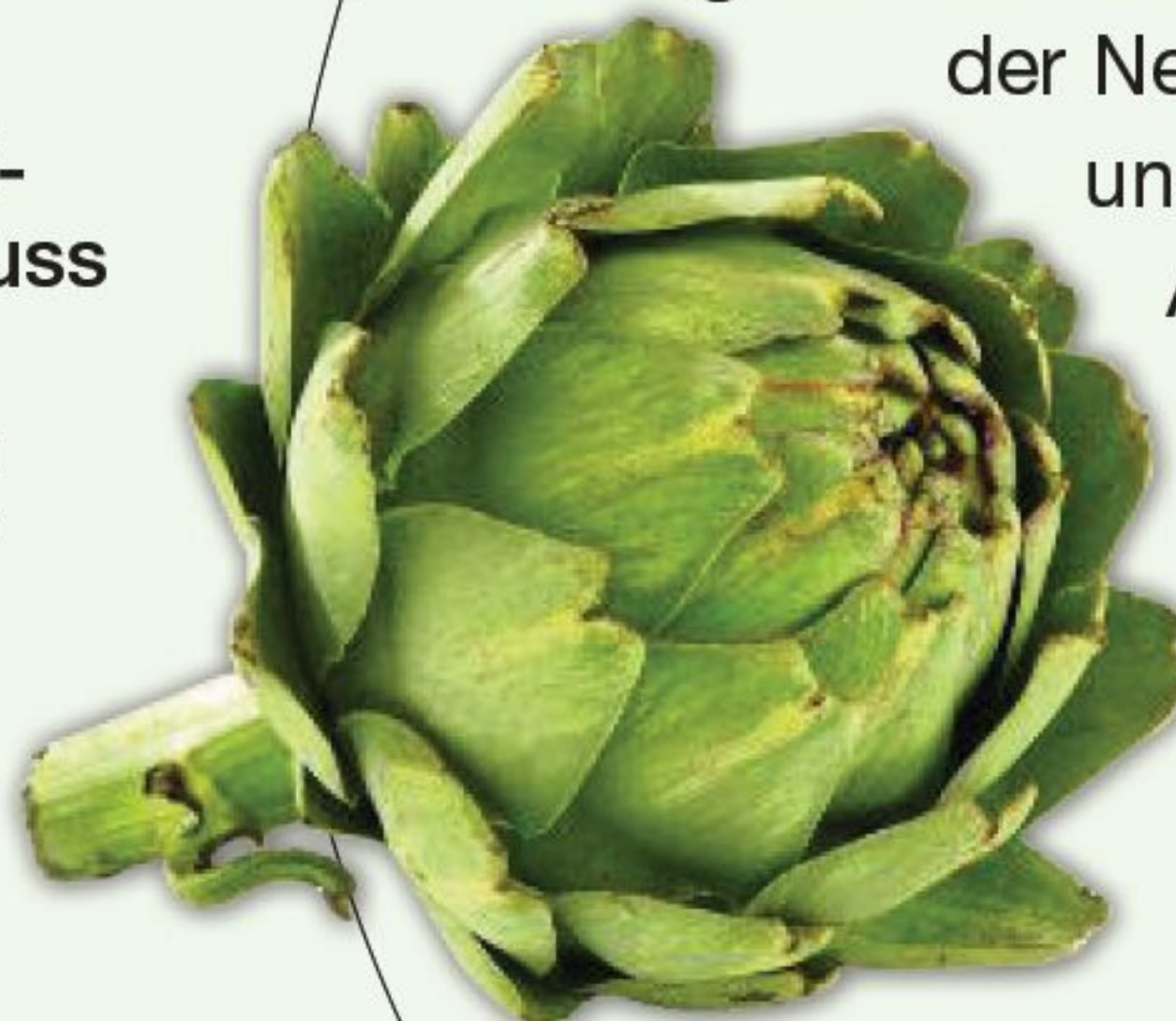
Damit das Gewächshaus, in dem Pflanzen überwintern, nicht zu sehr auskühlt, gibt es eine einfache Lösung: Entzünden Sie eine Kerze. Praktisch sind Lichter mit langer Brenndauer. Stülpen Sie einen großen Tontopf darüber. Füßchen halten ihn hoch, sodass Luft die Flamme erreicht. Decken Sie das Abzugsloch mit einer Scherbe zu, damit die Wärme nicht sofort entweicht. Achten Sie auf feuerfesten Untergrund und stellen Sie alles Entflammbare außer Reichweite.

Artischocken jetzt vorziehen

▼ ► **DELIKATESSE** Bei früher Vorkultur mit den richtigen Sorten (*Cynara cardunculus*, z. B. „Imperial Star“) kann man zuverlässig schmackhafte Blütenknospen ernten. Dafür Quelltabletten mit

der Netzöffnung nach oben in eine wasserfeste Schale legen und wässern. Ein Loch ins Substrat drücken und die

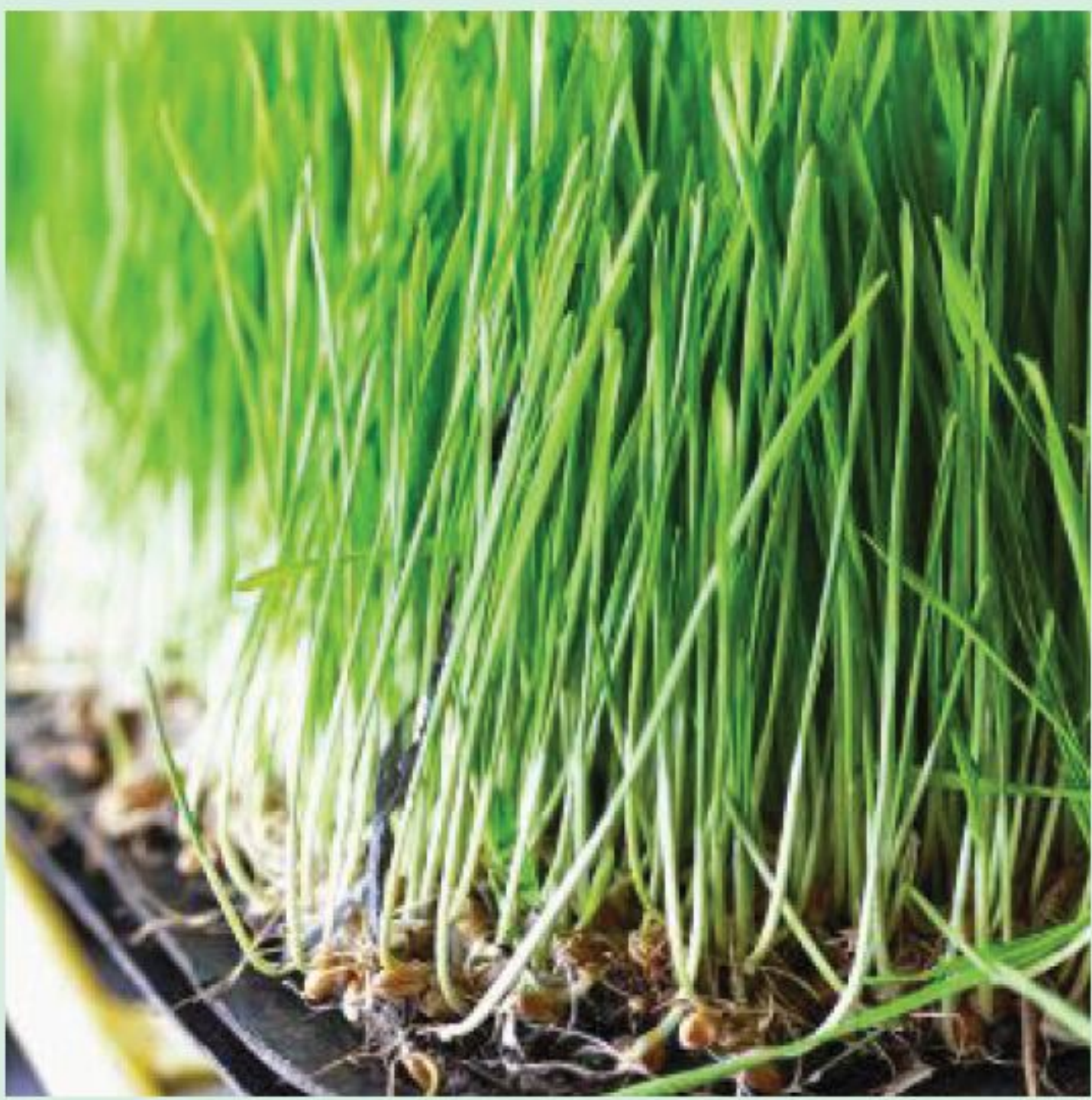
Artischocken-Samen einzeln 1–2 cm tief hineinlegen. Bei einer Temperatur von 20 bis 25 °C keimen die Pflanzen nach 15–20 Tagen. Diese anschließend in größere Töpfe setzen und an einem hellen, 18–20 °C warmen Ort weiterkultivieren. Ins Beet geht's erst ab Mitte Mai, wenn keine Spätfröste mehr zu erwarten sind.



Ab sofort
im
Handel!



Jetzt Ihren Vorteil sichern
und online bestellen:
landgarten-abo.de



▲ **WEIZENGRAS** Triticum eignet sich für flache Schalen. Für die Kultur zu Hause keimfähige Weizenkörner (Bioladen) dicht an dicht auf ein Kressesieb oder eine dünne Schicht Erde streuen und leicht feucht halten. Nach etwa zehn Tagen kann geerntet werden.



▲ **FARBSTARK** Die Keimlinge von Rotkohl (Brassica oleracea convar. capitata var. rubra) punkten mit feinherbem Geschmack und dekorativem Farbkontrast. **Tipp:** Die Samen werden bei Sprösslingen eng gestreut, damit der Ertrag auf kleiner Fläche möglichst hoch ist.

Sprossenhaus

► GESCHMACK AUF ALLEN ETAGEN

In den 4 Schalen können bis zu 3 verschiedene Sprossenarten herangezogen werden: Samen verteilen, Boxen stapeln, angießen. Das Wasser läuft durch alle Ebenen, der unterste Behälter fängt den Rest auf. Aus Kunststoff, Ø 18 cm, ca. 20 € (dehner.de)



GESUNDES GRÜN Ob Sprossen oder sogenannte Microgreens, beide enthalten viele Nährstoffe, die sie als Superfood in aller Munde bringen. Der Unterschied liegt im Erntestadium: Sprossen werden nur wenige Tage nach der Aussaat komplett verspeist, bevor sich die ersten Blätter bilden, Microgreens hingegen besitzen diese bereits. Auf wenig Platz können verschiedene Arten gezogen werden



Kleine Kraftpakete

Sprossen und Microgreens punkten neben vielfältigen Geschmacksnuancen mit kurzer Kulturdauer und einfacher Anzucht. So fix geht's zu Hause!

Mischungen & Zubehör zum Ausprobieren

Shopping-TIPPS

1 SPROSSEN-MIX Das Trio aus Bockshornklee, Linsen und Rettich in Bio-Qualität keimt innerhalb weniger Tage. 120 g, ca. 3,30 € (sonnentor.com). **2 PFLANZSTATION** „Mikrogarten Granicum“ ermöglicht das Ziehen von Microgreens auf stylische Art und Weise. Aus Keramik, ca. Ø 19 cm, ca. 50 € (denk-keramik.de). **3 VIERMAL LECKER** Das „Probierpaket“ enthält gleich 4 köstliche Mischungen. 2 x 50 g, 2 x 100 g, ca. 15 € (Keimgrün, über microgreen-shop.com)



Guter Start

Im Handumdrehen würzige Sprossen ernten

▲ **GÄRTNERN AUF DER FENSTERBANK** Das praktische „Microgreens Starter-Kit“ umfasst eine Porzellanschale mit Edelstahleinsatz sowie 2 Saatspads (o.r.). Bis zur Markierung Wasser einfüllen, Saatspads einlegen und abdecken. Nach 3 bis 4 Tagen die Abdeckung abnehmen, damit die Minis Licht tanken können. Geerntet wird nach 5 bis 7 Tagen. Schale ca. L 18 x B 13 x H 6 cm, ca. 40 € (heimgart.com)

✿ Infos und Bezugsadressen Seite 49



Kresse säen

◀ **KINDERLEICHT** Ein echter Klassiker ist Kresse (*Lepidium sativum*). Feuchtes Küchenpapier in einer flachen Schale auslegen, darauf dicht an dicht die Samen streuen. Lichtkeimer bis zum Austrieb mit Frischhaltefolie abdecken, Dunkelkeimer mit Tellern, Schalen oder Ähnlichem – Angaben dazu finden Sie auf den Saatguttüten.

Tipp: Die erntebereiten Keimlinge direkt am Tisch servieren. Frischer geht's nicht!

Sprossenglas



▲ **WENN'S SCHNELL GEHEN SOLL** Setzen Sie auf „Schnellkeimer“ wie Radieschen oder Linsen, dann dauert die Anzucht im Sprossenglas nur drei bis sieben Tage. Statt professioneller Keimgläser können Sie auch Schraubgläser verwenden, die mit einem Stück Gaze verschlossen werden. Ein bis zwei Esslöffel Saatgut reichen in der Regel aus, um es zu füllen. Stellen Sie es nach dem Quellen zur besseren Belüftung schräg auf und spülen Sie die Saat zwei- bis dreimal am Tag durch, damit nichts schimmelt. Und schon ist es Zeit für die Ernte!



Schere dicht über dem Boden ab (Foto). Nach der Ernte alle verwendeten Utensilien gründlich mit heißem Wasser spülen, wenn möglich in der Spülmaschine.

Praxis-TIPPS

- ✿ **Auf Bio-Saatgut setzen** Dieses verspricht eine erfolgreiche Ernte. Vor allem schnellwüchsige Kräuter und Gemüse wie Koriander oder Senf, Radieschen, Brokkoli und Rucola sind für Microgreens geeignet. Zudem wichtig: das Haltbarkeitsdatum der Keimsaat beachten!
- ✿ **Gute Wasserversorgung** Täglich wässern, überschüssiges Nass dabei wegschütten. Sprossen, die in Keimschalen oder Gläsern gezogen werden, zweimal täglich gut durchspülen.
- ✿ **Erntezeit** „Ready to eat“ sind Microgreens, wenn sich die ersten Blättchen gebildet haben. Schneiden Sie die zarten Triebe mit einer

Klein, aber oho: köstliche Sprossen

Die würzigen Aromawunder verleihen Salaten, Suppen und mehr eine individuelle Note



Wok-Gemüse mit Shiitake

Für 4 Portionen: 200 g Shiitake / 2 Pak Choi / 200 g Mungobohnensprossen / 200 g Zuckerschoten / 2 Schalotten / 20 g Ingwer / 4-5 EL Sojasauce / 1 TL Zucker / 4 EL Reiswein / 2-3 TL Stärke / 200 ml Gemüsebrühe / 2 EL Pflanzenöl / 2 EL Sesam

1. Shiitake putzen, Stiele entfernen, die Hüte in Scheiben schneiden. Pak Choi, Sprossen und Zuckerschoten abbrausen und putzen. Blätter und Stiele des Pak Chois in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten schräg halbieren.
2. Für die Sauce Schalotten abziehen und Ingwer schälen. Beides fein würfeln, mit 3 EL Sojasauce, Zucker, Reiswein, Stärke und Brühe verrühren.
3. Pilze unter Rühren im Wok im heißen Öl 2-3 Min. braten. Pak-Choi-Stiele 2-3 Min. mitbraten. Zuckerschoten, Pak-Choi-Blätter und Sprossen ergänzen, Sauce angießen und alles in 2-3 Min. fertig garen.
4. Mit restlicher Sojasauce abschmecken und mit Sesam bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 30 Min.



Bunter Salat mit Möhren

Für 4 Portionen: 3 Möhren / 1 Apfel / 1 EL Zitronensaft / 150 g gemischte Sprossen / 150 g Wildkräutersalat / 6 EL Macadamia-Pflanzendrink / 4 EL Essig / 2 EL Macadamia-Öl / Salz / Pfeffer / 1 Prise Zucker / 2 EL Sonnenblumenkerne / 2 EL Kürbiskerne

1. Möhren schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Apfel abbrausen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft vermengen. Sprossen und Wildkräutersalat abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. Für die Salatsoße den Pflanzendrink mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Möhren, Apfel, Sprossen und Wildkräuter mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen sowie der Salatsoße vermengen. Nach Belieben den Salat mit Bio-Zitronen-Scheiben servieren.

Zubereitung: ca. 25 Min.





Grüne Kartoffelsuppe mit Kresse

Für 4 Portionen: 400 g Kartoffeln / 1 Zwiebel / 1 EL Rapsöl / 900 ml Gemüsebrühe / 1 Beet Kresse / 60 g Rucola / 150 ml Pflanzensahne / Salz / Pfeffer / ½ TL geriebene Muskatnuss / 1 TL Leinsamen

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, würfeln und in einem Topf in Öl andünsten. Die Kartoffeln zugeben und etwa 5 Min. anbraten. Die Gemüsebrühe zugießen und alles ca. 20 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.
2. Kresse – bis auf etwas zum Garnieren – vom Beet schneiden. Mit Rucola zu den Kartoffeln geben. Die Suppe cremig pürieren, dann mit Pflanzensahne verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Leinsamen und die restliche Kresse aufstreuen.

Zubereitung: ca. 40 Min.

▼ **ASIATISCH INSPIRIERT** Sommerrollen bestehen aus Reispapierblättern, die kurz in Wasser eingeweicht werden, und einer Füllung aus Lieblingsgemüse. Sprossen aller Art passen prima dazu!



Polenta-Tarte mit Ziegenkäse

Für 1 Tarteform (ca. 10 x 35 cm): 150 ml Milch / 100 ml Gemüsebrühe / 60 g Maisgrieß / 100 g Baby-Spinat / 1 Handvoll Sprossen / 40 g schwarze Oliven / 1 Schalotte / 1 Knoblauchzehe / 100 g Champignons / 1 Ei / 2 EL geriebener Hartkäse / Salz / schwarzer Pfeffer aus der Mühle / 1 EL Olivenöl plus etwas für die Form / 150 g Ziegenweichkäse / 4 EL passierte Tomaten

1. Milch und Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Maisgrieß unter ständigem Rühren einstreuen und bei niedriger Hitze 15–20 Min. köcheln lassen. Abkühlen lassen. Inzwischen Spinat und Sprossen abrausen und abtropfen lassen. Ein wenig Spinat zum Garnieren beiseitelegen. Oliven klein schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Tarteform mit Öl auspinseln.
3. Oliven, Ei und Käse unter die Polenta mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Form verteilen, an Boden und Rand gleichmäßig andrücken. Im Ofen etwa 20 Min. goldbraun backen.
4. Schalotte, Knoblauch und Pilze in einer Pfanne im heißen Öl 2–3 Min. anschwitzen. Spinat zugeben und von der Hitze nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse in Stücke schneiden. Tomaten auf die Polenta streichen, mit Spinat-Mischung und Käse belegen. Im Ofen 2–3 Min. heiß werden lassen. Mit Sprossen und frischem Spinat garniert servieren.

Zubereitung: ca. 1 Std. 10 Min.



Quinoa-Karotten-Bällchen

Für 4 Portionen: 200 g Quinoa / 400 ml Gemüsebrühe / 2 Möhren / 2 Stängel Petersilie / 2 Stängel Thymian / 150 g Frischkäse / 1 Ei / 4 EL Vollkorn-Semmelbrösel / Salz / schwarzer Pfeffer aus der Mühle / 2 Bio-Limetten / 2 Avocados / 2 Handvoll gemischte Sprossen / 3 Handvoll Baby-Blatssalat (z. B. Rucola, Spinat, Mangold) / 2 EL Apfelessig / 2 EL Olivenöl / 2 EL Pflanzenöl

1. Quinoa in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen. Mit der Brühe in einen Topf füllen und ca. 20 Min. mit Deckel gar köcheln, abkühlen lassen. Möhren schälen und raspeln. Petersilie und Thymian abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Frischkäse, Ei und Bröseln vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abgedeckt ca. 1 Std. kalt stellen.
2. Inzwischen von 1 Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die 2. Limette in dünne Scheiben schneiden. Für den Dip die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit dem Limettensaft und -abrieb cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Sprossen und Salat abrausen und gut abtropfen lassen. Für das Dressing den Essig mit dem Olivenöl verrühren und mit Salz abschmecken.
4. Aus der Masse walnussgroße Bällchen formen und in einer Pfanne im heißen Öl rundherum 6–10 Min. goldbraun braten. Salatblätter unter das Dressing mischen, auf Teller verteilen. Die Bällchen dazulegen und mit den Sprossen bestreuen. Mit den Limettenscheiben garnieren und mit dem Dip servieren.

Zubereitung: ca. 1 Std. 5 Min. **Kühlen:** ca. 1 Std.





Die perfekte Pflege für gesunde Lippen

Sanfte Hilfe bei Rissen, Trockenheit und Herpes



KOKOSÖL

Der „Weichmacher“ spendet Feuchtigkeit und bildet eine Schutzbarriere

Wenn es draußen stürmt und eisig wird, brechen für sensible Lippen raue Zeiten an. Deshalb braucht die Haut am Mund in der kalten Jahreszeit ein Extra an Pflege. Mit den richtigen Tipps wird sie aber wieder streichelzart.

Bienenwachs oder eine Fettcreme schützen vor der trockenen Luft. Die Lippen ab und zu mit einem Peeling abzureiben, regt die Durchblutung und Hautregeneration an. Dafür eignet sich auch eine weiche Zahnbürste. Durch den Peeling-Effekt lösen sich außerdem bereits abgestorbene Hautzellen. Wenn die Lippen schmerzen oder sogar bluten, am besten zu natürlichen Helfern wie Kokosöl, Sheabutter oder Honig greifen. Sie wirken beruhigend und heilend. Für unterwegs ist ein Lippenbalsam mit Panthenol ideal.

Auch wenn es sehr stressig zugeht, ist es besser, nicht auf den Lippen herumzubeißen oder gar auf ihnen zu kauen. Denn schon kleine Verletzungen können Verunreinigungen und Keime hereinlassen. Wenn die sensible Lippenhaut unangenehm brennt, hilft auch Lecken übrigens nicht: Dadurch geht eher das Eigenfett der Haut verloren.

Und: UV-Schutz auch in der kalten Jahreszeit nicht vergessen! Die Lippen sollten genauso vor Sonne geschützt werden wie der Rest der Haut, vor allem beim Wintersport. Der Extra-Film schützt auch vor Herpes, denn die auslösenden Viren werden durch die UV-Strahlung aktiviert.

Sind bereits Wunden entstanden, unterstützen Salben mit Zink beim Austrocknen und lassen Herpesbläschen besser abheilen. Zusätzlich kann man das Mineral von innen gegen die Infektion einsetzen. Es soll zu einem starken Immunsystem beitragen, sodass die Viren gehemmt werden. Reichlich Zink steckt z. B. in Kürbiskernen.



▲ **HONIG** Auf den Bereich um den Mund wirkt das süße Gold heilend und beruhigend

„Waldbaden“ schützt auch die Lunge

Der Forst lädt mit seiner Ruhe und frischen Luft zum Durchatmen ein. Tut man das bewusst und kombiniert es mit Achtsamkeitsübungen, spricht man vom „Waldbaden“ – ein prima Stress-Killer. Wie Forscher aus Japan, dem Ursprungsland des Trends, herausfanden, hat die Methode aber noch mehr gesunde Effekte: Die hohe Sauerstoffkonzentration und geringere Schadstoffbelastung der Waldluft tun uns messbar gut. Blutproben vor und nach Spaziergängen zeigten eine bessere Sauerstoffsättigung, Symptome wie subjektive Müdigkeit und Atemwegsbeschwerden ließen nach. Dieser Effekt soll auch bei der Vorbeugung und Linderung einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) helfen.



Gut zu wissen

- ✳ **Heilerde gegen Karies** Ihre mineralischen Bestandteile nützen auch der Zahngesundheit: Heilerde bindet schädliche Bakterien und kann dadurch Karies ausbremsen. Einfach einen Teelöffel in lauwarmem Wasser auflösen und den Mund damit spülen. Mit klarem Wasser nachspülen.
- ✳ **Appetit dank Artischocken** Aus gutem Grund werden Artischocken in der mediterranen Küche gern als Antipasti gereicht. Das Gemüse ist reich an Bitterstoffen, die den Appetit anregen und Verdauungsbeschwerden vorbeugen.

Musik heilt oft besser als Medikamente

Schöne Klänge verbinden Menschen auf der ganzen Welt. Doch Musik ist weit mehr als nur Unterhaltung – sie besitzt eine erstaunliche Heilkraft. Seit Längerem schon wird sie bei der Therapie von chronisch Schmerzkranken eingesetzt, um den Teufelskreis aus Stress, Angst, Anspannung und immer neuem Schmerz zu durchbrechen. Dadurch lässt sich sogar der Einsatz von Medikamenten verringern. Je individueller die Lieder auf den Einzelnen zugeschnitten sind, desto höher die Erfolgschancen. Laut Studien sind Patienten vor einer OP nicht so ängstlich und brauchen weniger Narkosemittel, wenn sie vor und während des Eingriffs Musik hören. Offenbar verringern die Ablenkung und der Rhythmus der Songs das Schmerzempfinden. Wegen dieser Forschungserkenntnisse bieten inzwischen auch einige Zahnärzte ihren Patienten an, während der Behandlung ihre Lieblingsstücke zu hören.



Einfach entspannen

Selbst nachts macht unser Gedächtnis keine wirkliche Pause. Stattdessen verarbeitet es, was wir tagsüber erlebt haben. In „Gute Nacht, Gehirn“ (256 Seiten, 18 €, droemer-knauer.de) erklärt Bestsellerautor Prof. Dr. Volker Busch, wie wir trotzdem unsere Schlafqualität verbessern und dafür sorgen, dass aus den vielen täglichen Informationen keine Sorgen und Ängste werden. Der Experte beschreibt Methoden, die einen nach dem Schlummern mit Energie und Motivation aufwachen lassen, dank wissenschaftlich fundierter, einfacher Tricks für einen guten Nachtfrieden. Anhand von Anleitungen aus der Psychologie und Neurowissenschaft wird klar, wie wir besser auf unsere innere Stimme hören können. So bekommen Fantasie und Intuition noch kurz vor dem Zubettgehen Flügel...



KLOSTERFRAU
Wo Wirksamkeit wächst.

VIRENABWEHR AUS DER NATUR.



Pflanzliche Abwehr gegen Viren: Klosterfrau Cistus Infekt Blocker dient als Schutzbarriere gegen Viren, die Entzündungen der oberen Atemwege verursachen. Ideal für die Erkältungszeit.

www.klosterfrau.de

GESUND LEBEN

– das Beste für Körper, Geist und Seele



► **LAVENDEL** Er enthält ätherische Öle, die stresslösend wirken. Das kann beim Einschlafen helfen



NACHTRUHE
Sie hält fit, beugt Falten vor und beeinflusst auch den Appetit

Verblüffende Erkenntnisse aus der Schlafforschung

Unruhige Nächte machen hungrig

Dass eine entspannte Nachtruhe gesund macht, ist bekannt. Aktuelle Studien zeigen aber, wie weitreichend der Einfluss des Schlummers auf unseren Körper und Geist ist. So kann man sich tatsächlich schön schlafen. Menschen mit ausreichend Ruhe haben eine strahlendere Haut und weniger Falten. Der Hauptgrund ist die erhöhte Kollagenproduktion in der Nacht.

Wer hingegen unter Schlafmangel leidet, greift tagsüber häufiger zu Snacks. Schuld ist vor allem das „Heißhunger-Hormon“ Ghrelin, das dann deutlich ansteigt und den Appetit ankurbelt. Forscher haben zudem herausgefunden: Wer zu wenig schläft,

wird anfälliger für Erkältungen und Infektionen. Um fit zu bleiben, sind sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht ideal.

Auch ein Powernap tagsüber von zehn bis 20 Minuten ist Gold wert, denn er steigert die Konzentration und senkt den Stresspegel. Doch Achtung: Länger als 30 Minuten sollte die Pause nicht dauern, sonst fühlt man sich anschließend eher schlapp.

Haben Sie auch schon mal über Nacht eine Lösung für ein Problem gefunden? Kein Zufall! Im REM-Schlaf verarbeitet das Gehirn Informationen und findet kreative Lösungen. Ein Grund mehr, auf ausreichend Schlummer zu achten – das Unterbewusstsein arbeitet dann für Sie.

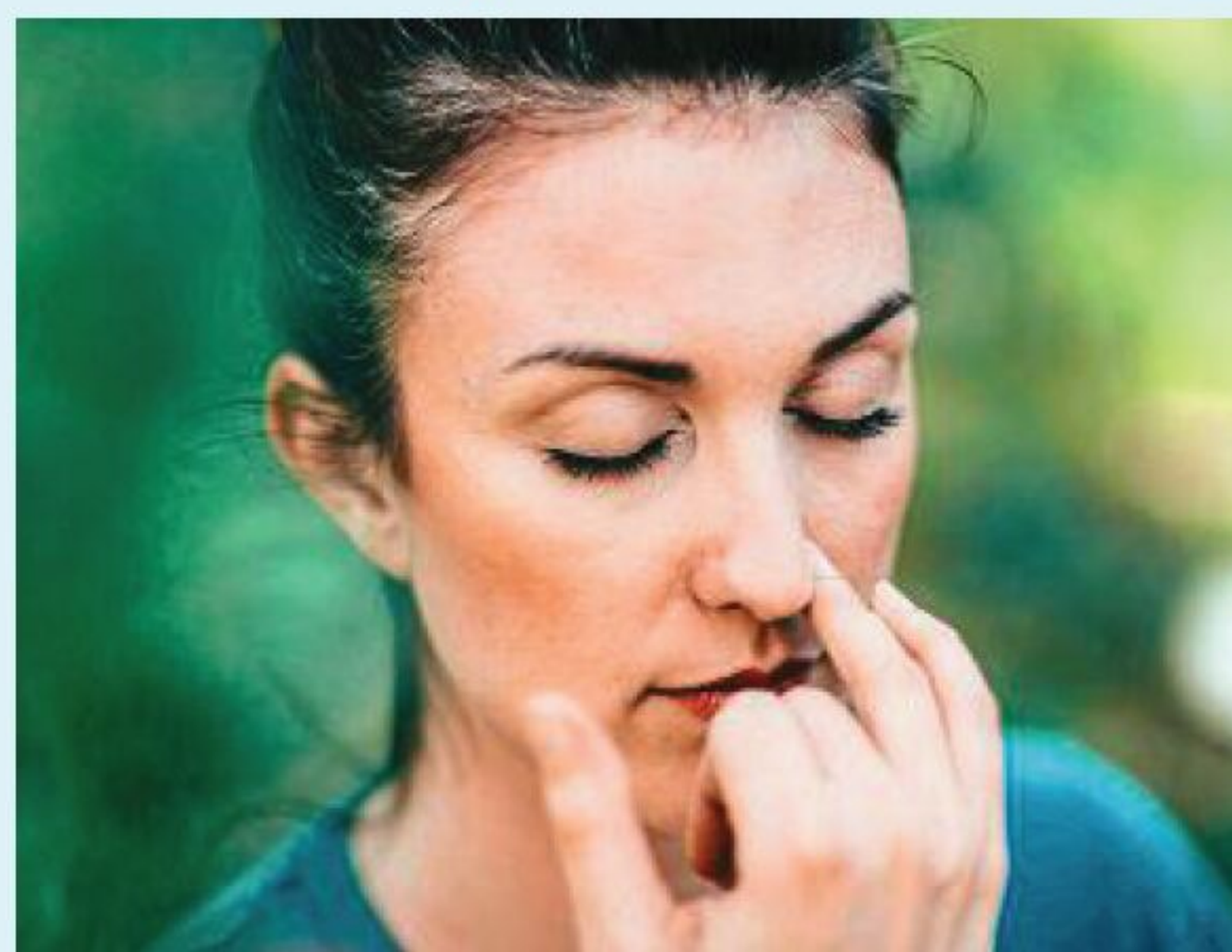
Brokkoli beugt Darmkrebs vor

Mit seinen vielen Vitaminen und Mineralstoffen gilt der Grünling schon lange als Bodyguard der Gesundheit. Nun ergab eine Studie, dass Brokkoli auch vor Darmkrebs schützt. Verantwortlich ist der entzündungshemmende Inhaltsstoff Sulforaphan. Er tötet bösartige Zellen, hindert die Bildung neuer Blutgefäße an Tumorstellen und hemmt das Wachstum von Krebszellen. Obendrein unter-

stützt der hohe Ballaststoffanteil die Darmflora sowie die Verdauung. Besonders wirksam sind Brokkolisprossen, sie enthalten noch mehr der wichtigen Inhaltsstoffe.



Spezial-Atmung gegen Migräne

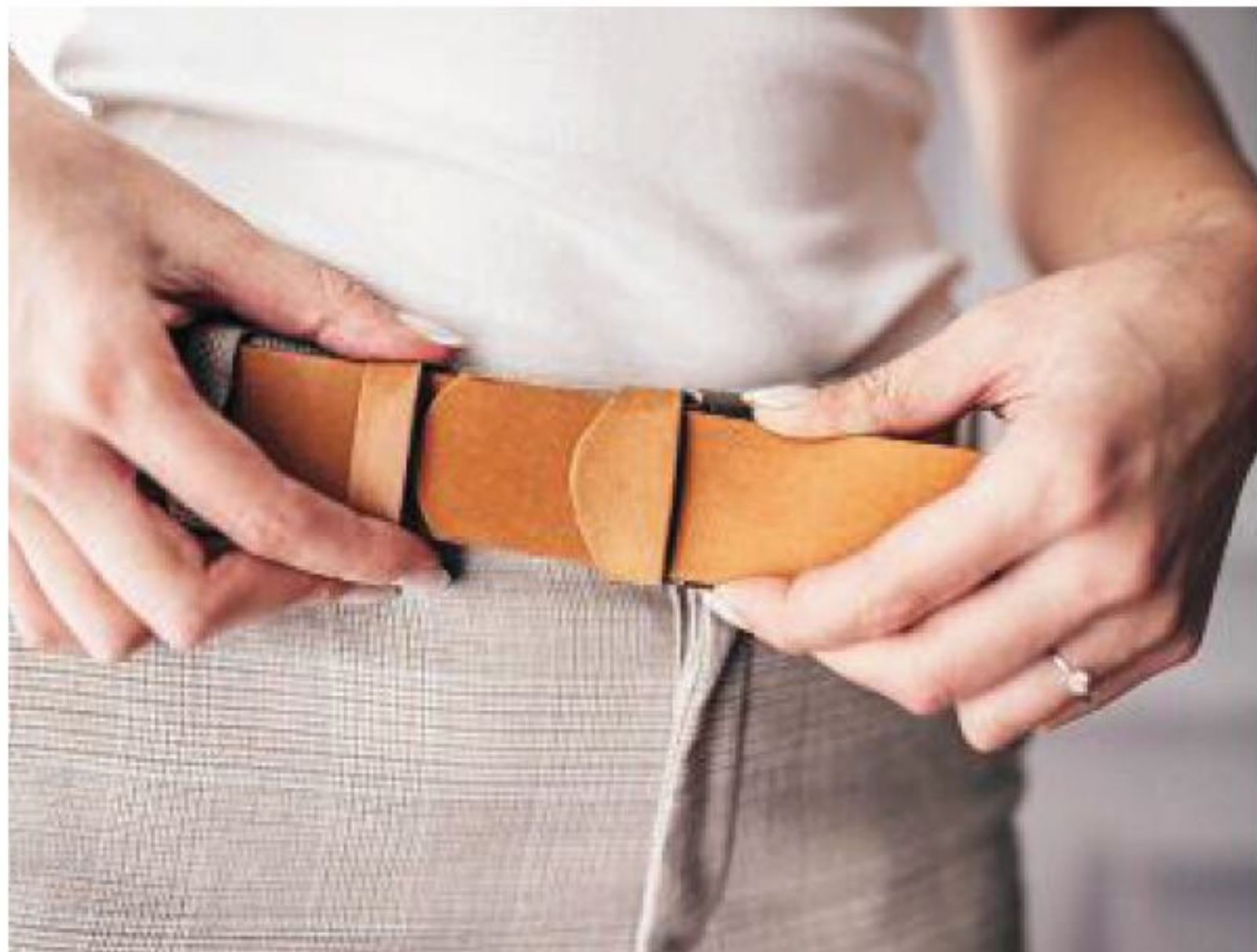


Hinter der Stirn pocht es, die Schläfen ziehen und der Schädel brummt: Bei einer Migräne-Attacke helfen oft nur Medikamente wie Triptane und eine reizarme Umgebung. Doch manchmal können Entspannungstechniken wie Yoga oder Atemübungen Linderung bringen. Eine türkische Studie zeigte, dass Wechselatmung dreimal am Tag die Häufigkeit und die

Intensität der Attacken senken kann. So geht's: das rechte Nasenloch mit dem Daumen schließen, links einatmen, beide Nasenlöcher kurz zuhalten. Dann rechts aus- und einatmen, verschließen und wieder links ausatmen. Den Ablauf fünf bis zehn Minuten wiederholen. Auch andere Maßnahmen können kurzfristig helfen: Kälte etwa verengt die Blutgefäße und kann dadurch Schmerzen reduzieren. Ein kalter Waschlappen auf der Stirn wirkt wohltuend. Alternative: die Finger in Wasser kühlen und auf die Augenbrauen legen.

Rückenschmerzen durch enge Kleidung

Ein unbequemes Outfit ist nicht nur nervig, sondern birgt auch gesundheitliche Risiken. Gerade für Personen, die unter Ischias leiden, gilt: die Kleidung achtsam wählen! Bei dieser Krankheit ist der Ischiasnerv, der vom unteren Rücken



bis hinunter in die Beine verläuft, gereizt oder gar eingeklemmt. Die Ursache ist meist ein Bandscheibenvorfall oder eine Fehlhaltung durch langes Sitzen bzw. falsches Heben. So können ein Taubheitsgefühl und Schmerzen im Bein entstehen. Ein fester Hosenbund oder enge Unterwäsche üben zusätzlichen Druck auf den Nerv aus und verschlimmern den Schmerz. Doch auch ohne bestehende Erkrankung sollte man die Finger von zu enger Kleidung lassen: Der Druck beeinträchtigt die Durchblutung, was langfristig zu Krampfadern führen kann. Durch das Einschnüren am Bauch drohen Verdauungsstörungen, in extremen Fällen sogar langfristige Nervenschäden und Kreislaufprobleme. Die bessere Wahl: luftige Kleidung aus atmungsaktivem und elastischem Stoff.

SCHLEHEN

Die Früchte wirken gegen Entzündungen



Heilpflanze Schlehdorn (Prunus spinosa)

Die lilafarbenen Steinfrüchte werden im Winter gerne zu Saft oder Mus verarbeitet. Doch auch als Heilmittel haben sie es in sich. Schlehen enthalten viel Vitamin C sowie Gerb- und Bitterstoffe. Sie wirken harntreibend, krampf- und fieberlösend und können Harnwegsstörungen, Gallen- und Nierensteine sowie Erkältung und sogar Magenbeschwerden lindern. Außerdem beugen die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, etwa Quercetin, Entzündungen vor. Das macht Schlehdorn effektiv gegen eine Reizung des Zahnfleisches (Gingivitis), aus der eine Entzündung des Zahnhalteapparats (Parodontitis) werden kann. Ein Sud aus aufgebrühten Früchten lässt sich einfach gurgeln. Übergießen Sie dazu zwei Teelöffel getrocknete Schlehen mit einem Viertelliter kochendem Wasser und lassen Sie den Aufguss etwa zehn Minuten ziehen. Ebenso hilft es, für eine Minute eine rohe Schlehe zu kauen. Aber Vorsicht: Den Kern nicht zerbeißen, er enthält giftige Blausäure!

Clima Clic.
Die Klimalotterie.

2 Mio. €

gewinnen & Klima schützen.

Lose bereits ab **8€**



Deine Chancen

Wöchentlich bis zu 2 Mio. €

Täglich bis zu 1.000 €

14x höhere Gewinnchance*

Klimaschutzprojekt unterstützen

*auf den Hauptgewinn als bei Lotto 6 aus 49

Jetzt Los kaufen

www.climaclic.de/lisablumen



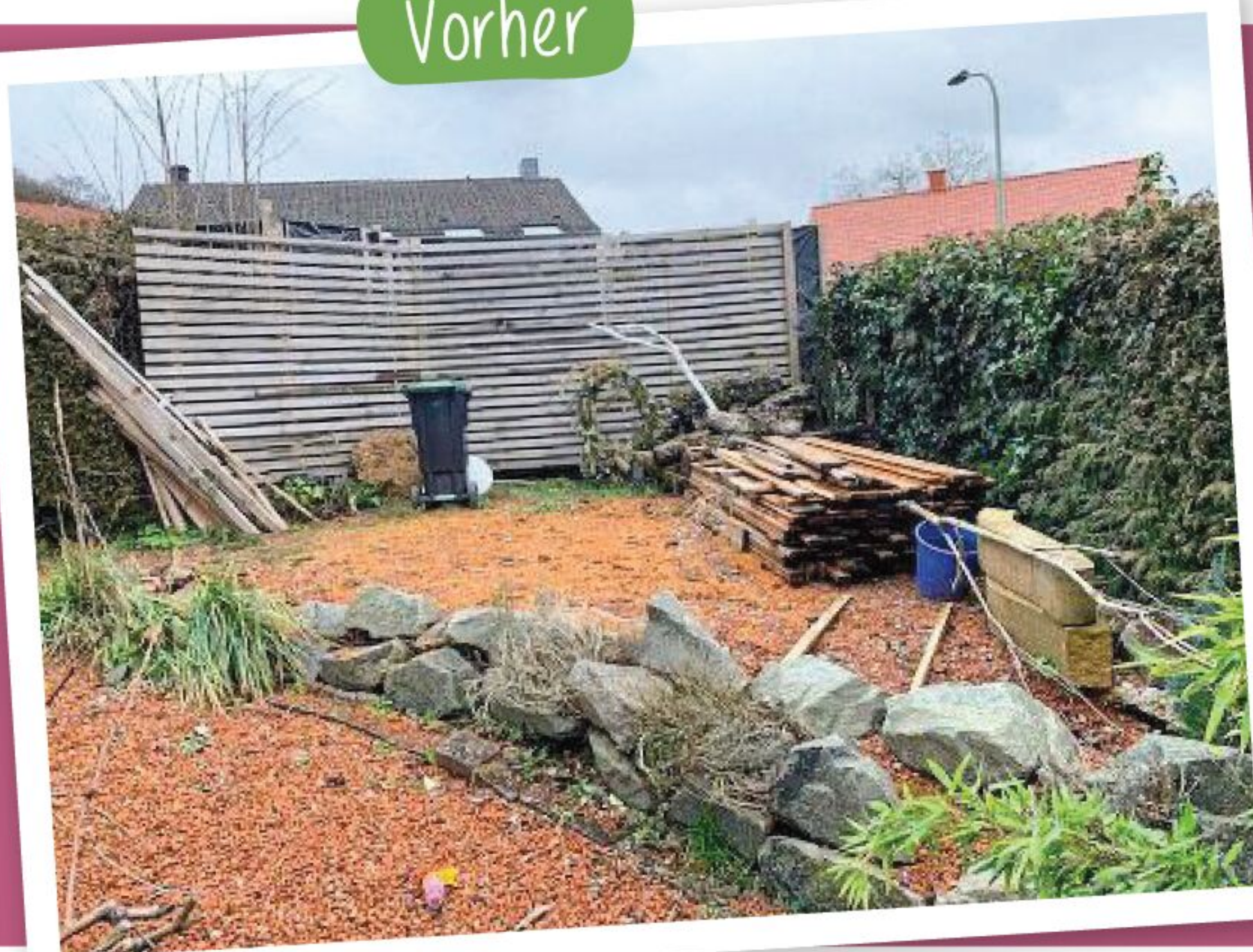
Chance 1:10 Mio. | 18+ | Suchtgefahr: Hilfe unter www.buwei.de

Entspannen wie in der Provence

Wie das duftet! Verschiedene Lavendelsorten, polsterbildende Stauden und ein Hausbaum mit malerischer Krone führen uns gedanklich in den Süden



Vorher

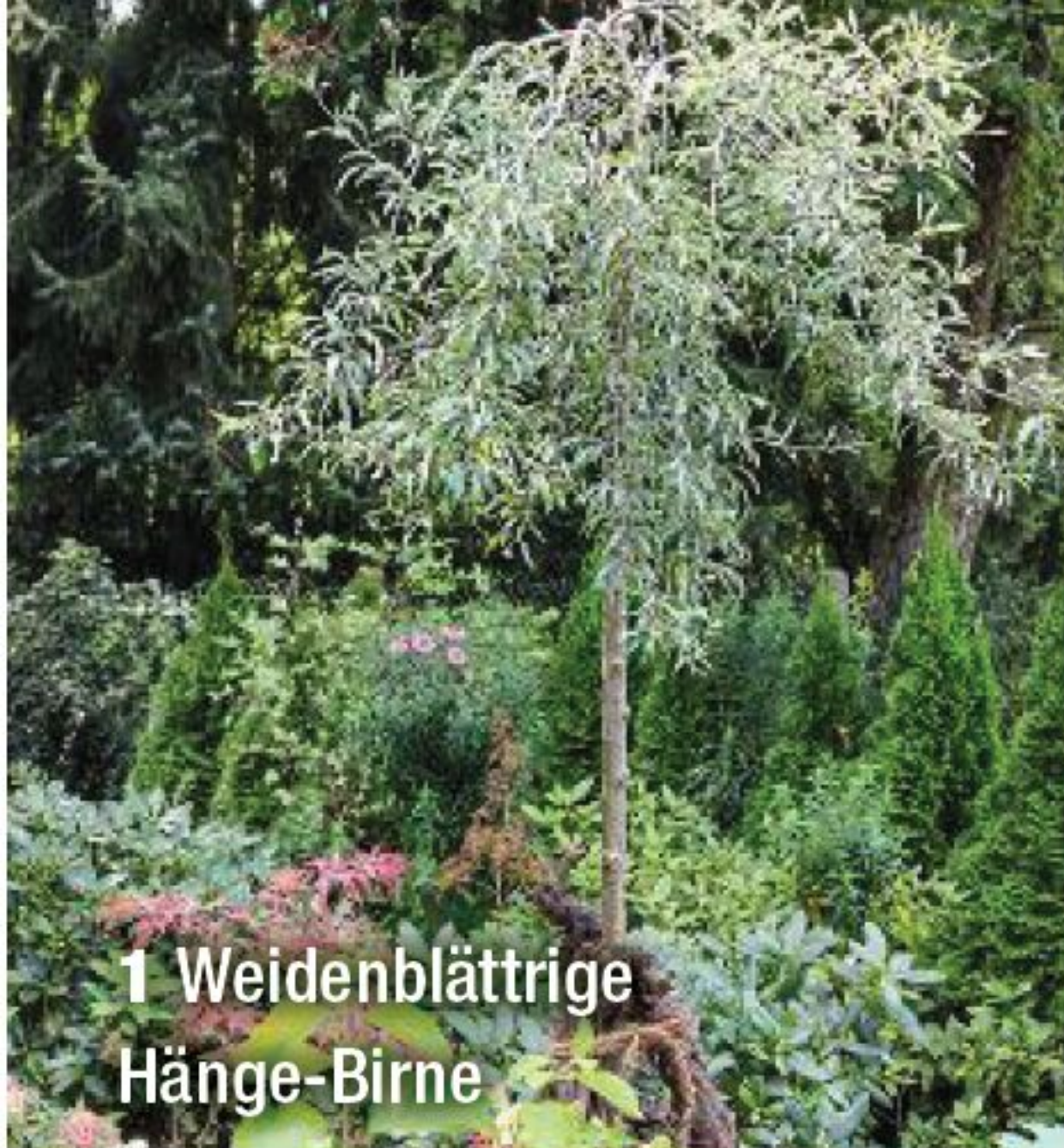


◀ SCHÖNES GESAMTBILD GEWÜNSCHT

In der leeren Gartenecke stand früher ein großer Kirschbaum, der gefällt werden musste. Der übrige Teil des Gartens ist mediterran angelegt. Die Besitzer wünschen sich eine Lösung, die zum vorhandenen Stil passt und der Garten eine neue Nutzung bekommt. Neben einer Möglichkeit zum Entspannen sollte auch Sichtschutz vorhanden sein – ein grünes „Wohnzimmer“, das einen eigenen Bereich bildet, aber trotzdem gut vom Rest des Grundstücks aus erreichbar ist.

▲ RELAXEN IM BLÜTENMEER

Bei den Stauden geben Violett, Rosa und Weiß den Ton an. Als Heckenpflanze trumpft die Hainbuche auf: Sie wächst schnell zu einem dichten Sichtschutz heran und ist anspruchslos. Umgeben von diesem grünen Rahmen kann man vom Liegestuhl aus wunderbar den Blick auf die Hänge-Birne genießen. Der neue Hausbaum mit weißen Blüten ist dank seines niedrigen Wuchses auch für kleine Gärten geeignet. Sein Laub ähnelt dem der Olive, doch anders als diese ist er äußerst winterhart



1 Weidenblättrige
Hänge-Birne



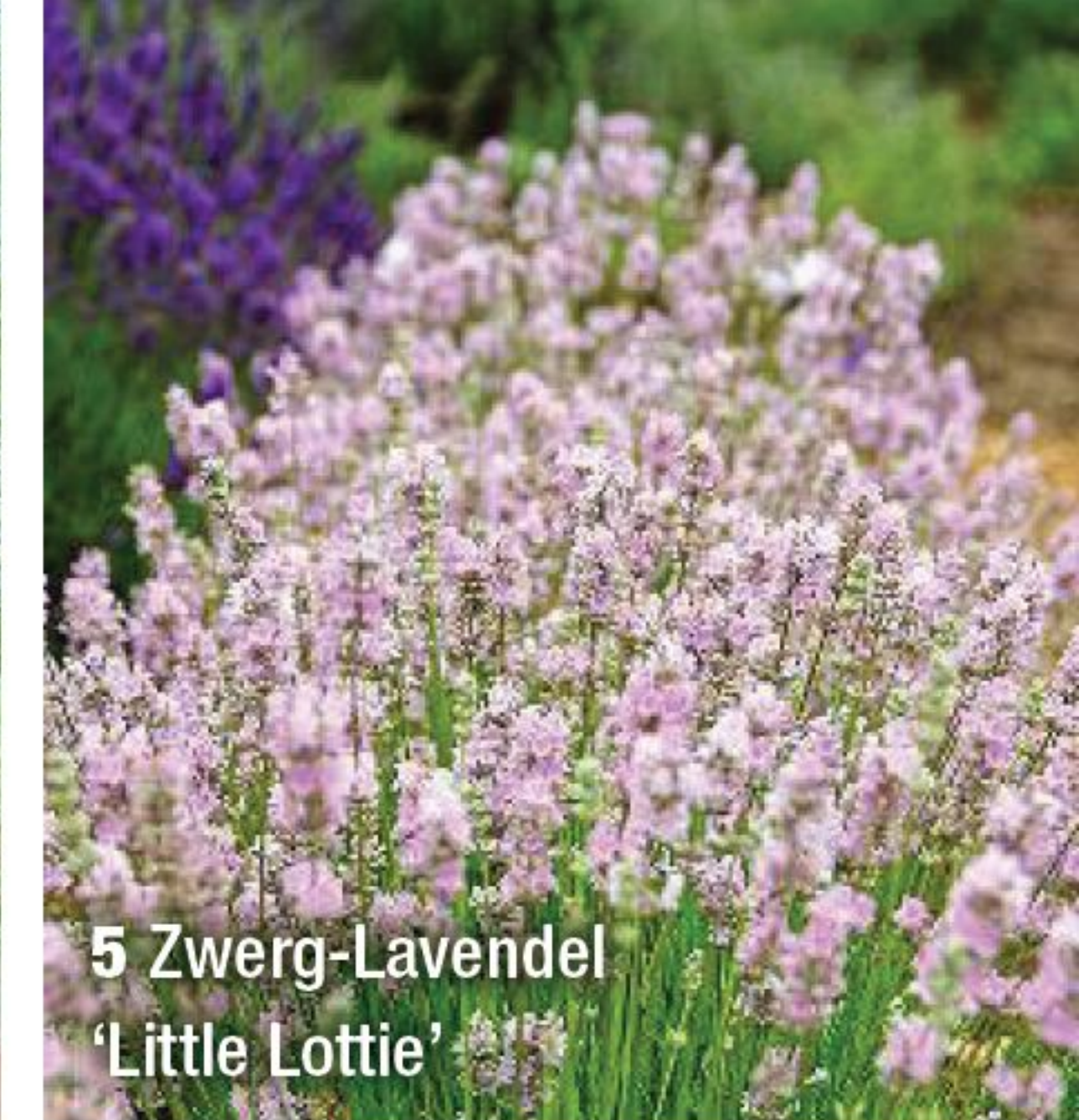
2 Hainbuche



3 Kaskaden-Thymian



4 Polster-Silberraute 'Nana'



5 Zwerg-Lavendel
'Little Lottie'

Pflanzplan + Einkaufsliste*

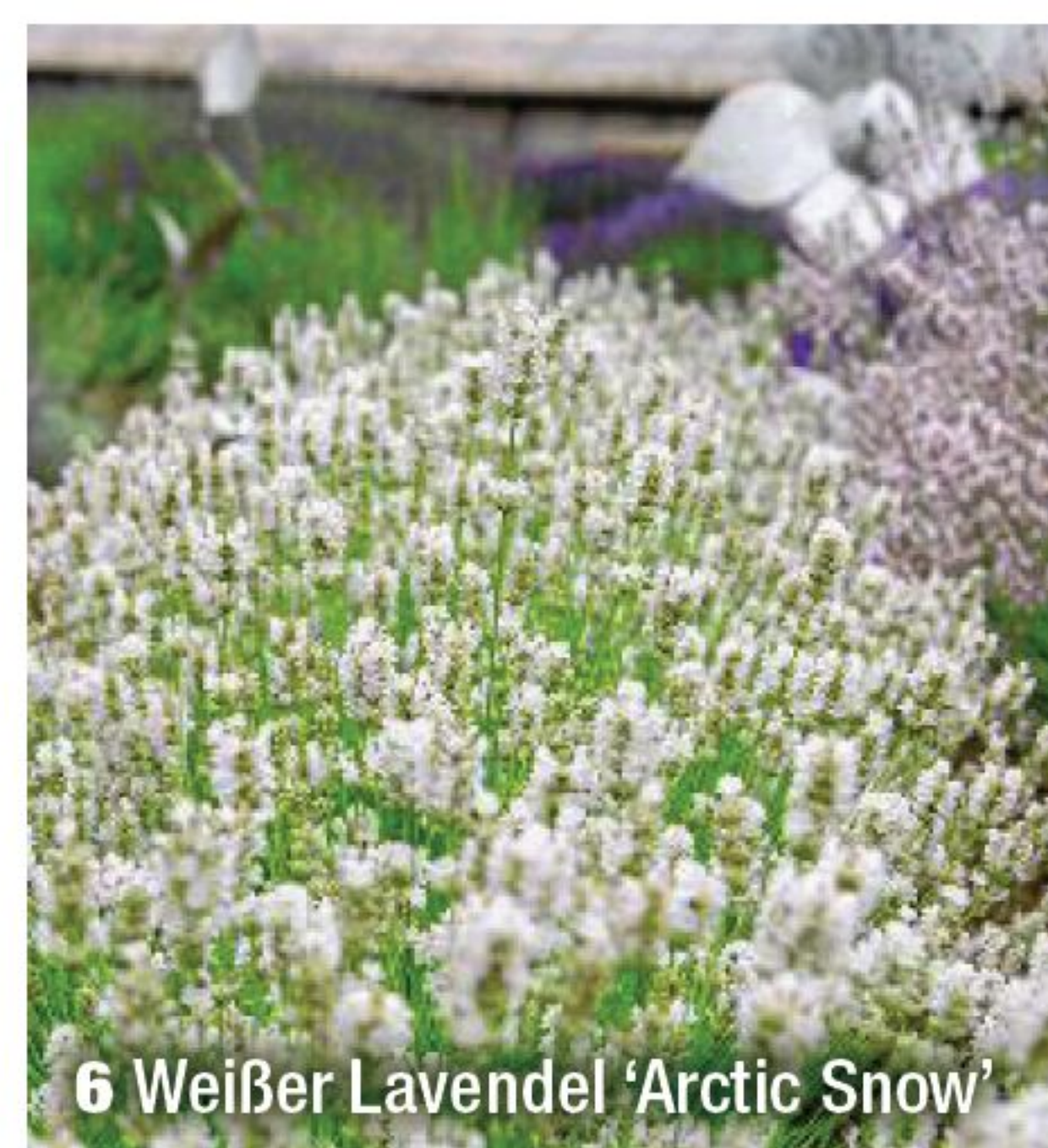


- | | | |
|----|---|--------|
| 1 | Weidenblättrige Hänge-Birne (<i>Pyrus salicifolia</i> 'Pendula'), weiße Blüten im April und Mai, Stammhöhe: ca. 225 cm, 1 Stück | 215 €* |
| 2 | Hainbuche (<i>Carpinus betulus</i>), Heckenware, 100–125 cm hoch, 24 Stück | 72 €* |
| 3 | Kaskaden-Thymian (<i>Thymus longicaulis</i> ssp. <i>odoratus</i>), rosa Blüten im Juni und Juli, 10–15 cm hoch, 6 Stück | 31 €* |
| 4 | Polster-Silberraute 'Nana' (<i>Artemisia schmidtiana</i>), silbergraues Laub, 20–25 cm hoch, 15 Stück | 74 €* |
| 5 | Zwerg-Lavendel 'Little Lottie' (<i>Lavandula angustifolia</i>), rosa Blüten im Juni und Juli, ca. 40 cm hoch, 35 Stück | 204 €* |
| 6 | Weißer Lavendel 'Arctic Snow' (<i>Lavandula angustifolia</i>), weiße Blüten von Juni bis August, ca. 40 cm hoch, 13 Stück | 68 €* |
| 7 | Garten-Lavendel 'Imperial Gem' (<i>Lavandula angustifolia</i>), violette Blüten im Juli und August, ca. 60 cm hoch, 15 Stück | 74 €* |
| 8 | Reiher-Federgras (<i>Stipa barbata</i>), silbrig-weiße Blüten im Juli und August, bis 80 cm hoch, 9 Stück | 58 €* |
| 9 | Weißer Spornblume 'Albus' (<i>Centranthus ruber</i>), weiße Blüten von Juni bis September, 60 cm hoch, 4 Stück | 17 €* |
| 10 | Kleine Blauraute 'Little Spire' (<i>Perovskia atriplicifolia</i>), violette Blüten im August und September, 70–80 cm hoch, 2 Stück | 26 €* |
| 11 | Muskateller-Salbei (<i>Salvia sclarea</i>), rosa Blüten von Juni bis August, bis 120 cm hoch, 2 Stück | 10 €* |

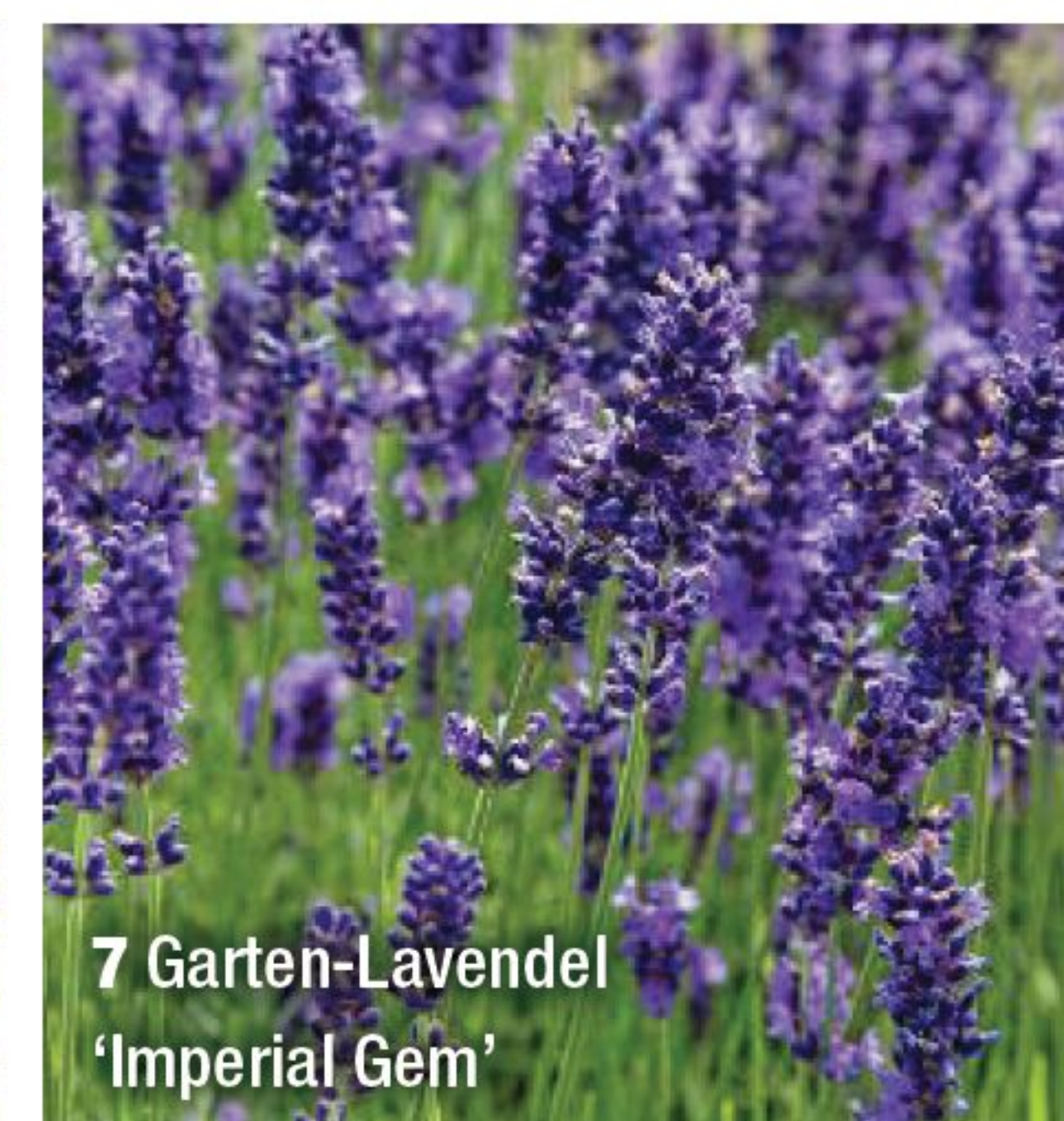
Gesamtpreis

849 €*

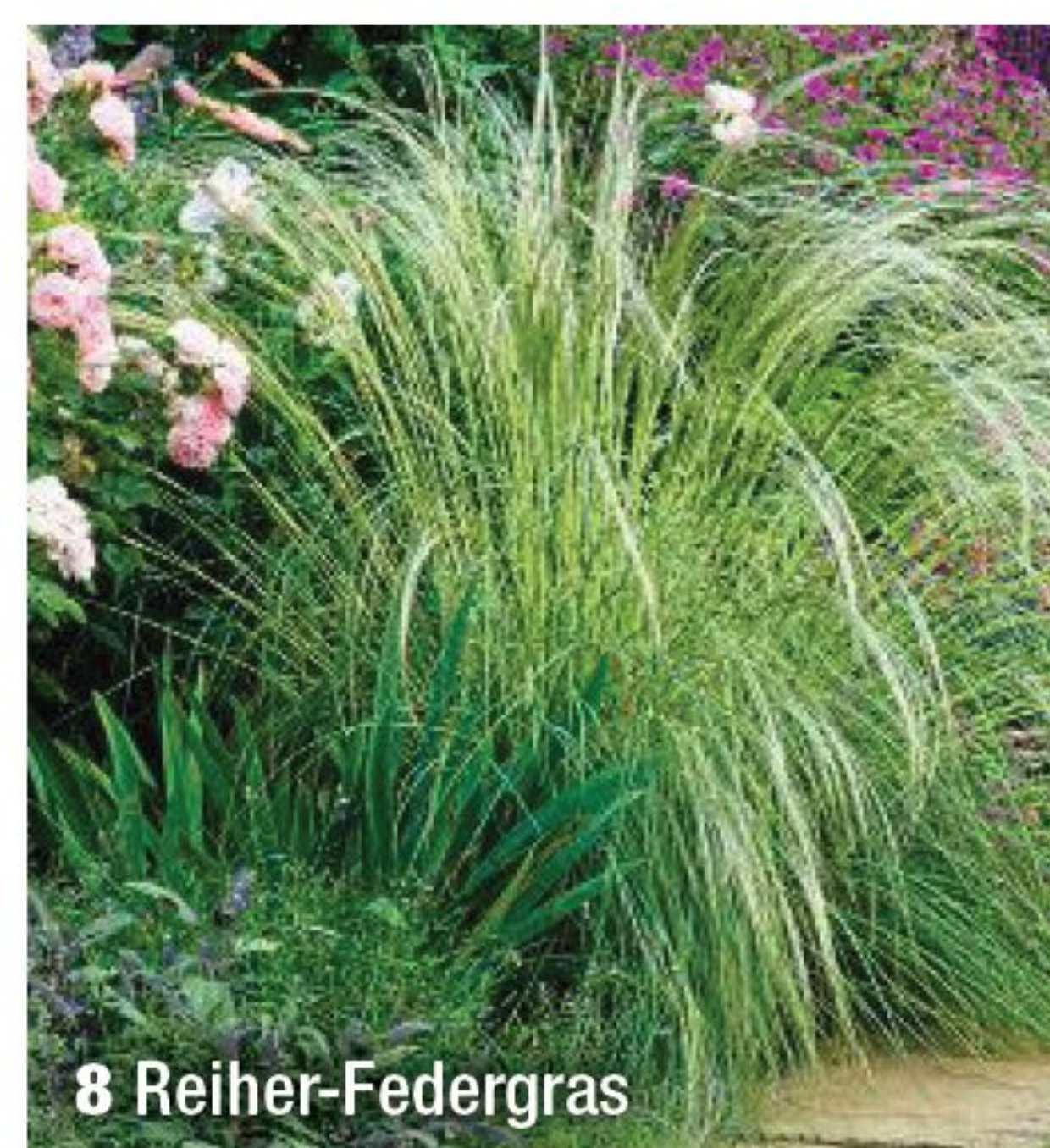
* Durchschnittspreis, kann je nach Anbieter abweichen



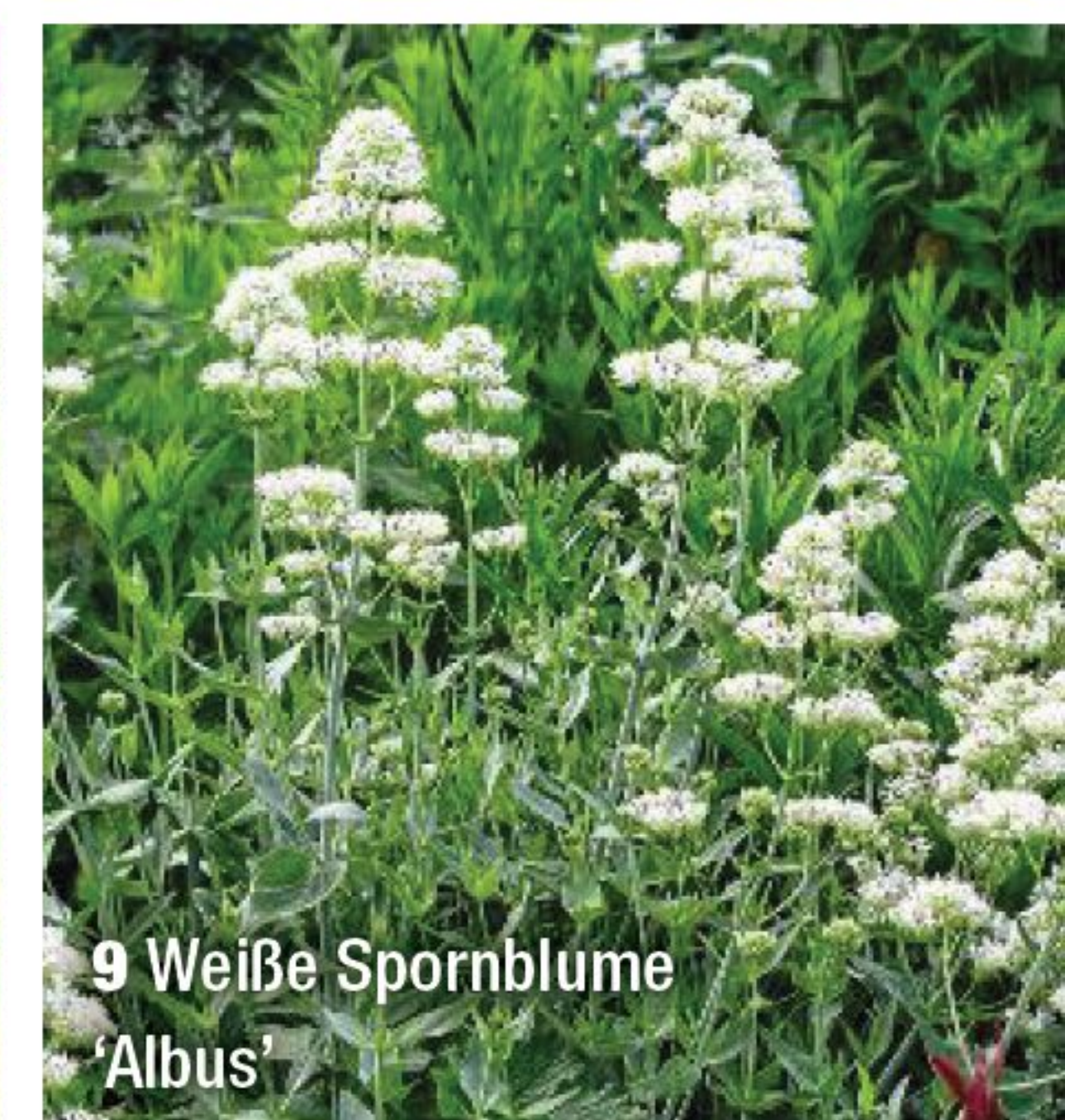
6 Weißer Lavendel 'Arctic Snow'



7 Garten-Lavendel
'Imperial Gem'



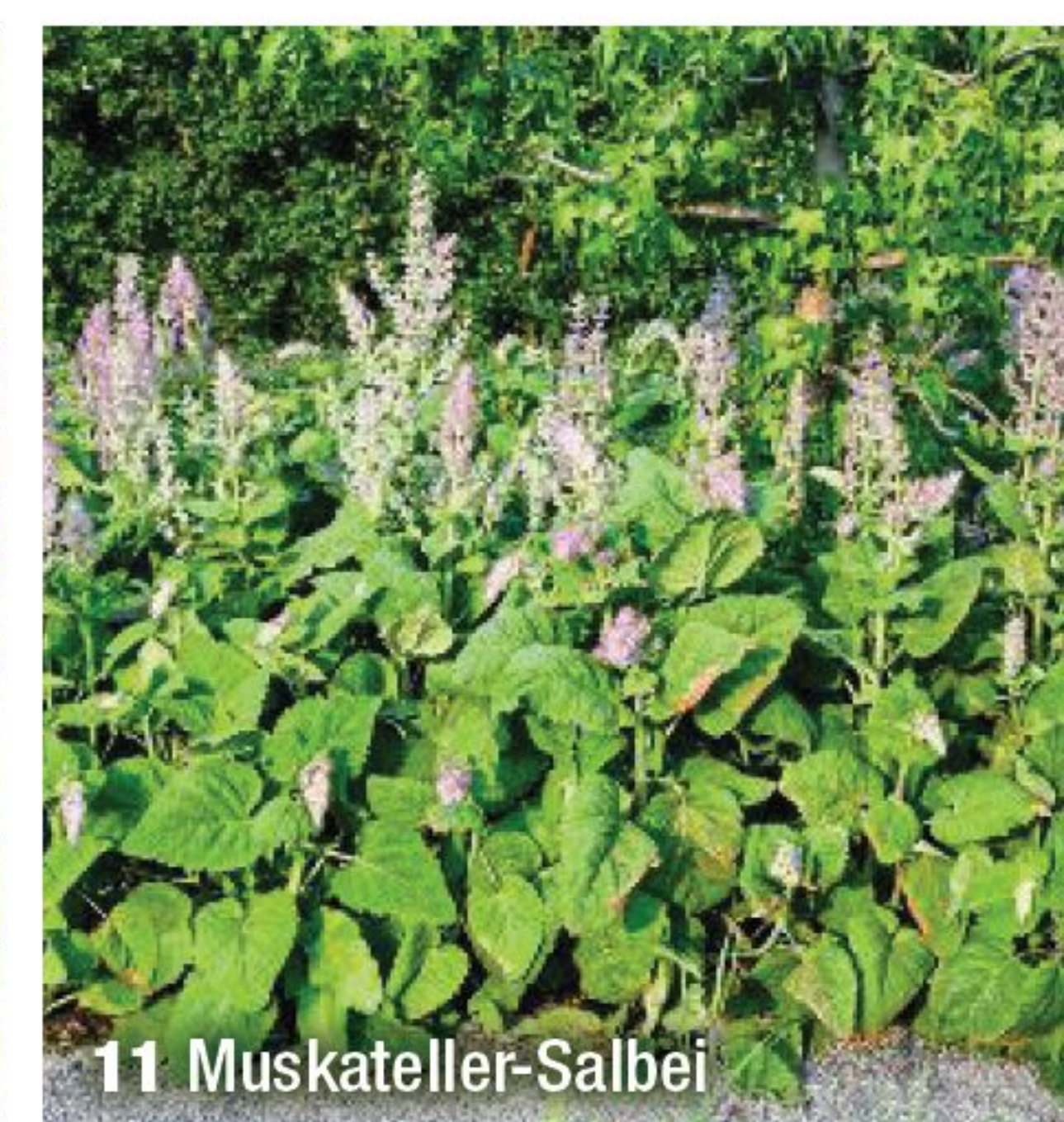
8 Reiher-Federgras



9 Weißer Spornblume
'Albus'

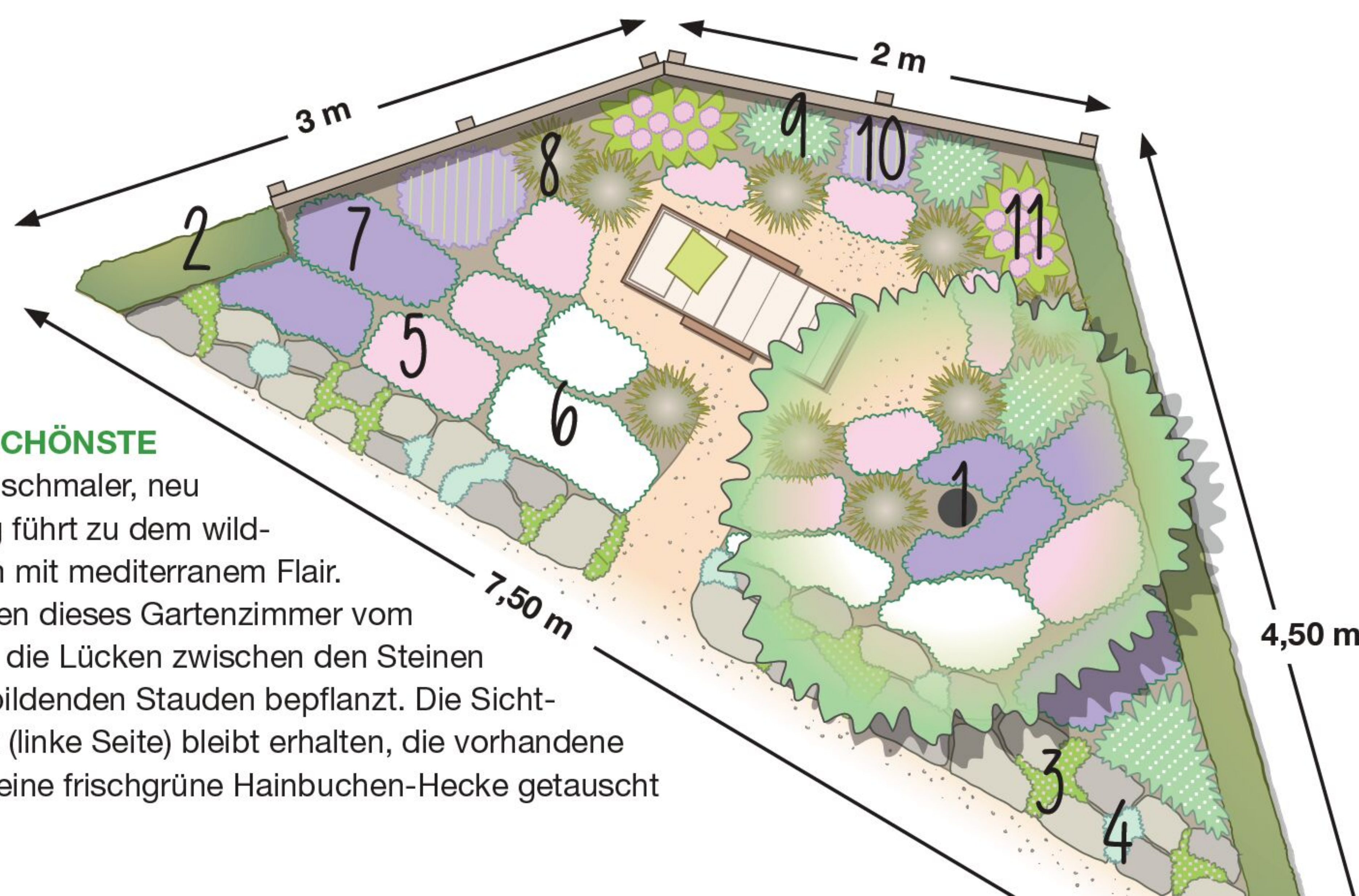


10 Kleine Blauraute
'Little Spire'



11 Muskateller-Salbei

► **AUFS SCHÖNSTE EINGEBUNDEN** Ein schmaler, neu angelegter Kiesweg führt zu dem wild-romantischen Refugium mit mediterranem Flair. Große Findlinge grenzen dieses Gartenzimmer vom übrigen Grundstück ab, die Lücken zwischen den Steinen sind mit robusten polsterbildenden Stauden bepflanzt. Die Sichtschutzwand aus Holz (linke Seite) bleibt erhalten, die vorhandene Hecke wird gegen eine frischgrüne Hainbuchen-Hecke getauscht





◀ GRÜN MACHT GLÜCKLICH

Und zwar in allen Nuancen! Während das Bubiköpfchen Frische satt beisteuert, schlagen die auf Draht geklebten Herzblätter des Papierklees pastellige Töne an

► **GUT IN FORM** Glücksklee wächst niedrig und punktet mit charmantem Laub, die höher aufragenden Hyazinthen bringen schon einen ersten Hauch von Frühling ins Ensemble. Dank des frischen Anstrichs wirkt auch die Gughupf-Form wie neu. Silberne Akzente von Sternen und Cocktail-Spießen mit Lametta sorgen für Glamour zum Jahreswechsel



Jana Siebrecht



Bildredakteurin mit einer Leidenschaft für Kreatives

✿✿ Glück kann man nie genug haben – deshalb stehen die Kreativ-Ideen im Januar ganz im Zeichen von Kleeblättern, Glückspitzen und anderen Symbolen, die uns auf ein gutes neues Jahr einstimmen ✿✿



Happy new Year!

▼ **BESPRÜHEN** Eine nostalgische Backform mit Acrylspray flächig einfärben, gegebenenfalls eine zweite Schicht auftragen. Lassen Sie das Spray vor dem nächsten Schritt gut durchtrocknen



▼ **BEPFLANZEN** Auf eine Schicht Kiesel Blumenerde geben, Glückskleepflanzen sowie Hyazinthenzwiebeln dicht an dicht einsetzen, die Wurzelballen mit Erde bedecken. Deko-Sterne dazustecken



Mit kleinen Ideen bereiten wir Lieblingsmenschen große Freude





▲ **DAUERHAFTE GLÜCKSPILZE** Nach dem Genuss von Pralinen eignet sich deren halbrunde Form prima für diese Bastel-Idee. Beton bis knapp unter den Rand in die Mulden gießen, bemalte Holzstücke als Stiel hineinstecken (o. r.) und trocknen lassen, anschließend nach Belieben anmalen. Die Pilze zu mit Moos bedecktem Glücksklee (Oxalis tetraphylla) in ein Marmeladenglas stecken



Willkommen, neues Jahr!

► **APARTES DUO** Für die Zahlen Bastelbeton nach Herstellerangaben anrühren, in eine Silikonform füllen und aushärten lassen. Nach dem Trocknen vorsichtig aus der Form drücken und die Ziffern mit Heißkleber an Holzsteckern befestigen. In zwei Töpfen mit Bubiköpfchen (Soleirolia) kommen sie bestens zur Geltung



20 26



◀ ▲ **ZUM VERNASCHEN** Für etwa 20 Glücksecke ausgeprägte Nachrichten bereitlegen. Aus 75 g Mehl, 25 g gemahlten Mandeln, 1 Prise Salz, 2 Eiern (Größe M), 125 g Zucker und 50 g weicher Butter einen glatten Teig kneten. Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen, immer nur 4 Kekse gleichzeitig für 5–8 Min. backen. Schnell 1 Keks herausholen, Zettel einlegen, Keks zusammenklappen und mittig über eine Tassenkante biegen, damit er die typische Form bekommt, dann auskühlen lassen



▲ **PERSÖNLICHES LABEL** Im Handumdrehen prangt auf einem Deko-Stern mithilfe eines Prägegeräts eine liebe Botschaft. Den Stern an ein hübsches Band hängen, zum Beispiel als Beigabe zu den Töpfchen oben verschenken



Mein grünes Horoskop



**24. OKTOBER
BIS 22.
NOVEMBER**

Skorpione sind geborene Kämpfer – so auch der Baumfreund (Philodendron scandens), der sich mit wenig Wasser und Halbschatten zufriedengibt, aber ebenso an

hellen Plätzen gedeiht. Er rankt malerisch und ist daher eine prima Ampelpflanze. Edle weiße Rosen, Olivenzweige (Olea europaea) und filigrane Gräser betonen die geheimnisvolle Seite des Sternzeichens sowie dessen Loyalität und Leidenschaft (alle Zimmerpflanzen: feey-pflanzen.de).



Skorpion

Welche Zimmerpflanze passt zu mir? Welcher Strauß entspricht meinem Sternzeichen? Wir stellen schöne Kombinationen und schicke Accessoires vor



Fische

**20. FEBRUAR
BIS 20. MÄRZ**

Der Bogenhanf (Sansevieria) ist so pflegeleicht, dass er es auch verzeiht, wenn er etwas länger ohne Wasser auskommen muss – das kann bei diesem Sternzeichen schon mal passieren, denn Fische-Geborene gelten als verträumt und fantasievoll. Zum Träumen regt ebenso der üppige Strauß aus gelben Ranunkeln (Ranunculus) und weißem Mutterkraut (Tanacetum) an. Tipp bei wenig Platz: Bogenhanf 'Hahnii' (S. trifasciata) wächst sehr langsam und bleibt mit ca. 30 cm Höhe kompakt.



Shopping-
TIPPS



1

Schönes für das
Element Wasser

1 NOTIZBUCH Fische-Geborene können auf 100 Seiten ihre Gedanken festhalten. Ca. 15 € (Tredition über amazon.de).

2 PUZZLE-SPASS Alle Sternzeichen vereinen sich auf dem gleichnamigen Puzzle mit 3000 Teilen. Ca. 55 € (ravensburger.de).



2

Wasserzeichen



Krebs

**22. JUNI
BIS 22. JULI**

Im verspielten Strauß aus rosa und pink blühenden Pfingstrosen (Paeonia), Kornblumen (Centaurea cyanus) und Frauenmantel (Alchemilla) spiegelt sich die romantische Ader des Sternzeichens wider. Die exotische Strelitzie (S. nicolai) hingegen erweist sich für die empfindsamen Krebs-Geborenen als treue Begleiterin, die mit ihren großen, glänzenden Blättern die Blicke auf sich zieht. Im Sommer kann sie an einen warmen, geschützten Platz ins Freie gestellt werden.





22. DEZEMBER BIS 20. JANUAR Zielstrebig, unbeirrbar und ausdauernd: Die Eigenschaften, die Steinbock-Geborene beschreiben, gelten ebenso für die robuste Glücksfeder (Zamio-culcas), die so schnell nichts aus der Bahn wirft. Der Strauß aus weißen und gelben Narzissen sowie Hirtentäschelkraut (Capsella bursa-pastoris) deutet bereits den Übergang vom Winter zum Frühling an: Zuverlässig symbolisieren die Frühblüher die erwachende Natur.



24. AUGUST BIS 23. SEPTEMBER Jungfrau-Geborene halten sich oft im

Hintergrund und sind meist „stille Wasser“. Chrysanthemen (Chrysanthemum) und Dahlien (Dahlia) in zarten Pastelltönen, kombiniert mit Gräsern, präsentieren sich ebenso unaufdringlich, aber gleichzeitig elegant. Der Sägeblattkaktus (Epiphyllum anguliger) fordert nicht viel, wenn es um seine Pflege geht: Hell und warm, aber nicht voll besonnt fühlt er sich am wohlsten. Von November bis März braucht er eine Ruhephase an einem kühlen Platz.



21. APRIL BIS 20. MAI Stier-Geborene wissen schöne Dinge zu schätzen und gelten als fürsorglich. Da kommt der traumhafte Strauß aus weißen Maiglöckchen (Convallaria majalis), Tulpen und Schneeball-Dolden (Viburnum) wie gerufen! Auch die Gefleckte Purpurtute (Scindapsus pictus) mit ihren auffällig silbrig gefleckten, rankenden Blättern werden Stiere lieben. **Tipp:** Hell bis halbschattig ohne pralle Sonne platzieren, vor dem Gießen Fingerprobe machen.



Erdzeichen



Geschenke für Steinbock & Co.

Shopping-TIPPS

1 KLARE SACHE Die „Sternzeichen“-Trinkflasche ist ein Muss für Astro-Fans. Aus Glas, 600 ml, ca. 30 € (soulbottles.com). **2 NATUR-WEISHEITEN** „Die verborgene Kraft der Bäume“ von Kristin Funk kommt mit 50 Orakelkarten für das ganze Jahr. 15 € (geschenkverlage.de).



✿ Infos und Bezugsadressen Seite 49

Mit Lieblingspflanzen ins neue Jahr



23. NOVEMBER BIS 21. DEZEMBER

Die Hoya 'Tricolor' (H. wayetii) passt als Zimmerpflanze wunderbar zu optimistischen und energetischen Schützen, denn ihr Laub ist ein echter

Hingucker und bringt lebendiges Grün in die Wohnung. So extravagant wie die Hoya zeigt sich das Gesteck aus Ritterstern (Hippeastrum), Chrysanthemen, Hyazinthen, Ruhmeskrone (Gloriosa), Kängurupfötchen (Anigozanthos), Rosen und Rosmarinzweigen.



Schütze



21. MÄRZ BIS 20. APRIL Mit dem

Temperament der Widder-Geborenen kann die faszinierende Korbmarante (Calathea roseopicta) mithalten. Die Blattschmuckpflanze benötigt hohe Luftfeuchtigkeit, ganzjährig Temperaturen von 23 bis 25 °C und einen absonnigen Platz. Zugluft sollte vermieden werden. Feuerig wird's auch mit dem Strauß, der roten Mohn (Papaver), Kugeldisteln (Echinops), Frauenmantel und ein Potpourri aus Gräsern, darunter das aparte Hasenschwanzgras (Lagurus ovatus), vereint – ein bisschen wild, ein bisschen extravagant!



Widder

* Infos und Bezugsadressen Seite 49



Feuerzeichen

23. JULI BIS 23. AUGUST „Stolz wie ein Löwe“, diese

Bezeichnung trifft auf das Fensterblatt (Monstera deliciosa) auf jeden Fall zu. Vor allem, wenn es an einer Rankhilfe emporklettert, sind seine großen glänzenden Blätter ein Blickfang. Bei indirektem Licht fühlt es sich wohl, gegossen wird regelmäßig, aber sparsam. Passend zum optimistischen Gemüt der Löwen-Geborenen strahlt das Ensemble in der Vase: Der Anblick von Sonnenblumen (Helianthus annuus) und Löwenmäulchen (Antirrhinum) macht einfach fröhlich!



Löwe



1

Accessoires, die Feuerzeichen glücklich machen

1 ANHÄNGLICH Die Kette aus Sterlingsilber gibt's für jedes Sternzeichen. L 40 cm, ca. 65 € (schmuckladen.de).

2 FEINER DUFT Kerze „Schütze“ riecht nach Sandelholz, Vanille und Minze. H 13 cm, ca. 20 € (Candle Factory, über otto.de).

3 FÜR STERNENGUCKER Das „Kosmos Himmelsjahr 2026“ ist der astronomische Begleiter für 12 Monate. 304 S., 22 € (kosmos.de).



2



Shopping-TIPPS



3





Das gefällt Luftzeichen



1

1 SCHNITTIG Die Klappmesser der limitierten „Cosmos Edition“ wurden von der französischen Künstlerin Asile designt. Klinge 8,5 cm lang, aus Edelstahl, mit einem Griff aus FSC-zertifiziertem Hainbuchenholz. Inklusive Box und Postkarte, ab ca. 42 € (opinel.com).

2 KLEINE GALERIE Alle Fliesen, z. B. „Aquarius“, kann man personalisieren lassen. Fliesenhalter separat zu kaufen. Aus glasierter Keramik, ab 10 x 10 cm, inklusive Aufhängehaken, ab ca. 28 € (storytiles.com).

Shopping-
TIPPS



2

21. JANUAR BIS

19. FEBRUAR

Wassermänner sorgen oft für frischen Wind in einer Gruppe und machen andere gern glücklich. Das kann auch der Glückstaler (Pilea peperomioides), denn er bildet zahlreiche Ableger, die man prima verschenken kann. Ansonsten dankt er einen hellen Platz ohne Temperaturschwankungen mit üppigem Wuchs auf bis zu 40 cm Höhe. In der Vase geht es dem Frühling zu: Zweige mit zartrosa Magnolienblüten (Magnolia), dazu weiße Tulpen (Tulipa) muten so romantisch an, dass es kein weiteres schmückendes Beiwerk braucht.



Wassermann



21. MAI BIS

21. JUNI

Zwillinge gelten als wandelbar und bewahren selbst in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf – beides trifft gleichermaßen auf die Efeutute 'Marble Queen' (Epipremnum pinnatum) zu. Ihr hübsch gemustertes Laub macht die pflegeleichte, schnell wachsende Hängepflanze zur perfekten Mitbewohnerin. Zwei verschiedene Seiten greift der Strauß mit Flieder (Syringa) und Freesien auf: Das kräftige Violett der Fliederrispen mit unzähligen kleinen Blüten wird aufs Schönste durch die rosafarbenen Trichterblüten der Freesien ergänzt.



Zwillinge



Luftzeichen



24. SEPTEMBER BIS

23. OKTOBER

Harmonisch und ausbalanciert, das verbindet man mit allen, die im Sternzeichen Waage geboren sind. Ebenso ausgewogen kommt das Arrangement aus rosa und pinkfarbenen Nelken (Dianthus) mit Johanniskraut (Hypericum) und Schleierkraut (Gypsophila) daher. Im Zimmer entspricht der Nestfarn (Asplenium nidus) ganz dem Sinn der Waagen für Ästhetik. Außerdem ist er ungiftig und daher auch mit Tieren oder Kindern im Haushalt ein gern gesehener Gast.



Waage



Kommt zum Wintergrillen!

Wir laden unsere Lieben zu einer heimeligen Runde auf der Terrasse oder im Garten ein. Mit diesen Ideen bleibt es dabei kuschelig

▼ **PROBIER'S MAL MIT GEMÜTLICHKEIT** Hier laden flauschige Kissen, Decken sowie Windlichter und leuchtende Sterne zum Verweilen ein, der Ofen spendet Wärme. Absoluter Clou: das Baumstamm-Stück, in das drei Löcher für Stabkerzen gebohrt wurden. Steht nicht nur stabil, sondern sieht auch dekorativ aus!



▲ **SCHÖNER SCHEIN** Groß und Klein fasziniert der Anblick von Feuerschalen, an denen man sich wunderbar die Hände wärmen kann. Ist der Weihnachtsbaum noch nicht abgeschmückt, kann man diesen kurzerhand dazustellen und so noch etwas länger in festlicher Stimmung schwelgen



▲ **WÄRMT VON INNEN** Tee oder Punsch bleibt in Thermoskannen lange heiß. Orangenscheiben, Zimtstangen und Nelken schon vorab in Tassen geben, beim Eintreffen der Gäste aufgießen – und genießen!

Lounge mit Ausblick



◀ **LAGERFEUER-ROMANTIK** Das Prasseln offener Flammen sorgt für Geborgenheit und bringt bei den Umstehenden Kindheitserinnerungen zurück – erst recht, wenn man darüber gemeinsam köstliches Stockbrot backt! **Tipp:** Ein Grundrezept dafür finden Sie auf einfachbacken.de





◀ DIE GUNST DER STUNDE NUTZEN

Die Sonne lockt uns auch an Wintertagen nach draußen. Gartentisch und Stühle sind schnell zusammengetragen, Kissen und Decken machen die Sitzgelegenheiten behaglich. Tischläufer, ansprechendes Geschirr sowie Koniferen verleihen der Tafel den letzten Schliff.

Tipp: Wärmflaschen oder die Infrarot-Kissen (s. u.) auf die Stühle legen, so hat die Kälte keine Chance!

Mit nordischem Charme

Die heizen uns ein

1 EIN ALLROUNDER Die „Fridge Carafe“ eignet sich für heiße wie für kalte Getränke. Aus Edelstahl, Hülle aus Neopren, Ø 10 x H 27 cm, ca. 55 € (evasolo.com).

2 SITZKOMFORT Infrarot-Wärmekissen „Ploov“ ist kabellos und per Akku aufladbar. Aus Polyester/Acryl, in 6 Farben, L/B 45 cm, ca. 90 € (de.stooiv.com).

3 SCHICKES SCHWARZ Der elegante „Moon all Black“ ist als Grill sowie als Feuerkorb einsetzbar. Aus Metall, Ø 45 cm, mit niedrigem Fuß ca. 400 €, mit hohem Fuß ca. 450 € (hofats.com).

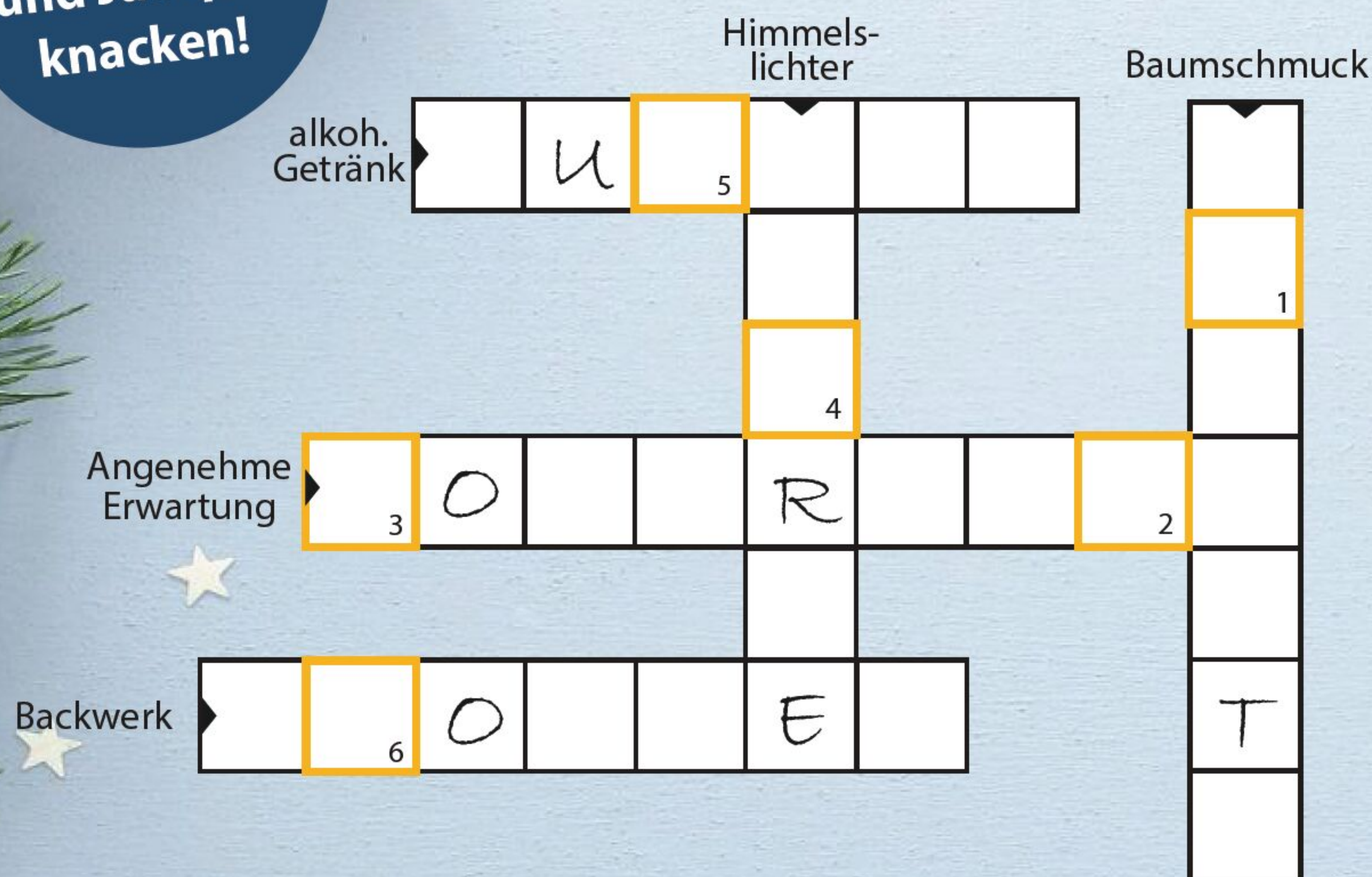
4 HOCH DIE BECHER! Ob für Punsch, Suppe oder Dessert: Die Keramik-Becher können Sie für vieles verwenden. H 8,5 cm, im 4er-Set, ca. 40 € (heine.de).



Veranstaltet von **BurdaDirect**

MIT 10.000 EURO WEIHNACHTSWÜNSCHE ERFÜLLEN!

Rätsel lösen
und Jackpot
knacken!



So einfach geht's:

1. Rätsel lösen

2. Kostenlos anrufen

0800 - 588 555 815

Mo - Fr: 8.00 - 18.00 Uhr | Sa: 8.00 - 15.00 Uhr

3. Anmeldecode

25YA0115

und Lösungswort nennen

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. Chance auf 10.000 € sichern

Zusatzinformation: Unabhängig vom Gewinnspiel informieren wir Sie bei gesonderter Einwilligung gerne über entgeltliche Glücksspielangebote der Burda Direct GmbH.

Teilnahmebedingungen: Das Gewinnspiel läuft bis zum 14.01.2026 und wird von der Burda Direct GmbH (Verantwortlicher und Kontakt), Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg veranstaltet. Die Ziehung erfolgt immer zum 15ten des Folgemonats. Mitarbeiter, deren Angehörige sowie Minderjährige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind Personen mit Wohnsitz oder ständigem Aufenthalt in Deutschland. Wenn Übereinstimmung, des von einem unabhängigen Gewinnspielbeauftragten zugeteilten Glückscodes eines Teilnehmers am Ziehungstag, mit dem vorab per Zufall gezogenen Gewinncode vorliegt, tritt der Gewinnfall ein. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Bei Postrückläufern oder falls Benachrichtigung innerhalb von zwei Tagen fehlschlägt, besteht keine Pflicht zu weiteren Nachforschungen. Der Gewinnanspruch verfällt in diesem Fall. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutzinfo: Burda Direct GmbH, Datenschutz, Postfach 1223, 77602 Offenburg. Zum Vertragsschluss sind Angaben zu Namen, Adresse und Geburtsdatum erforderlich, ansonsten freiwillig; bei Teilnahme an entgeltlichen Glücksspielangeboten zudem Zahlungsdaten. Über die diesbezügliche Datenverarbeitung wird vor Vertragsschluss informiert. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) erfolgt zur Gewinnspielabwicklung bzw. für Abonnements sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund von Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Zudem haben Sie Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: datenschutz.gewinnspiel-bd.de



◀ LICHTGESTALTEN

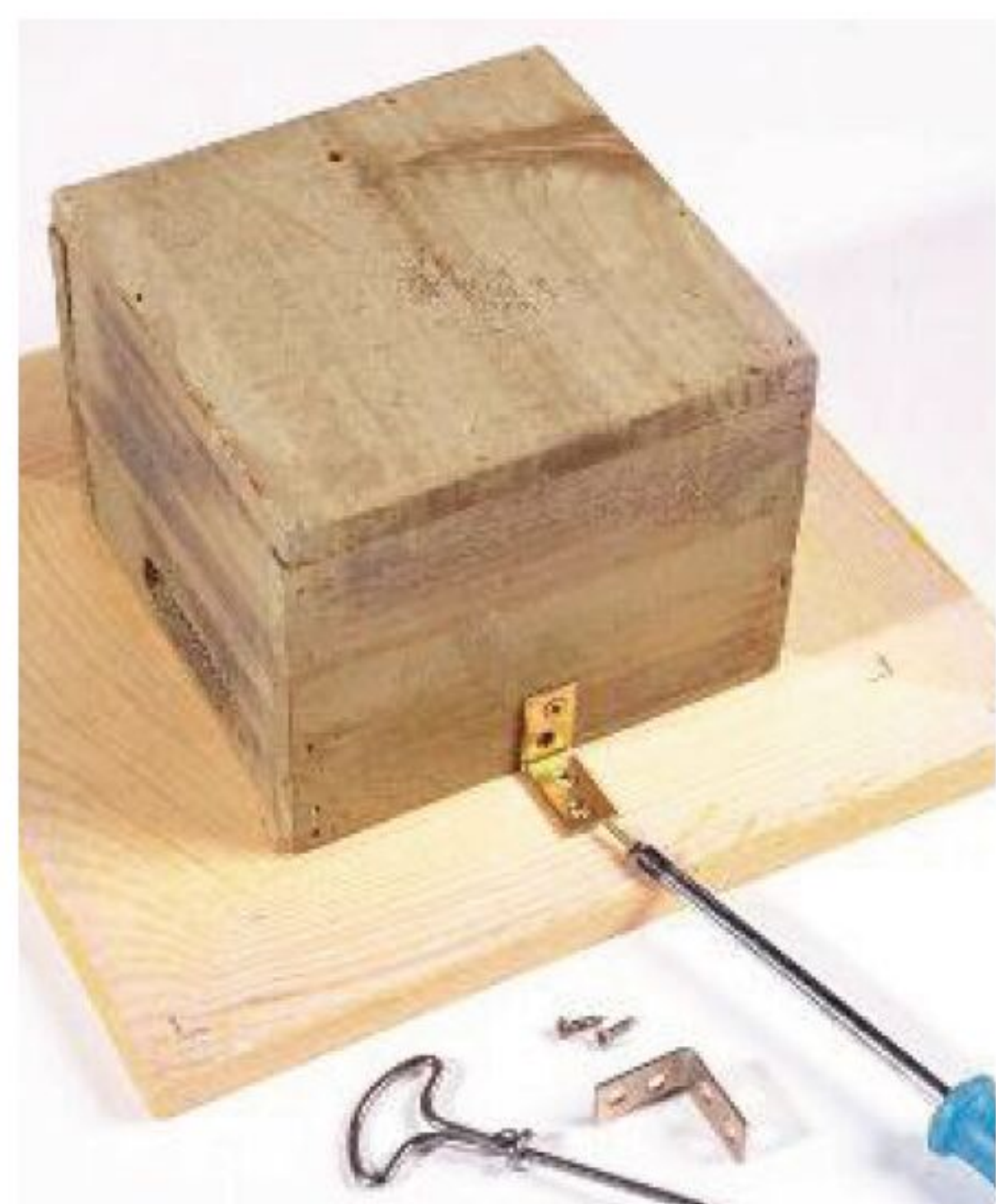
Aus einer Laterne wird im Handumdrehen ein Mini-Gewächshaus.

Tipp: Kleine Orchideen, Bromelien, Peperomien, Fittonien oder Farne fühlen sich auch bei geschlossenen Türen darin wohl, denn sie mögen hohe Luftfeuchtigkeit

Minis kommen ganz groß raus

Für kompakt bleibende, langsam wachsende Zimmerpflanzen findet sich überall eine Bühne. So werden die Zwerge zu Hauptdarstellern!

Marke Eigenbau



▲ **GERÄUMIG** Die mit Winkeln angeschraubte Holzkiste wird mit Folie ausgekleidet, dann kommen Erde sowie Bubikopf und Sternmoos (*Sagina subulata*) hinein

PLATZ IST IN DER KLEINSTEN HÜTTE

Mit etwas Geschick gelingt vertikales Gärtnern en miniature: ein Holzbrett in Hausform zusägen, mittig eine Aussparung in den Maßen der Holzkiste (s. links) sägen. Nach Anschrauben der Box die Vorderseite des Hauses bemalen. **Tipp:** Zum Bewässern hinlegen oder regelmäßig Besprühen



Fotos: Flora Press (2) flora production, LBP/Silke Blumenstein von Loesch, otto.de (2), living4media/Gallo Images; Text: Shinya Halbritter

Shopping-TIPPS

1 NUR PFLANZEN IM KOPF? Dann ist der gleichnamige Mini-Topf das Richtige für Sie! Aus Keramik, B 11 x T 15 x H 17 cm, ca. 26 €.

2 ECHTES KUNSTWERK

Übertopf „Frida“ fängt die charakteristischen Züge der berühmten Malerin wunderbar ein. Aus Steinzeug, ca. Ø 8,8 x H 7 cm, ca. 20 € (beide von otto.de).



► AUF DEM PRÄSENTIERTELLER

Sukkulenten glänzen mit zahlreichen wünschenswerten Eigenschaften: Viele Arten wachsen sehr gemächlich, sind pflegeleicht in puncto Standort und benötigen wenig Wasser. Hinzu kommen ihre abwechslungsreichen Formen. Töpfchen einfach in eine Schale setzen und die Lücken mit Kieselsteinen füllen



So zieht das Wohnglück ein!



Ein Jahr voller Deko



Jetzt mit Gatti



**Ab sofort
im Handel**



**JETZT VORTEIL SICHERN
UND ONLINE BESTELLEN:**
www.lisawohnen-abo.de

Arrangements mit Zwiebelblumen

► **LICHT-BLICK** Weiße Tulpen und Ranunkeln leuchten noch intensiver, wenn sie etwas Unterstützung durch eine LED-Lichterkette bekommen. **Tipp:** Für die Vase (u.) die Stiele leicht schräg anschneiden, Strauß nicht zu warm stellen



Zarte Pastelltöne stehen Tulpe, Traubenhyazinthe und Co. gut zu Gesicht. Im Haus geben sie uns jetzt schon einen Vorgeschmack auf den Frühling

► **ES IST ANGERICHTET!** Zu dem Strauß von oben gesellen sich Traubenhyazinthen (Muscari) in Rosa und Weiß im mit Stoff ummantelten Topf sowie rechts in einem großen Glas, dazu die hübschen Blütenglöckchen der Märzenbecher (Leucojum vernum). **Tipp:** alles zusammen mit Windlichtern auf einem Tablett arrangieren

Charmanter Blüten-Mix

▼ **SPITZEN-IDEE** Wer sagt, dass Steckhilfen kein Blickfang sein können? Ein Gefäß mit etwas Wasser befüllen. Tortenspitze (oder Spitzen-deckchen) auf einen Stickrahmen spannen, diesen auf die Vasenöffnung legen. Tulpenstiele durch die Aussparungen schieben





▲ **EINE TASSE BLÜHT AUF** Hyazinthen in zartem Apricot, filigrane Zweige der Birke – mehr braucht es nicht für das liebenswerte Sträußchen! Wer der Präsentation die Krone aufsetzen möchte, kann das mit einem Birken-Kränzchen tun, in dessen Mitte das Ensemble platziert wird



◀ **TON IN TON** Hyazinthe, Tulpe oder Ranunkel? Natürlich alle! Die drei Frühblüher setzen frische Akzente im Zimmer. **Tipp:** Um Pflanztöpfe aufzuhübschen, kann man sie, wie den Tulpentopf, kurzerhand mit weißem Filz oder anderem Stoff umwickeln, auch eine Ummantelung mit Rinde (Bastelgeschäft) sieht schön aus

▼ **GELIEBTE GALANTHUS** Schneeglöckchen statt Eintopf lautet das Motto in dieser Suppenterrine. Die Zwiebeln dicht an dicht im Grüppchen setzen, Moosstücke kaschieren die Erde. Als weitere Akzente dekorative Steine dazulegen. Bitte beachten: Alle Pflanzenteile des Schneeglöckchens sind giftig



▼ **BLUMENGRUSS FÜR DICH!** Hyazinthen sind ein beliebtes Mitbringsel – kein Wunder bei ihren extravaganten Blüten und ihrem betörenden Duft! Zum Verschenken einfach das Töpfchen in eine Butterbrottüte stellen, den Rand umschlagen und eine Schleife aus Bast darumbinden. Nach Wunsch Etikett anhängen



▼ **NOSTALGIE PUR** Nicht nur als Sträußchen (s. links), auch zu mehreren in einer flachen Schale gepflanzt, stellen Hyazinthen ihre Deko-Qualitäten unter Beweis. **Tipp:** Triebe des Schleierkrauts (Gypsophila) dazwischenstecken – der Kontrast aus großen und Mini-Blüten wirkt wunderbar romantisch



Sanftes Farbenspiel

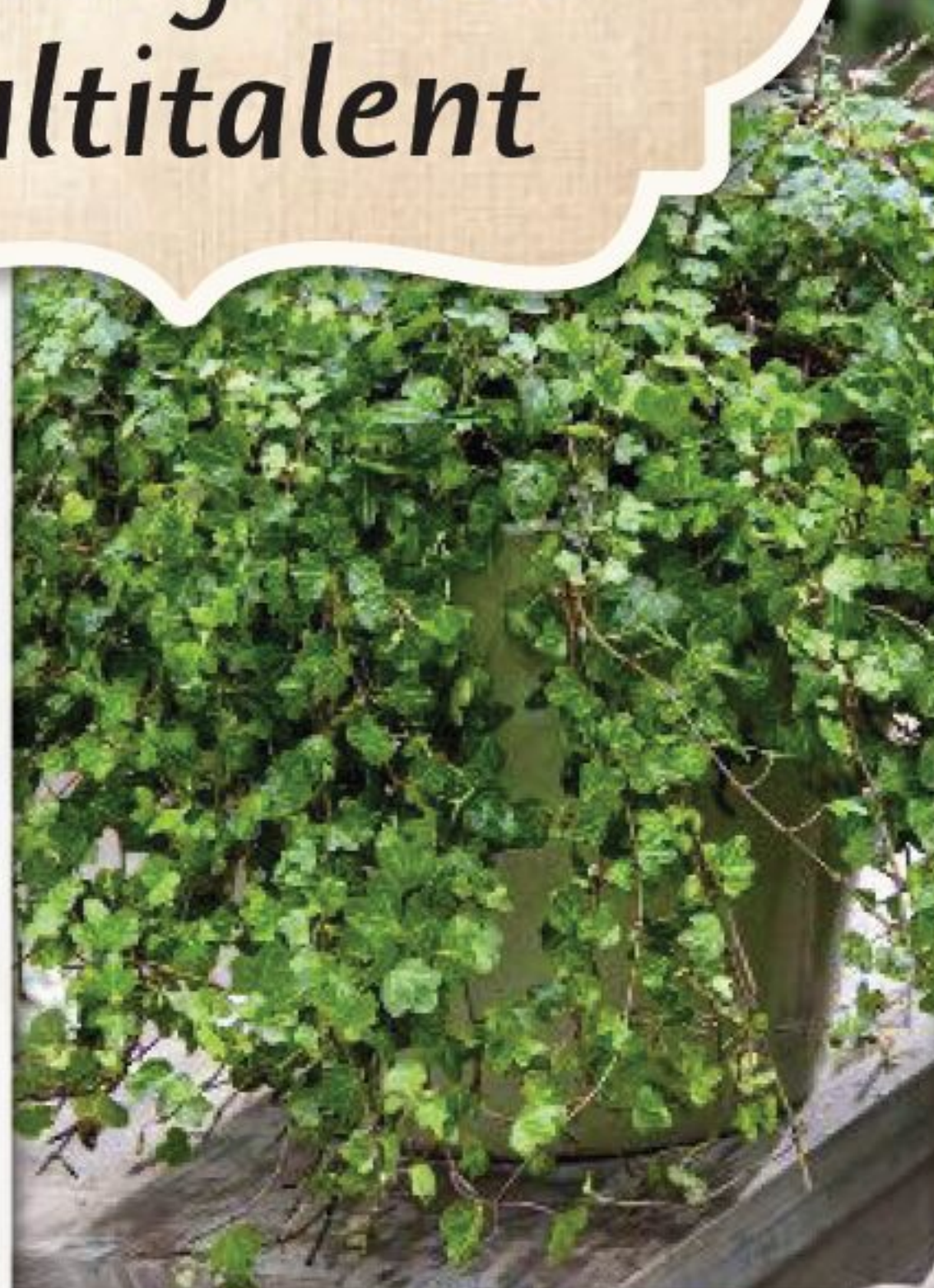
* Infos und Bezugsadressen Seite 49

▼ **ÜPPIGES BOUQUET** Die Kombination aus imposanten weißen Rittersternen (Hippeastrum) und den zarten Blütensternen der Wachsbäumen (Chamelaucium) strahlt zeitlose Eleganz aus. **Tipp:** Eine hohe Vase wie hier ist ideal, um ein Abknicken der langen, schweren Blütenstiele der Rittersterne zu verhindern



Efeu: immergrünes Multitalent

► **KLEINBLÄTTRIG** Die Sorte 'Duckfoot' trägt ihren Namen, weil die Form ihres immergrünen Laubs an Entenfüße erinnert. Die malerisch herabhängenden Triebe kommen besonders in hohen Kübeln oder Ampeln hervorragend zur Geltung



Die immergrüne Pflanze macht im Topf...



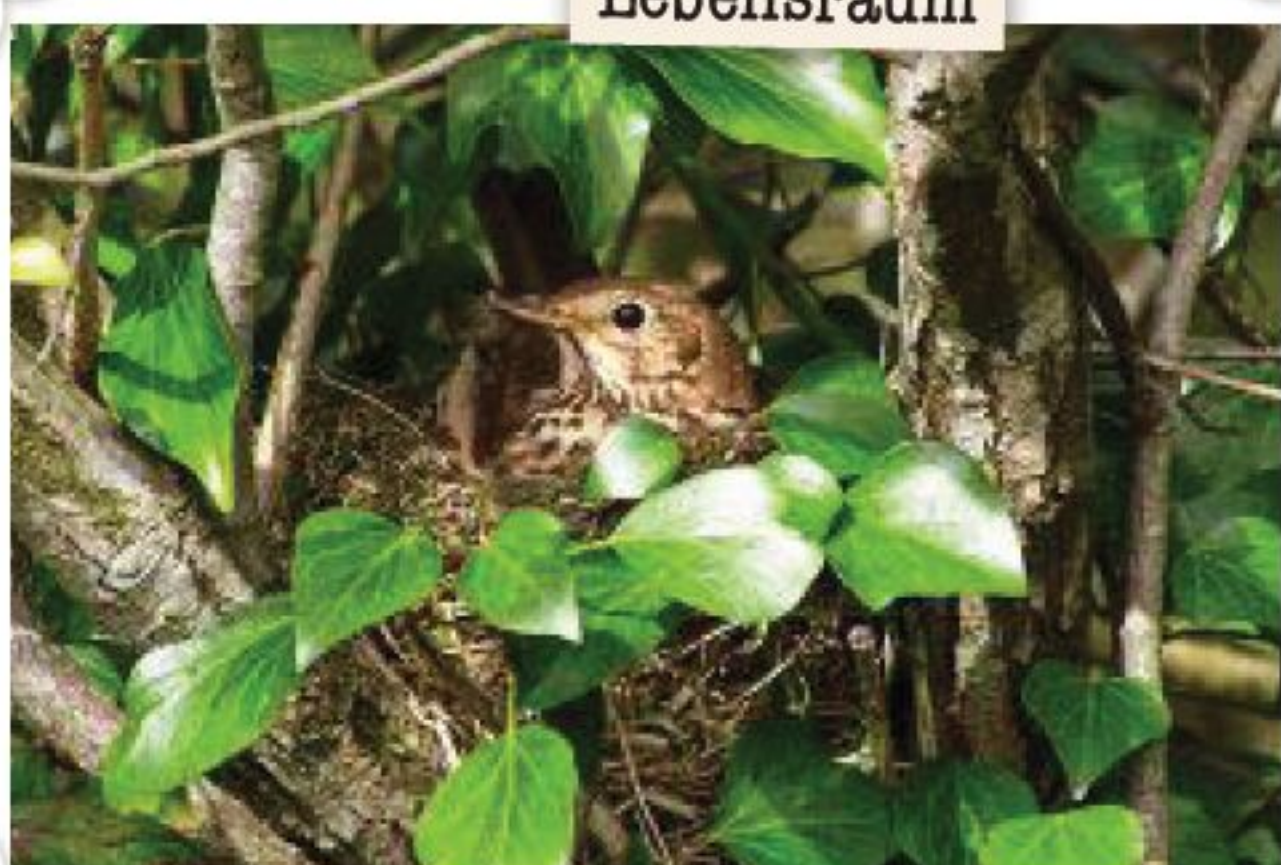
Seine Haftwurzeln nutzt Efeu nur zum Klettern - er ist kein Schmarotzer!

WILD- ROMANTISCH

Werden Tore oder Mauern begrünt, hellen buntlaubige Efeu-Sorten (siehe Kasten unten) auf

Wertvoller

Lebensraum



Vögel finden Nistplätze in den dichten Blättern und lassen sich die Beeren schmecken, Insekten fliegen auf die nektarreichen Blüten

Schöne

Lichtstimmung



Eine Kerze in ein Einmachglas stellen, Efeu-Triebe um Glashals und -boden binden, Zweige mit Efeubeeren daran befestigen

WOHLTUEND

Hustenlöser mit Efeublätter-Trockenextrakt, ca. 7 € (Doppelherz, in Apotheken)



Mag ich

Rund ums Jahr ein vielseitiger Blickfang

Der Gewöhnliche Efeu (*Hedera helix*) bietet uns schnellen Sichtschutz, eine prima Sortenauswahl und Bastelmaterial. **Pflanzzeit** ist ganzjährig, sofern der Boden nicht gefroren ist, doch als bester Termin gilt der frühe Herbst. In den ersten Jahren sollte bei Trockenheit gewässert werden. Nur die **Altersform** bildet Blüten und Beeren, außerdem nicht mehr gelappte Blätter. Sie wird dann auch als Strauch-Efeu (*Hedera helix* 'Arborescens') gehandelt. **Bitte beachten:** Für Menschen ist Efeu giftig.

Die dunklen

Beeren bilden

sich erst nach

etwa zehn Jahren

TRUE
LOVE

ABHÄNGEN MACHT LAUNE

Für alle, die keinen Garten haben, ein Mehrwert: Halbschattige Plätze im Haus verwandelt die Sorte 'Wonder' in Wohlfühlorte. Ihre Triebe werden bis zu 2 m lang und kommen in Ampeln toll zur Geltung, an Bambusstäben kann man sie auch aufleiten.



Sorten mit Blättern wie Kunstwerke

'Goldchild' präsentiert panaschierte Blätter und erreicht Triebe von 3 bis 5 m Länge. Kriechender, ausladender Wuchs, toleriert sonnige bis schattige Plätze.

Die Blätter von 'Goldheart' mit gelber Mitte werden bis zu 7 cm lang, insgesamt kann die Pflanze eine Höhe von 4 m erklimmen. Fühlt sich sonnig bis halbschattig wohl.



Bezugsadressen

Erste Blüten im Frost S. 6–9

Zuckerhut-Fichte (*Picea glauca* 'Conica'), **Winterblühende Heide** 'White Perfection' (*Erica x darleyensis*), **Winter-Jasmin** (*Jasminum nudiflorum*): in Gartencentern oder z. B. über Baumschule Horstmann, baumschule-horstmann.de

Zaubernuss 'Arnold Promise' (*Hamamelis x intermedia*): in Baumschulen oder z. B. über Mein-schöner-Garten-Shop, shop.mein-schoener-garten.de

Kätzchenweide 'Kilmarnock' (*Salix caprea*): in Baumschulen oder z. B. in Dehner Gartencentern, dehner.de

Japan-Gold-Segge (*Carex* 'Evergold'): in Gartencentern oder z. B. über Staudengärtnerei Gaißmayer, gaissmayer.de

Frühlings-Krokusse 'Flower Record', 'Pickwick' (*Crocus vernus*): Zwiebeln zur Pflanzzeit im Spätsommer in Gartencentern oder z. B. über Fluwel, fluwel.de

Skimmien: Jederzeit apart S. 10/11

Blütenskimmie 'Rubella' (*Skimmia japonica*): in Baumschulen oder z. B. über Garten von Ehren, garten-von-ehren.de

Blütenskimmien 'Magic Marlot', 'Fragrant Cloud', **Traubenheide** 'Rainbow' (*Leucothoe fontanesiana*), **Achselblütige Traubenheide** 'Curly Red' (*Leucothoe axillaris*), **Himmelsbambus** 'Obsessed' (*Nandina domestica*), **Grüner Strauchwacholder** 'Mint Julep' (*Juniperus media*): in Gartencentern oder z. B. über Baumschule Horstmann, baumschule-horstmann.de

Fruchtskimmie 'Kew Garden' (*Skimmia japonica*): in Baumschulen oder z. B. über Matelma, matelma.com

Skimmien-Sorten 'Pink Dwarf', 'Red Berry Bee', 'Rubesta Dani': van Vliet New Plants, in Gartencentern, Informationen über newplants.nl

Winterschöne Gärten S. 12–15

Spiersrücher (*Spiraea japonica* 'Little Princess'), **Elfenblume** (*Epimedium x perralchicum* 'Frohnleiten'), **Hecken-Myrte** 'Maigrün' (*Lonicera nitida*): in Baumschulen oder z. B. über Garten von Ehren, garten-von-ehren.de

Weißbrand-Japan-Segge (*Carex morrowii* 'Variegata'): in Gartencentern oder z. B. über Staudengärtnerei Gaißmayer, gaissmayer.de

Silberblatt 'Winter Whispers': Kientzler, in Gartencentern oder z. B. über Obi, obi.de

Staketenzäune von der Rolle: in Gartencentern oder z. B. über staketenzaeune.de

Juwelen für die Terrasse S. 16/17

Christrosen, Lenzrosen und weitere Helleborus-Züchtungen: im Gartenfachhandel, online z. B. über Staudengärtnerei Gaißmayer, gaissmayer.de oder über Mein-schöner-Garten-Shop, shop.mein-schoener-garten.de

Helleborus „Winter Angels“-Kollektion: im Gartenfachhandel, Informationen unter winterangels.eu

Schmucke Rinden S. 18/19

Korkenzieher-Hasel (*Corylus avellana*), **Korkenzieher-Weide** (*Salix matsudana*), **Hartriegel** (*Cornus alba*), **Mahagoni-Kische** (*Prunus serrula*), **Himalaja-Birke** (*Betula utilis* var. *jacquemontii*), **Kopf-Weide** (*Salix alba*), **Zimt-Ahorn** (*Acer griseum*), **Korkflügel-Strauch** (*Euonymus alatus*), **Platane** (*Platanus acerifolia*): in gut sortierten Baumschulen vor Ort, online z. B. bei Baumschule NewGarden, baumschule-newgarden.de

Locken-Weide (*Salix erythroflexuosa*): z. B. bei Garten von Ehren, garten-von-ehren.de

Stacheldraht-Rose (*Rosa sericea* subsp. *omeiensis*): z. B. bei Rosen Tantau, rosen-tantau.com

10 schöne Bodendecker S. 20/21

Efeu (*Hedera helix*), **Kriechspindel** 'Variegatus' (*Euonymus fortunei*), **Rotblättriger Günsel** (*Ajuga reptans* 'Atropurpurea'): in Gartencentern oder z. B. über Baumschule Horstmann, baumschule-horstmann.de

Japan-Segge (*Carex morrowii*), **Purpurglöckchen** (*Heuchera*), **Kriechender Günsel** (*Ajuga reptans*), **Tepich-Knöterich** (*Bistorta affinis*), **Woll-Ziest** (*Stachys byzantina*), **Schwarzer Schlangenbart** (*Ophiopogon planiscapus* 'Niger'), **Heimische Haselwurz** (*Asarum europaeum*), **Walzen-Wolfsmilch** (*Euphorbia myrsinites*): in Gartencentern oder z. B. über Staudengärtnerei Gaißmayer, gaissmayer.de

Chinesische Haselwurz (*Asarum splendens*): in Gartencentern oder z. B. über Lubera, lubera.com

Praxis-Magazin S. 23–25

Artischocken (*Cynara cardunculus*): Saatgut, z. B. von 'Imperial Star', z. B. bei Hof Jeebel, biogartenversand.de

Kleine Kraftpakete S. 26/27

Weizengras (*Triticum*): Saatgut in Bioläden, online z. B. bei Samenhaus, samenhaus.de

Saatgut von Rotkohl (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *rubra*), **Kresse** (*Lepidium sativum*) und vielen weiteren Arten, **Sprossengläser**: z. B. bei Microgreen-Shop, microgreen-shop.com

Wie in der Provence S. 34/35

Weidenblättrige Hänge-Birne (*Pyrus salicifolia* 'Pendula'): z. B. bei Baumschule NewGarden, baumschule-newgarden.de

Hainbuche (*Carpinus betulus*, **Heckenware**): z. B. bei Eggert Baumschulen, eggert-baumschulen.de

Kaskaden-Thymian (*Thymus longicaulis* ssp. *odoratus*), **Polster-Silberraute** 'Nana' (*Artemisia schmidtiana*), **Reiher-Federgras** (*Stipa barbata*), **Weißer Spornblume** 'Albus' (*Centranthus ruber*), **Kleine Blauraute** 'Little Spire' (*Perovskia atriplicifolia*), **Muskateller-Salbei** (*Salvia sclarea*): Staudengärtnerei Gaißmayer, gaissmayer.de

Zwerg-Lavendel 'Little Lottie', **Weißer Lavendel** 'Arctic Snow' (*Lavandula angustifolia*): Helix Pflanzen, helix-pflanzen.de

Garten-Lavendel 'Imperial Gem' (*Lavandula angustifolia*): z. B. bei Allgäu Stauden, allgaeustauden.de

Pflanzen-Horoskop S. 38–41

Alle vorgestellten Zimmerpflanzen, weitere Infos zu den einzelnen Arten und das ausführliche Horoskop: Feey, feey-pflanzen.de

Deko mit Zwiebelblumen S. 46/47

Vorgezogene Zwiebelblumen: in Gärtnereien und Gartencentern

Pflanzenporträt: Efeu S. 48

'Duckfoot': z. B. bei Pflanzmich.de, pflanzmich.de

'Wonder': z. B. bei Bakker, de-de.bakker.com

'Goldchild': z. B. in Dehner Gartencentern, dehner.de

'Goldheart': z. B. bei Baumschule NewGarden, baumschule-newgarden.de



Gemeinsam das Klima schützen

Der „ClimaAward“, eine Initiative der ersten deutschen Klimalotterie „ClimaClic“, geht in die nächste Runde! Mit dem Award werden gemeinnützige Klimaschutzorganisationen aus ganz Deutschland mit insgesamt 50 000 € gefördert. Bewerben können sich alle gemeinnützigen Klimaschutzorganisationen mit Sitz in Deutschland bis zum 15. Februar 2026. Alle Informationen gibt's auf climaclic.de.



IMPRESSUM

Lisa Blumen & Pflanzen

Eine Marke der Hubert Burda Media
erscheint jeden Monat in der
BurdaVerlag Publishing GmbH
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg
Telefon: 07 81/84 01

Registergericht: Amtsgericht Freiburg
Registernummer: HRB 471579
UST-IdNr.: DE 811 760 406

Geschäftsführung: Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn
Chefredakteurin: Barbara Beh (V.i.S.d.P.)

Art Directorin: Nicole Helmstätter
Head of Editorial Team, Efficiency & Customer Centricity: Jana Lunkenbein
Redaktion: Manuela Schubert (Leitung), Shinya Halbritter, Ulrike Pfeifer

Health: Competence Center Health (CCH)

Bildredaktion: Jana Siebrecht

Grafik: Maria Tribus

Workflow Manager/Produktion:
Hardy Metasch (Leitung), Julien Edelmann,
Sarah Münchenbach, Maéla Nitsche, Stefan Schledorn

Sekretariat:
Sabine Valha, Telefon: 07 81/84 51 54,
E-Mail: redaktiongartenwohnen@burda.com

Chief Product Officer (CPO): Sven Dams
Product Management: Corinna Hankel-Loehrenz

Anzeigen:
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe brand-community-network.de

Publisher Management: Meike Nevermann (Head),
Caroline Müller, Sebastian Bläsing

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Alexander Hugel

Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten
sind vom Werbeproduzenten gestaltet und nicht
Teil des redaktionellen Inhalts.

Vertrieb: MZV GmbH & Co. KG,
85716 Unterschleißheim, www.mzv.de
Vertriebsleitung: Timo Wenzlawski

Für die Gesamtauslieferung in Österreich verantwortlich:
Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, Urstein Süd 13,
5412 Puch, Österreich, https://pgvaustria.at/

Repro & Grafik: RTK & SRS mediagroup GmbH

Druck: Burda Druck GmbH,
Hubert-Burda-Platz 1,
77652 Offenburg
ISSN 2366-4045



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus
nachhaltig bewirtschafteten
Wäldern und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

Einzelheftbestellung:
Internet: www.meine-zeitschrift.de
per E-Mail: kundenservice@meine-zeitschrift.de

Abonnement:
BurdaVerlag Publishing GmbH, Abo-Service,
Postfach 290, 77649 Offenburg.
Mail Abo: lisa@burdadirect.de
www.lisablumenpflanzen-abo.de

Abo Service-Hotline: +49 (0) 781/63 96 580 (Anruf zum Ortstarif)

Einzelpreis in Deutschland: 2,49 Euro inkl. Mehrwertsteuer.
Abonnementpreis: Deutschland 29,88 Euro pro Jahr inkl.
Mehrwertsteuer, übrige Auslandskonditionen auf Anfrage.

Lisa Blumen & Pflanzen (USPS no 19977) is published monthly
by HUBERT BURDA MEDIA. Known Office of Publication: Data
Media (A division of Avant Imaging and Intergated Media ULC.),
2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306.
Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster:
Send address changes to Lisa Blumen & Pflanzen, Data Media,
P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155, E-Mail: service@roltek.
com, Toll free: 1-877-776-5835

Datenschutzanfrage:
Telefon: 07 81/6 39 61 00
Mail: lisablumenpflanzen@datenschutzanfrage.de

Urheberrechtshinweis:
Alle redaktionellen Angaben erfolgen nach bestem Wissen, aber
ohne Gewähr. Die Zusendung unerbetener Beiträge, Texte, Fotos
und Videos ist nicht erwünscht. Alle Rechte vorbehalten. Nach-
druck, Vervielfältigung auf Datenträgern, Export und Vertrieb ins
Ausland, Aufnahme in Online- Dienste und die öffentliche Zu-
gänglichmachung und sowie Verleih/Lesezirkel der Zeitschrift
nur nach ausdrücklicher Zustimmung des Verlags.

BurdaVerlag



▲ **TRADITIONELL** Füllen Sie ein feuerfestes Gefäß mit Feuersand. Die Räucherkohle mit der Zange über einer Kerzenflamme entzünden. Ist die Kohle ganz durchgeglüht, mit der Vertiefung nach oben auf den Sand legen. Ca. 5 Min. warten, bis sich ein weißer Aschefilm gebildet hat. Räucherwerk auf die Kohle geben, zarte Blüten besser danebenlegen

"Der Geist der Pflanze offenbart sich im Rauch, die Seele im Duft"

► **ZEIT FÜR RITUALE** „Sie können wieder aufatmen, kommen zur Ruhe, haben neue Kraft für Körper, Geist und Seele geschöpft, und alles erscheint in einem neuen Licht“, sagt Adolfine Nitschke über das Räuchern



Für einen Moment lösen sich die Alltagssorgen in Rauch auf...



▲ **FÜR ANFÄNGER** Ein Stövchen ist das Mittel der Wahl, wenn es weniger rauchen soll, wie etwa zu Hause beim Frühstück, im Büro oder während einer Meditation. Dafür das Räucherwerk zunächst an den Rand des Siebs legen. Die Wärme dort reicht oftmals schon aus, damit sich ein angenehmer Duft entwickelt, ansonsten mittig platzieren



Getrocknete Blätter fest zusammenbinden und los geht's!



◀ **ZÜNDENDE IDEE** Die fertigen Bio-Räuchermischungen bieten für jeden Anlass den perfekten Kräutermix. Jeweils 25 oder 20 g für ca. 5 € (sonnentor.com)

◀ **HILFT GEGEN „DICKE LUFT“** Einer der wichtigsten Räucherzwecke war und ist das atmosphärische Reinigen von Räumen. Salbei eignet sich dafür besonders gut. Den Rauch kann man gut mit einer Feder verteilen

▼ **DIY-RÄUCHERWERK** Aus Salbei lassen sich ganz einfach die beliebten Smudge-Sticks fertigen, die vorne angezündet werden und dann langsam durchglimmen



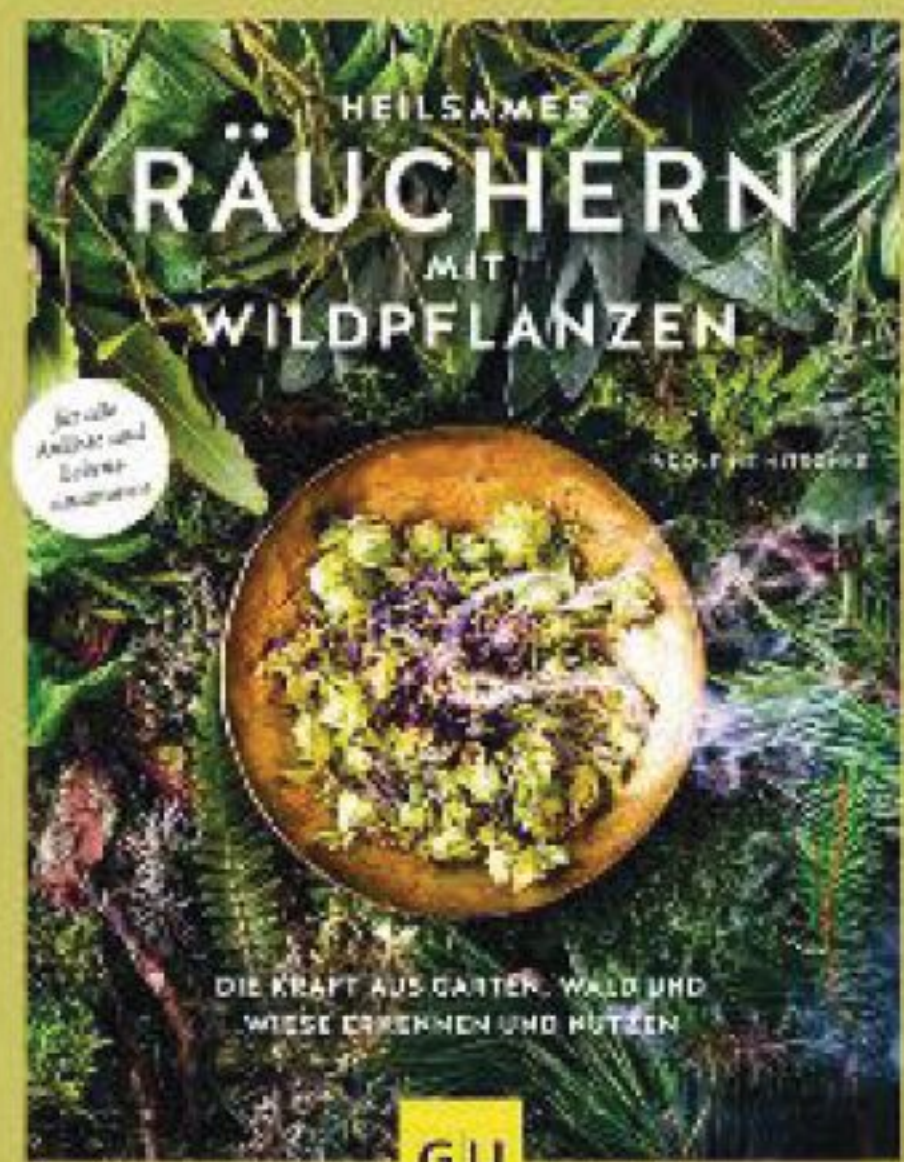
► AUTORIN MIT GRÜNER SEELE

Adolfine Nitschke ist Wildkräuterführerin. Ihre Leidenschaft gilt dem Räuchern. Infos über Kurse und Shop: zunderzauber.de

In ihrem Buch „Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen“ erläutert Adolfine Nitschke die Geschichte des Räucherns und gibt Anregungen zu verschiedenen Räucheritualen rund ums Jahr. Sie erklärt, wie man die Pflanzen richtig sammelt, verarbeitet und aufbewahrt und verrät Hilfreiches zur Räucherpraxis. 192 S., ca. 20 € (gu.de)

Adolfine Nitschke

Buchautorin und Wildkräuterführerin



▲ **VIELSEITIGE WIRKUNG** Die Natur bietet uns eine Fülle an Pflanzen, die sich zum Räuchern eignen. Sie alle entfalten dabei ihre ganz spezielle Wirkung. So können sie beruhigen und entspannen, erden und zentrieren, anregen und vitalisieren, reinigen und klären, die Meditation unterstützen sowie die Konzentration, Kreativität und den Schlaf fördern

Praxis-TIPPS



✿ **Was die Menschen früher spürten, ist nun erwiesen**
Auch wenn viele Menschen heutzutage das Räuchern mit reiner Esoterik verbinden, ist inzwischen wissenschaftlich belegt, dass Räucherstoffe auf unser Stammhirn wirken und dort nachweislich psychische Fähigkeiten wie Emotionen, Motivation, Erinnerungsvermögen und auch das vegetative Nervensystem ansprechen und beeinflussen.

✿ **Natürlicher Schutz vor krank machenden Keimen**
Früher war es ganz normal, Krankenzimmer mit speziellen Räuchermischungen zu reinigen. Das hatte auch einen guten Grund: Echter Weihrauch z. B. wirkt nachweislich antiseptisch und desinfizierend.

Vorschau

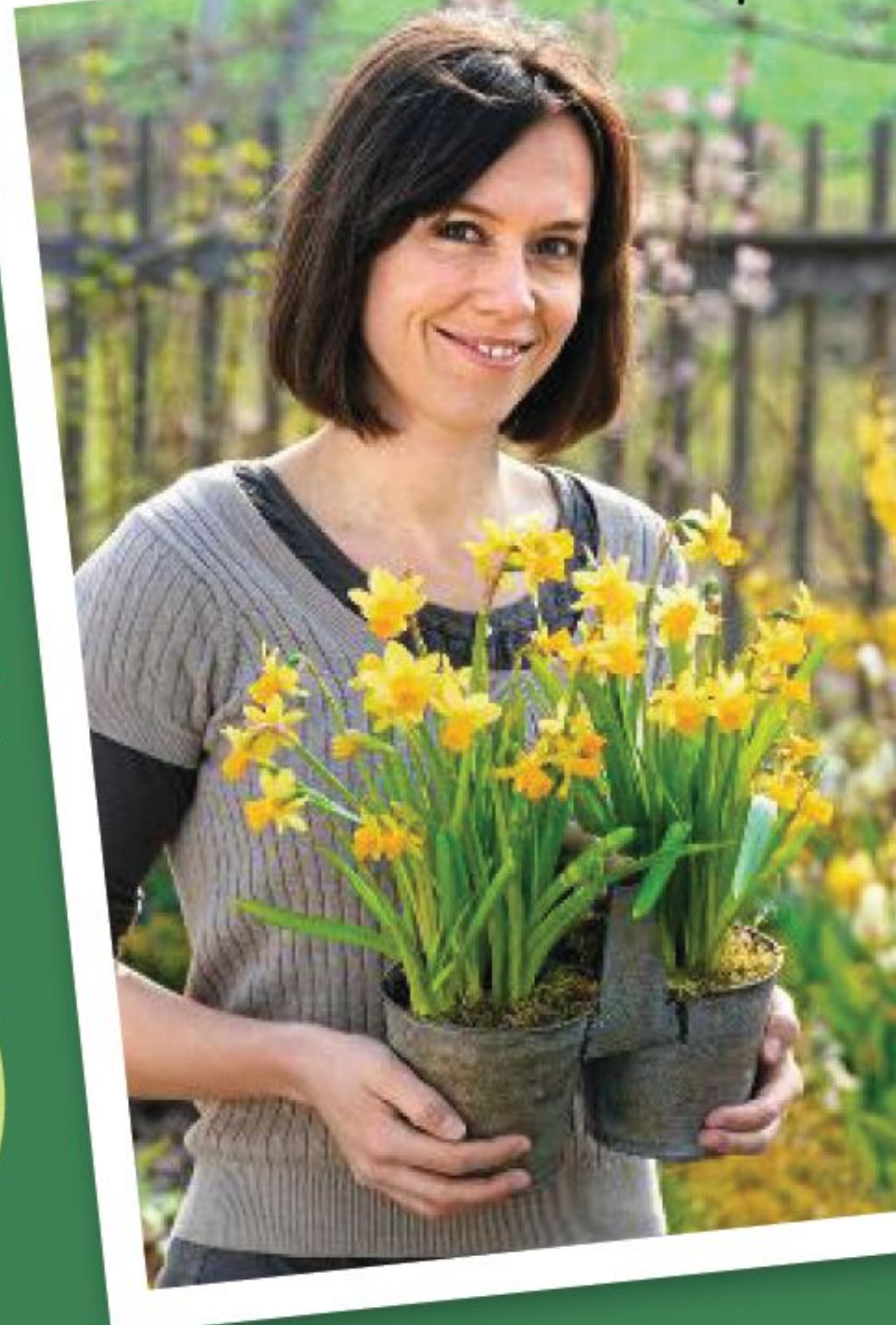
Diese Themen erwarten Sie im Februar

Kreativ und mit Liebe selbst gemacht



▲ **ZARTE TÖNE** Terrasse und Balkon blühen jetzt in Pastellnuancen auf. Wir zeigen charmante Kombinationen, um den Frühling willkommen zu heißen

► **SONNE IM TOPF** 'Tête à Tête'-Narzissen stimmen uns aufs Schönste auf die neue Saison ein. So arrangieren Sie die Frühblüher, die sofort gute Laune machen



♥
Deko-
IDEE



◀ **EXOTIK PUR** Flamingoblumen lassen ihren Charme als Tischschmuck wie auch in Pflanzgefäßen spielen

Die nächste
Lisa Blumen & Pflanzen
erscheint am 9. Januar

Neujahrsgrüße

EXTRA: Mondkalender 2026

Alle Daten für Aussaat, Pflanzung, Pflege & Ernte

April

Mai

Juni

www.mein-schoener-garten.de

Garten
JANUAR
2026

mein schöner
Garten

mein schöner Garten

EUROPAS GRÖSSTES GARTENMAGAZIN

Zaubernuss

Zarte Blüten trotz
Eis und Schnee



Leckeres Wintergemüse

So ernten Sie feinen
Lauch rund ums Jahr

14 Seiten
Praxis-Magazin

WAS IM Januar
ZU TUN IST



**Alles Wichtige
in diesem Monat**

- Winterheide • Schonende Bodenpflege • Spinnmilben
- Gewächshaus und Frühbeete • Mini-Garten im Glas

Ideen & Trends für die neue Saison

Moderner Look für Ihre grüne Oase

Die
schönsten
Futterstationen
für Vögel

1 Mo	bis 23.30 Uhr außer 4.45 bis 9.45 Uhr
2 Di	ab 2.30 Uhr
3 Mi	
4 Do	bis 11.30 Uhr ab 14.30 Uhr
5 Fr	
6 Sa	bis 18.30 Uhr ab 21.30 Uhr
7 So	außer 6.30 bis 10.30 Uhr
8 Mo	bis 17.30 Uhr ab 20.30 Uhr
9 Di	
10 Mi	
11 Do	bis 12.30 Uhr ab 15.30 Uhr
12 Fr	
13 Sa	bis 3.30 Uhr ab 6.30 Uhr
14 So	
15 Mo	bis 12.30 Uhr NEUMOND
16 Di	ab 13.30 Uhr
17 Mi	bis 9.30 Uhr ab 11.30 Uhr
18 Do	bis 19.30 Uhr ab 22.30 Uhr
19 Fr	außer 18.00 bis 22.00 Uhr
20 Sa	bis 21.00 Uhr
21 So	ab 12.30 Uhr
22 Mo	
23 Di	
24 Mi	bis 2.30 Uhr
25 Do	bis 18.30 Uhr
26 Fr	außer 7.30 bis 10.30 Uhr
27 Sa	bis 19.30 Uhr
28 So	ab 12.30 Uhr
29 Mo	bis 5.30 Uhr
30 Di	

**EXTRA
Mond-
kalender
2026**



garten-abo.de

Hier geht's direkt zum Abo: →