

Text Dr. Wolfgang Hensel
Fotografie Jürgen Becker

Der Wellness- und Kräuter-Garten

Die private kleine Oase zum Abschalten und Regenerieren

- Gestaltungskonzepte für Wellness-Gärten
- Kräuter-Portraits auf 56 Seiten
- Tees, Cremes, Bäder, Rezepte
- Anwendungen und Entspannungstipps

Inhalt

Der Wellness-Garten **6**

| | |
|--|----|
| Was ist eigentlich Stress? | 6 |
| Was tun bei Stress? | 10 |
| Der Garten als Zentrum des Wohlbefindens | 10 |
| Der Wellness-Garten in der Praxis | 12 |

Gärten für das Wohlbefinden **16**

| | |
|---|----|
| Mut zur Leere – Wellness-Garten als Meditationsort | 18 |
| Aus der Arbeit kommt die Kraft – Wellness-Garten für Wühlmäuse | 22 |
| Ohne Mühe zum Ziel – Wellness-Garten für Faulenzer | 26 |
| Vom Frühstück bis zum Grillabend – Wellness-Garten für passionierte Gastgeber | 32 |
| Rosenlaube und verwunschene Ecken – Wellness-Garten für Romantiker | 36 |
| Zutaten für Topf und Tisch – Wellness-Garten für Küchen- und Kräuterküchler | 42 |
| Von Bachlauf bis Schwimmteich – Wellness-Garten für Wasserratten | 48 |
| Farben für die Seele – Wellness-Garten als Farbtherapie | 54 |
| Wilde Ecken, dichte Hecken – Wellness-Garten für Naturfreaks | 60 |
| Durch die Nase ins Gemüt – Wellness-Garten für Schnuppernasen | 64 |
| Schön und edel – Wellness-Gärten für Ästheten | 68 |

Die besten Kräuter für Gesundheit und Wellness **72**

Anwendungen und Rezepte **128**

| | |
|---|-----|
| Ernten, Lagern, Konservieren | 128 |
| Kräuter für Gesundheit und Wohlbefinden | 130 |
| Kräuter für die Wohnung | 134 |
| Kräuter in der Küche | 136 |

Anhang **139**