

Willkommen auf dem Wellnessbalkon

Diese Pflanzen tun Geist, Seele und Gesundheit gut

(GMH/PRE) Belebende Düfte, wohltuende Essenzen, gesunde Smoothies: Warum in ein teures Spa investieren, wenn zuhause die ganz persönlich „Green Vital World“ wartet! Denn auf Terrasse und Balkon gedeihen viele Pflanzen, die nicht nur optisch ausgesprochen ansprechend sind, sondern auch Naturtalente in Sachen Wellness und Gesundheit.



Bildnachweis: GMH/PRE

Bildunterschrift: Wellness pur: Mit Balkon und Terrasse ist die Entspannung nur einen Schritt weit entfernt. Farbenfrohe Blüten und attraktive Pflanzgefäße regen die Sinne an und schaffen eine angenehme Atmosphäre.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2016/04/GMH_2016_15_15.jpg



Blaubeeren (*Vaccinium corymbosum*) beispielsweise sind echte Powerpakete: Die leckeren Beeren enthalten besonders viel Vitamin A, C und E und sind reich an Anthocyanen, die im Körper freie Radikale binden. Den Frühling feiern sie zudem mit attraktiven weißen oder rosafarbenen Blüten und gegen Saisonende sorgen sie mit einer spektakulären Herbstfärbung für einen weiteren Höhepunkt – wenn Sie nicht gerade eine immergrüne Sorte erstanden haben, die sich sogar im Winter mit frischgrünen Blättern schmückt. Neben Sorten mit den bekannten blauen Früchten, gibt es mittlerweile sogar rosafarbene Varianten. Da Blaubeeren sauren Boden bevorzugen, gedeihen sie im Kübel in Rhododendronerde gepflanzt oft sogar besser als im Garten. Das gilt auch für die ebenso hübschen wie gesunden Cranberrys (*Vaccinium macrocarpon*), die sich in großen Kübeln sogar als Blaubeerunterpflanzung eignen. Beide Arten düngen Sie am besten mit einem Rhododendrondünger.

Heiße Kandidaten, nach denen Sie beim nächsten Besuch in Ihrer Premium-Gärtnerei Ausschau halten sollten, sind auch Apfelbeere (*Aronia melanocarpa*) und Felsenbirne (*Amelanchier lamarckii*). Sie liefern ebenfalls ein Komplettpaket aus niedlichen weißen Blüten, Naschobst und leuchtendem Herbstlaub. Das zusätzliche Plus all dieser Kübelbewohner: Sie sind mehrjährig und ihre Pflege beschränkt sich auf Gießen, Düngen und im Fall von Blaubeeren und Cranberrys einen gelegentlichen Auslichtungsschnitt. So bleibt mehr Zeit zum Relaxen. Ähnlich unkompliziert sind die zahlreichen Heilkräuter und Duftpflanzen, die auf keinem Wellnessbalkon fehlen dürfen: Minzen und Zitronenmelisse, Lavendel, Salbei und Rosmarin verwandeln die grüne Oase in ein Reich der Düfte und finden gerne auch ihren Weg in die Küche. Ebenso wie Schafgarbe, Ysop und Ringelblumen sind sie zudem wertvolle Zutaten zur Herstellung von Naturkosmetik.

Unter duftenden Blüten in süße Träume entschlummern, für einen solch entspannten Ausklang des Wellnessstags sorgen Aromaspezialisten wie Kletterrosen und Jasmin (*Jasminum officinale*), die Balkonbrüstungen und Rankgerüste umschmeicheln oder die Terrassenpergola mit einem herrlichen Baldachin schmücken. Ein wundervolles Parfum verströmen auch die Mexikanische Orangenblume (*Choisya ternata*) oder die exotischen Blüten der



Frangipani (Plumeria). Fragen Sie den Gärtner Ihres Vertrauens um Rat, welche Pflanzen am besten zu Ihnen und Ihrem ganz persönlichen Wellnessreich passen. Die freundliche Beratung und die ansprechende Atmosphäre in den Premium-Gärtnereien sorgen dafür, dass der Entspannungsurlaub schon beim Einkauf beginnt.

[Kastenelement]

Grüne Smoothies, frisch vom Balkon

Für Mixgetränke oder als köstliche Rohkost eignen sich nicht nur Beerenfrüchte, auch Kopfsalat, eine der Grundzutaten für grüne Smoothies, lässt sich kinderleicht in Balkonkästen und anderen Pflanzgefäßen ziehen. Besonders hübsch ist eine Kombination mit essbaren Blütenpflanzen wie Gewürz-Tagetes (*Tagetes tenuifolia*), Hornveilchen (*Viola cornuta*), Duft-Geranien (*Pelargonium fragrans*). In der örtlichen Premium-Gärtnerei finden Sie alles, was Sie für das Projekt „gesunder Balkon“ benötigen und bekommen ganz nebenbei viele hilfreiche Tipps. Unter <http://www.premium-gaertnerei.de> ist garantiert eine passende Adresse in Ihrer Nähe zu finden.