

## Energie für die Seele und den Körper: Den Garten im Herbst noch einmal so richtig genießen

(GMH/FGJ) Runter vom Sofa, raus auf den Balkon, die Terrasse oder in den Garten! Denn der Herbst lässt sich zwischen den eigenen Pflanzen und mit den Händen in vollen Zügen genießen. Es hellt die Stimmung auf, die Beete und Balkone mit den Herbstschönheiten zu bepflanzen und für die kommenden Monate vorzubereiten. Im Fachhandel gibt es jetzt viele tolle Pflanzen aus deutschen Gartenbaubetrieben, die die Arbeit zum Genuss werden lassen.



Bildnachweis: GMH

**Bildunterschrift:** Herbstschönheiten aus Deutschland: Gärtner bieten jetzt tolle Pflanzen an, die neue Farbakzente in Beeten und Gefäßen setzen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2020/08/GMH\\_2020\\_35\\_01.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2020/08/GMH_2020_35_01.jpg)

### Garten macht gute Laune

Die Tage werden kürzer und bald wird es wieder kälter. Doch die Aussicht auf den Herbst oder Winter muss nicht aufs Gemüt schlagen. Eine schöne Bepflanzung ist bestens geeignet, um sich

die gute Laune zu erhalten – selbst auf dem kleinsten Balkon. Eine sinnvolle Beschäftigung im Freien fordert alle Sinne und stärkt das Immunsystem. Der Anblick filigraner Gräser, die sich im Wind wiegen, bunt gefärbte Blätter und Blüten, die in der Herbstsonne strahlen, sind purer Genuss.

### **Blütenfülle für die Seele**

Zu den tollen Herbstpflanzen gehören viele Stauden, die mit ihrer Blütenpracht alle Blicke auf sich ziehen und die Seele erfreuen: unter anderem Herbst-Astern (Aster), Garten-Chrysanthemen (Chrysanthemum), Herbst-Anemonen (Anemone), Mittagsblume (Delosperma) und Kanadische Goldrute (Solidago). Auch Stiefmütterchen (Viola wittrockiana), Horn-Veilchen (Viola cornuta), Grönland-Margerite (Arctanthemum), Schopflavendel (Lavandula stoechas) und Alpenveilchen (Cyclamen persicum) schmücken jetzt noch jeden Balkon und jedes Beet.

### **Filigrane Gräser und Blattschmuck**

Gräser mit prächtigen Blütenständen oder intensiver Färbung wiegen sich im Wind – zum Beispiel Lampenputzergas (*Pennisetum*), Japanisches Blutgras (*Imperata*), Chinaschilf (*Miscanthus*), Rutenhirse (*Panicum*) und Segge (*Carex*). Mit einer herrlichen Blattfarbe in warmen Herbsttönen punkten nicht nur stattliche Bäume, sondern auch viele andere Pflanzen. Zum Beispiel die Blattschmucksorten des Purpurglöckchens (Heuchera), Mauerpfeffer (Sedum), der Kriechende Günsel (Ajuga), die Palisaden-Wolfsmilch (Euphorbia) und die Gefleckte Taubnessel (Lamium). Wilder Wein (*Parthenocissus*) sowie Bergenien (*Bergenia*) leuchten in Rot, einige Storchschnabel-Arten (Geranium) in Gelb, Orange und Scharlachrot sowie die Herbstblätter der Fetthenne (*Sedum*) in warmem Gelb.

Bunt kombiniert, beispielsweise in einem hübschen Weidenkörbchen, eignen sich die Herbstschönheiten auch bestens als herbstliches Geschenk für Pflanzenliebhaber.

### **Prächtiges Schauspiel genießen**

Es spricht vieles dafür, die goldenen Herbsttage mit Gartenarbeit zu verbringen, anstatt auf dem Sofa zu liegen. Selbst bei kühler Witterung tut „herumpusseln“ im Garten richtig gut. Frische Luft

stärkt die Abwehrkräfte. Selbst wenn der Himmel bedeckt ist, sorgt Sonnenlicht im Körper dafür, dass wertvolles Vitamin-D gebildet wird. Das stärkt das Immunsystem, hilft gegen Stimmungsschwankungen und weist den Herbst- oder Winterblues in die Schranken. Und warum es sich nicht auch im Herbst auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten gemütlich machen? Eingemummelt in eine Decke und mit einer Tasse Tee in der Hand lässt sich eine tolle Umgebung mit prächtigem Farbschauspiel hervorragend genießen.

-----  
[Kastenelement]

### **Pflegetipps für den Herbst**

Die Samenstände bei Stauden und Gräsern können stehen bleiben, es sei denn, die Pflanzen säen sich zu stark im Garten aus. Ansonsten dürfen sie bis zum Frühjahr die Beete schmücken, was bei Raureif oder Schnee besonders schön aussieht. Zum Beispiel bei Lampenputzergras (*Pennisetum*), Chinaschilf (*Miscanthus*) und Herbst-Aster (*Aster*). Auch bieten einige Samenstände den Vögeln eine willkommene Nahrungsquelle, etwa von Kugeldistel (*Echinops*) und Staudensonnenblume (*Helianthus*). Frostempfindliche Stauden sollten auf den Winter vorbereitet werden. Eine Schicht Laub oder Rindenmulch schützt den Wurzelbereich, ein Vlies die langen oberirdischen Triebe. Beerentragende Sträucher sind eine wichtige Nahrungsquelle für Vögel und sollten erst im Frühjahr gestutzt werden.