

## Die moderne Gesellschaft entdeckt das Wellness-Center vor der Haustür

**Innere Ruhe und der Rückzug an einen sicheren, ungestörten Ort sind elementare menschliche Bedürfnisse, die heute gerne unter dem Begriff "Wellness" zusammengefasst werden.**

Leistungsorientierte, gestresste moderne Menschen versuchen durch Entspannung, Fitness und gesunde Ernährung ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden und geben für so genannte Wellness-Produkte und -Reisen mitunter viel Geld aus.



Dabei kann Entspannen so einfach sein - Gartenbesitzer wissen das schon lange! Die Beschäftigung mit Pflanzen, das Arbeiten im Einklang mit der Natur, sehen, staunen, fühlen - all dies fördert das Wohlbefinden, wirkt beruhigend und gleichzeitig energisierend. Gerade der eigene Garten ist bestens dazu geeignet, Stress abzubauen und Körper, Geist und Seele zu regenerieren. Freizeitgärtner verstehen das. Sie können dieses Gefühl noch genießen - den Sommer, die Sonne, den Regen, den frisch gemähten Rasen, der sich wie ein dicker Teppich anfühlt - barfuss im Morgentau ein Genuss! Die moderne Gesellschaft entdeckt den Garten als Wellness-Center.

Nach jüngsten Erhebungen verbringen 43 Prozent der Haushalte in Deutschland ihre Freizeit gerne im Garten und erholen sich dort vom Alltagsstress. Der Garten kann ein Ort der Selbstverwirklichung sein, der für jeden Menschen einzigartig ist - ein nach seinen individuellen Bedürfnissen geformter Ort, wo er tätig ist und sich entspannt.

Erholung heißt im Garten nicht nur Liegestuhl und Hängematte, sondern Wellness fordert immer auch Bewegung. Schon die alten Römer wussten, was dem Menschen gut tut - ein gesunder Geist braucht bekanntlich einen gesunden Körper.

Der Garten bietet die perfekte Mischung, denn er ist etwas Lebendiges, das sich verändert und immer wieder eine eingreifende Hand braucht. Durch geschickte Planung und die richtige Auswahl der Pflanzen lässt sich der Aufwand in Grenzen halten. Frischluft tanken und Schwitzkuren wechseln sich ab mit Entspannungs- und Dehnübungen. Wellness pur.

Farbenfrohe Blumenbeete sind Herz und Seele eines Gartens und eine Wohltat für die Sinne. Wer beim Pflanzenkauf pflegeleichte Pflanzen wählt, kann den Blütenzauber ohne großen Aufwand im Garten genießen. Schafgarben, Goldhaarstern, Ochsenaugen, Ringelblume Schmuckkörnchen, Rittersporn, Schleicherkraut, Sonnenbraut, Taglilie und Sommermargerite sind eifrige und anspruchslose Blüher.

Auch Strauch- und Kletterrosen eignen sich für den Wellness-Garten. Sie sind wunderschön, erfreuen die Sinne und brauchen nur alle paar Jahre geschnitten zu werden. Einen besonders überzeugenden Eindruck machen Rosen in Kombination mit Stauden. Bewährte anspruchslose Partner sind zum Beispiel Lavendel, Katzenminze, verschiedene Salbei-Arten und zierliche Gräser, die einen guten Kontrast zu den Blüten der Rosen bilden.

Als attraktiver Gartenrand eignen sich abwechslungsreiche Hecken aus Gehölzen wie z.B. Liguster, Kornelkirsche, Heckenkirsche, Pfaffenhütchen oder Berberitze. Sie müssen nur im ersten Jahr gegossen und in der Regel nicht geschnitten werden. Im Laufe der Jahre wachsen sie zu einer dichten grünen Mauer zusammen und sorgen auf natürlichem Weg für Sichtschutz und Privatsphäre. So entsteht eine Insel des Wohlfühlens - gleichsam eine Einladung, sich vom Alltag zu lösen und abzutauchen ins grüne Element.