



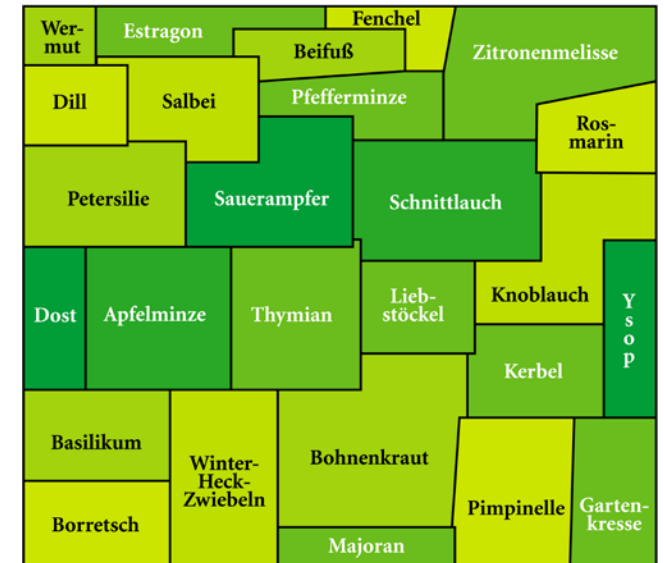
Gesundheit aus dem Garten

Jedes Essen schmeckt nochmals besser, wenn frische Kräuter es würzen. Gesünder ist es zusätzlich noch. Und noch besser schmeckt es, wenn die Kräuter aus dem eigenen Garten kommen. Dafür benötigt man gerade einmal zwei bis drei Quadratmeter Platz. Am effektivsten sind Kräuterspiralen. Der Standort ist idealerweise sonnig, da die meisten Kräuter viel Sonne benötigen, um ihren vollen Geschmack zu entfalten.

Eine solche Kräuterspirale ist nicht schwer zu bauen. Zuerst muss man den geplanten Kreis circa 20 Zentimeter tief ausheben. Dorthinein kommt zur Drainage eine Kies-schicht. Nun wird die flach ansteigende Trockenmauer aus nach innen geneigten Natursteinen schneckenhausförmig errichtet.

In der Mitte ist die Mauer circa 80 bis 90 Zentimeter hoch. Die so entstandene Pflanzfläche wird bis auf halbe Mauerhöhe mit Kies aufgefüllt, darüber kommt Erde. In der Mitte der Spirale (oben) wird diese stark mit Sand gemischt, sodass eine magere, sandige Erde entsteht. Je flacher die Spirale wird, desto nährstoffreicher und feuchter wird die Erde.

Auf der Kuppe gedeihen trockenheitsliebende und sonnenbedürftige Kräuter wie Oregano, Thymian, Salbei und Rosmarin. Im feuchteren Auslauf der Spirale fühlen sich unter anderem Pfefferminze, Schnittlauch, Petersilie und Zitronenmelisse wohl.



Natürlich lassen sich Kräuter auch in einem »normalen« Beet ziehen. Hier ist eine vorteilhafte Anordnung zu sehen.

Eine Kräuterspirale ist eine Zierde für den Garten, versorgt uns mit gesunden Kräutern und bietet zugleich wertvollen Lebensraum für Tiere.