

Lucy Huntington

Das Gartenbuch für Allergiker



*Die schönsten Pflanzen,
die besten Arbeitsweisen*

*Aus dem Englischen von
Sabine Lorenz und Felix Seewöster*

Inhalt

6 Danksagung

7 Vorwort

8 Einführung

Auf das Problem der Allergien aufmerksam machen; Die Verbreitung des allergenreduzierten Gärtnerns; Was ist eine Allergie?; Allergische Reaktionen; Das Anlegen eines allergenreduzierten Gartens

12 PFLANZENALLERGIEN

14 Allergien der Atemwege

Asthma; Heuschnupfen; Pollen und Pollination; Pilzsporen; Farne; Duftende Pflanzen; Andere Problempflanzen

22 Hautallergien

Neurodermitis; Urtikaria; Kontaktekzem; Entzündliches Kontaktekzem; Lichtdermatose; Über den Umgang mit Hautallergien; Stachel und Dornen; Insektenstiche; Giftpflanzen

28 Als Allergiker gärtnern

Allergische Reaktionen vermeiden; Geeignete Zeiten für die Gartenarbeit; Die Gartenarbeit; Schnittblumen

36 GESTALTUNG EINES ALLERGENREDUZierten GARTENS

38 Gartenplanung

Das Anlegen eines allergenreduzierten Gartens; Grundlegende Entscheidungen; Begutachtung der Möglichkeiten und Probleme; Funktionelle Planung; Auswahl von Pflanzen und Gartenelementen; Das Entwerfen eines allergenreduzierten Gartens

42 Plan für einen Stadtgarten

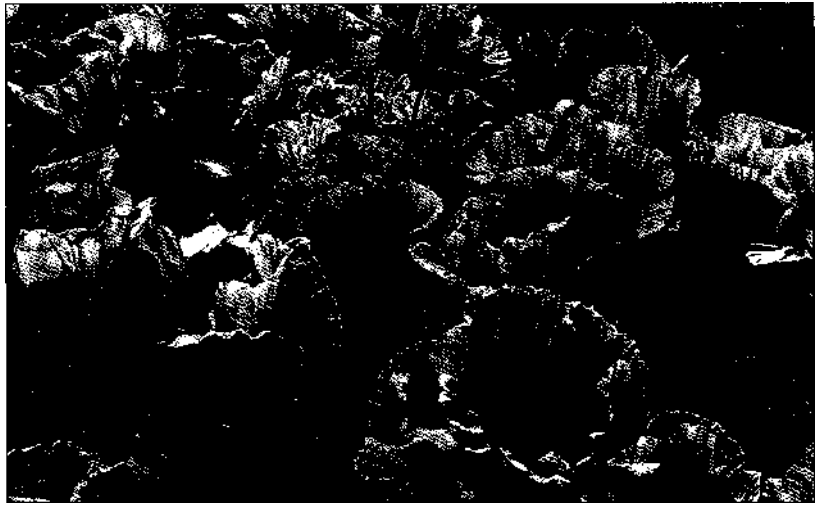
Ruhe

44 Plan für einen Familiengarten

46 Eine Stadtoase

48 Horizontale Flächen

Gestaltung freier Flächen; Pflastermaterialien; Material-Kombinationen; Rasenflächen; Bereiche zum Spielen



52 Vertikale Flächen

Begrenzungen und Einfriedungen; Kletterpflanzen; Hecken

56 Wasser im Garten

Wasserelemente; Wasserbecken und Teiche; Springbrunnen, Fontänen und Wasserfälle; Maßnahmen gegen trübes Wasser; Bepflanzen eines Wassergartens; Sicherheit für Kinder

60 BEPFLANZEN EINES ALLERGENREDUZierten GARTENS

62 Planung und Bepflanzung

Auswahl der Pflanzen; Pflege; Pläne für die Bepflanzung

66 Rabatte für einen sonnigen Standort

Farbschema

68 Beete und Rabatten für einen schattigen Standort

Zäune; Bäume und Sträucher

70 Pflegeleichte Rabatt?

Bodendecker

72 Ein Sumpfgarten

Feuchtigkeitsgehalt des Bodens

74 Rosengarten

Beetrosen

76 Abhänge und Steingärten

Böschungen; Stufen; Steingärten

78 Pflanzkübel

Bepflanzen eines Kübels

80 Bäume und Sträucher

Niedrigallergene Sträucher; Gefährliche Sträucher; Auswahl und Anpflanzung von Bäumen; Baumschutzsatzung; Bäume in Nachbargärten; Probleme mit Koniferen

84 Obst und Gemüse

Pluspunkte für die Gesundheit; Auswahl der Gemüsesorten; Gemüseanbau; Auswahl und Anpflanzung der Obstsorten

86 Kräuter

Kräuter im allergenreduzierten Garten; Anpflanzen von Kräutern; Kräutergärten

88 A-Z GEEIGNETE PFLANZEN

90 Einjährige und zweijährige Pflanzen

92 Stauden

96 Bodendeckende Pflanzen

100 Kletterpflanzen

102 Kräuter

104 Sträucher

108 Bäume

112 Zu vermeidende Pflanzen

124 Nützliche Adressen

125 Register