

Tierisch was los: Diese Vögel besuchen uns jetzt im Garten



www.mein-schoener-garten.de

AT 5,20 € • CH 8,60 sfr • BeNeLux 5,90 €  
FR, IT, ES, SI 6,90 € • DK 52,95 DKK

1/2025

mein schöner  
**Garten**

# mein schöner **Garten**



JANUAR 2025

EUROPAS GRÖSSTES GARTENMAGAZIN 4,90€



**Ideal im Halbschatten:  
Die Staude  
des Jahres 2025**

**Maxi-Ertrag  
auf Mini-Fläche:  
Vier Gemüsebeete  
zum Nachpflanzen**

**Überraschung  
im Winter  
Sträucher, die jetzt  
Akzente setzen**

**12** Seiten

**Gartenpraxis  
im Januar**

- Gesunde Obstbäume durch die richtige Schnitt-Technik
- So kommen Ihre Kübelpflanzen gut durch die dunkle Jahreszeit
- Schritt für Schritt: Blüthenest mit Winterlingen gestalten



**Tipps & Tricks unserer Experten  
Gartenplanung  
leicht gemacht**

**IDEEN  
für die  
NEUE  
SAISON**



#beebetter

# Wildbienen nisten direkt unter unseren Füßen.

Noch kein  
Sandarium  
zu Hause?



**HIER SCANNEN**  
und Anleitung ansehen

”

**Drei Viertel unserer rund 580 heimischen Wildbienenarten** sind sogenannte Bodennister. Das heißt, sie nisten im Erdreich, in Steilwänden oder auch Abbruchkanten. Von den Wildbienen selbstgegrabene Hohlräume dienen als Brutkammern für ihren Nachwuchs. Bewuchsfreie, sandige Bodenstellen sind daher ein Muss im eigenen Biengarten. Klassische Nisthilfen können zusätzlich angeboten werden. Diese eignen sich für Hohlraumnister wie z.B. Mauerbienen.“

Dr. Otto Boecking,  
Wissenschaftler am LAVES Institut  
für Bienenkunde Celle und #beebetter-Experte

mein schöner  
**Garten**





**WOLFGANG BOHLSSEN,**  
Chefredakteur  
**MEIN SCHÖNER GARTEN**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Der frühe Vogel fängt den Wurm – und die frühe Blüte fängt den Blick. Während die meisten Stauden und Sträucher noch im Winterschlaf liegen, nutzen Schneeglöckchen, Winterlinge und Lenzrosen die Gelegenheit für einen Soloauftritt – wunderschön anzuschauen im Garten von Tanja Bohlken, siehe Foto unten, den wir Ihnen in unserer Reportage ab Seite 102 ausführlich vorstellen.

Erst ein paar Wochen später zeigt sich die frisch gekürte „Stauden des Jahres 2025“ mit dem recht sperrigen Namen Kaukasusvergissmeinnicht. Ich hätte ihr sehr gerne einen kleinen Trennstrich

zwischen „Kaukasus“ und „Vergissmeinnicht“ gegönnt, aber aus botanischer Sicht handelt es sich hier eben nicht um ein Vergissmeinnicht (*Myosotis*), sondern um eine eigene botanische Gattung namens *Brunnera*. Nichtsdestotrotz verschönert das Pflänzchen auch mein kleines Vorgartenbeet im Halbschatten und glänzt dabei vor allem mit seinen cremeweiß gemusterten Blättern – zarte Blüten kommen ab April/Mai dazu, und die erinnern dann tatsächlich sehr an das klassische Vergissmeinnicht.

Einen blütenreichen Start ins neue Jahr wünscht Ihnen mit herzlichen Grüßen

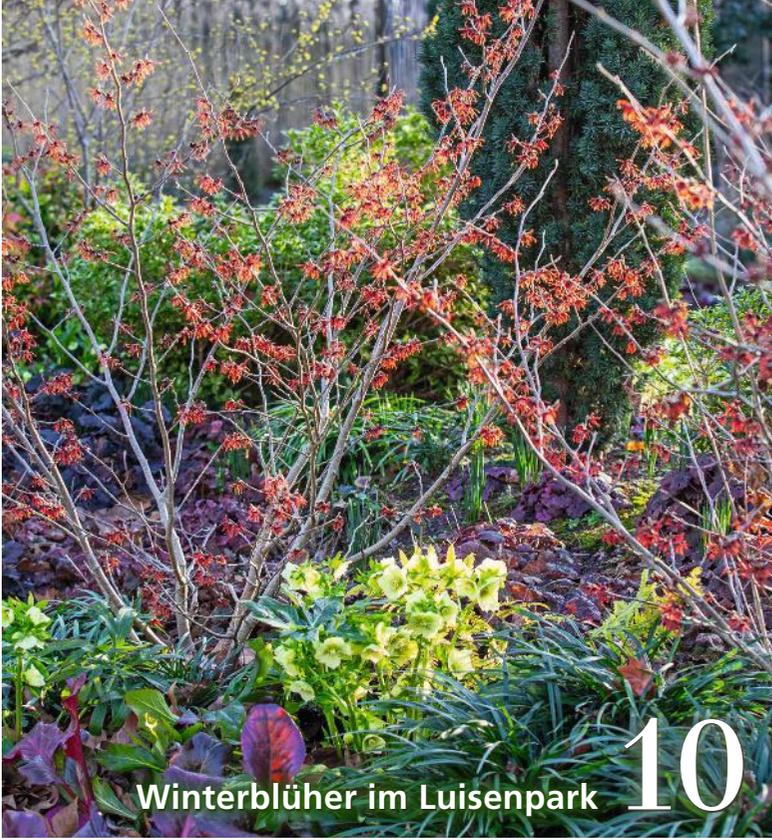
Ihr  
Wolfgang Bohlsen

E-Mail: [w.bohlsen@burda.com](mailto:w.bohlsen@burda.com)



Ab nach draußen!  
Wenn die Sonne scheint,  
lädt der Sitzplatz im  
Garten von Tanja Bohlken  
zu einer kleinen Pause ein





Winterblüher im Luisenpark

10



Ein Stadtgarten in Bochum

22



80 Kreative Ideen mit weißen Winterblühern

# mein schöner Garten im Januar

## pflanzen+pflügen

- ▶ **10 Farbenfrohe Winterbeete**  
Der Luisenpark Mannheim bietet spannende Pflanzkombinationen zum Nachmachen
- ▶ **18 Stauden des Jahres 2025**  
Das Kaukasusvergissmeinnicht begeistert mit schön gezeichnetem Laub und zarten Blüten
- 74 Nachhaltig gärtnern**  
Entdecken Sie unsere ökologisch wertvollen Tipps rund ums „Zero Waste Gardening“

## erleben+entdecken

- 22 Stadtgarten mit ländlichem Flair**  
In diesem grünen Refugium in Bochum fand sogar eine Hühnerschar ein neues Zuhause
- ▶ **28 Wintergezweitscher**  
Wissenswertes und Kurioses aus der Vogelwelt
- 101 Madrid & Galicien zur Kamelienblüte**  
Unsere Leserreise führt im März nach Spanien
- 102 Versteckter Garten am Jadebusen**  
Dieses friesische Kleinod ist nicht nur für Schneeglöckchen-Fans ein wahres Paradies

## Extra: Gartenplanung

- ▶ **32 In 7 Schritten zur Wohlfühl-Oase**  
Wir zeigen, wie man einen neuen Garten anlegt oder einen alten umgestaltet
- ▶ **42 Ein Garten – zwei Ideen**  
Mit Plänen und Pflanzenlisten: Vorschläge für einen 150 Quadratmeter großen Hausgarten

## neu+nützlich

- 46 Auf dem Boden bleiben**  
Praktische Scheren und Sägen mit Teleskopstiel erleichtern den Schnitt von hohen Gehölzen
- 72 Parkplatz im Grünen**  
Cleverer Lösungen: Der Autostellplatz am Wohnhaus kann auch unversiegelt sein

## planen+gestalten

- ▶ **50 Gemüsebeete planen**  
Wie Sie mit einem guten Mix aus Gemüse und Kräutern auch auf kleiner Fläche viel ernten

## kreativ+schön

- 68 Sonnengelbes Blütennest**  
So wird der blühende Winterling zum Blickfang
- 80 Glanzlichter in Weiß**  
Wir verwandeln Schneeglöckchen, Christrosen und Primeln in blühende Eyecatcher

# 57

## Das große Praxis-Magazin

- Kaltkeimer-Stauden lassen sich schon aussäen ● Schnittwerkzeuge gründlich schärfen ● So pflanzen Sie einen neuen Obstbaum ● Erntefrisch aus dem Beet in die Küche: Winter-Porree ● Wieso rollt der Rhododendron seine Blätter ein? ● Sichere Nistkästen bieten Schutz vor Nesträubern



# 32

 Tipps zur Gartenplanung

## gärtnern+genießen

### 84 Kaltstart im Küchengarten

Die frühe Aussaat verschafft Ihnen später einen Erntevorsprung von mehreren Wochen

### 88 Ein Hoch auf die Gemüsevielfalt

Rezeptideen mit Möhren, Spinat und Kohlrabi

## fit+gesund

### 92 Entspannt mit Pflanzenkraft

Mit sanft wirkenden Heilpflanzen kommt man nach stressigen Tagen wieder zur Ruhe

### 94 Wohlfühl-Tipps für den Januar

Alles rund um die Gesundheit

## querbeet

3 Editorial

6 Garten aktuell

8 Termine

54 Für Sie entdeckt

▶ 57 Praxis-Magazin

71 Preisrätsel

100 Impressum

108 Mein schöner Garten-Shop

111 Adressen

112 Buchtipps

114 Vorschau

# 28

Wissenswertes über Rotkehlchen & Co.



# 84

 Erste Gemüse vorziehen

# 18

 Die Staude des Jahres 2025

# 46

Helfer beim Gehölzschnitt



## Unser Titelfoto



**Säulen- und kugelförmige Immergrüne,** dazu Ziergräser und die Fruchtstände von Stauden verleihen dem von Raureif überzuckerten Garten in der Winter-sonne eine wunderschöne optische Tiefe

Auf der Titelseite angekündigte Themen sind mit einem Pfeil ▶ gekennzeichnet



Meine Lieblingspflanze

**Schauspieler Adnan Maral**

„Ein Garten schenkt Glück und Inspiration, nirgends kann man sich besser entspannen“, verrät Adnan Maral, der in der Erfolgsserie „WaPo Elbe“ (Das Erste) als Kommissar im Einsatz ist. Neben Blauregen, Holunder, Hortensien, Nelken und Tulpen gibt es in seinem Garten nahe am Ammersee vor allem Bäume. „Alle Pflanzen müssen sich bei uns wohlfühlen – sonst wird das nix!“ Und Adnan Maral erzählt vom Obstbaum, dessen Kirschen von den Amseln geklaut werden, vom Feigenbaum oder dem uralten Birnbaum, dessen Früchte mit den Nachbarn fröhlich geteilt werden. Lieblingsblume? „Lilien. Ich mag die weiße Farbe, ich mag ihren Duft.“ Gibt es ein Geheimnis? Der Star lacht: „Wenn der Frühling kommt, werde ich für meine Frau Franziska eine blauviolett blühende Waldrebe pflanzen. Die Sorte heißt ‘Franziska Maria’.“

**Mehr Grün** steht jedem Zuhause gut – da lohnt ein Blick auf unsere **Pflanzen-Sets**, die Zimmer schmücken und das Raumklima verbessern. Das Trio „Evergreens“ aus Fensterblatt, Goldfruchtpalme und

Einblatt (siehe unten) kann je nachdem, wie viel Platz vorhanden ist, in zwei verschiedenen Topfgrößen für rund 69 oder 23 € bestellt werden (shop.garten.de/zimmerpflanzen)



Jetzt scannen



**Frühlingsgeflüster** auf der

Terrasse: Wer Sehnsucht nach ersten Frühlingboten hat, verleiht Winterlandschaften aus Mini-Bäumchen, weißen Kugeln und Sternen mit **Hyazinthen** (Dehner) lebendiges Grün. Um den frischen Austrieb zu schützen, stellt man die Schalen bei Frost rechtzeitig ins Haus



Die **Stunde der Wintervögel**

findet in diesem Jahr bereits zum 15. Mal statt. Vom 10. bis 12. Januar können alle Vogelfreunde bei der bundesweiten Zählaktion vom NABU und LBV mitmachen und Vögel im Garten beobachten. Ausführliche Infos unter [www.stundederwintervoegel.de](http://www.stundederwintervoegel.de)

Fotos: Dehner/Hunger & Simmeth GmbH, Dr. Daniela Christ/Bundessortenamt (3), Fotolia/robymac, Gartenbildagentur Friedrich Strauss/Friedrich Strauss, Imago Images/APress, NABU, Shutterstock/Tasha-photo



**Neun neue Rosensorten**, die ihre Robustheit und Schönheit über drei Jahre ohne jegliche Behandlung von Pflanzenschutzmitteln bewiesen haben, dürfen das begehrte ADR-Siegel (Allgemeine Deutsche Rosenneuheitenprüfung) tragen. Zu den Gewinnern zählen die **Kletterrose 'Perfumy Siluetta'** (Kordes), die **Kleinstrauchrose 'Bienenweide Ivory'** (Rosen Tantau) und **Beetrose 'Spotlight'** (Kordes). Infos zum gesamten aktuellen ADR-Jahrgang 2024 unter [adr-rose.de](http://adr-rose.de)



Bezugsquellen und Adressen siehe Seite 111



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz

**SANIERUNG & HEIZUNGSTAUSCH:**

# JETZT ZUSCHÜSSE SICHERN

Viele ältere Wohngebäude verbrauchen mehr Energie als nötig. Wie Sie Ihr Haus fit für die Zukunft machen – und von staatlichen Förderungen profitieren.

**ENERGETISCH FIT?**

**SO GELINGT'S:**



Wer sein Haus sanieren will, kann verschiedene Möglichkeiten nutzen – von der Dämmung der Kellerdecke bis zum Einbau neuer Fenster. Auch der Austausch der alten Gas- oder Ölheizung lohnt sich. Langfristig sparen Sie Energie und Geld – und tun etwas für den Klimaschutz.

**BIS ZU 50 PROZENT**

**FÜR DIE BERATUNG**



Wie können Sie Wärmeverluste in Ihrem Haus stoppen? Bei einer Energieberatung wird das Gebäude gecheckt und ein individueller Sanierungsfahrplan erstellt. Bis zu **50 Prozent** der Kosten dafür übernimmt der Bund, maximal **650 Euro** bei Ein- und Zweifamilienhäusern.

**BIS ZU 70 PROZENT**

**FÜR DIE NEUE HEIZUNG**



Wer auf Wärmepumpe, Solarthermie und Co. setzt, bekommt einen **Zuschuss von mindestens 30 Prozent**. Eigentümerinnen und Eigentümer, die besonders schnell umsteigen, können weitere Zuschüsse erhalten. Einen Bonus bekommen zudem diejenigen, die selbst in der Immobilie wohnen und ein zu versteuerndes Jahreseinkommen von bis zu 40.000 Euro haben. Unter dem Strich ist eine Förderung von bis zu **70 Prozent** möglich.

**BIS ZU 20 PROZENT**

**FÜR DIE SANIERUNG**



Lassen Sie zum Beispiel neue Fenster einbauen, die Außenwände dämmen oder eine Lüftungsanlage installieren, können Sie eine Förderung von bis zu **20 Prozent** erhalten.

Mehr erfahren zu Förderungen:

**80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR  
ENERGIEWECHSEL**





## Biolumineszenz: Was Pflanzen zum Leuchten bringt

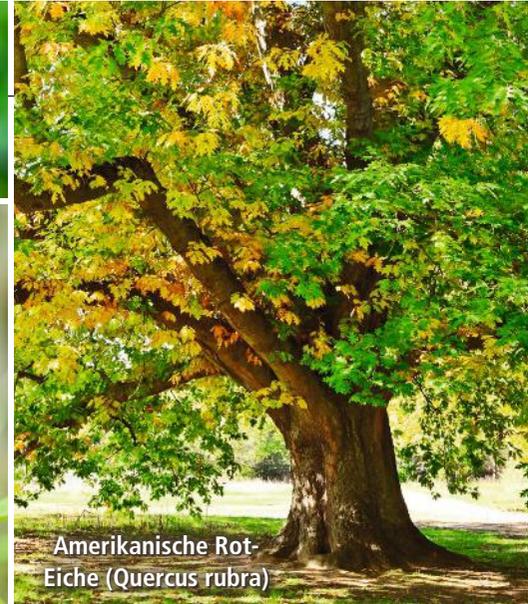
Wussten Sie schon, dass in den USA leuchtende Petunien (Foto) verkauft werden? Wie es dazu kam und was man alles über natürliche Biolumineszenz wissen sollte, erfahren Sie in der „Grün & clever“-Folge #128. Einfach QR-Code scannen und Reinhören!



Hausrotschwanz



Sumpf-Blutauge  
(Comarum palustre)



Amerikanische Rot-Eiche  
(Quercus rubra)

**Schützenswerte Natur:** Zum Vogel des Jahres wurde der **Hausrotschwanz** gekürt. Er findet immer schwerer Nistmöglichkeiten und leidet unter dem Insektensterben ([www.vogeldesjahres.de](http://www.vogeldesjahres.de)). Mit der Wahl des **Sumpf-Blutauges** zur Blume des Jahres wird zum Schutz der moorigen Ökosysteme aufgerufen ([loki-schmidt-stiftung.de/blume-des-jahres-2025](http://loki-schmidt-stiftung.de/blume-des-jahres-2025)). Die **Rot-Eiche** (*Quercus rubra*), die auch in trockenen Böden gedeiht, ist Baum des Jahres 2025 ([baum-des-jahres.de](http://baum-des-jahres.de))



**Vorbildliche Gärten:** Die Gewinner des 2024 bereits zum 4. Mal ausgelobten Fotowettbewerbs **„Rettet den Vorgarten“** stehen fest:

Punkten konnte unter anderem der Vorgarten von Gaby Teske aus Bad Salzuflen (Fotos), in dem Gräser und robuste Stauden das ganze Jahr über für Abwechslung sorgen. Auch Insekten finden hier einen wertvollen Lebensraum. Infos zu allen glücklichen Gewinnern unter [www.galabau-nrw.de](http://www.galabau-nrw.de)



## Grüne Termine

Bitte prüfen Sie im Zweifelsfall noch einmal kurzfristig, ob die Veranstaltung wie geplant stattfindet.

### 14055 BERLIN

17.–26.1.25 „Internationale Grüne Woche“, Messegelände, [www.gruenewoche.de](http://www.gruenewoche.de)

### 14195 BERLIN

bis 12.1.25 „Christmas Garden“, funkelnde Winterlandschaften, Botanischer Garten, Beginn bei Anbruch der Dunkelheit, Termine und Infos zu weiteren Standorten (Augsburg, Berlin-Tierpark, Dresden, Hamburg, Hannover, Insel Mainau, Karlsruhe, Koblenz, Leipzig, Stuttgart) unter [www.christmas-garden.de](http://www.christmas-garden.de)

### 28359 BREMEN

bis 12.1.25 „Winterlichter“, stimmungsvolle Illumination, Botanika, Beginn bei Einbruch der Dunkelheit, [www.botanika-bremen.de](http://www.botanika-bremen.de)

### 32108 BAD SALZUFLEN

10.–12.1.25 „Haus, Garten, Touristik, Hochzeit, Gesund + fit“, Messezentrum, [www.haus-owl.de](http://www.haus-owl.de)

### 50825 KÖLN

bis 26.1.25 „Monets Garten“, interaktive Multimedia-Erlebnisreise, Alegria Exhibition Hall, [www.monets-garten.de](http://www.monets-garten.de)

### 60323 FRANKFURT/MAIN

7.12.–12.1.25 „Winterlichter“, Beginn ab Einbruch der Dunkelheit. Bis Mitte April, Flatterzeit im Blüten- und Schmetterlingshaus, [www.palmengarten.de](http://www.palmengarten.de)

### 80638 MÜNCHEN

14.12.–9.3.25 Tropische Schmetterlinge, Wasserpflanzenhaus, Botanischer Garten, [www.botmuc.de](http://www.botmuc.de)

### 99094 ERFURT

6.12.–5.1.25 „Winterleuchten“, magische Welt aus Licht und Farben, Beginn bei Einbruch der Dunkelheit, egapark-Gelände, [www.egapark-erfurt.de](http://www.egapark-erfurt.de)

Alle Angaben ohne Gewähr  
Stand: 7.11.2024

# Abnehmen bei Diabetes Typ 2

Bereits eine Gewichtsabnahme um 5 % verringert das Risiko<sup>1</sup> an Diabetes Typ 2 zu erkranken.



## Diabetes-Symptome sind zuerst unspezifisch

Diabetes Typ 2 entsteht meist schleichend ohne auffällige Symptome und kann über Jahre unbemerkt bleiben. Allgemeines Unwohlsein und Abgeschlagenheit sind erste Anzeichen dafür, dass die aufgenommenen Kohlenhydrate wegen einer Insulinresistenz nicht in den Körperzellen ankommen.

## Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Übergewicht und Diabetes?

Übergewicht ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Diabetes Typ 2. Insbesondere das Bauchfett fördert über seine Botenstoffe eine chronische Entzündungsreaktion und spielt eine Schlüsselrolle bei der Entstehung der Krankheit. Hier stehen Insulinresistenz und erhöhte Blutzuckerspiegel im Vordergrund.

## Abnehmen mit formoline L112 EXTRA unterstützt die Diabetes-Therapie

Abnehmen hilft bei Diabetes Typ 2 die Insulinresistenz zu verbessern und den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.

## Leichter abnehmen mit formoline L112 EXTRA und die Gesundheitswerte verbessern

Studien<sup>2,3</sup> zeigen, dass sich bei Anwendung von formoline L112 die Diät-Leistung um mehr als 50 % erhöht. Auch die Entzündungswerte verbesserten sich, ebenso wie die Blutfett- und Blutzuckerwerte.<sup>2,3</sup> Neben einer deutlichen Senkung des Insulinspiegels konnte auch die Insulinresistenz reduziert werden.<sup>2</sup>

## Einfache Anwendung, gut verträglich

2 x täglich 2 Tabletten formoline L112 EXTRA mit reichlich Flüssigkeit zu den beiden Mahlzeiten mit dem höchsten Fettgehalt einnehmen. formoline L112 EXTRA verträgt sich sehr gut mit einer Insulintherapie.



## Ärzte empfehlen formoline L112 zum Abnehmen

In einer Umfrage<sup>4</sup> bestätigten 86 % der Ärzte, die formoline L112 kennen, dass Patienten damit beim Abnehmen eine sinnvolle Unterstützung haben. Abnehmen wird von Ärzten gefordert, sowohl präventiv als auch therapiebegleitend, bei Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, erhöhtem Cholesterin oder bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- **Wirk-Ballaststoff in Tablettenform einzigartig aus natürlichen Quellen**
- **klinisch belegte Gewichtsabnahme von -12,7 % in 12 Monaten<sup>3</sup>**
- **mit formoline L112 signifikante Senkung der Insulinresistenz um -24 % und des Insulinspiegels um -21,8 %<sup>2</sup>**

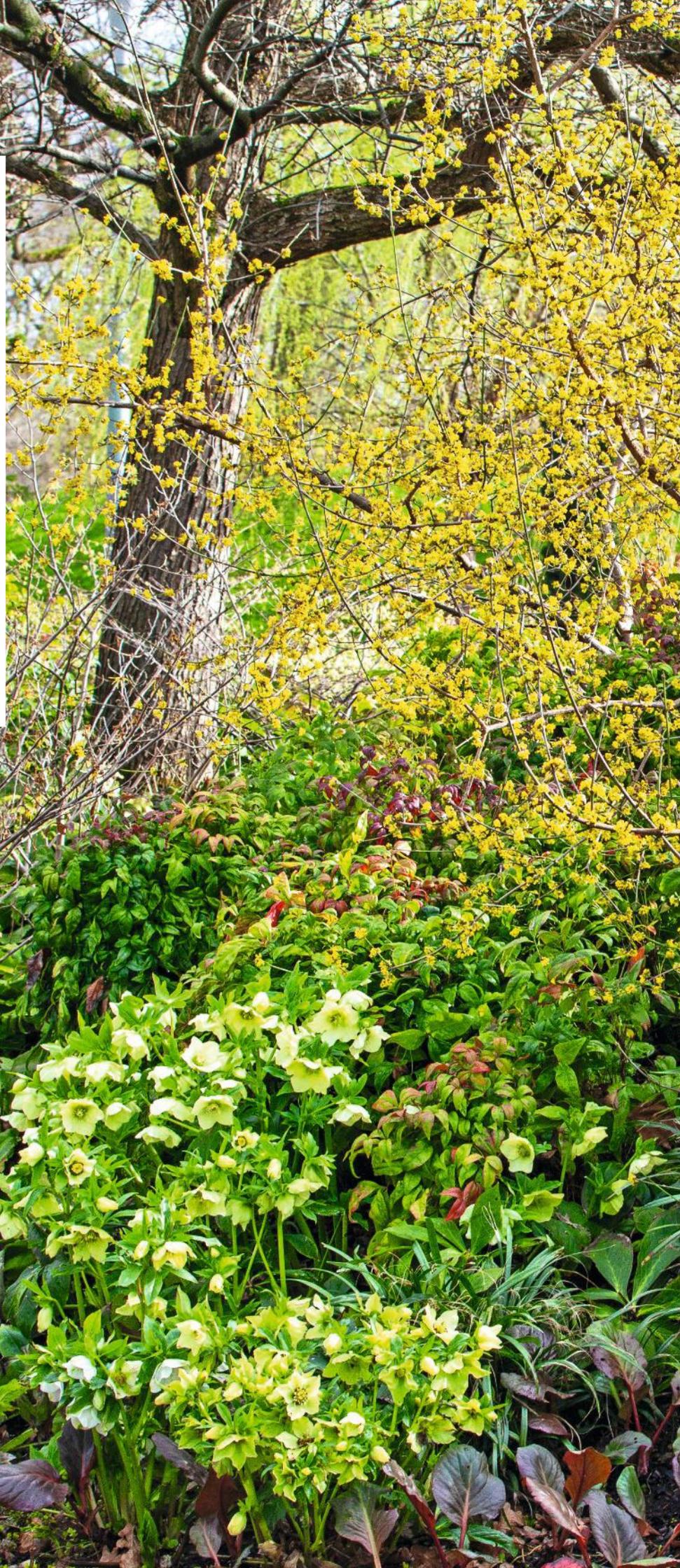
*3x schneller abnehmen -  
formoline L112 EXTRA  
aus Ihrer Apotheke*



QR-Code: Erklärfilm  
formoline L112 EXTRA  
„3 Kleidergrößen ab-  
nehmen – so geht’s“



Info: [www.formoline.de](http://www.formoline.de) • formoline L112, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Medizinprodukt Klasse III (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • 1) Diabinfo. Das Diabetesportal. Diabetes in Deutschland. <https://www.diabinfo.de> (Stand: 25.01.2024) • 2) Rondanelli, M., et al. (2023): A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 in a group of overweight and obese subjects. *Nutrients*, 15(16), 3516. • 3) Cornelli, U. et al. (2017): Long-Term Treatment of Overweight and Obesity with Polyglucosamine (PG L112): Randomized Study Compared with Placebo in Subjects after Caloric Restriction. *Curr Dev Nutr* 1, e000919, (2017). • 4) Ärzteumfrage (2018) bei über 400 Ärzten, GFI 06/2018 • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021 / 15093-0. • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: [www.gelbe-liste.formoline.de](http://www.gelbe-liste.formoline.de)



Die Kornelkirsche 'Aurea' (Cornus mas) öffnet ab März ihre gelben, insektenfreundlichen Blüten. Später begeistert sie mit goldgelbem Sommerlaub und roten, essbaren Früchten. Als Begleiter passen zu ihr Himmelsbambus 'Firepower' (Nandina) sowie die hellgelbe Lenzrose 'Yellow Lady'