



Gartenliebe pur

Das grüne Wohnzimmer für mehr Wohlbefinden

text | Melanie Heider und Julia Ierardi-Vollwerth (Pflanzhof La Creativa)

Die Natur ist seit Jahrhunderten Kraftort und Inspirationsquelle für den Menschen. Denn Bäume und Pflanzen aktivieren die Sinne auf vielfältige Weise und fördern nachweislich die Gesundheit. Je schneller, lauter und hektischer das Leben heutzutage wird, desto mehr wächst in uns Menschen die innere Sehnsucht nach einem Rückzugsort, um dem stressigen Alltag zu entfliehen und zur Ruhe zu finden. Die gute Nachricht: Mit einem erfahrenen Gartenprofi lässt sich das eigene Grundstück in ein Wohlfühlrefugium verwandeln, an dem der Wunsch nach Entspannung in unmittelbarer Nähe des Hauses im eigenen Garten wahr wird.

Während der Entspannung im Garten werden u.a. Duftstoffe der Pflanzen (Terpene) über die Atmung aufgenommen, die wiederum sogenannte „Killerzellen“ anregen und die Abwehrkräfte stärken.



Waldbaden im eigenen Garten

Dass Pflanzen nicht nur schön anzusehen sind, sondern auch eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Körper haben, ist schon lange bekannt. In Japan ist das Waldbaden, auch „Shinrin-Yoku“ genannt, bereits seit Jahren wissenschaftlich belegt und wird für seine positiven Auswirkungen auf die Gesundheit geschätzt. Japanische Universitäten widmen der dort anerkannten Therapieform sogar einen eigenen Forschungszweig und bieten Studierenden eine fachärztliche Spezialisierung in „Waldmedizin“ an. Doch es muss nicht immer der Wald sein. Auch der eigene Garten lädt dazu ein, in die Natur einzutauchen und bei einem wohltuenden „Bad“ die unvergleichliche Farbenwelt und gesundheitsfördernde Kraft der Pflanzen zu erleben.

Eine der faszinierendsten Entdeckungen sind hierbei die Terpene – Duftstoffe, die von Pflanzen freigesetzt werden. Das Besondere: Diese natürlichen Verbindungen haben eine erstaunliche Wirkung auf das menschliche Immunsystem. Beim Einatmen der Terpene wird das Wachstum und die Aktivität der Killerzellen im Körper

angeregt, was die Abwehrkräfte stärkt und Viren sowie Bakterien keine Chance lässt. Ein Spaziergang durch den Garten, das Verweilen unter einem Baum oder das Einatmen der frischen Luft – all das trägt somit zur Entspannung und gesundheitsfördernden Regeneration bei. Neben den Terpenen spielen auch andere Pflanzenstoffe eine wichtige Rolle. So enthalten Pflanzen wie Lavendel, Thymian, Rosmarin und Zitronenmelisse ätherische Öle, die beruhigend und stresslindernd wirken.

Auch die Vielfalt an Farben aktiviert die Sinne des Menschen auf unterschiedlichste Weise: So wirkt Grün harmonisch und regenerierend, weil es für Beständigkeit und Schutz steht. Blühende Pflanzen hingegen werden seit jeher mit Freude und Lebenskraft verbunden, während Brauntöne das Gefühl von Wärme und Verlässlichkeit vermitteln. Gleiches gilt für Steine und Felsen, die kraftvolle Akzente setzen und perfekt mit Wasserelementen in Form eines Teiches, Brunnens oder einer kleinen Wasserquelle harmonieren. Auf diese Weise kann ein Garten, der bewusst gestaltet wird, zu einem wahren Gesundheitsparadies werden.

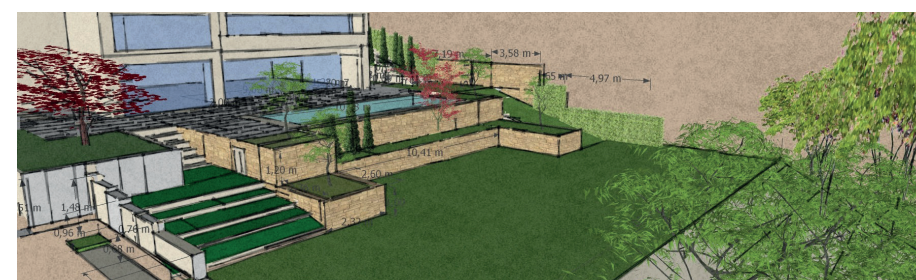
Feng Shui: Gärten mit Konzept

Feng Shui Gärten für mehr Wohlbefinden & Lebensqualität

Ein bekanntes Beispiel für die Verwendung von Farben und Formen als zentrales Element sind Gärten nach „Feng Shui“, der alten chinesischen Lehre von der Harmonisierung des Menschen mit seiner Umgebung. Um den Energiefluss, das sogenannte Chi, zu fördern, werden Pfade stets geschwungen und nicht geradlinig angelegt. Auch sonst sind die Konzepte mit der richtigen Anordnung der Pflanzen oder Wahl der Materialien darauf ausgerichtet, ein Gleichgewicht zwischen den natürlichen Elementen herzustellen und so eine Atmosphäre des Wohlbefindens und der Ruhe zu schaffen.



Ein Feng Shui Garten zeichnet sich durch klare Strukturen und harmonische Formen aus. Er verbindet ästhetische Schönheit mit einem Ort der inneren Balance und Harmonie.



Bilder auf diesen Seiten: Pflanzenhof La Creativa, Text: Julia Ierardi-Vollwerth (Pflanzenhof La Creativa) und Melanie Heider (Top Magazin Siegen-Wittgenstein)

Julia Ierardi-Vollwerth
Die Geschäftsführerin von La Creativa, verkörpert fachliche Expertise, langjährige Erfahrung und große Leidenschaft für den Landschafts- und Gartenbau. Gemeinsam mit ihrem Team lässt sie die Gartenträume ihrer Kunden wahr werden.

Naturgärten: Zurück zum Ursprung

La Creativa in Netphen/Dreis-Tiefenbach

Schlicht, nachhaltig, zurück zur Natur

Seit über 40 Jahren steht La Creativa aus Netphen für einen ganzheitlichen Ansatz in der Garten- und Landschaftsgestaltung. Mit naturnaher Steinkonzeption und standortgerechter Bepflanzung bietet das Unternehmen mit eigenem Pflanzenhof in Dreis-Tiefenbach und Planungsbüro „Terra Botanica“ maßgeschneiderte Lösungen aus einer Hand.

Ob Feng-Shui-Gärten, getreu des Green Balance-Prinzips im Einklang mit der Natur, verträumt-romantische Cottage-Gärten mit Wildrosenecken, Wildstauden und Lavendel oder nachhaltige Selbstversorgergärten mit Gemüsebeeten und Obstbäumen – Geschäftsführerin Julia Ierardi-Vollwerth und ihrem Team liegt es am Herzen, die Gartenwünsche ihrer Kunden zu erfüllen und sie bei der Verwandlung von „Schutt und Asche“ in wahre Wohlfühl-Oasen zu begleiten. Dank unzähliger Gestaltungsmöglichkeiten kann jeder Garten individuell nach den Wünschen und Bedürfnissen konzipiert werden. „Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt“, weiß die Expertin für Landschafts- und Gartenbau, die mit ihrem kompetenten

und kreativen Team von der Ideenfindung bis zur Ausführung zur Seite steht. „Der erste Schritt beginnt immer damit, aus den Beschreibungen der Kunden Pläne zu erstellen“, erklärt sie. In dem individuellen Beratungsgespräch werden auch schon Materialien und passende Pflanzen ausgewählt, die später das Herzstück des Gartenprojekts bilden. Gefällt das Konzept, geht’s mit den Abbrucharbeiten bzw. groben Erdarbeiten los. Nach und nach nimmt die Planungsskizze Gestalt an – und aus vielen Schubkarren Erde, einzelnen Steinen und Setzlingen entstehen kleine Gartenlandschaften mit Wegen, Rückzugsorten, Treppen und Mauern. Auf Wunsch kann auch direkt eine wassersparende automatische Bewässerung eingebaut und bei der Gartenpflege im Nachhinein unterstützt werden.

Kreativität trifft Individualität

Mit viel Erfahrung und Leidenschaft erweckt La Creativa die Wünsche ihrer Kunden als individuellen Traumgarten zum Leben. Eine Beratung ist mit Termin bei den Kunden zuhause oder bei einem Besuch des weitläufigen Pflanzenhofs in Dreis-Tiefenbach möglich.



**Pflanzenhof
La Creativa:
Beratung, Gestaltung
und Ausführung**

**Planungsbüro
Terra Botanica:
Fachwissen und Kreativität
seit Generationen**

1982-2025

über

40
Jahre

PFLANZENHOF
LA CREATIVA



PFLANZENHOF
LA CREATIVA

Schönes und
Besonderes
für Ihren Garten
auf 10.000 m²

Alles aus
einer Hand:

- > Beratung
- > Planung
- > Ausführung
- > Gartengestaltung
- > Pflanzen & Pflegen



Mehr auf www.lacreativa.de

📍 Siegstraße 60
57250 Netphen
Dreis-Tiefenbach
☎ +49 (0) 271 79291
✉ info@lacreativa.de

