

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 11: Zentrale Rolle : Pankreas

Artikel: Ein Hauch von Mittelmeer
Autor: Dürselen, Gisela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558434>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Ein Hauch von Mittelmeer

Kalte Winter und trotzdem einen Garten wie in der Toskana? «Kein Problem», sagt die Gartenfachfrau Maria Sansoni. Es gibt Pflanzen, die mediterran wirken und selbst in kalten Zonen wie in Bayern und den Nordtälern der Schweizer Alpen absolut frosthart sind. Gisela Dürselen

Der Duft und die Farben üppiger Blüten, tiefblauer Himmel und südliche Leichtigkeit: Glückliche Erinnerungen an Ferien entspannen und inspirieren die Psyche – besonders in der dunklen Jahreszeit.

Wer sich aber südliches Ambiente nicht nur als inneres Bild bewahren möchte, kann sich mit der richtigen Gestaltung das Mittelmeer in den eigenen Garten holen. Zwar werden dadurch weder im Engadin noch in Bayern Zitronen blühen und auch nicht wie im Goethe-Gedicht im dunklen Laub die Goldorangen

glühen. Aber immerhin ist die Maulbeere absolut frosthart – und noch so manch andere Pflanze, die mit ihren Farben, Formen und ihrem Wuchs an die Toskana erinnert.

Ein mediterraner Garten in kaltem Klima?

«Viele Menschen wünschen sich das, scheuen aber die Arbeit, die das Überwintern der Kübelpflanzen macht», sagt Maria Sansoni. Die Gartenbau-Ingenieurin hat mitten im bayerischen Hopfenanbaugebiet,

in Au in der Hallertau, die Spezialbaumschule «Flora Mediterranea» für Kübel- und mediterrane Pflanzen angelegt. Bekannt aber wurde sie durch zahlreiche Auftritte in den deutschen Fernsehsendungen «Querbeet» und «ARD-Buffer» wie auch durch mehrere Fachbücher. In diesem Jahr ehrte sie der Verband der Weihenstephaner Ingenieure mit dem renommierten Hans-Bickel-Preis für hervorragende Leistungen für den Gartenbau.

In ihrem Fachbetrieb macht Frau Sansoni eigene Versuche mit verschiedenen Sorten und Standorten und rät ihren Kunden, das auch zu tun: Um zu wissen, was im eigenen Garten funktioniert und was nicht, sollten Pflanzenliebhaber nicht nur auf Expertenwissen setzen, sondern selbst ausprobieren und beobachten. Ob eine Pflanze gedeiht und den Winter überlebt, hängt nicht nur von grossräumigen Klimazonen, sondern auch vom Boden, vom besonderen Kleinklima und von zahlreichen anderen Faktoren wie Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit ab.

Wer wissen wolle, ob eine bestimmte Pflanze für den eigenen Garten geeignet sei, könne zum Beispiel alte Bauernhöfe an ähnlichen Standorten besichtigen: «Denn die Leute früher waren naturverbunden, konnten das Kleinklima und wussten sehr gut, was wo

gedeiht.» Diesem Zweck dient auch ein mediterraner Schaugarten, in dem Maria Sansoni zeigt, welche Pflanzen selbst im rauen Klima Bayerns frostfest sind.

Die richtige Mischung

Was macht einen mediterranen Garten aus?, fragte sich Maria Sansoni bei ihren vielen Reisen durch Griechenland, Spanien und Italien. Dabei kam sie auf die wichtigen Elemente Licht und Schatten, Farbe und Form, Wasser, Stein und Accessoires. Die Harmonie eines typischen mediterranen Gartens entstehe zwar durch bestimmte Pflanzen – aber eben nicht nur: Nicht durch die pure Ansammlung von stilvollen Pflanzen, sondern durch die richtige Mischung aus verschiedenen Elementen: «Wer schon einmal in der Toskana gewandert ist, erinnert sich an Oliven und Zitronen – aber auch an gemauerte Ölmühlen, an überwucherte Treppenanlagen, Schatten spendende Laubengänge und Wasserspiele, an rustikale Natursteinmauern und mit Wein überwachsene Terrassen.»

Licht und Schatten

Wenn die Sonne an heissen Sommertagen vom Himmel brennt, ist Schatten ein wesentliches Element fürs Wohlfühlen, sagt Maria Sansoni. In fast jedem



Weisse Maulbeere

Gesundheits-Nachrichten



Lederhülsenbaum

November 2010

südlichen Innenhof befindet sich ein Maulbeerbaum, eine Feige oder Platane, über fast jeder Terrasse ranke ein Wein. Zumindest der sagenumwobene Maulbeerbaum (*Morus*) und die Platane (*Platanus acerifolia*) sind auch im kontinentalen Klima absolut frosthart. Eine als Dach vorgeformte Platane sei ideal für Terrassen: Im Sommer beschatte das dichte Laub die Sitzecke; im Winter scheine das Licht durch die kahlen Äste. Inzwischen sind solche Platanen in vielen Gartenfachgeschäften erhältlich.

Baum mit Charme

Auch Maulbeeren entfalten ihren eigenen Charme im Garten – und bieten darüber hinaus Früchte mit hohem Vitamin C-Gehalt und vielen weiteren gesunden Inhaltsstoffen. Die weisse Maulbeere (*Morus alba*) diente in China der Seidenraupenzucht und auch später während des Zweiten Weltkriegs zur Produktion von Fallschirmseide. Die Traditionelle Chinesische Medizin verwendet Früchte und Blätter der weissen Maulbeere; in Asien ist sie noch heute beliebtes Stärkungsmittel.

Die hängende Form der weissen Maulbeere (*Morus alba pendula*) mit ihrer Schirmform eignet sich der Gartenbau-Ingenieurin zufolge bestens als Zierbaum für kleine Stadtgärten.

Auch die süssen, brombeerförmigen Früchte der schwarzen Maulbeere (*Morus nigra*) fanden schon vor vielen Jahren Verwendung: unter anderem in mittelalterlichen Klöstern, wo sie zu Likör verarbeitet wurden und zum Färben dienten.

Die meisten *Morus*-Arten lieben kalkhaltige Böden und sind absolut frostresistent – was sich auch daran zeigt, dass in vielen Dörfern steinalte Maulbeerbäume stehen. Nur der Schwarze Maulbeerbaum braucht einen geschützteren Standort, er verträgt gut ausgereift «nur» etwa minus 15 bis minus 20 °C.

Farbe und Form

In kalten Klimazonen kommt es weniger auf Schatten an denn auf Farben, sagt Maria Sansoni. Deshalb empfiehlt sie für einen nördlichen mediterranen Garten einen hellen Lederhülsenbaum (*Gleditsia triacanthos* «Sunburst»): Die im Handel als Strauch und Hochstamm angebotene Pflanze erfreut das Auge mit filigranen Blättern, bizarrem Wuchs und besonders im Frühjahr mit leuchtend gelbem Laub. Eine weitere *Gleditsia*-Sorte (*Gleditsia triacanthos*

inermis) schätzt Maria Sansoni wegen ihrer Früchte im Herbst: Die dunkelbraun glänzenden, bis zu 40 Zentimeter langen Hülsen bleiben bis weit in den Winter hinein am Baum hängen. Die erbsengrossen Samen lösen sich in der Hülse von ihrem Steg und klappern im Wind, weswegen die Pflanze im Volksmund in Italien auch Klapperbaum heisst.

Auch die Palmlilie (*Yucca filamentosa* «Golden Sword») gehört zu Maria Sansonis Pflanzentipp für den frostharten mediterranen Garten: Mit ihren zartweissen, bis zu zwei Meter hohen Blütenrispen erinnert sie an die Agave. Ihre schwertförmigen Blätter haben in der Mitte einen leuchtend gelben Streifen. Eine andere *Yucca*-Sorte (*Yucca filamentosa* «Bright Edge») macht ebenso attraktive Blüten, ihre Blätter aber haben einen grünen Mittelstreifen und sind rechts und links gelb gefärbt.

Wegen seiner attraktiven Farb- und Form-Akzente pflanzt Maria Sansoni auch den Blasen- oder Trompetenbaum (*Koeleruteria paniculata*). Auffallend sind seine bis zu 40 Zentimeter langen, filigranen gelben Blütenrispen im Hochsommer, im Herbst die sehr attraktive rötliche Blattfärbung und die lampionartigen, grünlich schimmernden und leicht durchsichtigen Früchte, die bis lange in den Winter am Baum haften.

Blasenbaum



Eisspitze und Ölweide

Landschaftsstrukturierende Funktion haben in Mittelmeer-Regionen Pflanzen mit unverwechselbaren Formen: beispielsweise Tamarisken, Zypressen und Oliven. Tamarisken vertragen laut Maria Sansoni auch kältere Winter; echte Toskanazypressen und Oliven nicht.

Dafür gebe es Ersatz: Als Alternative für die Toskanazypresse empfiehlt die Gartenexpertin die neue Sorte «Eisspitze», eine Selektion der Säulenscheinzypresse (*Cupressocyparis leylandii pyramidalis*), die bei der Produktion in der Toskana besonders schlank geschnitten wird. Bei regelmässigem Nachschnitt wachse die «Eisspitze» genauso aufrecht und grazil wie die echte Toskana-Zypresse.

Der echten Olive täuschend ähnlich ist laut Maria Sansoni die schmalblättrige Ölweide (*Eleagnus angustifolia*), weshalb die Pflanze auch «Russische Olive» genannt wird.

Sie hat silbrig schimmernde, schlanke Blätter und olivenförmige, gelbfarbene und essbare Früchte

mit mehlig-süßem Geschmack. Für Oliven gebe es sogar eine weitere Alternative, sagt Maria Sansoni: die weidenblättrige Hängebirne (*Pyrus salicifolia pendula*). Mit ihrem leicht hängenden Wuchs und ihrem silbergrünen Sommerlaub sehe sie im Sommer der echten Olive zum Verwechseln ähnlich, verliere allerdings im Winter ihr Laub.

Wie an der Küste

Pflanzen wie die Waldkiefer (*Pinus sylvestris*) und Schwarzkiefer (*Pinus nigra*) können ebenfalls mediterranes Flair in nördliche Gärten zaubern: Beide sind anspruchslos, frosthart und eignen sich durch ihren schnellen Wuchs für den regelmässigen Formschnitt. Mit schirmförmiger Krone erinnern sie an die Mittelmeerpinie, ein weiteres markantes Formelement an Mittelmeer-Küsten. Als Laubbaum passe die anmutige Sumpf-Eiche (*Quercus palustris*) mit ihrer attraktiven rötlichen Herbstblatffärbung sehr gut in einen mediterranen Garten. Trotz ihres Namens vertragen diese Pflanze nicht nur nasse Böden, sondern sehr wohl auch saure Normalböden.

Immergrün und duftend

Die Frühlingsduftblüte (*Osmanthus*) aus der Familie der Ölbaumgewächse und portugiesischer Kirschlorbeer (*Prunus lusitanica*) können die echte Lorbeerhecke ersetzen, sagt die Gartenfachfrau. Die weissen Blütenrispen des *Osmanthus* duften attraktiv süß mit mehreren Blütezeiten pro Jahr.

Der portugiesische Kirschlorbeer mit seinen glänzend-grünen Blättern ist durch seinen dichten und langsamen Wuchs ideal für blickdichte und schallschützende Hecken und blüht weiss – je nach Witterung zwischen Mai und Juni.

Beide Sorten sind immergrün; während jedoch der portugiesische Kirschlorbeer auch sehr kalte Perioden übersteht, ist *Osmanthus* nur tolerant gegen Kälte, jedoch nicht überall absolut winterhart, warnt Maria Sansoni. Als farblichen Akzent zu den Gehölzen schlägt sie blauviolett blühende Gehölze wie Säckelblumen, Stauden wie Strandflieder und Iris, dazu punktuell Ziergräser vor. Auch die Trompetenblume (*Campsis*), eine Kletterpflanze mit einer verschwenderischen Fülle an rot-, gelb- oder orangefarbenen Blüten in Trompetenform, setze einen auffälligen Farbakzent zu mediterranen Gehölzen.



Gesundheitshilfen



Trompetenblume



Leuchtende Farben, natürliche Materialien und kleine Wasserbecken geben einem mediterranen Garten das besondere Flair.

Stein und Wasser

Da einen mediterranen Garten eben nicht nur Pflanzen ausmachen, sondern auch die richtige Mischung aus Pflanzen und weiteren formgebenden Elementen, empfiehlt Maria Sansoni die Integration von Wasser. Dieses verleihe südlichen Gärten die besondere Atmosphäre: «Das Wasser wirkt in geformten Wasserbecken, als Fontäne in kleinen Brunnen, aus einem Wasserspeier aus der Wand, als Wasserlauf und in gefassten Teichen. Oft zieren solche Elemente Ruhe-Oasen im Garten, neben einer intimen Sitzecke, umgeben von Hecken, in der sich leicht vom Alltag abschalten lässt.»

Als Material für Beet-Einfassungen und Mauern eignen sich nach den Erfahrungen der Gartenbau-Ingenieurin Sandstein in warmem Orangeocker, Kalksteine oder Schiefer für dunkle Akzente. Ganz wichtig sei die richtige Verlegetechnik: «Eine klassische Trockenmauer besticht durch die Qualität ihrer Ausführung, während eine mit Beton verfugte Wand auch bei Auswahl schöner Steine schnell verpfuscht wirkt.»

Bei den Accessoires wie Säulen und Skulpturen wir-

ken gleiche Ornamente besser als ein Sammelsurium verschiedener, sagt Maria Sansoni. Einzige Ausnahme: die Töpfe. Hier könne eine bunte Mischung durchaus stilvoll wirken – wenn auch möglichst nur aus einem Material.

Schöne Töpfe

Ein typisches Element toskanischer Gärten ist das Pflanzgefäß aus Terrakotta. Auch dabei hat Maria Sansoni einen Tipp für den winterharten Garten: «Eine Garantie auf die Winterhärte geben die Produzenten aus Impruneta.»

Das Rohmaterial für die Gefäße komme aus einer Gegend südlich von Florenz und unterscheide sich aufgrund seiner Zusammensetzung von vielen anderen. Der Ton werde bei besonders hohen Temperaturen und mehrfach gebrannt und zeichne sich im fertigen Zustand durch seine besondere Festigkeit aus: «Die Gefäße können auch im Winter draussen bleiben. Allerdings sollte man Hölzer unterlegen, damit im Gefäß kein Wasser stehen bleibt.»

Bekommen Sie nicht Lust, einen Garten «wie am Mittelmeer» zu planen?