

Bepflanzungsvorschläge für Vitalion

So förderlich die hier erwähnten Gemüsen und Kräuter zur Erhaltung der Gesundheit auch sind, im Fall einer Krankheit besuchen Sie einen Arzt oder Pharmazeuten, um die für Sie passenden Arzneimittel zu erhalten. Die hier zusammengetragenen Informationen ersetzen NICHT einen notwendigen Arztbesuch.

Zu den TOP-Luftverbesserungspflanzen zählen laut NASA und/oder Feng Shui die in dieser Liste fett markierten Pflanzen: Bogenhanf, Einblatt, Grönlilie, Philodendron, Schwertfarn und Zyperngras. Unabhängig von etwaigen Anforderungen für Ihre Räume empfehlen wir Ihnen einen Mix aus Nutz- und Luftverbesserungspflanzen.

Name	Beschreibung	Wuchshöhe und -form	Wirkung / Verwendung
Andenbeere <i>Physalis peruviana</i> (Saatgut)	<p>Physalis peruviana stammt aus der Andenregion zwischen Venezuela und Chile. Die etwa kirschgroße Frucht ist von einer hellbraunen, lampionartigen Hülle, dem vergrößerten Blütenkelch, umgeben. Die saftigen Beeren sind angenehm süß-säuerlich mit intensivem Aroma, welches an eine Mischung aus Stachelbeeren und Ananas erinnert. Sie sind ein köstliches Naschobst für zwischendurch. Und sie verfeinern jeden Obstsalat, eignen sich als Kuchenbelag und können zu einer wohlschmeckenden Konfitüre verarbeitet werden.</p>	bis zu 100 cm	antibiotisch, beruhigend, blutdruckregulierend, blutreinigend, durchblutungs-fördernd, immunstimulierend, schlaffördernd, tonisierend, entzündungshemmend (innerlich u. äußerlich), Kann Zahnschmerzen lindern. Beruhigungs- bzw. Antistress-Mittel Sexuelles Stimulierungsmittel Anämie
Blatt-Koriander 'Marino' <i>Coriandrum sativum</i> (Bio-Saatgut)	<p>Coriandrum sativum 'Marino' ist ein dichtgefiederter Koriander mit dünnen Stängeln bei guter Schoßfestigkeit und daher bestens zum Schnitt geeignet. Verwenden Sie die frischen Blätter mit ihrem ganz eigenen Aroma vor der Blüte wie Petersilie - als kräftige, pikante Würze für orientalische, exotische Gerichte. Blatt-Koriander passt auch gut zu Salaten, für Marinaden, scharfen Gerichten, Fisch, Eintopf, Kuchen und Süßspeisen. In Duftschalen verbreiten die Samen einen exotischen Duft. Geben Sie dem Blatt-Koriander für ein üppiges Wachstum reichlich Platz.</p>	bis zu 60 cm	Im menschlichen Organismus leisten die zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe unermüdliche Aufräumarbeiten. Ob Magen-Darm-Beschwerden, antibiotikaresistente Infektionen oder chronische Entzündungskrankheiten, die heilsamen Koriander-Wirkstoffe nehmen es mit den hartnäckigsten Krankheitserregern auf und fördern die Ausleitung von Giftstoffen.

<p>Blutampfer <i>Rumex sanguineus</i> var. <i>sanguineus</i> (Bio-Saatgut)</p>	<p>Der Blutampfer ist eine attraktive Salatpflanze. Er ist durch seine exquisite rote Aderung eine herausragende Blattschmuckstaude. Die Blüten sind unscheinbare Rispen und sollten zur Förderung neuen Blattwachstums und zur Verhinderung der Selbstaussaat entfernt werden. Die Blätter, die weniger sauer schmecken als die des Sauerampfer, sind frittiert eine schmackhafte Beilage zum Salat oder können auch wie Spinat zubereitet werden. Geerntet werden die jungen zarten Blätter und Triebe. Als Salatbeigabe wird er in einer blutreinigenden Frühjahrskur verwendet.</p>	<p>bis zu 40 cm</p>	<p>adstringierend appetitfördernd blutreinigend harntreibend entzündungshemmend</p> <p>nicht (wie der Kultur-Sauerampfer) zum Kochen geeignet</p>
<p>Bogenhanf <i>Sansevieria</i></p>	<p>Die Sansevieria (Bogenhanf) ist eine sehr beliebte und leicht zu kultivierende Zimmerpflanze. Bogenhanf wächst zwar verhältnismäßig langsam, die Pflanze hält dafür aber viele Jahre.</p> <p>Bogenhanf filtert die Luft dank seiner großen Blätter.</p>	<p>10 bis zu 80 cm</p>	<p>Wirkt luftreinigend und bestärkend; fördert die Zielstrebigkeit und positive Einstellungen.</p>
<p>Buschbasilikum <i>Ocimum basilicum</i> var. <i>minimum</i> (Bio-Saatgut)</p>	<p>Diese Basilikum-Sorte wächst sehr kompakt und verzweigt mit kleinen Blättern bei sehr später Blüte. Schneiden Sie bei der Ernte immer die Triebspitzen - das Basilikum treibt aus den Achseln dann neue Triebe, wird dadurch buschiger und der Ertrag steigt. Diese kleinblättrige Sorte wird von manchen Profi-Köchen bevorzugt. Sie soll für ein Pesto das beste Aroma aufweisen. Da getrocknetes Basilikum sehr schnell an Würzkraft verliert ist das Einfrieren der Blätter oder das Einlegen in Öl oder Essig die bessere Konservierung.</p>	<p>bis zu 50 cm, buschig</p>	<p>Krampflösend, entzündungshemmend, antibakteriell, schmerzstillend Krebsfeindlich, Verdauungsprobleme, Magenbeschwerden, Depression, Schlafstörungen, Migräne Regelschmerzen, Hautkrankheiten, Gelenkschmerzen, Atemwegserkrankungen</p>

<p>Chili 'Lila Luzi' <i>Capsicum frutescens</i> (Bio-Saatgut)</p>	<p>Lila Luzi ist sehr dekorativ mit violetten Blüten, schwarzblauen Blättern und vielen kleinen Früchten, die sich in der Reife über gelb und orange nach rot färben. Die Sorte ist reich fruchtend und auch für den Anbau im Freiland geeignet. Sie ist eine attraktive Topf- oder Kübelpflanze.</p> <p>Schärfegrad: 7 (Skala 1-10)</p>	<p>bis zu 30 cm, buschig</p>	<p>Anregend, antibakteriell, leicht betäubend, durchblutungsfördernd; gegen Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Blähungen, Magenschwäche; den Kreislauf anregend; gegen Muskelschmerzen, Muskelkater, Rheuma, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Verspannungen, Zerrungen, Hexenschuss, Ischias, Gelenkschmerzen</p>
<p>Einblatt oder Friedenslilie <i>Spathiphyllum</i></p>	<p>Neben seiner aparten Erscheinung mit glänzend grünen Blättern und weißen Hochblättern an anmutigen, langen Stielen ist das Einblatt auch ein äußerst nützlicher grüner Mitbewohner. Als effektiver, natürlicher Luftfilter sorgt das Einblatt für ein angenehm frisches Raumklima.</p>	<p>bis zu 50 cm</p>	<p>Die ideale Pflanze für Büroräume: fördert das Streben nach Zielen, bringt extreme Schwingungen ins Gleichgewicht; hat hervorragende luftreinigende Eigenschaften, Schadstoffe werden sehr gut abgebaut.</p>
<p>Gerbera</p>	<p>Die Gerbera ist eine der beliebtesten Schnittblumen überhaupt. Die Gerbera blüht im Aquaponik das ganze Jahr über in allen Farben des Regenbogens. Weiß, Gelb, Orange, Rot, Rosa oder Violett.</p>	<p>bis zu 30cm</p>	<p>Die Gerbera wirkt durch ihre optisch-harmonische Anmutung beruhigend.</p>
<p>Großblättriges Basilikum ,Genoveser Typ' <i>Ocimum basilicum</i> (Bio-Saatgut)</p>	<p>Das großblättrige Basilikum Genoveser Typ ist allseits bekannt und der wohl beliebteste Basilikum. Die großen dunkelgrünen Blätter mit ihrem typischen Aroma werden gerne für Tomatensalat, als Antipasti mit Mozzarella und Tomaten und natürlich für Pesto verwendet.</p>	<p>bis zu 50 cm, aufrecht buschig</p>	<p>Krampflösend, Entzündungshemmend, Antibakteriell, Schmerzstillend, Krebsfeindlich Verdauungsprobleme, Magenbeschwerden Depression, Schlafstörungen, Migräne Regelschmerzen, Hautkrankheiten, Gelenkschmerzen, Atemwegserkrankungen</p>

<p>Großblättrige Kresse <i>Lepidium sativum</i> (Bio-Saatgut)</p>	<p>Der hohe Gehalt an Senfölen und Vitamin C verleiht ihr ein äußerst würziges Aroma, gibt Salaten den richtigen Pfiff und macht sie zu einem besonders gesunden Blattgemüse. Die Sorte 'Großblättriger' bringt einen höheren Ertrag als Einfache Kresse und hält sich im geschnittenen Zustand länger frisch. Haben die Blätter nach 2 bis 4 Wochen ca. 20 cm Höhe erreicht, dann können Sie ernten.</p>	<p>bis zu 40 cm</p>	<p>Durchfall, Muskelschmerzen Sexuelle Unlust, Schilddrüsen-überfunktion, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck Wasseransammlungen i. Körper Entgiftung, Verdauungsbeschwerden, Atemwege (Erkältungen, Husten, Kopfschmerzen), Knochenheilung z.B. bei Brüchen</p>
<p>Grünlilie <i>Chlorophytum comosum</i></p>	<p>Die Grünlilie besitzt eine besonders gute Fähigkeit, die Formaldehyd-Konzentration in Innenräumen zu senken und wurde daher in einer wissenschaftlichen Studie zur Luftverbesserung in Niedrigenergiehäusern vorgeschlagen.</p>	<p>bis zu 60 cm</p>	<p>verbreitet gute Stimmung im Raum; gibt neue Energie bei Stagnation oder Ausweglosigkeit; verleiht geistige, seelische und körperliche Fruchtbarkeit; wirkt energetisch reinigend auf Menschen und ihr Umfeld; kann Gleichgewicht herstellen; verwandelt schlechte Energie in positive; ist ein Kraftquirl; bindet Wohngifte; besonders gut geeignet nach Renovierung und in einer neuen Wohnung;</p>
<p>Italienische Petersilie 'Gigane d'Italia' <i>Petroselinum crispum</i> (Bio-Saatgut)</p>	<p>Die glattblättrige Petersilie 'Gigante d'Italia' (Italienische Riesen) wächst rasch und kräftig mit dunkelgrünen Blätter, die ein sehr intensives Aroma besitzen. Diese Sorte ist sehr ertragreich und robust und kann mehrfach geschnitten werden. Petersilie ist viel mehr als die grüne Dekoration auf dem Tellerrand. – Siehe Wirkung!</p>	<p>bis zu 40 cm</p>	<p>Sie ist so vitalstoffreich wie ein Multivitaminpräparat und für die Gesundheit meist nützlicher als die Speise, die sie schmückte. Petersilie bietet Entgiftung und Schutz. Frische Petersilie ist reich an Chlorophyll – In unserem Körper reinigt Chlorophyll das Blut, unterstützt Leber und Nieren bei der Entgiftung, schützt den Körper vor dem hochgiftigen Dioxin, verringert die Zellentartung und vieles andere mehr.</p>

<p>Kultur-Sauerampfer</p> <p><i>Rumex acetosa</i> var. <i>hortensis</i></p> <p>(Bio-Saatgut)</p>	<p>Der Kultur-Sauerampfer unterscheidet sich vom wilden Sauerampfer durch seine viel größeren, oft etwas gewellten Blätter. Ansonsten ist er gleichermaßen verwendbar. Durch ihren erfrischend säuerlichen Geschmack sind die jungen Blätter des Sauerampfer eine gute Beigabe für Mischsalate oder kleingeschnitten als Quarkwürze und in Brotaufstriche.</p> <p>Gekeimte Samen sind für den Rohverzehr oder als Beigabe zu Salaten oder in Gemüsegerichten verwendbar.</p> <p>Die getrockneten und gemahlene Wurzeln ergeben ein Mehl, das sich gut zur Herstellung von Nudeln eignet.</p> <p>Pflege: entfernen der Blütenstiele</p> <p>Ernte: laufend die frischen Blätter außer die Herzblätter.</p> <p>Sauerampfer ist eine eher kurzlebige Staude und sollte spätestens nach 4 Jahren neu gesät werden.</p>	<p>bis zu 50 cm</p>	<p>appetitanregend, Verdauungsbeschwerden mindernd, blutreinigend, entschlackend.</p> <p>Sauerampfer-Blätter kann man frisch (roh oder wie Spinat gekocht) verwenden oder zum Konservieren einfrieren.</p> <p>Als Sauerampfer-Rezepte sind mir weiterhin bekannt: Sauerampfer-Suppe, Frankfurter Grüne Soße, Sauerampfer im Salat.</p>
<p>Kleine Brennnessel</p> <p><i>Urtica urens</i></p> <p>(Bio-Saatgut)</p>	<p>Die Kleine Brennnessel wird deutlich kleiner als ihre große Schwester, brennt jedoch stärker und lässt sich leichter aus Samen ziehen.</p> <p>Die Kleine Brennnessel können Sie in der Küche vielfältig verwenden. Am Bekanntesten ist wohl die Zubereitung wie Spinat. Sehr lecker und dazu auch einfach herzustellen ist eine Paste aus jungen Brennnesselblättern. Die Blätter werden kurz blanchiert, dann eiskalt abgeschreckt, trocken getupft und mit Petersilie, Salz, etwas Öl (und Pinienkernen, ?) fein püriert. Diese Paste können Sie für Risotto, Pasta, Soßen und Suppen verwenden.</p>	<p>bis zu 60 cm</p>	<p>Traditionelle Anwendungsgebiete gibt es für die Brennnessel viele.</p> <p>Wissenschaftlich erwiesen ist jedoch, dass die Brennnessel Arthrose, Arthritis, Prostatabeschwerden und Blasenprobleme lindern sowie entzündliche Darmerkrankungen positiv beeinflussen kann.</p> <p>Die Samen der Brennnessel lassen sich als Vitalitätstonikum und gegen Haarausfall einsetzen, und in Form der sog. Brennnesseljauche ersetzt die Pflanze Kunstdünger und Pestizide.</p>

<p>Mangold 'Feurio' (Bio-Saatgut)</p>	<p>Mangold ist ein zartes, sehr wohlschmeckendes Blattgemüse. Die sehr dekorative Sorte 'Feurio' überzeugt mit leuchtend roten Stielen und grünem rot-geädertem Blatt. Mangold ist auch ein ideales Balkongemüse. Ernten Sie Immer erst die äußeren Blätter, dann können die Inneren noch weiterwachsen. Die Stiele dieses Mangold können Sie wie Spargel, die Blätter wie Spinat kochen oder dünsten. Lagern können Sie Mangold - in ein feuchtes Tuch eingeschlagen - etwa zwei Tage im Gemüsefach Ihres Kühlschranks.</p>		<p>Abführend antianämisch (blutbildend) erfrischend erweichend Abszess Blasenentzündung Nieren Schönheitsmasken Verstopfung Wachstum</p>
<p>Mexikanische Minigurke <i>Melothria scabra</i> (Bio-Saatgut)</p>	<p>Melothria scabra ist ein robustes, rankendes Gurkengewächs, dass Ihre Ernährung mit vielen kleinen, knackigen Gürkchen von 25 bis 40 mm Länge bereichert.</p> <p>Die knackigen Früchte können Sie roh knabbern und für Salate verwenden, wie Essig- oder Gewürzgurken einlegen oder auch schmoren.</p> <p>Melothria ist wärme- und wasserbedürftig, ansonsten jedoch problemlos in der Kultur. Geben Sie der Pflanze eine Rankhilfe in Form von Maschendraht o.ä. - die feinen Triebe können sehr lang werden und sonst alles beranken, was Ihnen in die Quere kommt.</p>	<p>bis zu 300 cm, rankend</p>	<p>Gedächtnisleistung fördernd, antioxidativ entzündungshemmend Krebsrisiko minimierend verdauungsfördernd Atemfrische Stressbekämpfung Angstreduzierung (B1, B5, B7) kalorienarm (sättigend) herzentlastend (blutdrucksenkend)</p>

<p>Monatserdbeere 'Rügen'</p> <p><i>Fragaria vesca semperflorens</i></p> <p>(Saatgut)</p>	<p>Die aromatische Monats-Erdbeere 'Rügen' ist eine reichtragende Sorte mit ausgezeichnetem Aroma, die Jung und Alt mit vielen mittelgroßen Früchten erfreut.</p> <p>Die aromatischen Früchte sind ein leckeres Naschobst und eignen sich auch bestens für Eis, Kuchen und Bowlen sowie zur Verfeinerung von Drinks und Desserts.</p> <p>Ein Tee aus jungen, getrockneten Blättern soll bei Magenverstimmungen helfen.</p> <p>Fragaria vesca semperflorens 'Rügen' wächst buschig und ohne Ausläufer.</p> <p>Gute Nachbarn sind Bohnenkraut, Knoblauch, Kopfsalat, Lauch, Radies, Rettich, Spinat und Zwiebeln. Als direkte Nachbarn vermeiden sollten Sie Kohlarten.</p>	<p>bis zu 20 cm, buschig</p>	<p>Aus jungen, getrockneten Blättern der Pflanze kann man einen heilsamen Tee zubereiten, der gegen Magenverstimmungen wirkt.</p>
<p>Pak Choi 'White Celery Mustard'</p> <p>(Bio-Saatgut)</p>	<p>'White Celery Mustard' ist eine asiatische Gemüseart mit breiten, weißen, langgestielten, fleischigen Blattstängeln und großen, rundlichen, hellgrünen Blätter. In Wuchs und Kultur ist sie ähnlich dem Chinakohl und in 50 bis 65 Tagen erntereif.</p> <p>Verwenden Sie die zarten Blätter des Pak Choi mit seinem mild würzigen Geschmack ähnlich wie Mangold oder frischer Spinat blanchiert, als Suppeneinlage oder roh.</p>	<p>bis zu 50 cm Wuchshöhe</p>	<p>Pak Choi ist ein chinesischer Senfkohl mit mildem Aroma, der dem Körper eine Menge Kalium, Calcium, Vitamin C und Carotin zur Verfügung stellt. Darüber hinaus enthält er sekundäre Pflanzenstoffe, wie z.B. Senföle, denen eine antibiotische und keimtötende Wirkung zugeschrieben wird.</p>
<p>Pfefferminze <i>Mentha piperita</i></p> <p>(Saatgut)</p>	<p>Diese Minze ist wohl die Gebräuchlichste. Sie wächst sehr schnell und benötigt wenig Pflege.</p>	<p>bis zu 40 cm</p>	<p>Mundschleimhaut, Atemerfrischung Atemwege, Verdauung (Magen, Darm, Gastritis), Gallensekretions-fördernd, Muskulatur (äußerlich angewendet), Kopfschmerzen, Herpes</p>

<p>Romanasalat 'Kaiser Selbstschluß' (Bio-Saatgut)</p>	<p>'Kaiser Selbstschluß' ist eine Sorte mit feinen, aufrechten, löffelartigen, milchig-grünen Blättern und leicht rötlichen Blatträndern. Die mittelfesten Blätter bilden einen lockeren Kopf. Sie sind eher weich für einen Romana-Salat, trotzdem knackig mit langer Mittelrippe. Der Geschmack ist sehr fein und nussig mit deutlicher Süße und mittlerer Bitterkeit. Bei den ursprünglichen Sorten schloss sich der Kopf nicht selbständig, sondern die äußeren Blätter wurden für das Bleichen des Kopfinnenen einige Tage vor der Ernte zusammengebunden. Daher kommt die Bezeichnung 'Bindesalat'. 'Kaiser Selbstschluß' war eine der ersten Sorten, deren Blätter sich von selbst schlossen.</p>		<p>Beruhigend, schlaffördernd</p>
<p>Rucola, Wilde Rauke (Bio-Saatgut)</p>	<p>Rucola mit seinem nussartigen Geschmack kennen wohl mittlerweile alle Liebhaber der italienischen Küche. Die Wilde Rauke ist im Gegensatz zur Öl- bzw. Salatrauke fein gefiedert und mehrjährig mit einem deutlich besseren und intensiveren Geschmack. Nach anfangs langsamen Wachstum entwickeln sich die Pflanzen sehr üppig. Sie sollten laufend die jungen Blätter ernten, denn ältere verlieren schnell an Geschmack. Zumal Rucola sonst schnell in Blüte geht und als Küchenkraut nicht mehr zu verwenden ist. Auch Wachstumsstockungen sollten aus dem gleichen Grund vermieden werden. Für eine kontinuierliche Ernte können auch alle zwei bis drei Wochen Folgesaaten erfolgen.</p> <p>Ihre Blätter werden meist kleingeschnitten und Mischsalaten zugegeben, als Belag für die Pizza, für Quark, Frischkäse, hausgemachte Brotaufstriche u.v.m. Die Blüten sind ebenfalls essbar.</p>	<p>bis zu 60 cm</p>	<p>Kalorienarm Entwässernd Verdauungsfördernd Antioxidativ Entzündungshemmend Appetitanregend Potenzsteigernd Schilddrüsenanregend (Jodhaltig) Demenz-Vorbeugung Herz-Kreislauf-Probleme</p>

<p>Philodendron <i>Philodendron</i></p>	<p>Philodendron gilt als eine der typischen Büropflanzen. Zu Recht, denn sie ist besonders pflegeleicht, hat eine dekorative Wirkung und überzeugt darüber hinaus auch mit weiteren Eigenschaften, die manch einen Pflanzenliebhaber überraschen werden. Mit ihren großen Blättern wirkt sie sehr dekorativ und verdient daher einen besonderen Platz, an dem sie sich in all ihrer Schönheit entfalten kann.</p>	<p>bis zu 3 m</p>	<p>Vitalisierend, gibt Erholung und Frische, Abbau chemischer Stoffe</p>
<p>Schwertfarn <i>Nephrolepis exaltata</i></p>	<p>Von allen Farnen ist der Schwertfarn mit seinen zierlichen gewellten oder gekrausten Fiederblättchen wohl einer der beliebtesten.</p>	<p>40 bis zu 90 Zentimeter</p>	<p>Harmonisiert das Nervensystem</p>
<p>Spinat 'Winterriesen' (Bio-Saatgut)</p>	<p>'Winterriesen' ist eine Spinatsorte mit sehr zügigem Wachstum, schöner Rosettenbildung und großen, kräftigen Blättern von mittelgrüner Farbe. Sehr charakteristisch ist die Blattform mit Zipfeln am unteren Ende. Der Geschmack ist besonders aromatisch, so dass diese Sorte auch bestens roh geeignet ist als Spinatsalat. Spinat ist sehr vitaminreich, enthält viel Calcium und Jod. Verwenden Sie die Blätter - fein gehackt - für Rohkost und Salate oder klassisch gedünstet als Spinatgemüse. Spinat ist sehr gut zum Einfrieren geeignet.</p>	<p>bis zu 50 cm</p>	<p>Blutdrucksenkend, gefäßerweiternd Sauerstofftransport, herzentlastend, Muskel-Aufbau, entzündungshemmend Anti-thrombotisch, Abbau von Fett & Übergewicht Cholesterin-senkend, Diabetes</p>
<p>Spinat 'Matador' (Bio-Saatgut)</p>	<p>Matador ist eine altbewährte robust wüchsige, gut schossfeste, ertragreiche Spinatsorte. Ernten können Sie den Spinat nach 6 bis 8 Wochen. Lassen Sie das Herz stehen, um die Erntezeit zu verlängern. Spinat ist sehr vitaminreich und enthält viel Calcium und Jod. Verwenden Sie die Blätter - fein gehackt - für Rohkost und Salate oder klassisch gedünstet als Spinatgemüse. Spinat ist sehr gut zum Einfrieren geeignet.</p>	<p>bis zu 50 cm</p>	<p>Blutdrucksenkend Gefäßerweiternd, Sauerstofftransport, Herzentlastend Muskel-Aufbau, Entzündungshemmend Anti-thrombotisch, Abbau von Fett & Übergewicht Cholesterin-senkend, Diabetes</p>

<p>Strauchbasilikum 'Mammut' <i>Ocimum basilicum</i> (Bio-Saatgut)</p>	<p>Ocimum basilicum 'Mammut' ist eine sehr stattlich wachsende, robuste Basilikum-Sorte mit rötlichem Stängel und sehr großen Blättern. Das Aroma ist ein sehr kräftiges typisches Basilikum-Würzaroma mit Zimtnote.</p>	<p>bis zu 150 cm, buschig</p>	<p>Beruhigend, krampflösend, entzündungshemmend, antibakteriell, schmerzstillend, krebsfeindlich, Verdauungsprobleme, Magenbeschwerden, Depression, Schlafstörungen, Migräne, Regelschmerzen, Hautkrankheiten, Gelenkschmerzen, Atemwegserkrankungen,</p>
<p>Tomate 'Aurora' Party-Tomate (Bio-Saatgut)</p>	<p>Die robuste und wüchsige Party-Tomate 'Aurora' trägt bereits früh viele kleine Früchte mit etwa drei Zentimeter Durchmesser an bis zu 30 cm langen Trauben. Die Früchte sind rot und süß-aromatisch - eine Wonne für Augen und Gaumen. Die Sorte 'Aurora' ist früh reifend und lange und reich tragend.</p>	<p>bis zu 250 cm</p>	<p>Krebsrisiko-Senkung, Immunsystem-Stärkung Antioxidant, Blutreinigung, Appetitanregung, Entwässerung, Verdauung, Cholesterin-Senkung, Herz-Kreislauf, Magensäure-Überschuss, Gicht, Arthritis, Arterienverkalkung.</p>
<p>Tomate 'Bogus Frucht' Balkontomate (Bio-Saatgut)</p>	<p>Die Buschtomate 'Bogus' ist niedrig wachsend. Ihre fruchtig-süß schmeckenden, runden, roten Früchten erreichen ein Fruchtgewicht von etwa 40 Gramm. Das Ausgeizen ist bei dieser begrenzt wachsenden Buschtomate nicht erforderlich. Ein Stab zum Stützen der Pflanze ist jedoch empfehlenswert.</p>	<p>bis zu 65 cm</p>	<p>Krebsrisiko-Senkung, Immunsystem-Stärkung Antioxidant, Blutreinigung, Appetitanregung Entwässerung, Verdauung, Cholesterin-Senkung Herz-Kreislauf, Magensäure-Überschuss Gicht, Arthritis, Arterienverkalkung</p>
<p>Wasserspinat <i>Ipomoea aquatica</i></p>	<p>Wasserspinat, auch bekannt als „Morning Glory“ wird besonders im südost-asiatischen Raum als Gemüse angebaut. Vor allem in der thailändischen Küche ist er sehr beliebt. Wasserspinat ist eine Sumpfpflanze. Nach der ersten Ernte wächst die Pflanze weiter und verzweigt sich, so dass sie noch drei bis acht Monate genutzt werden kann, wobei alle zwei bis drei Wochen die jungen Sprosse geerntet werden. In China zählt diese Pflanzenart zum verbreitetsten Sommergemüse, während in Afrika der Wasserspinat als Nahrungsmittel in Notzeiten zählt.</p>	<p>bis zu 17 cm</p>	<p>Wasserspinat besteht zu ca. 90% aus Wasser und eignet sich daher hervorragend für eine kalorienbewusste und kohlenhydratarme Ernährung. Zusätzlich ist er reich an Kalium und enthält sekundäre Pflanzenstoffe wie Chlorophyll. Die Wirkung von Wasserspinat ist noch wenig erforscht, doch es ist anzunehmen, dass der Verzehr positive Effekte auf Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen hat. www.symptomat.de/Wasserspinat</p>

Zierkohl <i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i>	Zierkohl zeichnet sich durch krause vielfarbige Blätter aus. Unterschiede gibt es sowohl in der Größe als auch in Blattfarbe und -form. Die Blätter wachsen an kurzen Stielen und sind grün bis fast violett, aber auch manchmal fast weiß gefärbt. Er ist eng mit dem Grünkohl verwandt. Die Pflanze wird vor allem als Winterschmuck genutzt.	bis zu 50 cm	Zierkohl hat hohe Gehalte an Vitamin A und C, enthält zudem Kalium, Phosphor, Kalzium und Eisen und ist auch als Gemüse – zubereitet wie Wirsing verwertbar. Aufgrund seiner Farbe eignet sich Zierkohl auch besonders gut für das Garnieren von Servierplatten.
Zyperngras <i>Cyperus haspan</i>	Diese aus den Tropen und Subtropen stammende ausdauernde, grasartige Pflanze wächst locker buschig und wird je nach Art unterschiedlich groß.	35 cm bis zu maximal 300 cm	Hohe Luftbefeuchtung

Diese und viele weitere Gemüsesorten wie Kohl- und Krautarten, Blattsalate, Stangensellerie, Wasserlinsen, Brokkoli usw. können in Vitalion angepflanzt werden.

Quellenverweis:

www.templiner-kraeutergarten.de
www.zentrum-der-gesundheit.de
www.wikipedia.org
www.symptomat.de/Wasserspinat
www.pflanzenfreunde.com
www.feng-shui-handel.com
www.arvay.info
www.tollwasblumenmachen.de

Weitere Informationen zu Vitalion finden Sie unter www.vitalion.net