



GARTEN fit KÖRPER fit

Toni
Klein

Karl
Ploberger



5 Schritte zum blühenden Garten
und zu einem strahlenden Menschen

ORF

GARTEN ✓ fit

KÖRPER ✓ fit

5 Schritte zum blühenden Garten
und zu einem strahlenden Menschen



Liebe Leser*innen,

wir freuen uns, dass wir Ihnen mit unserem Buch neue Inspiration liefern durften und hoffen, es hat Ihnen gefallen. Weitere Leseabenteuer mit verbrieftter Fachinformation finden Sie auf www.cadmos.de. Wenn Sie mit uns in Verbindung treten oder Ihre Erfahrungen teilen wollen, dann tun Sie das bitte unter:

<https://www.facebook.com/cadmosverlag>

<https://www.instagram.com/cadmosverlag/>

oder per Mail an info@cadmos.de

Wir freuen uns schon jetzt über Ihr Feedback!



Copyright © 2025 Cadmos Verlag GmbH Wien, Sturgasse 1a, 1140 Wien

ISBN: 978-3-8404-7593-1, 1. Auflage 2025

Sondereditionen: Compo ISBN 978-3-8404-7597-9, ORF-Nachlese ISBN 978-3-99183-000-9

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rechte vorbehalten

Viel Freude mit diesem Buch wünscht Ihnen Ihr CADMOS-Team:

Autoren: Karl Ploberger und Toni Klein

Projektleiter: Gerald Stiptschitsch

Lektorat, Satz: Leonie Maier

Covergestaltung und grafisches Konzept: Gerlinde Gröll, www.gggraphicdesign.at

Korrektorat: Hannah Crawford

Fotos Umschlag: Leopold Neumayr

Wir übernehmen Verantwortung:

Dieses Buch wurde anhand ausgewählter Qualitätskriterien ressourcenschonend und schadstofffrei in Cadmos Qualität für Sie hergestellt. Das verwendete Papier für Kern und Cover ist FSC®-zertifiziert, der Druck erfolgte CO₂-neutral:

Der Inhalt ist auf Magno matt 135 g/m² mit 1,01 Volumen für Sie gedruckt, ein matt gestrichenes Bilderdruckpapier, das die Farben leuchten lässt und dem Inhalt einen hochwertigen Charakter verleiht.

Das Cover wurde auf Peyvida puro 270 g/m² gedruckt, einem Naturkarton mit ansprechender Optik und Haptik. Auf Laminierung und Einschweißen in Plastikfolie verzichten wir – für unsere Umwelt und unsere Zukunft.

Gedruckt und gebunden wurde dieses Buch in Europa, bei unserem langjährigen, bewährten Druckpartner GRASPO (www.graspo.com).



MIX

Papier | Fördert gute Waldnutzung
Paper | Supporting responsible forestry
FSC® C010798



Product footprint

CO₂
Neutral

PBN-CFMC-059235
www.preferredbynature.org

Uns ist wichtig:

Gender-Erklärung: Alle Geschlechter sollen sich gleichermaßen wahrgenommen und wertgeschätzt fühlen. Im Sinne eines flüssigen Lesevergnügens verzichten wir jedoch auf die Verwendung von geschlechterspezifischen Sprachformen (m/w/d).

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter!

Haftungsausschluss: Autorin und Verlag haben den Inhalt dieses Buches nach bestem Wissen und Gewissen geprüft.

Für die Richtigkeit der Angaben in diesem Buch und eventuelle Schäden, die aufgrund von Beschlüssen und Handlungen, die anhand der gegebenen Informationen getroffen wurden, wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen.

Inhalt

Einleitung

Interview mit Karl Ploberger und Toni Klein	06
---	----

Körper formen und Garten gestalten

Wie entwickelt sich der Körper über die Jahre?	12
Der Garten heute	14
Der Mensch heute	16
Die Checkliste für den Körper	18
Richtig garteln mit Toni	20
Körper und Garten in Form bringen	22

Gesunde Ernährung – Gesunder Boden

Darm – Kompost	26
Ernährung – Düngung	32
Richtig trinken – richtig gießen	36
Garten pflegen	43

Top-Lebensmittel und -Beete zum Fitwerden

Die drei Makros: Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate	46
Ballaststoffe und Vitamine	61
Rezepte	68

Es gibt keine Probleme, nur Lösungen

7 Wehwechen, die nicht sein müssen und was man dagegen tun kann	76
Innerer Schweinehund	79
Dauerhafte Gewohnheiten	79
Der Schädlings-Check: 7 Probleme – 7 Lösungen	80

Die 10 Gebote für eine glückliche Zukunft

Die 10 Gebote – So werden Körper und Garten fit für die Zukunft.....	86
Autoren im Portrait	94