



Dr. Antje Arnold

LET'S GO WILD!

Wie wilde Gärten
glücklich machen

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und
des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser
Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne
ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält
sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie
2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor,
diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme
auszuschließen.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-7589-0355-7

1. Auflage 2026

GuU 9-0355 02_2026_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Nadja Harzdorf-van Wickeren

Projektleitung: Fabian Barthel

Lektorat: Angelika Lang

Korrekturat: Anne-Sophie Zähringer

Bildredaktion: Natascha Klebl (Cover), Petra Ender

Covergestaltung: zero-media.net, München

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

BILDNACHWEIS

Layoutelemente: AdobeStock, Getty Images, iStock, Shutterstock.

Illustrationen: Bella Illenberger

Fotos: Antje Arnold; Adobe Stock; Alamy Stock Photos/Artellia, /buccaneer, /Colin Varndell, /Neils Saksons, /Zoonar/Peter Himmelhuber, GAP Photos, /Nova Photo Graphik; Getty Images; Herr, Esther; Image Professionals; /Friedrich Strauss; mauritius Images/Alamy Stock Photos/Historic Images, /Alamy Stock Photos/Vladi Alon, /SuperStock/Fine Art Images, /Volker Preusser, Nickig, Marion; Shutterstock; VWW – Verband deutscher Wildsamens- und Wildpflanzenproduzenten e.V.; Wikipedia; Wildbienen Thuenen/ Heynoldt, T., /Spenn, Matthias; Wittmann, Rudi.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt

exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Der Wildnis wieder mehr Raum in unseren Gärten geben, für die Natur und auch für uns – wie das gelingt, zeigt uns die Biodiversitäts-Expertin Dr. Antje Arnold.

Nadja Harzdorf-van Wickeren, Verlagsleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist.

Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autoren noch

Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



VORWORT

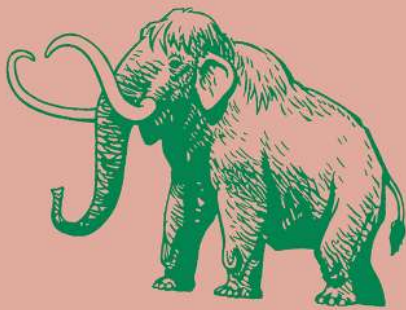
Liebe Wildnis-Gärtnerin, lieber Wildnis-Gärtner,

»Let's go wild« nimmt dich auf eine spannende Reise mit – nicht nur in die Welt der Wildnis, sondern auch zu einem tieferen Verständnis, warum Wildnis und ein wild gestalteter Garten dir Glücksmomente und Gesundheit zaubern kann. Hier findest du nicht nur einen Ort der Entspannung und des inneren Wohlbefindens, sondern auch eine ständig sprudelnde Quelle für Distanz zum Alltag, für Kreativität und den oft so wichtigen Perspektivenwechsel. In der heutigen Welt können wir in unseren wilden Gärten wieder das entdecken, was uns oft fehlt, aber für das wir gemacht sind: das Leben im Moment, das Beobachten der Natur, aber auch das Ungezwungene und die Abwesenheit von Druck.

Lass dich von der Vielfalt, dem orchestrierten Zusammenwirken von Mikroorganismen, Pilzen, Pflanzen und Tieren beeindrucken und inspirieren. Sie bilden ein komplexes, funktionierendes Netzwerk in deinem wilden Garten. Vor deiner Terrassentür kannst du die Wunder der Natur entdecken: von schillernden Insekten bis zu anmutigen Wildpflanzen.

Und mehr noch: Indem du Wildnis in deinen Garten und in dein Leben wieder hereinholst, wirst du Teil einer größeren Bewegung, die auf Respekt für unsere Mitbewesen setzt, denn sie haben es mehr als nötig. Ein Schritt in die eigene Wildnis kann der Anfang eines erfüllteren, gesünderen Lebens sein. Also, worauf wartest du? Wage den ersten Schritt, von Wildblumenwiesen über Pilzgeflechte bis hin zu Mäuselöchern als Mikrohabitate! Let's go wild!





WILDNIS & GLÜCK: WIE PASST DAS ZUSAMMEN?

Warum wir uns in wilder Natur wie in den Bergen, am Meer, im naturnahen Wald und im Dschungel glücklich fühlen - eine Reise in das Herz längst vergangener und heutiger Wildnis.

IN WELCHER NATUR FÜHLEN WIR UNS BESONDERS GLÜCKLICH?

Was passiert in unserem Körper, in unserem Geist, wenn wir uns in der Wildnis, also in unberührter Natur aufhalten?

Es gibt diesen einzigartigen Moment, den viele von uns nur zu gut kennen: Man steht auf einem Berggipfel, der Wind weht einem durch die Haare, der Blick reicht über endlose Täler und schneebedeckte Gipfel. Oder man spaziert an einem einsamen Strand entlang, die Wellen rauschen und die salzige Meeresluft erfüllt die Lungen.

Vielleicht zieht man auch durch einen naturnahen Wald, das Moos unter den Füßen, die Vögel zwitschern, und alles fühlt sich irgendwie »richtig« an. In diesen Momenten wird es plötzlich klar – es ist die Natur, die uns dieses tiefe Gefühl von Glück und Erfüllung schenkt. Doch warum ist das so? Die Antwort liegt tief in unserer Evolution verwurzelt und hat sowohl biologische als auch psychologische Gründe.



Schroffe Felsen, urige Bäume, steile Bergflanken und ein weiter Blick vermitteln uns unberührte Wildnis.

DIE WILDE NATUR ALS UNSER URSPRUNG

Bevor es die Zivilisation schaffte, uns mit Straßen, Beton und Glaswänden einzuschließen, lebten wir Menschen im Einklang mit der Natur. Wir waren Jäger und Sammler, die ihre Tage in den Wäldern, Bergen, Steppen, an Flüssen und seit relativ kurzer Zeit auch auf den Feldern verbrachten. In dieser Zeit waren wir direkt auf die Natur angewiesen – nicht nur für Nahrung und Wasser, sondern auch für unsere

psychische und physische Gesundheit. Wissenschaftler sprechen hier von der »**biophilen Hypothese**«, die besagt, dass der Mensch eine angeborene Affinität zu natürlichen Umgebungen hat, da wir uns in diesen Landschaften über Millionen von Jahren entwickelt haben. Wir hören ab [Seite 42](#) noch davon.

Die Natur war unser Lebensraum und viele der tiefsten Teile unserer Psyche sind noch immer in diese Umgebungen eingebettet. Diese Evolution hat dazu geführt, dass unsere Gehirne und Körper auf natürliche Reize wie Bäume, Wasser, Berge, Felsen und Tiere besonders positiv reagieren.

Der »Flucht«-Effekt: Wie die Wildnis uns entstresst

Ein wichtiger Grund, warum wir uns in der Wildnis so wohlfühlen, liegt in der Reduktion von Stress. In einer Welt, die von digitaler Ablenkung und sozialem Druck geprägt ist, hat das Eintauchen in die Natur eine beruhigende Wirkung auf unseren Geist. Zahlreiche Studien belegen, dass natürliche Umgebungen den Cortisolspiegel – ein Hormon, das mit Stress in Verbindung steht – senken. Wenn wir uns in der Wildnis aufhalten, insbesondere in weniger urbanisierten Gebieten, erleben wir eine natürliche »Flucht« aus der hektischen Welt.

Das Gehirn reagiert auf die Stille und den Rhythmus der Natur, indem es in einen Zustand versetzt wird, der oft als »restorative attention« bezeichnet wird. Dabei handelt es sich um die Fähigkeit der Natur, unser Gehirn von den ständigen Reizen und Überlastungen der modernen Welt zu befreien, sodass wir uns erholen und regenerieren können. Die beruhigenden Reize von Wasser, Bäumen oder einer Berglandschaft helfen uns dabei, die ständige »kognitive Belastung« zu reduzieren.



Besondere Bäume dienen seit jeher als Kraftquelle. Heute gelingt uns in solcher Umgebung die Flucht aus unserem überreizten Alltag und die Chance zu Regeneration.

Der »Wald-Effekt«: Warum wir den Wald lieben

Besonders im Wald zeigt sich, wie tief unser Bedürfnis nach natürlichen Umgebungen verankert ist. Waldböden, bedeckt von einer Schicht aus Laub, Nadeln und Moos, dämpfen Geräusche und schaffen eine akustisch geschützte Umgebung. In Studien konnte gezeigt werden, dass Spaziergänge im Wald oder in waldähnlichen Umgebungen die Aktivität des parasympathischen Nervensystems anregen, das für Entspannung und Regeneration verantwortlich ist (siehe [Seite 211](#)). Dieser Effekt wird auch als »Shinrin Yoku« bezeichnet, was auf Japanisch so viel wie **»Waldbaden«** bedeutet. Japanische Forscher haben herausgefunden, dass der Aufenthalt in einem natürlichen

Waldumfeld die Symptome von Angst und Depression verringert und sogar das Immunsystem stärkt (dazu mehr ab [Seite 45](#)). Das »Waldbaden« ist mittlerweile eine anerkannte Therapieform.



Beton und Asphalt kombiniert mit Lärm, Gestank und Enge dominieren unsere Städte.

Der Wald bietet dabei nicht nur eine Flucht vor der urbanen Welt, sondern auch eine Vielfalt an Sinneseindrücken, die uns in den Moment zurückholen. Die frische, feuchte Luft, das Rascheln der Blätter und der Duft von Erde und Moos schaffen eine nahezu meditative Atmosphäre. Studien haben gezeigt, dass der Aufenthalt in Wäldern die Ausschüttung von »Wohlfühl«-Hormonen wie Endorphinen

und Serotonin anregt, die uns ein Gefühl von Glück und Zufriedenheit vermitteln.



Weite, insbesondere nach körperlicher Anstrengung, löst ganz besondere Gefühle aus: Freiheit, Selbstbestimmtheit und Stolz, etwas geschafft zu haben.

Berge und Meer - unsere Sehnsucht nach Weite

Berge und Meer üben eine ganz besondere Faszination auf uns aus. In der modernen Welt fühlen wir uns oft gefangen – in vier Wänden, in Büros, im Verkehr, in festgefahrenen Routinen, vielleicht auch in Beziehungen. Gewaltige Berge und das offene Meer zeigen uns, wie groß und unendlich die Welt ist. Diese Weite löst in uns das Gefühl von Entlastung, Freiheit und Unabhängigkeit aus. Auf Gipfeln erzeugt die Weite des Panoramas ein intensives Empfinden von Freiheit und Autonomie. Die enorme horizontale und vertikale Ausdehnung aktiviert im Gehirn Belohnungssysteme, die das Hormon Dopamin ausschütten und so Glücksgefühle

verstärken. Die Kontraste aus Felsformationen und lichtdurchfluteten Gipfelplateaus üben eine ästhetische Faszination aus, die über visuelle Ästhetik hinaus auch kognitive Ressourcen mobilisiert und kreatives Denken anregt.

Ein faszinierendes Phänomen ist, dass die Nähe zum Meer eine besondere Wirkung auf unsere Psyche hat.

Forschungen haben gezeigt, dass der Klang von Wellen eine beruhigende Wirkung auf das Gehirn hat und dabei hilft, Stress abzubauen. Der gleichmäßige Rhythmus der Brandung wirkt als »soft fascination« im Sinne der

Attention Restoration Theory (siehe [Seite 43](#)) und ermöglicht dem »directed attention«-System eine Regeneration. Gleichzeitig fördert die salzhaltige Luft – durch Aerosole von Meersalz und Mikroalgen – eine verbesserte Lungenfunktion und besitzt antimikrobielle Eigenschaften, die einen direkten positiven Einfluss auf das autonome Nervensystem haben (im autonomen oder vegetativen Nervensystem werden automatische Vorgänge im Körper reguliert wie Verdauung oder Atmung, die nicht willentlich beeinflusst werden können).

Auch die Weite des Horizonts, also der scheinbar endlose Blick auf das Meer, hat etwas Beruhigendes und lässt uns unser eigenes Leben relativieren. Dieses Gefühl von »endloser Freiheit« kann zu einer tieferen Zufriedenheit führen, da wir uns unserer eigenen Unwichtigkeit im größeren Kontext der Natur bewusst werden.



Urgewalt des Meeres als Inbegriff purer Wildnis: Der Wellenschlag, der Geruch der Gischt schaffen Erholung und Klarheit.



Die überbordende Fülle an Grün, unbekannten Geräuschen und Gerüchen stimuliert unsere tiefsten Sinne.

Der Dschungel – exotische Faszination und Reizüberflutung

Der Dschungel – wild, geheimnisvoll, exotisch – übt auf viele von uns eine einzigartige Faszination aus. Doch warum fühlen wir uns auch von dieser dichten, oftmals feuchten und überbordenden Natur so angezogen? Der Dschungel ist ein Ort der Reizüberflutung, der uns gleichzeitig sowohl anzieht als auch herausfordert. Die Vielfalt an Leben – von Tieren über Pflanzen bis hin zu den Geräuschen der Natur – spricht die tiefsten Sinne an. In der Natur des Dschungels ist

das Leben überall präsent. Diese Unmittelbarkeit des Lebens kann uns erfrischen und kann gleichzeitig ein Gefühl der Ehrfurcht hervorrufen.

Forschungen haben gezeigt, dass die Vielfalt an Reizen, die in einem Dschungel zu finden ist, das Gehirn in einen Zustand der »aufmerksamen Ruhe« versetzt. Diese Form der Aufmerksamkeit wird oft als besonders kreativ und produktiv angesehen, da unser Gehirn gezwungen ist, sich auf die verschiedenen Sinneseindrücke zu fokussieren, ohne überfordert zu werden. Der Dschungel fordert uns auf, präsent zu sein, aufmerksam zu sein und die Schönheit in der Komplexität wahrzunehmen.





WAS IST EIGENTLICH WILDNIS?

Wildnis ist vielschichtig - der Begriff an sich, aber auch seine kulturelle Bedeutung in den verschiedenen Dimensionen. Die Sicht auf Wildnis wandelt sich stetig.

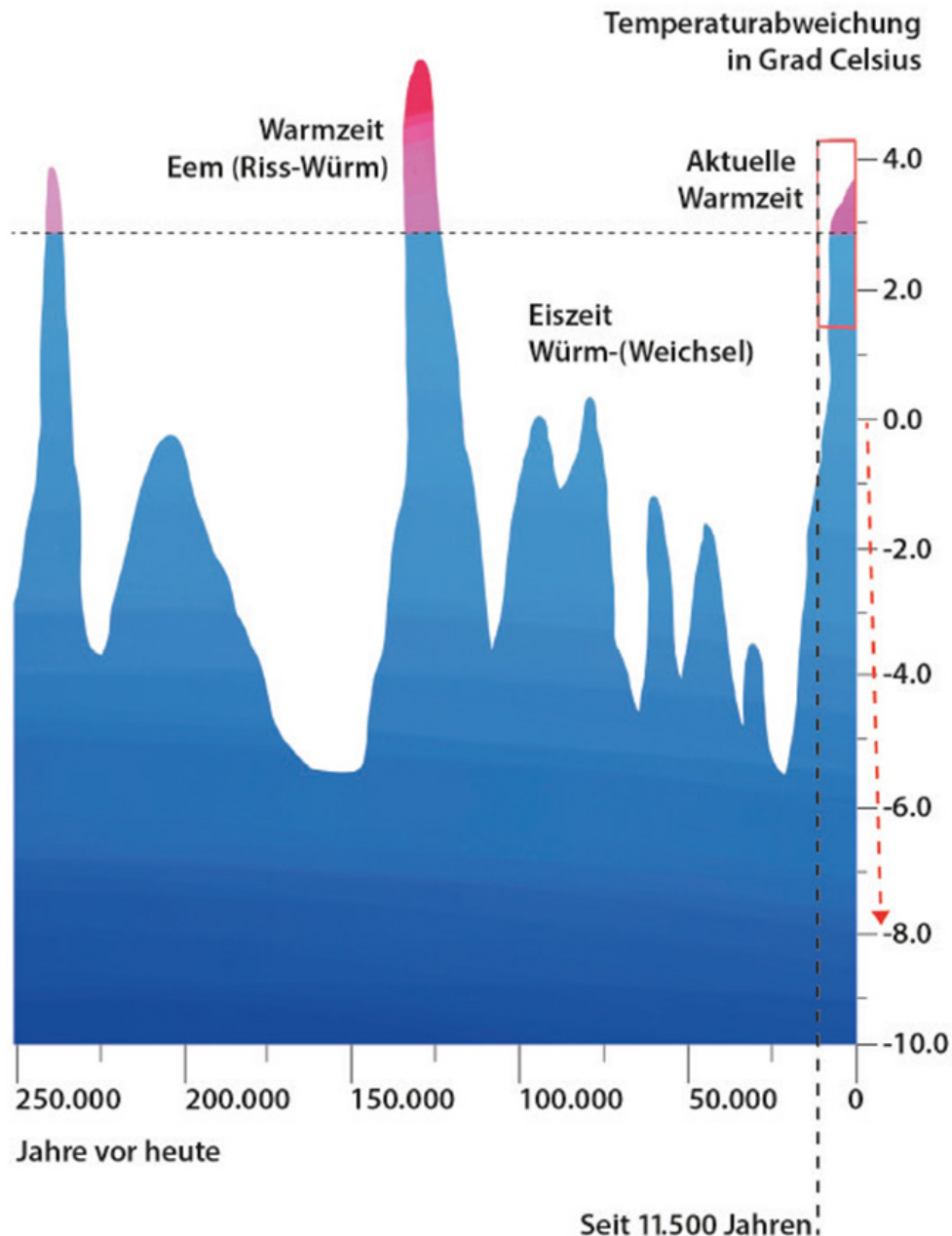
DER BLICK ZURÜCK LOHNT

Der Begriff »Wildnis« bezeichnet naturnahe Räume, die weitgehend unbeeinflusst von menschlicher Nutzung sind und die sich nach ihren eigenen ökologischen Prozessen entwickeln. Sie zeichnen sich durch hohe biologische Vielfalt, dynamische Sukzession und eine geringe infrastrukturelle Erschließung aus.

Wildnis ist Lebensraum für viele bedrohte Arten und erfüllt wichtige ökologische Funktionen wie Kohlenstoffbindung, Wasserrückhalt und Klimaregulation. In der Umweltethik symbolisiert Wildnis zudem die Eigenwertigkeit der Natur – unabhängig von ihrer Nützlichkeit für den Menschen.

BASELINE: EIN BLICK IN DIE PALÄONTOLOGIE UND AUF MAMMUT & CO.

Schauen wir auf die Lebenswelten in geologischer Vergangenheit bei uns in Mitteleuropa.



Wir leben innerhalb der Eiszeit in einer kurzen, aber kühleren Warmphase als im Eem.

Der Wildnis auf der Spur: deine Wildnis-Baseline

Wenn wir den Begriff Wildnis aus ökologischer Sicht betrachten – also die Natur Mitteleuropas ohne menschlichen Einfluss –, müssen wir Geologie plus Paläontologie zurate ziehen und gedanklich weit

zurückreisen. In die Erdgeschichte, ins Quartär – unsere große Eiszeit –, das vor rund 2,5 Millionen Jahren begann und bis heute andauert.

In dieser langen Phase wechselten sich etwa alle 100.000 Jahre zehnmal so lange Kaltzeiten mit kurzen, wärmeren Zwischenzeiten ab, gesteuert von einem Taktgeber, den sogenannten Milanković-Zyklen: Veränderungen in der Erdumlaufbahn und der Neigung und Richtung der Erdachse sorgen für ein Abwechseln von kalten und wärmeren Phasen.

IM WANDEL DER ZEITEN

Aktuell leben wir in einer dieser kurzen Wärmephasen, dem **Holozän**, das vor rund 12.000 Jahren begann. Während der letzten großen Kaltzeit – der Weichsel-/Würm-Kaltzeit – reichten zeitweise die Gletscher von Norden her bis zur Weichsel und von Süden bis zur Würm. Mitteleuropa war keineswegs komplett vereist, so wie man es sich gerne vorstellt. Der Boden war zwar oft gefroren, aber die Vegetation variierte zwischen schütterer Tundra-Vegetation bis hin zu rotbuchen- und tannenreichen Wäldern. Hier lebten archaische Menschen: zunächst verstreut die Neandertaler als Jäger, dann seit etwa 45.000 Jahren der moderne Mensch, der sich rasant entwickelte und tiefgreifende Veränderungen mit sich brachte – insbesondere für die Tier- und Pflanzenwelt.

Pflanzen der Roten Liste und Verantwortungsarten Deutschlands

www.rote-liste-zentrum.de/de/Download-Pflanzen-1871.html#header

BÜCHER, DIE WEITERHELFFEN

Arnold, A.: **Quickfinder Artenvielfalt im Gartenjahr.**

Gräfe und Unzer Verlag, München

Aufderheide, U.: **Schöne Wege im Naturgarten.** pala-

Verlag, Darmstadt

Bode, T.: **Unser naturnaher Kleingarten.** pala-Verlag,

Darmstadt

David, W.: **Lebensraum Totholz.** pala Verlag, Darmstadt

Günzel, W. R.: **Lebensräume schaffen.** pala Verlag,

Darmstadt

Haft, J.: **Wildnis, unser Traum von unberührter Natur.**

Penguin Verlag, München

Helbig, B.: **Naturgarten für Einsteiger - Mit vielen**

Profi-Tipps zum gleich Loslegen! Bezug über

NaturGarten e. V.

Helbig, B.: **Mein Garten wird ein Naturgarten.** pala-

Verlag, Darmstadt

Hilgenstock, F./Witt, R.: **Das Naturgarten-Baubuch, Band**

1 + Band 2. Bezug über NaturGarten e. V.

Keller, N.: **Wilde Ecken für jeden Garten.** Gräfe und

Unzer Verlag, München

Kern, S.: **Wild & Bunt.** Franckh-Kosmos Verlag, Stuttgart

Liechtensteinische Gesellschaft für Umweltschutz: **Vom**

Ziergarten zum Lebensraum - Kleines Praxisbuch für

eine naturnahe Gartengestaltung. Haupt Verlag AG,

Bern

Rieger, E.: **Die Insektenwiese.** frechverlag, Stuttgart

Sperl, I.: **Der Boden - das verborgene Universum zu**

unseren Füßen. Gräfe und Unzer Verlag, München

Steiger, P.: **Heimische Wildstauden im Garten.** Verlag

Eugen Ulmer, Stuttgart

Voss, H. K.: **Artenvielfalt im naturbelassenen Garten -**

Eine Entdeckungsreise. Springer Verlag, Heidelberg

Worm, R.: **Die Wiesenfibel.** Quelle & Meyer Verlag,
Wiebelsheim



ZUR AUTORIN

Dr. Antje Arnold ist Molekularbiologin und Fachjournalistin, begeistert sich seit Kindheitstagen für Pflanzen, Tiere und Pilze und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Biodiversität und Artensterben. Als sie innerhalb eines internationalen Großkonzerns den