

JOHANN UND SANDRA PEHAM

PRAXIS

PERMA- UND WILDNISKULTUR

Mit einfachen Schritten zum
Klimaschutz im eigenen
Garten



stv

Sandra und Johann Peham

Perma- und
Wildniskultur



Sandra und Johann Peham

Perma- und Wildniskultur

Mit einfachen Schritten zum
Klimaschutz im eigenen Garten

Leopold Stocker Verlag
Graz – Stuttgart

Umschlaggestaltung: Werbeagentur Rypka GmbH, 8143 Dobl/Graz, www.rypka.at
Bildnachweis: Alle Bilder und Grafiken im Buch sowie auf der Umschlagvorder- und -rückseite wurden dem Verlag freundlicherweise von den Autoren zur Verfügung gestellt (so nicht anders angegeben).

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Der Inhalt dieses Buches wurde vom Autor und vom Verlag nach bestem Wissen überprüft; eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Die juristische Haftung ist daher ausgeschlossen.

Hinweis: Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die zum Schutz vor Verschmutzung verwendete Einschweißfolie ist aus Polyethylen chlor- und schwefelfrei hergestellt. Diese umweltfreundliche Folie verhält sich grundwasserneutral, ist voll recycelfähig und verbrennt in Müllverbrennungsanlagen völlig ungiftig.

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne kostenlos unser Verlagsverzeichnis zu:

Leopold Stocker Verlag GmbH
Hofgasse 5/Postfach 438
A-8011 Graz
Tel.: +43 (0)316/82 16 36
Fax: +43 (0)316/83 56 12
E-Mail: stocker-verlag@stocker-verlag.com
www.stocker-verlag.com

ISBN 978-3-7020-1872-6

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

© Copyright by Leopold Stocker Verlag, Graz 2020

Layout: Werbeagentur Rypka GmbH, 8143 Dobl/Graz, www.rypka.at
Druck und Bindung: Livonia Print SIA, Lettland

INHALT

Unser Weg zur Perma-/Wildniskultur	9
Wer wir sind und was wir zu erzählen haben	9
Die Natur der Ernährung und wie daraus Lebens-/Wildniskulturerfahrungen entstehen	11
Der nächste Schritt: die „Essbare Gemeinde“	21
Einführung in die Perma-/Wildniskultur	24
Der Versuch, Begriffe zu erklären und auf den Wildniskultur-Punkt zu kommen	24
Zonenplan der Permakultur	26
Weitergedacht – die Wildniskultur	27
Hinterfrage ALLES!	29
Verantwortung übernehmen und Vertrauen entwickeln	29
Stärke durch achtsame Konfrontation mit Herausforderungen und „Vertrauen in die Natur der Sache“	29
Nachhaltiges Gärtnern und Landwirtschaften heißt Kreisläufe installieren oder bewahren	31
Gießfreie/gießarme und arbeitsexensive Gärten sind das Ziel und möglich!	31
Gesundes, ökologisches Wachstum ist nur auf wenige natürliche Baustoffe angewiesen ..	31
Gestalten und renaturieren im Kleinen wie im Großen. Im Mittelpunkt stehen immer die Natur und ihre Zusammenhänge, der Mensch stellt sich in den Hintergrund	32
Das Planen eines Kreislaufgartens ist notwendig und sinnvoll	33
Nicht winterfest, sondern frühlingstfit machen!	33
Die Natur ist genial: Es lebe die Selbstaussaat!	34
Mulchen, mulchen, mulchen ... das A und O des Naturgärtnerns!	34
Ein andauernder, flächenhafter Bewuchs ist kahler, blanker Erde immer vorzuziehen	35
Flächenkompostierung statt kompostieren in Mieten	35
Klimaschutz durch Humusaufbau im Garten	37
Die Wichtigkeit des „Großen Ganzen“	39
Planung und Gestaltung eines Perma-/Wildniskulturgartens mit Planungsskizzen und Erklärungen	40
Planungsschritte	41
Die KLIMA-FIT-Grundsätze der Wildniskultur	44
Die Umsetzung	46

1. Die Begehung	46
2. Vermessung (wenn möglich und aufgrund von Hanglagen notwendig)	46
3. Gesamtplanung: Skizzieren/Planen	46
4. Erstellen von Materiallisten aufgrund der Gesamtplanung	47
5. Finanzielle Kalkulation	47
6. Besprechungen und Einreichungen bei Behörden (falls notwendig)	48
7. Terminisierung und Feinabstimmung mit allen Beteiligten	48
8. Praktische Umsetzung	49
Gestaltungselemente der Perma-/Wildniskultur	51
Für einen harmonischen Kreislauf des Miteinanders	51
Das Naturbiotop und die Philosophie des Wassers	51
Wasserschutz ist Klimaschutz.	51
Wasserretention – Vorbild Natur	56
Kinder und Wasser	58
Einfache, natürliche Bepflanzung eines Gartenteiches	60
Einfriedungen und Zäune naturnah gestalten: Naturhecke, Benjeshecke, Weidenzaun	60
Die Naturhecke	62
Die Benjeshecke	63
Weidenzäune und -tunnel	65
Weidenzaun – Schritt für Schritt	66
Terrassierung und Hangbeete	68
Projekt WIKI Kindergarten	72
VS Thal bei Graz	76
Wildniskultur in die Wirtschaft	81
Indianerbeet, Hügelbeet und Co.	85
Das Hügelbeet	85
Hügelbeet – Schritt für Schritt	86
Das Reaktivieren eines Gartens	90
Das Indianerbeet	92
Indianerbeet – Schritt für Schritt	95
Das Hochbeet	97
Exkurs: die Spanische Wegschnecke	100
Der Kräuter- und Gemüsehügel	100
Kräuter- und Gemüsehügel – Schritt für Schritt	102
Ökologische Baumscheibenbepflanzung mit Beeteinfassung	105
Was sind Baumscheiben?	105
Baumscheiben – Schritt für Schritt	106

Weidendom/-iglu mit Beeteinfassung und ökologischer Bepflanzung in Mischkultur	108
Was sind Kopfweiden?	109
Setzen und Erziehen einer Kopfweide – Schritt für Schritt	110
Weidenarten	110
Korb- oder Hanfweide	110
Die Purpurweide	111
Die Silberweide	111
Die Grauweide	111
Die Mandelweide	111
Die Filzastweide	111
Der Weideniglu/Weidendom	111
Weidendom – Schritt für Schritt	113
Materialliste für einen Weidendom mit 4 m Durchmesser	118
Materialliste für einen Weidentunnel mit ungefähr 2,5 m Länge	120
Wildblumenwiese für Bienen, Schmetterlinge und Co.	121
Wildniskulturwiese – Schritt für Schritt	124
Besonders insektenfreundliche Wildblumen (eine kleine Auswahl)	126
Einfache Rezepte für Selbstgemachtes	127
Cola aus Eberraute	128
Eingelegte Gurken, Pfefferoni oder Chilis	129
Kapuzinerkressepesto	130
Kräuterraupe mit frischen Kräutern	132
Löwenzahnhonig – einfach, gesund, köstlich	134
Löwenzahnsirup	135
Notfallsalbe aus Spitzwegerich und/oder Breitwegerich	136
Veilchensalbe – einfach genial	138
Wachstücher selbst herstellen	140
Anhang	142
Initiativen samt Standorten und Kontaktdaten	142
Links und Buchtipps	144
Links zum Pflanzen von Naturhecken	144
Buchempfehlungen	144
Wildblumenwiese	144
Über die Autoren	145
Sandra Peham	145
Johann „Johnny“ Peham	145
Auszeichnungen	145

UNSER WEG ZUR PERMA-/WILDNISKULTUR

WER WIR SIND UND WAS WIR ZU ERZÄHLEN HABEN

Hallo, wir sind die Familie Peham. Ich denke, das sagt schon einmal viel aus, wenn sich jemand nicht mit Vor- und Nachnamen vorstellt, sondern sich selbst als Teil eines Systems sieht.

Jedes unserer Familienmitglieder hat besondere Talente, Macken, Bedürfnisse, Animositäten und natürlich Stärken und Schwächen. Jeder Einzelne ist sowohl als Individuum einzigartig und wichtig als auch

als Teil des Ganzen unersetzlich. Auf jeden kommt es an und jeder hat seinen besonderen Platz in der Familie, den es auszufüllen und manchmal auch zu verändern gilt, wenn sich die inneren oder äußeren Umstände wandeln.

So wie sich das System „Familie“ in sich ständig wandelt und so wie sich die einzelnen Individuen mit den anderen austauschen und gegenseitig ergänzen, so



Unsere Familie: Kilian, Jakob und Lion Felix (vorne v. l. n. r.), Sandra und Johnny (hinten)

empfinden wir auch die Natur, den Garten, die Landwirtschaft ... als Kreislauf des Miteinanders. Dies bildet für uns die Grundlage unseres Handelns und Denkens und ist auf alle Lebensfelder übertragbar – also auch auf das Gärtnern und Landwirtschaften in und mit der Natur, genauer in der Permakultur und in weiterer Folge der Wildniskultur.

Gerne stellen wir uns vor und erzählen dir unsere Geschichten aus unserem Leben, wir berichten von unserer Entwicklung vom Leben eines durchschnittlichen österreichischen Konsumenten hin zum ökologisch bewussteren Denken und Handeln. Denn all unsere Entscheidungen in den letzten 17 Jahren waren geprägt von Veränderungen, Anpassungen und vor allem vom Eröffnen neuer Horizonte der Vielfalt.

Weder meinem Mann Johann Peham, den ich im weiteren Verlauf nur noch Johnny nennen werde, noch mir, Sandra Peham, war vor fast zwei Jahrzehnten klar, welchen Weg wir in Zukunft gehen werden. Ich war glücklich einen liebevollen, naturverbundenen Menschen gefunden zu haben, der mir hilft, meine starren Gedanken aufzuweichen, und bei dem ich einfach ICH sein durfte. Und Johnny war einfach happy. Ich habe selten zuvor einen so angstfreien Menschen getroffen ... schon fast einen Lebenskünstler (jedenfalls für mich, die ich ja recht konservativ und steif durch die Welt ging).

Johnny ist auf einem kleinen Nebenerwerbsbauernhof im oberösterreichischen Bezirk Ried im Innkreis aufgewachsen. Er war der Dritte von insgesamt sechs Geschwistern und beschloss mit 18 Jahren ins steirische Leoben zu gehen, um dort zu studieren. Ich bin erst viel später dahintergekommen, dass das Studium an der Montanuniversität

nicht der Motivator dafür war ... Es waren die Berge und die Aussicht darauf, endlich Freiheit in der wilden Natur zu genießen. Das Studium war nur Beiwerk.

Als wir ein Paar wurden, arbeitete ich gerade als Kindergartenpädagogin in Wien. Recht schnell wurde uns klar, dass wir unsere Leben miteinander verbinden wollen und so zog ich kurzentschlossen in meine Heimatstadt Leoben zurück.

Irgendwie dachte ich, dass mein bisheriges Leben nun, nur unter anderen Bedingungen, so weitergehen würde: Als Pädagogin arbeiten, Geld verdienen, Wohnung einrichten, Urlaube machen, bald mal Kinder haben und natürlich heiraten. So richtig vorprogrammiert. Nun mit Johnny zwar mit mehr Naturerlebnissen und etwas lockerer, aber trotzdem „regelkonform“. Ich weiß eigentlich nicht so recht, ob Johnny das alles auch so sah, vermute aber, dass er mich aus Liebe gewähren ließ. Im Wissen, dass er sich dort, wo es ihm wichtig erscheint, durchsetzen wird.

Jetzt fragst du dich wahrscheinlich: „Was hat das alles mit Permakultur zu tun? Und warum, in Gottes Namen, glaubt sie, dass mich das interessiert?“

Ich kann dich gut verstehen! Doch genau dieser Rückblick auf unsere Ausgangsbasis und auf die Ereignisse, die daraufhin unser Leben verändert und geformt haben, erklärt, warum wir uns so sehr einer nachhaltigen Lebensweise und der „Ökologie des Wachstums“ verschrieben haben!

Im Dezember 2000 heirateten wir und bald darauf sollte sich Nachwuchs einstellen. Für Ende September 2002 kündigte sich unser

erstes Kind an. Doch das Leben stellte uns als Eltern und unseren Kilian als Kind vor eine große Herausforderung: Kilian kam, viereinhalb Monate zu früh, im Mai 2002 in Leoben auf die Welt. Obwohl ich Kindergartenpädagogin bin und mich immer mit Kindern und ihrem Wachstum und ihrer Entwicklung auseinandergesetzt habe, war bis dahin „Frühgeburtlichkeit“ nicht im Zentrum meiner Aufmerksamkeit.

Kilian wog 630 g und war knapp 30 cm lang. Unser erster Berührungskontakt erfolgte durch ein Loch im Inkubator. Niemand konnte uns sagen, ob und wie Kilian weiterleben würde. Er wurde beatmet und war so winzig!

Ich wurde das erste Mal in meinem Leben emotional von dieser Erde geschossen, wusste nicht, wie ich mit der Situation umgehen sollte, und sollte doch jeden Tag bereit sein mich auf Neues einzustellen.

Johnny war der Fels in der Brandung. Beruflich war er unter der Woche viel unterwegs, aber jede freie Minute kümmerte er sich um Kilian und mich. Ab diesem Zeitpunkt entwickelten wir als Paar, als Familie und als Einzelpersonen für uns grundlegende Prinzipien, die sich in den darauffolgenden Jahren festigen und in verschiedenen Lebensbereichen widerspiegeln würden: die **Erfahrungen der WILDNISKULTUR!**

DIE NATUR DER ERNÄHRUNG UND WIE DARAUS LEBENS-/WILDNISKULTURERFAHRUNGEN ENTSTEHEN

In dieser angespannten Zeit passierte etwas, das mich als Mensch verändert hat: Ich war nun für jemanden verantwortlich, der mich zu 100 % brauchte. Der davon abhängig war, dass Menschen für ihn lebenswichtige Entscheidungen fällten. Der davon abhängig war, dass die Entscheidungen, die von Ärzten und Krankenschwestern getroffen worden waren, hinterfragt wurden, um die bestmöglichen Rahmenbedingungen für ein möglichst gesundes Leben zu garantieren.

Ich empfinde es noch heute als Segen, dass sich die Krankenschwestern der Frühgeburtstation so intensiv darum bemüht haben, dass ich, obwohl Kilian noch lange Zeit nicht gestillt werden konnte, gelernt habe mit Milchpumpen umzugehen. Bis dorthin habe ich, ehrlich gesagt, nicht einmal gewusst, dass es so etwas – und vor allem in so vielen Ausführungen – über-

haupt gibt. Die Stillberaterinnen auf der Station machten mir klar, wie wichtig es für Kilian sei, dass er sobald als möglich Muttermilch via Sonde bekommt und dass dies der einzige Weg sei ihn optimal zu begleiten. Unser Ziel musste es sein, dass Kilian überlebt, stark wird und möglichst bald selbstständig atmen und in weiterer Folge auch an der Brust trinken konnte. Sie klärten uns über die positiven Inhaltsstoffe der Muttermilch auf und ich wurde zur Expertin für Milchpumpen.

Kilian entwickelte sich dank liebevoller Pflege, intensiven Kuschelkontakten, „Kängururing“ und Farbtherapie (wir arbeiteten mit bunten Tüchern) wunderbar. Wir trainierten gemeinsam regelmäßig das Saugen und nach einigen Monaten war Kilian ein vollgestilltes, gesundes Baby. Diese intensive Beschäftigung mit dem Stillen und dessen positiven Auswirkungen war mein erster be-

wusster Kontakt mit dem Thema „natürliche, gesunde Ernährung“ und „Achtsamkeit im Beobachten und Handeln“.

ERFAHRUNG 1:

„Gesundes ökologisches Wachstum ist auf wenige, natürliche Baustoffe angewiesen.“

Jedes Lebewesen braucht sein individuelles Habitat und eine für sich vorbereitete Umgebung ... und wenn es diese nicht gibt, dann darf ich sie mir achtsam und wertschätzend herrichten.

Im September 2002, genau zum errechneten Geburtstermin, hatte Kilian stolze 3000 g und war 50 cm groß. Ich weiß noch, dass ich mir damals gedacht habe: „So, jetzt ist das Schlimmste überstanden!“ Dem war aber nicht so!

Mitte September mussten wir mit Kilian ins Krankenhaus, da er nicht mehr aufhörte zu weinen. Im LKH Leoben wurde zuerst ein Durchfallvirus (Rotavirus) festgestellt. Doch der Zustand Kilians wurde immer bedenklicher und nach einigen Stunden hing sein Leben am seidenen Faden. Er wurde ins LKH Graz überstellt, wo uns vom Chirurgen erklärt wurde, dass er unseren Sohn jetzt am Darm operieren würde. Dieser hätte sich um 180 Grad verdreht (Volvulus) und sei durchgebrochen. Sehr einfühlsam bat er uns, uns von Kilian zu verabschieden, da es wahrscheinlich sei, dass wir ihn nicht mehr lebend wiedersehen würden.

Nun erlebten wir den nächsten Quantensprung in unserer Entwicklung, der uns von nun an einen neuen Fokus auf unser Leben geben würde: Wir waren durcheinander, verängstigt und fühlten uns der Situation



Johnny am Wildniskulturspielplatz in Übelbach

völlig ausgeliefert ... Trotzdem wurde uns klar, dass wir nun Verantwortung für Kilian übernehmen mussten, die in diesem Fall so aussah, dass wir den Chirurgen das Gefühl geben mussten, dass wir ihnen vertrauen, damit sie völlig angstfrei in den OP gehen konnten.

Also sagte ich, ohne lange darüber nachzudenken: „Nehmen Sie unseren Kilian mit und tun Sie bitte für ihn, was Sie können! Aber seien Sie sich sicher, dass wir ihn lebend wiedersehen werden, weil ich das einfach weiß! Haben Sie bitte keine Angst!“ Der Chirurg schaute uns staunend an und versprach, sein Bestes zu geben. Unzählige Stunden des Wartens, Weinens und der Angst, die wir teils im LKH Graz, teils bei unserer lieben Freundin Irmgard verbrachten, lagen vor uns. Ganz von selbst war das nächste wichtige Prinzip unseres Lebens wirksam geworden:

ERFAHRUNG 2:

„Verantwortung für die Situation übernehmen und Vertrauen entwickeln!“

Nach vielen Stunden im OP kam Kilian lebend, aber schwer gezeichnet zurück. Viele Monate auf der Intensivstation der Kinderklinik und viele Komplikationen und Herausforderungen sollten folgen. Johnny las sich in medizinische Abhandlungen über das Verdauungssystem ein und stieß nach einer Weile auf die Inhaltsangabe der zu der Zeit üblichen Sechsfach-Impfung für Babys, die im Mutter-Kind-Pass empfohlen wurde. Nach eingehenden Recherchen kamen wir zum erschreckenden Ergebnis, dass diese Impfung, die von den Ärzten vor der Entlassung Kilians aus der Frühgeburtenstation in Leoben vorgenommen wurde, wesentlichen

Einfluss vor allem auf den noch unreifen Darm von Frühchen nehmen und diesen schädigen kann.

Es kann also davon ausgegangen werden, dass diese Impfung, die kurz vor dem Volvulus injiziert worden war, der Auslöser für die Darmverdrehung war. Richtig verstanden und unsere persönlichen Rückschlüsse für uns und unsere Kinder daraus gezogen haben wir natürlich erst viel später. Denn in dem Moment, wo du um das Leben deines Kindes bangst, hast du keine Kraft dich mit allen Aspekten auseinanderzusetzen. Deine Aufgabe ist es, so haben Johnny und ich das gesehen, voll und ganz den Fokus auf das Leben des Kindes zu richten und alles andere zu bedenken, abzuspeichern und langsam ein großes Ganzes zu formen.

An dem Tag, an dem unser Kilian notoperiert wurde, war es definitiv: Unser Leben würde von nun an anders verlaufen, als wir es uns jemals vorgestellt hatten.

Kilian hat seit damals nur noch ein Drittel seines Darms. Dies inkludiert Dickdarm und Dünndarm. Johnny wurde zum absoluten Darmexperten. Er las jedes Buch zu diesem Thema und unterstützte mich darin, weiter meine Muttermilch abzupumpen, obwohl Kilian diese nicht mehr bekommen durfte. Seine Ernährung beschränkte sich auf minimale Mengen Sondenernährung. Ständig bestand die Möglichkeit, dass er diese nicht verträgt. Der Nahrungsaufbau gestaltete sich als schwierig. An der Brust trinken konnte und durfte er nicht, da er die Muttermilch in ihrer Komplexität womöglich nicht vertragen würde. Wir gingen dazu über, ihn in der abgepumpten Milch zu baden. Mit dieser Art der Pflege legte er sich nie wund und trotz seiner 25 bis

30 Stühle am Tag (durch die kurze Darm-passage geht die Nahrung fast ungefiltert durch den Verdauungsapparat) war sein Po nie wund. Noch etwas anderes konnte dadurch bewirkt werden, allerdings haben wir das dann erst viel später einmal gelesen: Durch das Baden in Muttermilch kam Kilian mit Laktose in Berührung. Obwohl auch dieser Abschnitt des Darmes, in dem Laktose aufgespalten werden kann, fehlt, ist er nun, mit 17 Jahren, nicht laktoseintolerant! Sein Körper wurde durch das tägliche Baden in Muttermilch darauf trainiert, mit Laktose umzugehen.

Auch heute noch versuchen wir tierische Milchprodukte in seiner Ernährung großteils zu vermeiden. Milchprodukte, die der Körper basisch verstoffwechselt, wie Butter oder Sahne in kleinen Mengen werden von Kilian sehr gut vertragen.

Wir erkannten das nächste Prinzip, dem wir in weiterer Zukunft viel Raum geben würden:

ERFAHRUNG ³:

„Stärke durch achtsame Konfrontation mit Herausforderungen und Vertrauen in die Natur der Sache.“

Jeder Organismus ist einzigartig und braucht seine Grundbedingungen, um gesund wachsen zu können. Es ist aber wichtig, nicht immer alle Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen, um Wachstum zu fördern: Überleg dir Alternativen, achte auf Vielfalt. Das gilt für deine Pflanzen im Garten genauso wie für dich und deine Mitmenschen.

Hier ein Beispiel: Jedes Samenkorn hat in sich abgespeichert, wann der beste Zeitpunkt zum Keimen gekommen ist. Säe ich

nun mein Beet ein, gieße ich die Samen und warte ich nicht, wie in der Natur vorgegeben, auf den nächsten Regen, dann wird sich mein Same an meine Hege und Pflege gewöhnen, er wird abhängig davon, dass ich ihn bis zum Erwachsenenalter betreue. Anders verhält sich eine Pflanze, die als Samenkorn nicht gegossen, sondern durch Regen zum Wachsen angeregt wird. Sie ist robuster und besser an klimatische Bedingungen angepasst. Siehst du vielleicht einen Zusammenhang zur Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen?

Das Thema „Darmgesundheit“ beherrscht natürlich seit dieser Zeit unser Leben. Wir wurden von der Schulmedizin immer gut begleitet, fanden aber oft eigene, gegebenenfalls erfolgreichere Wege, mit Situationen umzugehen. So konnten wir zum Beispiel durch die Erfahrungen mit Kilians doch sehr angespannter Ernährungssituation Rückschlüsse auf die Aufnahme von Inhaltsstoffen (Vitamine, Mineralstoffe ...) von biologischen, konventionellen und „natürlich gewachsenen“ Lebensmitteln durch den Organismus ziehen:

- **Konventionell produzierte Lebensmittel** sind häufig chemisch behandelt und belasten den Körper mehr, als dass sie ihn unterstützen (Kilian reagiert darauf mit starken Durchfällen).
- **Biologische Lebensmittel** werden zwar mit anderen und viel weniger Stoffen behandelt, werden aber oft in Massenproduktion und unter geschützten Bedingungen (beispielsweise im Glashaus) hergestellt; Kilian nimmt die Nährstoffe zwar besser auf, braucht aber große Mengen davon, um seinen Körper grundzuversorgen.
- **„Natürlich gewachsene Lebensmittel“** eignen sich für seine Ernährung am besten.

Sie beinhalten alle Inhaltsstoffe, die die Pflanze im optimalen Fall herstellen kann. Diese besitzen einen hohen Grad an Bioverfügbarkeit, das heißt, unser menschlicher Körper kann sie optimal aufnehmen.

Durch dieses Wissen entstand die nächste Erfahrung:

ERFAHRUNG 4:

„Natürlich gewachsene Pflanzen sind allen anderen für eine gesunde Ernährung vorzuziehen. Sie benötigen eine natürliche Umgebung, die sie fördert und fordert.“

Auf diesen Leitsatz und darauf, wie du deine Pflanzen beim „natürlichen Wachsen“ von Anfang an unterstützen kannst, werden wir im Laufe dieses Buches noch intensiv eingehen.

Als aufmerksamer Leser bzw. aufmerksame Leserin hast du sicher schon bemerkt, dass wir in unser Thema „Basiswissen der Wildniskultur“ schon eingetaucht sind! Ja, so kann es gehen – und so ist es meistens

– durch entscheidende Veränderungen in unserem Leben beginnen wir die Welt mit anderen Augen zu sehen. Bis dahin Unwesentliches kann ganz groß werden ... und angeblich Großes wird ganz klein.

Unsere gemeinsame Geschichte mit unserem Sohn Kilian führte uns auf unseren „Weg zur Perma-/Wildniskultur“ und nahm mit einer chronischen Krankheit, genannt „Kurzdarmsyndrom“, seinen Anfang. Durch diese Krankheit, die selten ist und auch bei jedem betroffenen Patienten anders verläuft, haben wir als Eltern die Möglichkeit erhalten, uns als Menschen besser kennenzulernen, uns selbst in Frage zu stellen und vor allem: selbst die Verantwortung für unser Tun und Denken zu übernehmen.

Kilian dabei zu helfen, so gesund wie möglich zu sein, nimmt viel Raum in unserem Familienleben ein. Seine Brüder, Lion-Felix und Jakob, wurden 2004 und 2006 geboren. Das Gründen einer für unsere derzeitige Gesellschaft unüblich großen Familie stieß nicht immer auf Verständnis. Wir jedoch waren und sind der Meinung, dass dies das Lebenskonzept ist, dass für uns, Johnny und



Wildniskultur heißt natürliches Wachstum.

Sandra, das richtige ist. Wir waren beide der Meinung, dass Kilians Leben voraussichtlich so „anders“ verlaufen würde, dass ein klein wenig Normalität im Familienalltag sich für uns alle sehr positiv auswirken würde. Natürlich hoffen wir, dass das unsere Jungs genauso sehen.

Jedes Kind hat wieder Neues in uns hervorgebracht. Während ich mich nach Lions Geburt hauptsächlich um die zeitlich doch sehr intensive Pflege der beiden Jungs kümmerte, versuchte Johnny, soweit es Kilians Gesundheit zuließ, die Familie finanziell zu versorgen. Parallel machte er eine Ausbildung zum Fitness- und Gesundheitscoach. Seine Abschlussarbeit schrieb er über „Mineralstoffe und Spurenelemente und deren Wirksamkeit“. Durch diesen tieferen Zugang zur Materie wurde klar, dass wir in Zukunft, vor allem um die Versorgung unserer Familie mit allen Inhaltsstoffen, die für sie wichtig sind, zu gewährleisten, unsere selbst vorgezogenen und unter natürlichen Bedingungen gewachsenen Früchte und Kräuter anbauen werden. Der Wunsch nach möglichst weitgehender Selbstversorgung war geboren!

Nach der Geburt unseres dritten Kindes zogen wir aus beruflichen Gründen für einige Jahre nach Oberösterreich, nach Bachmann im Bezirk Wels-Land. Das war auch etwa die Zeit, als wir mit der Permakultur in Berührung kamen. Das erste Buch über Permakultur kaufte ich Johnny zu Weihnachten 2006. Kurz davor hatten wir einen Bericht im Fernsehen über den „Agrarrebell“ Sepp Holzer, einen Bergbauern aus dem Salzburger Lungau, gesehen und verfolgten die kontroverse Diskussion über ihn und sein Tun. Johnny und mir gefiel Sepps direkte Art und sein kompromissloses Handeln

für die Natur. Seine „Holzer'sche Permakultur“ faszinierte uns vor allem wegen ihres Umgangs mit dem Thema „Wasser“ und durch das „Denken und Planen“ über den Tellerrand hinaus.

Da es auch in unserem Umkreis interessante permakulturelle Initiativen gab, hörten wir uns einen Vortrag von Bernhard Gruber, einem Permakultur-Designer aus Wels, an. Am meisten faszinierten mich dort der „Hühnertraktor“ und der Einsatz der Hühner im Garten als Helfer. Beide Männer boten Ausbildungen an und es war klar, dass einer von uns, entweder Johnny oder ich, eine dieser Ausbildungen machen sollte.

Da wir mit unseren drei Kindern, und vor allem durch Kilians immer wieder angespannte Gesundheitssituation, nicht die Möglichkeiten hatten beide Ausbildungen zu machen, mussten wir eine Entscheidung treffen. Zu diesem Zeitpunkt war uns noch gar nicht klar, dass es in der „Permakultur“ mindestens zwei Strömungen gibt und wie sehr die Auseinandersetzung zwischen den „Anhängern“ dieser Wege uns noch betreffen würde.

Meine Mutter bot uns an, unsere Jungs für drei Tage zu betreuen, sodass Johnny und ich ein Drei-Tages-Seminar mit Sepp Holzer auf seinem „Krameterhof“ machen konnten. Dort fiel bei uns der Groschen, wie man so schön sagt!

Dieser 45 ha große Bergbauernhof in der kältesten Region Österreichs wurde von Sepp über Jahrzehnte terrassiert, in Mischkultur bepflanzt und mit Tieren bewirtschaftet. Wenn du dort auf dem Berg stehst und ringsum den Zustand der Flächen und Wälder im direkten Vergleich zum „Krameterhof“ siehst, fängst du an zu verstehen,