

# Inhalt

<b>Einfach mal den Wandel selbst in die Hand nehmen!</b>	<b>9</b>
Städtezuwachs und Landflucht .....	10
Nach uns die Sintflut? .....	10
Eine schönere Welt ist möglich! .....	13
<b>Permakultur – was ist das eigentlich?</b>	<b>17</b>
Was Permakultur alles beinhaltet .....	17
Die Wurzel des Baumes – die Ethik 19 / Der Stamm der Baumes – die Permakultur-Prinzipien nach David Holmgren 22 / Das Astwerk des Permakultur-Baumes 28 / Die Blüte und der Ertrag in voller Entwicklung 31	
Darf ich vorstellen? Das Permakultur-Werkzeug »Zonierung« .....	32
Die städtische Zonierung 33	
<b>Grüne Permakultur in der Stadt</b>	<b>39</b>
Microgreens und Sprossen .....	40
Noch mehr Pflanzen für die Fensterbank .....	41
Pflanzen für die Wohnung .....	42
Balkon und Terrasse .....	42
Wichtig! Statik! 43 / Vertikal gärtnern 43 / Hochbeete 45	
Der Hausgarten in der Stadt .....	47
Elemente für den Permakultur-Hausgarten 47	
Kompost .....	55
Gartenkompost 56 / Bokashi 57 / Die Wurmklister 59	
Baumscheibenbepflanzung auf kleinstem Raum .....	60
Pilze in der Stadt .....	63
Tierhaltung in der Stadt .....	63
Urban Garden .....	65
Guerillagärtnern 65 / Kisten-Gärtnern 65 / Gärtner auf der Dachterrasse – Rooftop Garden 65 / Initiative »Essbare Stadt« 66 / Gemeinschaftsgarten 67 / Saisongarten 68 / Der Kleingarten 68	
Solidarische Landwirtschaft .....	71

Waldgarten und Streuobstwiese .....	72
Waldgärten am Stadtrand 72 / Die Streuobstwiese 73	
Wildnis .....	74
Wege und Verbindungen zwischen den Zonen .....	76
<b>Gebaute Welt .....</b>	<b>79</b>
Was macht eine nachhaltige Stadt aus? .....	79
Repaircafés .....	81
Offene Werkstätten .....	81
Leihläden .....	82
Orte für nachhaltigen Einkauf .....	84
Orte für Soziales, Lernen und Teilen .....	85
Öffentliche Toiletten – mal nachhaltig .....	87
Trinkwasser für heiße Tage in der Stadt .....	88
Spielplätze zum Forschen und Naschen .....	89
Verbindet eure Gärten und Ressourcen! .....	90
Tiny Houses .....	93
Mobilität .....	95
Energie aus nachhaltigen Quellen .....	97
<b>Technologien und Wirtschaft .....</b>	<b>99</b>
Technologien .....	100
Erneuerbare Energien 100 / Bioabfall wird zu Pflanzenkohle 105 /	
Aquaponik – Fische und Gemüse in der Stadt 107	
Finanzen und Wirtschaft .....	109
Gemeinwohlökonomie 109 / Regionalgeld 111	
<b>Soziale Gemeinschaft und Politik .....</b>	<b>113</b>
Transition-Town-Bewegung .....	113
Gemeinschaft .....	114
Gemeinschaftliches Wohnen 116 / Das Miethäuser Syndikat 117	
Politik .....	119
Werdet politisch aktiv! 120 / Ein Abstecher in den zivilen Ungehorsam 121	

<b>Bildung, Spiritualität und Kultur .....</b>	<b>123</b>
Kinder in der Permakultur .....	123
Bildung .....	124
Vorlesen 124 / Kindergarten 125 / Schulgärten 127	
 <b>Zone Z – wer bin ich? .....</b>	<b>129</b>
Ikigai .....	129
Die vier Kreise 131 / Die ersten vier Überschneidungen 131 /	
Die zweiten vier Überschneidungen 133	
Spiritualität .....	134
Medizinwanderung und Schwellengang 134 / Visionssuche 136 /	
Rituale im Alltag 138	
 <b>Gesundheit und Wohlbefinden .....</b>	<b>141</b>
In Gemeinschaft leben .....	141
Hausgeburt und Wochenbett 142 / In Würde sterben 142	
Meditation .....	143
Lebensmittel haltbar machen .....	144
Einkochen 144 / Kapern für die Pizza 147 / Fermentation 147	
Schon mal selbst ein Brot gebacken? .....	151
Wildkräuter in der Küche .....	151
Zum Beispiel – Wildkräuterbutter 152 / Zum Beispiel – Grüne Soße 152	
Resteverwertung .....	153
 <b>Permakultur in der Umsetzung – jetzt geht's los! .....</b>	<b>157</b>
Die Selbstanalyse .....	157
Dein persönlicher Fußabdruck in der Welt 157 /	
Dein persönliches Interview 159 / Ressourcen und Begrenzungen 161	
Die weitere Analyse und Beobachtung .....	163
Standortanalyse 163	
Nach der Analyse der erste Entwurf! .....	166
Das eigentliche Design .....	167
Die Umsetzung .....	168
Die Instandhaltung .....	168
 <b>Der Autor .....</b>	<b>170</b>