

- 8 Vorwort Alfred Grand
- 10 Vorwort Andrea Heistingering
- 12 Einleitung
- 16 Über dieses Buch

- 19 **Biologisch düngen heißt, den Boden pflegen**
- 23 Was ist Humus?
- 24 Ist mein Gartenboden fruchtbar?
- 25 Pflanzen können Nährstoffe aktiv aus dem Boden lösen
- 26 Wie kann man Regenwürmer im Boden fördern?

- 27 **Wie, warum und welche Biodünger selbst herstellen**
- 27 Warum Biodünger selbst herstellen?
- 28 Biodünger für jeden Anlass
- 29 Biodünger-Bestimmungsschlüssel
- 29 Welche Methode, Biodünger selbst herzustellen, ist für Sie die richtige?
- 30 Biodünger für neue Gärten
- 30 Biodünger für Wochenendhaus-Gärten
- 31 Biodünger für den Balkon
- 32 Welcher Biodünger ist für wen der richtige?

- 34 **Wie viel Dünger für welche Pflanze?**
- 34 Wie viel Dünger in welche Teile des Gartens?
- 35 Das Düngen des Gemüsegartens
- 35 Die Bodenuntersuchung
- 36 Düngen von Gemüse
- 37 Welche Wirkung haben die einzelnen Nährstoffe?
- 37 Den Boden hacken
- 38 Kompost und Wurmhumus als Dünger
- 38 Die Wirkung von Gründüngung
- 39 Düngen von Obstbäumen
- 40 Düngen von Rasen und Wiese
- 40 Düngen von Getreide im Garten
- 40 Düngen von Topfpflanzen

- 42 **Regenwurmhumus – mehr als nur Dünger**
- 43 Was Regenwurmhumus alles kann
- 48 Was Regenwurmhumus enthält
- 49 Wurmhumus als Torfersatz für Pflanzerden

51 **Über den Regenwurm**

- 53 Die verschiedenen Regenwürmer
- 54 Regenwurmarten
- 54 Drei verschiedene Regenwürmer – drei verschiedene Lebensweisen
- 58 Vom Körperbau der Regenwürmer
- 59 Wie Würmer atmen
- 60 Wie sich Regenwürmer paaren
- 61 Im Schutz des Kokons
- 62 Wie alt Regenwürmer werden
- 62 Wie sich Regenwürmer fortbewegen
- 62 Wie sich Regenwürmer in die Erde bohren
- 63 Wie der Regenwurm mit seiner Außenwelt kommuniziert:
Die Sinnesorgane des Regenwurms
- 64 Die Verdauung des Regenwurms
- 64 Der Wurmhumus
- 65 Fressen – Verdauen – Ausscheiden
- 68 Johann Zaller – ein Ökologe erzählt über seine Forschungen
zu Regenwürmern

71 **Wurmkompostierung**

- 72 Die Wurmbox
- 73 Welche Größe soll eine Wurmbox haben?
- 74 Was ein Kompostwurm zum Leben braucht
- 78 Die Wurmkompostierung starten
- 80 Das Futter der Kompostwürmer
- 81 Die Ernte des fertigen Wurmhumus
- 83 Aufbereiten des Wurmhumus
- 84 Lagerung von Wurmhumus über den Winter
- 84 Flüssigdünger ernten

86 **Die verschiedenen Bauarten der Wurmbox**

- 87 Wurmboxen kaufen oder selber bauen
- 88 Fertige Systeme
- 90 Selbstbau-Systeme
- 91 Bauanleitung für eine Wurmbox aus Holz
- 93 Kompostboxen für Schulen und Kindergärten
- 93 Kompostboxen für Gemeinschaftsgärten
- 93 Das 5-Sterne-Bewertungssystem für die Wurmbox

- 97 **Die Regenwurmbox direkt im Hochbeet:
Die Humusbox**
- 98 Der Einbau der Humusbox ins Hochbeet
- 100 Die Humusbox im Sommer
- 100 Die Humusbox im Herbst
- 100 Die Humusbox im Winter
- 101 Die Humusbox im Garten
- 101 Die kleine Schwester der Humusbox: das Humusrohr

- 102 **Hotbox und Wormbox – Heißrotte
und Wurmkompostierung**
- 103 Die Zutaten bei der Hotbox-Kompostierung
- 103 Die Hotbox befüllen
- 104 Die ideale Befüllung der Hotbox
- 104 Wenn etwas schief läuft
- 105 Von der Hotbox in die Wormbox
- 105 Die Bauweise der Hotbox

- 106 **Komposttee: Aktive Mikroorganismen**
- 106 Was ist Komposttee?
- 107 Wie wirkt Komposttee?
- 107 Komposttee selber machen

- 110 **Der klassische Komposthaufen:
Die Heißrottekompostierung**
- 110 Kompostieren, aber richtig
- 111 Der richtige Kompostplatz
- 112 Was kann verkompostiert werden?
- 114 Kompostzusätze und Impfmateri al
- 116 Das richtige „Aufsetzen“ der Kompostmiete
- 117 Kompostieren in Kompostern
- 119 Der Rotteprozess – was im Haufen vor sich geht
- 119 Umsetzen oder nicht?
- 120 Die arbeitssparende Kompostvariante
- 120 Fehlerquellen
- 121 Das Ausbringen des Kompostes
- 121 Unreifer Kompost
- 122 Helga Wagner – eine Kompost-Pionierin im Interview

124 **Mulchen als Flächenkompost**

- 124 Mulch düngt
- 125 Mulch unterdrückt Unkräuter
- 125 Mulch schützt den Boden vor der Sonne und hält die Feuchtigkeit im Boden
- 125 Mulch schafft einen Temperatúrausgleich
- 126 Mulch reduziert den Gießaufwand
- 126 Mulch schützt vor Bodenerosion
- 126 Mulch hilft den Boden gesund zu halten
- 126 Mulch erleichtert die Arbeit
- 126 Eine kleine Mulch-Anleitung

127 **Fruchtfolge**

- 128 Fruchtfolgen aufschreiben
- 130 Einige Grundregeln der Fruchtfolge

131 **Gründüngung**

- 133 Wie die Gründüngung düngt
- 135 Einarbeiten der Gründüngung
- 135 Einige Grundregeln der Gründüngung
- 136 Der Anbau von Begrünungsmischungen

140 **Selbstgefertigte Dünge-Pflanzenjauchen**

- 140 Einfach zubereitet
- 141 Wie verwendet man Pflanzenjauchen?
- 142 Arthur Schnitzer – ein Bio-Pionier im Interview über Pflanzenjauchen

145 **Biodünger kaufen: Bewertungs- und Auswahlkriterien**

- 148 Einige Beispiele für organische Dünger

- 150 Über die Autoren
- 150 Weiters haben am Buch mitgewirkt
- 150 Verwendete und weiterführende Literatur
- 151 Weiterführende Informationen im Internet
- 152 Bezugsadressen
- 154 Register