

Einleitung	9
Lösungen für eine komplexe Welt	13
Ein neuer Mittelpunkt.....	13
Selbstbestimmt handeln.....	14
Auf der Suche nach Gleichgewicht.....	15
Was ist Permakultur?.....	17
Entscheidungen mit Weitblick.....	18
Beobachten und Verknüpfen	21
Unendliche Muster.....	21
• Was ist ein Muster?.....	21
• Wellen	24
• Stromlinien.....	25
• Spiralen.....	25
• Lappen.....	27
• Verzweigungen	28
• Netze	29
• Sphären	30
Verschachteln und stapeln.....	31
Ein Mosaik aus Mustern	33
An den Rändern	34
Von der Wiese zum Wald	36
Stabile Ökosysteme	40
Kein Regen ohne Pflanzen – der globale Wasserkreislauf	45
Wasser in der Landschaft.....	50

Lebensgrundlage Boden	53
Nährstoffe, Bodenleben und Pionierpflanzen	53
Bodenstruktur erhalten, aufbauen und stärken	61
Kompostierung verstehen und Kompost selbst herstellen	64
• Was macht Kompost so wertvoll?	65
• Das richtige Verhältnis von Kohlenstoff zu Stickstoff	66
• Wasser und Luft	69
• Der Kompost startet nicht	69
• Der Kompost wird sehr heiß und stinkt	70
• Wann ist der Kompost reif?	70
• Was darf auf den Komposthaufen und was nicht?	71
Schutz und Nahrung für den Boden –	
Einsatz von Mulch	72
• Heu & Stroh	73
• Kompost	74
• Rasenschnitt	75
• Blätter	75
• Gründüngung	77
Mischkultur und Fruchtfolge	79
Ein „No-Dig“ Gemüsebeet anlegen	81
Schnecken, Läuse und Wühlmäuse	84
• Schnecken	85
• Läuse	88
• Wühlmäuse	90
Den Boden kennenlernen	93

<i>Einen Garten gestalten</i>	97
Ideen und Ziele	97
Ressourcen	99
Rechtliche Grundlagen	100
Einflüsse auf ein Grundstück	101
• Sonne	102
• Mond	103
• Wind	105
• Jährlicher Niederschlag	107
• Klima	108
Vom Gemüsegarten bis zum Naturteich –	
Elemente eines Permakulturgartens	110
• Gemüsegarten	110
• Gewächshaus	114
• Obstgarten	117
• Hecke	120
• Tiere	123
• Komposttoiletten	127
• Erdkeller	130
• Gartenhütte	132
• Sonnenfalle	133
• Schlüssellochbeete	134
• Kräuterspirale	135
• Hügelbeete	136
• Wildniszone	137
• Wasser im Garten: Teiche, Wassertanks und Sickergräben	138

Zonierung im Permakulturgarten	145
Mikroklima	146
Fruchtbare Pflanzengemeinschaften	149
Verknüpfen, was sich ergänzt und unterstützt	150
Die richtigen Pflanzen auswählen	155
Helper aus aller Welt	157
Fertigstellung einer Permakulturgestaltung	161
Einen Baum pflanzen	162
Wege zu einem neuen Miteinander	165
Ein Wandel in der Landwirtschaft	165
Vielfältige Regionen	169
Faires Geld	172
Kostbare Ressourcen	175
Harmonische Architektur	177
Neugierige Kinder	181
Rhythmen der Natur	183
Die Welt unverzerrt wahrnehmen	186
Samen säen	189
Dank	190
Literaturverzeichnis	191