



Andreas König  
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg  
☎ +43 (0) 650/490 33 99  
✉ [andreas.k1@gmx.at](mailto:andreas.k1@gmx.at)  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>  
<https://gesundeleben.online/>

## Präsentation Permakultur-Obstsortengarten

Auf Wunsch von Christian Schwarze, Mitinitiator des Projektes „SUEDTIROL KlimaWaldDorf GREEN LIVING COMMUNITY“ habe ich Ende Juli 2020 eine kleine Online-Präsentation meines Permakulturgartens machen dürfen. Den dabei vorgetragenen Text habe ich nun gemeinsam mit aktuellen Fotos von meinen Gärten zu dem vorliegenden Dokument zusammengefasst.

Bei diesem umfangreichen Projekt des „SUEDTIROL KlimaWaldDorf“ geht es um die Errichtung von energieautarken Massivholzhäuschen mitten in einem Permakultur-Waldgarten, in welchen naturverbundene Menschen leben können. Bei der Wiederaufforstung oder in einem bestehenden Wald sollen Fruchtbäume und Gemüse mit integriert werden, so dass ein essbarer Wald entsteht. Derzeit werden Kooperationspartner gesucht, die auf den relevanten Bereichen Experten sind oder gute Erfahrungen haben, und mittels der genehmigten EU Förderungen, dieses Miteinanderprojekt realisieren möchten. Ähnliche Zukunfts-Projekte dürfen natürlich auch an anderen Orten entstehen, wie z.B. auch in meinem 2 Hektar großes Permakultur –Fruchtgartenparadies ❤️

Im Gesundes-Leben-News vom März 2020 habe ich bereits näher darüber berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/126-gesundes-leben-news-maerz-2020#Klimawalddorf>

Ich bin 35 Jahre jung und lebe seit dem Jahr 2016 gemeinsam mit 4 herzlichen Katzen, ein paar Hühner und Enten am kleinen Bauernhof meiner Omi in Oberösterreich, bei welchem ich in den letzten 10 Jahren sehr viel in Richtung Permakultur, Selbstversorgung, Obst- und Gemüsegarten, Saatgutvermehrung, Pflanzenvermehrung und Ähnlichem gemacht habe.

Bereits in meiner Jugend, nachdem ich in der Kindheit viel Zeit mit meinen Geschwistern in den Wäldern und im hauseigenen großen Obst- und Gemüsegarten verbracht habe, keimte in mir der Wunsch eines Tages in einem intakten Naturparadies leben zu dürfen, welches mich ganzjährig mit einer großen Vielfalt an leckeren und gesunden Früchten, Gemüse, Wildkräutern, Pilze etc. versorgt.



Im Sommer 2014 durfte ich die zu bewirtschaftende Fläche auf über 2 ha ausweiten, indem ich eine jahrzehntelang verpachtete, in Monokultur bewirtschaftete Fläche zurücknahm. Im Herbst 2014 habe ich dann begonnen ein sehr arten- und sortenreiches Permakultur-Fruchtgartenparadies bzw. einen essbaren Waldgarten anzulegen, was immer schon mein Herzensanliegen war.

## **Bäume und Sträucher in meinem Garten**

Was ich bei den Waldgärten in Mitteleuropa teilweise nicht so ideal finde ist der große Anteil an sehr hohen Laub- und Nadelbäumen mitten im Garten, welche für die Ernährung wenig Nutzen haben, sondern eher eine Konkurrenz von Licht, Wasser und Nährstoffe zu den Obstbäumen, Beeresträuchern und Gemüse darstellen.

Deshalb habe ich gleich zu Beginn im Osten und Westen des Grundstückes eine vielfältige Wildobsthecke gepflanzt, welche in diesen 5 Jahren bereits stark gewachsen ist. In den letzten 1-2 Jahren habe ich dann im Norden 1 Reihe gemischter Nadelbäume und 2 Reihen Laubbäume angepflanzt. Im Nordosten habe ich im vergangenen Herbst einen großen Erdwall angelegt. Diesen möchte ich mit einer vielfältigen Blumenmischung besäen und im kommenden Herbst mit einer großen Vielfalt an Wildobststräuchern- und Bäumen bepflanzen. Für zusätzlichen Windschutz sorgen die Kirschen- und Maronibäume, welche ich vorwiegend an die Westseite gepflanzt habe.



Durch diese Anpflanzungen erhalte ich in späteren Jahren in diesem Garten bestmöglichen Schutz vor Wind, Erosion, Lärm... und bekomme gleichzeitig eine große Sonnenfalle, in welcher die Obstbäume und das Gemüse sehr gut gedeihen können,

Mit der Zeit habe ich gesehen, dass die gesündesten und robustesten Bäume und Sträucher mit der besten Krankheits- und Schädlingsresistenz meist jene sind, die man sich selber durch Aussaat von Kernen bzw. Samen oder mittels Steckhölzer vermehrt. Schließlich verwendet man hierzu wirklich nur diejenigen Kerne von den schönsten Früchten und man kann die Pflanzen von Beginn an mit Liebe aufziehen.



Folgende Sorten vermehre ich mit den Kernen bzw. Samen: Pfirsich, Walnuss, Szechuanpfeffer, Kriecherl, Weichsel und japanische Weinbeere. Mittels Steckhölzer im März vermehre ich vorwiegend alte Weinrebensorten, Feigen, Johannisbeeren, Jostabeeren etc., welche ich auch gerne weitergebe. Man spart sich damit nicht nur viele Transportwege, sondern auch viel Geld.

Mittlerweile veredle ich auch die meisten meiner Obstbäume selber - so kann ich zb. auf einen jungen Kriecherlbaum meine Lieblingspflaumensorte oder Marille veredeln – derzeit wachsen bei mir auch viele Bäume, an welchen mehrere Sorten gleichzeitig gedeihen, was auch sehr praktisch sein kann.

Im Gesundes-Leben-News vom Juni 2020 habe ich darüber näher berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/134-gesundes-leben-news-juni-2020#Veredelungen>

Gepflanzt habe ich in diesem Obstgarten unter anderem über 100 verschiedene Apfelsorten – vom Frühreifsten essen wir bereits seit Anfang Juli – aktuell sind bereits 5 verschiedene Sorten reif. Des weiteren wachsen hier etwa 40 Birnensorten, 20 Pflaumensorten, zahlreiche Kriecherlorten, wie auch verschiedene Pfirsiche, Marillen, Kirschen, Asperl, Haselnüsse, Maroni, Walnüsse – aber auch Feigen und Indianerbananen in einem besonders geschützten Kraterbeet. In einem speziellen Auswahlverfahren habe ich von vielen Obstarten die besten Sorten selektiert – alte wie neue – das Wichtigste ist das Aroma und die Baumgesundheit.

## Gemüsegärten im Obstsortengarten

In diesem großen Obstsortengarten habe ich zwischen den Bäumen auch an einigen Stellen Gemüsegärten angelegt, welche ich vorwiegend mit solchen Kulturen bepflanze, die mit wenig



Pflege auskommen und nicht besonders oft beerntet werden – hier sieht man z.B. das bekannte Mischkulturtrio Kürbis, Zuckermais und Stangenbohnen, welche sich gegenseitig wunderbar ergänzen. Der Mais dient als natürliche Rankhilfe für die Stangenbohnen, welche wiederum als Leguminose den Mais mit Stickstoff versorgt. Der Kürbis bedeckt mit seinen großen Blättern und dem

kriechendem Wuchs den Boden. In diesem Jahr sieht diese Mischkultur bei mir erstmals richtig gut aus – zuerst habe ich die vorgezogenen Kürbispflanzen angepflanzt – etwas später die vorgezogenen Zuckermaispflanzen und die Stangenbohnen kamen erst gegen Anfang Juni in die Erde. Des Weiteren wachsen hier Kartoffeln, Pastinaken und Zwiebeln – an anderen Stellen auch Topinambur, Yacon, Sellerie, Artischocken und Heilkräuter, wie z.B. der einjährige Beifuß (*Artemisia annua*).

Um solche Gemüsegärten mitten in einem essbaren nicht eingezäunten Wald vor Wildfraß zu schützen eignet sich aus meiner Sicht wunderbar eine dornige blühende Hecke bestehend aus Wildrosen, Weißdorn, Sanddorn und ähnlich dornigen Pflanzen, welche im Laufe der Jahre einen natürlichen Zaun bilden. – so habe ich es z.B. in meinem Hauptgemüsegarten bei der Hütte gemacht.



Sehr Dankbar bin ich dass dieser von Jahr zu Jahr immer schöner, fruchtbarer und vielfältiger wird. Zur Zeit der Rosenblüte ist es hier besonders schön mit diesem herrlichen Duft historischer Rosen, den man hier bei Sonnenschein und leichtem Wind schon von weitem wahrnimmt.



Ein Garten, wie ich ihn mir schon immer erträumt habe, von welchem ich beinahe ganzjährig sehr gesundes Gemüse, wie auch verschiedenes Beerenobst ernten darf. Sehr erfreut bin ich über all die Wildkräuter, wie Vogelmiere, Spitzwegerich, Breitwegerich, Gundelrebe..., welche seit diesem Jahr erstmals ins sehr guter Qualität und Fülle wachsen – sogar auf den gemulchten Wegen, wie auch auf den Beeten zwischen dem Gemüse, Erdbeeren und Himbeeren. Es ist

einfach sehr praktisch, wenn man alles auf relativ kleinem Raum beieinander hat. Eigentlich ist es ein sehr schöner nützlicher Beispielnaturgarten, wie er idealerweise für so manche Familien aussehen könnte.

## Vom Naturgarten zu gesunden Pflanzen und Früchten



Das Hauptziel und Motivation meines Tuns ist es eine bunte Vielfalt an sehr schmackhaften, sehr aromatischen und gesundem Obst und Gemüse ernten zu können, welches es leider kaum wo zu kaufen gibt.

Aufgrund meiner hohen Sensibilität, vielen Unverträglichkeiten und starker Empfindlichkeit gegenüber Giften aller Art durch frühkindlicher Erkrankungen, spüre ich bereits kurze Zeit nach dem Verzehr einen deutlichen Unterschied meines Wohlbefindens – je nachdem welche Qualität die Früchte besaßen. Sehr süßes Obst mit wenig Aroma und

sehr hochgezüchtete Obstsorten vertrage ich generell meist eher schlecht. Erst seit 2 Jahren wurde bei mir auch die Entgiftungsstörung HPU diagnostiziert. Durch die Ernährung mit diesen qualitativ sehr hochwertigen vorwiegend selbsterzeugten und harmonisch kombinierten Lebensmitteln geht es mir mittlerweile bereits viel besser.

Von großem gesundheitlichem Wert sind bei den Äpfeln insbesondere die unterschiedlichen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe (Karotinoide, Polyphenole, Flavonoide). Diese sind vor allem in den guten alten Sorten in hohem Maße enthalten – in den Neuzüchtungen dagegen kaum. Der Vitamin-C-Gehalt spielt bei den Äpfeln dagegen eher eine untergeordnete Rolle.

Epidemiologische Studien zeigen, dass der Konsum von Äpfeln das Risiko bestimmter Krebsarten sowie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Asthma und Diabetes reduzieren kann.

Während die Flavonoide und Carotinoide insbesondere für die Farbgebung der Früchte verantwortlich sind, sind die Phenolsäuren/Polyphenole der natürliche Schutz von Äpfeln gegenüber Insekten- und Pilzbefall. Wächst ein Apfel in einer steril gehaltenen Plantage auf und wird im schlimmsten Fall auch noch gespritzt, muss er nur wenige bis gar keine Polyphenole bilden – schließlich ist ein Selbstschutz gar nicht mehr nötig. Anders sieht die Situation bei alten Apfelsorten auf, die häufig noch auf Streuobstwiesen wachsen und sich selbst gegen äußere Einflüsse schützen müssen – eine hohe Anreicherung mit Polyphenolen ist garantiert.

Gekauftes Obst ist daher meist sehr fade im Geschmack mit wenig Aroma und gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffen. Das verwundert einem nicht sonderlich – so wachsen diese Bäume doch meist in unnatürlichen Monokulturen und werden über 30x im Jahr gegen Pilzkrankheiten und Ähnlichem gespritzt – Konventionell wie auch das meiste sogenannte Bioobst!

Vom besonderen gesundheitlichen Wert natürlich gewachsener Äpfel habe ich im *Gesundes-Leben-News* vom Juli 2020 einen umfangreichen Beitrag verfasst:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/136-gesundes-leben-news-juli-2020#Apfel>



Darüber hinaus ist es mir bereits seit vielen Jahren ein großes Anliegen eine Art Vorzeigeprojekt für vorbildhafte Landnutzung zu erschaffen. So sollen auf derselben Fläche zugleich vielfältige, sehr gesunde Lebensmittel wachsen. Aber auch als Erholungsraum für Menschen, wie auch möglichst reichhaltige Lebensgrundlage für Vögel, Insekten und andere Tiere dienen. Näheres Infos zu meinem Projekt:

<https://gesundeleben.online/index.php/permakultur>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/121-gesundes-leben-news-januar-2020>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/117-gesundes-leben-news-dezember-2019#Bio>

Ziel muss es vielmehr sein selbstregulierende, stabile Ökosysteme zu schaffen, die eine ausgezeichnete Qualität garantieren und eine Pflanzenvitalität nach sich ziehen, die keinen Pflanzenschutz braucht. Das Zauberwort ist wie oft schon gehört: Biodiversität. Vielfalt statt Einfach

Mir war schon immer besonders wichtig auf möglichst natürliche Art und Weise im Garten ein Gleichgewicht zwischen Nützlingen und Schädlingen herzustellen, um möglichst wenig Arbeit verbunden mit bester Lebensmittelqualität zu haben. Sehr dankbar bin ich, dass ich dies bereits Großteils erreicht habe

Auf der einen Seite ist hierfür die Gestaltung eines Natur- bzw. Wildnisgarten wichtig, in welchem Nützlinge Lebensräume finden.

Das Wichtigste ist aber für einen gesunden, humusreichen, lebendigen und damit krümeligen Boden zu sorgen, hochwertiges Saatgut und Pflanzen zu verwenden – befallen Schädlinge und Pilze doch vorwiegend schwache und kranke Pflanzen – gesunde können sich mittels spezieller Ausscheidungen dagegen wehren. Das Wachstum und die naturgemäße Widerstandskraft der Kulturpflanze gegen Krankheiten ist insbesondere von der Dichte der Zusammensetzung der Mikroorganismen in den Böden enorm abhängig. Dazu müssen die Bodenorganismen mit Nahrung versorgt werden (organisches Material): Mulchen, Erntesterbe, Gründüngung (Leguminosen!) und Kompost, „das Gold des Gärtners“. Besonders wichtig sind auch die Pflanzengemeinschaften für die Bodenbakterien – dazu später mehr. Diese Bakterien sind insbesondere für die Freisetzung des gebundenen Phosphors, Kalium und anderen Mineralstoffen im Boden verantwortlich.

In meinem Obstsortengarten wächst als Begrünung auf dem Großteil meiner 2 ha die Luzerne, welche 2-3x im Jahr gehäckselt, bzw. mit der Sense gemäht wird. Das entstehende Mulchmaterial sorgt sodann für einen perfekt guten Boden, da die Bodenlebewesen hierdurch mit optimaler Nahrung versorgt sind. Die Luzerne, auch Alfalfa genannt, lockert mit deren über 1 Meter lange Wurzeln auch den verdichteten Boden wunderbar auf und macht die Nährstoffe aus der Tiefe für andere Pflanzen bioverfügbar.



Das Wort Alfalfa stammt übrigens aus dem Arabischen, genauer vom Begriff al-fac-facah. Wörtlich übersetzt heißt das „Vater aller Nahrungsmittel“; weil sie so reich an essentiellen Nährstoffen ist. Offensichtlich hielten unsere Vorfahren Alfalfa für sehr wichtig für das alltägliche Leben. Sie verwendeten es nicht nur für den Eigenbedarf, sondern fütterten auch Nutztiere damit und benutzten es auch wegen der Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen zur Düngung landwirtschaftlicher Flächen. Ich verwende sie auch sehr gerne gedünstet gemeinsam mit Pilzen.

Man sieht hier im Obstgarten auch bereits eine deutliche Sukzession: waren in den ersten Jahren noch die gesäte Luzerne und teilweise der Ampfer sehr dominierend, welche bereits eine großartige Tiefenlockerung vollbracht haben. Nun sind zahlreiche Gräserarten und Wildkräuter von selbst angesiedelt, da der Boden hierfür nun optimal ist.



Dazwischen habe ich auch einige artenreiche Blühstreifen angelegt. Diese werden höchstens 1-mal im Jahr gemäht. Die hier wachsenden Wildblumen verwende ich zur Saatgutvermehrung, welche ich wieder anderswo aussäe oder zum Verkauf anbiete. In diesem Garten ist nie alles kurz gemäht, sodass die Insekten immer Nahrung und Lebensraum finden – manche Arten überwintern auch sehr gerne in den Stängeln so mancher Wildblumen.

## Vielfältige Obstbaumscheiben

Besonders wichtig ist mir auch eine optimale Baumscheibengestaltung mit diversen Wildkräutern, Wildblumen und Wildgemüse unter den Obstbäumen.

Diese Pflanzen dienen nicht nur dem optischem Aspekt, sondern vielmehr der Gesundheit des Baumes. Auf diese Weise werden noch zusätzlich bestäubende Insekten angelockt, Nützlinge finden vermehrt Futter und Unterschlupf – z. B. Ohrwürmer. Darüber hinaus ist es auf längere Sicht auch viel weniger Arbeit zum Abmähen, da diese Pflanzen tendenziell eher niedrig bleiben. So hat der Baum auch wenig Nährstoff- und Wasserkonkurrenz im Gegensatz zu Gras. In einem Buch habe ich gelesen, dass es für jede Obstsorte bestimmte Pflanzen gibt, die sich positiv auf die Baumgesundheit auswirken.

Durch einen vielfältigen Bewuchs unter den Obstbäumen wird auch das für uns unsichtbare Mikrobiom des Bodens wie Pilze und Bakterien gefördert, die sich insbesondere von den Wurzelausscheidungen der Pflanzen ernähren – jede Pflanze lockt sich so durch bestimmte Zuckerverbindungen die Bakterien an. Je vielfältiger die Pflanzengemeinschaften an Tiefwurzler, Flachwurzler und den verschiedenen Blattformen sind, desto vielfältiger ist auch das Bodenleben. Wer sich näher damit befassen möchte, dem empfehle ich das Buch von Martin Grassberger „Das leise Sterben“. In diesem Buch zeigt er den unmittelbaren Zusammenhang zwischen der rücksichtslosen Zerstörung der Natur und den chronischen Krankheiten auf, an welchen viele Menschen leiden. [Hier kann man sich dazu auch ein Video ansehen.](#)

Als sehr nützlicher Baumscheibenbewuchs erachte ich generell z.B. die Gundelrebe und den Rosenmeister, welche sich sehr schnell niedrigwachsend ausbreiten, oder auch den Löwenzahn, der sich durch Aussaat schnell vermehrt und bei den Bäumen die Blattchlorose der Blättern hemmt und auch die Wühlmäuse von den Baumwurzeln weglockt, da sie lieber Löwenzahnwurzeln fressen. In den letzten Jahren habe ich auch die



Klettenwurzel an vielen Stellen zwischen den Bäumen gesät. An dieser



kann ich besonders gut beobachten, wenn sie gerade von Wühlmäusen gefressen wurde, indem sie verwelkt ist. Die in meinen Gärten völlig wild wachsende Wurzel verwende ich sehr gerne zum Kochen wie anderes Wurzelgemüse – schließlich hat sie eine sehr stark blutreinigende und vor allem giftstoffentziehende Kraft. Besonders gerne lasse ich auch die Brennnessel unter den Bäumen wachsen, da diese einen sehr guten Dünger für die Bäume darstellt, wenn man sie immer wieder mit der Sense mäht – natürlich verwende ich die Brennnessel auch gerne als sehr nährstoffreiches und blutreinigendes Wildgemüse.

So entwickelt sich zwischen und unter den Obstbäumen eine sehr schöne blühende grüne Decke mit hoher Artenvielfalt an Wildkräutern, Wildblumen und Wildgemüse - die Apotheke in Gottes Schöpfung,



Hier auf diesem Foto sieht man unter und zwischen den ausgewachsenen Obstbäumen im Hausgarten hohen Bewuchs an auswachsenden [Klettenwurzeln](#), Bärenklau, indischem Springkraut, Herzgespann, [Malven](#).... Dazwischen wachsen noch Beerensträucher wie [japanische Weinbeere](#), Johannisbeere und Stachelbeere. Hier kommt echtes Waldgartenfeeling auf – an anderen Stellen lasse ich auch sehr gerne Brombeerranken in die Baumkronen wachsen. Besonders ideal finde ich solch hohen Bewuchs unter den Obstbäumen allerdings auch nicht unbedingt, insbesondere in trockenen Jahren, da dieser eine zu

hohe Konkurrenz z.B. an Wasser sein könnte. Insbesondere bei jungen Bäumen rate ich eher zu niedrigen Bewuchs an der Baumscheibe.

Waldgärten sind eine direkte Nachbildung eines natürlichen Waldes – die Wildpflanzen sind durch Obstbäume, Beerensträucher, Gemüse, Pilzkulturen und Kräuter ersetzt.

### **Naturgemäße Entstehung von Mischwäldern**

Mit dem [Obstbaumschnitt](#) füttere ich natürlich nicht den Häcksler, sondern schichte große Reisighaufen auf, welche ein wunderbares Refugium für allerlei Singvögel sind. Ich beobachte oft Dutzende von Vögeln, welche hier Schutz und Sicherheit finden. Deren wunderschönes Konzert im Frühling ist Balsam für die Seele.

Sehr schöne Äste behalte ich immer extra als natürliche Rankhilfe für Gurken und Inkagurken auf.

Solch ein Reisighaufen bzw. Benjeshecke ist ein ökologisch wertvolles Paradies für heimische Tiere. Zahlreiche Vogelarten wie Amsel, Zaunkönig und Rotkehlchen finden hier einen schützenden Platz zum Nisten.



Auch kleine Säuger wie Igel und Siebenschläfer sowie kleine Reptilien wie die Zauneidechse, Amphibien wie die Erdkröte oder Insekten wie Wildbienen beziehen gerne das dichte Geflecht der Zweige und sorgen als Nützlinge für einen schädlingsfreien Garten.

Das Totholz bietet nicht nur Lebensraum, es bringt auch selbst wieder Leben hervor. Während das Holz langsam verrottet, sammeln sich durch Windanflug oder durch den Kot sich dort angesiedelter Tiere Pflanzensamen, die keimen und das lockere Gehölz durchdringen. So entsteht mit der Zeit aus dem lockeren Wall eine stabile, lebende Hecke. Durch das gezielte Einbringen von Pflanzen lässt sich nicht nur die Artenvielfalt erhöhen, die Hecke kann so auch optisch durch mit blühendem Mehrwert fürs Auge versehen werden. Meine Reisighaufen werden im Sommer regelmäßig von sehr hoch wachsenden Brennnesseln durchwachsen, welche wiederum Lebensraum für Schmetterlinge sind...

Nachfolgend gebe ich nun einen weiteren besonders wertvollen Tipp, wie man mit einem sehr geringen Aufwand sehr stabile Mischwälder erhalten kann.

Der Forstdirektor Herbert Schmid vom Stift Altenburg hat auf einer ehemaligen Fichtenfläche auf mehr als 50 Hektar einfach die Brombeeren wachsen lassen, welche im Normalfall für eine Neuanpflanzung entfernt würden. Auf diese Weise wachsen auf diesen Naturverjüngungsflächen nun ohne Pflege oder sonstigen Eingriff eine Vielfalt an Baumarten wie Tannen, Buchen und Eichen, aber auch Kirschen und Bergahorn, sogar Ulmen und Eschen. Das Besondere daran ist für den Forstdirektor Herbert Schmid, dass sich die Bäume durch den flächendeckenden Brombeerbewuchs gekämpft haben. Dazu hat er folgendes zu sagen:

*„Wir setzen beim Verbissschutz auf die Brombeere - Sie ist zugleich Äsung, spendet Schatten und hält den Boden kühl und feucht. Eigentlich hätte sich die Brombeere flächendeckend durchsetzen müssen. Aber bei uns stehen Wälder, wo die Tanne die Brombeere auf der ganzen Fläche durchwachsen hat. Mit der Tanne kommen nicht nur die Eiche, auch Kirsche und viele Weichhölzer durch die Brombeere. Wir beobachten auf den Brombeerflächen, dass Tannen mit Eichen und anderen Edellaubhölzern zwischen zehn und 15 Jahre benötigen, um geschlossene Dickungen zu bilden. Sie wachsen schneller im Vergleich zu Aufforstungen, sind kostenlos und vor allem aus dem Samenkorn der Bäume vor Ort entstanden, daher stabiler und aus genetisch bewährten Herkünften.“*

In der Kategorie „Großbetrieb“ wurde Stift Altenburg daher mit dem Staatspreis für beispielhafte Waldwirtschaft ausgezeichnet

Im Gesundes-Leben-News vom August 2019 habe ich darüber näher berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/107-gesundes-leben-news-august-2019>

## **Schlussworte**

Für praktisch interessierte Menschen gibt es auch die Möglichkeit uns für einen oder mehrere Tage zu besuchen um den Garten hautnah zu erleben, mitzuarbeiten und gemeinsam zu kochen, um sich so praktisches Wissen und Fertigkeiten anzueignen. Gerne stelle ich dafür auch ein Gästezimmer zur Verfügung.

Mein umfangreiches Wissen habe ich aus lebenslanger Erfahrung, Beobachtungen, Versuche und Gespür, wie auch von manchen Büchern, Internet und anderen Menschen. Ein besonders umfangreiches Permakulturbuch ist jenes von Patrick Whitefield „Was wir für die Erde tun können“ – dieses und andere Bücher können zur Umsetzung eines derartigen Projektes sehr hilfreich sein.



*„Wir Menschen können niemals gesünder sein,  
als die Tiere und Kulturpflanzen,  
von denen wir uns ernähren,  
und wenn wir wirklich heilen wollen,  
dann haben wir dort anzufangen.“*

Dr. Hans Peter Rusch

*„Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel sein“*

Hippokrates,  
Arzt der Antike, 460-375 v. Chr.