



PERMA KULTUR AUF DEM BALKON

Reiche Ernte auf kleinen Flächen -
Bio-Gärtnern für zuhause

ULRIKE WINDSPERGER

INHALT

EINFÜHRUNG

Weshalb Urbanes Gärtnern mit der Permakulturmethode Erfolg verspricht und glücklich macht 7

GRUNDLAGEN

Gärtnern auf kleinstem Raum 12

Vertikal gärtnern 13

Dachterrassen 14

Nachhaltig denken 15

Recycling 15

Upcycling 16

Cradle to Cradle (C2C) 17

Die Schritte zum erfolgreichen Gärtnern 18

Ideen sammeln 18

Umsetzung planen 18

Anpflanzen 19

Technische und rechtliche Bedingungen 20

VORBEREITUNG

Die Gestaltung planen 24

Skizze anfertigen 24

Gegebenheiten prüfen 25

Lage des Balkons 25

Befestigungsmöglichkeiten 25

Bewässerungsmöglichkeiten 26

Materialien sammeln 26

Ausstattung für den Balkon 28

Pflanzgefäße 28

Material 28

Farbe 29

Form 29

Größe 30

Für den vertikalen Raum 31

Rankhilfen 32

Was für Rankhilfen gibt es? 33

Rankhilfen selbst bauen 33

Pergola 33

Hilfsmittel für die Arbeit 34

Aus dem Haushalt 34

Sammeln und Mischen 34

Pflanzen und Lockern 34

Befestigen und Stützen 34

Gießen und Bewässern 35

Aus Natur und Garten 35

Die Erde 37

Erde versus Substrat 37

Erden im Handel 38

Problemfall Torf	40	Bedürfnisse: Platz und Nährstoffe	60
Erde kaufen	43	Tief-, Mittel- und Flachwurzler	60
Aussaaterde (Anzuchterde)	43	Stark-, Mittel- Schwachzehrer	60
Erde zum Pflanzen	43	Pflanzenfamilien	61
Zusätze zur Aufwertung	44	Natürliche Entwicklung	61
Düngen	45	Alte Sorten	61
Sand, Blähton und Bims	45	Hybridsorten	61
Bioabfälle veredeln: Kompost	46	Welche Pflanzen können Sie anbauen?	62
Kompostierung	46	Balkonausrichtung	62
Andere Dünger	47	Nordbalkon	62
Herstellungsdauer	48	Südbalkon	63
Wurmkompostierung	49	Ost-/Westbalkon	66
Das Prinzip	49	Klimabedingungen	68
Der Kompostwurm		Regionale Unterschiede	68
<i>Eisenia foetida</i>	49	Klimatische Besonderheiten	68
Die Wurmkiste	49	Auswirkungen des Klimawandels	69
Standort	51	Hitze	70
Fütterung und Pflege	51	Wind	71
Die Qualität von Wurmhumus	52	Regen	71
Wurmhumus versus Kompost	53	Zeitaufwand	72
Terra Preta	53	Hoher Zeitaufwand	72
Vorteile von Pflanzenkohle	53	Geringer Zeitaufwand	72
Ursprung der Terra Preta	54	Wie lassen sich die Pflanzen kombinieren?	73
Pflanzenkohle selbst herstellen	55	Unverträglichkeiten	73
Auf einen Blick: Einkaufs- und Besorgungsliste	56	Nährstoffe	73
		Platz im Topf	74
		Ideale Kombinationen	74
		Im Balkonkasten	75
		Farbliche Effekte	76

PFLANZENWAHL

Unterscheidungskriterien bei Pflanzen **60**

Pflanzenfarbstoffe	76
Tiefwurzler	77
Kräuter und Blumen	77
Hochstämmchen unterpflanzen	78
„Einzelgänger“	78
✗ Schlechte Partner	78
Obst und Beeren	79
Anbauformen	79
Spindel- bzw. Buschbäume	79
Zwergobstbäume	79
Säulenobstbäume	80
Spalier- bzw. Formbäume	80
Hochstämmchen	80
Obstgehölze	81
Beerengehölze	82
Heilwirkungen von Obst und Beeren	84
Gemüse und Salate	85
Gemüsesorten	85
Salatsorten	87
Kräuter und Blumen	88
Mediterrane Kräuter (Stauden)	89
Andere Kräuter – heimisch und mediterran	90
Allein lebende Kräuter	94
Heilende Wildkräuter	94
Blumen	98
Bestäubungsleistung	99

Nisthilfen	101
Essbare Blüten	102
Pflanzenarten und Gesundheit	104
Evolution der Pflanzen	104
Hybridpflanzen	104
Alte Sorten	105
Erhalt der Artenvielfalt	107
ANBAU	
Saatgut und Pflanzen	110
Saatgut erwerben	110
Wichtige Informationen	110
Arten von Saatgut	111
Saatgut selbst vermehren	112
Pflanzen	112
„Ernte“ und Aufbewahrung	113
Vermehrung mehrjähriger Pflanzen	114
Stecklinge setzen	114
Pflanzen teilen	114
Fertige Pflanzen besorgen	114
Bezugsquellen	114
Pflanzen für Insekten	115
Beim Kauf beachten	115
Bewässerungsmanagement	116
Kalk im Wasser	116
Gießen	117
Die Grundregeln	117
Gießwasser als Düngemittel	118

Wassermanagement	119	Der Rainfarn	138
So müssen Sie weniger gießen	120	Weitere Pflanzenhelfer	139
Mulchen	120		
 „Gießhilfen“ zum Selberbauen	122		
Nährstoffversorgung der Pflanzen	125	Das Gartenjahr	140
Erden selbst mischen	125	Der phänologische Saisonkalender	140
Nährstoffreiche Erde	125	Der Balkon im Winter	144
Nährstoffarme Erde	126	Frostschutz auf dem Balkon	145
Düngen	126	Extra: Gärtnern auf der Fensterbank	146
Wie lange wird gedüngt?	126	Pflanzgefäße	146
(Nicht) düngen am Anfang	127	Innen oder außen?	146
Überdüngung: Blattläuse	128	Was lässt sich ziehen?	147
Ökologische Miste	128	Gemüse wiederbeleben	147
Biodünger herstellen.	129	Schlusswort	149
Brennnesseljauche	129	Bezugsquellen	151
Jauche aus Balkonkräutern	130	Weiterführende Literatur	153
Bokashi	130	Register	154
Düngung von Schwach-, Mittel- und Starkzehrern	132		
Düngung von Obstgehölzen und Beerensträuchern	133	Bedeutung der Symbole	
Alte Erde wiederverwenden	134	 Heilwirkung	
Biologischer Pflanzenschutz	135	 essbare Blüte	
Pflanzenkrankheiten	135	 Teepflanze	
Blattläuse und Nützlinge	135	 Insektenpflanze	
Vorbeugen und stärken	136	 siehe ...	
Natürliche Pflanzenstärkungsmittel	136	 Hier kann wiederverwendet oder selbst gebaut werden.	
Die Brennnessel	137	 Das sollten Sie nicht tun oder nicht verwenden.	
Der Ackerschachtelhalm	138		



EINFÜHRUNG

Weshalb Urbanes Gärtnern mit der Permakulturmethode Erfolg verspricht und glücklich macht

1. Vogelgezwitscher bereitet Freude und Glück – so lautet die Zeitungsmeldung dieser Tage. Es ist nicht das viele Geld, das glücklich macht, sondern der Gesang von Amseln oder anderen Vogelarten, die unseren Alltag begleiten. Ein Refugium, in dem es blüht und duftet, das von Bienen, Schmetterlingen, Hummeln besucht wird und auf dem eigene Kräuter, Gemüse und Obst gedeihen, vermittelt Glücksgefühle.

Wer zwar keinen Garten hat, aber dafür einen Balkon oder eine Terrasse, kann sich glücklich schätzen – kleinste Flächen eröffnen viele kreative Möglichkeiten: Was kann gesät, gepflanzt oder angebaut werden? Welche Blütenfarben sollen den Balkon dieses Jahr schmücken? Wie lassen sich Gemüse, Blumen und Kräuter optimal kombinieren? Was gibt es von Frühjahr bis Winter Köstliches ganz frisch zu ernten?

Ein Balkon ermöglicht AnfängerInnen wie Fortgeschrittenen des Urbanen Gärtnerns mehr Lebensqualität, Ablenkung vom Alltag, Ruhe und Zufriedenheit,

aber auch Stolz über die Erfolge, wenn Kräuter, Salat und Gemüse in der eigenen Küche verwertet werden.

2. Man muss nicht Gartenbau studiert haben, um erfolgreich seine Lieblingsblumen, sein Lieblingsgemüse, duftende, wohlschmeckende Kräuter oder gar Beeren, Obst, Kartoffeln oder Pilze auf Balkon oder Terrasse zu kultivieren.

Auch ein noch so kleiner „Selbstversorgerbalkon“ vermittelt ein Verständnis für natürliche Abläufe. Dabei gilt es auch, den Respekt und das Wissen über häufig ungeliebte Tiere wie Käfer, Spinnen oder Kellerasseln zu erlernen. Diese Tiere sind keine „Schädlinge“, sondern erfüllen eine wichtige Aufgabe im System der Natur. Insekten aller Art stellen die wichtigste Nahrungsquelle für die von uns geliebten und geschätzten Vögel dar, deren Gesang und deren Gezwitscher wir so gerne hören. Ohne Insekten haben sie jedoch keine Überlebenschance.

Laut der „Krefelder Studie“ sind seit 1989 mehr als 75% aller Insektenpopulationen

verschwunden. Die Wissenschaftler des Entomologischen Vereins Krefeld haben in nahezu 30 Jahren Forschung nachgewiesen, dass ohne Insekten der gesamte Naturkreislauf zusammenbrechen würde.

Die Permakultur verfolgt ein ganzheitliches, naturnahes Prinzip. Ihr Ziel ist es, dass ein achtsamer und ressourcenschonender Umgang mit der Natur zum Lebensprinzip erhoben wird. Sie unterstützt eine lustvolle Lebensphilosophie, die zukunftsorientiert ausgerichtet ist.

Durch die Tätigkeit des Gärtnerns lassen sich ein neues Gefühl, ein neuer Zugang und eine höhere Wertschätzung für die Natur und deren Zusammenhänge, für Lebewesen und auch für die selbst erzeugten Produkte gewinnen. Balkon, Terrasse oder ein Kleinstgarten, auf denen größtmögliche Artenvielfalt vorhanden ist, entwickeln sich dabei zu einem lebendigen Mikrokosmos.

3. Glücksgefühle sind für das Immunsystem von großer Bedeutung. Damit wird die Resilienz positiv unterstützt. Das Zauberwort „Resilienz“ beschreibt eine gute physische und psychische Widerstandsfähigkeit. Gestärkt wird sie etwa durch Erfolgserlebnisse – und die bieten sich beim Urbanen Gärtnern zuhauf: Ob beim Betrachten, beim Naschen von Beeren oder beim Ernten

von Kräutern und Gemüse – von Tag zu Tag und immer wieder aufs Neue ergeben sich Möglichkeiten, um mit kleinem Einsatz große Glücksgefühle auszulösen.

Gerade in besonderen oder schwierigen Lebenssituationen kann das Balkongärtnern Erholung und Entspannung bringen. Beim Hantieren mit Erde, beim Betrachten des Wachsens und Werdens von Pflanzen und inmitten zauberhafter Düfte von Lavendel, Rosmarin oder Basilikum relativieren sich manche Probleme. Zudem kann sich selbst auf einem kleinen Balkon durch die „verwertbaren Ergebnisse“ ein neuer Bezug zu Natur und Naturkreisläufen ergeben.

