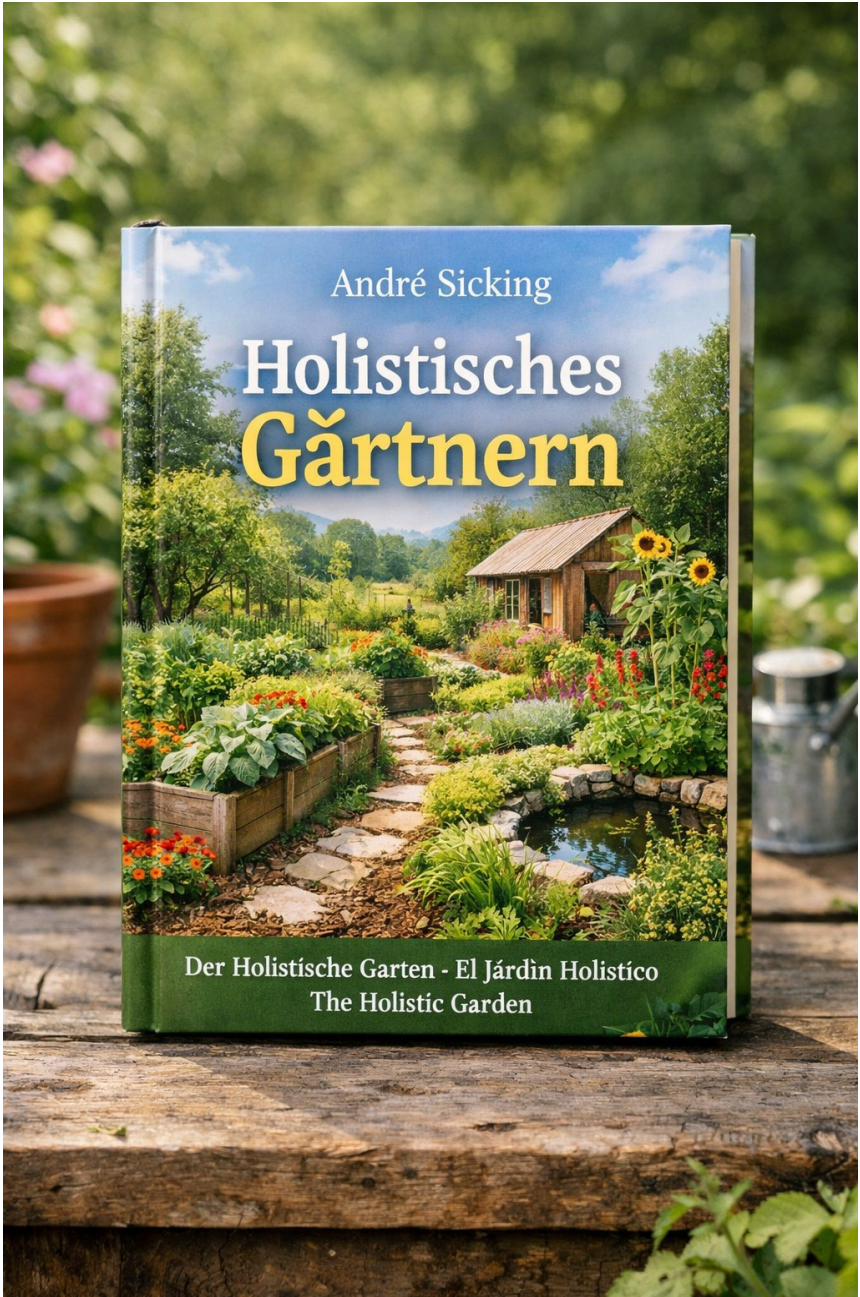


André Sicking

# Holistisches Gärtnern

Der Holistische Garten - El Jardín Holístico  
The Holistic Garden



# **Holistisches Gärtnern**

Von André Sicking

## **Inhaltsverzeichnis**

Einleitung Seite 2

Holistisches Gärtnern nach André Sicking Seite 6

Der Weg zum holistischen Gärtnern Seite 8

Die Planung des Gartens Seite 11

Die Energie eines Ortes Seite 14

Beete anlegen und vorbereiten Seite 15

Boden auflockern und vorbereiten Seite 18

Beet vorbereiten–Schritt für Schritt Seite 19

Kompost aktivieren Seite 21

Mulch und Bodenpflege Seite 26

Tröpfchenbewässerung installieren Seite 28

No-Dig-Garten Seite 30

Algen als natürliche Mineralquelle Seite 37

Elektrokultur Seite 39

Mischkultur im Garten Seite 41

Lichtkeimer und Dunkelkeimer Seite 43

Saatgutübersicht Seite 46

Schutz vor Fressfeinden Seite 52

Schlusswort Seite 59

## **Einleitung**

„Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.“ Dieses berühmte Zitat wird Hippokrates zugeschrieben. Doch wenn wir ehrlich sind, stellt sich heute eine wichtige Frage: Kann unsere Nahrung überhaupt noch unsere Medizin sein? In den letzten Jahrzehnten hat sich unsere Landwirtschaft stark verändert. Viele Lebensmittel, die wir heute im Supermarkt finden, wirken zwar äußerlich perfekt, doch oft fehlt ihnen das, was Nahrung wirklich wertvoll macht: Nährstoffe, Vitalität und Lebendigkeit.

Pflanzen wachsen heute häufig unter Bedingungen, die wenig mit natürlichen Kreisläufen zu tun haben. Kunstdünger, Pestizide und Herbizide – darunter auch Stoffe wie Glyphosat – prägen große Teile der modernen Landwirtschaft. Dadurch werden Pflanzen zwar schnell und effizient produziert, doch sie wachsen oft in Böden, denen viele wichtige Spurenelemente fehlen. Eine Pflanze braucht eigentlich eine große Vielfalt an Mineralstoffen und Spurenelementen, um wirklich gesund zu wachsen. In der konventionellen Landwirtschaft werden jedoch häufig hauptsächlich drei Nährstoffe zugeführt: Stickstoff, Phosphor und Kalium. Das reicht für schnelles Wachstum – aber nicht unbedingt für echte Vitalität. Wenn Pflanzen auf ausgelaugten Böden wachsen, spiegelt sich das auch in ihrer Qualität wider. Nahrung wird dann leicht zu bloßen „Nahrungsmitteln“ – zu etwas, das satt macht, aber nicht unbedingt wirklich nährt. Und genau hier beginnt ein Problem, das viele Menschen heute spüren: Trotz eines scheinbaren Überflusses an Nahrung nehmen Krankheiten zu. Unser Körper ist darauf angewiesen, mit einer Vielfalt an Nährstoffen versorgt zu werden. Fehlen diese über lange Zeit, gerät das empfindliche Gleichgewicht unseres Organismus aus der Balance. Schwäche, chronische Beschwerden und viele moderne Zivilisationskrankheiten können auch mit der

Qualität unserer Ernährung zusammenhängen.

Für mich persönlich fühlt es sich deshalb oft seltsam an, Gemüse zu kaufen, zu dem ich keinerlei Beziehung habe. Wenn wir selbst anbauen oder zumindest wissen, wo unsere Lebensmittel herkommen, entsteht eine ganz andere Verbindung. Wir erleben den Boden, die Pflanzen, die Jahreszeiten – und erkennen wieder, was echte Nahrung bedeutet. Alles in der Natur steht miteinander in Beziehung: die Erde, die Pflanzen, die Menschen. Wenn wir diese Verbindung wieder wahrnehmen, verändert sich auch unser Blick auf Lebensmittel. Unser Körper ist schließlich unser einziges „Fahrzeug“ für dieses Leben. Wenn wir ein Auto hätten, das uns ein Leben lang begleiten müsste, würden wir es vermutlich mit größter Sorgfalt behandeln – mit gutem Treibstoff, regelmäßiger Pflege und Aufmerksamkeit. Mit unserem Körper sollten wir eigentlich genauso umgehen. Vielleicht beginnt Gesundheit genau hier: bei lebendigen Böden, gesunden Pflanzen und einer bewussten Beziehung zu unserer Nahrung.

Der eigene Garten ist einer der schönsten Orte der Welt. Ein Ort, an dem wir uns erden können, an dem unsere Gedanken ruhiger und klarer werden und an dem wir im Einklang mit der Natur gestalten und

kreieren. Für mich gibt es kaum etwas Schöneres, als morgens bei Sonnenaufgang mit einer Tasse Kaffee in der Hand barfuß durch den Garten zu gehen. Die frische Luft zu spüren, die Pflanzen zu begrüßen, hier und da ein paar Beeren oder Früchte zu pflücken und den neuen Tag ganz bewusst zu beginnen. In solchen Momenten wird mir immer wieder bewusst, wie wohltuend diese Verbindung zur Natur ist. Der Garten schenkt nicht nur Nahrung für den Körper – er nährt auch die Seele. Er bringt uns zurück zu etwas Ursprünglichem, zu einem Gefühl von Ruhe, Lebendigkeit und Dankbarkeit. Und vielleicht ist genau das eines der größten Geschenke eines Gartens: Er erinnert uns daran, wie einfach sich echtes Wohlbefinden anfühlen kann. Ein Garten, den man selbst erschaffen und gepflegt hat, gibt einem oft mehr als viele kurzfristige Angebote unserer modernen Welt. Mehr als der nächste Atemkurs, ein Yoga-Workshop oder ein Wochenend-Retreat. All diese Dinge können inspirierend sein, doch sie sind meist nur ein kurzer Moment. Der Garten dagegen bleibt. Er wächst mit uns, verändert sich mit den Jahreszeiten und begleitet uns über viele Jahre. Während ein Kurs nach wenigen Tagen wieder vorbei ist, schenkt uns der Garten jeden Tag aufs Neue Ruhe, Verbindung und Lebendigkeit.

# Holistisches Gärtnern nach André Sicking



Was ist holistisches Gärtnern – und warum ich dieses Buch geschrieben habe

Meine Karriere als Gärtner begann nicht in einer Ausbildung oder in einem Betrieb sie begann bereits im Alter von etwa acht Jahren. Damals legte ich bei uns zu Hause meine ersten kleinen Gartenbeete an. Ich pflanzte Möhren und alles Mögliche, was mir in die Hände fiel. Rückblickend war genau das der Weg, den ich eigentlich mein ganzes Leben hätte gehen sollen. Doch Schule und Ausbildung vermittelten mir etwas anderes. Sie suggerierten mir, dass ein „richtiger“ Lebensweg darin bestehe, zur Bank zu gehen oder in einem Büro zu arbeiten – einen festen, sicheren Job zu haben, anstatt im Garten „herumzuhängen“. Heute sehe ich darin eine Art gesellschaftliche Indoktrination. Unsere stark materialistisch geprägte Welt lenkt uns oft weg von dem, was uns wirklich entspricht. Sie erzieht uns dazu, Sicherheit über Berufung zu stellen. Doch wenn ein Mensch

seine wahre Aufgabe findet – das, was manche auch Seelenaufgabe nennen – verändert sich alles. Plötzlich fühlt sich Arbeit nicht mehr wie Arbeit an. Man wird automatisch besser in dem, was man tut, weil man es mit Leidenschaft macht. Man empfindet Freude daran und würde es wahrscheinlich sogar tun, wenn man kein Geld dafür bekäme.

Bei mir war diese Aufgabe immer das Gärtnern. Doch weil mir diese Leidenschaft im Laufe der Jahre abtrainiert wurde, probierte ich viele verschiedene Wege aus. Ich arbeitete als Klempner, als Rettungssanitäter und als Fotograf. Ich betrieb einen Wok-Stand, also einen kleinen Imbiss. Ich produzierte Schmuck, hatte eine Firma mit zehn Angestellten, ein eigenes Geschäft, einen großen Online-Shop und verkaufte auf Märkten. Außerdem war ich etwa zehn Jahre meines Lebens auf Reisen. All diese Wege waren interessant und lehrreich – aber im Grunde waren sie Umwege. Umwege, die entstanden sind, weil Schule und Ausbildung mich von meinem eigentlichen Traum entfernt hatten: dem Gärtnern. Erst etwa dreißig Jahre später wurde mir das klar. Der Auslöser war etwas ganz Einfaches: alte Fotos aus meiner Kindheit. Auf ihnen stehe ich als kleiner Junge im Garten, voller Freude zwischen meinen Beeten. In diesem Moment wurde mir bewusst, dass ich

diesen Weg nie hätte verlassen sollen. Und ich fragte mich: Was hätte ich alles erreichen können, wenn ich bereits mit 17 oder 18 Jahren konsequent mit dem Gärtnern begonnen hätte?

## **Der Weg zum holistischen Gärtnern**

Richtig begonnen hat meine intensive Beschäftigung mit dem Gärtnern vor etwa zwölf Jahren. Am Anfang interessierte ich mich vor allem für ökologischen Gartenbau. Ich wollte verstehen, wie Pflanzen wachsen, wie Böden funktionieren und wie man im Einklang mit der Natur anbauen kann. In dieser Zeit habe ich über hundert Bücher über Permakultur gelesen. Ich beschäftigte mich mit Energiearbeit, lernte das Rutengehen, um Wasseradern im Boden zu finden, und probierte viele unterschiedliche Anbaumethoden aus. Zusätzlich habe ich hunderte Stunden Videos über Gartenbau, Pflanzenkunde, Bodenaufbau und natürliche Kreisläufe angesehen. Mein Wissen wuchs ständig.

Zu dieser Zeit führte ich noch ein gut laufendes Schmuckgeschäft. Doch irgendwann wurde mir klar, dass ich meinem eigentlichen Interesse folgen wollte. Also verkaufte ich mein Unternehmen und kaufte

mir auf Teneriffa ein Grundstück von etwa einem Hektar. Mein Plan war klar: Gemüseanbau im Permakulturstil. Und tatsächlich stellte sich schnell heraus, dass ich sehr gut darin war, Gemüse anzubauen. Die Beete wuchsen, die Pflanzen gedeihten, und die Ernten waren reichlich. Nur eine Sache konnte ich nicht besonders gut: verkaufen. Etwa 80 Prozent meines Gemüses landeten letztlich auf dem Kompost. Ich hatte unglaublich viel Freude daran, zu säen, zu pflanzen und zu ernten – doch ich hatte den Vertrieb völlig vergessen. Nach zweieinhalb Jahren war ich finanziell am Ende. Im Nachhinein war genau das mein größter Vorteil. Denn als ich kein Geld mehr hatte, konnte ich mir auch keine fertigen Systeme oder „Standardlösungen“ leisten. Also begann ich zu experimentieren. Ich probierte Methoden aus, die nicht aus Lehrbüchern stammten, sondern aus Beobachtung, Intuition und Erfahrung. Und viele dieser Methoden funktionierten erstaunlich gut. Das war mein erster großer Aha-Moment.

Mit der Zeit wurde mir etwas bewusst, das über klassische Gartenlehre hinausgeht. Nach meiner Erfahrung ist eine Pflanze nicht einfach nur ein biologischer Organismus. Sie ist beseelt – oder zumindest „umseelt“. Der Mensch hat eine Seele. Die Pflanzenwelt hat ebenfalls eine Form von Seele. Und beides

steht in Resonanz miteinander. Im Deutschen gibt es einen derben, aber sehr treffenden Spruch: „Aus einem traurigen Arsch kommt kein fröhlicher Furz.“ Was das im Garten bedeutet, ist eigentlich ganz einfach: Wenn du missmutig, gestresst oder mit negativen Gedanken deinen Garten pflegst, wird dieser Garten selten wirklich aufblühen. Ein Garten reagiert auf die Energie seines Gärtners.

Sehr deutlich sieht man das auch bei neuen Gärten. Wenn man ein Grundstück frisch übernimmt, wachsen oft bestimmte „Unkräuter“. In meiner Erfahrung sind diese Pflanzen nicht zufällig da. Sie erfüllen eine Aufgabe. Oft spiegeln sie Themen des Menschen wider, der auf diesem Land lebt.

Der Volksmund sagt: Gott gibt dir immer genau das, was du brauchst. Hast du Probleme mit der Lunge, wächst plötzlich Spitzwegerich. Hast du Parasitenprobleme, taucht vielleicht Beifuß auf. Die Natur stellt uns genau die Pflanzen zur Verfügung, die wir gerade benötigen. Alles steht miteinander in Resonanz: Menschen, Tiere, Pflanzen und der Ort, an dem wir leben. Besonders deutlich wurde mir dieses Prinzip, als ich viele Privatgärten betreute. Die Gärten entwickelten sich hervorragend. Alles wuchs, alles blühte. Doch da Teneriffa eine Urlaubsinsel ist,

waren viele Besitzer nur einen Teil des Jahres vor Ort. Sobald die Eigentümer für drei Monate im Winter ankamen, begann sich etwas zu verändern. Plötzlich traten Schädlinge auf. Blumen gingen ein. Pflanzen verloren ihre Kraft. Nach meiner Beobachtung lag das häufig daran, dass die Besitzer des Grundstücks und des Gartens selbst keine besonders hohe Resonanz hatten und den Garten auch nicht mit guten Gedanken oder echter Verbindung betrachteten. Wenn die Besitzer wieder abreisten, erholte sich der Garten langsam. Die Pflanzen blühten wieder auf, und das Gleichgewicht kehrte zurück. Da wurde mir zum ersten Mal wirklich bewusst, wie stark ein Garten mit den Menschen resoniert, die ihn besitzen oder pflegen.

## **Die Planung des Gartens**

Einen Gartenplan erstellen. Erst einmal sollte man sich überlegen, wo der Garten am besten sein sollte. Er sollte windgeschützt sein und möglichst an einem sonnigen Platz. Um herauszufinden, ob man wirklich einen guten Platz gefunden hat, gibt es ein einfaches Hilfsmittel. An einem sonnigen und windigen Tag legt man sich einfach, am besten in einem T-

Shirt und einer kurzen Hose, dort hin, wo das Gartenbeet entstehen soll, um zu prüfen, ob man sich selbst als Mensch dort wohlfühlt. Ist es windstill? Ist genügend Sonne da? Wie fühlt man sich? Wenn man an einem Sommertag dort liegt und merkt, dass der Wind noch stark durchzieht und es unangenehm wird oder man friert, dann fühlen sich die Pflanzen dort genauso. Also einfach eine halbe Stunde dort hinlegen, wo das Gartenbeet entstehen soll – und schon hat man ein gutes Gefühl für den richtigen Standort.

Danach sollte man sich einen Plan erstellen. Wo ist mein Haus? Wo soll der Garten hin? Wie ist die Hauptwindrichtung und wie ist der Sonnenstand? Von welcher Seite kommt die Sonne? Danach sollten die Gartenbeete ausgerichtet werden, idealerweise Richtung Süden. Man zeichnet sich einen Plan mit dem eigenen Haus, den Grundstücksgrenzen und trägt ein, wo Bäume stehen, wie die Hauptwindrichtung verläuft und wie der Sonnenverlauf ist.

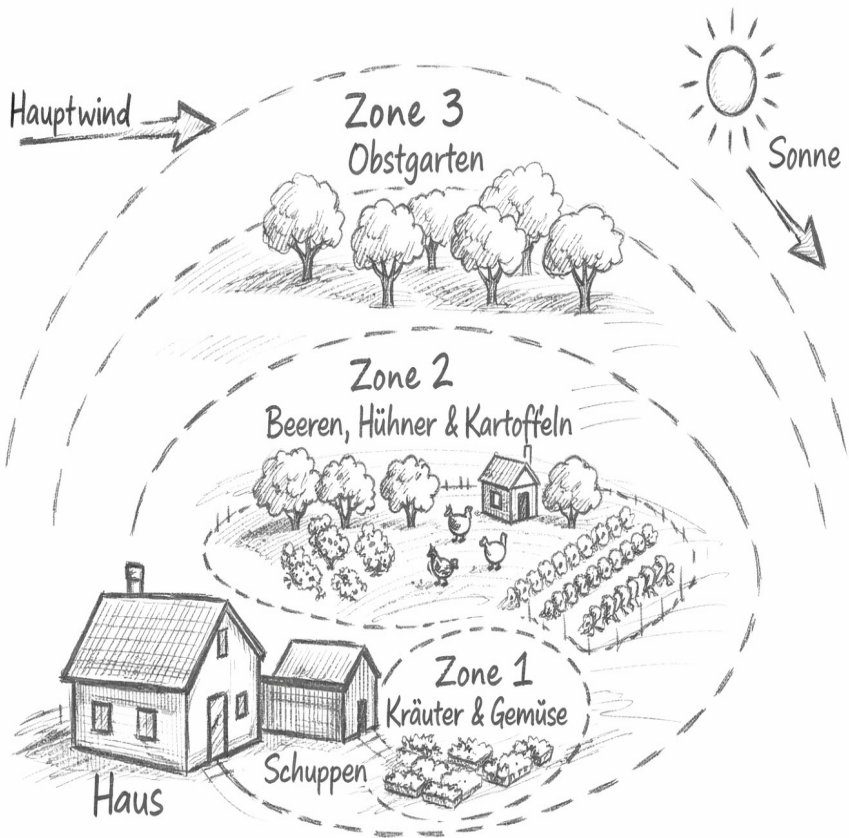
Anschließend teilt man den Garten in drei Zonen auf.

Zone 1 liegt nah am Haus. In dieser Zone werden Pflanzen gesetzt, an die man häufig heran muss. Also Pflanzen, die viel Pflege benötigen oder die man täglich nutzt. Zum Beispiel Kräuter. Diese sollten mög-

lichst nah an der Küche sein, sodass man einfach das Fenster öffnen kann und direkt Zugriff hat. Man möchte nicht, nur weil man Petersilie vergessen hat, einen halben Kilometer durch den Garten laufen.

Zone 2 ist etwas weiter entfernt. Dort pflanzt man Dinge, die man einmal täglich oder regelmäßig benötigt, aber nicht ständig. Dazu gehören zum Beispiel Kartoffeln, Beerensträucher oder auch Tiere wie Hühner oder Kaninchen.

Zone 3 ist der Bereich, der am weitesten entfernt liegt. Hier kommen Dinge hin, um die man sich selten kümmern muss. Zum Beispiel Obstbäume oder ein größerer Obstgarten.



## Die Energie eines Ortes

Ich würde zusätzlich empfehlen, auch die „Energie“ eines Ortes zu beachten. Im Deutschen gibt es den

Spruch „Da wächst kein Gras mehr“, der ausdrückt, dass an manchen Orten scheinbar nichts gut wächst. Es kann durchaus sein, dass in der Vergangenheit auf einem Grundstück Dinge passiert sind, die einen Einfluss auf die heutige Energie haben. Vielleicht befand sich dort früher ein Friedhof, oder es hat eine Schlacht stattgefunden. Solche Ereignisse können sich auf die Umgebung auswirken und dazu führen, dass Pflanzen nicht optimal wachsen.

Diese Energien kann man jedoch auch reinigen oder neutralisieren. Die genaue Erklärung dieser Methoden würde an dieser Stelle jedoch den Rahmen sprengen, da dieses Buch als Einsteigerbuch gedacht ist. Ich werde dazu zu einem späteren Zeitpunkt ein separates Buch schreiben, in dem ich dieses Thema ausführlich behandle.

## **Beete ausmessen und standardisieren**

Wenn ihr euren Garten ausmisst, sollte die Breite der Beete 75 Zentimeter betragen. Das hat große Vorteile, weil man von beiden Seiten sehr gut an die Pflanzen herankommt. Wenn man zu einem anderen Beet gelangen möchte, kann man einfach über die Beete steigen. Das spart sehr viel Zeit und Arbeit.

Die Wege zwischen den Beeten sollten mindestens

40 Zentimeter breit sein. Wenn kleine Kinder oder ältere Menschen mit im Garten arbeiten, können die Wege auch ruhig 50 Zentimeter breit sein, weil es das Arbeiten und Ernten deutlich angenehmer macht.

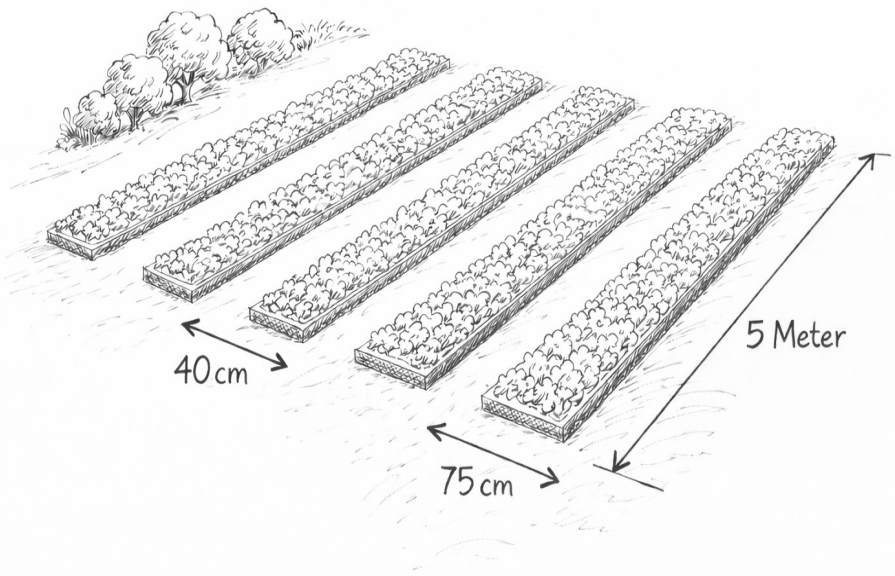
Es ist ein großer Vorteil, wenn ihr die Länge der Beete standardisiert. In meinem Beispiel nehme ich fünf Meter. Wenn ihr euch für eine Länge entscheidet, versucht, alle Beete gleich lang zu machen. Macht ihr ein Beet fünf Meter lang, dann sollten alle Beete fünf Meter lang sein. Macht ihr sie zehn Meter lang, dann sollten ebenfalls alle Beete diese Länge haben.

Das hat mehrere Vorteile. Erstens könnt ihr Materialien wie Folien oder Abdeckungen überall einsetzen, ohne jedes Mal prüfen zu müssen, ob sie passen. Zweitens könnt ihr, wenn ihr mit Saatgut arbeitet oder eine Sämaschine nutzt, genau berechnen, wie viel Saatgut ihr benötigt, da alle Beete die gleiche Fläche haben. Drittens könnt ihr eure Erträge viel besser vergleichen. Wenn alle Beete gleich groß sind, könnt ihr genau sehen, wie viel ihr geerntet habt und ob ihr euren Ertrag verbessern könntet.

Ich würde die Beete immer standardisieren, weil es langfristig viel Arbeit spart. Damit ihr eure Beete ex-

akt ausmessen könnt, braucht ihr nur eine Maurer-  
schnur und ein Maßband. Mit diesen beiden ein-  
fachen Hilfsmitteln könnt ihr eure Beete schnell und  
präzise abstecken.

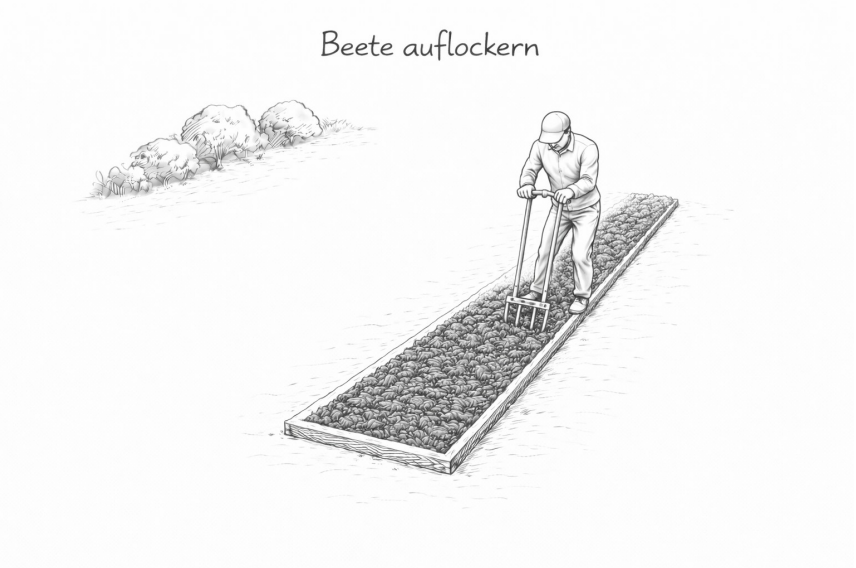
## Market Garden



## **Boden auflockern**

Wenn alles ausgemessen ist, müsst ihr den Boden bis etwa 30 Zentimeter Tiefe auflockern. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ihr könnt den Boden zum Beispiel mit einem Spaten auflockern. Sehr gut funktioniert das auch mit einer Grabegabel oder einer Breitgabel (englisch: Broadfork). Alternativ kann man auch eine Motorfräse verwenden – allerdings nur ein einziges Mal. Unsere Gartenbeete werden nämlich nur einmal am Anfang aufgelockert. Danach wird der Boden nie wieder umgegraben. Der Grund dafür ist, dass wir die Bodenstruktur nicht zerstören wollen. Wenn wir den Boden regelmäßig umgraben oder – wie in der Landwirtschaft – pflügen, zerstören wir viele wichtige Bodenlebewesen. Dazu gehören zum Beispiel Regenwürmer, Mikroorganismen und Pilznetzwerke im Boden (Mykorrhiza). Diese Lebewesen sind jedoch entscheidend für einen gesunden und fruchtbaren Boden. Deshalb gilt in diesem System eine einfache Regel: Einmal lockern – danach den Boden möglichst in Ruhe lassen.

## Beete auflockern



### **Beet vorbereiten – Schritt für Schritt**

1. Beet auflockern, Lockert das Beet zunächst bis auf etwa 30 Zentimeter Tiefe auf.
2. Erste Schicht organische Masse aufbringen. Gebt auf ein neues Beet ungefähr 5 Zentimeter organische Masse. Geeignet sind zum Beispiel: Kompost, gut verrotteter Pferdemist, gut abgelagerter Kuhmist, Ziegenmist
3. Vorsicht bei Hühnermist, Hühnermist ist sehr scharf und sollte nur mit Vorsicht verwendet werden.

4. Erste Schicht einarbeiten. Die ersten 8 Zentimeter organische Masse werden in die obersten 15 Zentimeter Erde eingearbeitet. Das könnt ihr einfach mit einer Harke machen, indem ihr die organische Masse leicht mit der oberen Erdschicht vermischt.
5. Beet glatt harken. Danach harkt ihr das Beet wieder glatt, sodass eine schöne, ebene Oberfläche entsteht.
6. Zweite Schicht organische Masse auflegen. Jetzt gebt ihr mindestens 10 Zentimeter organische Masse oben auf das Beet.
7. Zweite Schicht nicht einarbeiten. Diese obere Schicht wird nicht mehr mit der Erde vermischt. Sie bleibt einfach oben auf dem Beet liegen.
8. Oberfläche sauber abziehen. Zum Schluss könnt ihr die obere Schicht noch einmal leicht gerade harken, damit das Beet ordentlich aussieht.

Die organische Masse dient als Nahrung für: Regen-

würmer, Pilze, Mikroorganismen. So baut ihr nach und nach einen lebendigen, fruchtbaren Boden auf. Der Vorteil von Kompost ist, dass er in der Regel keine Unkrautsamen mehr enthält. Während des Kompostierungsprozesses entstehen hohe Temperaturen, durch die viele Samen und Keime zerstört werden. Allerdings hat das auch einen Nachteil: Wenn man gekauften Kompost verwendet, ist dieser oft sehr stark erhitzt oder verarbeitet. Dadurch ist er häufig biologisch relativ steril. Das bedeutet, dass sich darin nur noch wenige Mikroorganismen, Pilze und andere Bodenlebewesen befinden. Deshalb müssen wir den Kompost wieder biologisch aktivieren, damit sich im Boden wieder ein gesundes Bodenleben entwickeln kann.

## **Kompost aktivieren – Schritt für Schritt**

Wenn ihr Kompost verwendet, würde ich folgendermaßen vorgehen:

1. Kompost gut wässern. Wässert den Kompost zunächst vier bis sechs Tage lang jeden Tag. Das könnt ihr ganz einfach mit einem Gartenschlauch oder einer Sprinkleranlage machen. Wichtig ist, dass der Kompost und auch der Boden darunter richtig gut feucht werden.

2. Effektive Mikroorganismen hinzufügen. Nach einigen Tagen Feuchtigkeit gebt ihr effektiven Mikroorganismen (EM) dazu. Diese kann man problemlos online bestellen.
3. Alten Kompost hinzufügen. Zusätzlich könnt ihr reifen, alten Kompost auf die Fläche geben. Dieser enthält viele natürliche Mikroorganismen und hilft dabei, das Bodenleben zu aktivieren.

Am besten funktioniert eine Kombination aus beidem: Effektive Mikroorganismen und alter, lebendiger Kompost. Danach könnt ihr alles noch einmal leicht einwässern, damit sich die Mikroorganismen gut verteilen.

Wenn eure organische Masse Pferdemist, Kuhmist oder Ziegenmist ist, empfehle ich folgenden Ablauf:

1. Mist gut wässern. Wässert die Fläche zunächst fünf bis sechs Tage lang gründlich, am besten täglich. Der Mist und auch der Boden darunter sollten richtig gut durchfeuchtet sein.
2. Mikroorganismen hinzufügen. Gebt anschließend effektive Mikroorganismen (EM) auf die Fläche. Zusätzlich könnt ihr reifen, alten Kom-

post darauf verteilen, wenn ihr welchen zur Verfügung habt. Dadurch bringt ihr viele

nützliche Mikroorganismen in das Beet.

3. Noch einmal leicht wässern. Danach könnt ihr alles noch einmal leicht einwässern, damit sich die Mikroorganismen gut verteilen können.
4. Schwarze Plane auflegen. Nun legt ihr eine große schwarze Folie über das Beet. Am besten eignet sich eine stabile Siloplane.
5. Plane beschweren. Beschwer die Plane an den Rändern mit Steinen oder schweren Gegenständen, damit sie nicht vom Wind wegeweht wird.
6. Plane liegen lassen. Die Plane sollte ein bis zwei Monate auf dem Beet bleiben. In dieser Zeit beginnen viele Unkrautsamen zu keimen, weil es unter der Plane warm und feucht ist. Da sie jedoch kein Licht bekommen, sterben sie wieder ab.

Idealer Zeitpunkt. Besonders gut funktioniert diese Methode über den Winter. Wenn ihr im Frühjahr die Plane entfernt, habt ihr ein neues, vorbereitetes

Beet, das weitgehend unkrautfrei ist und bereits biologisch aktiv arbeitet.



## **Alternative: Unkraut abflämmen**

Wenn ihr keine ein bis zwei Monate warten könnt, gibt es eine schnellere Alternative. Nachdem ihr den Mist gewässert und effektive Mikroorganismen sowie alten Kompost ausgebracht habt, könnt ihr auf die schwarze Plane verzichten.

1. Fläche feucht halten. Haltet das Beet in den nächsten 10 bis 14 Tagen weiterhin leicht feucht. Dadurch beginnen viele Unkrautsamen

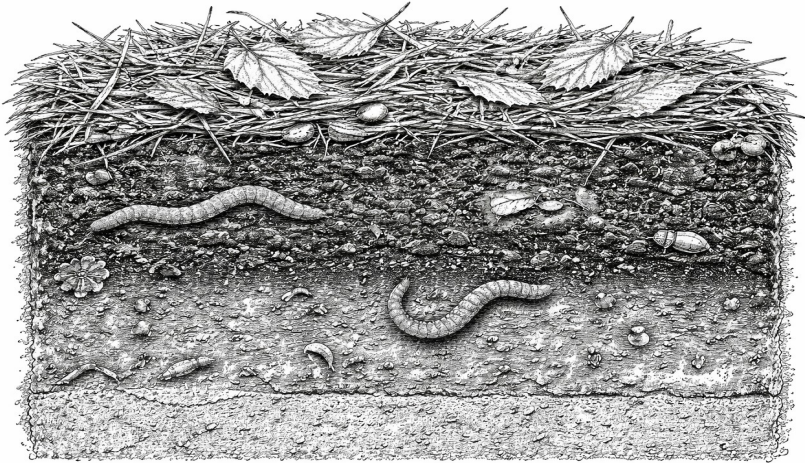
zu keimen.

2. Unkraut abflämmen. Sobald die kleinen Unkräuter sichtbar werden, könnt ihr sie mit einem Abflämmgerät (Gasbrenner) entfernen. Dafür verwendet man in der Regel eine große Gasflasche mit Flämmer, wie sie auch zum Abflämmen oder Abdichten von Dachpappe genutzt wird.
3. Kurz über die Fläche gehen. Geht mit dem Flämmer einmal langsam über die Oberfläche des Beetes. Die jungen Unkräuter verbrennen dabei und stellen anschließend kein Problem mehr für das Beet dar.



Wichtig ist: Die Pflanzen müssen nicht kom-

plett verbrannt werden. Es reicht, sie kurz zu erhitzen, sodass die Zellstruktur zerstört wird. Danach vertrocknen sie von selbst.



## **Mulch und Bewässerung**

Mulch ist ein sehr wichtiger Bestandteil im Garten. Wenn ihr euer System aufgebaut habt, inklusive Tröpfchenbewässerung, könnt ihr Mulch auf eure Beete aufbringen. Mulch hat viele Vorteile: Er verbessert das Bodenleben, schützt die Oberfläche vor Austrocknung durch Sonne und Wind und schafft einen Lebensraum für viele kleine Bodenlebewesen. Gleichzeitig unterdrückt Mulch das Wachstum von

Unkraut.

Als Mulchmaterial könnt ihr verschiedene organische Materialien verwenden, zum Beispiel Holzschnitzel, Stroh, Heu, Rasenschnitt oder auch Laub aus dem Wald. Mulch sollte dabei etwa 5 - 10 cm dick aufgetragen werden. Ein Nachteil von Mulch ist, dass ihr ihn bei der Direktsaat kurz entfernen müsst, damit ihr sauber einsäen könnt. Achtet außerdem darauf, dass Stroh und Heu oft viele Samen enthalten und teilweise mit Chemikalien belastet sind, insbesondere konventionelles Stroh. Hier sollte man vorsichtig sein oder darauf verzichten.

Ganz wichtig: Mulch wird niemals mit der Erde vermischt, sondern immer nur oben auf die Oberfläche gelegt. Wenn ihr im Beet arbeiten wollt, schiebt ihr den Mulch einfach zur Seite. Vor allem Holzschnitzel entziehen dem Boden Stickstoff, wenn sie eingearbeitet werden. Ich habe diesen Fehler einmal gemacht und konnte danach mehrere Monate nichts mehr anbauen, weil nichts mehr gewachsen ist.

### **Wege mit Holzschnitzeln abdecken**

Eine sehr gute Idee ist es, die Wege zwischen den Beeten mit Holzschnitzeln oder Holzchips zu bedecken. Tragt diese am besten fünf bis sechs Zentime-

ter dick auf. Das hat mehrere Vorteile. Erstens sieht der Garten sofort ordentlicher und strukturierter aus. Zweitens wird das Wachstum von Unkraut stark reduziert, weil unter einer dicken Schicht Holzschnitzel kaum Licht an den Boden gelangt.

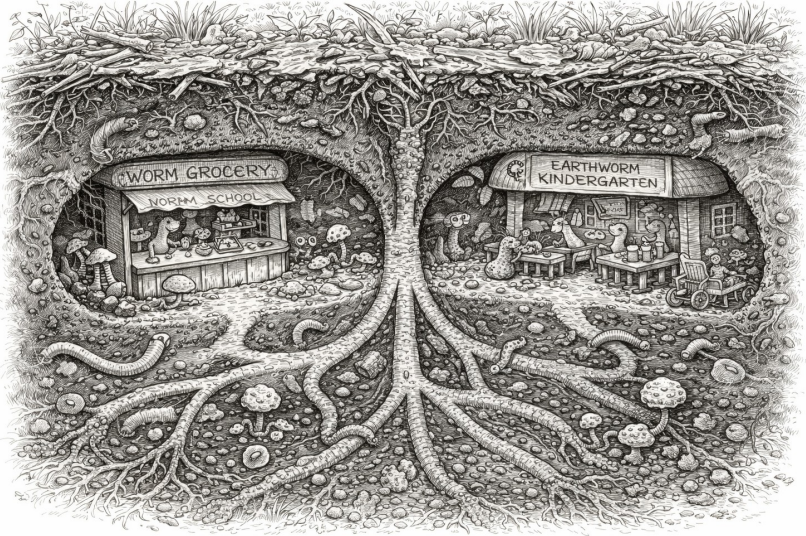
## **Auch rund um den Garten sauber arbeiten**

Ebenso wichtig ist es, die Unkräuter rund um die Gartenbeete zu entfernen, die bereits vorhanden sind. Wenn diese stehen bleiben, können ihre Samen wieder in eure Beete gelangen. Wenn ihr die Beete so vorbereitet, wie ich es beschrieben habe, könnt ihr euch einen fast unkrautfreien Garten aufbauen. Und weil ihr den Boden danach nicht mehr umgrabt, bringt ihr auch keine neuen Unkrautsamen aus tieferen Bodenschichten nach oben. Das bedeutet, ihr werdet deutlich weniger oder fast gar kein Unkraut jäten müssen.

## **Tröpfchenbewässerung installieren**

Wenn ihr wenig Arbeit mit dem Garten haben wollt oder in warmen Regionen lebt – zum Beispiel in Spanien, Portugal oder allgemein im Süden – ist eine Tröpfchenbewässerung sehr empfehlenswert. Dabei handelt es sich um schwarze Bewässerungsschläuche, aus denen das Wasser langsam direkt an

den Boden abgegeben wird. Am Ende des Systems kann ein Bewässerungscomputer angeschlossen werden, der automatisch steuert, wann und wie lange gewässert wird. Für ein Beet mit 75 Zentimetern Breite empfehle ich, drei Tropfschläuche zu verlegen. Diese werden einfach gerade entlang des Beetes ausgelegt, sodass das Wasser gleichmäßig verteilt wird. Der große Vorteil ist, dass der Garten automatisch bewässert wird und ihr auch problemlos einige Wochen im Urlaub sein könnt, ohne dass die Pflanzen vertrocknen. Gleichzeitig wird deutlich weniger Wasser verbraucht, weil das Wasser direkt an die Pflanzen gelangt.



## **No-Dig-Garten – nicht mehr umgraben**

Die Stadt der Organismen unter der Erde Unser Garten wird ein sogenannter No-Dig-Garten. Das bedeutet ganz einfach: Wir graben den Boden nicht mehr um. Stattdessen legen wir ein- bis zweimal im Jahr organische Masse oben auf die Beete, ohne sie einzuarbeiten. Das kann zum Beispiel Kompost sein oder auch Mist von verschiedenen Tieren wie Pferden, Kühen oder Ziegen. Der Grund dafür ist das Bodenleben. Im Boden leben Regenwürmer, Mikroorganismen und Pilze, die ständig miteinander arbeiten. Wenn wir gesunde und kräftige Pflanzen haben möchten, muss zwischen diesen Bodenlebewesen

ein stabiles Gleichgewicht entstehen. Dieses Gleichgewicht kann sich jedoch nur entwickeln, wenn wir aufhören, jedes Jahr den Boden umzudrehen oder zu pflügen. Man kann sich das wie eine kleine Stadt im Boden vorstellen. Die Bodenlebewesen bauen sich dort ein komplexes System aus Gängen, Verbindungen und Lebensräumen auf. Wenn wir den Boden umgraben, wird diese ganze Struktur zerstört. Die Bodenlebewesen brauchen danach mindestens sechs Monate bis ein Jahr, um sich zu erholen. Pilznetzwerke im Boden benötigen teilweise sogar drei bis vier Jahre, um sich wieder richtig aufzubauen. Deshalb ist das regelmäßige Umgraben für den Boden sehr schädlich und sollte möglichst vermieden werden.

### **Vorteile eines No-Dig-Gartens**

Wenn wir den Boden nicht mehr umgraben, entstehen mehrere große Vorteile. Erstens: Der Boden bleibt dauerhaft locker und krümelig, weil Regenwürmer und Mikroorganismen ständig darin arbeiten. Zweitens: Wasser wird deutlich besser aufgenommen und gespeichert. Drittens: Die Pflanzen wachsen kräftiger und gesünder, weil sie kontinuierlich mit Nährstoffen versorgt werden. Viertens: Es entstehen deutlich weniger Unkräuter. Beim Umgra-

ben werden immer wieder alte Unkrautsamen aus tieferen Bodenschichten an die Oberfläche gebracht, wo sie keimen können. Wenn wir den Boden jedoch nicht mehr bewegen, bleiben diese Samen tief im Boden und können nicht mehr austreiben.

## **Der Boden ist wichtiger als die Pflanze**

Wie ihr sehen könnt, kümmern wir uns in diesem System mehr um den Boden als um die Pflanzen selbst. Wenn der Boden gesund ist und genügend Mineralien, Nährstoffe, Pilze, Mikroben, Regenwürmer und andere Bodenlebewesen enthält, wachsen die Pflanzen fast von alleine. Die Pflanzen sind natürlich auch wichtig. Aber wenn der Boden stimmt, stimmt meistens auch der Rest.

Als ich mein Land vor etwa sechs Jahren gekauft habe, sagte mir mein Nachbar, der ebenfalls Bauer ist, dass es in Arico keine Regenwürmer gibt. Ein halbes Jahr später gingen wir gemeinsam auf mein Grundstück, und ich zeigte ihm den Boden. Überall waren Regenwürmer. Der Unterschied war einfach: Mein Nachbar arbeitete mit Chemie, Glyphosat und anderen Mitteln. Ich habe gar nichts davon verwendet. Meine Pflanzen waren deutlich kräftiger. Meine Salate und mein Kohl waren teilweise doppelt so groß wie seine. Bei den Zwiebeln hatte ich fast 20

Kilogramm pro Quadratmeter, während er mit seinem chemischen System nur etwa vier bis sechs Kilogramm erntete. Gleichzeitig musste ich kaum Unkraut jäten, weil das System mit dem Boden funktioniert hat.

Für eine Familie mit vier Personen reichen übrigens oft schon etwa 15 Quadratmeter Nettogartenbeet, um sich sehr gut mit Gemüse zu versorgen.

## **Mineralien im Boden**

Es gibt mehrere Möglichkeiten, den Boden so zu verbessern, dass ihr deutlich höhere Erträge bekommt als in einem normalen Garten. Eine wichtige Methode ist, dem Boden Mineralien und Spurenelemente hinzuzufügen. Dafür kann man sogenannte Mineral- oder Spurenelementmischungen kaufen. Diese stammen häufig aus vulkanischen Gesteinen und enthalten viele wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Mangan und andere Spurenelemente. Ein 20-Kilogramm-Sack kostet meist etwa 50 bis 60 Euro und reicht für eine große Fläche. Wenn man darüber nachdenkt, ist das eigentlich sehr logisch: Der menschliche Körper braucht 80 bis 90 verschiedene Spurenelemente. Viele Menschen kaufen dafür regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel. Wenn diese Mineralien jedoch bereits im Boden vorhanden sind,

gelangen sie automatisch in die Pflanzen – und damit später auch in unsere Nahrung. Deshalb ist es sinnvoll, diese Mineralien regelmäßig in den Boden einzuarbeiten. Wenn die Mineralien im Boden vorhanden sind, können die Pflanzen sie aufnehmen. Und wenn sie in den Pflanzen sind, nehmen wir sie beim Essen ebenfalls auf. Denn eine einfache Regel gilt immer: Was nicht im Boden ist, kann auch nicht in der Pflanze sein.

### **Das Foodhole – Bodenleben füttern**

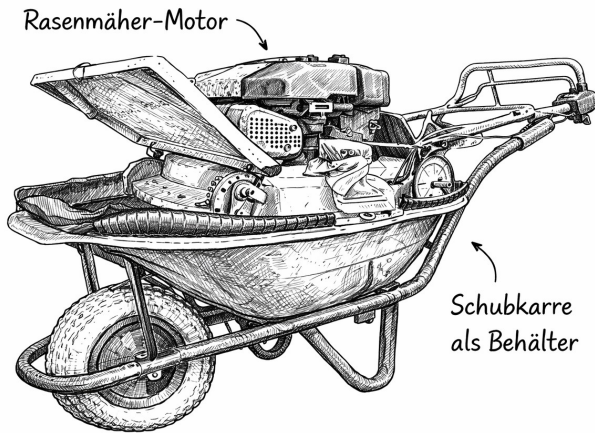
Eine weitere Möglichkeit, das Bodenleben zu stärken, ist ein sogenanntes Foodhole, also ein „Essensloch“ im Gartenbeet. Dabei macht ihr mit einem Spaten ein kleines Loch in das Beet und nehmt etwa fünf bis zehn Liter Erde heraus. In dieses Loch könnt ihr organische Küchenabfälle geben, zum Beispiel Gemüsereste, Obstschalen oder andere ungekochte Lebensmittel. Wichtig ist, dass diese ungekocht und möglichst ungespritzt sind. Ihr könnt ruhig mehrere Tage lang Küchenreste sammeln, bis etwa fünf Liter organisches Material zusammenkommen. Dann gebt ihr alles in das Loch und deckt es wieder mit der zuvor entnommenen Erde ab. Ein wenig Wasser kann ebenfalls hilfreich sein, damit Regenwürmer und Mikroorganismen schneller mit der Zersetzung begin-

nen. Dieses Foodhole müsst ihr nicht ständig machen. Es reicht völlig, wenn ihr etwa alle vier Wochen ein neues Loch anlegt. Dabei könnt ihr einfach von Beet zu Beet wechseln und darauf achten, dass die Löcher gut verteilt sind, also mal am Anfang eines Beetes, mal in der Mitte oder am Ende. So bekommt das Bodenleben regelmäßige Nahrung, ohne dass sich alles an einer Stelle konzentriert.

## **Smoothies für das Bodenleben**

Ein echter Gamechanger ist eine Methode, die der Autor Herwig Pommeresche bekannt gemacht hat: Smoothies für den Boden. Dabei verwendet ihr organische Küchenreste – also frische, ungekochte und möglichst ungespritzte Lebensmittel. Diese könnt ihr zwei bis drei Tage lang sammeln, solange sie noch frisch sind und nicht anfangen zu vergammeln. Danach gebt ihr die Reste zusammen mit etwas Wasser in einen Mixer und mixt alles zu einem Smoothie. Diesen Smoothie verteilt ihr anschließend auf dem Gartenbeet und arbeitet ihn leicht in die obersten drei bis vier Zentimeter des Bodens ein. Das könnt ihr ruhig alle zwei bis drei Tage machen. Durch die starke Zerkleinerung können Regenwürmer, Mikroorganismen und Pilze das Material viel schneller zersetzen und als Nahrung nutzen. Herwig Pommeresche

sche hat diese Methode in Norwegen angewendet und berichtete von außergewöhnlich hohen Erträgen – zum Beispiel 20 bis 30 Kilogramm Zwiebeln pro Quadratmeter.



Größer Pflanzen-Mixer für Boden-Smoothies

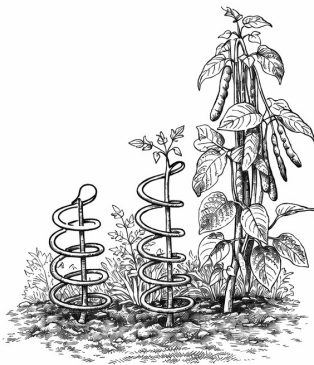
Auch ich nutze diese Methode hier auf Teneriffa. Statt eines kleinen Mixers habe ich mir eine größere Lösung gebaut: eine Schubkarre mit einem montierten Rasenmäher, mit der ich etwa 60 Liter Pflanzen-Smoothie auf einmal herstellen kann. Das ist natürlich nur für größere Flächen notwendig. Für die meisten Gärten reicht ein normaler Küchenmixer völlig aus. Wenn ihr täglich oder alle paar Tage eure Küchenreste frisch mixt und leicht in den Boden ein-

arbeitet, ist das kaum zusätzlicher Aufwand. Ihr könnt zusätzlich noch effektive Mikroorganismen dazugeben, um den Prozess weiter zu beschleunigen. Nach einigen Monaten werdet ihr feststellen, dass sich im Boden sehr viele Regenwürmer und Mikroorganismen angesiedelt haben und die Pflanzen deutlich besser wachsen.

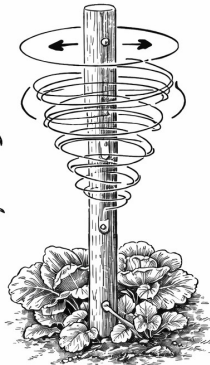
## **Algen als natürliche Mineralquelle**

Eine weitere sehr interessante Mineralquelle für euren Garten sind Meeresalgen. In vielen Böden fehlen heute wichtige Spurenelemente, darunter auch Lithium, weil sie über viele Jahre ausgewaschen oder durch intensive Landwirtschaft verbraucht wurden. Besonders Lithium kommt in normalen Gartenböden oft nur noch in sehr geringen Mengen vor. Lithium ist ein Spurenelement, das auch für den Menschen interessant ist, weil es mit positivem Denken, emotionaler Stabilität und geistiger Schärfe in Verbindung gebracht wird. Wenn ihr mehr Lithium und andere Mineralstoffe in euren Boden bringen wollt, könnt ihr Algen aus dem Meer verwenden. Wenn ihr am Meer wohnt oder im Urlaub an der Küste seid, findet ihr an stürmischen Tagen oft große Mengen angeschwemmter Algen am Strand, zum Beispiel an der Nordsee oder am Atlantik. Diese Algen könnt ihr ein-

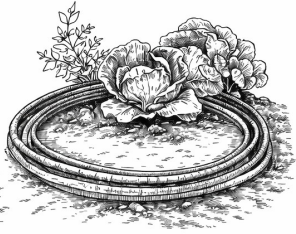
sammeln und mit nach Hause nehmen. Im Garten legt ihr sie einfach oben auf die Beete, ähnlich wie Mulch. Während sie sich langsam zersetzen, geben sie viele Mineralien und Spurenelemente an den Boden ab, darunter auch Lithium, das natürlicherweise im Meerwasser und in Meerespflanzen vorkommt. Alternativ könnt ihr die Algen auch – wie zuvor beschrieben – mit etwas Wasser im Mixer zerkleinern und als eine Art Pflanzen-Smoothie auf dem Boden verteilen. Durch die Zerkleinerung können Regenwürmer, Mikroorganismen und Pilze die Nährstoffe schneller aufnehmen und in den Boden einarbeiten. Auf diese Weise bringt ihr auf natürliche Weise wieder mehr Lithium, Mineralstoffe und Spurenelemente in euren Gartenboden, was langfristig zu gesünderen Pflanzen und einem aktiveren Bodenleben beitragen kann.



Kupferspiralen



Aufsteigende und  
absteigende Wirbel



Lakhovsky-Spirale

## Elektrokultur

Ein weiterer interessanter Aspekt im Garten ist die Elektrokultur. Dabei geht es darum, natürliche Energien aus der Umgebung – oft auch als Energie aus dem Äther bezeichnet – zu den Pflanzen zu leiten. Dadurch kann sich die Lebensenergie der Pflanzen und auch die Aktivität im Boden erhöhen. Wenn der Boden lebendig und energetisch aktiv ist, profitieren davon auch die Pflanzen. Und wenn wir diese Pflanzen essen, nehmen wir wiederum einen Teil dieser Lebensenergie auf. Dabei ist wichtig zu verstehen, dass Frische eine große Rolle spielt. Wenn möglich, sollte man Gemüse und Obst so schnell wie möglich nach der Ernte essen. Einen Salat oder ein anderes

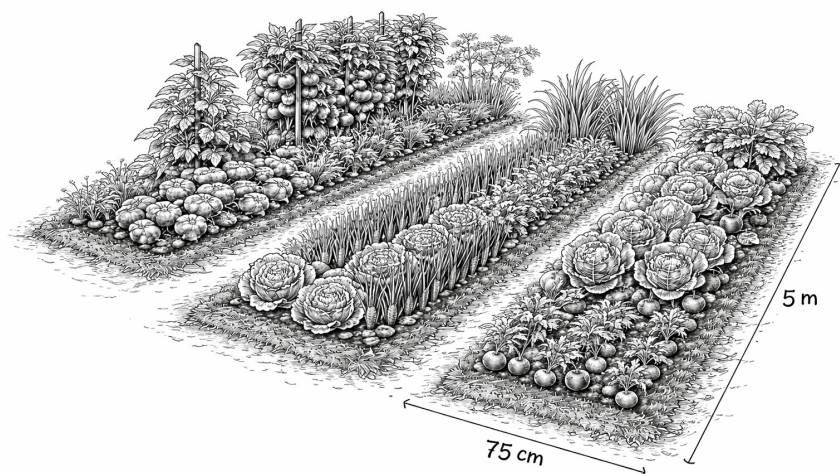
Gemüse zwei Tage im Kühlschrank zu lagern, verändert bereits deutlich die Qualität.

Es gibt einen einfachen Test, den ihr selbst ausprobieren könnt. Geht in euren Garten und schneidet zum Beispiel einen Brokkoli ab. Legt ihn für einen Tag in den Kühlschrank. Am nächsten Tag geht ihr wieder in den Garten und pflückt einen frischen Brokkoli. Probiert zuerst den Brokkoli aus dem Kühlschrank und danach den frisch geernteten. Die meisten Menschen merken sofort den Unterschied: Der Brokkoli, der gerade erst geerntet wurde, schmeckt intensiver und wirkt deutlich frischer als der, der bereits einen Tag im Kühlschrank lag.

Elektrokultur wurde bereits im 18. Jahrhundert in Frankreich eingesetzt, teilweise sogar in großem Maßstab. Mit der Zeit ist dieses Wissen jedoch weitgehend verloren gegangen. Moderne Landwirtschaft setzt stattdessen oft auf chemische Mittel. Dabei berichten viele Gärtner, die mit Elektrokultur arbeiten, von deutlich stärkerem Pflanzenwachstum. In einigen Fällen wird sogar von Wachstumssteigerungen von bis zu 300 % berichtet.

Das Thema Elektrokultur ist allerdings sehr umfangreich und würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Ich arbeite selbst seit etwa sieben Jahren mit

verschiedenen Methoden der Elektrokultur, unter anderem mit aufsteigenden und absteigenden Wirbeln, doch eine ausführliche Erklärung würde hier zu weit führen. Vielleicht werde ich diesem spannenden Thema eines Tages ein eigenes Buch widmen.



## Mischkultur im Garten

Ich würde euch empfehlen, auf einem Beet mehrere verschiedene Pflanzenarten gleichzeitig zu setzen, also sogenannte Pflanzengilden. Unterschiedliche Pflanzen können sich gegenseitig unterstützen und helfen, ein gesundes Gleichgewicht im Garten zu schaffen. Manche Pflanzen halten zum Beispiel be-

stimmt Insekten fern oder verbessern das Wachstum ihrer Nachbarn. Ein einfaches Beispiel: Pflanz man Zwiebeln zwischen Kohl, kann das helfen, den Kohlweißling fernzuhalten.

Durch die Kombination verschiedener Pflanzen auf einem Beet entsteht ein stabileres System, in dem sich die Pflanzen gegenseitig unterstützen und der Garten insgesamt widerstandsfähiger wird.

Wenn ihr euren Garten jedoch kommerziell betreiben möchtet, würde ich eher davon abraten, zu viele verschiedene Pflanzen auf einem Beet zu mischen. In professionellen Gärten besteht ein großer Teil der Arbeit aus Ernte und Nachbereitung, also dem Waschen und Vorbereiten der Produkte. Diese Arbeiten können bis zu 70 % der gesamten Arbeitszeit ausmachen. Wenn dann viele verschiedene Pflanzen durcheinander wachsen und ihr erst suchen müsst, wo welche Pflanze steht, wird die Ernte deutlich aufwendiger und es wird schwieriger, wirtschaftlich zu arbeiten. In der Praxis reicht es meist, drei bis vier verschiedene Pflanzenarten auf einem Beet zu kombinieren. Besonders gut funktioniert eine Mischung aus Starkzehrern, Schwachzehrern und Pflanzen, die Insekten fernhalten, wie Zwiebeln oder Kräuter.-  
Mischkultur – gute und schlechte Nachbarn

## Mischkultur – gute und schlechte Nachbarn

**Karotte:** gut Zwiebel, Lauch, Salat | schlecht Bohnen

**Zwiebel:** gut Karotte, Salat, Kohl | schlecht Bohnen, Erbsen

**Lauch:** gut Karotte, Sellerie | schlecht Bohnen

**Knoblauch:** gut Tomate, Erdbeere | schlecht Erbsen, Bohnen

**Tomate:** gut Basilikum, Salat, Zwiebel | schlecht Kartoffel

**Gurke:** gut Bohnen, Dill, Salat | schlecht Tomate

**Kohl:** gut Sellerie, Zwiebel, Dill | schlecht Erdbeere

**Brokkoli:** gut Sellerie, Salat | schlecht Bohnen

**Salat:** gut fast alles, besonders Karotte, Gurke | schlecht Petersilie

**Spinat:** gut Kohl, Erdbeere | schlecht Kartoffel

**Rote Bete:** gut Zwiebel, Kohl | schlecht Spinat

**Radieschen:** gut Karotte, Salat | schlecht Gurke

**Bohnen:** gut Gurke, Mais | schlecht Zwiebel, Knoblauch

**Kartoffel:** gut Bohnen, Kohl | schlecht Tomate

**Sellerie:** gut Kohl, Tomate | schlecht Mais

## Lichtkeimer und Dunkelkeimer

Wenn man Gemüse aussäen möchte, unterscheidet man grundsätzlich zwei Kategorien von Samen. Die

erste Kategorie sind Dunkelkeimer. Diese Samen müssen mit Erde bedeckt werden, damit sie keimen können. Sie werden also einige Millimeter bis wenige Zentimeter in die Erde gelegt.

Die zweite Kategorie sind Lichtkeimer. Diese Samen benötigen Licht zum Keimen und werden deshalb nur auf die Erde gelegt und höchstens mit einer sehr dünnen Schicht Erde von etwa drei Millimetern bis maximal einem halben Zentimeter bedeckt.

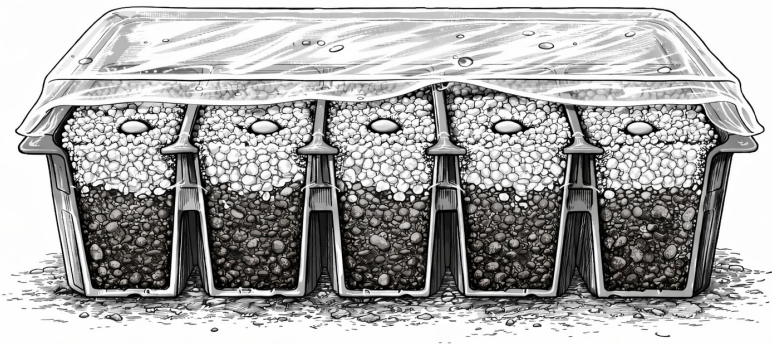
### **Feuchtigkeit bei Lichtkeimern**

Wichtig ist bei Lichtkeimern, dass das Saatgut niemals austrocknet, da die Samen sonst nicht keimen. Deshalb ist es wichtig, die Oberfläche des Bodens in der Keimphase ständig leicht feucht zu halten. Dafür gibt es einige einfache Tricks.

Eine Möglichkeit ist die Verwendung von Vermiculite, zum Beispiel bei der Aussaat von Salat. Vermiculite ist ein expandiertes vulkanisches Gestein, das sehr gut Feuchtigkeit speichert, dabei aber trotzdem Licht durchlässt. Dadurch bleiben die Samen länger feucht und können trotzdem keimen. Eine andere einfache Methode ist, nach der Aussaat eine dünne

Folie oder Zellophan über die Fläche zu legen. Dadurch bleibt die Feuchtigkeit im Boden erhalten und die Samen trocknen nicht aus. Sobald die ersten Keimlinge sichtbar werden, sollte die Folie wieder entfernt werden, damit die Pflanzen ausreichend Luft und Licht bekommen.

Lichtkeimer: Aussaat in Multitopfplatten mit Vermiculite und Folie



## Übersicht Saatgut

**Salat:** Lichtk. | Tiefe 0–0,5 cm | Temp. 10–20 °C |

Dauer 5–10 T | Ernte 30–50 T

**Rucola:** Lichtk. | Tiefe 0,5 cm | Temp. 10–20 °C |

Dauer 3–7 T | Ernte 25–40 T

**Spinat:** Dunkelk. | Tiefe 2–3 cm | Temp. 5–20 °C |

Dauer 7–14 T | Ernte 35–50 T

**Karotte:** Dunkelk. | Tiefe 0,5–1 cm | Temp. 10–20

°C | Dauer 10–20 T | Ernte 70–90 T

**Radieschen:** Dunkelk. | Tiefe 1 cm | Temp. 8–20

°C | Dauer 3–7 T | Ernte 25–35 T

**Rettich:** Dunkelk. | Tiefe 1–2 cm | Temp. 10–20 °C

| Dauer 4–8 T | Ernte 50–70 T

**Rote Bete:** Dunkelk. | Tiefe 2–3 cm | Temp. 10–25

°C | Dauer 7–14 T | Ernte 55–70 T

**Mangold:** Dunkelk. | Tiefe 2–3 cm | Temp. 10–25

°C | Dauer 7–14 T | Ernte 50–60 T

**Kohlrabi:** Dunkelk. | Tiefe 1 cm | Temp. 15–20 °C |

Dauer 5–10 T | Ernte 50–70 T

**Brokkoli:** Dunkelk. | Tiefe 0,5–1 cm | Temp. 15–20

°C | Dauer 5–10 T | Ernte 70–90 T

**Blumenkohl:** Dunkelk. | Tiefe 0,5–1 cm | Temp.

15–20 °C | Dauer 5–10 T | Ernte 80–100 T

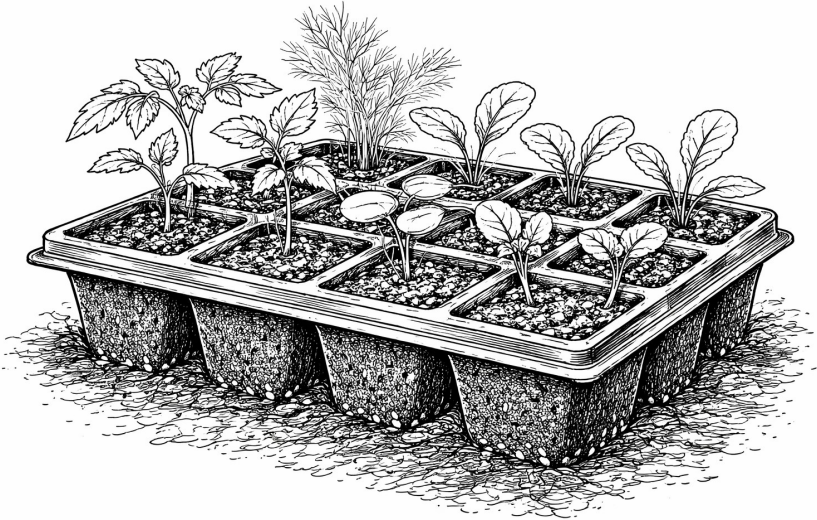
**Grünkohl:** Dunkelk. | Tiefe 1 cm | Temp. 10–20 °C

| Dauer 5–10 T | Ernte 60–90 T

**Chinakohl:** Dunkelk. | Tiefe 1 cm | Temp. 10–20 °C

| Dauer 5–8 T | Ernte 50–70 T  
**Tomate:** Dunkelk. | Tiefe 0,5–1 cm | Temp. 20–25 °C | Dauer 5–10 T | Ernte 70–90 T  
**Paprika:** Dunkelk. | Tiefe 0,5–1 cm | Temp. 22–28 °C | Dauer 10–20 T | Ernte 80–100 T  
**Chili:** Dunkelk. | Tiefe 0,5–1 cm | Temp. 24–28 °C | Dauer 10–20 T | Ernte 90–120 T  
**Gurke:** Dunkelk. | Tiefe 2–3 cm | Temp. 20–25 °C | Dauer 4–8 T | Ernte 50–70 T  
**Zucchini:** Dunkelk. | Tiefe 2–3 cm | Temp. 20–25 °C | Dauer 4–8 T | Ernte 45–60 T  
**Kürbis:** Dunkelk. | Tiefe 2–3 cm | Temp. 20–25 °C | Dauer 5–10 T | Ernte 90–120 T  
**Bohnen:** Dunkelk. | Tiefe 3–4 cm | Temp. 15–25 °C | Dauer 5–10 T | Ernte 50–70 T  
**Erbsen:** Dunkelk. | Tiefe 3–5 cm | Temp. 8–18 °C | Dauer 7–14 T | Ernte 60–70 T  
**Zwiebel:** Dunkelk. | Tiefe 1–2 cm | Temp. 10–20 °C | Dauer 10–20 T | Ernte 90–120 T  
**Lauch:** Dunkelk. | Tiefe 1 cm | Temp. 15–20 °C | Dauer 10–14 T | Ernte 120–150 T  
**Fenchel:** Lichtk. | Tiefe 0–0,5 cm | Temp. 15–20 °C | Dauer 7–14 T | Ernte 80–100 T  
**Sellerie:** Lichtk. | Tiefe 0–0,5 cm | Temp. 18–22 °C | Dauer 14–21 T | Ernte 120–150 T

## Direktsaat ins Beet und Anzucht in Multitopfplatten



Es gibt mehrere Möglichkeiten, Gemüse anzubauen. Eine Möglichkeit ist die Direktsaat ins Beet, bei der die Samen direkt an ihrem späteren Standort im Garten ausgesät werden. Die zweite Möglichkeit ist die Anzucht in Multitopfplatten. Dabei werden die Samen zunächst in kleinen Töpfen vorgezogen, zum Beispiel in einem Gewächshaus, auf der Fensterbank oder in einem geschützten Raum. Der Vorteil der Voranzucht liegt darin, dass man zeitlich früher starten kann. Während draußen noch Frost herrscht oder die Temperaturen zu niedrig sind, können viele Pflanzen bereits im Haus oder im Gewächshaus

wachsen. Typische Beispiele dafür sind Tomaten, Gurken oder Zucchini. Sobald es draußen warm genug ist, werden die jungen Pflanzen dann in die vorbereiteten Gartenbeete ausgepflanzt. Dadurch hat man einen deutlichen Wachstumsvorsprung und kann oft früher ernten, als wenn man die Pflanzen erst direkt ins Beet aussäen würde. Der Vorteil von Multitopfplatten ist, dass man die Pflanzabstände sehr genau kontrollieren kann. Das ist besonders bei größeren Pflanzen sinnvoll, zum Beispiel bei Kohl, Roter Bete oder Fenchel. Auch bei Lichtkeimern kann die Voranzucht in Multitopfplatten hilfreich sein, da diese Samen oft etwas empfindlicher sind und nicht immer gleichmäßig keimen. Bei kleineren Pflanzen würde ich dagegen eher eine Direktsaat ins Beet empfehlen. Pflanzen wie Karotten, Petersilie oder Spinat lassen sich direkt im Gartenbeet meist einfacher und schneller anbauen, ohne dass man sie vorher in Multitopfplatten vorziehen muss. Für die Aussaat in Multitopfplatten kann man entweder klassische Anzuchterde verwenden oder gut gesiebten Kompost. Eine sehr gute Mischung entsteht, wenn man den Kompost mit etwas Perlite und Sand mischt. Perlite sorgt dafür, dass die Erde locker bleibt und Wasser gut gespeichert wird, während Sand die Drainage verbessert. Dadurch können sich die Wurzeln der jungen Pflanzen leichter entwickeln

und die Keimlinge wachsen gleichmäßiger. Ein kleiner Hack, den ich oft benutze: Wenn ihr merkt, dass eure Jungpflanzen zwar gekeimt sind, aber nicht richtig wachsen, etwas gelblich aussehen oder ihr sie vielleicht zu lange in den Multitopfplatten stehen gelassen habt, könnt ihr ihnen sehr einfach helfen. Nehmt dafür grüne Pflanzen – das kann auch ganz normales Unkraut sein – und gebt sie zusammen mit etwas Wasser in einen Mixer. Mixt alles gut durch und siebt die Flüssigkeit anschließend, sodass am Ende nur noch das grüne Wasser mit viel Chlorophyll übrig bleibt. Mit dieser grünen Flüssigkeit könnt ihr dann eure Jungpflanzen gießen. In vielen Fällen werdet ihr sehen, dass die Pflanzen innerhalb von drei bis vier Tagen wieder deutlich grüner und kräftiger aussehen.

## **Direktsaat**

Bei der Direktsaat ins Beet könnt ihr am einfachsten mit einem Stock oder Stab arbeiten. Zieht damit leichte Rillen in die Erde, wie auf der Zeichnung zu sehen. In diese Rillen werden die Samen ausgesät und anschließend wieder leicht mit Erde bedeckt. Wichtig ist, dass das Beet in den ersten 14 bis 15



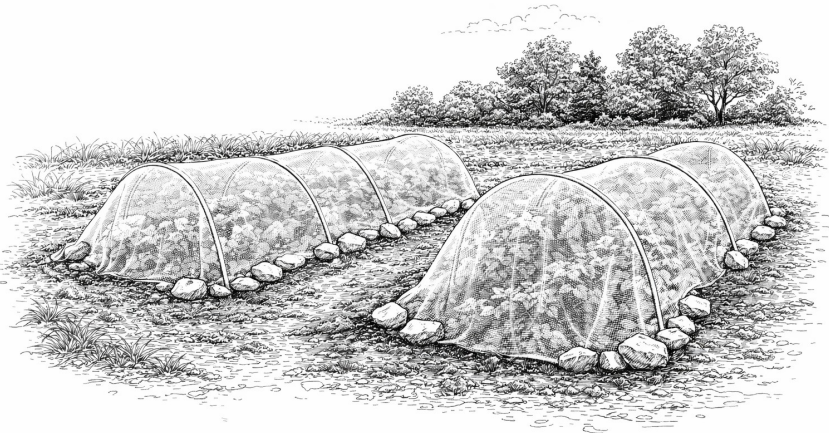
Tagen konstant feucht gehalten wird, damit die Samen zuverlässig keimen können. Ein kleiner Trick ist es, nach der Aussaat zum Beispiel einen alten Kartoffelsack über das Beet zu legen. Dadurch bleibt die Feuchtigkeit besser im Boden, und die Keimung wird gleichmäßiger. Wenn ihr größere Flächen bewirtschaftet, kann es sinnvoll sein, eine kleine Saatmaschine zu verwenden. Damit könnt ihr schneller ar-

beiten und die Samen werden gleichmäßiger verteilt.

## **Schutz vor Fressfeinden im Garten**

Jedes Tier in der Natur hat seine eigene Aufgabe, auch wenn wir manchmal nicht genau wissen, welche das ist. Natürlich müssen wir unsere Pflanzen bis zu einem gewissen Grad vor Fressfeinden schützen, denn wenn alles gefressen wird, bleibt am Ende nichts mehr für uns übrig. Wichtig ist jedoch, keine chemischen Produkte zu verwenden – weder Insektizide noch Kunstdünger. Diese Mittel zerstören das gesamte Bodenleben im Garten. Besonders Kunstdünger besteht im Grunde aus Salzen, die innerhalb weniger Tage das Bodenleben massiv schädigen oder sogar komplett zerstören können. Wenn das passiert, entstehen oft erst recht Probleme mit Schädlingen und Krankheiten. Wenn ihr euren Boden jedoch gesund aufbaut, so wie ich es in den vorherigen Kapiteln beschrieben habe, werdet ihr feststellen, dass Schädlinge kaum noch ein Problem sind. Gesunde Pflanzen sind widerstandsfähig. In der Natur ist es sogar so, dass Insekten und andere Tiere oft geschwächte oder kranke Pflanzen entfernen. Sind die Pflanzen dagegen kräftig und gesund, passiert meist gar nichts oder nur sehr wenig. In mei-

nem Garten hier auf Teneriffa benutze ich nur selten irgendeinen Schutz. Die Pflanzen wachsen trotzdem hervorragend. Natürlich kann es vorkommen, dass drei bis fünf Prozent der Pflanzen von Raupen oder Schnecken gefressen werden, aber das ist völlig normal und stellt in der Regel kein echtes Problem dar.



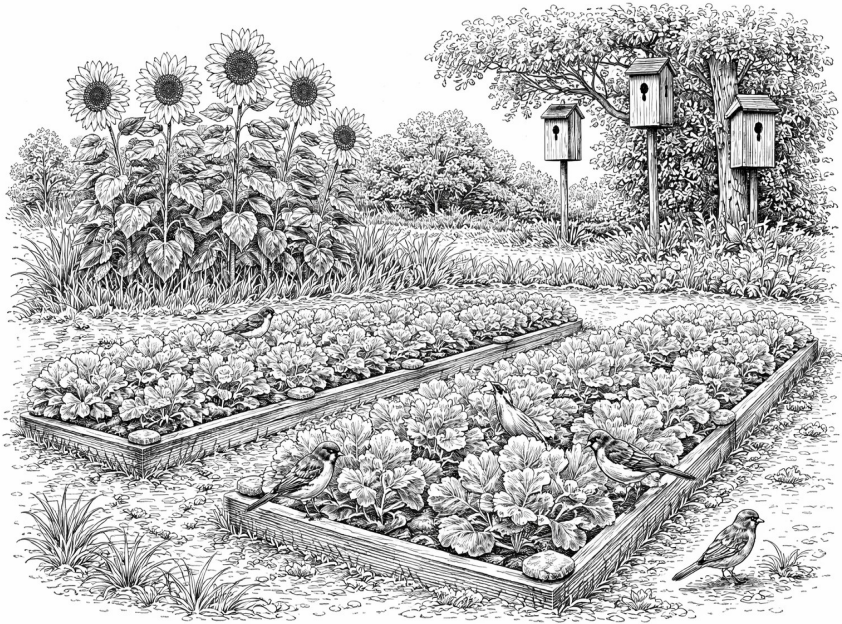
## **Insektenschutznetze**

Eine der einfachsten Möglichkeiten, Pflanzen im Garten vor Fressfeinden zu schützen, sind Insektenschutznetze. Da unsere Beete 75 cm breit und standardisiert sind, lassen sich diese Netze sehr einfach einsetzen. Der große Vorteil: Jedes Netz passt auf

jedes Beet. Am einfachsten ist es, Rollenware zu kaufen. Dafür eignet sich eine Breite von ungefähr 1,50 Metern, damit das 75-cm-Beet vollständig abgedeckt werden kann. Die Bögen für das Netz kann man sehr leicht selbst herstellen. Dafür kauft ihr verzinkten Stahldraht mit etwa 5 mm Durchmesser. Schneidet davon Stücke von ungefähr 1,70 Metern Länge ab. Das geht zum Beispiel mit einer Flex oder einer stabilen Zange. Anschließend biegt ihr den Draht einfach zu einem Bogen. Diese Bögen steckt ihr dann links und rechts in den Boden neben dem Beet, legt das Netz darüber und beschwert es an den Seiten. Dafür könnt ihr Steine oder einfache Campingheringe verwenden. So bleibt das Netz sicher an Ort und Stelle und schützt eure Pflanzen zuverlässig vor vielen Schädlingen.

## **Baut ein Vogelparadies**

Eine sehr gute Methode, um das natürliche Gleichgewicht im Garten zu unterstützen, ist es, ein Vogelparadies zu schaffen. Vögel helfen dabei, viele Insekten und Schädlinge im Garten zu reduzieren. Hängt deshalb einige Nistkästen in der Nähe des Gartens auf, damit sich Vögel dort ansiedeln können. Je mehr Vögel in eurem Garten leben, desto



mehr natürliche Helfer habt ihr. Außerdem könnt ihr Sonnenblumen pflanzen, allerdings nicht direkt im Gartenbeet. Sonnenblumen wachsen gerne etwas isoliert und lassen um sich herum oft wenig andere Pflanzen wachsen. Pflanz sie deshalb lieber ein bis zwei Meter neben den Beeten, zum Beispiel links und rechts am Rand des Gartens. Lasst die Sonnenblumen blühen und später aussamen. Die Vögel werden die Samen sehr gerne fressen und euren Garten regelmäßig besuchen. Dadurch entsteht ein natürliches Gleichgewicht, von dem euer gesamter Garten profitiert.

## Natürliche Helfer im Garten

Als ich noch professionell Gemüse angebaut habe und etwa 220 Gartenbeete bewirtschaftete, hatte ich ungefähr alle zehn Beete eine Reihe Sonnenblumen gepflanzt. Die Idee dahinter war ganz einfach: Die Vögel kommen wegen der Sonnenblumenkerne. Nach einigen Wochen haben die Vögel allerdings genug von den Samen und beginnen, sich nach anderer Nahrung umzusehen. Dann passiert etwas Interessantes: Ein Vogel entdeckt zum Beispiel ein kleines Loch in einem Salatblatt, landet auf dem Beet und schaut darunter. Dort findet er vielleicht eine Raupe oder einen Wurm. Andere Vögel sehen das und fliegen ebenfalls dorthin. Oft dauert es nur ein bis zwei Stunden, bis ganze Beete von Raupen befreit sind. Ohne Vögel würden diese Raupen oft gar nicht entdeckt werden. Eine ähnliche Erfahrung habe ich vor etwa zehn Jahren auf Teneriffa gemacht. Auf meinem Balkon hatte ich ein Kräuterbeet, das plötzlich voll mit kleinen grünen Raupen war. In der Nähe der Stadt gibt es jedoch weniger Vögel, dafür hatte ich Geckos. Diese kleinen Geckos, die an den Wänden kleben, fressen normalerweise eher fliegende Insekten. Also fing ich zwei Geckos ein und setzte sie vorübergehend in ein Terrarium. Dort fütterte ich sie mit den Raupen aus meinem Salat. Nach etwa

einer Woche hatten sie gelernt, diese Raupen als Nahrung zu akzeptieren. Danach ließ ich sie wieder frei. Und ob man es glaubt oder nicht: Drei Wochen später war keine einzige Raupe mehr auf meinen Pflanzen. Die Geckos hatten gelernt, dass diese Raupen essbar sind. Wenn sie später Junge bekommen, geben sie dieses Verhalten weiter. So kann sich im Garten ein natürliches Gleichgewicht entwickeln, ganz ohne Chemie.

## Natürliche Insektensprays herstellen



*Artemisia canario*



*Beifuß*



*Wermut*

Viele Insekten erkennen Pflanzen hauptsächlich am Geruch. Ein gutes Beispiel ist der Kohlweißling, der gezielt Kohlpflanzen anfliegt, dort seine Eier ablegt

und aus denen später Raupen entstehen. Man kann diesen Mechanismus nutzen, indem man natürliche Pflanzensude herstellt, die den Geruch der Pflanzen überdecken. Auf Teneriffa verwende ich dafür zum Beispiel *Artemisia canario*, eine Pflanze, die hier wild wächst. Dafür pflücke ich die *Artemisia* und koche sie etwa 10 Minuten in ungefähr 10 Litern Wasser. Anschließend wird der Sud durch ein Sieb gefiltert, damit nur noch die Flüssigkeit übrig bleibt. Diese Flüssigkeit sprühe ich dann über die Pflanzen, besonders über Kohlpflanzen. Der bittere Geruch der *Artemisia* sorgt dafür, dass der Kohlweißling den Kohl nicht mehr eindeutig als Kohl erkennt und ihn deshalb nicht mehr anfliegt. Diese Behandlung sollte man etwa alle zwei Wochen wiederholen. Wichtig ist allerdings, etwa drei Wochen vor der Ernte damit aufzuhören, da der Sud sonst den Geschmack der Pflanzen etwas bitter machen kann. Wer in Europa lebt und keinen Zugang zu *Artemisia canario* hat, kann stattdessen auch Beifuß oder Wermut verwenden. Beide Pflanzen haben einen ähnlich starken Geruch und wirken auf ähnliche Weise.

## **Schlusswort von André Sicking**

In diesem Buch habe ich versucht, euch in einfachen und verständlichen Schritten die Grundregeln des holistischen Gärtnerns beziehungsweise der Permakultur näherzubringen. Natürlich gibt es noch viele weitere Methoden, Tricks und Zusammenhänge, die ich euch zeigen könnte und auch gerne zeigen möchte. Ein Buch kann immer nur einen Teil dieses Wissens vermitteln. Wenn ihr tiefer in die Praxis einsteigen wollt, könnt ihr gerne einen **Gartenkurs bei mir auf meiner Finca im Süden von Teneriffa** besuchen. Diese Kurse finden in regelmäßigen Abständen statt, sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Außerdem halte ich Vorträge über Permakultur und holistisches Gärtnern in El Medano. Wenn ihr Interesse habt, könnt ihr mich auch für Vorträge, Workshops oder ein persönliches **Consulting für euren Garten oder eure Streuobstwiese** buchen. Ich komme gerne vorbei und helfe euch dabei, euren Garten in ein lebendiges, gesundes und produktives Ökosystem zu verwandeln. Wenn ihr Fragen habt oder Kontakt aufnehmen möchtet, meldet euch einfach bei mir. Liebe Grüße André Sicking

**Mail:** [evergreenheaven333@gmail.com](mailto:evergreenheaven333@gmail.com)

**Whats app** (keine Anrufe) 0034 643 0829 54

**Facebook:**

<https://www.facebook.com/share/g/1BGSEtL3UA/>

**Instagram:**

[https://www.instagram.com/andres\\_natural\\_gardens?igsh=MXMzbmJmYzVmYWRIZw==](https://www.instagram.com/andres_natural_gardens?igsh=MXMzbmJmYzVmYWRIZw==)