

Inhalt

Einfach mal den Wandel selbst in die Hand nehmen!	9
Städtezuwachs und Landflucht	10
Nach uns die Sintflut?	10
Eine schönere Welt ist möglich!	13
 Permakultur – was ist das eigentlich?	 17
Was Permakultur alles beinhaltet	17
Die Wurzel des Baumes – die Ethik 19 / Der Stamm der Baumes – die Permakultur-Prinzipien nach David Holmgren 22 / Das Astwerk des Permakultur-Baumes 28 / Die Blüte und der Ertrag in voller Entwicklung 31	
Darf ich vorstellen? Das Permakultur-Werkzeug »Zonierung«	32
Die städtische Zonierung 33	
 Grüne Permakultur in der Stadt	 39
Microgreens und Sprossen	40
Noch mehr Pflanzen für die Fensterbank	41
Pflanzen für die Wohnung	42
Balkon und Terrasse	42
Wichtig! Statik! 43 / Vertikal gärtnern 43 / Hochbeete 45	
Der Hausgarten in der Stadt	47
Elemente für den Permakultur-Hausgarten 47	
Kompost	55
Gartenkompost 56 / Bokashi 57 / Die Wurmbox 59	
Baumscheibenbepflanzung auf kleinstem Raum	60
Pilze in der Stadt	63
Tierhaltung in der Stadt	63
Urban Garden	65
Guerillagärtnern 65 / Kisten-Gärtnern 65 / Gärtnern auf der Dachterrasse – Rooftop Garden 65 / Initiative »Essbare Stadt« 66 / Gemeinschaftsgarten 67 / Saisongarten 68 / Der Kleingarten 68	
Solidarische Landwirtschaft	71

Waldgarten und Streuobstwiese	72
Waldgärten am Stadtrand 72 / Die Streuobstwiese 73	
Wildnis	74
Wege und Verbindungen zwischen den Zonen	76
Gebaute Welt	79
Was macht eine nachhaltige Stadt aus?	79
Repaircafés	81
Offene Werkstätten	81
Leihläden	82
Orte für nachhaltigen Einkauf	84
Orte für Soziales, Lernen und Teilen	85
Öffentliche Toiletten – mal nachhaltig	87
Trinkwasser für heiße Tage in der Stadt	88
Spielplätze zum Forschen und Naschen	89
Verbindet eure Gärten und Ressourcen!	90
Tiny Houses	93
Mobilität	95
Energie aus nachhaltigen Quellen	97
Technologien und Wirtschaft	99
Technologien	100
Erneuerbare Energien 100 / Bioabfall wird zu Pflanzkohle 105 /	
Aquaponik – Fische und Gemüse in der Stadt 107	
Finanzen und Wirtschaft	109
Gemeinwohlökonomie 109 / Regionalgeld 111	
Soziale Gemeinschaft und Politik	113
Transition-Town-Bewegung	113
Gemeinschaft	114
Gemeinschaftliches Wohnen 116 / Das Mietshäuser Syndikat 117	
Politik	119
Werdet politisch aktiv! 120 / Ein Abstecher in den zivilen Ungehorsam 121	

Bildung, Spiritualität und Kultur	123
Kinder in der Permakultur	123
Bildung	124
Vorlesen 124 / Kindergarten 125 / Schulgärten 127	
Zone Z – wer bin ich?	129
Ikigai	129
Die vier Kreise 131 / Die ersten vier Überschneidungen 131 /	
Die zweiten vier Überschneidungen 133	
Spiritualität	134
Medizinwanderung und Schwellengang 134 / Visionssuche 136 /	
Rituale im Alltag 138	
Gesundheit und Wohlbefinden	141
In Gemeinschaft leben	141
Hausgeburt und Wochenbett 142 / In Würde sterben 142	
Meditation	143
Lebensmittel haltbar machen	144
Einkochen 144 / Kapern für die Pizza 147 / Fermentation 147	
Schon mal selbst ein Brot gebacken?	151
Wildkräuter in der Küche	151
Zum Beispiel – Wildkräuterbutter 152 / Zum Beispiel – Grüne Soße 152	
Resteverwertung	153
Permakultur in der Umsetzung – jetzt geht's los!	157
Die Selbstanalyse	157
Dein persönlicher Fußabdruck in der Welt 157 /	
Dein persönliches Interview 159 / Ressourcen und Begrenzungen 161	
Die weitere Analyse und Beobachtung	163
Standortanalyse 163	
Nach der Analyse der erste Entwurf!	166
Das eigentliche Design	167
Die Umsetzung	168
Die Instandhaltung	168
Der Autor	170