

Immer schön die Balance halten

Foto: Katharina Nüesch, zvg



Wo früher Kühe grasten, blüht heute die Biodiversität. Auf der Schweibenalp im Berner Oberland steht der grösste Permakulturgarten der Schweiz. Das Prinzip des «ethischen Gärtnerns» eignet sich aber auch für kleine Gärten und Balkone. Katharina Nüesch

An idyllischer Lage, hoch über dem Brienersee, inmitten blühender Wiesen, alten Bergahornen und Wäldern, liegt die Schweibenalp. Ganz in der Nähe tosen die prominenten Giessbachfälle in die Tiefe. Das Herz des Ortes ist das ehemalige Kurhaus, heute ein Seminarzentrum. Auf dem Weg zur Réception gehen Gäste durch einen duftenden Kräutergarten. Vor dem Eingang des 121-jährigen Hau-

ses stehen unzählige Pflanzen zum Verkauf bereit. Sie sind eine Auswahl des auf 1100 Meter über Meer angebauten Sortiments und bekannt für ihre Robustheit. Rund fünfhundert verschiedene Gewächse, darunter 150 Gemüse- und weit über 300 Kräuter- und Staudenarten werden auf der Schweibenalp kultiviert. Sie sind in Permakultur herangewachsen, einer weltweit praktizierten Anbaumethode auf Grundlage eines sich

möglichst selbst regulierenden Ökosystems (s. Box Seite 9).

MIT DER NATUR

«Permakultur ist nicht nur eine Art des Gärtnerns, sondern eine ganzheitliche Lebensphilosophie, die auf ethischen Prinzipien beruht», sagt Katja Zurmühle, gelernte Innendekorateurin aus Obwalden und angehende Permakultur-Designerin. Kennengelernt und studiert

WAS IST PERMAKULTUR?

Der Begriff Permakultur setzt sich aus den englischen Wörtern *permanent* (dauerhaft) und *agriculture* (Landwirtschaft) zusammen. Das Konzept wurde von Bill Mollison und David Holmgren in den 1970er Jahren mit dem Ziel entwickelt, langlebende, weitgehend sich selbst regulierende Lebensräume zu kreieren. Altes Wissen und neuste wissenschaftliche Erkenntnisse fördern dabei das Zusammenwirken von Mensch, Tier, Pflanzen und Umwelt auf möglichst vielen Ebenen. Drei Grundsätze sind zentral: Achtsamkeit für die Erde, schonender Umgang mit Ressourcen und Achtsamkeit für die Menschen. www.permakultur.ch

Buchtip: PERMAKULTUR Grundlagen und Praxisbeispiele für nachhaltiges Gärtnern von C. Bachmann, E. Bühner, K. Forster, Haupt Verlag, Bern, 2017

gehört dazu – und amtiert als Kursleiterin und Zuständige für die Gemüse- und Pilzgärten sowie die Imkerei. Hört man ihr zu, wird klar, wie vernetzt und komplex unser Ökosystem ist. Die Prinzipien der Permakultur scheinen trotzdem einleuchtend, ja logisch. «Es geht im Wesentlichen darum, mit der Natur, nicht gegen sie zu arbeiten.» Das setze voraus, dass man beobachte, die Prozesse von Pflanzen und Tieren kennen- und verstehen lerne und die Kreisläufe intakt lasse: «Wir streben stets auf allen Ebenen die Balance an.» Der Hauptunterschied zum biologischen Gärtnern sei, dass das Soziale miteinbezogen werde, weil «man zusammen mehr erreicht

als allein». Es sei eine grundlegende Lebenshaltung.

Permakulturisten planen exakt und vorausschauend, überlassen nichts dem Zufall. Bei grösseren Projekten planen und gestalten die «Designer», ihre Funktion ist vergleichbar mit derjenigen von Landschaftsarchitektinnen oder Architekten. Ziel ist es, das zur Verfügung stehende Land optimal zu nutzen und möglichst viel und möglichst lange zu ernten, ohne den Boden zu übernutzen. Und damit die Pflanzen im bestmöglichen Mikroklima gedeihen können, wird das Gelände entsprechend modelliert.

ENERGIESPEICHER FÜRS KLIMA

Katja Zurmühle führt zu den Kräuterterrassen, die mit grossem baulichen Aufwand zuoberst auf der Schweibenalp angelegt wurden. Eine buntblühende Pflanzenvielfalt gedeiht hier und veranschaulicht die Prinzipien der Permakultur: Die Kräuter wachsen zwischen den von der Sonne erwärmten Steinen, die die Wärme speichern und sie langsam abgeben. So fühlen sich im rauen Bergklima selbst mediterrane Kräuter wohl. Im Frühling helfen Fels und Steine, den Schnee schneller zu schmelzen.

Bei Gemüse und Stauden, die die Gärtner zum Teil in Hoch- und Hügelbeeten in der Nähe der Kräuterterrassen ziehen, fördert ebenfalls Wärme das

hat die 33-Jährige die Permakultur in Irland. Auf der Schweibenalp sammelt sie Praxis-Erfahrungen. Seit drei Jahren lebt sie in der Gemeinschaft – auch das

Anzeige

www.biohotels.info Liken. Fan werden. Immer live dabei sein. mitreden! www.facebook.com/biohotels

MATTLIHÜS
Nachhaltig gut erholt.

Vollkommene Entspannung mit Zirbenholz

Die Pauschale mit beruhigender Wirkung – Sie sparen ca. 9.000 Herzschläge.

- 3 Übernachtungen im baubiologischen Zimmer mit Zirbenbett • inklusive Bio-Verwöhnepension und Honig-Zirbenbad • Aktivprogramm mit Yoga, Tai Chi, Wanderprogramm, ...

ab € 390,- p.P.

www.mattlihu.es.de / info@mattlihu.es.de
Mattlihaus KG, Iselerstraße 28, 87541 Bad Hindelang/Oberjoch

Deutschlands erstes Bio-Berghotel in Holz 100 Bauweise auf 1.200 Meter im Allgäu



Baubiologische Zimmer & Suiten "Zirbe & Lehm"

Biohotel Eggensberger



Glücks-Momente am Hopfensee

- Bergblick und Bio-Küche
- Hallenbad und (Außen-)Saunen
- Wellness und Naturkosmetik
- Kneipp- und Gesundheitspakete

z. B. 3 Bio-Genießer-Tage ab € 395,-
p.P. im DZ inkl. Bio-Verwöhn-HP, Behandlungspaket und KönigsCard mit 250 Leistungen in der Region

Biohotel Eggensberger **** · EGGENSBERGER OHG · Enzensbergstr. 5
D-87629 Füssen/Hopfen am See · ☎ +49 (0) 8362 / 91030 · www.eggensberger.de

Die meisten Pflanzen, die auf der Alp gedeihen, stammen aus eigenem Saatgut-Anbau. Die benötigte Wärme wird von Steinen und Teichen gespeichert und wieder abgegeben.



Foto: Katharina Nüesch; zVg (4)



Die angehende Permakultur-Designerin Katja Zurmühle ist zuständig für die Gemüse- und Pilzgärten sowie für die Bienen.

sultat der vielfältigen und vernetzten Lebensräume: Vögel sausen durch die Lüfte und zwitschern von den Bäumen. Durch den Laubwald, der ebenfalls zum Zentrum gehört, huschen Rehe. Eichhörnchen klettern die Stämme hinauf und sogar ein Luchs soll hier leben. Unzählige Schmetterlinge, Falter und Insekten flattern und schwirren herum, darunter auch Katja Zurmühles Bienenvölker.

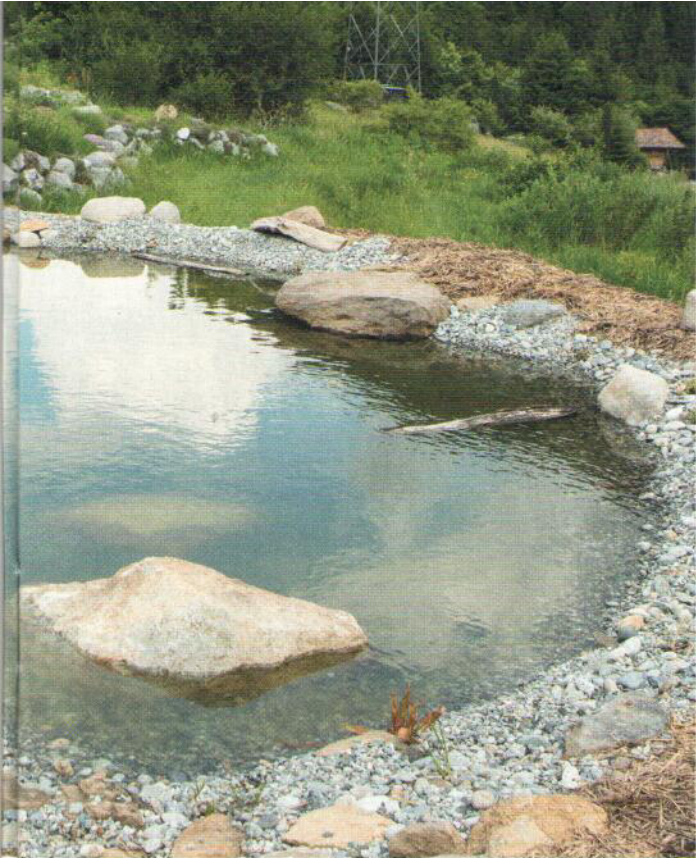
MULTIFUNKTIONAL

In der Permakultur hat jedes System mehrere Funktionen und ist auf verschiedenen Ebenen verknüpft mit den Nachbarsystemen. Der Kräutergarten vor dem Haupthaus veranschaulicht dieses Prinzip: Er ist duftender Empfangs- und Willkommensraum für Besuchende und schafft eine gute Stimmung. Die Steine des Gartens speichern Energie und geben Wärme ab. Insektenhotels locken Insekten an, die Nektar sammeln. Gleichzeitig liegt der Kräutergarten in der Nähe der Küche. «Damit der Weg, um Kräuter zu holen, kurz ist, was ebenfalls Energie spart», erklärt Katja Zurmühle.

Multifunktionalität ist auch am Hang oberhalb des Haupthauses zu beobachten, wo rund 75 Obstbäume stehen – von Sauergrau und Glockenapfel über Most- und Tafelbirnen bis hin zu Kirschen, Zwetschgen, Quitten und

Wachstum. Das «Innenleben» der Beete besteht aus Astmaterial, über das Grasziegel, Laub, Kompost und zuoberst Humus geschichtet werden. Durch den steten Abbauprozess entsteht Wärme. Mulchschichten isolieren den Boden und verhindern das Austrocknen. «Zudem pflanzen wir Hecken um die Kulturen, die den Wind abhalten und die Sonne einfangen. Darum werden sie Sonnenfänger genannt», sagt Katja Zurmühle.

Auf dem Gelände der Alp sind kleinere und grössere Teiche angelegt worden, die ebenfalls als Wärmespeicher dienen. Sie heben die Temperatur auf dem Gelände leicht an und sind gleichzeitig Lebensraum für Frösche, Ringelnattern, Libellen und verschiedenste Kleinlebewesen. Überhaupt scheinen auf der Schwebenalp viele Tiere zu leben, ein Re-



sogar Weinbergpfirsichen. «Das ist unser Relax- und Naschgarten, aus dem sich alle bedienen dürfen», sagt Katja Zurmühle. Zum Ausruhen und Fruchtverzehr stehen lauschige Sitzbänke mit Aussicht auf den blaugrünen Brienzersee bereit. Auf den Baumscheiben (der Platz unter den Bäumen) blüht und wuchert es. Die Pflanzen dieser Mischkultur unterstützen den

TYPISCH FÜR DIE PERMAKULTUR

- kleinräumige Landnutzung
- unterschiedlich bewirtschaftete Zonen – von intensiv bis naturbelassen
- Gründüngung, Mulch, Direktsaat
- grosse ökologische und biologische Vielfalt
- multifunktionale Elemente – z.B. das Schaf: es mäht und düngt die Weide, liefert Milch, Fleisch und Wolle
- mehrjährige Kulturen, dauerhafte Lösungen mit wenig Unterhalt, Düngung mit Kompost, Tiermist und Pflanzenjauchen
- wichtige Pflanzen für Mischpflanzungen, Insektennahrung, Jauchen, Tees, Küche etc. sind: Beinwell, Rainfarn, Brennnessel, Baldrian, Minze, Ysop, Ackerschachtelhalm, Schafgarbe, Wermut, Kamille, Meerrettich, Ringelblume, Kapuzinerkresse, Borretsch, Wilder Dost, Alant

NEU! Le Pain des fleurs

VON NATUR AUS KNÜSPRIG!

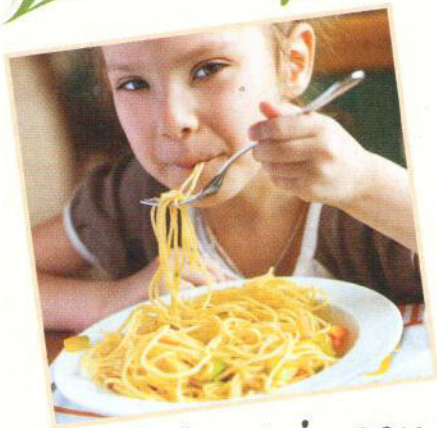
GRÜNEN LINSEN
& KICHERERBSEN



FR-011

FINDEN SIE 14 VERSCHIEDENE GESCHMACKSRICHTUNGEN
UNTER WWW.LEPAINDESFLEURS.BIO

felicia BIO



Ich liebe Linsen
und Erbsen!



Pasta aus Hülsenfrüchten

Genuss mit Extras

- ✓ reich an Eiweiß
- ✓ reich an Mineralstoffen
- ✓ Ballaststoffquelle
- ✓ kinderleicht gekocht



Entdecken Sie
die Felicia
Pasta-Vielfalt



IT-041-002 www.ecounited.com

Vertrieb über Phag
Mail: info@phag.eu



Das ehemalige Kurhaus ist das Zentrum
der Schweibenalp. Ein Team aus zehn
Personen (oben) betreibt die Permakultur.

Baum und sich gegenseitig. Auch hier steht der Mehrfachnutzen im Zentrum: Einerseits kann die ungenutzte Fläche rund um den Baum einen Ertrag liefern, Bienen und andere Insekten finden Nahrung, der Baum hat beste Wachstumsbedingungen und liefert dem Menschen feine Früchte. Andererseits sieht es schön aus – auch die Ästhetik ist ein Kriterium der Permakultur.

Es braucht grosse Mengen an Pflanzen für die vielen Mischkulturen. Sie werden von den Schweibenälplern in der eigenen Gärtnerei angebaut, das Saatgut gewinnen sie zu einem grossen Teil aus ihrem Saatgutgarten. Und was passiert bei einer Schneckeninvasion? «Wir versuchen, Schnecken durch andere Pflanzungen abzulenkten oder fördern Fressfeinde. Viele wildlebende Tiere fressen Schnecken und deren Eier. Oft werden in der Permakultur auch Laufenten oder Hühner gehalten», so die Fachfrau. Auf der Schweibenalp gibt's aller-

dings weder Federvieh noch andere Nutztiere. Der Wunsch danach wäre zwar vorhanden, doch die Frage, wohin die Tiere im Winter sollen, wenn der Garten schläft und die Leute von der Permakultur in den Ferien oder andernorts am Arbeiten sind, ist bisher ungeklärt.

AUF KLEINEM PLATZ

Die Schweibenalp ist ein Paradebeispiel für einen Permakulturgarten. Aber das Prinzip braucht kein riesiges Gelände. Permakultur kann überall praktiziert werden, auch in kleinen Gärten oder auf Terrassen. Das Prinzip ist immer dasselbe: die Anbaufläche optimal nutzen, Energie durch entsprechende Massnahmen speichern und unterstützende Mischpflanzungen anbauen.

Eine gute Lösung bei wenig Platz ist zum Beispiel die Kräuterspirale, die durch die Nutzung verschiedener Dimensionen wenig Fläche beansprucht. Vielfalt und Mischkultur, die



ALPINE PERMAKULTUR SCHWEIBENALP

Foto: Katharina Nüesch; zVg (4)

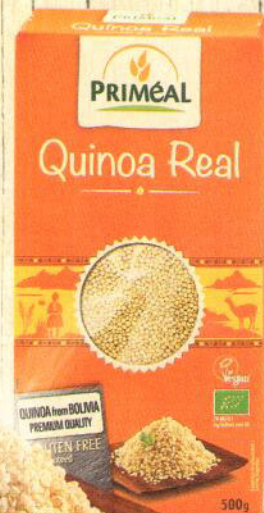
Vor 35 Jahren als spirituelles Zentrum gegründet, ist die Schweibenalp heute ein bekanntes Seminarzentrum für Tanz, Yoga und Bewusstseinsentwicklung. Eine Gemeinschaft von 25 Personen lebt und arbeitet auf der Schweibenalp, die insgesamt zwanzig Hektaren umfasst, wovon zehn Wald sind. Ein Team von zehn Personen betreibt auf einer Fläche von sechs Hektaren ein vielfältiges, ineinander vernetztes System aus Kräutern, Stauden, Gemüse-, Pilz- und Saatgutgärten. Dazu kommen Obstgärten, Waldgärten, Bienenvölker, Teichlandschaften, Erdgewächshäuser. Die Pflanzen werden ab Gärtnerei und auf Märkten verkauft oder in der «Kräuterei» zu Salzen, Seifen etc. verarbeitet und im hauseigenen Shop und in verschiedenen Läden verkauft. Das «Permakultur-Bildungszentrum» bietet ein vielfältiges Kursprogramm und regelmässige Führungen an. www.schweibenalp.ch

Insekten anziehen, machen auch auf dem Balkon Sinn, ebenso Bodenabdeckungen in den Töpfen, zum Beispiel mit Heu. Als hübsche Unterpflanzung eignen sich Walderdbeeren, wovon man den ganzen Sommer schmausen kann. Als Nahrung für die schneller erschöpfte Erde in den Töpfen dienen Pflanzentees und, sofern vorhanden, Kompost.

Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit Bioterra. www.bioterra.ch

PRIMÉAL

QUINOA, IST PRIMÉAL!



1989 reiste Didier PERREOL, der Gründer von PRIMÉAL, nach Bolivien und entdeckte dort **Quinoa**, das heilige Korn der Inkas. PRIMÉAL geht eine Partnerschaft mit lokalen Produzenten ein und richtet vor Ort seine Produktionsstätte ein. Das streng kontrollierte Quinoa von PRIMÉAL wird in 4000m Höhe im Herzen des bolivianischen Altiplano angebaut und ist vom Teller zum Ort des Anbaus rückverfolgbar. PRIMÉAL bietet ein breites Sortiment von Premium Bio Quinoa, das sich durch seinen zarten Geschmack und hohen Nährwert auszeichnet - von Natur aus reich an ausgewogenen Proteinen und Ballaststoffen!



* weißes, rotes und schwarzes Quinoa

Priméal, die pflanzliche biologische Ernährung!