

*Ein Jahr für ...  
... Permakultur  
... Selbstversorgung  
... die Zukunft*



Spielst du mit dem Gedanken, ein Selbstversorger zu werden oder reizt es dich, autark zu werden?

**Ein Lehrgang für  
praktische Permakultur  
und Selbstversorgung**

**12 Online Module, 5 Praxisblöcke**

**Referentin Nadia Krol**

Zertifiziert nach dem Lehrgang von Sepp Holzer



# Themen

## November

- Permakultur – Entstehung, Bedeutung und Einführung in die Grundlagen
- Bedeutung der Pilze im Kreislauf des Bodenmikrobioms
- Pilzzucht für die Erzeugung der Edelpilze
- Vorbereitung des Bodens auf die kalte Jahreszeit
- Anlegen eines Pilzgartens

## Dezember

- Bodenkunde: Bodenleben und seine Bedeutung für den Menschen
- Hohe Erträge durch Humusaufbau
- Kompostierung: Alles über die Herstellung von eigenem Kompost

## Januar

- Entstehung von Permakulturkonzepten, Planung von Landschaftselementen
- Hochbeet, Hügelbeet, geschützter Anbau – am Beispiel von Doomhäusern/Wärmespeichern/ Gewächshaus Vegetary

### Praxisblock:

Vorbereitung von Anzuchterde, Bearbeitung von Samen

## Februar

- Gartenbau: Grundlagen zu Gemüseanbau in Freiland und Gewächshauskultur
- Anzucht, Pflanzenvermehrung, Saatgutgewinnung
- Biologischer Pflanzenschutz
- Symbiose der Wechselwirkung
- Herstellung von biologischem Jungpflanzen-Dünger



# Themen

## März

- Planungsgrundlagen meines Gartens
- Bewährte Techniken und Werkzeuge
- Ernte und Lagerung
- Pflege der Jungpflanzen
- Vorbereitung der Beete für die Aussaat

## April

- Essbare Wildkräuter
- Anbau, Ernte und Verarbeitung der essbaren Waldapotheke
- Jungpflanzenpflege
- Erste Aussaat, Frostschutz
- Hügelbeete, Hochbeete
- Geodome versus Tunnelgewächshäuser
- Anlegen eines Pilzgartens

### Praxisblöcke:

#### Bau von Permakulturelementen

## Mai

- Mischkultur im Gemüseanbau
- Zwischensaat; Untersaat
- Anlegen vom Pilzgarten
- Ernte von essbaren Wildkräutern und Waldfrüchten
- Haltbarmachen der Ernte

### Praxisblöcke „Alles rund um die Kompostierung“:

Bau eines Komposters: heiße Rotte, kalte Rotte, Fermentation mit EM, Bokashi, Wurmkompost, Flächenkompostierung, Herstellung von Jauchen

## Juni

- Pflanzenkrankheiten erkennen und behandeln
- Biologischer Pflanzenschutz
- Einsatz von Nützlingen in der Permakultur
- Herstellung von Jauchen, biologischen Antibiotika und Antimykotika



# Themen

## Juli

- Dörren und Trocknen von Obst, Gemüse, Kräutern und Pilzen
- Einmachen und Fermentieren
- Besonderheiten der Pflege bei manchen Kulturen: Tomaten/Gurken/Paprika/Auberginen/Kürbisse/Physalis

Praxisblock:

Bau eines Solartrockentisches/Holztrockner

## August

- Fruchtfolge und ihre Bedeutung, Planung der Fruchtfolge

Praxisblock:

Saatgutgewinnung, Herstellung von Gewürzmischungen und Kräutersalzen aus eigenem Garten.

Schädlingsbekämpfung im August

## September

- Getreideanbau, Getreide in der Fruchtfolge und als Zwischensaat,
- Bewährte Techniken, Vorbereitung der Winterernte

Praxisblock:

Saatgutgewinnung bei Gemüse.

Jungpflanzenanzucht für die kalte Jahreszeit

Schädlingsbekämpfung im September

## Oktober

- Vertiefung in das Thema „Winterernte“
- Wann ist mein Gemüse erntereif?
- Bodenanalyse, Diagnose und Prognose

Praxisblock:

Stammtisch der Permakulturpraktiker,

Rückschau auf das letzte Gartenjahr,

Erfahrungsaustausch der Teilnehmer,

Erntedankfest



## Was erlernst du?

In diesem Lehrgang lernst du die praxisfundierten Grundlagen der Permakultur für die Selbstversorgung kennen, die dir ermöglichen, gesunde Lebensmittel zu erzeugen.

Die Permakultur ist eine nachhaltige, mit der Natur kooperierende Form der Bodenbearbeitung.

Hier lernst du nicht nur, den Gedanken der Autarkie und Natur zu verstehen, sondern gewinnst auch einen tiefen Einblick in die Wechselwirkungen zwischen hochwertiger, gesunder Nahrung und Funktionen deines Körpers.





## Was kannst du nach diesem Lehrgang?

Die Permakultur überzeugt mit ihrer Einfachheit und Ergiebigkeit. Du lernst, in geschlossenen Kreisläufen zu denken und zu arbeiten und bist unabhängig, indem du deinen Dünger, dein Saatgut und im Notfall deine eigenen biologischen Spritzmittel selbst herstellst.

Du kannst dein bei uns erworbenes Wissen für dich und deine Familie zur Selbstversorgung einsetzen. Du kannst z. B. ein Permakulturbauer werden und dein hochwertiges Obst und Gemüse direkt vermarkten oder Bio-Kisten in deiner Umgebung anbieten.

Du kannst mit deinem Wissen den Menschen in ärmeren Ländern helfen, ihre Nahrung anzubauen. Und was wichtig ist: Du bekommst sowohl theoretisches als auch praktisches Wissen, wie du dich durch Permakultur autark machen kannst.

Der Lehrgang richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

---

### Preise und Anmeldung

@ naturheilmadiakrol@gmx.de

☎ 0159 01994511

🌐 permakultur-selbstversorgung.com

### Anschrift Schaugarten

Högelstein 4

93170 Bernhardswald

