Genossenschaft
PERMAKULTUR
AUENHOF
bei FELDBACH

Werde einen Teil von:

— HEIL*(pflanzen)*LAND —

der selbstheilungsfördernde Garten
am PERMAKULTUR AUENHOF bei FELDBACH

1

Was ist ein selbstheilungsfördernder Garten?

2

Der Weg des Heilers

...

3

Der Plan.

4

(Die Pflanzen)

5

Der Lehrpfad.

6

Die Produkte.

7

Der Budgetplan.

8

Dein Anteil.

Heilkräuter sind die **Medizin der Erde**. Sie aktivieren die **Selbstheilungskräfte** des Körpers und unterstützen dadurch **Heilungsprozesse**. Auf der Erde des Auenhofes bei Feldbach soll nun ein Garten das **HEIL***(pflanzen)***LAND** entstehen, das sich über 3.000 m^2 erstreckt und im Sinne der **ethischen Grundsätze** der **Permakultur** aufgebaut wird.

Durch eine **Vielfalt** an **Heilkräutern** sowie vitamin- und nährstoffreichen (Wild-)**Beeren**, (Wild-)**Obst**, **Pilzen** und **Gemüsen** kann Nahrung wieder zu Medizin werden.

Dies basiert auf dem Grundsatz: Nur auf **gesunder Erde** können **gesunde Pflanzen** und **Tiere** leben und **Menschen** sich **gesund** davon **ernähren**.

Dieser Ort bietet die Möglichkeit **Selbstheilungskräfte**[1] zu stärken und das **Immunsystem**[2] zu aktivieren. Bereits schon die Sinneseindrücke (Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen) können während eines Aufenthaltes im Garten die Heilkräfte mobilisieren.

[1] **Selbstheilungskraft – Heilkraft der Natur**
Selbstheilungskraft bezeichnet die Fähigkeit eines Organismus Krankheiten oder Traumen aus eigener Kraft zu heilen. Heilkräuter sind in der Lage diese Fähigkeit zu unterstützen. Dabei wirken sie auf ganzheitliche Art und Weise. Durch ihre biochemischen Substanzen wie ätherische Öle, Gerb- und Bitter-stoffe usw., wirken sie auf der körperlichen Ebene, in dem sie die Selbstheilungskräfte anregen. Durch ihre ebenso vorhandenen Effekte auf die seelisch-geistige Ebene unterstützen die Kräuter Heilungsprozesse, weit über die offensichtlichen Symptome hinaus.

[2] **Immunsystem**
Als Immunsystem wird das Abwehrsystem biologischer Organismen gegenüber fremden Substanzen oder Lebewesen bezeichnet. Menschen, Tiere, Pflanzen und sogar Mikroorganismen verfügen über ein Immunsystem. Je komplexer der Bioorganismus desto komplexer ist das Immunsystem zusammengesetzt. Beim Menschen besteht das Immunsystem aus mehreren Komponenten (zellulär und humoral). Das Immunsystem reagiert auf die typischen Krankheitserreger wie Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten. Aber auch die Psyche und Lebensführung beeinflussen das Immunsystem.

Der Weg des Heilers ... Den Weg des Heilers zu gehen, bedeutet bewusst den eigenen **Lebensweg** zu gehen. Dieser Weg knüpft an Riten und Initiationen alter Kulturen an.

In Mythen wie die Heldenreise des **Parzival**[3] oder im Märchen von **Frau Holle**[4], werden bewusst archetypische Rollen aufgezeigt, die den **Prozess der Lebensstufen** durchleben.

[3] **Parzival**
Im Zentrum der Parzival-Sage, einem Ritter der Artus Runde, steht der heilige Gral und Parzival's Suche nach diesem. In der Erzählung umschreibt diese archetypische Suche nach Ganzheit und Heilung (Heilung des Männlichen), deren Ziel die Loslösung von alten Identitäten als Voraussetzung für die weitere Entwicklung ist (aus ‚One Spirit Medizin von Alberto Villoldo).

[4] **Frau Holle**
Diese Märchengestalt steht für das weibliche Prinzip, wie auch der Mond, und personifiziert die Mutter Erde selbst und erinnert uns an die Dunkelheit, sowie auch an den Sternenhimmel (aus Susanne Türtscher ‚Von den 12 Rauhnächten und dem 13. Mond'). Das Märchen ‚Frau Holle' berichtet von Schwierigkeiten, die sich in den Weg stellen und wie man diese meistern können.

Der Weg des Heilers soll uns (wieder) bewusst machen, wie wir uns innerlich stärken und unsere **Resilienz**[5] entwickeln können. Er hilft uns zur Erkenntnis, dass wir für unsere Gesundheit selbst verantwortlich sind.

Vom Erkennen zur Selbstheilung heisst auch genau hier und jetzt **eigene Verantwortung** zu übernehmen und zu erkennen, dass **Ursache** und **Wirkung** zusammenhängen und unsere kommenden **sieben Generationen**[6] beeinflussen.

[5] **Resilienz**
Als Resilienz bezeichnet man die individuell unterschiedliche Fähigkeit krisenhafte Lebensumstände ohne gesundheitliche physische oder psychische Schäden zu bewältigen. Im medizinischen Bereich bezieht sich Resilienz auf Gesundwerdung (Salutogenese) und Widerstandskräfte, die der Körper zur Abwehr und Gesundwerdung mobilisiert.

[6] **Sieben Generationen**
Das ‚Sieben-Generationen-Prinzip' geht zurück auf das ‚Große Gesetz des Friedens' ein Zusammenschluss von Stämmen (Irokesen-Liga) der Ureinwohner aus Nordamerika. Die Essenz des ‚Sieben-Generationen-Prinzips' ist, jede Handlung sollte so gewählt werden, dass auch die kommenden Generationen, einschließlich der Siebten, eine lebenswerte Erde vorfinden. Das bedeutet auf die eigene Handlung nachhaltig und ihren Einfluss auf Pflanzen, Tiere, Wasser, Land, Luft und auch auf die Menschen zu achten.

Der Plan

HEIL*(pflanzen)***LAND**
der selbstheilungsfördernder Garten
am PERMAKULUTR AUENHOF bei FELDBACH
Gesamtfläche: ca: 3100 m²

Permakultur - Elemente:

① *Freiluftküche*
② *Gewächshaus*
③ *Ziegenunterstand*
④ *Rankgerüste*
⑤ *Bienenstand*
⑥ *Nützlingsbiotope*
⑦ *Gemüsebeete*
⑧ *Hügelbeete*
⑨ *Pilzgärten*
⑩ *Trockenbach*
⑪ *Teich*
⑫ *Feuchtgebiete*
⑬ *Swales*
⑭ *Obstbaum-Lebensgemeinschaften*
⑮ *Heil-Kräutergarten*
⑯ *Immunstärkende Heilkräuter*
⑰ *Wege*
⑱ *Stufen*
⑲ *Hasel-Zaun*
⑳ *Trockensteinmauern*
㉑ *Naschhecken*
㉒ *Wildsträucherhecke*
㉓ *Sitzduftbank und Liege*
㉔ *Gemeinschaftsplätze*

R

Liste einiger Heilpflanzen die sich positiv auf das Immunsystem und die Selbstheilungskräften auswirken

Heilpflanzen:

Echter Alant - Inula helenium
Taigawurzel - Eleutherococcus senticosus
Kapuzinerkresse - Tropaeolum majus
Benediktinerkraut - Cnicus benedictus
Odermennig - Agrimonia eupatoria
Ringelblume - Calendula officinalis
Mariendistel - Silybum marianum
Storchenschnabel - Geranium robertianum
Wermut - Artemisia absinthium
Rotklee - Trifolium pratense.
Wildes Stiefmütterchen - Viola tricolor
Königskerze - Verbascum densiflorum
Goldrute - Solidago virgaurea
Wasserdost - Eupatorium perfoliatum.
Roter Sonnenhut - Echinacea purpurea
Engelwurz - Angelica archangelica
Beifuss - Artemisia vulgaris
Echtes Johanneskraut - Hypericum perforatum
Mädesüss - Filipendula ulmaria
Weisser Salbei - Salvia apiana
Kamille - Matricaria recutita
Wilde Malve - Malva silvestris
Zitronenmelisse - Melissa officinalis
Wermut - Artemisia absinthium
Kalmus - Acorus calamus
Eibisch - Althaea officinalis
Pfefferminze - Mentha x piperita
Fieberklee - Menyanthes trifoliata
Mariengras - Hierochloe odorata
Echter Lavendel - Lavandula angustifolia
Ballonrebe - Cardiospermum halicacabum
Echtes Herzgespann - Leonurus cardiaca
Schwarzkümmel - Nigella sativa
Mutterkraut - Tanacetum parthenium
Hanf - Cannabis sativa
Thymian - Thymus vulgaris
Ysop - Hyssopus officinalis
Beinwell - Symphytum officinalis
etc.

Wild+Kulturobst:

Schwarzer Holunder - Sambucus nigra
Kornelkirsche - Cornus mas
Sanddorn - Hippophae rhamnoides
Weissdorn - Crataegus monogyna
Schwarzdorn - Prunus spinosa
Vogelbeere - Sorbus aucuparia
Berberitze - Berberis vulgaris
Felsenbirne - Amelanchier
Aronia - Aronia
Wildrosen - Rosa canina
Zaubernuss - Hamamelis virginiana

Kaki - Diospyros kaki
Quitte - Cydonia oblonga
Apfel - Malvus silvestris
Feige - Figus carica
Pfirsich - Prunus persica
Aprikosen - Prunus armeniaca
Indianerbanane - Asimina triloba
Vitalbeere - Schisandra chinesnis
Maulbeere - Morus alba
Maibeere - Lonicera kamtschatica
Himbeeren - Rubus idaeus
Schwarze Johannisbeere - Ribes nigrum

Nüsse+Bäume:

Baumnüsse - Juglans regia
Mandel - Prunus dulcis
Haselnüsse - Corylus avellana
Eichel - Quercus robur
Birke - Betula pendula
Weide - Salix alba
Wacholder - Juniperus communis

Wild+Kulturgemüse:

Rhabarber - Rheum officinale
Meerrettich - Armoracia rusticana
Artischocke - Cynara scolymus
Stangensellerie - Apium graveolens var. dulce
Schlangenknoblauch - Allium sativum
Ewiger Kohl - Brassica oleracea
Winterheckenzwiebel - Allium
Randen - Beta vulgaris
Mangold - Beta vulgaris subsp. vulgaris
Spargel - Asparagus officinalis
Fenchel - Foeniculum vulgare
Baumtomate - Solanum betaceum

Pilze:

Reishi - Ganoderma lucidum
Shiitake - Lentinula edodes
Austerpilz Pleurotus sp.
Judasohr Auricularia spp.

Wildpflanzen:

Schöllkraut - Chelidonium majus
Giersch - Aegopodium podagraria
Spitzwegerich - Plantago lanceolata
Gundelrebe - Glechoma hederacea
Grosse Brennessel - Urtica dioica
Gänseblümchen - Bellis perennis
Löwenzahn - Taraxacum officinalis
Gänsefingerkraut - Potentilla anserina
Hirtentäschel - Capsella bursa-pastoris
Wilde Karde - Dipsacus fullonum
Ackerchachtelhalm - Equisetum arvense

Auf dem Permakultur Auenhof bei Feldbach (Lern- und Demonstrationshof) wird so der **Lehrpfad ‚HEIL***(pflanzen)***LAND‘** der ‚selbstheilungsfördernder Garten‘ entstehen. Dieser Lehrpfad erstreckt sich über 3.000 m². Fundiertes **Wissen**, sowie die **Gestaltungsgrundsätze der Permakultur** werden angewendet und vermittelt, Zusammenhänge und Kreisläufe aufgezeigt, Natur- und ihre Wechselwirkungen erlebbar gemacht. Hier soll ein Verständnis dafür gebildet werden, dass die Heilgaben der Pflanzen ein Geschenk für uns Menschen sind.

Die **Vielfalt** der Pflanzen und ihre Heilwirkungen werden aufgezeigt um sich orientieren zu können. Umgeben vom **Duft der Pflanzen**, lädt der Ort auch **zum Verweilen** ein.

Zusammensein und Austausch ist an mehreren **Gemeinschaftsplätzen** möglich. Vom Wildobst und den Wildbeeren darf dabei genascht werden.

An diesem Ort wird darauf geachtet, dass ein grosser Teil der Pflanzenvielfalt für den **Erhalt** von **Insekten, Bienen, Schmetterlingen** und anderen **Nützlingen** beiträgt.

Der andere Teil ist für die **Ernte und Verarbeitung** der Auenhof-Produkte vorgesehen. Sowohl für den **Hofverkauf** als auch als **Bestandteil der Wissensvermittlung** während der Kurse, indem die Bearbeitung der Pflanzen integriert wird. So kann sich der **Kreislauf** schliessen und das Wissen um die **Heilkraft der Pflanzen** weitergereicht werden.

Die Produkte helfen bei der **Reinigung** und **Stärkung**[7] unseres **Organismus**[8] auf unterschiedliche Weise: Hydrolate und Öle pflegen den äusseren Körper, Räucherpflanzen reinigen unsere Umgebung, Teemischungen und Tinkturen sind für unser inneres Wohlbefinden.

[7] Reinigung und Stärkung
Dies beinhaltet nicht erst im Krankheitsfall zu reagieren, sondern bereits im Vorfeld kann Vorsorge getan werden. Indem man regelmässig unser Organismus stärken und reinigen durch pflanzliche Hilfsmittel, um uns zu schützen, in einer vermehrt belastete Umwelt.

[8] Organismus
Organismus bedeutet ‚individuelles Lebewesen' oder die Gesamtheit der Organe des lebenden Körpers. Im Organismus liegen die Teile des Ganzen nicht nur äußerlich nebeneinander, wie in einem toten mechanistischen Gebilde, sondern sie hängen innerlich mit dem Ganzen zusammen und vermitteln dadurch einen einheitlichen Prozess, der sich auf das Ganze selbst bezieht. Der Begriff ‚Organismus' wurde Anfang des 18. Jahrhunderts von Georg Ernst Stahl geprägt als Gegenbegriff zum Mechanismus.

Budgetplan ab März 2020 – März 2021 (1 Jahr)

Ausgaben:	
Landbearbeitung:	
– Erdarbeiten und Umsetzung	3‘200.-
Pflanzen:	
– Bäume, Sträucher, Heilkräuter	10‘000.-
Material:	
– Steine/Sand etc.	5‘000.-
Heilkräuter Verarbeitung:	
– Solartrockner/Trockenregal	1‘500.-
– Destiller für Hydrolate	300.-
– Gefässe/Messgeräte/Herdplatten/Zusatzstoffe	500.-
– Aufbewahrungsgefässe	450.-
Promotion/Drucksachen:	
– Karten Set	350.-
– Etiketten/Beschriftung/Signaletik	500.-
– Verpackungen	500.-
Andere Kosten:	
– Planung, Umsetzung, Projektmanagment, Arbeitskräfte	32‘000.-
Gesamttotal:	**54’300.-**

Einnahmen:
Die Einnahmen werden durch laufende Kurse ab Sommer 2020, sowie spezielle Führungen und Anlässe zum Thema immunstärkende Pflanzen und Selbstheilung, eingenommen.

Da bereits Heilkräuter angepflanzt wurden seit Frühling 2019 können schon ab 2020 Produkte mit diversen Heilpflanzen hergestellt werden.

Viele Kräuter und andere Pflanzen wurden bereits in unserer eigenen Gärtnerei gezogen.

Liebe Interessentin, lieber Interessent

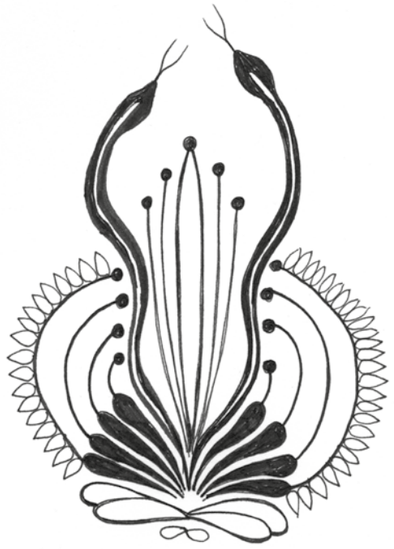
Wie kannst Du das **HEIL***(pflanzen)***LAND** am PERMAKULTUR AUENHOF bei FELDBACH beim Aufbau unterstützen?

Sei Teil eines gemeinschaftlichen Aufbaus und unterstütze uns mit einem Jahresbeitrag von **200.-** CHF oder werde **GönnerIn** eines einmaligen frei wählbaren Betrages.

Der Betrag geht an unsere Genossenschaft PERMAKULTUR AUENHOF bei FELDBACH und wird ausschliesslich für den Aufbau des **HEIL***(pflanzen)***LAND** verwendet.
Wir freuen uns auf Deine Unterstützung. Gerne erwarten wir eine Antwort auf: info@permakultur-auenhof.ch

Herzlichen Dank!

Kontoangaben:
Genossenschaft PERMAKULTUR AUENHOF bei FELDBACH
IBAN CH45 0839 0035 6191 1000 0



Herzlichen Dank für Eure Unterstützung!

Idee, Planung und Gestaltung von
Trix Barmettler in Zusammenarbeit mit Marcus Pan

mit der Unterstützung von Silvia Rominger-Grindler,
Institut für ganzheitliche Kräutermedizin

Photos u.a.: © Stéphanie Gygax

Genossenschaft PERMAKULTUR AUENHOF bei FELDBACH

TRIX BARMETTLER / rootdesign

down to earth
AKADEMIE für PERMAKULTUR GESTALTUNG