SO KREMPELN WIR UNSERE LANDWIRTSCHAFT UM UND SICHERN UNSER ÜBERLEBEN. KONZEPTE, PLÄNE, HINTERGRUNDWISSEN.



# LETZTER AUSWEG: PERMAKULTUR.

**JONAS GAMPE** 



### Wir graben einmal alles um: Inhaltsverzeichnis

1 Warum nur im Kleinen Gutes tun,	
wenn man auch die ganze Welt verändern kann?	3
Mein bisheriger Weg: Wie ich zur Permakultur kam	5
Kurz vorgestellt: Die Landnutzung früher und heute	7
Das Alte mit dem Aktuellen verbinden – zu einer stabilen Zukunft	11
Status quo: Eine kurze Geschichte großer Probleme	15
Ein enormes Potenzial: Was eine Permakultur-Agrarwende ändern würde	19
2 An der Basis rütteln: Neue Landwirtschaftsstrukturen und die Prinzipien der Permakultur	25
Aus alt mach besser: Neue landwirtschaftliche Strukturen	26
Ein Wegweiser durch das Permakulturland: Entstehung, Ethik und Leitsätze	36
Permakultur: Techniken und Herangehensweisen, die dir ganz bestimmt weiterhelfen: Rein in die Praxis	46
Ein Bestandsplan mit Infos zu Klima und Boden	47
Eine Bestandsaufnahme der Ressourcen, Bedürfnisse und Begrenzungen	48
Die Zonierung	49
Eine Input-Output-Analyse	50
Die Verwendung eines Prozessmodells	51
Die Zuhilfenahme eines Prinzipien-Sets	52
3 Ran an die Flächen: Lasst sie uns zukunftsfähig gestalten	54
Konzepte, Beispiel-Planungen und Kalkulationen	55
Für Landwirte und Großgrundbesitzer*innen (mit circa 20 bis 500 Hektar Fläche)	56
Für kleine bäuerliche Betriebe (mit etwa 5 bis 10 Hektar Fläche)	74
Für Leute mit einem kleinen Stückchen Land (circa 1 Hektar Fläche)	100

Für Gartenbesitzer*innen mit kleiner Fläche (circa 100 bis 500 Quadratmeter)	130
Für grundstückslose Stadt- und Landbewohner*innen	150
Gewusst wie: Umsetzungshilfen	170
Warum sich Gärtner*innen ständig widersprechen	172
Die Pflanzenauswahl	176
Gehölze pflanzen	180
Erdarbeiten und die Anlage von Feuchtbiotopen	184
Verschiedene Beete und ihre Bewirtschaftungsmethoden	188
Zukunftsfähige Vermarktungsstrategien und Kooperationen	192
4 Schlagen wir Wurzeln: Der Wald der Zukunft	194
Ein wertvoller Lebensraum ist gefährdet	195
Von einem Waldsterben ins nächste	196
Wie könnte ein zukunftsfähiger Wald aussehen?	200
Ein Wald ohne Robinie?	202
Und wer soll das bezahlen?	203
5 Knollige Sache: Der Trüffel-Anbau in Deutschland	
(von Svenja Nitschke)	204
Lagecheck und Voraussetzungen: Was Trüffel wollen	205
Farbe bekennen: Schwarze und weiße Trüffel	208
Pilz-Schlaraffenland: Ein Trüffelbiotop schaffen	210
Zum Trüffelschwein werden: Wie kann ich Trüffel finden?	212
ó Wenn sich der Kreis schließt	214
Glossar	215
Literatur und weiterführende Quellen	220
Register	224



Vielleicht denkst du gerade, dass du mit der Landwirtschaft nichts zu tun hast, weil du nicht anbaust oder produzierst. Aber es können tatsächlich alle Menschen etwas Sinnhaftes dazu beitragen, dass sich die Landwirtschaft endlich zukunftsfähig ausrichtet und damit sehr große Bereiche unseres Lebens wieder positiv anstatt negativ beeinflusst. Es gibt aktuell schon Tausende gute Ideen, wie enkeltaugliches Handeln und Wirtschaften funktionieren kann. Diese warten nur darauf, umgesetzt zu werden.

Permakultur – was verbindest du mit dem Begriff? Vielleicht bist du mit dem Konzept bereits bestens vertraut, kennst die Ideen und Grundlagen dahinter. Oder du vermutest, dass es wohl irgendwas mit "permanent" zu tun haben muss. Auch wenn der Ausdruck immer öfter durch die Medien flirrt, die eigentlichen Grundsätze, um die es geht, werden dabei oft wenig oder nur verwaschen erklärt.

Kurz gesagt: Das Gestaltungskonzept "Permakultur" ist nach wie vor ein Nischenthema. Und genau aus diesem Grund möchte ich hier einmal das enorme Potenzial von Permakultur auf großen Flächen aufzeigen. Und mit einer guten Portion ausgereifter Theorie und vielfältigen Praxiserfahrungen als Basis verschaffe ich dir die Möglichkeit, das vorhandene Bild der Landwirtschaft fundiert zu hinterfragen und anschließend bessere Alternativen zu entwickeln. Falls du das alles längst kennst und die Prinzipien der Permakultur sowieso schon verinnerlicht hast, dann blättere gerne gleich zum praktischen Teil dieses Buches (ab S. 54) und leg direkt los.

Die vielen Permakultur-Projekte, die es rund um den Globus gibt, sind meist kleinere Selbstversorgergärten, Gemeinschaftsgärten und sehr kleinteilige Landwirtschaft. Und es ist wirklich gut, dass es diese Projekte gibt. Sie sind extrem wertvolle Beiträge für zukunftsfähiges Wirtschaften. Zudem entspricht dieses Vorgehen vielen Permakultur-Prinzipien, wie beispielsweise: "Bevorzuge kleine und langsame Lösungen" oder: "Ziehe Stabilität der Schnelligkeit vor". Allerdings haben die guten Ansätze und tollen Ideen der Permakultur so leider viel zu wenig globalen Einfluss, und man konnte in den letzten Jahrzehnten gut beobachten, dass sich zwar viele nachhaltige Projekte konsequent entwickelt haben, sich aber die großen Probleme unserer Zeit dennoch stetig verschärfen.

Wir können uns nicht mehr nur mit kleinen Veränderungen zufriedengeben, so wichtig diese auch sind. Unsere Welt braucht eine Neukonzipierung grundlegender Strukturen in Bereichen, die so unheimlich viel Einfluss haben wie die Landwirtschaft.

Wie in ihren Büchern gut zu erkennen ist, hatten die beiden Australier Bill Mollison und David Holmgren durchaus auch große Flächen im Blick, als sie das Gestaltungskonzept "Permakultur" entwickelten. Mit diesem Buch möchte ich diesen Ansatz nun weiter fortführen, konkretisieren und auf das enorme Potenzial aufmerksam machen, das wir mit der Umgestaltung von landwirtschaftlichen Flächen haben. Hierzu stelle ich gleich mal vorneweg eine steile These in den Raum:

Allein mit der Umgestaltung der landwirtschaftlichen Grundstruktur könnte die gesamte Menschheit in nur wenigen Jahren wieder klimaneutral sein.

Klingt zu schön, um wahr zu sein? Keine Sorge, diese These werde ich nachfolgend natürlich noch ausführlich anhand von Zahlen, Rechenbeispielen und der Vorstellung zukunftsfähiger Grundkonzepte belegen.



# Aus alt mach besser: Neue landwirtschaftliche Strukturen

Damit du hier nicht nur mit ganz viel Theorie ausgestattet wirst, machen wir uns am besten an ein anschauliches Beispiel, um zu klären, was genau mit "Strukturänderung" gemeint ist. Es ist wichtig, festzuhalten, dass es dabei nicht nur um eine Änderung von Anbaumethoden geht, sondern um eine tiefgreifende Strukturänderung. Die Änderung von konventioneller hin zu biologischer Bewirtschaftung beispielsweise ist zwar sehr wichtig und ein kleiner Schritt in die richtige Richtung, sie hat aber bei Weitem nicht die umfassenden Effekte wie eine Strukturänderung. Der nachfolgende Vergleich soll anschaulich zeigen, wie die Unterschiede in der Grundstruktur zwischen industrieller Landwirtschaft und Ökosystem-Landwirtschaft aussehen. Ich muss hier leider die konventionelle und biologische Landwirtschaft in einen Topf werfen, denn in den grundlegenden Strukturen unterscheiden sie sich oft wenig bis gar nicht. Meist sind lediglich die verwendeten Mittel andere. Viele Menschen würden sich auch sehr wundern, was alles gemäß dem EG-Biosiegel als "biologisch" durchgeht. Einige Anbauverbände gehen da schon weiter, aber von einer umfassenden Änderung der landwirtschaftlichen Strukturen ist hier auch noch nicht viel zu erkennen.



Ein Feld der Zukunft muss anders aussehen – so schön der Sonnenuntergang diese Monokultur auch anleuchtet. ↑

Der sehr überwiegende Großteil der landwirtschaftlichen Flächen sieht leider heutzutage so aus: Weit und breit ebene Flächen mit meist nur einer Kultur, die zudem noch einjährig ist und dadurch jedes Jahr zu 100 Prozent neu angelegt werden muss. Um auf diese Weise Landwirtschaft betreiben zu können, müssen auftretende Schädlinge und Krankheiten behandelt bzw. totgespritzt werden, Nährstoffe müssen regelmäßig von außen zugeführt werden, und ein massiver Maschineneinsatz ist notwendig. Die Strukturen sind sehr eindimensional, weshalb nur sehr wenigen Arten ein Lebensraum geboten wird, was wiederum das Auftreten von schädlichen Überpopulationen fördert. Auch die Raumausnutzung ist sehr gering. Meist werden pro Quadratmeter Grundfläche nur ein Kubikmeter Raum genutzt. Dieser Wert ist in der Ökosystem-Landwirtschaft oft 30-mal höher, und dementsprechend sind auch die Erträge dort meist höher.

Allerdings lässt sich in der industriellen Landwirtschaft auch alles sehr übersichtlich bewirtschaften. Man muss sich nur um wenige Kulturen kümmern, und die Ernte kann sehr schnell durch den Einsatz großer Maschinen geschehen.

Aber der wichtigste Punkt: Die industrielle Landwirtschaft hat nicht nur sehr viele negative Nebeneffekte, sie ist auch schlichtweg nicht zukunftsfähig. Es gibt aktuell eine Vielzahl an Faktoren, die zu einem flächendeckenden Zusammenbruch der industriellen Landwirtschaft führen könnten. Die starke Zunahme von multiresistenten Wildkräutern gegenüber vielen Herbiziden und das Schwinden der Phosphor-Vorräte der Erde werden hier vermutlich als Erstes zum Tragen kommen.

#### So könnte nun ein Feld der Zukunft von oben aussehen →

Was also macht den Unterschied aus? Auf den ersten Blick sind hier einige Dinge gut zu erkennen: Es stehen reichlich Bäume und Gehölze auf der Fläche. Dies ist von der Struktur her der Hauptunterschied zur industriellen Landwirtschaft, der auch den größten Einfluss hat. Dennoch sind genug Lücken vorhanden, sodass die Bodenebene noch ausreichend Licht hat und der Anbau von einjährigen Feldfrüchten nicht behindert wird. Auch ist alles in einer bestimmten Form angeordnet und folgt klaren Hintergrundgedanken. Die Ackerfläche schlängelt sich beispielsweise als durchgehende Fläche durch die gesamte Anlage und ist so breit wie der kleinste gemeinsame Nenner der benötigten landwirtschaftlichen Anbaugeräte (in diesem Fall 12 Meter Feldbreite, bedingt durch eine 3 Meter breite Sämaschine, eine 4 Meter breite Egge und einen 6 Meter breiten Mähdrescher).

So kann die Fläche noch mit landwirtschaftlichen Maschinen bearbeitet werden, die allerdings wesentlich effektiver arbeiten können (keine Wendemanöver, keine halben Spuren, nur wenige Arbeitsgänge nötig usw.). Auch zwischen den Baumreihen lässt sich in diesem Beispiel jeweils mit einem kleinen Traktor entlangfahren, was Pflege und Ernte deutlich erleichtert. Grundsätzlich befinden sich die verschiedensten Nutzungsformen auf einer Fläche und sind so angeordnet, dass sie sich gegenseitig unterstützen können. Das ist sehr wichtig! Denn man kann die Elemente auch so anordnen, dass sie sich behindern, anstatt sich zu fördern.





Kribbelt es schon in deinen Fingerspitzen? Das ist ein gutes Zeichen.

Denn gleich geht es los mit den
konkreten Konzepten: Ob große,
kleine, riesige, gar nicht vorhandene,
bunte, grüne, graue, stark bewohnte,
wenig belagerte Flächen – alle kann
man zukunftsfähig gestalten.



Vorneweg ist zu sagen: Permakultur ist sehr individuell. Je nach den Gegebenheiten und je nach Kontext sehen die jeweiligen Konzepte sehr unterschiedlich aus. Für einen Gemeinschaftsgarten in der Stadt muss völlig anders geplant werden als für 500 Hektar Landwirtschaft. Denn es gibt sehr viele Faktoren, die das Konzept beeinflussen, nicht nur der vorhandene Boden und das vorherrschende Klima, sondern auch gegebene Ressourcen, Besonderheiten und Begrenzungen. Und natürlich auch die Bedürfnisse und Ziele der Bewirtschafter\*innen, ebenso wie die zeitlichen und finanziellen Einschränkungen.

In diesem Buch findest du "fertige" Planungskonzepte für die Gestaltung von unterschiedlich großen Flächen: für Landwirt\*innen und Großgrundbesitzer\*-innen, für kleine bäuerliche Betriebe, für Leute mit einem kleinen Stückchen Land, für Menschen mit großen Gärten, für Gartenbesitzer\*innen mit kleiner Fläche und auch für grundstückslose Stadt- und Landbewohner\*innen. Genau, du hast richtig gelesen: Wie zu Beginn versprochen, kannst du auch Permakultur betreiben, wenn du kein Land besitzt oder bewirtschaftest. Auch dafür gibt es Vorschläge. Jede\*r kann etwas zur Agrarwende beitragen. Jede\*r kann ein kleines Stückchen Welt retten.

Weil so ein Permakultur-Konzept aber immer individuell ist, bist du auch selbst gefragt. Das heißt, selbst bei diesen vorgestellten Beispiel-Konzepten gilt es, sie für die ganz konkreten Gegebenheiten anzupassen, damit alle Elemente perfekt ineinandergreifen. Das bedeutet auch: ausprobieren, testen, umzeichnen, ummodeln, selbst anpacken, auswerten. – Also, lass uns loslegen!

13

# Für Leute mit einem kleinen Stückchen Land

(circa 1 Hektar Fläche)

Bisher ging es in diesem Buch vor allem um die Umgestaltung von großen Flächen. Der exemplarische eine Hektar Fläche war dabei immer ein Beispiel, wie die Struktur auf vielen Hektar Land umgesetzt werden könnte. Die nachfolgenden drei Planungen beziehen sich nun auf kleinere Flächen mit tatsächlich nur einem Hektar Größe. Es macht hierbei übrigens kaum Sinn, die Idee dieser

Flächenplanungen auf größere Bereiche hochzuskalieren. Mit der dritten Beispiel-Planung "Der Permakultur-Park" ist auch ein Konzept enthalten, in dem die rein landwirtschaftliche Nutzung nicht mehr im Vordergrund steht. Hier geht es vermehrt um ökologische Aspekte und das Beobachten, Kennenlernen und das Erleben von natürlichen Zusammenhängen.

#### Die pflegeleichte Teil-Selbstversorger-Fläche

#### Übersicht der Kennzahlen

#### Geeignete Flächengröße:

In etwa 1 Hektar passt perfekt.

3 Ran an die Flächen

#### Flächenart:

Für eigentlich alle nicht zu steilen Flächen geeignet

#### Kosten der Erstanlage:

Circa 13.320 € pro Hektar

#### Benötigte Pflege:

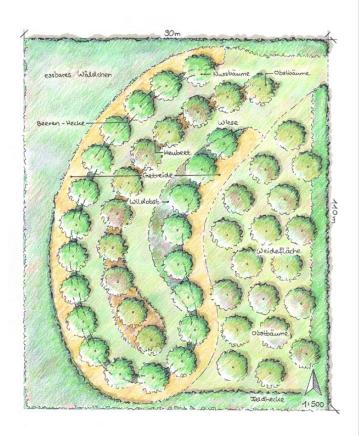
10 Arbeitstage pro Jahr und 250 € Fremdleistung

#### Erträge:

Vielfältige Erträge aus Nüssen, Obst, Wildobst, Beeren, pflegeleichtem Gemüse, etwas Tierhaltung und einjährigen Feldfrüchten

#### Ertragszahlen:

Gut 20 Tonnen essbare Erträge pro Jahr



#### Erläuterung der Beispielplanung

Diese Planung ist wieder ein Beispiel dafür, wie eine Fläche noch gut und effizient befahrbar bleiben kann, auch wenn die Zufahrt auf einen kleinen Bereich beschränkt ist. In diesem Beispielkonzept gibt es lediglich im Nord-Osten eine schmale Zufahrt. Von dort aus sind die Fahrspuren so angelegt, dass ein großzügiger Bogen auf einer Wiesenfläche gefahren werden kann, der in einen weiteren Bogen übergeht, der als Ackerfläche gestaltet ist. Die Breiten der beiden Streifen sind jeweils gleich und natürlich passend zu den benötigten landwirtschaftlichen Geräten angelegt.

Das Heu der Wiesenmahd wird nach innen hin zu einem lang gezogenen Heubeet (600 m²) geschwadert. Dort kann dann wunderbar pflegeleichtes Gemüse wie Kürbisse, Strauchtomaten, Zucchini, Buschbohnen, Zuckermais usw. angebaut werden. Gießen, Düngen und Jäten ist hier nicht mehr nötig. Beim Verteilen des Heus wird man jedoch händisch etwas nachhelfen müssen.

Auf der Ackerfläche (1.000 m²) können unterschiedliche Getreidearten angebaut werden. Hier kann mittels Mähdrescher geerntet werden, was mit sehr geringen Kosten eine reiche Ernte beschert. Lässt man die eingezeichnete Fläche von einem Landwirt in der Region dreschen, kostet dies vermutlich nur etwa 50 €. Dafür erhält man von dieser Fläche rund 350 kg Getreide, wenn man sehr extensiv sowie ohne Dünger und Spritzmittel arbeitet. Und das genügt locker, um eine Familie das ganze Jahr über mit Brot und Co. zu versorgen.

Es macht also durchaus Sinn, vorhandene Technik auf ein Minimum beschränkt einzusetzen und sich davon unterstützen zu lassen.

Zwischen den Fahrstreifen befindet sich eine Hecke aus Beerenobst, im breiteren Bereich Wildobst. Darüber wachsen verschiedene Nussbäume, wie Esskastanien, Walnüsse, Pekannüsse und Baumhaseln.

Im Osten der Fahrschleifen schließt sich eine lockere Streuobstwiese an, die verschiedenste Nutztiere beweiden können. Es empfehlen sich Tierarten, die auch gerne Fallobst essen, damit auch die herabfallenden Früchte gut genutzt werden.

Die gesamte Ostgrenze ist hier durch eine Feldhecke eingerahmt. Auch diese kann aus essbaren Arten gepflanzt werden. Windschutz und Artenvielfalt stehen hier jedoch im Vordergrund. Entlang der gesamten westlichen Seite befindet sich ein essbares Wäldchen. Dafür wird einfach eine Waldstruktur aus essbaren Bäumen angepflanzt. Das können Großbäume wie Esskastanie, Gelbkiefer und Weißeiche sein, Kleinbäume wie Speierling, Wildbirne und Apfeldorn sowie Sträucher wie Holunder, Mispel und Felsenbirne in den Randbereichen. Unterpflanzt werden kann das essbare Wäldchen noch mit verwendbaren Schattenstauden, wie beispielsweise Beinwell, Giersch und Bärlauch.

Bei cleverer Bewirtschaftung ist so mit wirklich wenig Aufwand eine sehr solide Grundversorgung möglich.

12

## The Small Five

## kleine Permakultur-Projekte zum Sofort-Ausprobieren

Du bist schon ganz ungeduldig und möchtest am liebsten sofort mit etwas Praktischem loslegen? Dann kannst du natürlich nicht in Ruhe dieses Buch weiterlesen. Für alle, die ein bisschen Praxis-Input zwischendrin brauchen, sind nachfolgend ein paar Mini-Projekte aufgeführt, mit denen sie schnell loslegen können. Da sind bestimmt auch viele Details dabei, die den Blick auf Permakultur und auch auf die Umgestaltung großer Flächen erweitern.

#### Gemüse auf dem Fensterbrett anbauen

Nicht nur in Garten und Landwirtschaft lässt sich Nahrung anbauen. Auch Städte und Gebäudestrukturen lassen sich wunderbar dafür nutzen. So gibt es die Möglichkeit, Gemüse auf Dachbegrünungen anzubauen, mit essbaren Kletterpflanzen Hausfassaden zu bereichern, Balkone und Fensterbretter als Anbaufläche zu nutzen, öffentliches Grün zu verschönern und ökologische Parkanlagen aus essbaren Pflanzen zu gestalten.

Etwas größer betrachtet, macht es durchaus viel Sinn, wenn Essbares auch in den Städten angebaut wird, wo nun einmal die Mehrheit der Menschen lebt. Dadurch ließen sich viel Aufwand und Ressourcen einsparen, beispielsweise durch das Wegfallen von weiten Transportwegen und Lagern.

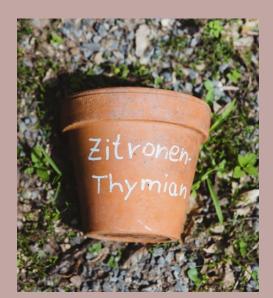
Vor allem bei "Kleinigkeiten", die jedoch einen enormen Mehrwert bieten, wenn sie frisch geerntet werden können, bietet sich der küchennahe Anbau an. Dies sind zum Beispiel Kräuter, Gewürze und Tees sowie Kleingemüse oder auch Speisepilze. Auch ein bepflanztes Fensterbrett kann hier für tolle Ergebnisse und Erlebnisse sorgen.















#### Balkonkästen mit Kräutern anlegen

Kochst du in der Küche gerne mit frischen Kräutern?

Dann wird ein schmaler Balkonkasten mit deinen
Lieblingskräutern für erheblichen Mehrwert sorgen.

Vielleicht gibt es direkt in deiner Küche ein Fenster,
das sich gut öffnen lässt. Ein Kasten auf diesem
Fensterbrett wäre die schnellste Möglichkeit, um direkt
beim Kochen an super frische Kräuter zu kommen.
Fenster auf, ein paar Blätter abzupfen und rein damit
in Topf oder Pfanne.

Überlege dir auch, welche Kräuter zu dem Standort des Fensterbrettes passen und welche Erde sie benötigen. Ein südliches Fenster bietet sich vor allem für mediterrane und trockenheitsverträgliche Kräuter an. Ein halbschattiges Fensterbrett eher für die heimischen Pflanzen wie Minze, Melisse, Schnittlauch, Petersilie, aber auch Basilikum usw. Als gute Bodengrundlage empfiehlt sich ein humoser und luftiger Oberboden oder sehr reifer bzw. alter Kompost. Falls der Boden noch recht bindig ist (mit hohem Tonanteil), gib auf jeden Fall noch Sand, Splitt und Kompost dazu. Torf würde sich auch gut eignen, aber den sollte man aus ökologischen Gründen nicht benutzen. Es gibt genügend bessere Alternativen.

Als Kasten kannst du entweder einen vorhandenen Balkonkasten verwenden und ihn gegebenenfalls noch mit Schilf oder Holz verkleiden, falls er dir optisch nicht gefällt. Oder du bastelst dir einen neuen Kasten aus Holz. Dazu solltest du Edelstahl-Terrassenschrauben verwenden und Lärchen- oder Douglasien-Holz. Die Kräuter kannst du mit einem Abstand von 20 Zentimetern pflanzen. So bekommst du 4 bis 6 Pflanzen in einen Balkonkasten, und die Kräuter haben dennoch genug Raum, um gut wachsen zu können. Eventuell lassen sich die verschiedenen Pflanzen sogar "stapeln". Also beispielsweise ein Salbei mit 30 bis 40 Zentimeter Wuchshöhe, unter dem noch ein kriechender Thymian wächst.



### Gamechanger Permakultur

Unsere Welt steht vor ganz schön vielen Problemen: Klimakrise, Hungersnöte, mangelhafte Trinkwasserversorgung, Artensterben. Daran lässt sich nichts ändern? Oh doch. Wir müssen die Landwirtschaft umgraben – mit Permakultur! Denn: Allein mit der Umgestaltung der landwirtschaftlichen Grundstruktur könnte die gesamte Menschheit in nur wenigen Jahren wieder klimaneutral sein. Das heißt: weg von der Monokultur, hin zu multifunktionalen Ökosystemen und bewaldeten landwirtschaftlichen Flächen. Was das bedeutet? Dass wir mit einer Permakultur-Agrarwende die Welt retten könnten. Wenn die Big Player mitspielen. Wie das konkret funktionieren kann, erklärt Jonas Gampe in diesem Buch. Er liefert das nötige Hintergrundwissen und zeigt, wie permakulturelle Bewirtschaftung funktioniert: auf großen Flächen und an verschiedenste Umstände und Bedürfnisse angepasst – aber auch auf den kleinsten Fleckchen Erde. Mit Anbauplänen, Konzepten, Kalkulationen und Umsetzungshilfen gibt er dir das Werkzeug, das du brauchst. Dann heißt es nur noch: Ärmel hochkrempeln und loslegen. Bist du dabei?

Fotos: Fabian Weiss Gestaltung: Pia Steidl