

# INHALT

Vorwort 9

Einleitung 11

## **Manifest Regeneration ist möglich \***

### **Kapitel 1 Die Geschichte von David und Goliath – neu erzählt 21**

Wie Goliath so groß werden konnte 22

Warum Goliath so zerstörerisch ist 27

Von Giften und Genen 28

Die grüne Waschmaschine: Wie Agrokonzerne Begriffe kapern 31

Die planetarischen Grenzen 32

Klimakrise verstärkt Bodenkrise verstärkt Klimakrise 42

Eine bodenlose Katastrophe für die Hälfte der Menschheit 44

Klimakrise ist Bodenkrise ist Wasserkrise 48

Klima der Ungerechtigkeit 51

Die Ineffizienz der Großen 53

Fleischerzeugung als Haupttäter der Zerstörung 55

Jährlicher Billionenschaden 57

### **Kapitel 2 Warum es so wichtig ist, dass David gewinnt 61**

Regeneration in Costa Rica 61

Der Schlüssel zur Regeneration: Dauerhumus 64

Die Humusaufbauinitiative 4p1000 67

Im Boden wurzeln die Lösungen – Biovision contra Gates Foundation 71

- PRAXISTIPP: »Schädlinge« fernhalten 78  
Entwicklung ist nur mit Frauen möglich 80  
Bio-Welternährung ist möglich 82  
Was taugt der CO<sub>2</sub>-Handel für den Humusaufbau? 83  
Lokaler CO<sub>2</sub>-Handel in der Ökoregion Kaindorf 85

### **Kapitel 3**

## **Warum David in Gärten und auf Äckern so nützlich ist 89**

- Permakultur 89  
Biointensiver Anbau und Marktgärten 93  
PRAXISTIPP: Marktgartenbeet 94  
Bec Hellouin: Am Fluss voller Überfluss 97  
Gesund schrumpfen der Agroindustrie 103  
Konservierende Agrikultur und Direktsaat 104  
Vielfalt statt Einfalt 106  
Der Terra-Preta-Pionier im Schweizer Wallis und in Nepal 108  
PRAXISTIPP: Pflanzenkohle mit Kon-Tiki 110  
Ökologische Intensivierung mit SRI 112  
Keyline und das neue Wasserparadigma 114  
Schloss Tempelhof vereint viele regenerative Ansätze 117  
PRAXISTIPP: Mehrjähriges Gemüse für den Garten 120

### **Kapitel 4**

## **Wie David den Boden pflegt 125**

- Die Modenschau der Bodenlebewesen 125  
Der Boden als Lebensgemeinschaft 131  
Die Pilze und das Wood Wide Web 134  
Lob der Pflanzenintelligenz 137  
Wer bin ich und wieso so viele? 139  
Guter Boden riecht gut 141  
PRAXISTIPP: Terra-Preta-Substrat selbst gemacht 144  
Was machen mit all dem Wissen – FAQs zu  
regenerativer Agrikultur 147

## **Kapitel 5**

### **Wie David in Wäldern, Weiden und Wüsten agiert 153**

- Sepp Braun – der Philosoph auf dem Waldacker 153
- PRAXISTIPP: Effektive Mikroorganismen 156
- Bäume auf dem Acker: Agroforstsysteme 160
- PRAXISTIPP: Agroforstsysteme in klein und groß 162
  - Waldgärten 167
- Holistisches Weidemanagement 170
- Joel Salatin – der Hohepriester der Weiden 172
  - Gras ist ein Klimaretter 175
- Soil Carbon Cowboys in den USA und Australien 177
- Symbiotische Landwirtschaft in Herrmannsdorf 178
- Vom Sahel bis nach China – Regeneration in der (Halb)Wüste 183

## **Kapitel 6**

### **Wie David Stadt und Land vernetzt 189**

- Neue Bündnisse 191
- Zinsen in Almkäs: Der Hof Englhorn ist stolz auf seinen »Rück-Schritt« 193
  - Bioboden wird Allmende 195
  - Gemeingüter wiederherstellen 197
  - Ernährungsrate 199
  - Essbare Städte 200
  - Gartenbauringe 203
- PRAXISTIPP: Mobile Hochbeete mit Komposttee-Ablauf 204
  - Urbanisierung ergrünen lassen 206

## **Kapitel 7**

### **Wie es im Jahr 2050 aussieht – wenn David den Kampf gewonnen hat 209**

- Service 215
- Anmerkungen 225
- Über die Autoren und Dank 233