

Mein eigener Garten - eine Goldgrube

Gemüse, Kräuter, Beeren und Obst selber produzieren bedeutet, etwas ganz Hochwertiges für unsere Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Dies ist etwa so wichtig, wie eine ausgewogene und positive Geisteshaltung, Freude an der Bewegung, an der Natur, sowie Entspannung und Ruhe für den Körper.

Liebe Naturfreunde, wir sollen uns bewusst sein, dass der eigene Garten, alle Faktoren, die den Zustand Gesundheit ausmachen, in sich trägt. Bewegung im richtigen Ausmaß (ich meine nicht die am Arbeitsplatz, auch nicht den Leistungssport), wo alle Muskeln bewegt werden, bewirken ein Wohlbefinden in uns. Man bückt sich um zu jäten, das Unkraut zu mulchen, eine Pflanze zu setzen, man schaufelt Kompost, arbeitet diesen ein, der Apfelbaum bekommt den richtigen Schnitt, die Beeren werden aufgebunden. Man freut sich, dass der Liebstöckl wieder kommt, die Tomaten die ersten Blüten öffnen und die Hummeln für die Befruchtung sorgen.

Die Kohlpflanzen sind im Garten verteilt und nicht in Monokultur, so werden sie sich prächtig entwickeln. Nach den Buschbohnen setzen wir den Endiviensalat, der wird für diesen Winter besonders gut lagerfähig sein.

Versetzen Sie sich in die Lage, dass Sie die süße Himbeere bereits im Mund schmecken, oder dass Sie den Duft der Erdbeere in der Nase haben.

Können Sie sich vorstellen, dass dies ein Akt der Entspannung ist?

Die Gedanken auf etwas Schönes



Das Gemüsekiestl ist abwechslungsreich und reich an Vitaminen

gerichtet zu haben bedeutet, dass Sie nicht an Probleme denken können. Denn beides gleichzeitig geht nicht. Richten wir unsere Gedanken in Richtung Freude, Genuss, Wohlbefinden, Entspannung und Gesundheit, ist kein oder nur wenig Platz für Probleme, Jammerei und Krankheit. Es liegt in Ihrer Hand!

Ebenso wie die Entscheidung, das eigene "Gartl" zu bestellen.

Ich möchte Ihnen einige Tipps für Ihre "persönliche Goldgrube Garten" geben:

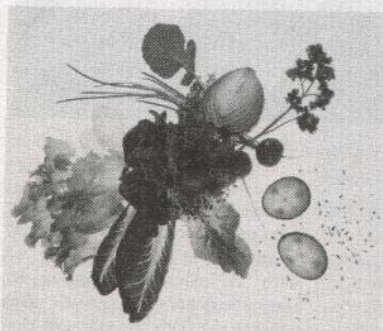
Nach 15 Jahren Erfahrung in der Saatgutbranche, den vielen Gesprächen mit Gartenfreunden, ist eine Frage, die am häufigsten gestellt wird, jene: "Welche Gemüse- und Kräutersamen soll ich für meinen Hausgarten kaufen?"

Die Antwort ist einfach. Das Saatgut im günstigsten Preissegment ist

das Beste für einen naturnahen Gartenbau.

Diese Sämereien sind meist ältere Sorten, ohne großen technischen Aufwand erzeugt. Das daraus heranwachsende Gemüse ist wohlschmeckend, bringt schöne Erträge und was besonders wichtig ist, einen hohen Gehalt an Vitalstoffen.

In der modernen Züchtungsindustrie geht es um Massenerträge, Formgleichheit, Bruchfestigkeit, Resistenzen, punktgenaue Erntefähigkeit und vieles mehr. Diese Energie, die hier bei der Vermehrung eingesetzt wird, geht woanders ab. Dies bedeutet, dass durch Züchtung, die darauf ausgerichtet ist, uns Konsumenten oberflächlich zu imponieren, in Wirklichkeit einen ständig zunehmenden Mangel an lebensnotwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen erzeugt.



Im Hausgarten ist es völlig egal, ob alle Salatköpfe gleichmäßig groß sind, entscheidend ist, dass das gute alte Grazer Krauthäuptl (Romanscher) ein Gaumenschmauß ist, hingegen der Eissalat (Eisbergsalat) hart, geschmacklich langweilig und nährstoffarm ist.

Über ältere Tomatensorten, die nicht darauf hingezüchtet sind, Transportwege um die halbe Welt auszuhalten, braucht man schon gar nicht zu reden. Jeder kennt den Geschmack einer sonnengereiften Haus tomate. Diese passt eben nicht durch die Supermarktschablone unserer Marketingstrategen.

Das Herz, die Lebensader Ihres Gartens ist der Boden, die Erde und das, was Sie damit machen.



Die kommerzielle Landwirtschaft laugt die Böden durch Monokulturen, schweren Maschineneinsatz und Quantitätsdenken aus. Das ist allerdings nicht die Schuld der Bauern, sondern beginnt bei den Einkaufsgewohnheiten von uns

Konsumenten. Sind wir bereit, dem Produzenten das zu zahlen, was einem würdigen Einkommen entspricht? Alle wollen billig einkaufen, der Handel übt Druck aus, der Landwirt kann nur mit Mehrerträgen überleben, der Boden leidet! Energieloser Boden wird aufgedüngt, er "verlernt" dabei, sich selber zu vitalisieren, bildlich ausgedrückt hängt er am

Infusionstropf. Ein geschwächter Boden (beim Menschen würde man sagen, er hat ein geschwächtes Immunsystem), produziert schwache Pflanzen vom Energiewert her, und diese werden klarerweise leichter krank. Das heißt, Bakterien, Viren und Schädlinge haben ein leichtes Spiel. Die Folge: Insektizide, Fungizide, Pestizide, Akarizide und Herbizide müssen eingesetzt werden, damit die Kulturen überleben können und auch alles so schön ist, wie es erwartet wird.

So läuft das in der Praxis, werter Naturliebhaber. Werden Sie sich bewusst, was Sie in der Hand haben. Kompost statt Kunstdünger, mulchen statt chemischer Unkrautbekämpfung.

Nützlinge anstatt Insektizide, Mikroorganismen erzeugen Bodenleben, die Pflanzen in Symbiose setzen statt Monokulturen, weniger Menge, dafür mehr an Geschmack, Vitamine, Freude und Lebensqualität.

Genießen Sie die Jahreszeiten, in einer jeden gibt es bestimmte Kräuter-, Gemüse-, Obst- und Beerenarten. Die Natur hat es so eingerichtet, dass es immer zur richtigen Zeit, das Richtige für unsere Gesundheit gibt.

In der Initiative "Tiroler Gemüsekiste" haben meine Frau Brigitte und ich die Möglichkeit geschaffen, für all jene, die nicht im Besitz einer "Goldgrube" sind, ein solches Angebot nutzen zu können.

Ich fordere Sie mit meiner Begeisterung für den Hausgarten auf, machen Sie die Arbeit mit Freude, Überzeugung und Liebe.

Es liegt in Ihrer Hand!

Viel Erfolg wünscht Ihnen
Michael Lebesmühlbacher
Agraringenieur
Initiator der Tiroler Gemüsekiste
Coach im Network Marketing

Wittberg 24
6233 Kramsach
Telefon 05337/64563
e-mail gemuesekiste@lebes.info
www.lebes.info