



Dieser Artikel ist ein Gastbeitrag unserer [Netzwerkpartnerin Birgit Schattling](#).

Naschen, Naturerfahrungen, Selbstversorgung mit gesunder giffreier Nahrung über einen kleinen Balkon? Geht denn das?

Ja, natürlich sage ich aus voller Überzeugung und Erfahrung!

Selbstversorgung

Gärtnern auf kleinem Raum, sei es auf Balkon, Terrasse, Fensterbrett oder Küchentisch, bringt uns Freude und gesundes Essen. Die Ernte von verschiedensten Salaten, Kräutern, Beeren und Gemüse in Vielfalt bei Optik und Geschmack über einen langen Zeitraum ist möglich. Dazu ganzjährig Superfood Sprossen und Microgreens.

Naturnähe

Über einen Balkon erfolgt immer eine Annäherung an die Natur. Naturnah gestaltete Balkone ziehen Tiere an. Auf meinen beiden Berliner Innenstadtbalkonen im 6. Stock mit 4 und 5 m² nähren sich unzählige Honig- und Wildbienen. Schmetterlinge fliegen hoch – mitten in Berlin, im 6. Stock. 21 verschiedene Vogelarten haben bisher meinen Balkon besucht. Eichhörnchen springen herüber.

Im vergangenen Winter wuchsen vier junge Eichhörnchen bei mir auf und lernten an den Wänden und an den Säulenäpfeln klettern. Wildbienen und Blaumeisen pflanzen sich fort in Nisthilfen. Auf dem Balkon können wir Natur wahrnehmen, sie fühlen, beobachten, daraus Kraft schöpfen. Balkone sind Rückzugsorte, Entspannungsorte, Wohlfühlöasen – mitten in der Stadt. Auf gut genutzten Balkone entsteht ein eigenes Mikroklima mit angenehmer frischer Luft. Grünblick und Aufenthalte im Grünen sind gesundheitsfördernd.

Stressreduktion und Entspannung

Das Großartige am Balkon ist, dass wir diese grüne Oase ohne Fahrerei ganztäglich erreichen und zum Stressabbau nutzen können. Gärtnerische Tätigkeiten sind meditativ, wir üben sie achtsam aus. Beschäftigung mit Pflanzen, sei es gärtnerisch, erntend, verarbeitend oder beobachtend, wirkt immer beruhigend und erdet. Wir kommen in Beziehung zur Natur.

Über einen Balkon fühlen wir den Verlauf der Jahreszeiten, Entstehung und Vergehen von Leben. Wir lernen Nutzpflanzen kennen, was zu einer Wertschätzung von Lebensmitteln führt. Erdbeeren sind saisonales Obst, welches nicht an Bäumen und nicht in Plastikverpackung wächst. Es ist ein banales Beispiel, viele wissen leider nicht, wie unser Obst und Gemüse wächst. Es entsteht Wertschätzung für Lebensmittel und vor allem für unsere schätzenswerte Natur, die immer mehr bedroht wird.

Wie anfangen?

In meiner Aufgabe als Balkonbotschafterin zeige ich, welche Möglichkeiten Balkone bieten, welches Potential in ihnen steckt. Diese ungenutzt zu lassen oder als Abstellplatz zu betrachten, ist die schlechteste. Balkone sind eine niederschwellige Möglichkeit, Natur und Ernteglück zu erfahren, seinen Kindern und sich selbst dieses Gefühl ohne Fahraufwand zu bieten. Zur Inspiration, Aufklärung und Verbreiten von praktischen Tipps und Erfahrungen veranstalte ich jährlich den Online Bio-Balkon Kongress und halte Vorträge. Mein [Videokurs „Dein Bio-Balkon Starterguide“](#) zeigt den Weg zum Naschbalkon, Kräuterbalkon, Selbstversorgerbalkon, Insektenbalkon, Vogelbalkon. Der Kurs hilft bei der praktischen Umsetzung. Jeder sucht sich heraus, was gerade am reizvollsten ist und fängt an.

Was ist jetzt zu tun?

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, sich gesunde Salate für den Winter anzubauen. Der Anbau von Feldsalat, Winterportulak, Wilder Rauke, den Asia-Salaten „Mizuna“, „Red Giant“, „Blattsenf“, „Green in Snow“ ist leicht. Als Baby-Leaf ist eine mehrfache Ernte möglich. Diese Salate vertragen alle Frost! Weihnachten und Silvester eigenen Salat zu servieren ist keine Utopie. Oder Grünkohl und Mangold. Die Optik ist wesentlich schöner, als in die Balkonkästen gesteckte Tannenzweige. Sie bringen uns viele Vitamine und Mikronährstoffe.

Ebenfalls im [Videokurs](#) enthalten ist eine Anleitung, sich gesunde „Microgreens“ und Sprossen anzubauen. Es gelingt leicht und auch hier ist wichtig, es zu tun und in die täglichen Abläufe einzubauen. Unsere Gesundheit dankt es uns.

Jetzt ist der geeignete Zeitpunkt, den Vögeln eine Futterstelle mit Meisenknödeln einzurichten. Dazu Sonnenblumenkerne und Körnermischfutter im Futtersilo zu reichen. Reichen Sie unbedingt zusätzlich eine flache Schale mit Wasser, die täglich gereinigt werden sollte. Vögel brauchen oft eine Zeit, neue Futterstellen zu finden. Die Beobachtungen unserer einheimischen Vögel werden Sie beglücken. Und das hat einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit.

Nutzen Sie Ihren Balkon! Für Ihre Gesundheit!

[Zum Spitzen-Gespräch "Gesunde Ernährung vom Balkon" auf Youtube >>](#)

Dieser Artikel ist ein Gastbeitrag unserer [Netzwerkpartnerin Birgit Schattling](#).

Birgit Schattling hat eine Vision: Balkone naturnah zu gestalten und sie auch für die Selbstversorgung sowie als Oase der Ruhe und Entspannung zu nutzen. Städte und Gemeinden sollen so grüner, bunter und vielfältiger werden.

Frau Schattling gestaltet am liebsten Balkone in Permakultur, schreibt Artikel für Print- und Online-Medien, hält Vorträge. Sie organisiert die kostenlosen Online Bio-Balkon Kongresse. Der 4. Kongress startet am Frühlingsanfang 2020.

Frau Schattling bietet zudem einen Videokurs zum biologischen Gärtnern auf dem Balkon mit lebenslangem Zugriffsrecht an: [Dein Bio-Balkon Starterguide](#). In 7 Schritten zu Naturnähe, Ernteglück und Entspannung auf dem Balkon – mitten in der Stadt! Vom leeren Balkon hin zum Wohlfühlbalkon mit Naschen, Naturerfahrungen, Selbstversorgung.

Der Einstieg in die 7 Module dieses inspirierenden Videokurses ist jederzeit möglich – ganzjährig!



Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Birgit Schattling
Balkonbotschafterin
Barstr. 38
10713 Berlin
Bio-Balkon Stadt – Natur - gesund

Nehmen Sie bei Interesse oder Fragen Kontakt auf: news@bio-balkon.de

Zur Website: <https://bio-balkon.de/>

Zur Facebook-Seite: <https://www.facebook.com/birgitsbiobalkon/>