



**.andrea  
heistingner.**

**Autonomie im  
Garten?  
Regionale  
Selbstversorgung neu  
denken**

# Mini-CV

- Studium Öko-Landbau und Agrarsoziologie an der BOKU und Universität Wien (Diplom 2000)
- Ausbildung in Systemischer Beratung in der CH (2007-2009)
- zertifizierte Barrett © Value Coach und Integrale Organisationsberatung am IMU Augsburg
- Garten- & Unternehmensberaterin

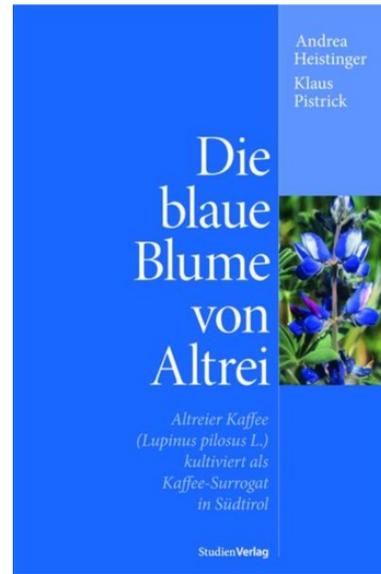




**andrea  
heisting.**

# Südtirol 1998 - 2008





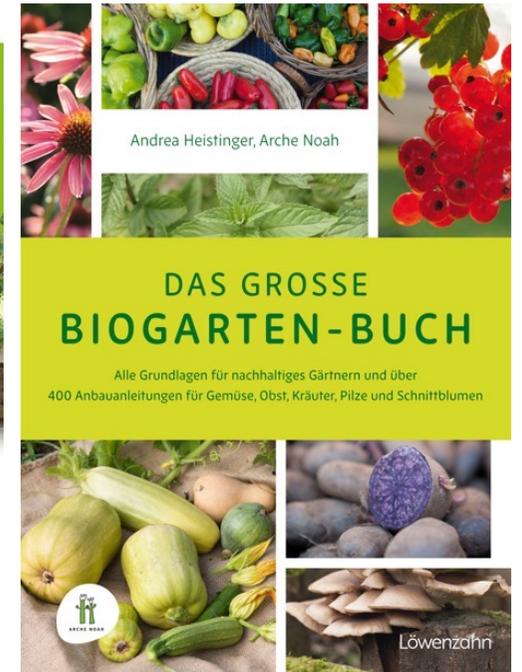
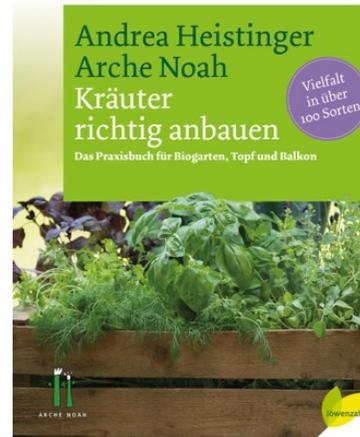
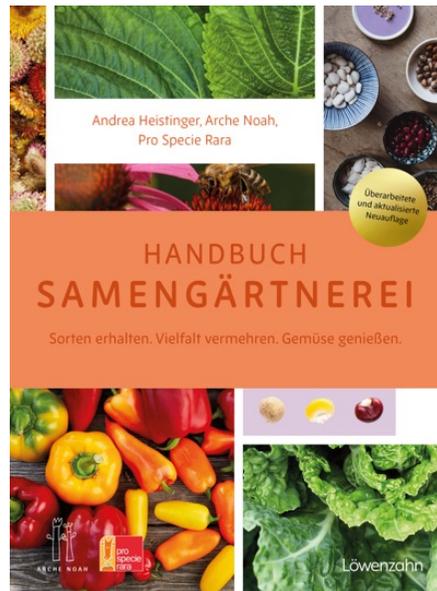
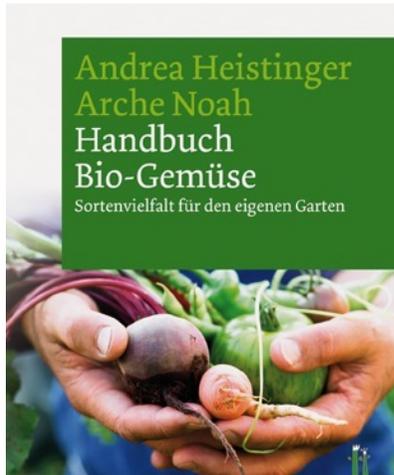
andrea heisteringer.

# Altreier Lupine – ein Dorf neu beleben



**andrea  
heistingner.**

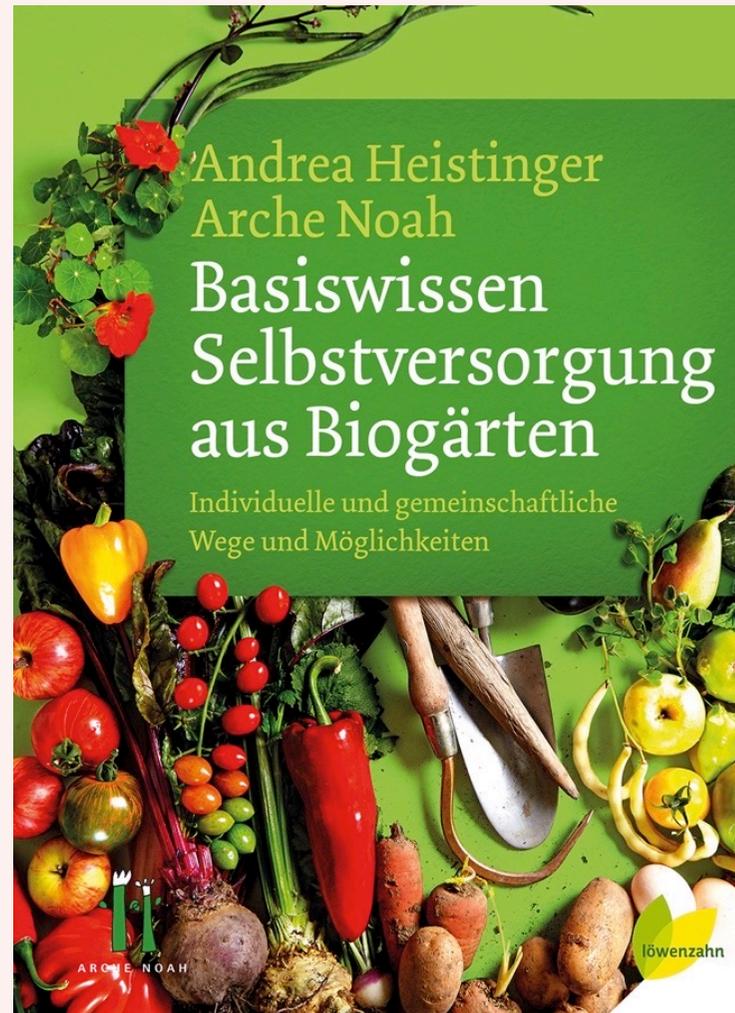
# Meine Bücher / > 170.000 verkaufte Exemplare



Mehr siehe <https://www.andrea-heisteringer.at/buecher/>

**andrea  
heisteringer.**

# Basiswissen Selbstversorgung aus Biogärten



**andrea  
heisteringer.**



# Selbstversorgung aus Biogärten

was es alles braucht, um Eigenanbau  
und regionale Strukturen zu stärken

**.andrea  
heistinger.**

[andrea-heistinger.at](http://andrea-heistinger.at)

# Selbstversorgungsgrad in Ö 2022

- Gemüse 58%
- Obst: 48%
- Rindfleisch 145%
- Schweinefleisch 106%

Quelle: Statistik Austria

# Mein Ausgangspunkt:

→ Wie kommen wir („rasch“) zu einer höheren regionalen Versorgung mit Gemüse & Obst?

# # 1

## Mehr Gemüse & Obst auf unsere Teller!

Das braucht (mehr!) Kompetenz, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte anzubauen, zu verarbeiten und auf den Teller zu bringen.

→ neue Ansätze in den LW-Schulen/ Kochausbildung etc.

# Wer isst wieviel wovon?

	Jährlicher Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland*	Flächenbedarf*	Empfehlung Pro-Kopf-Verzehr Rosemarie Zehetgruber	Flächenbedarf für den empfohlenen Pro-Kopf-Verzehr
Gemüse	60 kg	20 m <sup>2</sup>	180 kg	60 m <sup>2</sup>
Kartoffel	65 kg	32 m <sup>2</sup>	60 kg	30 m <sup>2</sup>
Obst	47 kg	34 m <sup>2</sup>	110 kg	80 m <sup>2</sup>

*Tabelle: Gegenüberstellung Flächenbedarf nach statistischem Pro-Kopf-Verbrauch und Empfehlungen der Ernährungswissenschaften. \*  
Quelle: Wakamiya 2010*

Quelle: Heistinger, Andrea & Arche Noah 2018:  
Basiswissen Selbstversorgung, Innsbruck

# Regionale Selbstversorgung

## „Neue“ Baukultur

- Wie gehen wir mit dem Boden um, wenn wir bauen?
- Lagerräume für Gemüse & Obst statt Abstellplätze für Autos  
„Vegetable Boards“ statt Carports
- Lagerkeller mit Erdanschluss
- Echte Selbstversorgungsküchen
- Wohnungsbau: Wasseranschluss auf Balkon und Terrassen

## Echte Kreislaufwirtschaft

Hochwertige regionale/ kommunale Kompostierung

# Gartenvorträge & Workshops



Waldviertler  
SHOP

Akademie

HOTEL  
am See

brenn  
stoff



GEA Waldviertler · Seminare · > Biologisch Gärtnern I

## Biologisch Gärtnern I

### Biogärtnern-Basics

Andrea wird euch in diesem Workshop mit ihrem ganzen Fachwissen Antwort auf all eure Fragen rund ums biologische Gärtnern geben.

Wir beschäftigen uns mit allen Anforderungen, die unsere Kulturpflanzen an uns und unseren Garten stellen, um gesund, fröhlich und ertragreich zu wachsen. Wo wachse ich am liebsten? Wie wachse ich am liebsten? Brauche ich viel Dünger oder wenig? Wieviel Platz brauche ich um mich herum und neben und nach wem gedeihe ich gut? Mit welchem Dünger wachse ich am besten? Wieviel Wasser brauche ich? Will ich im Freiland oder im



#### Termine

FR, 28. Februar, 19 Uhr bis

SO, 02. März 2025, 13 Uhr **Plätze verfügbar**

ps://gea-waldviertler.at/akademie/seminare/" in neuem Tab öffnen

gärtnerische

andrea  
heistingner.

## Vorträge & Workshops

- 🌿 [GEA-Workshops Biologisch-Gärtnern](#)
- 🌿 [BIO-Q&A-Gartenvortrag](#)
- 🌿 [Bio-Garten-Workshop](#)
- 🌿 [Balkongarten-Workshop](#)
- 🌿 [Samengärtnerei-Workshop](#)
- 🌿 [Teamtag Der Garten als Resonanz-Raum](#)
- 🌿 Strategie- und Umsetzungsberatung für Wohnbaugenossenschaften
- 🌿 Ökologische Betriebsberatung

## Nächste Termine

- 🌿 [28.02.2025](#), GEA-Akademie in Schrems/Waldviertel, Workshop: Biologisch Gärtnern I
- 🌿 [23.05.2025](#), GEA-Akademie in Schrems/Waldviertel, Workshop: Biologisch Gärtnern I
- 🌿 [30.04.2025](#), GEA-Akademie in Schrems/Waldviertel, Workshop: Biologisch Gärtnern II

**Gerne komme ich zu Euch. In Eure Gemeinde oder Euer Unternehmen. Für einen Vortrag oder einen Workshop. Ich freue mich über Eure Anfrage!**

Gartenworkshops  
mit

**Andrea  
Heistingner**

## Biologisches Gärtnern mit Andrea Heistingner

Mehrfach ausgezeichnete Bio-Garten-Expertin & Buch-Autorin

Samstag, 29. März, 9 - 17 Uhr  
Selbstversorgergärten planen & anlegen

Samstag, 5. April, 9 - 17 Uhr  
Einfach und ertragreich gärtnern

Samstag, 12. April, 9 - 17 Uhr  
Gemüse- und Kräutervielfalt

Ort: Im Garten / Studio Goldblick, Berging bei  
Schönbühel a.d. Donau



**andrea  
heistingner.**

### Selbstversorgergärten anlegen und planen

Planungsgrundlagen der Selbstversorgung, Größe und Ausstattung eines Selbstversorgergartens. Realistische Planung des Selbstversorgungsgrades – von „Ein bisschen“ bis vollständig. Bewässerung, baulich-räumliche Ausstattung der Selbstversorgung. Empfehlenswerte Geräte und Werkzeuge.

### Einfach und ertragreich gärtnern

Umwandeln von Rasen/Wiese in Beete. Rahmenbeete und Beete im Mutterboden. Grundlagen der Kompostierung und der Wurmkompostierung. Empfehlenswerte Bio-Dünger und Pflanzenstärkungsmittel.

### Gemüse- und Kräutervielfalt

Welche Arten und Sorten eignen sich besonders für eine weitgehende Selbstversorgung? Welche Arten können nacheinander angebaut werden (Stichwort Fruchtfolge) und was kann jetzt im Frühling gepflanzt werden, was im Sommer und was im Herbst? Richtige Anzucht von Jungpflanzen und empfehlenswerte Bezugsquellen für Saatgut.

**In jedem Workshop werden auch Fragen der Teilnehmer\*innen zu anderen Gartenthemen beantwortet.**

### Kosten pro Workshop

€ 95,- incl. MwSt. (einzeln buchbar)  
Verpflegung: € 20,- Materialbeitrag: € 10,-

### Anmeldung & Infos

Spätestens drei Tage vor dem jeweiligen Termin.  
Mehr Infos zur Referentin und Anmeldung:



[andrea-heistingner.at](http://andrea-heistingner.at)

Jetzt anmelden  
und Praxistipps  
für deinen  
Garten holen!

**andrea  
heistingner.**

Gartenworkshops  
mit  
**Andrea  
Heistingering**

## Biologisches Gärtnern mit Andrea Heistingering

Mehrfach ausgezeichnete Bio-Garten-Expertin & Buch-Autorin

Samstag, 29. März, 9 - 17 Uhr  
Selbstversorgergärten planen & anlegen

Samstag, 5. April, 9 - 17 Uhr  
Einfach und ertragreich gärtnern

Samstag, 12. April, 9 - 17 Uhr  
Gemüse- und Kräutervielfalt

Ort: Im Garten / Studio Goldblick, Berging bei  
Schönbühel a.d. Donau



**andrea  
heistingering.**



**andrea  
heistingering.**



## Am Anfang war das Buch. Und das Buch wurde zu Pflanzen:

### Das Manual of Seed Saving/ Handbuch Samengärtnerei

**Eine berührende Nachricht aus dem Libanon, von Erik Zakhia.**

Vor einigen Wochen kontaktierte mich der Autor, Ingenieur für Nachhaltigkeit und Gärtner Erik Zakhia über das Netzwerk LinkedIn. Erik lebt im Libanon. Er, seine Familie und die Menschen in der Region mussten in den letzten Wochen und Monaten mit dem unerträglichem Wahnsinn einer ungerechten, gewalttätigen Welt und unter ständigem Druck leben.

Letzte Woche schrieb Erik: „*Hier wurde ein Waffenstillstand gefunden, also ist dies wahrscheinlich das Ende eines langen Albtraums.*“ Wünschen wir der Region also von ganzem Herzen,

# ESG, Leadership und Teamentwicklung im Bio-Garten



# Teamtag – Der Garten als Resonanzraum

- **stärkt die Verbundenheit im Team**  
**und mit der Natur.**
- **Nutzt das gemeinsame Gärtnern**  
**als Reflexionsraum für Dynamiken**  
**im Team und in der gemeinsamen**  
**Projektarbeit**



**Sonne  
Weitblick  
Rückzug**

### *Im Biogarten-Ferienhaus Schiltern*

Das sanierte Winzerhaus liegt im Gartenort Schiltern. Es ist ebenerdig und auf einen sonnigen Innenhof ausgerichtet. Die kleine Oase eignet sich besonders für Familien mit kleinen Kindern sowie Menschen, die einen Rückzugsort suchen. Das Haus hat einen modernen Zubau und ist innen mit Lehmputz verputzt - was ein besonders feines und auch im Hochsommer angenehmes Raumklima schafft. Der Innenhof und weite Teile des weitläufigen Gartens sind nicht einsehbar. Alle Zimmer haben einen Garten-Zugang.



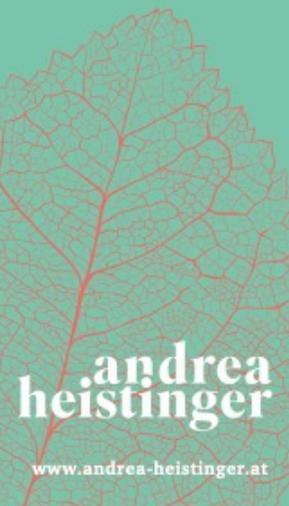
#### **Das Haus**

5 Zimmer, davon 4 Schlafzimmer, 1 Bad mit Dusche und Badewanne, 2 WC's, eine große Wohnküche, ein großer, sonniger, nicht einsehbarer Innenhof mit einem schattenspendenden Nussbaum und ein großer Garten mit vielen verwunschenen Ecken.

- insgesamt finden gemütlich 7 Personen Platz
- Biogärtnern, wandern in den Weinbergen
- Rückzug zum Seele-Baumeln lassen und trotzdem „Vor den Toren Wiens“
- im goldenen Dreieck zwischen Wachau, Kamptal und Waldviertel
- SPA (Loisium) in unmittelbarer Nähe
- wunderbare Heurigen, Gasthöfe und Kultur (Konzerte, Lesungen, Krems ...)
- gut erzogene Hunde sind herzlich willkommen

**Biogarten-Ferienhaus  
Schiltern** (Nähe Wachau)

8 km nach Langenlois  
17 km in die Wachau  
80 km nach Wien



**andrea  
heistingner.**

# Ferien im Biogartenhaus Kamptal



# Ferien im Biogartenhaus Kamptal



# Write me an email ...



→ newsletter & e-book

→ [autorin@andrea-heisteringer.at](mailto:autorin@andrea-heisteringer.at)

**andrea  
heisteringer.**



DANKESCHÖN für Eure  
Aufmerksamkeit!

Kontakt & Buchbestellungen

DI Andrea Heistingner  
3100 St.Pölten  
[www.andrea-heistingner.at](http://www.andrea-heistingner.at)

.andrea  
heistingner.