



Yvonne Dana Altenkirch
Na•tur-Fi•bel

S. Ruland

Inhalt

Vorwort	9
Anmerkungen:	11
Die (Wieder-) Entdeckung des Ursprünglichen.....	13
Klein ist das neue Groß	14
Permakultur	15
Natürlich mulchen, mulchen, mulchen	16
Effektive Mikroorganismen – für einen lebendigen Kreislauf	18
Sauerkraut, Kim Chi & Co. selbst fermentieren	19
Bokashi-Eimer – Fermentiertes, organisches Allerlei	22
Auf einem stillen Örtchen	24
Terra Preta – Schwarze Erde	26
Regenwürmer – Die wahren Gärtner	28
Die Wurmbox schließt einen natürlichen Kreislauf	29
Wesensgemäße Bienenhaltung	30
Heilung der Atmosphäre durch AGNIHOTRA-Feuer	32
Anastasia-Bücher – Zurück zur Natur lautet der Aufruf	33
Kluger Rat – Notvorrat.....	35
Warum (Krisen) Vorbereitung? Warum (Krisen) Bereitschaft?	36
Die Wandelzeit ist unsere Zeit	37
Heute schon an morgen denken	38
Lebensmittel – Vorratshaltung	39
(Heu)schreck dich nicht!	42
Was kann ich jetzt tun?	43

Woher bekommst du Bio-Saatgut?	44
Frische Sprossen - Heute säen, morgen ernten!	45
Angeln - Wo ist der Haken?	46
Naturalien in Wandel-Zeiten tauschen	47
Dinge, die gefragt sein werden	47
TauschTaler	48
Die Zeit ist jetzt!	49
Was kannst du anbieten?	49
Gradido - Ein Geld- und Wirtschaftsmodell nach dem Vorbild der Natur ...	50
Aussichtsreiche Berufsfelder in Wandel-Zeiten	53
Die passende Ausrüstung	54
Abenteuer- oder Notrucksack	55
Dokumentensicherung	57
Was tun bei Sirenenalarm?	58
Geistige (Krisen-)Vorbereitung	59
Durchlässigkeit	60
LUBKI - Urslawische Kampfkunst	61
Meine persönliche Notfall Apotheke	63
Erste Hilfe - Was sollte bevorratet werden?	63
Medikamente	64
Schnupfen mit Meerrettich, Honig und Zwiebelsaft heilen	65
Nelken bei Zahnschmerzen	65
Zitronen - Knoblauch Likörchen	66
Natürliches Tonikum - selbst hergestellt	67
Kolloidales Silber selbst herstellen	69
Die lila Botschaft	70
Vitamin D3 Mangelware	71
Moringa - Der Baum des Lebens	72
Möge die Kraft der Spirulina mit dir sein!	73

Entgiftung mit Zeolith - Klinoptilolith	74
Bentonit erkennt die schädlichen Substanzen	74
Kennst du Wasserstoffperoxid H_2O_2 ?	75
DMSO	75
Magnesiumchlorid - Öl oder Flocken	76
Chaga der geheimnisvolle Heilpilz aus Lappland	77

Die kleinen Dinge für das große Abenteuer rund um das Leben draußen..... 79

In einer Überlebenssituation ist ein Messer Gold wert!	80
Orientierung - Welchen Kompass wählst du?	81
Acme Tornado Slimline - Signal / Notfallpfeife	81
Biologisch abbaubarer Regenponcho	82
Rettungsdecke Gold-Silber-Folie	82
Notfallplane Sol Sports Utiliy Blanket	82
Feldnotizbuch Rite in the Rain	82
Actopp Klappspaten Multifunktional	83
Knicklicht	83
Brustbeutel wasserdicht	83
Duschen ohne Strom - Helio Pressure Shower Nemo	83
Zombie Medcare Survival Kit und Erste-Hilfe-Set	85
Ding-Filter	85
Baryt-Schwerspat aus dem Schwarzwald	86
Blaues Gold	87
Wasser ist Leben	88
Katadyn Wasserfilter	89
Wasserentkeimung und Wasserlagerung	90
Kishu Binchotan - Die Kraft im Wasser	91
Wasserkarister ohne BPA für die Trinkwasserreserve	92
Die Original Kelly Kettle	93

Mond Licht - unabhängig von der Stromversorgung.....	95
Sonnenglas® - Solarlampe im Einmachglas	96
Feuerhand Sturmlaterne - oft kopiert und nie erreicht	97
Kurbellampe-GoalZero Lighthouse 400	98
Multifunktionsgerät GoalZero Torch 250	98
UCO Candelier Kerzenlaterne	98
Freeplay Weltempfänger mit Kurbel und Solarfunktion	99
Motorola T80 Sprechfunkgerät - Damit bleibst du immer in Verbindung	99
 Im Kreis des Feuers - Sein Feuer entzünden.....	 101
Feuer und Flamme	102
Feuerarten	103
Eigenschaften von Feuerholz	104
Zunder & Zünder leicht entflammbares Material	105
Erprobte Zundermaterialien in der Natur finden	106
Erprobte käufliche Zundermaterialien	108
Werkzeuge zum Feuer machen	109
Wildnis Gourmet Kochen am Lagerfeuer	112
Jede(r) braucht eine Tiffin-Essensbox	116
Ess-Utensilien	117
Essen in der Natur sammeln	118
Rezepte	119
Ghee - Das goldene Butterschmalz	130
Grüner Kaffee	131
Ersatzkaffee - Eine Alternative aus der Natur	132
Essig ist neben Salz das älteste Würzmittel	133
Essig der Diebe	134
Der eigene Brotmacher sein	135
Rezepte	136

Pflanzenverbündete - Geheimnisvolle Heilkräfte.....	139
Heilpflanzen statt Pillen	140
Eine Salbe herzustellen ist kein Hexenwerk!	142
Natürliche Antibiotika	143
Hanf - Die Wiederentdeckung einer uralten Nutzpflanze	150
Trinkbare Natur	151
Brennnessel	152
Fichte	152
Kamille	153
Minze	153
Weidenrinde	154
Lavendel	154
Holunderblüten	155
Hagebutte	155
Goldrute	156
Löwenzahn	156
Birke	157
Johanniskraut	157
Kräuterlikör - Nur einen winzigen Schluck	158
Nussschnaps - Verdauungsfördernd	159
Hagebuttenlikör - Unterstützt die Nierenfunktion	159
Brennnesselschnaps - Harntreibend und Nierenanregend	160
Holunderblütenlikör - Immunkraftstärkend	160
Mirabellenlikör	161
Tannenspitzenlikör - Beruhigend	161
Hagebuttenwein	162
Die Räucher-Apotheke	163
Der Wald - Mein Arzt und Apotheker	165
Unsere Füße - Ein Wunderwerk der Natur	166

Zum Ausprobieren! Mit den Augen einer Eule sehen	167
Im Wald der Tiere	168
Am schönsten sind wir, wenn ich mir selbst gefalle.....	171
Was man nicht essen kann, streicht man nicht auf seine Haut	172
Körperpflege mit Salz aus dem Toten Meer	173
Mit Lavaerde	173
Haarwäsche mit Roggenmehl	174
Rosmarin Haarspülung	174
Deo aus duftenden Blüten selbst herstellen	175
Zahn Öl mit Heilkräutern Selbermachen	176
Optimale Mundhygiene mit der Miswak Zahnbürste	177
Geheimtipp! Schmierseifenbad – Basische Entgiftungskur	178
Natives Kokosöl – Ein Allround Talent	179
Öl ziehen mit Kokosöl	180
Kokosöl-Deo selbst herstellen	181
Kokosöl-Zahnpasta mit Kurkuma für weißere Zähne	182
Kokosöl – natürlicher Schutz bei Zecken für Mensch & Tier	183
Wäsche waschen mit Roßkastanien	184
Das heilige Natron	185
In der Regel (Monatsblutung) Alternativen nutzen	186
Menstruationstasse (Becher)	186
Dank & Wertschätzung	188

Vorwort

Worum geht es in meiner NaturFibel?

Wohl nicht darum, Menschen anzuregen, sich mit Körben aufzumachen, um im Wald nach Pilzen zu suchen, Holz zu sammeln oder Wurzeln auszugraben, um damit die Familie zu versorgen; und das in Zeiten des Überflusses!

Wieso um Himmels Willen, sollte ich Löwenzahnwurzeln rösten und mir einbilden, sie schmecken aufgebrüht wie Kaffee?

Welchen Nutzen bringt es uns, aus gesammelten Kastanien Seife oder Waschmittel herzustellen? Es gibt doch alles zu kaufen!

NUR:

Unser Leben auf diesem WUNDERSchönen Planeten ERDE befindet sich im Wandel. Der Mensch hat zu lange maßlos gewütet, was ihm von der Natur zur Verfügung gestellt wurde. Nahezu alle Bereiche unseres Lebens – Natur, Gesellschaft, Gesundheit, Schulwesen, Finanzwelt, Wirtschaft und Politik sind von Turbulenzen ergriffen.

Unnatürliche Systeme beherrschen unsere Welt. Wir Menschen haben uns von unserer Natürlichkeit entfernt.

Während die einen immer noch darauf warten, dass die überholten gesellschaftlichen Systeme repariert und gerettet werden, wenden sich die anderen Menschen von den unlösbaren Herausforderungen ab und richten den Fokus auf die Erschaffung neuer Lebensräume und -konzepte.

Sie fangen an zu hinterfragen, was draußen in der Welt wirklich geschieht und spüren deutlich, dass etwas nicht stimmt. Es fühlt sich an wie ein Erwachen; ja sogar in Deutschland, dessen Bürger zu den gutgläubigsten und belastbarsten Menschen Europas gezählt werden dürften, erkennen immer mehr die politischen und wirtschaftlichen Täuschungen und Verwirrungen.

Es reichen keine Lippenbekenntnisse des Einzelnen mehr aus. Die „heiße“ Phase der menschlichen und planetaren Transformation ist jetzt!

In dieser Zeit des Wandels lädt uns die NaturFibel auf ein spannendes Abenteuer und Experiment ein - an dessen Anfang und Ende wir mitten in der Natur stehen.

Ich konzentriere mich auf mich selbst und erfahre, dass der Reichtum der Natur mein Herz weit öffnet und mein Denken stark macht. Ich nutze diese Kräfte, um mich aus all' den Manipulationen und übernommenen Verhaltensmustern herauszulösen. So erfahre ich „wer ich wahrhaftig bin“.

Durch Improvisation entwickle ich neue Fähigkeiten und werde wieder zu einem selbstbestimmten Menschen; mein innerer Kompass lotet mich dabei staunend querbeet durch die Natur.

Ich möchte meine Begeisterung für ein naturnahes Leben mit dir teilen.

Alles in der Natur - jede Blume, jeder Baum, jedes Tier, jeder Stein hat uns Wichtiges zu lehren, wenn wir einfach nur innehalten, schauen und lauschen.

Die NaturFibel kann dir als „Inspirationsquelle“ dienen. Die Themen, die mich bewegen, könnten auch dich bewegen.

Es ist ein Durchatmen. Ein Fallenlassen. Ein Sehen, was kommt. Das Leben genießen!

Statt höher, schneller und weiter, bedienen wir uns wieder unseren Natursinnen riechen, hören, sehen, fühlen, schmecken...

Du erhältst auch Informationen zu Produkten oder ausgewählter Literatur.

Ich habe alle Produkte auf Praxistauglichkeit getestet und nutze sie selbst. Der Nebeneffekt ist, dass ich in Wandelzeiten handlungsfähig und von Konsumgütern weitgehend unabhängig bleibe.

Yvonne Dana Altenkirch

Anmerkungen :

Die in diesem Buch umfassten Informationen spiegeln lediglich meine eigenen Ansichten und Erfahrungen wider.

Der Inhalt in diesem Buch wurde von mir mit großer Achtsamkeit erstellt und geprüft.

Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann ich jedoch keine Gewähr übernehmen. Auch eine Haftung bei Personen- und Sachschäden kann nicht von mir übernommen werden. Sie stellen auch keine medizinischen Empfehlungen und Heilversprechen dar und ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker.

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für Inhalte der empfohlenen Seite ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich .

Das Konzept der NaturFibel beinhaltet Empfehlungen.

Um die Produkte meinen Lesern/Innen weiterempfehlen zu können, habe ich mir bei den Menschen und dessen Firma die Erlaubnis eingeholt. Sollte dennoch jemand ungefragt seine Webadresse als Informations- und Bezugsquelle oder ein Produktfoto entdecken, dann hoffe ich, dass er / sie es als Wertschätzung oder als kostenlose Werbung betrachtet.

Der Verkauf der genannten Produkte erfolgt ausschließlich bei den angegebenen Bezugsquellen.

DANKE

Die (Wieder-) Entdeckung des Ursprünglichen



J. Roland

Klein ist das neue Groß

Auf einem kleinen Fleckchen Erde, umgeben von einem wachsenden Permakultur- Garten verwirklichen mein Partner und ich bereits jetzt unsere Vorstellung einer einfachen, dafür intensiven, kreativen Lebensweise. Wir wohnen in unserem selbstgebauten „Wohlfühlwagen“ (12qm), haben einen Erdkühlschrank, Wasser kommt aus dem Brunnen, viele Sonnenglas Laternen dienen als Lichtquelle und der Inhalt der Streutoilette wird zu schwarzem Gold (Erde). Am Morgen trete ich heraus in das grüne „Wohnzimmer“, laufe durch den Waldgarten, pflücke verschiedene Kräuter und Früchte und fühle mich zutiefst geerdet. Wir leben heute äußerlich auf kleinem Raum – unser innerer Raum hat sich jedoch vergrößert! Ich genieße den Sturm und den frischen Erdgeruch nach dem Regenschauer. Ich liebe die Wärme und die Kälte. Ich sehe die Vor- und nicht die Nachteile; ich lerne auch das Unbequeme schätzen. Mir gefällt die Vorstellung, nur von „Habseligkeiten“ umgeben zu sein, deren Mehrwert ich mir für mein Leben bewusst bin.

- Weniger Ballast bedeutet, ich befreie mich von Gegenständen, Beziehungen, Erwartungen, sowie auch von unnötigen Aufgaben und Zielen; daraus ergeben sich weniger Verpflichtungen = weniger Stress und Druck
- Weniger Besitz bedeutet gleichzeitig mehr Wertschätzung gegenüber den Dingen des Lebens, so weiß ich inzwischen, wie zeitintensiv es ist, Kräuter für einen Tee zu sammeln und zu trocknen

Meine Extra Tipps:

Das Buch „**Das kann doch weg**“ von Fumio Sasaki empfehle ich, um seinen ganz individuellen Minimalismus zu finden. Für ein einfaches, bezahlbares und lebenswertes Zuhause kannst du dich hier inspirieren lassen:

www.mex.co.at sowie www.landsitzer.wordpress.com



Ich bin einfach Ich, ein (ur-) eigenes Wesen, welches auf dem Weg ist, sich als Mensch wieder treu zu werden.

Das Schreiben der NaturFibel ist ein Herzensprojekt bzw. -prozess, welcher mich erfahren ließ, wer ich wahrhaftig bin. Dafür habe ich meine Komfortzone verlassen.

Authentisch und selbstbestimmt in und mit der Natur zu leben verlangt Mut.

Mut, gewohnte Dinge zu hinterfragen, eigenen Entscheidungen zu vertrauen, neue Wege zu gehen, oft wie ein Kind zu staunen und doch souverän zu handeln.



In Zeiten des Wandels dient uns die NaturFibel als „Arbeitsbuch“ und lädt uns auf ein spannendes Abenteuer und Experiment ein, an dessen Anfang und Ende wir mitten in der Natur stehen. Durch Einfachheit und Improvisation entwickeln wir ungeahnte Fähigkeiten und Kräfte.

Wir werden wieder zu freien Menschen!

Ich freue mich, meine Begeisterung für ein naturnahes Leben mit dir zu teilen. Komm mit auf die Reise, lass dich inspirieren.