

Kein Auslandsurlaub? Egal!

Yellas Tipp zur Selbstversorgung



Yella Schmid-Weber

Ein „Expertentipp“ in besonderen Zeiten... lange habe ich überlegt, was für einen Tipp ich Ihnen da geben könnte... Gemüse anbauen auf dem Balkon? Sich auf sich selbst besinnen? Hatten wir alles schon. Dann lief mir diese tolle Idee über den Weg und ich wusste – die will zu Ihnen!

Da viele von uns aufgrund der gegebenen Situation auf ihren Sommerurlaub im Ausland verzichten, hat die – noch ganz junge – Seite **www.hinterland.camp** es sich zur Mission gemacht, den Sommer 2020 zu retten und Sie aus Ihrer Isolation auf „Balkonien“ zu holen. Mit der Devise „Taurus statt Thailand“ bietet die Plattform private Möglichkeiten für einen

außergewöhnlichen Heimaturlaub – im Zelt, Wohnmobil, Boot oder Baumhaus und das Angebot wächst stetig. Sie haben selbst eine schöne Wiese oder einen großen Garten und wünschen sich nette Gesellschaft? Dann werden Sie jetzt „Sommer-Retter“ als Gastgeberin oder Gastgeber! Dabei können Sie die Konditionen selbst bestimmen und die Gäste nach Sympathie auswählen – verdienen Sie Geld mit Schlaf! Etwas altruistischer handhabt es die Seite **www.1nitetent.com**. Diese Plattform sammelt Plätze auf einer Landkarte, hinter denen nette Menschen stehen, die ihren Garten mit Ihnen teilen. Das funktioniert wie „Couchsurfen“ – nur



eibenheim.eu
Familienlandsitz

draußen. Wenn sie Ihr schönes Fleckchen Erde lieber auf diese Art mit anderen teilen möchten, dann tragen Sie den Standort in die 1nitetent-Karte ein. Outdoorfreunde, Reisende und Wanderer können den Platz online abrufen und dort eine Nacht zelten – ohne materielle Gegenleistung, aber mit der Option auf viele tolle Begegnungen!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen geretteten Sommer!
Ihre Yella.

Wie innen so außen!

Yellas Tipp zur Selbstversorgung



Yella Schmid-Weber

Psst... horch mal! Zwitschert da schon was? Ich glaube ja, er kommt – der Frühling steht in den Startlöchern! Wir starten das „biologische“ Jahr idalerweise mit dem Frühjahrsputz – innen und außen. Das Putzen im Außen bietet viele Möglichkeiten für den Einstieg in die Selbstversorgung: Wasch- und Reinigungsmittel können mit ganz einfachen Mitteln selbst hergestellt werden. Wenn sie beispielsweise die Schalen ihrer nächsten verzehrten Orange anstatt in den Kompost in ein Glas stecken und dieses mit Essig auffüllen, so haben sie nach zwei Wochen einen wunderbaren Allzweckreiniger! Wenn ich sie nun auf den „Geschmack“

gebracht habe, dann schauen sie doch mal auf der Webseite **www.smarticular.net** vorbei – dort finden sie viele tolle Tipps rund um ein nachhaltiges Leben! Eine wichtige Qualität des Frühlings besteht für mein Empfinden auch im Grundlagen schaffen. Genauso, wie ich meinen „materiellen“ Garten einsähe, bestelle ich auch meinen inneren Garten. Damit dieser mich zu meinem höchsten Wohl unterstützt, muss ich beginnen, wirklich selbst zu denken und zu fühlen. Dieser Tage beginnt die Fastenzeit – perfektes Timing für den Aspekt der inneren Reinigung und die tatsächliche Selbst-Versorgung – „fasten“ sie probeweise Dinge, Gewohnhei-



ten, Situationen und auch Menschen, bei denen sie das Gefühl haben, dass da mal „durchgeputzt“ werden müsste. So genießen sie vielleicht schon zu Ostern, mit dem Ende der Fastenzeit und der jährlichen Auferstehung der gestaltenden Kräfte, ein ganz neues Selbst-Gefühl!

In diesem Sinne wünsche ich ihnen einen „sauberen“ Frühling!
Ihre Yella.

Natürliches Antibiotikum

Yellas Tipp zur Selbstversorgung



Yella Schmid-Weber

Das Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu und unabhängig von zurzeit medienwirksameren Krankheitserregern befinden wir uns mitten in der „traditionellen“ Grippezeit. Hier können Sie eigenverantwortlich eine Menge für sich selbst tun. Mein persönlicher Tipp für Sie ist einfach zuzubereiten und anzuwenden und dazu noch lecker – finde ich zumindest... Wir stellen uns unser eigenes, natürliches Antibiotikum her!

Hier das Rezept: Schälen Sie 25g Knoblauch, 70g Zwiebeln und 15g frischen Meerrettich, anschließend reiben Sie den Knoblauch und den Meerrettich so fein wie möglich, ebenso verfahren Sie mit 27g Ingwer: waschen und reiben. Die Zwiebeln würfeln Sie ganz fein, dasselbe machen Sie mit 17 g frischen, möglichst sehr scharfen Chilischoten. Geben

Sie alles in ein Glas, fügen Sie ¼ TL schwarzen Pfeffer aus der Mühle und 2 EL Blütenhonig hinzu und füllen Sie das Glas dann mit einem naturtrüben und biologischen Apfelessig auf, bis die Masse gut bedeckt ist. Diese Mischung können Sie jetzt schon konsumieren, seine volle Wirkung entfaltet das natürliche Antibiotikum aber erst nach zwei Wochen Fermentation. Stellen Sie dafür das Glas an einen kühlen Platz und schütteln sie die Mischung mehrmals täglich durch. Laut Originalrezept soll anschließend der Essig vom Trester getrennt werden, ich habe mir jedoch angewöhnt, das gesamte Gemisch zu mir zu nehmen. Es lässt sich wunderbar zum Würzen verwenden. Wenn Sie sich jedoch an die klassische Anleitung halten möchten, dann seihen Sie den Essig nun ab. Dieser ist ab sofort ihr neu-



eibenheim.eu

es, selbstgemachtes Antibiotikum! Beginnen sie mit einem EL täglich in Wasser verdünnt und steigern sie die Dosis bis zur Menge eines Schnapsglases.

Noch ein paar Worte zur Wirkung der Ingredienzien: Knoblauch bekämpft Viren, Bakterien und Pilze und wirkt sanierend auf die Darmflora, Zwiebeln verstärken die Wirkung des Knoblauchs, Meerrettich reinigt die Neben- und Stirnhöhlen sowie die Atemwege und wehrt Erkältungen ab. Ingwer, Kurkuma und Chili hemmen Entzündungen und stimulieren den Kreislauf, Ingwer hat darüber hinaus auch eine antivirale Wirkung und Kurkuma hemmt sogar die Krebsentwicklung. Pfeffer unterstützt die Bioverfügbarkeit des Kurkumas, Blütenhonig besitzt neben der antibakteriellen und antimykotischen Wirkung auch antioxidative Eigenschaften und der Apfelessig wirkt mit seiner Säure exzellent gegen Pilze und Bakterien und liefert wertvolle Mineralien.

Pflegen Sie Ihre Nachbarschaft!

Yellas kleiner Tipp zur Selbstversorgung



Yella Schmid-Weber

„Verbunden werden auch die Schwachen mächtig“, das sagte Schiller Anfang des 19. Jahrhunderts. Gut hundert Jahre später bestätigten Studien über die katastrophalen Zustände in einem Bukarester Kinderheim, dass der Mensch ohne sozialen Kontakt nicht wirklich lebensfähig ist. Vielleicht fragen sie sich nun, was das Ganze nun mit Selbstversorgung zu tun haben soll. Zum einen gibt es hier die ganz pragmatische Komponente: Innerhalb einer funktionierenden Gemeinschaft – definiert als „überschaubare soziale Gruppe mit ähnlichen Anschauungen“ – ist jede Aufgabe einfacher zu lösen. So muss nicht jeder alles können, sondern individuelle Talente und Vorlieben bekommen

ihren Raum. Als wichtiger empfinde ich jedoch die psychosoziale Komponente: Wir alle wünschen uns Verbundenheit, die Ellenbogengesellschaft belohnt soziales Verhalten jedoch eher selten. Im Sinne der Selbstversorgung dürfen wir auch hier in unsere Eigenverantwortung kommen. Bevor wir uns jetzt in lauter Tipps á la „gehen sie mehr unter die Leute“ verlieren, möchte ich heute nur einen, erstmal profan klingenden, dafür aber umso weiter reichenden Impuls geben: Wir leben eigentlich alle schon in Gemeinschaft, denn jeder von uns hat Nachbarn und jeder von uns möchte in Frieden mit diesen leben – so haben wir schon die überschaubare soziale Gruppe mit ähnlichen Anschauungen!

Pflegen sie ihre Nachbarschaft! Zugeben, es braucht etwas Engagement und die Bereitschaft aller Beteiligten, hartnäckiges soziales Verhalten an der Gartenpforte zahlt sich jedoch früher oder später aus und vor allem jetzt in der Vorweihnachtszeit rennen Sie womöglich offene Türen ein! Wer etwas weiter planen möchte, dem empfehle ich die Seite www.tagdernachbarn.de - am 29. Mai 2020 werden wieder tausende kleine und große Nachbarschaftsfeste in ganz Deutschland gefeiert. Für mehr Gemeinschaft, weniger Anonymität und eine Nachbarschaft, in der wir uns zu Hause fühlen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen geselligen Winter! Ihre Yella.