

Echt dufte!

Yellas Tipps zur Selbstversorgung



Der Frühling nähert sich mit Riesenschritten, wir lassen den Garten aber noch schlummern und bleiben im Haus: Wir machen

Seife! In Anbetracht der Einsatzmöglichkeiten kann das Seifensieden schnell zum Lieblingshobby ausarten, denn die klassische Seife befreit nicht nur unser größtes Organ - die Haut - von Schmutz, darüber hinaus

gibt es Haarseifen, Rasierseifen, Peelingseifen und vieles mehr. Von hier aus ist es auch nur noch ein kleiner Schritt zur selbstgemachten Creme oder Badebombe. Sie können ihr Produkt ganz auf ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen. Empfindliche oder allergische Haut freut sich über Pflegeprodukte ohne umstrittene Zusatzstoffe wie Silikone oder Konservierungsmittel! Schon die Kelten verarbeiteten Ziegentalg und Asche zu Seife. Das ergab sicherlich kein sonderlich ansprechendes Ergebnis, der chemische Grundprozess war allerdings gegeben: Eine Lauge und ein Fett wurden miteinander „verseift“.

Der moderne Seifensieder besorgt sich Natronlauge in der Apotheke und steht dann vor der Qual der Wahl eines geeigneten Pflanzenfettes. Hier eignen sich alle bekannten Speiseöle, die gern mit pflegenden Komponenten wie Kakaobutter kombiniert werden. Den Peelingeffekt liefern beispielsweise kleingehackte Kräuter, Farbe kommt mit Paprikapulver ins Spiel und die Nase wird durch natürliche ätherische Öle verwöhnt. Wenn sie nun neugierig geworden sind, schauen sie doch mal auf www.naturseife.com. Hier finden sie alles rund um das Thema Seifenherstellung, inklusive vieler Bezugsquellen für Zubehör und

Zutaten. In diesem Sinne wünsche ich ihnen einen „duften“ Start in den Frühling!

www.terra-animam.eu



Einfach spitze! Der Spitzwegerich

Yellas Tipp zur Selbstversorgung ...



Yella Schmid-Weber

„Heute geh` ich zum Arzt, denn der muss auch leben. Der verschreibt mir was, denn die Pharmaindustrie muss

auch leben. Das kauf ich in der Apotheke, denn die müssen auch leben... Und dann schmeiss ich das ganze Zeug weg, denn ich will auch leben.“ – Selbstversorgung hat sehr viel mit Selbstbestimmung zu tun, obiges Zitat von Luisa Francia bringt das sehr schön auf den Punkt. Wer seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen möchte, der befreit natürlich zuerst einmal seinen Vorratsschrank in der Küche von allem, was nur Nahrungs- und nicht LEBENSmittel ist und auch das eigene Oberstübchen sollte dann gründlich ausgemistet werden. Darüber hinaus ist „gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen“, das sag-

te schon Pfarrer Kneipp, eines davon möchte ich ihnen heute ans Herz legen – und zwar den Spitzwegerich! Als Salbe hilft er bei Stichen jeder Art, Wunden, Entzündungen und Verbrennungen, als Saft oder Sirup bei Husten und anderen Atemwegserkrankungen, sowie Reizdarm und Magenschleimhautentzündungen.

Die Herstellung ist denkbar einfach: Sammeln sie ein paar Hände voll Spitzwegerichblätter – vielleicht nicht gerade dort, wo der Nachbarshund seine Gassirunde hat – für Sirup hacken sie diese nun grob in Stücke, schichten sie lagenweise mit Zucker in ein Schraubglas (letzte Schicht Zucker) und lagern



das Ganze dunkel. Nach zwei Monaten den entstandenen Sirup in Flaschen abfüllen. Für Salbe lassen sie die gehackten Stücke zwei Wochen lang in einem guten Öl ziehen, danach abseihen und 12 Gramm Bienenwachs hinzugeben, im Wasserbad schmelzen lassen und auf Tiegel abfüllen – et voilà!

In diesem Sinne wünsche ich ihnen einen gesunden Sommer!
(www.terra-animam.eu)

Abwarten und Tee trinken

Yellas Tipp zur Selbstversorgung ...



Yella Weber

...und was ist mit Tee? So kennen wir einen bekannten Spruch aus der Wer-

bung und genau dasselbe frage ich sie jetzt auch: was ist eigentlich mit Tee? Genießen sie ihn oder kommt er bei ihnen nur in die Tasse, wenn der Bauch zwick? In den Tee-Regalen lassen sich Designer ihre kreativen Ergüsse – Verzeihung, ich meinte natürlich *Aufgüsse* – in bunten Verpackungen und häufig mit künstlichen Aromen aufgepeppt, gern teuer bezahlen. Dabei ist das Herstellen des eigenen Tees denkbar einfach, kreativ und vor allem für Einsteiger in die Selbstversorgung bestens geeignet. Wurzeln, Rinde, Blätter oder Blüten – als Tee-Kreator können sie sich austoben. Jetzt zum

Jahresende, machen die Hagebutten der Heckenrosen mit ihrem leuchtenden Rot das Sammlerherz auf sich aufmerksam. Trocknen sie dazu daheim ein paar Äpfel und Orangen, kochen alles gemeinsam auf und geben noch etwas Zimt und Nelken dazu – schon haben sie einen Weihnachtstee, der auch noch ihr Immunsystem stärkt! Diese Teemischung ist auch als Geschenk wieder einmal eine gute Idee. Im Laufe des Jahres können sie diesen Früchtetee mit (selbst) getrocknetem Obst der Saison variieren, im Frühling beispielsweise mit Erdbeeren, im Sommer mit Pfirsichen und im Herbst



mit Holunderbeeren. Lavendelblüten oder Rosenblätter als natürliche Aromen mit gesundheitlicher Wirkung ergänzen ihre Mischung. Sollten sie als klassischer „Tea-Time“-Verfechter nur schwarzen Tee als „echten“ Tee anerkennen, so versuchen sie es doch mal mit fermentierten Brombeerblättern. Sie werden überrascht sein... In diesem Sinne wünsche ich ihnen einen gemütlichen Winter!

www.terra-animam.eu

Wiese, Wald und Wildkräuter

Yellas Tipps zur Selbstversorgung



Vielleicht denken sie bei den folgenden Zeilen „Ok, jetzt kommt sie mit der Kaninchen-Nummer“, denn ich werde

ihnen nun vorschlagen, hinaus auf die Wiese zu gehen und zu ‚grasen‘. Keine Sorge, sie sollen nicht zum Nager mutieren, aber peppen sie doch einfach mal ihren Salat mit ein paar „Wilden“ auf! Die heimischen Exoten auf dem Teller faszinieren mittlerweile sogar Spitzenköche. Über ihren Besonderheitswert hinaus verfügen Wildkräuter im Vergleich zum Supermarktsalat auch über ein Vielfaches Mehr an Mineralstoffen und da sie kostenfrei zu pflücken sind, schonen sie auch Ihren Geldbeutel. Und unterschätzen Sie nicht den „Survival-Effekt“: Sich von Wald und Wiese ernähren zu können

erzeugt ein schönes Gefühl von Unabhängigkeit. Leider sind viele ehemals artenreiche Wildwiesen durch häufiges Mähen und Überdüngung zu grünen Wüsten degeneriert. Der gute alte Löwenzahn schafft es aber dennoch häufig, sich zu behaupten und er bietet auch einen guten Einstieg in die Wildkräuterküche: Jeder kennt ihn, er ist kaum mit anderen Pflanzen zu verwechseln, die jungen Blätter schmecken köstlich und seine Bitterstoffe helfen ihrer Verdauung. Darüber hinaus sind viele allgemein bekannte Pflanzen am Wegesrand essbar und gesund, vor allem Kinder sind vom



„Blumen essen“ fasziniert. Mittlerweile sind viele Ratgeber zum Thema erhältlich und wenn sie auf Nummer sicher gehen wollen, gibt es bestimmt auch in ihrer Nähe einen Experten, der Wildkräuterwanderungen anbietet. In diesem Sinne wünsche ich ihnen einen wilden Sommer!

www.terra-animam.eu

Wasser sparen!

Yella Webers Tipps zur Selbstversorgung



Auch wenn sich hierzu-lande vielleicht so mancher wünscht, es käme weniger davon vom Himmel:

Wasser ist im Bereich der Selbstversorgung ein unverzichtbares, jedoch gern übersehenes Element. Zuhause drehen wir einfach den Wasserhahn auf und unsere häufig zu „Wohlfühloasen“ ausgebauten Bäder lassen uns leicht

vergessen, dass anderswo auf der Welt tatsächlich Kriege um das nasse Gold geführt werden und das kostbare Gut kilometerweit herangeschleppt werden muss. Keine Sorge, ich verlange nun nicht von ihnen, dass sie ab heute ihr Wasser im Eimer vom Supermarkt nach Hause tragen sollen, aber ein paar Gedanken zum Thema lohnen sich schon: Die klassischen Tipps wie „Wasserhahn aus beim Zähne putzen“ kennt jeder und müssen hier nicht wiederholt werden, auch dass wir jedes Tröpfchen „Pipi“ mit durchschnittlich 10 Litern Wasser „aus den Augen, aus dem Sinn“ spülen, ist mittlerweile ins Bewusstsein vieler Menschen

gesickert. Ein paar Gedanken darüber lohnen sich vor allem für denjenigen, der plant seine Behausung um- oder neu zu bauen. Es existieren mittlerweile raffinierte Systeme zur optimalen Grauwassernutzung und für urbane Komposttoilettensysteme, die das „schwarze Gold“ sammeln, ohne dass man die Nase rümpfen muss. Wer's nicht glauben mag, kann hier weiterlesen: www.tcstattwc.de

Wenn sie gerade kein Haus planen, sich aber trotzdem mal wieder ein paar Anregungen zum Thema Wasser sparen holen möchten, schauen sie doch mal hier: www.spartippsammlung.de/ressourcen-sparen

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen hoffentlich nicht zu feuchten, aber auf jeden Fall fröhlichen Sommer!

www.terra-animam.eu



No Poo!

Yellas Tipp zur Selbstversorgung ...



Yella Schmid-Weber

Lieber Leser, heute wird es haarig! Eventuell haben sie schonmal von der „No-Poo-Bewegung“ gehört. Hier geht

es nicht um Demonstrationen gegen Hundehaufen, sondern um Menschen, die bei der Haarpflege auf ShamPOO verzichten. Die Gründe hierfür sind verschieden, die meinigen waren die eigene und die Umweltverträglichkeit des verwendeten Produktes, sowie der Selbstversorger-Effekt. Darüber hinaus wissen inzwischen viele von uns, dass herkömmliche Shampoos neben haarstrapazierenden Tensiden viele überflüssige und schädigende Inhaltsstoffe beinhalten. Als Alternative möchte ich ihnen heute die Haarwäsche mit Roggenmehl vorstellen, auch wenn sie jetzt eventuell denken „Das ist mir jetzt aber ein bißchen viel

„Öko!““. Was auch mir auf den ersten Blick ziemlich komisch anmutete, ist mittlerweile recht verbreitet und birgt einige Vorteile in sich: einfaches Vollkornmehl garantiert eine unschlagbare Umweltverträglichkeit, eine Zutat – einfacher geht es nicht, kein Verpackungsmüll, das Mehl reinigt das Haar lediglich und entfettet es nicht – dadurch kommt das gesamte Kopfhautmilieu wieder ins Gleichgewicht und im Gegensatz zu anderen No-Poo-Varianten wie Natron oder Lavaerde wird das Haar durch Roggenmehl zusätzlich noch mit Mineralstoffen und Vitaminen gepflegt. Und so geht's: Man mische Vollkornroggenmehl mit Wasser



zu einem dünnflüssigen Teig, lasse das Gemisch einige Zeit quellen, massiere es entspannt ins Haar und spüle es dann wieder gut aus. Zum Abschluss empfiehlt sich eine Rinse aus 1/3 Apfelessig und 2/3 Wasser zum Schließen der Haarstruktur. Auch wenn es schwer zu glauben ist, es funktioniert und ihre Haare sowie die Natur werden es ihnen danken! In diesem Sinne wünsche ich ihnen einen experimentierfreudigen Frühling!

(www.terra-animam.eu)