

Effektive Mikroorganismen

Yella`s Tipps zur Selbstversorgung



Yella Weber, Búscús-zentlászló (Ungarn)

tet an einem schattigen Plätzchen, bleibt nun wieder Zeit für andere Ideen. Da gibt es zum Beispiel die effektiven Mikroorganismen (EM). Ein

Hurra Sommer! Der Garten gibt uns frei, das Gemüse ist groß genug, um gegen das Beikraut anzukommen. Gemütlich eingerich-

japanischer Wissenschaftler fand heraus, dass sich eine bestimmte Mischung aus bioaktiven Organismen - Milchsäure-, Photosynthese- und ähnliche Bakterien - positiv auf die Umwelt auswirkt. Das Prinzip: In der Umwelt gibt es bekannterweise eine Fülle von Mikroorganismen. Neben den schon erwähnten „Guten“ existieren natürlich auch standortabhängig unerwünschte Organismen wie Schimmelpilze oder Fäulnisbakterien, sowie eine Unmenge von „neutralen“ Bakterien, die sich einfach dem mehrheitlich vorhandenen Milieu anpassen. Überwiegen

also unerwünschte Organismen wie Fäulnisbakterien, entsteht ein fauliges Mikroklima, überwiegen positiv wirkende Bakterien, orientieren sich unsere kleinen neutralen Freunde eben an diesen. Impfen wir nun unsere Umgebung mit EM, verändern wir das Verhältnis von „guten“ und „bösen“ Mikroorganismen ins Positive. Diese Bakterienmischung lässt sich mit Zuckerrohrmelasse um ein Vielfaches vermehren. Das so entstandene Ferment, EM1 genannt, ist quasi universal einsetzbar: Im Garten – zur Bodenverbesserung und Stärkung der Pflanzen. Im Haus-

halt – zum Putzen, Waschen, gegen Milben etc.. Ihr Haustier freut sich über regelmäßige EM-Gaben und auch ihnen als Mensch helfen die effektiven Mikroorganismen – von der Zahnpflege über die Darmsanierung bis hin zur heilenden Wirkung bei schweren Erkrankungen wie Krebs. Mehr Infos finden sie auf www.em-sanierung.de In diesem Sinne wünsche ich ihnen einen Traumsommer mit vielen Mußestunden im üppigen Grün!

www.terra-animam.eu

Abschalten!

Yellas Tipps zur Selbstversorgung



In Anbetracht meiner Erfahrungen mit der sogenannten „Normalität“ auf dem langen Weg zum Selbstversorger und der kritischen Auseinandersetzung mit unseren allgemeinen, aktuell

brandheißen Lebensumständen, habe ich dieses Mal ein kleines Experiment vorzuschlagen: Über die Medien werden wir permanent bombardiert mit den allerneusten Schreckensbotschaften – Radio und Fernsehen bringen uns stündlich auf den neusten Stand des Terrors, die permanente Verfügbarkeit über das Internet tut ihr Übriges. Nun ist vielleicht mittlerweile bekannt, dass unsere Energie dorthin geht, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Eventuell kennen sie die Geschichte vom „hundertsten Affen“, diese veranschaulicht ganz passend, wie kraftvoll Gedankenenergie ist. Wenn wir uns permanent in der „Negativ-News-Schleife“ befinden, ergibt

sich ein Teufelskreis, der nur wieder neue negative Ereignisse kreiert. Unser Denken wird vom künstlichen Informationsfeld der Medien stärker beeinflusst, als wir uns vorstellen können. Deswegen mein Vorschlag: Verbannen Sie doch mal für einige Zeit – sagen wir erst einmal nur eine Woche – die Medien aus Ihrem Leben und begeben Sie sich jedes Mal, wenn sie zur Fernbedienung greifen würden, in die Natur. Richten Sie dort draußen ihr Augenmerk auf das erwachende Leben, welches sich nun im Frühling wieder Bahn bricht – laden Sie diese faszinierende Kraft der immer wiederkehrenden Auferstehung ein, auch in Ihrem Leben positiv zu wirken! So fo-

kussieren Sie Ihre Energie auf die lichte Seite und ich wette, das wird wunderbare Auswirkungen auf Ihr Leben haben! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Frühlingssonne im Herzen!

www.terra-animam.eu



Deodorant aus eigener Hand

Yellas Tipps zur Selbstversorgung



Herzlich willkommen im Winter! Dieses Mal liefere ich ihnen ein handfestes Rezept – selbst getestet und für gut befunden: Wir produzieren unser eigenes Deodorant! Das Thema Ach-

selschweiß stellt ja nahezu ein Tabuthema in unserer Gesellschaft dar, dennoch schwitzen wir alle und die Industrie „versorgt“ uns mit Produkten dagegen. Bei dem Bemühen gut zu duften und möglichst wenig zu transpirieren vergessen wir oft, dass die zarte Haut unter den Armen besonders durchlässig ist für Wirkstoffe. Leider befindet sich in herkömmlichen Deos vieles, was nicht unbedingt in unseren Organismus gelangen sollte. Ich erwähne hier nur einmal das Stichwort ‚Aluminiumsalze‘.

Die Zutaten für unser individuelles Deo sind zwar selbstversorgertechnisch nicht wirklich optimal, aber immerhin können wir uns damit ein

Stück weit unabhängig vom Industriediktat und von Wirkstoffunverträglichkeiten machen.

Legen wir los: Für eine erste Probiergröße nehmen sie 10g Kakaobutter, 10g Sheabutter, 20g Kokosöl, 55g Natron und ca. 5 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl (z.B. Lavendelöl - es duftet und beruhigt zusätzlich die Haut). Zum Abfüllen empfehle ich als einfachste Variante Pralinenförmchen aus Papier. Die Herstellung ist denkbar einfach: Die festen Öle im Wasserbad sanft einschmelzen, das Natron sowie die ätherischen Öle unterrühren, dann das Ganze in die Förmchen füllen. Im Kühlschrank verfestigt sich unser Deo innerhalb

von drei Stunden. Kokosöl und Sheabutter spenden dabei Feuchtigkeit, Kakaobutter pflegt trockene Haut und Natron absorbiert Gerüche. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass auch ihr Winter „dufte“ wird!

www.cy.terra-animam.eu



„Ich wollte schon immer..“

Yellas Tipp zur Selbstversorgung ...



Yella Schmid-Weber

Beim Thema ‚Selbstversorgung‘ denken viele verständlicherweise häufig und in erster Linie an die autarke Versorgung mit Lebensmitteln. Denkt man sich aber etwas tiefer in das Thema hinein, impliziert der Begriff des Selbstversorgers auch einen souveränen Umgang mit den eigenen Ressourcen und Bedürfnissen, auch über den rein materiellen Bereich hinaus. Denn wie der Name schon sagt – als Selbstversorger versorgen sie sich selbst mit dem, was sie brauchen! Das fällt gerade uns Deutschen besonders schwer, haben wir doch bisher gelernt, dass wir für alles einen Schein – und

damit eine uns beherrschende Instanz, die uns das Wissen für diesen Schein vermittelt – haben müssen, um etwas zu können. Vielleicht haben sie schon von Gerald Hüther gehört. Der bekannte Neurobiologe vertritt die These, dass wir zum Erlernen neuer Fähigkeiten keinen Schein brauchen, sondern einzig Freude und Begeisterung für das, was uns anzieht. Ich selbst habe das in den vergangenen Jahren mehrfach erlebt und bin auch heute noch jedes Mal fasziniert, wenn ich wieder „scheinfrei“ zu neuem Können gelangt bin. Deswegen mein Tipp an sie: Werden sie zum Selbstversorger ihrer ei-



genen Herzenswünsche! Sicher gibt es auch in ihrem Leben Dinge aus der Kategorie „Ich wollte schon immer...“ – lassen sie die Begeisterung dafür zu und machen sie es einfach! Sie werden sehen, ihr erstes Aha-Erlebnis wird eine Kettenreaktion auslösen! In diesem Sinne wünsche ich ihnen einen souveränen Sommer!

www.terra-animam.eu



Yella Weber,
Búscúszentlászló
(Ungarn)

YELLA'S TIPPS ZUR SELBSTVERSORGUNG:

Selbstanbau macht Spaß!

Wir haben lange gewartet: Hurra Frühling! Wärmere Temperaturen und sprießendes Grün machen Lust auf leichte und gesunde Küche. Die Wochenmärkte locken mit den ersten regionalen Vitaminbomben des Jahres. Noch frischer ist das Gemüse aus dem eigenen Garten! Mit wenig Einsatz ist schon der erste Schritt gemacht - eine grüne Pergola aus Clematis ist ein Augenschmaus, keine Frage, eine essbare Berankung aus Bohnen füllt aber zusätzlich noch den Bauch. Die Sorte „Blauhilde“ zum Beispiel hat nicht nur schöne Blüten, sie bildet auch dekorative violette Hülsen

aus. Auch der Mangold, den es unter anderem mit roten, gelben oder lila Stengeln gibt, punktet mit seinem Doppel aus essbar und dekorativ. Er ist einfach zu ziehen und kann mit ihren Schönheiten im Staudenbeet ohne weiteres mithalten. Aber auch auf dem Balkon kann man erste Kleingärtnerschritte machen: Neben den vielen Gemüsepflanzen, die sich problemlos im Hängekasten kultivieren lassen, bietet der Fachhandel viele Patentlösungen an, mit denen kleine Flächen optimal genutzt werden können. Selbst eigene Kartoffeln sind möglich: Eine ausrangierte Regentonne wird mit

einer handbreit Erde gefüllt. Darauf werden circa fünf Saatkartoffeln gelegt und mit Erde bedeckt. Nun häufelt man das immer wieder hervor wachsende Kartoffelgrün stetig bis zur obersten Spitze an. Am Ende des Sommers ist die Tonne gefüllt und der Balkongärtner darf sich über bis zu zehn Kilo Kartoffeln freuen!

www.terra-animam.eu





Yella Weber,
Búscúszentlászló
(Ungarn)

YELLA'S TIPPS ZUR SELBSTVERSORGUNG:

Erntedank!

Am 1. August feierten wir Lammas, das keltische Jahresfest der Kräuter und des Brotes, welches den Beginn der Haupterntezeit markiert. Die Pflanzen, die Sie in den letzten Monaten gehegt und gepflegt haben, bedanken sich nun mit ihren Früchten bei Ihnen. Falls Ihnen die Möglichkeiten zur Aufzucht von eigenem Gemüse und Obst fehlen, sie aber dennoch gern einen Schritt in Richtung Selbstversorgung machen möchten, bieten sich verschiedene Möglichkeiten. Verbinden sie das Angenehme mit dem Nützlichen: Nachdem sie auf dem nächsten Ausflug ins Grüne

den Picknickkorb leer gegessen haben, füllen sie ihn mit Beeren vom Wegesrand. Aus Brombeeren, Himbeeren oder Holunder lassen sich Marmeladen, Gelees, Chutneys und Sirup herstellen, die sehr kreativ mit vielen Zutaten ergänzt werden können und sich auch hervorragend als individuelle Geschenke eignen.

Vielleicht kommen sie auf ihrem Ausflug auch an einer Fallobstwiese vorbei, wo sie die ersten reifen Äpfel und Birnen finden, die sie zu Mus und Kompott einkochen können. Zusammen mit Milchreis oder Grießbrei wärmt dieses Duo bei

kalten Herbststürmen Bauch und Seele.

Sollten sich Beeren und Fallobst hartnäckig vor ihnen verbergen, dürfen sie sich aber auch ungeniert auf dem Wochenmarkt bedienen – die selbst eingekochte Sauce aus den erntefrischen Markttomaten wird ihnen im Winter sicherlich mit jedem geöffneten Glas ein Lächeln aufs Gesicht zaubern!

www.terra-animam.eu





Yella Weber,
Búscúszentlászló
(Ungarn)



YELLA'S TIPPS ZUR SELBSTVERSORGUNG:

Was tut mir wirklich gut?

Der Frühling ist schon zum Greifen nah. Bevor die liebe Sonne uns wieder hinaus lockt, können wir uns jetzt nochmal in aller Ruhe zurückziehen und uns um den Frühjahrsputz kümmern. Damit meine ich nicht den Äußeren – obwohl der natürlich auch nicht schadet – sondern den in unserem Inneren. Jeder von uns kann, passend zur Fastenzeit der Christen, nun seine Gewohnheiten überprüfen. Wir suchen die Antwort auf „was brauche ich wirklich?“. Hierfür müssen wir den Fokus nicht auf Mangel und Verzicht á la „bis Ostern lasse ich mal meinen Morgenkaffee weg“

legen, im Gegenteil, wir fragen uns „was tut mir wirklich gut?“. Wenn sich jeder von uns diese Frage ganz ehrlich beantwortet, gibt es eine Menge auszumisten. Das merken wir dann auch am Einkaufszettel und am Inhalt unseres Portemonnaies. Damit dieses nicht aus allen Nähten platzen muss, kann man das gesparte Geld wunderbar in Zubehör für die bald beginnende Gartensaison investieren: Mit ein paar Saatschalen, Anzuchterde und den Samen von Tomaten, Zucchini, Lauch, Kürbis und Co. beginnt der Frühling ruckzuck auf ihrem Fensterbrett. Wer ganzheitlich gärt-

nern möchte, dem empfehle ich die „Aussaattage 2014“ von Maria Thun. Hier sind die Ergebnisse jahrzehntelanger Forschung über die Zusammenhänge von Pflanzenbau und kosmischen Kräften in einem einfach nachzuschlagenden und umsetzbaren Kalender zusammengefasst.

In diesem Sinne wünsche ich ihnen einen blühenden Start in den Frühling!

www.terra-animam.eu