



Inhaltsverzeichnis

2 -Willkommen in der Welt der selbstentfaltenden Selbstversorgung

2 -zehn Insider-Tipps

3 -Leitfaden für eine selbstentfaltende Selbstversorgung

3 -Die Permakulturelle Selbstversorgung

5 -wahre Selbstentfaltung

5 -natürlicher Nahrung, frisch aus der Natur

7 -Baumblätter, die essbar sind

- 8 -Survival-Training und Selbstversorgung
- 9 -Leitfaden für die Fermentation von Gemüse
- 10 -Mietwohnung heraus Selbstversorgung
- 12 -Einkaufsgemeinschaft
- 13 -In unseren Permakulturrkursen geht es darum
- 14 -Lagerung von Gemüse
- 16 -Die Pilzwanderung
- 17 -Kräuterwanderung
- 19 -Wasser-Kreisläufen
- 21 -Bau eines Aktivkohle-Wasserfilters
- 22 -Schilfkkläranlagen
- 23 -eigenem Strom
- 24 -Verwendung von Weiden
- 24 -samenfestem Saatgut
- 25 -Solidarische Gemeinschaftsprojekte
- 26 -Der Humushüter - Hüter der Erde
- 27 -Webseiten, Bücher und Dokus

Meine Bücher und mehr...

Willkommen in der Welt der selbstfaltenden

Selbstversorgung, wo wir unsere Bedürfnisse im Einklang mit der Natur und unseren eigenen Fähigkeiten erfüllen. Unsere Vision ist es, ein harmonisches und nachhaltiges Leben zu führen, indem wir uns von den Ressourcen der Erde inspirieren lassen und gleichzeitig unsere eigenen Ressourcen nutzen.

In unserem selbstfaltenden System sind wir in der Lage, uns um unsere Grundbedürfnisse wie Nahrung, Energie, Wasser und sogar Kleidung zu kümmern, indem wir sie auf kreative und regenerative Weise selbst produzieren. Unser Lebensraum ist ein lebendiges Ökosystem, das darauf ausgelegt ist, die natürlichen Kreisläufe zu nutzen und zu fördern.

Unsere permakulturellen Gärten blühen mit einer Vielzahl von Obst, Gemüse, Kräutern und essbaren Pflanzen, die wir sorgfältig angebaut haben. Durch die Kombination von Kompostierung, Mulchen und natürlichen Schädlingsbekämpfungsmethoden schaffen wir ein gesundes und

produktives Umfeld für das Pflanzenwachstum.

Unsere erneuerbaren Energiequellen, wie Solarenergie und Windkraft, liefern uns saubere Energie für unsere Haushaltsgeräte und Beleuchtung. Wir nutzen intelligente Energiespeichersysteme, um Überschüsse zu speichern und in Zeiten der Knappheit zu nutzen.

Das Wassermanagement in unserem System ist effizient und ressourcenschonend. Regenwasser wird gesammelt und für die Bewässerung unserer Gärten genutzt. Grauwasser wird aufbereitet und wiederverwendet, um den Wasserverbrauch zu minimieren.

Auch in Bezug auf Kleidung sind wir selbstversorgend. Durch das Erlernen von traditionellen Handwerkskünsten wie Weben, Nähen und Färben sind wir in der Lage, unsere eigenen Stoffe herzustellen und Kleidung zu entwerfen, die unseren Bedürfnissen und Werten entspricht.

Unsere Gemeinschaft ist stark miteinander verbunden, und wir teilen unser Wissen und unsere Erfahrungen, um den Erfolg und die Nachhaltigkeit unserer selbstfaltenden Selbstversorgung zu gewährleisten. Wir ermutigen andere, sich uns anzuschließen, ihre Fähigkeiten zu entdecken und ihr eigenes selbstfaltendes System zu schaffen.

Willkommen in einer Welt, in der wir unsere Umgebung respektieren, die Natur ehren und unsere eigene Stärke als kreative und selbstversorgende Wesen entdecken. Lassen Sie uns gemeinsam die Zukunft gestalten und eine selbstfaltende Selbstversorgung erreichen.

Hier sind **zehn Insider-Tipps**, die dir helfen können, deine Selbstversorgung zu verbessern:

1. **Prioritäten setzen:** Identifiziere die Bereiche deines Lebens, in denen du dich selbst besser versorgen möchtest, wie zum Beispiel körperliche Gesundheit, geistiges Wohlbefinden oder zwischenmenschliche Beziehungen, und setze klare Prioritäten.
2. **Selbstreflexion:** Nimm dir regelmäßig Zeit, um über deine Bedürfnisse, Wünsche und Ziele nachzudenken. Selbstreflexion hilft dir dabei, dich selbst besser kennenzulernen und herauszufinden, was dir wirklich wichtig ist.
3. **Gesunde Ernährung:** Achte auf eine ausgewogene Ernährung, die reich an nährstoffreichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Protein ist. Trinke ausreichend Wasser und reduziere den Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln und Zucker.
4. **Regelmäßige Bewegung:** Finde eine Form der körperlichen Aktivität, die dir Spaß macht, und integriere sie regelmäßig in deinen Alltag. Das kann Sport, Yoga, Spaziergänge oder andere Aktivitäten sein, die deine körperliche Fitness fördern.
5. **Ausreichend Schlaf:** Priorisiere ausreichenden und qualitativ hochwertigen Schlaf. Schaffe eine entspannende Schlafumgebung, halte dich an einen festen Schlafrhythmus und reduziere die Nutzung elektronischer Geräte vor dem Schlafengehen.
6. **Stressbewältigung:** Entwickle gesunde Strategien zur Stressbewältigung, wie z.B. Meditation, Atemübungen, Zeit für Hobbys oder das Schaffen eines harmonischen Umfelds. Finde heraus, was für dich am besten funktioniert, um Stress abzubauen.
7. **Selbstfürsorge-Rituale:** Integriere regelmäßige Selbstfürsorge-Rituale in deinen Alltag, wie z.B. ein warmes Bad, Lesen eines Buches, Musik hören oder Zeit mit dir selbst verbringen.

Diese Rituale können dir helfen, dich zu entspannen und wieder aufzuladen.

8. Grenzen setzen: Lerne, deine eigenen Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Sage "Nein" zu Dingen, die dir zu viel werden, und setze klare Grenzen in deinen zwischenmenschlichen Beziehungen.
9. Soziale Unterstützung: Pflege positive Beziehungen und suche Unterstützung bei Freunden, Familie oder anderen vertrauenswürdigen Personen. Teile deine Gefühle und Erfahrungen und lass dich von anderen unterstützen.
10. Zeit für dich selbst: Plane bewusst Zeit für dich selbst ein, um deine Interessen, Hobbys und Leidenschaften zu verfolgen. Nimm dir Zeit für Entspannung, Kreativität und persönliches Wachstum.

Leitfaden für eine selbstentfaltende Selbstversorgung

Schritt 1: Definiere deine Ziele und Vision

Bevor du mit der Planung deiner selbstentfaltenden Selbstversorgung beginnst, ist es wichtig, deine Ziele und deine Vision zu definieren. Frage dich, warum du selbstversorgend sein möchtest und was du erreichen möchtest. Möchtest du unabhängiger von externen Ressourcen sein? Willst du nachhaltiger und umweltfreundlicher leben? Indem du deine Ziele klar definierst, kannst du deine Anstrengungen besser darauf ausrichten.

Schritt 2: Ermittle deine Ressourcen und Möglichkeiten

Analysiere deine aktuellen Ressourcen und Möglichkeiten. Untersuche deine Wohnsituation, den verfügbaren Platz, das Klima und die Bodenbeschaffenheit in deiner Region. Ermittle, welche Ressourcen du bereits hast, wie zum Beispiel Land, Wasserquellen oder bereits vorhandene Anbaumöglichkeiten. Bestimme auch deine zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten, da die Selbstversorgung ein gewisses Maß an Investitionen erfordern kann.

Schritt 3: Gartenplanung und -anbau

Der Garten spielt eine entscheidende Rolle bei der selbstentfaltenden Selbstversorgung. Plane deinen Garten sorgfältig, indem du die geeigneten Pflanzen für deine Region auswählst. Berücksichtige dabei das Klima, die Bodenbeschaffenheit und den verfügbaren Platz. Baue Gemüse, Kräuter und Obst an, um deine Ernährung zu bereichern. Betrachte auch alternative Anbaumethoden wie vertikales Gärtnern oder den Anbau in Gewächshäusern, um die Ernteerträge zu maximieren.

Schritt 4: Tierhaltung

Wenn es deine Umstände und dein Interesse erlauben, kannst du auch die Tierhaltung in Betracht ziehen.

Schritt 5: Wasser- und Energieversorgung

Erforsche alternative Methoden zur Wassergewinnung und -speicherung.

Regenwassersammlungssysteme und Grauwassernutzung können eine nachhaltige Möglichkeit sein, deinen Wasserbedarf zu decken. Betrachte auch die Nutzung erneuerbarer Energiequellen wie Solarenergie oder Windkraft, um deinen Energiebedarf zu reduzieren.

Schritt 6: Lagerung und Konservierung

Um deine Selbstversorgung das ganze Jahr über aufrechtzuerhalten, ist es wichtig, über Möglichkeiten zur Lagerung und Konservierung deiner Ernte nachzudenken. Erlerne Techniken wie das Einmachen, Einfrieren, Trocknen oder Fermentieren von Lebensmitteln, um sie haltbar zu machen. Schaffe auch ausreichend Lagerfläche für Vorräte und kümmere dich um die richtige Organisation und Rotation deiner Lebensmittel.

Schritt 7: Lerne nachhaltige Fähigkeiten

Eine selbstentfaltende Selbstversorgung erfordert auch das Erlernen nachhaltiger Fähigkeiten. Erweitere dein Wissen und deine Fähigkeiten in den Bereichen Permakultur, Kompostierung, natürliche Schädlingsbekämpfung und nachhaltige Landwirtschaftstechniken. Lerne, wie man Samen sammelt und züchtet, um den Anbau von Nutzpflanzen fortzusetzen, und erlerne grundlegende handwerkliche Fähigkeiten wie das Reparieren von Werkzeugen, das Bauen von Gartenstrukturen oder das Herstellen von natürlichen Reinigungs- und Pflegeprodukten.

Schritt 8: Gemeinschaftsaustausch

Betrachte die Möglichkeit des Austauschs und der Zusammenarbeit mit anderen Menschen in deiner Gemeinschaft, die ähnliche Interessen an der Selbstversorgung haben. Du kannst Wissen, Ressourcen und Fähigkeiten teilen, Samen tauschen oder gemeinsam Projekte umsetzen. Gemeinschaftsgärten oder lokale Landwirtschaftskooperativen können großartige Möglichkeiten bieten, um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Schritt 9: Überwache und passe an

Eine selbstentfaltende Selbstversorgung erfordert kontinuierliche Überwachung und Anpassung. Achte auf Veränderungen in deinem Garten, beobachte das Wetter und die Pflanzenkrankheiten und passe deine Anbaumethoden entsprechend an. Sei bereit, aus Fehlern zu lernen und neue Ansätze auszuprobieren, um deine Selbstversorgung kontinuierlich zu verbessern.

Schritt 10: Geduld und Nachhaltigkeit

Selbstversorgung ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Sei realistisch in deinen Erwartungen und akzeptiere, dass es Zeit braucht, um eine nachhaltige Selbstversorgung aufzubauen. Halte dich an nachhaltige Prinzipien und handle im Einklang mit der Natur. Achte darauf, Ressourcen zu schonen, Abfall zu reduzieren und einen nachhaltigen Lebensstil zu pflegen.

Denke daran, dass eine selbstentfaltende Selbstversorgung ein fortlaufender Prozess ist. Es ist wichtig, offen für neue Ideen zu sein, weiter zu lernen und sich anzupassen. Mit Zeit, Engagement und der richtigen Planung kannst du eine nachhaltige und selbstversorgende Lebensweise erreichen.

Die Permakulturelle Selbstversorgung ist der Tanz zwischen Mensch und Natur, bei dem wir lernen, im Einklang mit den Rhythmen des Lebens zu leben. Sie

erinnert uns daran, dass wir Teil eines größeren ökologischen Gefüges sind und dass unser Handeln Auswirkungen auf die gesamte Welt hat.

In der Permakultur lernen wir, mit der Natur zusammenzuarbeiten anstatt gegen sie zu kämpfen. Sie lehrt uns Demut und Respekt vor der Vielfalt des Lebens und eröffnet uns eine Fülle an Möglichkeiten, nachhaltig und regenerativ zu handeln.

Doch die wahre Essenz der Permakulturellen Selbstversorgung liegt nicht nur in der Anwendung von Techniken und Methoden, sondern in einem tieferen Verständnis unserer Beziehung zur Natur. Sie fordert uns auf, unsere Rolle als Gärtner des Lebens zu erkennen und Verantwortung für unsere Entscheidungen und Handlungen zu übernehmen.

Die Permakulturelle Selbstversorgung ist somit nicht nur ein Weg zu nachhaltiger Nahrungsmittelproduktion, sondern auch ein Weg zu persönlichem Wachstum und Bewusstseinsentwicklung. Sie fordert uns auf, die Grenzen unseres Denkens und Handelns zu erweitern und neue Wege des Zusammenlebens mit der Natur zu erkunden.

Indem wir uns mit der Permakulturellen Selbstversorgung beschäftigen, lernen wir, im Einklang mit den Prinzipien der Natur zu leben. Wir erkennen, dass alles miteinander verbunden ist und dass unsere Handlungen einen Einfluss auf das größere Ganze haben. Es ist ein Aufruf zur Achtsamkeit, Kreativität und Zusammenarbeit, um eine nachhaltigere und resilientere Welt zu schaffen.

In diesem Sinne ist die Permakulturelle Selbstversorgung nicht nur ein Weg zu einem nachhaltigen Lebensstil, sondern auch eine philosophische Haltung, die uns dazu inspiriert, mit Liebe und Sorgfalt für die Erde und alle Lebewesen zu sorgen. Sie eröffnet uns die Möglichkeit, nicht nur die Art und Weise, wie wir leben, zu verändern, sondern auch unsere Beziehung zur Natur und zu uns selbst zu transformieren.

Die **wahre Selbstentfaltung** liegt in der bewussten Verbindung mit unserer inneren Essenz und dem Streben nach Selbstversorgung. Indem wir uns selbst in allen Facetten anerkennen und achten, können wir ein erfülltes Leben führen. Es ist der Dialog zwischen unserem Geist, unserem Körper und unserer Seele, der uns zu unserem wahren Potenzial führt.

Selbstentfaltung erfordert Mut, denn sie bedeutet, die Komfortzone zu verlassen und sich auf die Reise der Selbsterkenntnis zu begeben. Es ist ein kontinuierlicher Prozess des Wachsens, Lernens und Entdeckens. Indem wir uns unseren Stärken und Schwächen stellen, können wir uns selbst tiefer verstehen und uns auf authentische Weise entfalten.

Selbstversorgung ist der Schlüssel zur Erhaltung unserer physischen, geistigen und emotionalen Gesundheit. Es bedeutet, sich selbst mit Liebe, Fürsorge und Aufmerksamkeit zu behandeln. Dies beinhaltet gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Ruhe und die Pflege von Beziehungen, die uns nähren. Indem wir uns um uns selbst kümmern, schaffen wir ein solides Fundament, auf dem wir unsere Träume und Ziele aufbauen können.

In der selbstentfaltenden Selbstversorgung liegt auch die Bedeutung des Gleichgewichts. Es geht darum, eine harmonische Verbindung zwischen unseren individuellen Bedürfnissen und den Bedürfnissen unserer Umwelt herzustellen. Wenn wir in Einklang mit der Natur und den Menschen um uns herum leben, schaffen wir ein nachhaltiges Miteinander, das uns alle unterstützt und bereichert.

Letztendlich ist Selbstentfaltung und Selbstversorgung ein lebenslanger Prozess. Es erfordert

Achtsamkeit, Geduld und die Bereitschaft, uns ständig weiterzuentwickeln. Indem wir uns selbst erlauben, zu wachsen und uns zu entfalten, werden wir zu einer Quelle des Lichts und der Inspiration für uns selbst und andere. Also lass uns den Mut haben, unsere eigene Geschichte zu schreiben und unser eigenes Glück zu finden.

Die Philosophie eines natürlichen Lebens mit **natürlicher Nahrung, frisch aus der Natur**, wird oft mit dem Begriff "Wildnahrung" oder "Wild Food" in Verbindung gebracht. Diese Philosophie basiert auf dem Konzept, dass wir uns auf natürliche und unverarbeitete Lebensmittel aus der Umwelt um uns herum konzentrieren sollten, anstatt auf industriell hergestellte Produkte.

Die Idee hinter einer solchen Lebensweise ist es, eine stärkere Verbindung zur Natur herzustellen, die Vielfalt und Nährstoffdichte wilder Pflanzen zu nutzen und sich von frischen und unverfälschten Lebensmitteln zu ernähren. Es beinhaltet oft das Sammeln von essbaren Pflanzen, Beeren, Pilzen, Nüssen.

Die Philosophie des natürlichen Lebens mit natürlicher Nahrung kann verschiedene Aspekte umfassen, wie die Betonung einer nachhaltigen Ernährung, die Nutzung der saisonalen Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln, den Respekt vor der Natur und die Förderung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Es ist wichtig zu beachten, dass das Sammeln von Wildnahrung und das Essen aus der Natur eine gewisse Expertise erfordert. Es ist wichtig, die Pflanzen genau zu identifizieren, um sicherzustellen, dass sie essbar und nicht giftig sind. Zusätzlich ist es wichtig, die Umwelt und die natürlichen Ressourcen zu respektieren und nachhaltige Sammelpraktiken zu befolgen.

Die Philosophie eines natürlichen Lebens mit natürlicher Nahrung kann eine persönliche Entscheidung sein, die auf einer tiefen Verbundenheit zur Natur und dem Wunsch basiert, eine gesunde und nachhaltige Lebensweise zu pflegen.

Frühling:

- Bärlauch: Eine aromatische Pflanze mit knoblauchähnlichem Geschmack, die in Wäldern wächst und für Salate, Suppen oder Pesto verwendet werden kann.
- Löwenzahn: Die jungen Blätter und Blüten des Löwenzahns können zu Salaten hinzugefügt werden. Die Blütenblätter können auch zur Herstellung von Löwenzahnhonig verwendet werden.
- Rhabarber: Die säuerlichen Stängel des Rhabarbers werden in Desserts, Kuchen und Kompotten verwendet.
- Giersch: Giersch ist ein Wildgemüse mit leicht scharfem Geschmack, das im Frühling sprießt. Die jungen Blätter können in Salaten oder als Spinatersatz verwendet werden.

- Sauerampfer: Sauerampfer hat einen sauren Geschmack und wird häufig für Suppen oder Soßen verwendet. Die jungen Blätter sind im Frühling besonders zart.

Sommer:

- Erdbeeren: Süße und saftige Erdbeeren sind ein beliebtes Sommerobst und können frisch verzehrt oder zu Marmeladen, Torten und Eis verarbeitet werden.
- Schwarze Johannisbeeren: Diese saftigen Beeren eignen sich gut für Marmeladen, Säfte oder zum Backen von Kuchen.
- Himbeeren: Himbeeren sind im Sommer reif und wachsen häufig in Waldgebieten. Sie können frisch verzehrt oder für Desserts, Marmeladen und Säfte verwendet werden.
- Brombeeren: Ähnlich wie Himbeeren sind Brombeeren im Sommer reichlich vorhanden und können direkt vom Strauch gepflückt oder in verschiedenen Rezepten verwendet werden.
- Waldpilze: Je nach Wetterbedingungen können im Sommer verschiedene essbare Pilze im Wald wachsen, wie beispielsweise Pfifferlinge, Steinpilze oder Maronenröhrlinge. Es ist jedoch wichtig, sich mit Pilzen gut auszukennen, da einige giftig sein können.

Herbst:

- Äpfel: Deutschland ist bekannt für seine vielen Apfelsorten. Äpfel können frisch gegessen oder zu Kompott, Saft oder Kuchen verarbeitet werden.
- Birnen: Saftige Birnen sind im Herbst reif und können roh gegessen oder zu Desserts und Konserven verarbeitet werden.
- Pilze: In den Herbstmonaten sprießen verschiedene essbare Pilzarten in den Wäldern Deutschlands. Es ist wichtig, Pilze nur zu sammeln, wenn man sich sicher ist, welche essbar sind.
- Eberesche: Die leuchtend roten Beeren der Eberesche sind im Herbst essbar und können zu Marmelade oder Likör verarbeitet werden.
- Bucheckern: Bucheckern sind die Samen der Buche und können im Herbst gesammelt werden. Sie sind essbar und können geröstet oder gemahlen werden, um Mehl herzustellen.

Winter:

- Grünkohl: Dieses winterharte Gemüse ist in Norddeutschland besonders beliebt. Es wird oft zu einem deftigen Eintopf gekocht und mit Kartoffeln serviert.
- Hagebutten: Die roten Früchte der Hagebutte sind reich an Vitamin C und können zu Marmelade, Tee oder Suppen verarbeitet werden.
- Feldsalat: Feldsalat ist ein winterhartes Blattgemüse, das in Salaten oder als Beilage verwendet werden kann.

- Nadelbaum-Triebe: Im Winter können die jungen Triebe von Nadelbäumen wie Tanne, Fichte oder Kiefer geerntet werden. Sie enthalten Vitamin C und können zur Zubereitung von Tee verwendet werden.
- Vogelbeeren: Obwohl Vogelbeeren roh giftig sind, können sie nach Frost im Winter verzehrt werden, da dies die Giftstoffe abbaut. Sie können zu Marmelade oder Gelee verarbeitet werden.
- Wildkräuter: Einige winterharte Wildkräuter wie Vogelmiere oder Gänseblümchen sind auch im Winter essbar und können in Salaten oder als Garnierung verwendet werden.

In Deutschland gibt es mehrere **Baumblätter, die essbar sind**. Hier sind einige Sorten, die oft empfohlen werden:

- Linde (Tilia): Die jungen Blätter der Linde sind zart und haben einen milden, leicht süßlichen Geschmack. Sie können roh in Salaten verwendet oder gedünstet und als Gemüsebeilage serviert werden.
- Buche (Fagus): Die jungen Blätter der Buche sind zart und haben einen milden, leicht nussigen Geschmack. Sie eignen sich gut für Salate oder als Garnierung für verschiedene Gerichte.
- Birke (Betula): Die jungen Blätter der Birke haben einen leicht bitteren Geschmack, ähnlich wie Rucola. Sie können in Salaten oder als Zutat in grünen Smoothies verwendet werden.
- Ahorn (Acer): Die jungen Blätter einiger Ahornarten wie dem Spitzahorn (Acer platanoides) sind essbar. Sie haben einen leicht süßen Geschmack und können roh in Salaten oder als Zutat in grünen Smoothies verwendet werden.
- Eiche (Quercus): Die jungen Blätter einiger Eichenarten wie der Stieleiche (Quercus robur) können roh oder gekocht gegessen werden. Sie haben einen leicht säuerlichen Geschmack und können in Salaten oder als Gemüsebeilage verwendet werden.
- Kastanie (Castanea): Die jungen Blätter der Esskastanie (Castanea sativa) sind essbar. Sie haben einen milden Geschmack und können roh in Salaten verwendet oder gekocht und als Gemüsebeilage serviert werden.
- Esche (Fraxinus): Die jungen Blätter der Esche sind essbar und haben einen leicht bitteren Geschmack. Sie können roh in Salaten verwendet oder gekocht und als Gemüsebeilage serviert werden.
- Haselnuss (Corylus): Die jungen Blätter der Haselnuss sind essbar und haben einen milden, leicht süßlichen Geschmack. Sie können roh in Salaten verwendet oder gedünstet und als Gemüsebeilage serviert werden.

Survival-Training und Selbstversorgung

sind zwei Konzepte, die eng miteinander verbunden sind und eine interessante philosophische Perspektive bieten können.

Survival-Training bezieht sich auf das Erlernen von Fähigkeiten und Techniken, die erforderlich sind, um in widrigen Umständen oder in der Wildnis zu überleben. Es beinhaltet oft den Erwerb von Kenntnissen über Nahrungssuche, Feuerentfaltung, Orientierung, Erste Hilfe und den Umgang mit verschiedenen Werkzeugen. Das Training zielt darauf ab, das Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten und Grenzen zu schärfen und eine gewisse Unabhängigkeit von modernen Annehmlichkeiten zu entwickeln.

Selbstversorgung bezieht sich auf die Fähigkeit, sich selbst mit den grundlegenden Bedürfnissen des Lebens zu versorgen, wie Nahrung, Wasser, Unterkunft und Energie. Selbstversorger sind oft bestrebt, ihre Abhängigkeit von externen Ressourcen zu reduzieren und nachhaltige Praktiken anzuwenden. Dies kann den Anbau von Lebensmitteln, die Nutzung erneuerbarer Energien oder die Umsetzung recyclingbasierter Systeme umfassen. Selbstversorgung fördert ein tieferes Verständnis der natürlichen Zusammenhänge und eine bewusster Lebensweise.

Von einer philosophischen Perspektive aus betrachtet, können Survival-Training und Selbstversorgung eine Reflexion über unsere Beziehung zur Natur, unsere Abhängigkeit von modernen Annehmlichkeiten und unsere Fähigkeit, selbstständig zu sein, anregen. Diese Konzepte können uns dazu bringen, über die grundlegenden Bedürfnisse des Lebens und den Einfluss unserer Entscheidungen auf die Umwelt nachzudenken.

Ein philosophischer Ansatz könnte darin bestehen, die Werte der Einfachheit, Nachhaltigkeit und Autonomie zu erforschen. Es könnte bedeuten, unsere Verbindung zur Natur wiederherzustellen und uns bewusster zu machen, wie wir mit den begrenzten Ressourcen unseres Planeten umgehen. Es könnte auch bedeuten, die Grenzen des individuellen Selbst und des kollektiven Wohlergehens zu erkunden und darüber nachzudenken, wie unsere Handlungen sich auf andere und zukünftige Generationen auswirken.

Letztendlich können Survival-Training und Selbstversorgung als Werkzeuge dienen, um uns dabei zu unterstützen, unsere Fähigkeiten zu entwickeln, unsere Abhängigkeit von äußeren Umständen zu verringern und eine tiefere Verbindung zur Natur und zu uns selbst herzustellen. Durch eine philosophische Betrachtung dieser Konzepte können wir unser Verständnis von Nachhaltigkeit, Autonomie und unserem Platz in der Welt erweitern.

Es gibt mehrere Gründe, warum es sich lohnt, an Survival-Training als Selbstversorger teilzunehmen. Hier sind einige Vorteile:

1. **Unabhängigkeit:** Als Selbstversorger kannst du lernen, dich selbst zu versorgen und unabhängig von externen Ressourcen zu sein. Du wirst Fähigkeiten entwickeln, um Essen zu finden, Wasser zu filtern und Unterkünfte zu bauen. Dieses Wissen kann in Krisensituationen oder bei Outdoor-Abenteuern von unschätzbarem Wert sein.
2. **Notfallvorsorge:** Survival-Training hilft dir, dich auf Notfälle vorzubereiten. Unvorhergesehene Ereignisse wie Naturkatastrophen, Stromausfälle oder andere Krisen

können dazu führen, dass du vorübergehend auf dich allein gestellt bist. Durch das Erlernen von Überlebensfähigkeiten kannst du besser auf solche Situationen reagieren und dich selbst und deine Familie schützen.

3. **Naturnähe und Wertschätzung:** Indem du lernst, in der Natur zu überleben, wirst du ein tieferes Verständnis und eine größere Wertschätzung für die Umwelt entwickeln. Du wirst lernen, Ressourcen zu nutzen, ohne sie zu erschöpfen, und lernst, wie wichtig es ist, im Einklang mit der Natur zu leben.
4. **Stärkung der Fähigkeiten:** Survival-Training verbessert deine körperlichen und mentalen Fähigkeiten. Du wirst lernen, Herausforderungen zu meistern, Ängste zu überwinden und unter Druck klare Entscheidungen zu treffen. Diese Fähigkeiten sind nicht nur im Überlebenskontext, sondern auch im Alltag nützlich.
5. **Gemeinschaft und Austausch:** Survival-Training bietet die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen und sich mit anderen Selbstversorgern auszutauschen. Du kannst von den Erfahrungen anderer lernen, Techniken teilen und in einer Gemeinschaft von Menschen sein, die ähnliche Interessen haben.

Leitfaden für die Fermentation von Gemüse

Einführung: Die Fermentation von Gemüse ist eine uralte Methode, um Gemüse haltbar zu machen und gleichzeitig den Geschmack zu verbessern. Durch die Zugabe von Salz entstehen natürliche Milchsäurebakterien, die das Gemüse fermentieren und es reich an probiotischen Kulturen machen. Dieser Leitfaden soll Ihnen helfen, den Prozess der Gemüsefermentation zu verstehen und Ihnen Schritt für Schritt Anweisungen geben, wie Sie Ihr eigenes fermentiertes Gemüse herstellen können.

Schritt 1: Auswahl des Gemüses Wählen Sie frisches Gemüse von hoher Qualität aus. Beliebte Gemüsesorten für die Fermentation sind Kohl, Karotten, Gurken, Radieschen, Paprika und Sellerie. Achten Sie darauf, das Gemüse gründlich zu waschen und alle beschädigten oder faulen Teile zu entfernen.

Schritt 2: Vorbereitung des Gemüses Schneiden Sie das Gemüse in gleichmäßige Stücke oder Streifen. Die Größe hängt von Ihren Vorlieben ab. Einige Menschen bevorzugen fein geschnittenes Gemüse, während andere größere Stücke mögen. Sie können das Gemüse auch raspeln oder in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 3: Salzlake herstellen Die Salzlake ist wichtig, um den Fermentationsprozess zu starten und das Gemüse vor schädlichen Bakterien zu schützen. Mischen Sie 1-2 Esslöffel Salz pro Liter Wasser, um eine Salzlake herzustellen. Verwenden Sie Meersalz oder unjodiertes Salz, da jodiertes Salz die Fermentation beeinträchtigen kann.

Schritt 4: Gemüse fermentieren Geben Sie das vorbereitete Gemüse in ein Glas oder einen Fermentationsbehälter. Gießen Sie die Salzlake über das Gemüse, so dass es vollständig bedeckt ist. Lassen Sie dabei etwas Platz an der Spitze des Behälters, da das Gemüse während der Fermentation leicht aufsteigen kann. Sie können das Gemüse mit einem Gewicht oder einem eingelegten Krautblatt beschweren, um sicherzustellen, dass es unter der Salzlake bleibt.

Schritt 5: Fermentation und Lagerung Decken Sie das Glas oder den Behälter mit einem sauberen Tuch oder einem Deckel ab, der leicht belüftet ist, um den Gärungsprozess zu ermöglichen. Lagern Sie das fermentierte Gemüse bei Raumtemperatur an einem dunklen Ort, zum Beispiel in einem

Schrank oder einer Speisekammer. Lassen Sie das Gemüse für 1-4 Wochen fermentieren, je nach Geschmacksvorlieben. Während der Fermentation bilden sich Bläschen, und der Geschmack des Gemüses entwickelt sich allmählich.

Schritt 6: Verkostung und Lagerung im Kühlschrank Nach der gewünschten Fermentationszeit können Sie das Gemüse probieren. Wenn es Ihren Vorlieben entspricht, können Sie es im Kühlschrank lagern, um den Ferment

Die Entscheidung, aus einer **Mietwohnung heraus**

Selbstversorgung zu starten, kann auf mehreren philosophischen Prinzipien basieren. Eines dieser Prinzipien ist die Idee der Autonomie. Autonomie bezieht sich auf die Fähigkeit, unabhängig zu handeln und selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen. Indem man sich für die Selbstversorgung entscheidet, nimmt man aktiv die Kontrolle über sein eigenes Leben und seine Bedürfnisse in die Hand. Anstatt von äußeren Einflüssen und Marktmechanismen abhängig zu sein, strebt man danach, seine eigenen Lebensgrundlagen zu schaffen und sich unabhängig von anderen zu machen.

Ein weiteres philosophisches Prinzip, das hier relevant ist, ist das Streben nach Einfachheit und Nachhaltigkeit. Indem man selbst anbaut und sich um seine Grundbedürfnisse kümmert, reduziert man seine Abhängigkeit von der Konsumgesellschaft und den damit verbundenen negativen Auswirkungen auf die Umwelt. Selbstversorgung ermöglicht es, Ressourcen effizienter zu nutzen, Abfall zu reduzieren und einen bewussteren, nachhaltigeren Lebensstil zu führen.

Darüber hinaus kann die Selbstversorgung in einer Mietwohnung eine transformative Erfahrung sein, die das Bewusstsein für die eigene Umwelt und die Natur stärkt. Durch den direkten Kontakt mit dem Anbau von Lebensmitteln, dem Kompostieren von Abfällen und anderen nachhaltigen Praktiken entwickelt man ein tieferes Verständnis für ökologische Zusammenhänge und seine eigene Rolle als Teil des größeren Ganzen. Dies kann zu einem gesteigerten Bewusstsein für die Verantwortung gegenüber der Umwelt und anderen Menschen führen.

Schließlich kann die Entscheidung zur Selbstversorgung auch als philosophischer Akt des Widerstands gegenüber den vorherrschenden gesellschaftlichen Normen und Strukturen betrachtet werden. In einer Welt, in der der Konsum und die Abhängigkeit von externen Systemen oft im Vordergrund stehen, setzt die Selbstversorgung ein Statement. Sie zeigt, dass man sich nicht passiv den Bedingungen unterwirft, sondern aktiv alternative Wege sucht und neue Möglichkeiten schafft.

Insgesamt kann die Entscheidung, aus einer Mietwohnung heraus Selbstversorgung zu starten, als eine philosophische Reise betrachtet werden, bei der Autonomie, Einfachheit, Nachhaltigkeit, Bewusstsein und Widerstand eine Rolle spielen. Es ist eine Möglichkeit, das eigene Leben bewusst zu gestalten und neue Wege zu erkunden, um mit der Natur und der Gesellschaft in Einklang zu leben.

Natürlich! Hier ist ein grober Leitfaden, um mit der Selbstversorgung in einer Mietwohnung zu beginnen:

1. Balkon- oder Fenstergarten einrichten: Nutzen Sie den vorhandenen Platz auf Ihrem Balkon oder an Ihren Fenstern, um Kräuter, Gemüse oder sogar Obst anzubauen. Wählen Sie Pflanzen, die sich gut in Behältern oder Töpfen kultivieren lassen, wie Tomaten, Basilikum, Salat oder Erdbeeren. Stellen Sie sicher, dass Ihre Pflanzen ausreichend Sonnenlicht erhalten und pflegen Sie sie entsprechend.
2. Vertikaler Garten: Wenn Sie über begrenzten Platz verfügen, können Sie einen vertikalen Garten anlegen. Hierbei werden Pflanzen an Wänden oder speziellen Gestellen in die Höhe gezogen. Es gibt verschiedene Systeme für vertikale Gärten, die speziell für den Einsatz in Innenräumen entwickelt wurden.
3. Kräuter drinnen anbauen: Wenn Sie keinen Balkon oder Garten haben, können Sie dennoch frische Kräuter drinnen anbauen. Stellen Sie Kräutertöpfe auf die Fensterbank oder verwenden Sie spezielle Pflanzgefäße mit eingebauter Beleuchtung. Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Minze und Rosmarin gedeihen gut in Innenräumen.
4. Gemeinschaftsgärten: Informieren Sie sich, ob es in Ihrer Nähe Gemeinschaftsgärten gibt, in denen Sie ein Stück Land pachten oder mit anderen teilen können. Gemeinschaftsgärten bieten oft mehr Platz und eine größere Vielfalt an Anbaumöglichkeiten.
5. Kompostieren: Starten Sie mit der Kompostierung Ihrer organischen Abfälle. Sie können einen kleinen Kompostbehälter auf dem Balkon oder sogar in der Küche aufstellen. Kompost ist eine großartige Möglichkeit, um Ihre Pflanzen mit nährstoffreicher Erde zu versorgen.
6. Essbare Zimmerpflanzen: Wählen Sie Zimmerpflanzen, die essbar sind und gleichzeitig dekorativ wirken, wie beispielsweise verschiedene Arten von Pfefferminze oder Zitronenbäumchen. Diese Pflanzen können nicht nur Ihre Wohnung verschönern, sondern auch frische Zutaten für Tees oder andere Gerichte liefern.
7. Bewusst einkaufen: Kaufen Sie bewusst ein und wählen Sie frische, saisonale und lokale Produkte, wann immer möglich. Unterstützen Sie Bauernmärkte oder Abokisten, um regionale Lebensmittel zu beziehen. (Lebensmittelraum - Einkaufsgemeinschaft)
8. Kochen und Konservieren: Nutzen Sie die selbstangebauten oder frischen Zutaten, um selbst zu kochen und Mahlzeiten zuzubereiten. Experimentieren Sie mit Rezepten und lernen Sie, Lebensmittel zu fermentieren oder einzufrieren, um sie länger haltbar zu machen.
9. Erfahrungsaustausch: Tauschen Sie sich mit anderen Selbstversorgern aus, sowohl online als auch offline. Es gibt viele Communities und Foren, in denen Sie Tipps und Ratschläge erhalten können. Lernen Sie von anderen und teilen Sie Ihre eigenen Erfahrungen.

Das Bilden einer nachhaltigen **Einkaufsgemeinschaft** kann eine großartige Möglichkeit sein, um Ressourcen zu teilen, die Kosten zu senken und umweltfreundlichere Entscheidungen zu treffen. Hier ist ein grober Leitfaden, um eine solche Gemeinschaft zu gründen:

1. Identifizieren Sie interessierte Personen: Finden Sie Menschen in Ihrer Nachbarschaft, die

daran interessiert sind, eine nachhaltige Einkaufsgemeinschaft zu gründen. Sprechen Sie mit Freunden, Nachbarn, Arbeitskollegen oder suchen Sie in lokalen Gemeinschaftsgruppen nach Gleichgesinnten.

2. Definieren Sie die Ziele und Werte: Legen Sie gemeinsam die Ziele und Werte der Einkaufsgemeinschaft fest. Zum Beispiel könnten diese Ziele die Reduzierung von Verpackungsmüll, die Unterstützung lokaler Produzenten oder der Kauf von Bio-Produkten sein. Klären Sie auch, wie die Entscheidungsfindung innerhalb der Gemeinschaft stattfinden soll.
3. Organisieren Sie regelmäßige Treffen: Planen Sie regelmäßige Treffen, um über Einkaufspläne, Koordination von Bestellungen und andere relevante Themen zu sprechen. Diese Treffen können persönlich oder online stattfinden, je nach den Präferenzen der Gemeinschaft.
4. Bestandsaufnahme der Bedürfnisse: Ermitteln Sie die Bedürfnisse der Gemeinschaft, indem Sie herausfinden, welche Produkte und Dienstleistungen die Mitglieder gemeinsam nutzen möchten. Dies könnte Lebensmittel, Reinigungsmittel, Hygieneprodukte, Haushaltswaren oder andere Artikel umfassen.
5. Lieferanten und Bezugsquellen recherchieren: Recherchieren Sie nach lokalen Bauernmärkten, Bio-Läden, Erzeugerkooperativen oder Großhändlern, die die gewünschten Produkte anbieten. Finden Sie heraus, ob diese Lieferanten bereit sind, Rabatte oder spezielle Konditionen für eine Einkaufsgemeinschaft anzubieten.
6. Koordination von Bestellungen: Entwickeln Sie ein System zur Koordination von Bestellungen. Dies könnte beispielsweise eine gemeinsame Einkaufsliste sein, auf der die Mitglieder ihre Bedürfnisse notieren, oder die Nutzung von Online-Plattformen, um Bestellungen zu verwalten.
7. Aufteilen von Bestellungen und Transport: Entscheiden Sie, wie die aufgegebenen Bestellungen auf die Mitglieder aufgeteilt werden sollen. Organisieren Sie sich, um den Transport der Bestellungen effizient zu gestalten, um Energie zu sparen und Emissionen zu reduzieren. Überlegen Sie, ob Fahrgemeinschaften oder gemeinsame Transportmittel genutzt werden können.
8. Teilen von Ressourcen: Ermutigen Sie die Gemeinschaftsmitglieder, Ressourcen zu teilen. Dies könnte den Austausch von Werkzeugen, Küchengeräten, Büchern oder anderen Gegenständen beinhalten, um den Konsum zu reduzieren und nachhaltiges Handeln zu fördern.
9. Bildung und Erfahrungsaustausch: Organisieren Sie regelmäßige Bildungsveranstaltungen und Erfahrungsaustausch innerhalb der Einkaufsgemeinschaft. Laden Sie Experten ein, um über nachhaltige Lebensmittelproduktion, Zero-Waste-Praktiken oder andere relevante Themen zu sprechen. Teilen Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen untereinander, um voneinander zu lernen und nachhaltiges Handeln weiter zu fördern.

Denken Sie daran, dass das Gründen und Aufrechterhalten einer nachhaltigen Einkaufsgemeinschaft Zeit, Engagement und Kommunikation erfordert. Durch Zusammenarbeit und gemeinsame Anstrengungen können Sie jedoch die Vorteile des Ressourcenteilens genießen, die Kosten senken und einen positiven Beitrag zur Umwelt leisten. (Lebensmittelraum PDF)

In unseren Permakulturkursen geht es darum, ein

Verständnis für den bewussten Umgang mit der Natur zu entwickeln und ihre Heilkräfte zu entdecken. Wir lernen, wie wir in Kreisläufen denken und handeln können, um nachhaltig zu leben. Während einer Begehung unseres Permakulturpfades erforschen wir die unterschiedlichen Prinzipien der naturnahen Gärtnermethode und betrachten die Ergebnisse, die durch die Umsetzung der Permakultur-Prinzipien erzielt wurden. Durch die Kombination von Theorie und Praxis entwerfen wir gemeinsam ein Permakulturelement und integrieren es in bereits bestehende Strukturen. Mit diesem Kurs möchten wir dazu beitragen, dass jeder Einzelne eine tiefe Verbundenheit zur Natur entwickeln kann und lernt, wie man im Einklang mit ihr leben kann.

- Verständnis der ökologischen Zusammenhänge in der Natur und in der Landwirtschaft
- Beobachtung: Ein Permakulturgärtner muss in der Lage sein, seine Umgebung genau zu beobachten, um zu verstehen, wie sie funktioniert. Zum Beispiel kann er beobachten, welche Pflanzen in welchen Jahreszeiten am besten wachsen, um einen geeigneten Anbauplan zu entwickeln.
- Kenntnisse über Pflanzen und Bodenpflege sowie Gartenplanung und -design
- Planung: Ein Permakulturgärtner muss in der Lage sein, langfristige Pläne für seinen Garten zu erstellen, die alle Aspekte des Garten-Ökosystems berücksichtigen. Zum Beispiel kann er einen Plan entwickeln, der die Anordnung von Pflanzen, die Verwendung von Regenwasser und die Schaffung von Habitaten für nützliche Tiere wie Bienen berücksichtigt.
- Fähigkeit zur effektiven Nutzung von Ressourcen, wie z.B. Wasser, Energie und Materialien
- Bodenpflege: Ein Permakulturgärtner muss wissen, wie man den Boden auf natürliche Weise pflegt, indem er organischen Dünger verwendet und Kompost herstellt. Zum Beispiel kann er Mulch verwenden, um die Feuchtigkeit im Boden zu halten und das Wachstum von Unkraut zu verhindern.
- Verständnis und Anwendung von Kreislaufsystemen, die die Nachhaltigkeit fördern
- Vielfalt: Ein Permakulturgärtner muss verstehen, wie wichtig die Vielfalt in einem Garten ist, um das natürliche Ökosystem zu fördern. Zum Beispiel kann er eine Vielzahl von Pflanzen anbauen, um eine breite Palette von Nährstoffen für die Ernährung und das Wohlbefinden der Pflanzen bereitzustellen.
- Fähigkeit, soziale und kulturelle Aspekte in Permakultur-Designs zu berücksichtigen.
- Gemeinschaft: Ein Permakulturgärtner muss in der Lage sein, innerhalb einer Gemeinschaft zu arbeiten und mit anderen Gärtnern und Nachbarn zusammenzuarbeiten, um eine nachhaltige Lebensweise zu fördern. Zum Beispiel kann er einen Gartenclub oder eine Gemeinschaftsgärtnerei gründen, um die Ressourcen und das Wissen der Gemeinschaft zu nutzen, um eine blühende Permakultur-Praxis zu schaffen.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unserem Permakulturkurs begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit

Ihnen in die Welt der naturnahen Gärtnermethode einzutauchen. Lernen Sie mit uns, in Kreisläufen zu denken und zu handeln, die Natur und ihre Heilkräfte zu entdecken und einen bewussten Umgang mit ihr zu pflegen. Kommen Sie vorbei und werden Sie Teil unserer Gemeinschaft, in der wir uns für eine nachhaltige und gesunde Zukunft einsetzen.

Natürliche **Lagerung von Gemüse** für den Winter: Ein Leitfaden

Die natürliche Lagerung von Gemüse ist eine großartige Möglichkeit, frisches Gemüse aus dem eigenen Garten oder vom Markt über den Winter zu lagern. Hier ist ein Leitfaden, der dir hilft, das Beste aus deinem Gemüse zu machen:

1. **Erntezeitpunkt:** Ernte das Gemüse zur richtigen Zeit. Warte, bis das Gemüse voll ausgereift ist, aber vor dem ersten Frost. Das Gemüse sollte reif und gesund sein, um eine optimale Lagerung zu gewährleisten.
2. **Vorbereitung:** Entferne vorsichtig den Schmutz von den Wurzeln und schneide das Grünzeug ab. Entferne beschädigte oder faulende Teile des Gemüses. Stelle sicher, dass das Gemüse gut getrocknet ist, bevor du es lagerst, um das Risiko von Schimmelbildung zu verringern.
3. **Sortierung:** Sortiere das Gemüse nach Reife und Lagerfähigkeit. Einige Gemüsesorten halten länger als andere. Trenne das Gemüse entsprechend und lagere es getrennt voneinander, um eine schnellere Verderblichkeit zu vermeiden.
4. **Temperatur und Feuchtigkeit:** Finde den idealen Lagerort mit der richtigen Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Die meisten Gemüsesorten halten sich am besten bei niedrigen Temperaturen zwischen 0 und 10 Grad Celsius. Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 80 und 95 Prozent liegen. Ein kühler Keller, eine Garage oder ein begrabenes Gemüsebeet können gute Optionen sein.
5. **Lagerbehälter:** Verwende geeignete Lagerbehälter, um das Gemüse frisch zu halten. Holzkisten, Körbe oder Papiertüten eignen sich gut, da sie eine gute Belüftung ermöglichen. Vermeide Plastiktüten, da sie die Feuchtigkeit einfangen können und Schimmelbildung begünstigen.
6. **Gemüsearten und Lagerbedingungen:** Hier sind einige gängige Gemüsesorten und die optimalen Lagerbedingungen:
 - **Kartoffeln:** Lagere sie bei einer Temperatur von 4 bis 10 Grad Celsius in einem kühlen, dunklen Raum. Vermeide Licht, da dies das Keimen fördert.
 - **Karotten:** Entferne das Grünzeug und lagere sie bei einer Temperatur nahe dem Gefrierpunkt in feuchtem Sand oder in einem Gemüsefach des Kühlschranks.
 - **Zwiebeln:** Lagere sie an einem kühlen, trockenen Ort bei einer Temperatur von 0 bis 4 Grad Celsius. Vermeide es, Zwiebeln in der Nähe von Äpfeln oder Kartoffeln zu lagern, da sie sich gegenseitig beeinflussen können.
 - **Kürbis und Wurzelpetersilie:** Lagere sie an einem kühlen, trockenen Ort bei einer Temperatur von 7 bis 10 Grad Celsius.
 - **Kohl:** Entferne äußere Blätter und lagere ihn in einem kühlen, feuchten Keller oder Kühlschrank.
7. **Überwachung:** Überprüfe regelmäßig das gelagerte Gemüse auf Anzeichen von Verderb, Schimmel oder Schädlingsbefall. Entferne beschädigte oder verdorbene Stücke sofort, um

eine Ausbreitung zu verhindern. Achte auch auf die Feuchtigkeit im Lagerbereich und passe sie gegebenenfalls an, um ein optimales Klima aufrechtzuerhalten.

8. Rotation: Achte darauf, älteres Gemüse zuerst zu verwenden und regelmäßig das Lager zu überprüfen. Verwende zuerst das Gemüse, das Anzeichen von Verderb zeigt, um eine Verschwendung zu vermeiden. Nutze das Lagergemüse in der Reihenfolge, in der es gelagert wurde, um eine längere Haltbarkeit zu gewährleisten.
9. Einfrieren oder Einmachen: Wenn du eine größere Menge Gemüse hast oder eine längere Haltbarkeit wünschst, kannst du bestimmte Gemüsesorten auch einfrieren oder einmachen. Informiere dich über die geeigneten Methoden für jedes Gemüse, um die besten Ergebnisse zu erzielen.
10. Wissen teilen: Wenn du erfolgreich Gemüse für den Winter lagerst, teile dein Wissen mit anderen. Die natürliche Lagerung von Gemüse ist eine traditionelle Methode, die weitergegeben werden sollte, um das Bewusstsein für nachhaltige Ernährung und Selbstversorgung zu fördern.

Bitte beachte, dass die Lagerfähigkeit von Gemüse je nach Sorte und Zustand variieren kann. Es ist wichtig, das Gemüse regelmäßig zu überprüfen und zu verwenden, bevor es verdirbt. Mit diesen Tipps und etwas Übung wirst du in der Lage sein, eine gute Auswahl an frischem Gemüse für den Winter zu lagern und zu genießen.

Die Pilzwanderung ermöglicht es den Teilnehmern, die geheimnisvolle und faszinierende Welt der Pilze zu entdecken und ein tiefes Verständnis für die Lebensweise und Beziehungen dieser interessanten Lebewesen zu entwickeln. Darüber hinaus lernen sie, wie man gefahrlos und verantwortungsvoll Pilze sammelt und identifiziert, um die wahren Köstlichkeiten der Natur zu genießen. Indem sie ihre Wahrnehmung schärfen und lernen, die Natur bewusster wahrzunehmen, können sie ein tieferes Verständnis für die Bedeutung von Naturschutz und Umweltschutz entwickeln.

- **Kenntnisse über die Struktur und Lebensweise von Pilzen**
 - Unterschiede zwischen verschiedenen Pilzarten erkennen (z.B. Lamellen- vs. Röhrenpilze)
 - Bestimmung von essbaren und giftigen Pilzen anhand äußerlicher Merkmale
 - Identifikation von Pilzarten anhand ihres Standorts (z.B. Wald- vs. Wiesenpilze)
 - Wissen über die Rolle von Pilzen im Ökosystem (z.B. als Zersetzer oder Symbionten von Pflanzen)
- **Verständnis für die verschiedenen Pilzarten und ihre Unterscheidungsmerkmale**

- Unterschied zwischen Speisepilzen und giftigen Pilzen kennenlernen
- Erkennen und Unterscheiden von häufigen Pilzarten wie Champignons, Pfifferlingen oder Steinpilzen
- Wissen über die typischen Standorte von Pilzen, wie zum Beispiel in Laub- oder Nadelwäldern
- Erkennen von Pilzverwechslungen und deren mögliche gesundheitlichen Folgen
- Praktische Tipps für das Sammeln von Pilzen, wie das Vermeiden von Übernutzung und das schonende Entfernen der Pilze aus dem Boden.
- **Fähigkeit, Pilze sicher zu bestimmen und giftige von essbaren Arten zu unterscheiden**
 - Bestimmung von Pilzen wie Pfifferlingen, Steinpilzen oder Champignons in Wäldern und Wiesen
 - Unterscheidung zwischen giftigen und essbaren Pilzarten wie Knollenblätterpilzen, Fliegenpilzen oder Hallimasch
 - Kenntnis über Merkmale und Eigenschaften von Pilzen wie Geruch, Farbe, Sporen, Lamellen oder Stiel
- **Wissen über die Verwendung von Pilzen in der Küche und als Heilmittel**
 - Champignons in der Pfanne anbraten und als Beilage servieren
 - Pilzrisotto zubereiten
 - Pilze als Topping für Pizza verwenden
 - Tee aus getrockneten Pilzen trinken, z.B. Shiitake-Tee zur Stärkung des Immunsystems
 - Pilzsalbe selbst herstellen und bei Hautproblemen anwenden, z.B. bei Pilzinfektionen oder Neurodermitis
- **Kenntnisse über die ökologische Bedeutung von Pilzen und ihre Rolle im Ökosystem.**
 - Pilze sind wichtige Zersetzer und Abbauer von totem organischen Material im Boden, wodurch Nährstoffe wieder in den Nährstoffkreislauf gelangen.
 - Einige Pilzarten bilden Mykorrhiza-Symbiosen mit Bäumen und anderen Pflanzen, wodurch sie Wasser und Nährstoffe austauschen und sich gegenseitig unterstützen.
 - Pilze können auch zur Bodenverbesserung und Schädlingsbekämpfung eingesetzt werden, beispielsweise durch das Anwenden von Pilzpräparaten in der Landwirtschaft.
 - Einige Pilzarten haben medizinische Eigenschaften und werden in der Naturheilkunde verwendet, beispielsweise der Reishi-Pilz bei Immunschwäche oder

der Shiitake-Pilz zur Senkung des Cholesterinspiegels.

Es ist wichtig, Grundkenntnisse in der Pilzbestimmung zu haben, um die verschiedenen Arten unterscheiden und die Gefahren beim Sammeln von Speisepilzen erkennen zu können. Auch ermöglicht es uns ein tieferes Verständnis für die Rolle der Pilze im Ökosystem und ihre Beziehungen zu anderen Lebewesen zu entwickeln. Zudem können wir durch das Sammeln von Pilzen aus der Natur eine Verbindung zu dieser aufbauen und unsere Fähigkeit zur Selbstversorgung stärken.

Bei einer **Kräuterwanderung** lernen die Teilnehmenden wertvolles Wissen über heilende Pflanzen und ihren natürlichen Lebensraum. Durch die Verarbeitung von essbaren Pflanzen zu leckeren Gerichten wird ein Bewusstsein für die natürlichen Ressourcen geschaffen. Mit diesem Wissen können die Teilnehmenden lernen, die Natur bewusster und nachhaltiger zu nutzen und die Heilkräfte von Pflanzen zu entdecken. So kann eine Kräuterwanderung ein erster Schritt sein, um ein tieferes Verständnis für die Natur und ihre Möglichkeiten zu entwickeln.

- **Wissen über die verschiedenen heimischen Pflanzenarten und ihre Standorte**

- Lernen, wie man bestimmte Kräuter und Wildpflanzen identifiziert, z.B. durch Merkmale wie Blattform, Blütenfarbe, Wuchsform, etc.
- Erkennen der verschiedenen Lebensräume von Pflanzen, z.B. Wälder, Wiesen, Flussufer, etc.
- Verstehen, wie sich Pflanzen an ihren Standort angepasst haben und welche Bedeutung das für ihre Verwendung hat, z.B. welche Pflanzen sind typisch für welche Bodenarten oder Klimabedingungen.
- Wissen, welche Pflanzen in welcher Jahreszeit zu finden sind und welche Teile der Pflanze für welche Anwendungen verwendet werden können, z.B. Blüten, Blätter, Wurzeln, etc.
- Kenntnis über die verschiedenen gesundheitsfördernden Eigenschaften der Pflanzen, z.B. entzündungshemmend, beruhigend, schleimlösend, etc.
- Verstehen, welche Pflanzen essbar sind und wie man sie zubereitet, z.B. als Salat, Gemüse, Tee oder Gewürz.
- Wissen über die richtige Sammlung und Lagerung der Wildpflanzen, um ihre Qualität zu erhalten und sicherzustellen, dass sie gesundheitlich unbedenklich sind.
- Kenntnis über mögliche Risiken und Nebenwirkungen bei der Verwendung von Wildpflanzen, z.B. allergische Reaktionen oder Wechselwirkungen mit

Medikamenten.

- **Kenntnisse über die Verwendungsmöglichkeiten von Wildkräutern in der Küche und als Heilmittel**
 - Wildkräuter können als Zutat in Salaten, Suppen oder Smoothies verwendet werden.
 - Einige Wildkräuter wie Brennnessel oder Löwenzahn haben eine entgiftende Wirkung und können als Tee getrunken werden.
 - Spitzwegerich kann bei Insektenstichen als kühlender Umschlag eingesetzt werden.
 - Ringelblume kann bei Hautproblemen als Salbe oder Öl eingesetzt werden.
 - Schafgarbe kann bei Menstruationsbeschwerden als Tee getrunken werden.
 - Hagebutte enthält viel Vitamin C und kann als Tee oder Marmelade verwendet werden.
- **Bestimmung von giftigen Pflanzenarten und Vermeidung von Verwechslungen**
 - Es ist wichtig, giftige Pflanzenarten wie beispielsweise das Maiglöckchen oder den Bärenklau von essbaren Wildkräutern wie der Brennnessel oder dem Giersch unterscheiden zu können.
 - Eine Verwechslung kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen führen, deshalb ist es wichtig, die Unterschiede in Aussehen, Geruch und Geschmack zu kennen.
 - Auch der Standort und das Vorkommen der Pflanzen können bei der Unterscheidung hilfreich sein. Ein Beispiel hierfür ist der giftige Aronstab, der oft in feuchten Wäldern wächst, während die ähnlich aussehende und essbare Wald-Sauerklee eher auf sonnigen Wiesen zu finden ist.
- **Kenntnis der gesetzlichen Regelungen zum Sammeln von Wildkräutern**
 - Es ist in Deutschland zum Beispiel verboten, Pflanzen in Naturschutzgebieten oder auf Privatgrundstücken ohne Erlaubnis des Eigentümers zu sammeln.
 - In manchen Bundesländern gibt es Beschränkungen bei der Menge, die gesammelt werden darf, um den Wildbestand zu schützen.
 - Es gibt auch bestimmte Pflanzenarten, die geschützt sind und nicht gesammelt werden dürfen, wie zum Beispiel die Arnika.
- **Bewusstsein für die Bedeutung von Wildkräutern im Ökosystem und deren Erhaltung**
 - Pflege von Wildkräuterwiesen und Schutz von bedrohten Arten

- Vermeidung von Einsatz von Pestiziden, um Wildkräuter und ihre natürlichen Lebensräume zu erhalten
- Anlegen von Wildkräuterbeeten in Gärten und auf Balkonen, um die Verbreitung von Wildkräutern zu fördern und ihre Bedeutung zu veranschaulichen.

Es ist wichtig, Grundkenntnisse in Wildkräuterkunde zu haben, da sie uns einen eigenen Einblick in die Materie geben und es uns ermöglichen, selbstständig weiterzuforschen, um unsere individuellen Bedürfnisse zu erfüllen. Wenn wir die Grundlagen der Wildkräuterkunde kennen, können wir uns selbst mit der Natur verbinden und ein tieferes Verständnis für ihre Heilkräfte und ihre Bedeutung für unsere Umwelt entwickeln. Außerdem können wir durch die Verwendung von Wildkräutern unsere Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen und die Umwelt durch die Vermeidung von synthetischen Chemikalien und Verpackungen schonen.

Die Philosophie eines natürlichen Lebens mit eigenen **Wasser-Kreisläufen** bezieht sich auf den Ansatz, Wasser auf nachhaltige und umweltfreundliche Weise zu nutzen und zu verwalten. Das Ziel besteht darin, unsere Abhängigkeit von externen Wasserversorgungssystemen zu verringern und stattdessen auf eigene Ressourcen zurückzugreifen.

Ein zentraler Aspekt dieser Philosophie ist die Sammlung und Nutzung von Regenwasser. Durch die Installation von Regenwassertanks oder Zisternen können wir Regenwasser auffangen und für verschiedene Zwecke nutzen, wie beispielsweise Bewässerung von Pflanzen, Toilettenspülung oder Waschen von Fahrzeugen. Dadurch wird nicht nur die Abhängigkeit von der öffentlichen Wasserversorgung reduziert, sondern auch wertvolles Trinkwasser gespart.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Implementierung von Maßnahmen zur Wasserrückgewinnung und -wiederverwendung. Dies kann beispielsweise durch Grauwassernutzung erfolgen, bei der das Wasser aus Waschmaschinen, Duschen oder Spülen aufgefangen, gereinigt und für nicht-trinkwasserbezogene Zwecke wiederverwendet wird. Auf diese Weise wird der Wasserverbrauch insgesamt reduziert und das Bewusstsein für die begrenzten Wasserressourcen geschärft.

Darüber hinaus kann die Philosophie eines natürlichen Lebens mit eigenen Wasser-Kreisläufen auch den Schutz und die Erhaltung natürlicher Wassersysteme einschließen, wie beispielsweise Flüsse, Seen oder Feuchtgebiete. Dies kann die Förderung des Wassersparens, die Vermeidung von Verschmutzung und den Schutz der natürlichen Lebensräume umfassen.

Die Philosophie eines natürlichen Lebens mit eigenen Wasser-Kreisläufen basiert auf dem Bewusstsein für die Bedeutung von Wasser als kostbare Ressource und dem Wunsch, unseren Wasserverbrauch nachhaltig zu gestalten. Durch die Implementierung von Wassermanagement-Praktiken in unseren eigenen Lebensräumen können wir dazu beitragen, die Umweltbelastung zu verringern und einen verantwortungsvollen Umgang mit Wasser zu fördern.

Wenn Sie nach selbstversorgenden Lösungen für die Wasserversorgung suchen, gibt es verschiedene Ansätze, die es Ihnen ermöglichen, unabhängig von externen Wasserquellen zu sein. Hier sind einige Möglichkeiten:

- **Brunnen:** Das Bohren eines eigenen Brunnens kann eine effektive Möglichkeit sein, um an Grundwasser zu gelangen. Ein gut gebohrter Brunnen kann eine zuverlässige Wasserquelle bieten. Es ist wichtig, sich über die örtlichen Vorschriften und die Qualität des Grundwassers zu informieren, bevor Sie einen Brunnen bohren.
- **Regenwasserauffangsysteme:** Durch die Installation von Regenrinnen, Fallrohren und Wassertanks können Sie Regenwasser sammeln und speichern. Dieses gesammelte Regenwasser kann für Bewässerungszwecke oder nach entsprechender Aufbereitung sogar als Trinkwasser genutzt werden.
- **Wasseraufbereitungssysteme:** Um selbstversorgend zu sein, können Sie Wasseraufbereitungssysteme wie Umkehrosmoseanlagen oder Wasserfilter einsetzen. Diese Systeme entfernen Verunreinigungen und machen das Wasser sicher zum Trinken.
- **Quellen oder Flüsse:** Wenn Sie Zugang zu einer natürlichen Quelle oder einem Fluss haben, können Sie in Erwägung ziehen, das Wasser direkt von dort zu entnehmen. Sie müssen jedoch die Wasserqualität überprüfen und gegebenenfalls geeignete Aufbereitungsmaßnahmen ergreifen, um es trinkbar zu machen.
- **Wasserwiederverwendungssysteme:** Durch die Implementierung von Systemen zur Wiederverwendung von Wasser können Sie Abwasser behandeln und für bestimmte Zwecke wie die Bewässerung von Pflanzen wiederverwenden. Dies kann den Bedarf an Frischwasser reduzieren.
- **Wassersparende Maßnahmen:** Durch den Einsatz von wassersparenden Armaturen, Geräten und Bewässerungstechniken können Sie den Wasserverbrauch in Ihrem Haushalt minimieren und die Wasserversorgung effizienter gestalten.

Es ist wichtig, die spezifischen Bedingungen und Vorschriften in Ihrer Region zu berücksichtigen, bevor Sie eine selbstversorgende Wasserversorgungslösung umsetzen. Gegebenenfalls sollten Sie mit Experten oder Fachleuten auf dem Gebiet der Wasserversorgung zusammenarbeiten, um die beste Option für Ihre Bedürfnisse zu finden.

Hier ist eine einfache Anleitung zum **Bau eines Aktivkohle-Wasserfilters:**

Materialien, die Sie benötigen:

- Ein sauberer, leerer Plastikbehälter mit einem Deckel (z. B. ein großer Kunststoffbehälter oder eine leere Plastikflasche)
- Aktivkohle
- Sand
- Kies oder kleine Kieselsteine

- Ein feines Sieb oder eine Kaffeefiltertüte
- Ein kleines Stück Gaze oder ein dünnes Tuch
- Ein scharfes Messer oder eine Schere
- Ein Bohrer oder ein scharfer Nagel (zum Löcher bohren)
- Wasserquelle (z. B. Leitungswasser, Brunnenwasser)

Schritte:

1. Reinigen Sie den Plastikbehälter gründlich, um sicherzustellen, dass er sauber und frei von Verunreinigungen ist.
2. Schneiden Sie ein kleines Loch in den Boden des Behälters mit einem scharfen Messer oder einer Schere. Das Loch sollte groß genug sein, um später Wasser abzulassen.
3. Bohren Sie mehrere kleine Löcher in den Deckel des Behälters. Diese Löcher dienen als Einlass für das zu filternde Wasser.
4. Legen Sie eine dünne Schicht Gaze oder ein dünnes Tuch über die Löcher im Deckel, um zu verhindern, dass grobe Partikel in den Filter gelangen.
5. Gießen Sie eine Schicht Kies oder kleine Kieselsteine in den Behälter, um eine grobe Filterschicht zu bilden. Die Schicht sollte etwa 2-3 Zentimeter dick sein.
6. Gießen Sie eine Schicht Sand über die Kies- oder Kieselsteinschicht. Diese Schicht sollte ebenfalls etwa 2-3 Zentimeter dick sein.
7. Mischen Sie das Aktivkohlegranulat mit einer kleinen Menge Sand und füllen Sie es als nächste Schicht in den Behälter. Die Aktivkohleschicht sollte etwa 5-10 Zentimeter dick sein.
8. Legen Sie erneut eine Schicht Sand über die Aktivkohleschicht, um das Filterbett abzuschließen. Die Sandmenge kann etwa 2-3 Zentimeter betragen.
9. Setzen Sie den Deckel mit der Gaze oder dem Tuch wieder auf den Behälter.
10. Stellen Sie den Wasserfilter auf einen stabilen Untergrund und platzieren Sie ein Gefäß darunter, um das gefilterte Wasser aufzufangen.
11. Gießen Sie das zu filternde Wasser vorsichtig in den Behälter über den Deckel. Das Wasser wird durch die Schichten aus Kies, Sand und Aktivkohle fließen und dabei von Verunreinigungen gereinigt.
12. Lassen Sie das Wasser durch den Filter fließen und sammeln Sie es im darunterstehenden Gefäß.

Es ist wichtig zu beachten, dass dieser selbstgebaute Wasserfilter nur grobe Verunreinigungen und einige Schadstoffe entfernen kann.

Schilfkkläranlagen sind eine natürliche Lösung für die Wasserreinigung und Aufbereitung. Sie sind in der Lage, Abwasser auf biologische Weise zu reinigen und Schadstoffe zu entfernen. Hier sind einige Informationen zu Schilfkkläranlagen:

1. Funktionsweise einer Schilfkkläranlage: Eine Schilfkkläranlage besteht aus einem oder mehreren Becken, die mit Schilfpflanzen bepflanzt sind. Das Abwasser fließt durch diese Becken, in denen die Schilfwurzeln als Filter dienen. Während das Abwasser durch die Wurzeln sickert, erfolgt eine natürliche biologische Reinigung. Die Mikroorganismen im Wurzelbereich zersetzen organische Stoffe und Nährstoffe, während die Schilfpflanzen Sauerstoff produzieren und den Nährstoffabbau unterstützen.
2. Schadstoffentfernung: Schilfkkläranlagen sind besonders effektiv bei der Entfernung von organischen Stoffen, Stickstoffverbindungen und bestimmten Schwermetallen aus dem Abwasser. Die Mikroorganismen und die biochemischen Prozesse in den Wurzeln und im Boden des Schilfs bauen diese Schadstoffe ab und filtern das Wasser auf natürliche Weise.
3. Vorteile einer Schilfkkläranlage:
 - Umweltfreundlich: Schilfkkläranlagen sind eine nachhaltige Alternative zu chemischen Reinigungsverfahren und belasten die Umwelt weniger.
 - Geringe Betriebskosten: Die laufenden Kosten für den Betrieb einer Schilfkkläranlage sind in der Regel niedrig, da der Hauptprozess auf natürlichen biologischen Prozessen beruht.
 - Ästhetischer Wert: Eine gut gepflegte Schilfkkläranlage kann auch ästhetisch ansprechend sein und zur Landschaftsgestaltung beitragen.
4. Wartung und Pflege: Schilfkkläranlagen erfordern regelmäßige Wartung und Pflege, um effektiv zu funktionieren. Dazu gehören das Zurückschneiden der Schilfpflanzen, um ein Überwachsen zu verhindern, und gegebenenfalls das Entfernen von Ablagerungen oder Verstopfungen in den Becken.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Installation und Wartung von Schilfkkläranlagen je nach Standort und örtlichen Vorschriften variieren können. Es ist ratsam, sich vorab über die örtlichen Regelungen, Genehmigungen und eventuelle Einschränkungen zu informieren.

Die Philosophie eines natürlichen Lebens mit **eigenem Strom** geht oft Hand in Hand mit dem Konzept der Energieeffizienz und des bewussten Energieverbrauchs. Der Fokus liegt darauf, Energie zu sparen, den eigenen Bedarf zu optimieren und den erzeugten Strom bestmöglich zu nutzen.

Es ist wichtig anzumerken, dass die Umsetzung einer eigenen Stromversorgung aus erneuerbaren Quellen oft mit Investitionen, technischem Know-how und der richtigen Infrastruktur verbunden ist. Es erfordert eine sorgfältige Planung, um die individuellen Bedürfnisse und die Eignung des Standorts zu berücksichtigen.

Es gibt verschiedene selbstversorgende Lösungen für die Stromversorgung, die es ermöglichen, unabhängig von öffentlichen Stromnetzen zu sein. Hier sind einige Beispiele:

1. **Solarenergie:** Die Installation von Solarpanels auf dem Dach oder auf dem Gelände ermöglicht die Nutzung von Sonnenenergie zur Stromerzeugung. Solarstromanlagen wandeln das Sonnenlicht in elektrische Energie um und können zur Versorgung von Haushalten oder sogar von ganzen Gemeinschaften verwendet werden. Die Nutzung von Batteriespeichern ermöglicht eine kontinuierliche Stromversorgung, auch wenn die Sonne nicht scheint.
2. **Windenergie:** Windturbinen oder Windkraftanlagen wandeln die kinetische Energie des Windes in elektrische Energie um. In windreichen Regionen können kleine Windkraftanlagen auf dem eigenen Grundstück installiert werden, um Strom zu erzeugen. Auch hier können Batterien zur Speicherung des erzeugten Stroms eingesetzt werden.
3. **Wasserkraft:** Wenn Sie über einen Fluss oder Bach auf Ihrem Grundstück verfügen, kann die Nutzung von Wasserkraft eine Option sein. Wasserräder oder Mikro-Wasserkraftanlagen können installiert werden, um Strom aus fließendem Wasser zu erzeugen.
4. **Biomasse:** Die Verbrennung von Biomasse wie Holz, Pflanzenabfällen oder biologischen Abfällen kann zur Erzeugung von Strom genutzt werden. Biomasse-Kraftwerke oder Holzvergaseranlagen sind Beispiele für solche Systeme.
5. **Mini-Kraftwerke:** Es gibt verschiedene Mini-Kraftwerke, die unabhängig von der Stromversorgung arbeiten können. Beispielsweise können Mikro-Kraft-Wärme-Kopplungsanlagen (Mini-BHKW) sowohl Strom als auch Wärme erzeugen und dabei Brennstoffe wie Gas oder Biogas nutzen.
6. **Energiespeicherung:** Die Installation von Batteriespeichern ist eine Möglichkeit, überschüssigen Strom zu speichern und zu nutzen, wenn keine direkte Stromerzeugung stattfindet. Batteriespeicher können mit Solar- oder Windenergieanlagen gekoppelt werden, um eine kontinuierliche Stromversorgung sicherzustellen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Auswahl der geeigneten selbstversorgenden Stromlösung von verschiedenen Faktoren wie Standort, verfügbaren Ressourcen, Energiebedarf und finanziellen Möglichkeiten abhängt.

Die **Verwendung von Weiden** als Baustoff, Kompostmaterial und Brennholz bietet verschiedene Vorteile. Hier sind einige Informationen zu diesen Anwendungen:

1. **Weiden als Baustoff:** Weidenholz kann für eine Vielzahl von Bauzwecken verwendet werden. Aufgrund seiner Flexibilität und Biegsamkeit eignet es sich gut für den Bau von Flechtwerkwänden, Zäunen, Toren, Pergolen, Schutzdächern und sogar Möbeln. Die Verwendung von Weidenholz als Baustoff ist nachhaltig, da Weiden schnell wachsen und beim Schneiden nachwachsen können.
2. **Weidenkompost:** Weidenblätter und -zweige können zur Kompostierung verwendet

werden. Sie enthalten viele Nährstoffe und helfen, organische Materialien zu zersetzen und zu einem nährstoffreichen Kompost umzuwandeln. Weidenkompost kann als natürlicher Dünger verwendet werden, um den Boden zu verbessern und das Pflanzenwachstum zu fördern.

3. Weiden als Brennholz: Weidenholz kann auch als Brennholz verwendet werden. Es hat einen hohen Energiegehalt und brennt gut. Das Wachstum von Weidenholz ist schnell, weshalb es eine nachhaltige Quelle für Brennholz sein kann, wenn es nachhaltig bewirtschaftet wird. Beachten Sie jedoch, dass frisches Weidenholz einen höheren Feuchtigkeitsgehalt hat und daher vor dem Verbrennen trocknen sollte.
4. Anbau von Weiden: Der Anbau von Weiden für die oben genannten Zwecke kann relativ einfach sein. Weiden sind robuste Pflanzen, die an verschiedenen Standorten gedeihen können. Sie benötigen jedoch ausreichend Feuchtigkeit und Sonnenlicht. Weiden können durch Stecklinge vermehrt werden, indem man einen abgeschnittenen Zweig in den Boden steckt. Innerhalb kurzer Zeit entwickeln sich aus den Stecklingen neue Weidenpflanzen.

Die Verwendung von **samenfestem Saatgut** ist ein Akt der Verbundenheit mit der Natur und ein Ausdruck des Respekts vor der Vielfalt des Lebens. In einer Welt, in der genetisch modifizierte Organismen und hybride Sorten immer mehr Raum einnehmen, erinnert uns die Entscheidung für samenfestes Saatgut daran, dass die Natur selbst die größte Quelle der Weisheit und Anpassungsfähigkeit ist.

Indem wir uns für samenfestes Saatgut entscheiden, erkennen wir an, dass jede Pflanze ihre eigene einzigartige Geschichte hat, die über Generationen hinweg entwickelt wurde. Diese Pflanzen sind angepasst an ihre spezifischen Umgebungen, widerstandsfähig gegen Krankheiten und Schädlinge, und sie besitzen eine Fülle von genetischen Merkmalen, die ihnen helfen, sich in ihrer natürlichen Umgebung optimal zu entfalten.

Die Verwendung von samenfestem Saatgut ist auch ein Akt der Eigenverantwortung und der Wahrung der Unabhängigkeit. Indem wir unsere eigenen Samen sammeln und austauschen, befreien wir uns von der Abhängigkeit von großen Agrarunternehmen und ihren patentierten, genetisch modifizierten Sorten. Wir erlangen die Kontrolle über unsere Nahrungsmittelversorgung zurück und haben die Möglichkeit, unsere landwirtschaftliche Tradition weiterzuführen und zu bewahren.

Darüber hinaus symbolisiert die Verwendung von samenfestem Saatgut eine tiefere Verbindung mit dem Zyklus des Lebens. Wenn wir eine Pflanze aus einem samenfesten Samen ziehen, erkennen wir, dass wir Teil eines größeren Kreislaufs sind - eines Kreislaufs von Wachstum, Ernte, Vermehrung und erneutem Wachstum. Wir sind Teil eines unendlichen Flusses von Leben, der uns mit der Vergangenheit verbindet und zugleich die Zukunft formt.

Letztendlich stellt die Verwendung von samenfestem Saatgut eine bewusste Entscheidung dar, die Werte wie Nachhaltigkeit, Biodiversität und Erhaltung der natürlichen Ordnung verkörpert. Sie erinnert uns daran, dass wir in unserer Beziehung zur Natur eine Verantwortung tragen und dass wir die Möglichkeit haben, positive Veränderungen zu bewirken, indem wir bewusst handeln.

In der Wahl des samenfesten Saatguts liegt die Chance, unsere Verbindung zur Natur zu stärken, unsere Nahrungsmittelversorgung zu schützen und unsere Rolle als Hüterinnen und Hüter der

Biodiversität zu erfüllen. Es ist ein Aufruf, die Weisheit der Natur anzuerkennen und zu ehren, indem wir ihr ermöglichen, sich auf ihre eigene einzigartige und vielfältige Weise zu entfalten.

Solidarische Gemeinschaftsprojekte bringen uns dazu, über unsere individuellen Grenzen hinauszudenken und das kollektive Wohl in den Mittelpunkt zu stellen. Sie erinnern uns daran, dass wir in einer Welt leben, in der unsere Handlungen und Entscheidungen eine bedeutende Wirkung auf andere haben. Ein philosophischer Impuls für solche Projekte ist die Erkenntnis, dass unsere wahre Stärke nicht darin liegt, uns selbst zu übertrumpfen, sondern darin, anderen zu helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten.

In einer solidarischen Gemeinschaft erkennen wir, dass wir alle miteinander verbunden sind, und dass das Glück und das Leid eines Einzelnen Auswirkungen auf das gesamte Gefüge haben. Diese Verbundenheit eröffnet uns die Möglichkeit, uns gegenseitig zu unterstützen, Ressourcen zu teilen und gemeinsam nach Lösungen für die Herausforderungen unserer Zeit zu suchen.

Philosophisch gesehen können solidarische Gemeinschaftsprojekte als Ausdruck einer ethischen Verantwortung angesehen werden. Indem wir uns für das Wohl anderer einsetzen und uns solidarisch zeigen, erkennen wir die universelle Würde jedes Menschen an. Solidarität erfordert Empathie, Mitgefühl und den Glauben an die gemeinsame Menschlichkeit. Sie erinnert uns daran, dass unsere eigene Zufriedenheit nicht vollständig sein kann, solange andere leiden.

Diese Projekte bieten nicht nur konkrete Hilfe und Unterstützung, sondern dienen auch als Inspiration und Anstoß für andere, sich ebenfalls einzubringen. Sie ermutigen uns, über unsere eigenen Bedürfnisse hinauszublicken und uns für eine gerechtere und inklusivere Gesellschaft einzusetzen.

Ein philosophischer Impuls für solche Projekte könnte also darin bestehen, die Frage zu stellen: Was können wir gemeinsam erreichen, wenn wir unsere Talente, Ressourcen und Leidenschaften bündeln, um das Wohl aller zu fördern? Indem wir solidarische Gemeinschaftsprojekte initiieren und unterstützen, können wir einen positiven Wandel in unserer Gesellschaft bewirken und zu einer Welt beitragen, in der Zusammenarbeit und Solidarität die Grundlagen für ein erfülltes und gerechtes Leben bilden.

Der Humushüter - Hüter der Erde

In einer Welt, die von raschem Fortschritt und grenzenlosem Konsum geprägt ist, erhebt sich der Humushüter als ein Symbol der Hoffnung und des Wandels. Er ist der Hüter der Erde, ein Philosoph, der sich der Weisheit des Humus verschrieben hat.

Der Humushüter erinnert uns daran, dass die Erde nicht nur ein toter Himmelskörper ist, der uns als Kulisse dient. Sie ist lebendig, ein komplexes Netzwerk von Ökosystemen, in dem jede Pflanze, jedes Tier und jeder Mensch eine wichtige Rolle spielt. Der Humushüter erkennt die untrennbare Verbundenheit zwischen allem Leben auf der Erde und strebt danach, diese

Verbindung zu pflegen und zu erhalten.

Er versteht den Wert des Humus, jener fruchtbaren Erdschicht, die das Fundament des Lebens bildet. Der Humus ist ein Resultat der Zusammenarbeit unzähliger Organismen, die abgestorbene Materie in lebendige Nährstoffe umwandeln. Der Humushüter erkennt, dass wir Menschen Teil dieses ökologischen Prozesses sind und dass es unsere Verantwortung ist, ihn zu schützen.

Als Philosoph betrachtet der Humushüter die Welt mit einer tiefen spirituellen und ethischen Perspektive. Er erkennt die Begrenztheit der Ressourcen und die Notwendigkeit eines nachhaltigen Umgangs mit ihnen. Er fordert uns auf, unsere Beziehung zur Natur zu überdenken und unser Handeln im Einklang mit den Prinzipien der ökologischen Verantwortung zu gestalten.

Der Humushüter lehrt uns, dass wir alle Hüter der Erde sind. Jeder von uns trägt die Verantwortung, die Schönheit und Vielfalt der Natur zu bewahren. Sein philosophischer Impuls ruft uns auf, uns unserer Verbindung zum Planeten bewusst zu werden, nachhaltige Lebensweisen zu fördern und uns für den Schutz und die Wiederherstellung der natürlichen Ökosysteme einzusetzen.

Indem wir den Humushüter in uns entdecken, können wir eine tiefe Achtung und Liebe für die Erde entwickeln. Wir erkennen, dass unser individuelles Handeln einen kollektiven Einfluss hat und dass wir gemeinsam die Kraft haben, einen positiven Wandel herbeizuführen. Lasst uns als Hüter der Erde den Humushüter in uns wecken und unsere Verantwortung für die Bewahrung dieses wundervollen Planeten annehmen.

Webseiten, Bücher und Dokus

- <https://www.neueswir.info/der-film/> - Doku
- <https://humuseum.de/> - Buch
- <https://www.diewaldgeister.de/> - Partner Verein
- <https://kulturoase-sonneberg.de/> - Partner Verein
- <https://deine-ernaehrung.de/> - Ernährungsberatung
- <https://www.lebnatuerlich.de/> - Wir
- <https://permakultur.wordpress.com/> - Bernhard Gruber



Humushüter

Was essen Pflanzen wirklich ?

Randvoll mit Erfahrung aus 10 Jahren Selbstversorgung.

Ein Permakultivator packt aus.

Kompost - Effektive Microorganismen - „Herwig Pommeresche“ - Terra Preta - Tipps und Tricks
Zweite Ausgabe

Humushüter

Was essen Pflanzen wirklich ?

Zweite Auflage

Wily Schnell

Texte: © Copyright by Willy Schnell

Umschlaggestaltung: © Copyright by Willy Schnell

Bilder: © Copyright by Willy Schnell

Willy Schnell

Marktplatz 19

Schauenstein 95197

www.lebnatuertich.de

willy.schnell88@gmail.com

Hallo ihr Lieben, ich möchte diesen Moment nutzen, um meiner **Familie und Gemeinschaft zu danken**. Ohne die unendliche Unterstützung und Liebe, die ihr mir entgegengebracht habt, hätte ich dieses Projekt nicht umsetzen können. Permakultur, Workshops, natürliches Leben, Humushüter, Freiraum und Philosophie sind für mich nicht nur Schlagwörter, sondern meine Leidenschaft und Überzeugung. Und es ist unglaublich, dass ich die Möglichkeit habe, diese Dinge mit meiner Familie und Gemeinschaft zu teilen. Ihr habt mir gezeigt, dass es möglich ist, ein Leben in Harmonischen Einklang mit der Natur zu führen und dass wir gemeinsam einen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt leisten können. Ich danke euch von ganzem Herzen für eure Unterstützung, Motivation und Inspiration. Ich hoffe, dass wir gemeinsam noch viele weitere Abenteuer angehen können.



Danke dir.

Wer bin Ich

Permakultur

Ethik

“Es war einmal...”

Meine SoLaWi

Kompost

Effektive
Mikroorganismen

Terra Preta

Aktiv Kohle

Herwig-Pommeresche

Berkeley Kompost

Heißrotte

No-dig-Beet

Allgemein über EM

Workshops

Humushüter

Komposttoilette

Zellwasser

“Wir sind mit allem eins”

... und nochmal, meine lieben Leserinnen und Leser, es ist mir eine große Freude, Euch heute hier meine Dankesrede widmen zu dürfen. Als Teil der Gemeinschaft Leb natürlich bin ich sehr stolz auf die Arbeit und die Ziele, die wir gemeistert haben und noch vor uns haben. Permakultur, Workshops, das natürliche Leben, Gesunde Ernährung, natürliche Bewegung, Humushüter, Freiraum und Philosophie sind Themen, die uns am Herzen liegen und die wir immer wieder in den Vordergrund stellen. Durch unsere Arbeit möchten wir zeigen, dass es möglich ist, in Einklang mit der Natur zu leben und diese zu schützen. Ich danke Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung. Durch Deine Teilnahme an unseren Workshops und Veranstaltungen oder durch Deine Spenden hast du gezeigt, dass Wir an unsere Vision glauben und diese unterstützen möchten. Als Humushüter und Freiraumphilosophen arbeiten wir daran, eine Welt zu schaffen, in der es genug Raum für alle gibt und in der die Natur und ihre Ressourcen erhalten bleiben. Wir möchten die Menschen dazu inspirieren, ihr Leben bewusst und nachhaltig zu gestalten. Noch einmal vielen Dank für Deine Unterstützung und Deine Engagement. Lass uns gemeinsam weiter an einer besseren Zukunft arbeiten.

Mit herzlichen Grüßen, Willy Schnell

BEGLEITENDER PHILOSOPH
KOCHENDER EHEMANN
LIEBENDER PAPA VON 2+1* KINDERN
PERMAKULTUR-LIEBHABER
LUSTIGE TYPE

Willy Schnell



“Eine andere Welt ist pflanzbar.”

Ich bin ein überzeugter Anhänger der Idee, dass es möglich ist, eine bessere Welt durch die Kraft der Pflanzen zu erschaffen. Diese Philosophie beruht auf der Überzeugung, dass die Natur unser bester Lehrer und Helfer ist und dass wir, wenn wir uns auf die Prinzipien des harmonischen Zusammenlebens mit der Natur einlassen, in der Lage sind, eine gesündere, produktivere und nachhaltigere Gesellschaft zu erschaffen. Als Humushüter bin ich davon überzeugt, dass Pflanzen eine unerschöpfliche Quelle für Leben, Gesundheit und Wohlbefinden sind, und dass wir, indem wir ihre Gaben nutzen, eine sauberere, grünere und glücklichere Welt schaffen können.

Diese Philosophie ist für mich mehr als nur ein Job oder ein Hobby - sie ist eine Leidenschaft, die ich mit anderen teilen möchte. Ich glaube, dass es uns möglich ist, durch unsere Beziehung zur Natur, die Welt, die wir uns wünschen, zu erschaffen. Mit jeder Pflanze, die wir pflanzen, mit jedem Baum, den wir pflegen, mit jeder sauberen Luft, die wir atmen, bringen wir die Welt ein Stück näher an das, was sie sein kann.

Dies ist die Welt, die ich mir wünsche und ich bin entschlossen, alles in meiner Macht Stehende zu tun, um dorthin zu gelangen. Lassen Sie mich die Chance haben, Ihnen in die Welt des Humushütens einzuführen und ihnen beizubringen, wie sie ihre eigene Welt gestalten und ihre Autarkie fördern können. Ich bin überzeugt davon, dass ein Garten ihnen zeigen kann, wie wichtig es ist, unabhängig von Land und Politik zu sein und dass es ihnen helfen kann, freie und natürliche Menschen zu werden.

Als mitterlerweile erfahrener Informationskrieger bin ich seit 2006 dabei, andere über die Vorteile eines natürlicheren Lebensstils und Selbstversorgung aufzuklären. Seit 2016 habe ich mich selbst als ambitionierterer möchtetern Selbstversorger eingebracht und versucht, mein Wissen und meine Fähigkeiten in die Praxis umzusetzen. 2018 Gründeten meine Frau und ich eine Solidarische Landwirtschaft und im Jahr 2019 gründete ich den Club der Humushüter.

2022 entstand mit anderen Freunden eine Gemeinschaft “Leb natürlich”, wir sind eine Gemeinschaft von Menschen, die sich für einen nachhaltigen Lebensstil und eine gesunde Umwelt einsetzen. Als Gründer dieser bewegung sindmeine Frau und Ich davon überzeugt, dass wir alle eine Verantwortung tragen, die Umwelt zu schützen und zu erhalten.

Die Gemeinschaft “Humushüter” bietet seinen Mitgliedern eine Plattform, um ihr Wissen und ihre Fähigkeiten zu teilen und zu erweitern, indem sie über Themen wie

organische Landwirtschaft, natürliche Landschaftspflege und Selbstversorgung diskutieren. Durch die Zusammenarbeit und den Austausch von Ideen und Best Practices können wir gemeinsam eine positive Veränderung bewirken und die Welt für künftige Generationen ein Stück gesünder und lebenswerter machen.

Ich habe immer daran gearbeitet, meine Selbstversorgung zu verbessern und autarker zu werden. Obwohl ich noch nicht vollständig unabhängig bin, gebe ich jedes Jahr mein Bestes und setze mich dafür ein, mich mehr auf die natürlichen Ressourcen um mich herum zu verlassen, und dazu gehört auch ein ordentlicher Kompost. Während meiner Reise als Humushüter habe ich eine Vielzahl unterschiedlicher Permakulturprojekte besucht - von kleinen und großen, von traditionellen Gärtnern geleiteten bis hin zu Projekten, die von begeisterten Hippies betrieben werden. Die Erfahrungen, die ich bei diesen Besuchen sammeln konnte, waren unbezahlbar und haben mich in meinem Streben nach autarker Selbstversorgung enorm inspiriert. Die vielfältigen Kompostierungsmethoden, die ich im Rahmen meiner Reisen kennenlernen durfte, gaben mir ein tiefes Verständnis für die Vor- und Nachteile jeder Methode. Dieses Verständnis ermöglichte es mir, die besten Praktiken für meinen eigenen Garten zu identifizieren und erfolgreich umzusetzen. Ich habe durch meine Erfahrungen in den unterschiedlichen Permakulturprojekten erkannt, dass ein gut funktionierender Kompost das Fundament für einen erfolgreichen Garten ist. Es ist jedoch auch ein komplexes und oft mystifiziertes Thema, das viel Aufmerksamkeit und Wissen erfordert. Viele schwören auf unterschiedlichste Techniken, verschiedenste Bewässerungssysteme, Barrieren oder Gefängnisse, um ihn an Ort und Stelle zu halten.

Was ist Permakultur?

Permakultur ist eine umfassende Philosophie, die sich auf ein ganzheitliches Leben und eine nachhaltige Art zu leben bezieht. Es geht darum, eine symbiotische Beziehung zwischen Mensch, Natur und Umwelt zu schaffen und dabei die Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen. Die Philosophie geht davon aus, dass alle Systeme in der Natur miteinander verbunden sind und dass jeder Handlung eine Auswirkung hat. Daher sollte man immer im Einklang mit der Natur handeln, um eine nachhaltige Zukunft für uns alle zu schaffen. Dies schließt nicht nur die Landwirtschaft, sondern auch die Architektur, die Ernährung, den Umgang mit Ressourcen und vieles mehr mit ein. Es geht um eine nachhaltige und respektvolle Art zu leben, die auf den Prinzipien von Permakultur basiert.

- **Achtsamer Umgang mit der Erde:** Der achtsame Umgang mit der Erde ist eine Philosophie, die sich auf die Verantwortung des Menschen für die Umwelt und den Schutz unserer Ressourcen konzentriert. Es geht darum, bewusst und respektvoll mit der Natur umzugehen, anstatt sie auszubeuten oder zu verschlechtern. Diese Philosophie betont auch die Bedeutung einer nachhaltigen Lebensweise, die sicherstellt, dass künftige Generationen in einer gesunden Umwelt leben können. Der achtsame Umgang mit der Erde erfordert Bewusstsein, Verantwortung und eine bewusste Entscheidung, umweltfreundlichere Praktiken in unserem täglichen Leben zu integrieren
- **Achtsamer Umgang mit den Menschen:** Der achtsame Umgang mit anderen Menschen basiert auf der Philosophie des Respekts, der Empathie und der Verantwortung für unsere Handlungen und ihre Auswirkungen auf andere. Es geht darum, bewusst auf die Bedürfnisse und Gefühle anderer einzugehen, kommunikativ und offen zu sein und auf eine friedliche und unterstützende Art miteinander umzugehen. Diese Philosophie ermutigt uns, Verbindungen aufzubauen und Beziehungen zu pflegen, die auf Vertrauen, Verständnis und Mitgefühl aufgebaut sind
- **Selbstbegrenzung und Überschussverteilung:** Die Philosophie hinter Selbstbegrenzung und Überschussverteilung ist, dass jeder Mensch verantwortungsbewusst handeln sollte, um ein nachhaltiges und ausgeglichenes Leben zu führen. Dies beinhaltet eine Einschränkung des eigenen Konsums und Verhaltens, um Ressourcen zu schonen und andere gleichzeitig zu unterstützen. Die Überschussverteilung impliziert, dass man den eigenen Überschuss an Gütern, Fähigkeiten oder Ressourcen fair und gerecht unter denen verteilt, die sie benötigen. Dies ist ein wichtiger Aspekt einer nachhaltigen und inklusiveren Gesellschaft



www.diewaldgeister.de

Permakulturverein Waldgeister e. V.

„Es war einmal eine Familie, die beschlossen hatte, ihren Garten auf eine nachhaltige Weise umzugestalten. Sie begannen damit, die Prinzipien der Permakultur zu studieren und zu verstehen.

Permakultur bedeutet für sie, den Garten als ein ganzheitliches System zu betrachten, in dem Pflanzen, Tiere und der Boden in Beziehung zueinander stehen und miteinander interagieren. Sie begannen, Pflanzen in Schichten anzubauen, um die Bodenfruchtbarkeit zu erhöhen und den Boden vor Erosion zu schützen. Sie setzten auch Würmer und andere Tiere ein, um das Bodenleben zu fördern und natürlichen Dünger zu produzieren.

Die Familie entdeckte, dass die Verwendung von natürlichen Methoden wie Kompostieren und Mulchen die Bodenfruchtbarkeit erhöhte und half, Unkraut und Schädlinge natürlich zu kontrollieren. Sie begannen auch, Regenwasser aufzufangen und zu speichern, um den Garten während Trockenperioden zu bewässern.

Mit der Zeit sahen sie, dass ihr Garten produktiver und gesünder geworden war. Sie hatten auch weniger Arbeit, da sich die Pflanzen und Tiere gegenseitig unterstützten und sich selbst regulierten. Die Familie erkannte, dass Permakultur bedeutet, den Garten als ein ganzheitliches System zu betrachten und zu gestalten, in dem alle Elemente miteinander in Beziehung stehen und sich gegenseitig unterstützen.“

Ist es möglich dass die Familie durch die Anwendung der Permakultur-Prinzipien in ihrem Garten einen gesünderen Lebensstil entwickelt ? Indem sie frisches und gesundes Obst und Gemüse anbauen, können sie ihre Ernährung verbessern und dadurch ihre Gesundheit fördern. Auch die Tatsache, dass sie sich aktiver im Garten engagieren und sich um die Pflanzen und Tiere kümmern, kann zu einem aktiveren Lebensstil und einer höheren körperlichen Fitness beitragen.

Permakultur kann auch dazu beitragen, den Kontakt mit der Natur und die Verbindung zur Umwelt zu fördern, was für viele Menschen eine positive Auswirkung auf ihr Wohlbefinden hat. Zudem, durch die Verwendung natürlicher Methoden und die Vermeidung von Chemikalien kann es dazu beitragen, das Risiko von gesundheitlichen Problemen durch Giftstoffe zu reduzieren. Insgesamt kann die Anwendung der Permakultur-Prinzipien dazu beitragen, dass die Familie einen gesünderen Lebensstil entwickelt und ihre Gesundheit verbessert.

Durch mein Wunsch nach einer solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) habe ich einen Freund gefunden, Stefan, der mir ein Stück Land zur Verfügung stellt und ich fand eine Gruppe von Menschen, die begeistert sind, dass ich für sie frisches Gemüse anbaue. Für sie ist meine SoLaWi keine bloße Gemüsebox, sondern ein inspirierendes Projekt, das sie als Leuchtturm in dieser unnatürlichen Gesellschaft betrachten. Wir sind eine Permakultur-Institution, die durch Workshops und öffentliche Veranstaltungen wie einem Tag der offenen Tür, die Menschen auf das Konzept der Permakultur aufmerksam macht und sie näher an das Thema heranzuführt.

“Ich bin so dankbar für unsere Begegnung, Stefan. Ohne dich wäre ich nicht an dem Punkt, an dem ich jetzt bin. Du hast mein Leben verändert und ich danke dir von ganzem Herzen für deine unerschütterliche Unterstützung. Du bist ein wahrer Freund und Mentor und ich bin dir ewig dankbar.”



Unsere SoLaWi ist eine Gemeinschaft von Menschen, die zusammenarbeiten, um eine nachhaltige Landwirtschaft zu fördern. Durch den solidarischen Ansatz tragen alle Mitglieder zu den Kosten bei und ich, als Bauer, habe durch einen vertraglich abgesicherten Arrangement das ganze Jahr über Planungssicherheit und Wirtschaftlichkeit, unabhängig von den Schwankungen des Weltmarkts.

Ich habe die Freiheit, umweltfreundliches und robustes Saatgut zu verwenden, das nicht durch den kommerziellen Markt reguliert



wird. Dies ermöglicht es mir, besondere und vielfältige Gemüsesorten anzubauen, die sonst in traditionellen Gärtnereien nicht zur Verfügung stehen würden.

Ich habe die Freiheit, jenseits der Einschränkungen großer Konzerne, einzigartige und seltene Gemüsesorten zu pflegen und anzubauen. Diese Sorten, die durch Generationen von Bauern weitergegeben wurden, sind jetzt aufgrund der Vorgaben von Firmen wie Bayer leider nicht mehr erhältlich für den kommerziellen Gebrauch. In meiner SoLaWi jedoch, habe ich die Möglichkeit, diese historischen Sorten zu erhalten und weiterzuführen.

Da ich unter anderem aus solchen Gründen immer autarker werden möchte habe ich eine lange Phase herum experimentiert und mich mit anderen ausgetauscht, um jetzt sagen zu können "Ich zeige dir wie du den schönsten, einfachsten und schnellsten Kompost machen kannst!"

so jetzt, KOMPOST!

Im Grunde ist es ganz einfach. Einen Teil stickstoffhaltiges Material, einen Teil Muttererde und 30 Teile kohlenstoffhaltiges Material. Daraus einen runden Haufen von ca 2 m Durchmesser, 1,50m Höhe machen, an einen kühlen schattigen Standort. Alle drei Tage Temperatur und Feuchtigkeit kontrollieren und immer wieder mit einer Mistgabel von Platz A nach Platz B umwälzen. Nach ca 10 mal umwälzen, also etwa 30 Tagen ist der Kompost zu wunderschönen Humus geworden. Wenn das nicht der Fall ist, haben wir irgendwo einen Fehler und fange mit dem selben Kompost neu an, und alles ist gut.

Das Einhalten dieses Prozederes ist aber sehr relevant wenn man Fäkalien oder Abfallprodukte aus der tierischen Ernährung im Kompost kompostieren möchte. Falls keine Abfallprodukte aus der tierischen Ernährung dabei sind, kann der Kompost auch nach 15 Tagen auf das Beet. Wir sprechen hier von einer Heißrotte die das Ganze hygienisiert. Sauerstoff, Temperatur und Feuchtigkeit sind die größten Faktoren einer guten Heißrotte. Was bedeutet "Heißrotte"? Jeder Kompost durchgeht drei Phasen. Die erste Phase ist die Phase der Mikroorganismen. Die zweite Phase der Pilze und die dritte ist die Kleintierphase.

Bewegung erzeugt Wärme.

In einer kleinen Hand Erde existieren so viele Mikroorganismen wie Menschen auf der Welt und wenn wir den Mikroorganismen ein großes Festmahl geben, steigt dort eine riesen Party und es herrscht Bewegung. Die Wärme bleibt in den Haufen über 30 Tage konstant bei ca 70c°, aber auch nur durch das ständige umwälzen und das kontrollieren der Feuchtigkeit. Der Kompost wird hygienisiert, Krankheitserreger

und andere Keime sterben ab und nach jedem Umwälzen wird man erkennen, dass es immer mehr nach Waldboden riecht und aussieht.

Wenn also nach 30 Tagen wunderbar duftender Kompost vor uns liegt, können wir diesen mit großer Freude zu unseren Pflanzen bringen. Der Kompost sollte auch nicht eingegraben werden, er sollte oben drauf liegen und ganz im Sinne der natürlichen Beispiele von Pilzen weiter zersetzt werden und von Kleintieren Stück für Stück ins Erdreich geholt werden. So wird das Bodenleben nicht gestört und der Boden wird belüftet, locker und hält die Feuchtigkeit besser.

No-dig-Beet „Nicht-umgraben-Beet“

Zudem gehen wir keine Gefahr ein, in unserem Acker oder Gemüsebeet anaerobe Prozesse zu starten, die unseren Boden übersäuern, positive Mikroorganismen abtöten und so dem Boden vorübergehend unfruchtbar machen.



Ein derartiger Kompost braucht keine Barrieren oder Boxen. Es reicht eine freie schattige Fläche, alles andere ist Luxus. Da wir alle drei Tage an dem Kompost arbeiten werden, ist es wunderbar wenn er frei steht, also von allen Seiten erreichbar ist. Es ist klar, dass man nicht immer so viel organische Masse zur Verfügung hat, um einen Haufen der Größe

2m auf 1,50m entstehen zu lassen. Man braucht schon ein bis zwei Monate

Vorlaufzeit.

Diese Masse ist aber sehr wichtig, um auf diese Temperaturen zu kommen. Wir brauchen daher ein stilles Eck, wo wir alles sammeln und regelmäßig mit effektiven Mikroorganismen beimpfen können.

So einen Sammelhaufen bezeichnen die meisten als Kompost, er ist aber nur eine wilde Anhäufung von anaeroben Prozessen, die diese Häufen meist mit der Zeit übersäuern und somit Krankheitserreger entstehen und Mikroorganismenstämme, die den Pflanzen als Nahrung dienen werden überrannt und vorübergehend vernichtet. Daher beimpfen wir unseren Sammelhaufen mit positiv effektiven Mikroorganismen, die somit immer in der Überzahl sind und positive Prozesse laufen lassen.

Was sind also effektive Mikroorganismen?

Es ist ein Konzentrat an positiv aktiven Mikroorganismen, die den Pflanzen als Nahrung dienen. Forscher haben herausgefunden, dass Pflanzen Mikroorganismen bilden um in ihrer Umgebung überleben zu können. Wenn man den Pflanzen eine Umgebung mit hohem Mikroorganismenanteil gibt, können die Pflanzen vitaler wachsen, denn sie haben mehr Energie für sich selbst übrig, die sie normalerweise für die Produktion von Mikroorganismen aufbringen müssten. Man fand sogar heraus, dass diese Stämme an Mikroorganismen den Mikroorganismen im menschlichen Darm komplett ähneln. Auch bei Tieren wurden dieselben Stämme gefunden. Es gibt effektive Mikroorganismen für den Haushalt, zum Putzen, Waschen, zum Trinken für Pferde, für Menschen aber auch für den Hausteich, um ihn vor dem Kippen zu bewahren. Menschen die lange Zeit in Behandlung mit Antibiotika waren, wird empfohlen eine Darmaufbaukur zu machen und sich basisch zu ernähren. Also wieder eine Geschichte die den Menschen mit der Natur verbindet. Antibiotika übersäuern das Darmmilieu, töten viele Mikroorganismen ab, ob gut oder schlecht und wir können nicht gesund gedeihen. Wenn man also eine Darmaufbaukur mit Sauerkraut machen kann, dann müsste Sauerkraut auch Pflanzen helfen? Und richtig, Herwig-Pommeresche, eins meiner größten Vorbilder in Sachen Verständnis über Pflanzen und der Humussphäre, machte ein Projekt. Er nahm drei gleich große Töpfe, zwei bekamen normales Substrat und in einem mischte er das Substrat mit Rohkost-Sauerkraut. Wie zu erwarten wuchs die Pflanze in dem Sauerkrauttopf um einiges vitaler und größer heran. Natürliche Milchsäurekulturen und Co sind also gut für **Mensch, Tier und Natur**.

Terra Preta, schwarze Erde.

Großes Wissen hatten auch schon die alten Völker. Forscher fanden bei einem

Erkundungsflug über den Dschungel Bereiche, in dem die Pflanzen vitaler und gesünder erschienen. Sie untersuchten die Erde in der diese Pflanzen wuchsen und fanden heraus, dass dort einmal Menschen lebten. Sie nannten diese Erde Terra Preta. Diese Menschen erschufen ganz bewusst einen Bereich in dem Zentrum ihres Dorfes, an dem sie viele Abfälle und Reste des Alltags brachten. Man findet in dieser Erde Tonscherben, Knochen, Aktivkohle und riesige Stämme an Mikroorganismen. Die Forscher wollten es wissen, gruben metertief in die Erde um herauszufinden, dass diese Humusschicht nicht wie üblich wenige Zentimeter tief ist, sondern bis zu 2m tief geht. Sie fanden teilweise auch riesengroße Tonkrüge, intakte und teilweise total von Wurzeln durchbrochen. An den Innenseiten der Tonkrüge findet man Überreste von menschlichen Fäkalien. Die alten Völker machten sozusagen aus ihren Kompostklo eine Art Sauerkraut und vergruben dies. Die Pflanzen konnten durch die offene Oberfläche der Tongefäße alle wichtigen Nährstoffe und Flüssigkeiten saugen, es war also eine Art Langzeitdünger.

Wie schon erwähnt fanden die Forscher auch andere Bestandteile, die nicht aus dieser Gegend stammten. Aktivkohle, kleine Tonscherben, Mehl aus gebrannten Tonscherben, Lavasand, Blähtonkugeln und verschiedenste Gesteinsmehle.

Was haben also diese Materialien mit einer gesunden und vitalen Erde zu tun? Aktivkohle, Ton in verschiedenster Art und Lavasand vergrößern die Oberfläche der Erde um ein 100-faches. Sie geben also Mikroorganismen ein Zuhause und / oder speichern große Mengen an Wasser. **Und was ist Aktivkohle ist das normale Grillkohle?**

Ich mache sehr gerne mit meiner Familie ein Lagerfeuer und da wir nie so lange durchhalten wie das Feuer, löschen wir es mit Wasser ab, so springt die Oberfläche der Kohle auf, und zurück bleibt Aktivkohle. Diese füllen wir in einen Eimer und übergießen Sie mit fermentierten Urin, somit ist die Aktivierung der Kohle abgeschlossen. Aktivkohle beginnt in der ersten Phase Mineralien, Flüssigkeiten und Mikroorganismen an sich zu binden, um sie dann wieder abzugeben. Wenn wir die Aktivkohle also vorher füttern, gibt sie ab Minute null positive Eigenschaften an den Kompost oder das Beet ab. Aktivkohle bindet auch dauerhaft Schwermetalle, Hormone und andere Hinterlassenschaften der menschlichen Zivilisation, Pflanzen in dieser aktivkohleresierten Atmosphäre, sind auch bewusst genug, um dieses Stoffe dort zu lassen!

Dann kommen wir jetzt noch kurz zum Gesteinsmehl. Auch Herwig Pommeresche benutzt Gesteinsmehl reichlich. Es hat eine basische Wirkung auf dem Boden, zudem nährt es auch die Mikroorganismen mit Mineralstoffen. Gesteinsmehl ist einfach gesagt: eine rund um Absicherung für jeden Gärtner.

Ich werde euch jetzt noch ein paar mehr Informationen, Beispiele und Rezepturen mit auf dem Weg geben aber Permakultur bedeutet auch, den „eigenen Weg“ zu finden, mit den eigenen Ressourcen und mit den eigenen Kreisläufen. Nimmt meine Rezepturen daher als Richtwert und nicht als Pflicht.

Der „eigene Weg“ für jeden Permakultur-Freund kann sich unterschiedlich definieren, da es keinen festen Weg gibt, um Permakultur umzusetzen. Es hängt von den individuellen Umständen, Zielen und Ressourcen einer Person ab.

- **Geografische Lage:** Die geografische Lage einer Person beeinflusst die Art und Weise, wie sie Permakultur umsetzen kann.
- **Ziele:** Jeder Permakultur-Freund hat unterschiedliche Ziele, die er erreichen möchte.
- **Ressourcen:** Dies beeinflusst die Art und Weise, wie er Permakultur umsetzen kann.
- **Erfahrung und Kenntnisse:**

Permakultur ist eine flexible Methode, die individuell angepasst werden kann. Der „eigene Weg“ für jeden Permakultur-Freund bedeutet daher, die Prinzipien der Permakultur auf die eigenen Umstände, Ziele und Ressourcen anzupassen und so ein nachhaltiges und produktives Ökosystem zu schaffen.

Herwig **Pommeresche** zeigte uns, dass die vier Felderwirtschaft bei einem gesunden und ausgeglichenen Boden nicht nötig ist. Er machte Feldversuche über 10 Jahre hinweg. Er baute Zwiebeln auf 1 Quadratmeter an. Auf einen anderen Quadratmeter Karotten, wiederum auf einem Kohl und noch viele Sorten mehr. Er wechselte nie den Standort der Gemüsesorten. Durch das bewusste ernähren der Mikroorganismen im Boden, hatte er auf seinen Quadratmetern Rekord Ernten, die kaum ein Bauer vermag zu glauben. Er hält den Boden durch richtige Vorkompostierung immer in einem basischen, natürlichen Bereich, sodass sich auch keine Krankheiten übertragen können, also von einer Generation zur nächsten im Folgejahr. Er hygienisiert und vererdet seinen Kompost bevor er ihn zu den Pflanzen gibt. Durch Mulch schützt er die Erdoberfläche vor dem ausdünsten, aushungern und der Mulch schützt vor zu heißen Tagen. Wurzeln mögen es kühl, feucht, luftig, basisch und voller Leben.

“Im Januar 2018 gab Herwig Pommeresche in seinem 80. Lebensjahr sein umfangreiches Werk aus 30 Jahren Humusforschung ab. UNSER Auftrag, als seine Humushüter ist es, jetzt seine Entdeckungen anzuwenden.

Pflanzen benötigen zum Wachstum Ionen von v.a. Stickstoff, Kalium und Phosphor: Darauf basiert all unsere Ansätze des Düngens, welches auf den Entdeckungen von Justus von Liebig (und seiner Mineraltheorie) basieren. Dieser erfand daraufhin den



Kunstdünger. Was über gute 170 Jahre als Wirklichkeit galt, stellt Herwig Pommeresche in seinem Buch „Humussphäre. Humus – Ein Stoff oder ein System?“ in Frage. Sein Postulat ist, dass Pflanzen nicht (nur) „totstoffliche“ Ionen aufnehmen, sondern sich von lebendigem Protoplasma ernähren. Dies zeigt er nicht nur anhand existierender wissenschaftlicher Literatur, sondern auch anhand seiner eigenen Erfahrungen auf. Sein Ansatz in seinem Kleingarten klingt recht revolutionär, und könnte die Art und Weise wie wir über Pflanzenernährung denken, wirklich komplett verändern. Sehr interessantes, absolut lesenswertes Buch, mit vielen Literaturtipps.“

Herwig Pommeresche hat 2012 das „**Kleinen Humussphärenmuseum**“ gegründet.



Der Berkeley Kompost. **Der 30 Tage Kompos:**

- 1 Teil stickstoffhaltiges Material, also alles lebendige wie Rasenschnitt, grünes Laub, Küchenabfälle, Fäkalien u.ä.
- 1 Teil „Muttererde“ (Impfung mit heimischen Gesteinsmehl)
- Und 30 Teile kohlenstoffhaltiges, also totes Material wie Holzhäcksel, Stroh, Laub u.ä.
- Um so kleiner die Zutaten, um so besser ist die Kompostierung.
- Einen Haufen von ca 2 m Durchmesser, 1,50m Höhe ansetzen (Die Masse HxBxL 1,50m x 2m x 5m funktionieren auch), an einen kühlen schattigen Standort, die Mikroorganismen brauchen Schutz vor Austrocknung und direkter Sonne.
- Alle drei Tage Temperatur 70c° und Feuchtigkeit kontrollieren und immer wieder mit einer Mistgabel von Platz A nach Platz B umwälzen.
- Nach ca 10 mal umwälzen, also etwa 30 Tagen ist der Kompost fertig.

Die Vorteile einer **Heißrotte** können sein:

- **Erhöhung der Bodenfruchtbarkeit:** Durch die Zersetzung des organischen Materials wird der Boden fruchtbarer und enthält mehr Nährstoffe für Pflanzen.
- **Verbesserung der Bodenstruktur:** Das organische Material, das in die Heißrotte eingearbeitet wird, hilft dabei, die Bodenstruktur zu verbessern und hält den Boden feucht.
- **Abbau von Unkraut:** Die hohen Temperaturen in der Heißrotte können dazu beitragen, Unkraut abzutöten, ohne Chemikalien zu verwenden.
- **Reduzierung der Bodenerosion:** Das organische Material hilft, den Boden zu stabilisieren und die Bodenerosion zu reduzieren.
- **Erhöhung der Bodenbiologie:** Durch die Zersetzung des organischen Materials und die Erhöhung der Bodentemperatur wird die Aktivität der Bodenbiologie angeregt, was zur Verbesserung des Bodenlebens beiträgt.
- **Zeitersparnis:** Im Vergleich zu anderen Bodenverbesserungsmethoden kann die Heißrotte die Zersetzung von organischen Materialien in kürzerer Zeit beschleunigen.
- **Kosteneffizient:** Heißrotte erfordert keine teure Ausrüstung oder Chemikalien und kann somit eine kosteneffiziente Methode der Bodenverbesserung sein.

Wie wird Berkeley Kompost (BK) zu **Terra Preta** ? Ich mache das so, in dem ich meinen BK von Beginn an:

- Urgesteinsmehl beimische, für die basische Wirkung.
- Aktivkohle als Oberflächenvergrößerer für Feuchtigkeit, Sauerstoff und Leben.
- Feucht halten!
- Wenn dieser BK dann soweit ist, kommt er No-dig mäßig auf den Acker.

- Terra Preta sollte nicht offen liegen, daher mulchen!
 - **Was ist Mulch?** Eine Schicht (5-10cm), die das eigentliche Erdreich schützt, so wie z.B. die natürliche Wiese die Erde 10c° kühler hält.
 - Wie bei dem BK, sollte der Mulch eine gute 20/1 Mischung an K-stoff und S-stoff haben
 - Mulchen: Kühle Erde ist das alles? Weniger Wasserverdunstung > weniger gießen, weniger Licht > weniger Beikraut, Kompost/Mulch > Futter für den Boden
- >>> weniger Arbeit, mehr Ernte. Fertig wäre die "Junior Terra Preta"

Nach einer 3-jährigen Kontinuität hat sich eine stabile Schicht Terra Preta etabliert, die sich als dauerhaft erweist. Bis das nächste Forscherteam kommt ;)...

No-dig-Beet „Nicht-umgraben-Beet“

Ein No-dig-Beet, auch als lasches Beet bekannt, hat eine Reihe von Vorteilen gegenüber traditionellen Beeten, die regelmäßig umgegraben werden. Einige dieser Vorteile sind:

- **Erhaltung des Bodenlebens:** Beim Umgraben wird das Bodenleben gestört und es kann sogar zerstört werden. Ein No-dig-Beet stört das Bodenleben nicht, was zu einem gesünderen und produktiveren Boden führt.
- **Zeitersparnis:** Beim Anlegen eines No-dig-Beetes muss der Boden nicht umgegraben werden, was Zeit spart.
- **Erhaltung der Bodenstruktur:** Beim Umgraben wird die Bodenstruktur zerstört, was zu Erosion und Verdichtung führen kann. Ein No-dig-Beet erhält die Bodenstruktur und fördert die Drainage und die Luftzirkulation im Boden.
- **Wasserhaltung:** Ein No-dig-Beet hilft, Wasser im Boden zu halten, da es keine Verdichtung gibt und die Bodenstruktur erhalten bleibt.
- **Weniger Rückenschmerzen:** Da kein umgraben erforderlich ist, gibt es weniger körperliche Anstrengung, was zu weniger Rückenschmerzen

führt.

- **Wiederverwendung von Altmaterial:** Altes Material, wie z.B. Laub, Kompost oder Stroh, kann einfach auf das Beet gelegt werden, anstatt es zu entfernen und zu entsorgen.

Und so kann es gemacht werden:

- **Wähle einen geeigneten Standort:** sonnigen Ort mit gut durchlässigem Boden für Ihr No-Dig-Beet aus.
- **Lege eine Schicht Mulchmaterial auf:** wie z.B. Kompost oder Stroh, Pappe, auf den Boden, um Unkräuter zu unterdrücken und Feuchtigkeit zu speichern.
- **Lege eine Schicht Laub oder Nadeln auf:** das Mulchmaterial, um Nährstoffe in den Boden zu bringen und das Wachstum von Pflanzen zu fördern.
- **Lege eine Schicht Kompost auf:** die obere Schicht Laub oder Nadeln, um Nährstoffe und Mikroorganismen in den Boden zu bringen.
- **Lege eine Schicht Dünger auf:** die obere Schicht Kompost, um den Boden mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen.
- **Pflanze Deine Pflanzen:** in das Beet, indem Du Löcher in die obere Schicht Dünger graben und die Pflanzen dort einpflanzen.
- **Wässer das Beet gut:** um es zu befeuchten und den Boden zu kompaktieren.



Leb Natürlich



"Junior Terra Preta"

Auf meinem Permakultur-**Workshop** Auf meinem Permakultur-Workshop entdeckst Du die faszinierende Welt der nachhaltigen Landnutzung und Lebensgestaltung. Du lernst eine Vielzahl an Konzepten und Techniken kennen, die es Dir ermöglichen, ökologisch, sozial und wirtschaftlich tragfähige Systeme zu schaffen. Freue Dich auf spannende Einblicke und eine gemeinsame Reise zu einer nachhaltigeren Zukunft!

Mehr Info's und

Termine unter

www.lebnatuerlich.de



Ich bin ein Humushüter und ich widme mich der Pflege und Erhaltung von Humus, dem oberen Bodenbereich, der aus organischen Materialien wie toten Pflanzen und Tieren, Mikroorganismen besteht. Humus ist von entscheidender Bedeutung für die Bodenstruktur und -fruchtbarkeit, da er Wasser und Nährstoffe speichert und die Bodenlebewesen unterstützt. Als Humushüter helfe ich,

- die Bodenstruktur zu verbessern und dadurch die Wasseraufnahme und Drainage zu verbessern.
- die Bodenfruchtbarkeit durch die Verwendung von natürlichen und nachhaltigen Praktiken wie Kompostierung und Mulchen zu erhöhen.
- die Bodenbiologie durch die Förderung von Bodenlebewesen wie Bakterien, Pilzen und Würmern zu verbessern.
- dass der Boden weniger anfällig für Dürre, Überschwemmungen und andere extreme Wetterbedingungen ist.
- die Biodiversität zu erhöhen und die Anpassungsfähigkeit des Bodens an Klimaänderungen zu verbessern, indem ich alte Pflanzensorten erhalte und fördere und die natürlichen Prozesse im Boden unterstütze.

- da ich mich auf die Verbesserung der Bodenqualität, die Steigerung der Erträge, die Reduktion des Einsatzes von Chemikalien und Düngemitteln und die Erhaltung von alten Pflanzensorten spezialisiert habe.
- die natürlichen Prozesse im Boden zu verstehen und zu nutzen, um die Bodenfruchtbarkeit und die Erträge zu verbessern. Ich kann auch dabei helfen, die Abhängigkeit von synthetischen Düngemitteln und Pestiziden zu reduzieren und dadurch die Umweltbelastung zu verringern sowie die Gesundheit der Pflanzen und Tiere zu schützen.

Hier habt ihr ein kleinen einblick in meinen eigenen Permakultur Garten, 2023 SoLaWi Edlendorf Mehr Information auf unserer Webseite: www.lebnatuerlich.de





Es ist eine ungefragte Aufnahme in den Club der Humushüter denn jeder von uns hat auf seine ganz eigene Art und Weise bewiesen, dass er ein wahrer Humushüter ist. Da gibt es den Rohkost-Guru, Yoga-Freaks, Detox-Diva, Kräuterhexen, Smoothie-Schamane, Tahini-Prinzessin, Chakra-Champion, Zen-Zwergin und dann haben wir noch den Erde-Wurm. Tag für Tag buddelt er in der uns überlassenen Erde herum, auf der Suche nach den perfekten Zutaten für den ultimativen Humus. Er ist wie ein Detektiv des Bodens, der die Geheimnisse der Natur entschlüsselt und dabei in Harmonie mit den Würmern, Käfern und Käuzen tanzt. Er ist der Indiana Jones des Humus-Universums!

Pflanzenbegleiter: Dabei werden Pflanzen nebeneinander gepflanzt, die sich gegenseitig unterstützen.

- Das Anpflanzen von Ringelblumen zwischen Gemüsebeeten, um Schädlinge wie Blattläuse fernzuhalten und das Wachstum der Gemüsepflanzen zu fördern.
- Die Kombination von Mais, Bohnen und Kürbis in einem Beet, wobei die Bohnen Stickstoff im Boden binden und der Kürbis Bodenfeuchtigkeit speichert, während der Mais als Stützpflanze für die Bohnen dient.
- Die Anpflanzung von Kräutern wie Lavendel, Minze oder Thymian, um Schädlinge abzuschrecken und Nützlinge anzulocken.
- Die Verwendung von Begleitpflanzen wie Sonnenblumen, die als Stützpflanzen für Tomaten oder Paprika dienen und gleichzeitig Insekten anziehen, die Nützlinge wie Marienkäfer und Bienen anlocken.
- Die Anlage von Weiden-Tipi-Strukturen, um Kletterpflanzen wie Bohnen, Erbsen oder Gurken zu unterstützen und gleichzeitig Schatten für andere Pflanzen zu bieten.

Wasser, ist wichtig also sei sparsam:

- Die Installation von Regenfässern unter den Fallrohren von Dächern, um Regenwasser aufzufangen und später zum Bewässern von Pflanzen zu verwenden.
- Die Errichtung von Gräben oder Mulden auf einem Hügel, um Regenwasser aufzufangen und in den Boden eindringen zu lassen, anstatt es oberflächlich abfließen zu lassen.
- Die Verwendung von schwammartigen Materialien wie Aktivkohle oder fermentierte Holzhackschnitzel zur Bodenverbesserung, um Wasser besser zu speichern und eine höhere Bodenfruchtbarkeit zu erreichen.
- Das Anlegen von Teichen oder anderen Gewässern zur Speicherung von Regenwasser und zur Unterstützung der lokalen Biodiversität.
- Die Integration von Dachbegrünungssystemen zur Reduzierung der Entwässerung und zur Verbesserung der Luftqualität.
- Der Bau von Regenwassersümpfen, um das Wasser zu speichern und als natürliche Bewässerung für den Garten zu nutzen.

- Die Verwendung von Mulch und anderen Bodenbedeckungen, um die Bodenstruktur zu verbessern und Feuchtigkeit im Boden zu speichern.

Die Gestaltung von **essbaren Waldgärten** ist wichtig, weil sie eine nachhaltige Möglichkeit bieten, Nahrungsmittel anzubauen und zu ernten, ohne die natürlichen Ressourcen zu erschöpfen. Durch die Verwendung von Mischkulturen und vielfältigen Pflanzenarten können Waldgärten eine hohe Produktivität auf kleinem Raum erzielen. Gleichzeitig fördern sie die Artenvielfalt und unterstützen das Ökosystem. Essbare Waldgärten können auch dazu beitragen, die Nahrungsmittelsicherheit zu erhöhen und die Abhängigkeit von industriell produzierten Lebensmitteln zu reduzieren.

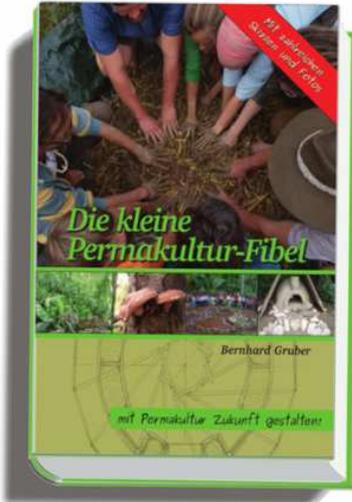
- Pflanzung von Obstbäumen und Sträuchern in Kombination mit niedrigen Pflanzen, um das vertikale Wachstum des Gartens zu maximieren und Platz zu sparen.
- Anbau von Heilpflanzen und Wildkräutern zur Förderung der Gesundheit und zur Unterstützung von Bienen und anderen Bestäubern.
- Hügelbeete mit Kompost, um Wasser und Nährstoffe zu speichern und die Wurzelentwicklung von Wurzelgemüse und anderen Pflanzen zu fördern.
- Verwendung von Begleitpflanzen, die sich gegenseitig unterstützen und nützliche Insekten und andere Tiere anziehen.
- Nutzung von mehrjährigen Pflanzen, um den Bedarf an jährlichem Pflanzen zu reduzieren.
- Verwendung von Schichten, um den Boden zu bedecken und Feuchtigkeit zu speichern, z.B. durch Mulchen oder Anpflanzen von ertragreichen Bodendeckern.

Die Schaffung von Mikroklimata durch Permakultur-Elemente wie Hügelbeete, Pflanzengilden, Mischkulturen, Zonen und Waldgärten ist wichtig, weil sie dazu beitragen, dass Pflanzen in einem optimalen Klima gedeihen und somit höhere Ernteerträge erzielt werden können. Diese Elemente helfen auch dabei, den Boden zu verbessern und langfristig fruchtbar zu halten, da sie dazu beitragen, die Bodenstruktur und die Mikroorganismen im Boden zu erhalten. Sie können auch die Biodiversität und Artenvielfalt erhöhen. Dies liegt daran, dass diese Elemente verschiedene Pflanzenarten und -sorten unterstützen und somit auch unterschiedliche Arten von Insekten und anderen Tieren anziehen.

Bernhard Gruber

Aktiver Freund unserer

Permakulturgemeinschaft



Herwig Pommeresche

Herwig Pommeresche

Humussphäre

Humus – Ein Stoff oder ein System?



Ein vollwertiges Klo oder auch **Notfallklo**.

Die Funktionsweise einer Komposttoilette ist ebenso simpel wie genial: „fachmännisch“ eingebaut riecht sie nicht(!), muss nur selten geleert werden und liefert außerdem wertvollen Kompost – wenn man sie richtig benutzt.

- Eimer mit Deckel
- 10 Teile Sägespähne -Kohlenstoff
- 1 Teil Fäkalien – Stickstoff + Aktivkohle und Gesteinsmehl
- Ist der Eimer voll, Deckel drauh Fermentation.
- Zur Sicherheif und ab in die Ecke ca.20C°.
- 3-4 Wochen später, hygienisiert durct in der Heißrotte kompostieren.



Die Komposttoilette ist eine nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Toiletten und eine große Hilfe für den Umweltschutz. Hierbei werden humaner Abfall und Klopapier in einem Behälter aufbewahrt und durch natürliche Prozesse zu hochwertigem Kompost umgewandelt. Dieser Kompost kann anschließend im Garten oder auf dem Acker eingesetzt werden, um Pflanzen und Bäume zu nähren. Eine gut eingerichtete Komposttoilette ist geruchlos, muss selten entleert werden und erfordert keine Wasserversorgung, was sie zu einer kosteneffizienten Lösung macht.

Bokashi ist eine fermentierte Masse, die als Dünger oder Bodenhilfsstoff verwendet werden kann. Hier ist eine einfache Anleitung:

- Sammle organische Abfälle wie Obst- und Gemüsereste, Kaffeesatz, Eierschalen, etc.
- Schneide oder zerdrücke die Abfälle in kleine Stücke.
- Gib die Abfälle in einen luftdichten Eimer mit einer Mischung aus Mikroorganismen.
- Drücke die Abfälle fest und verschließe den Eimer.
- Lasse den Eimer 2-4 Wochen bei Raumtemperatur fermentieren.
- Wenn der Bokashi fertig ist, kannst du ihn in den Garten oder in Blumentöpfe einarbeiten.

Tipp: Es ist am besten, zwei Eimer zu haben, so dass du immer einen füllen und fermentieren und den anderen verwenden kannst.

Viele fragten mich, wie man **EM selbst herstellen** kann. Wir brauchen:

- Sommer (20c°) und einen 5l Eimer Bokashi
- Ein natürliches Mischwald Eckchen.
- Wir graben ein Loch in Größe des Eimers.
- Schütten den Bokashi in das Loch.
- Decken es mit dem Aushub ab.
- Nach 2 Wochen, graben wir den Bokashi großzügig aus
- Füllen ihn in ein 20l Eimer und gießen es mit Wasser auf, stehen lassen.
- Nach einer Stunde den Eimer nochmal gut 10 min rühren.



Durch ein Sieb geben und in der aufgefangenen Flüssigkeit befinden sich jetzt einige Stämme an natürlichen EM. Das Vermehren von gekauften eM-A Lösungen ist da

sehr viel einfacher:

- 1l eM-A Urlösung *gekauft
- 400g Rübensirup, Melasse o.ä.
- 9l Wasser, lau warm.
- Verschliesen, Luft soll entweichen können aber nicht hinein.
- Wochen bei ca 20-30c°, kein direktes Sonnenlicht.
- je öfter man das macht, umso mehr sinkt die Potenz.

Ein praktisches Beispiel ist die Verwendung von EM bei Tomatenpflanzen gegen die Fusarium-Krankheit. Hier kann man eine EM-Lösung direkt auf die Wurzeln der Pflanzen sprühen, um die Bodenmikroflora zu stärken und die Pflanzen resistenter gegen Fusarium zu machen.

Auch bei bakteriellen Krankheiten wie Fäule kann man EM einsetzen, indem man eine EM-Lösung direkt auf die betroffene Stelle sprüht. Hier kann man beobachten, dass die Krankheit sich langsamer ausbreitet und die Pflanzen schneller heilen.

Microorganismen sind von großer Bedeutung für Mensch, Tier und Natur, da sie in vielen Ökosystemen und Prozessen eine entscheidende Rolle spielen. Einige der wichtigsten Gründe, warum Microorganismen so wichtig sind, sind:

- **Bodenbildung:** Microorganismen, wie Pilze und Bakterien, tragen dazu bei, den Boden zu bilden und zu erhalten. Sie helfen bei der Zersetzung von organischen Materialien und dem Abbau von Pflanzenresten und tragen so zur Bodenfruchtbarkeit bei.
- **Nährstoffkreislauf:** Microorganismen sind wichtig für den Nährstoffkreislauf im Boden und im Wasser. Sie helfen bei der Zersetzung organischer Substanzen und der Freisetzung von Nährstoffen, die für Pflanzen und Tiere verfügbar sind.
- **Kompostierung:** Microorganismen spielen eine entscheidende Rolle bei der Kompostierung, indem sie organische Materialien öffnen und dabei viele wichtige Bestandteile freisetzen wie zum Beispiel Stickstoff, Phosphor und Kalium.

- **Fermentation:** Microorganismen wie Milchsäurebakterien und Hefen sind wichtig für die Fermentation von Lebensmitteln wie Käse, Brot, Joghurt und Bier.
- **Gesundheit:** Microorganismen spielen auch eine wichtige Rolle in der Gesundheit von Mensch und Tier. Sie helfen bei der Verdauung und unterstützen das Immunsystem.
- **Ökologie:** Microorganismen sind auch wichtig für die Ökologie und die Artenvielfalt. Sie sind eine wichtige Nahrungsquelle für viele Tiere und bilden die Basis der Nahrungskette.

EM können in vielen Bereichen eingesetzt werden, um die Umwelt zu verbessern und natürliche Prozesse zu unterstützen. Hier sind einige der häufigsten Anwendungsbereiche für EM:

- **Landwirtschaft:** EM kann in der Landwirtschaft verwendet werden, um Bodenqualität zu verbessern, Pflanzenwachstum zu fördern und Schädlingsbefall zu reduzieren.
- **Abwasserbehandlung:** EM kann in Klärwerken und Abwasserbehandlungsanlagen eingesetzt werden, um die Abwasserqualität zu verbessern und Schadstoffe abzubauen.
- **Haus- und Gartenpflege:** EM kann verwendet werden, um Pflanzen im Haus und im Garten gesund und stark zu halten, Schädlinge zu reduzieren und den Boden fruchtbar zu halten.
- **Aquakultur:** EM kann in Aquakulturanlagen eingesetzt werden, um Wasserqualität und Fischgesundheit zu verbessern.
- **Kompostierung:** EM kann verwendet werden, um Kompost zu beschleunigen und zu verbessern und um Schädlinge und schlechte Gerüche zu reduzieren.
- **Haustierpflege:** EM kann verwendet werden, um das Wohlbefinden und die Gesundheit von Haustieren zu verbessern und um den Umgang mit tierischen Abfällen zu vereinfachen.
- **Reinigung und Hygiene:** EM kann in der Reinigung und Hygiene eingesetzt werden, um die Umweltbelastung durch Reinigungsmittel zu reduzieren und um Hygienestandards zu erhöhen.

Effektive Mikroorganismen (EM) sind eine Kombination aus verschiedenen Bakterien-, Pilz- und Hefekulturen. Es ist wichtig zu beachten, dass jeder Boden und jede Pflanze unterschiedlich sind, daher kann es notwendig sein, die Art der EM anzupassen oder zu experimentieren, um die besten Ergebnisse zu erzielen.



Von links Rosenkohl in Erde&grüne Smoothies, Erde&Terra preta und Erde&Kompst gepflanzt, Silke Heinzelmann 2018

“Wir sind mit allem eins” kann da also was dran sein ?

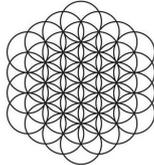


Frisch gepresstes Zellwasser hat nämlich viele Vorteile für Tiere und Pflanzen. Hier sind einige der Vorteile, die mit dem Verzehr von frischem Zellwasser in Verbindung gebracht werden:

- **verbesserte Hydratation:** Frisches Zellwasser enthält Nährstoffe und Mineralien, die für Tiere und Pflanzen wichtig sind, um ihren Bedarf an Hydratation zu decken.
- **verbesserte Nährstoffaufnahme:** Frisches Zellwasser kann helfen, Nährstoffe besser im Körper von Tieren und Pflanzen aufzunehmen und zu verarbeiten.
- **Förderung der Wachstums- und Entwicklungsprozesse:** Frisches

Zellwasser kann dazu beitragen, das Wachstum und die Entwicklung von Pflanzen und Tieren zu fördern, indem es den Nährstoffbedarf deckt.

- **Verbesserte körperliche Leistung:** Frisches Zellwasser kann auch bei Tieren und Pflanzen die körperliche Leistung verbessern, indem es den Körper hydriert und Nährstoffe bereitstellt.



Pflanzliches Zellwasser oder auch, **Grüne Smoothies**, der Verzehr von frisch gepressten Saft kann für den menschlichen Körper viele Vorteile mit sich bringen, einschließlich:

- **Erhöhte Hydratation:** Frisches Zellwasser enthält eine hohe Konzentration an Mineralien und Nährstoffen, die bei der Hydratation des Körpers helfen können.
- **Verbesserte Nährstoffaufnahme:** Frisches Zellwasser kann helfen, Nährstoffe besser im Körper aufzunehmen und zu verarbeiten.
- **Stärkung des Immunsystems:** Frisches Zellwasser kann das Immunsystem stärken, indem es den Körper von Toxinen reinigt und die Funktion von Zellen und Organen verbessert.
- **Förderung der Entgiftung:** Frisches Zellwasser kann helfen, den Körper von Giftstoffen zu reinigen und die Entgiftungsprozesse zu unterstützen.
- **Verbesserte körperliche Leistung:** Frisches Zellwasser kann dazu beitragen, die körperliche Leistung zu verbessern, indem es den Körper oxygeniert und die Funktion von Muskeln und Gelenken verbessert.

Gesunde Mikroorganismen im Menschen brauchen zum Beispiel eine basisch ausgerichtete Umgebung und lebendige Nährstoffe, um optimal zu funktionieren. Zellwasser kann tatsächlich ein wunderbares Beispiel für einen solchen lebendigen Kreislauf sein, da es reich an Nährstoffen und Mineralien ist, die für den Körper wichtig sind.

Ein gesundes Mikrobiom im Körper ist wichtig für dessen Gesundheit und Wohlbefinden, da es die Funktion des Immunsystems stärkt, die Verdauung reguliert und den Körper vor Krankheiten schützt.

Es ist jedoch wichtig, sich von einem Arzt oder Ernährungsberater beraten zu lassen, bevor man Veränderungen in der Ernährung vornimmt, um sicherzustellen, dass diese Veränderungen auch für den individuellen Bedarf geeignet sind.

Ich selbst ernähre mich rein pflanzlich und zu einem sehr hohen Anteil nur rohköstlich und habe dabei sowohl an Gewicht als auch an Vitalität zugenommen. Durch die gesunden Nährstoffe, Enzyme und Ballaststoffe, die in rohen Pflanzen enthalten sind, kann ich meinen Körper optimal versorgen und fühle mich insgesamt fitter und energiegeladener.

"Starte deinen Tag mit einer Portion Gesundheit und Energie – trinke jeden Morgen einen frisch gepressten Saft und fülle dich mit wertvollen Nährstoffen. Dein Körper wird es dir danken und du wirst den Tag mit neuer Kraft und Motivation angehen können."

"Sind wir also alle eins ?" Naja,... klar ist dass; Pflanzen, Tiere und Menschen ähnliche Systeme und Muster aufweisen. Einige Beispiele sind:

- **Verdauungssystem:** Alle drei haben ein Verdauungssystem, das Nährstoffe aus der Nahrung über die selben Microorganismen extrahiert und absorbiert.
- **Circulationssystem:** Alle drei haben ein Kreislaufsystem, das Blut durch den Körper pumpt und Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen transportiert.
- **Nervöses System:** Alle drei haben ein nervöses System, das Signale und Reize verarbeitet und den Körper steuert.
- **Reproduktionssystem:** Alle drei haben ein Reproduktionssystem, das für die Fortpflanzung und das Überleben der Art notwendig ist.

Diese Ähnlichkeiten weisen darauf hin, dass alle drei Arten miteinander verwandt sind und aus gemeinsamen Vorfahren hervorgegangen sein könnten. Die "Evolution" könnte diese Systeme über viele Generationen hinweg verbessert und angepasst, um den Bedürfnissen der jeweiligen Art gerecht zu werden.

Wir sind im Kern verbunden mit dem Ursprung des Lebens durch die Anwesenheit von Mikroorganismen. Diese winzigen Wesen spielen eine wesentliche Rolle im Gleichgewicht und in der Gesundheit unseres Ökosystems, sowie in unserer eigenen körperlichen Gesundheit. Indem wir ihre komplexen Beziehungen verstehen und achtsam pflegen, können wir uns auf tiefere Weise mit der Natur und unserer eigenen menschlichen Natur verbinden.

Viele Menschen glauben, dass die Umwelt, in der wir leben, und alle Lebewesen, die darin vorkommen, miteinander verbunden sind und dass ein harmonisches Zusammenleben notwendig ist, um eine gesunde und nachhaltige Gesellschaft aufrechtzuerhalten.

Diese Überzeugung wird oft durch die Erkenntnis gestützt, dass Pflanzen, Tiere und Menschen eng miteinander verbunden sind, insbesondere durch den Ökosystemkreislauf, in dem alle Arten aufeinander angewiesen sind. Eine Trennung von Pflanzen, Tieren und Menschen kann negative Auswirkungen auf die Umwelt haben und zu einem unausgewogenen Ökosystem führen. Daher unterstützen wir "Leb natürlich" die Idee, dass es wichtig ist, eine natürlich integrierte Betrachtung von Pflanzen, Tieren und Menschen in der Gesellschaft zu fördern, um eine nachhaltige und gesunde Umwelt für alle zu schaffen.

Entdecke ein gesünderes und nachhaltigeres Leben mit Lebnatürlich.. Wir bieten dir umfassende Informationen, inspirierende Coachings, praktische Workshops, innovative Projekte und individuelle Unterstützung auf deinem Weg zu einem nachhaltigeren Lebensstil. Lerne, wie du deine Umwelt positiv beeinflussen und dich gleichzeitig selbst etwas Gutes tun kannst. Werde Teil unserer Bewegung für ein besseres Leben - jetzt bei Lebnatürlich..



Ich lade Dich ein, mit uns auf Entdeckungstour durch die Welt unserer Webseite zu gehen! Hier gibt es so viele faszinierende Ecken und Winkel zu erkunden, dass Dich sicherlich die eine oder andere Überraschung erleben werden lässt.

Und wer weiß, vielleicht hast Du ja sogar eine Idee oder eine Gabe, die Du einbringen und uns auf diese Weise helfen können, unsere Reise noch abenteuerlicher und phantasievoller zu gestalten!

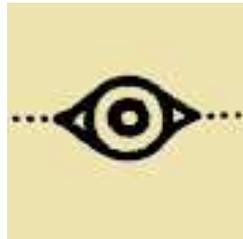
www.lebnatuerlich.de

Leute, lasst uns den Hut ziehen für unsere motivierten Humushüter-Kollegen! Sie sind eine Community voller Leidenschaft und Energie, eine Wundertüte voller genialer Ideen für Gärten und Nachhaltigkeit. Sie inspirieren uns mit ihrem Wissen und Enthusiasmus, und sorgen dafür, dass die Zukunft von Humus und Natur hell erstrahlt. Also lasst uns gemeinsam abziehen für eine grüne Zukunft, die wir alle mitgestalten können. Grüne Daumen hoch!



Projekt PEACE Hat die Möglichkeit erhalten, großflächiger anzubauen. Im Einklang mit der Natur, bauet er jetzt Gemüse an. Als bewusster Tai-Chi-Praktizierender, Humushüter ist Chris von den Prinzipien der Permakultur begeistert. Mehr über Seine Arbeit erfährst du auf unserer Website. www.lebnatuerlich.de

Lars kommt aus Husum im hohen Norden Deutschlands. Aufgrund seiner gesundheitlichen Beeinträchtigungen hat er im Dezember 2017 einen Schrebergarten gepachtet und sich dem "Projekt Schrebergarten" verschrieben. Durch seine Erfahrungen hat er gelernt, mit weniger Ressourcen auszukommen und die Bedeutung eines nachhaltigeren Lebensstils erkannt. Er träumt davon, die Welt ein bisschen besser zu machen und sieht in diesem Projekt eine Möglichkeit, dies zu tun. Mehr über Seine Arbeit erfährst du auf unserer Website. www.lebnatuerlich.de



www.diewaldgeister.de

Permakulturverein Waldgeister e. V.

Waldgeist Daniel: Die Waldgeister e.V. ist ein Permakulturverein, der 2018 in Waldberg gegründet wurde und eine große Anzahl an Mitgliedern in deutschsprachigen Ländern hat. In der Permakultur geht es nicht um Unterschriften, sondern darum, selbst die Initiative zu ergreifen und etwas zu verändern.

Willy. Meine Erfahrungen als Vater und Meine Kenntnisse als Philosoph und Humuhshüter kombinierete ich, um eine Art pädagogischen Ansatz zu entwickeln, der Kinder und Jugendliche dazu inspiriert, sich für die Umwelt einzusetzen und ihre Verantwortung als Bürger und Bewohner des Planeten zu erkennen. An der WALDORFSCHULE

Tobi leitet die Kulturoase Sonneberg, ein Zentrum für praktische Forschung in der Permakultur. Hier können wir unsere Ideen in die Tat umsetzen und der Region als Bildungsstätte für ländliche Innovationen und gemeinsame Aktivitäten dienen. Die Kulturoase ist ein Ort der Zukunft, an dem wir neue Formen des Zusammenlebens ausprobieren können. Mehr über Seine Arbeit erfährst du auf unserer Website.



www.lebnatuertlich.de

Bram von der Schäferei Frank betreibt eine innovative Schafhaltung, die auf Permakultur-Prinzipien basiert. Seine Schafe fressen sich durch die Landschaft nach ihren Vorlieben, und sein

gemütlicher Permakultur Hof ist ein beliebter Ort für Besucher, die ihm bei der Arbeit helfen oder einfach Zeit mit ihm und seiner reizenden Familie verbringen möchten. Mehr über Seine Arbeit erfährst du auf unserer Website. www.lebnatuertlich.de



Bei Thomas und seinem kleinen permakultur Garten gibt es noch viel mehr zu erleben: Erlebe die Schönheit der Natur auf einer geführten Lama-Wanderung auf dem Hampelhof in Helmbrechts. Lasse dich von der atemberaubenden Landschaft verzaubern und genieße

einen Tag im Einklang mit der Natur.

Partner, 95233 Helmbrechts, Hampelhof 2, Tel: +49 9252 5575, thomasfraas@web.de

Unsere natürlicher Gemeinschaft basiert auf der Philosophie der Nachhaltigkeit und der Idee, dass menschliche Gemeinschaften und die natürliche Umwelt in Harmonie miteinander leben sollten. Es beinhaltet auch die Idee der Gemeinschaftlichkeit und der Solidarität. Mehr erfährst du auf unserer Website. www.lebnatuerlich.de



Lass mich dir ein Geheimnis verraten, meine lieben Leserinnen und Leser! Es gibt ein Netzwerk voller grüner Oasen, das sich direkt vor deiner Haustür befindet. Ja, du hast richtig gelesen! Eine wahre Schatzkammer voller lokaler Gemeinschaften, die sich der Nachhaltigkeit und dem Anbau von frischem, gesundem Gemüse verschrieben haben. Es ist kinderleicht, deine eigene Solawi in deiner Nähe zu finden – geb einfach deine PLZ ein und lass dich von diesem Netzwerk begeistern und inspirieren! Mehr über Ihre Arbeit erfährst du auf unserer Website. www.lebnatuerlich.de

Wir sind begeistert, Teil der bemerkenswerten Bewegung von He.I.f.a. zu sein. Nach einem ermutigenden Frühstück mit Kal A. Voyatzis, haben wir uns dazu entschlossen, aktiv für dieses leuchtende Projekt zu werben. Mehr über ihn und seine Arbeit erfährst du auf unserer Website. www.lebnatuerlich.de







DER BEGLEITENDE PHILOSOPH

EIN RATGEBER FÜR DAS LEBEN



Der begleitende Philosoph

Ein Ratgeber für das Leben

Über 150 Tipps und Tricks um sein Gehirn Positiver arbeiten zu lassen,
wie man mehr Macht über sich selbst und die eigene Glückseligkeit erlangt.

Willy Schnell

Zweite Auflage

Texte: © Copyright by Willy Schnell

Umschlaggestaltung: © Copyright by Willy Schnell

Bilder: © Copyright by Willy Schnell

Willy Schnell

Marktplatz 19

Schauenstein 95197

www.lebnatuerlich.de

willy.schnell88@gmail.com

Hallo ihr Lieben, ich möchte diesen Moment nutzen, um meiner **Familie und Gemeinschaft zu danken**. Ohne die unendliche Unterstützung und Liebe, die ihr mir entgegengebracht habt, hätte ich dieses Projekt nicht umsetzen können. Permakultur, Workshops, natürliches Leben, Humushüter, Freiraum und Philosophie sind für mich nicht nur Schlagwörter, sondern meine Leidenschaft und Überzeugung. Und es ist unglaublich, dass ich die Möglichkeit habe, diese Dinge mit meiner Familie und Gemeinschaft zu teilen. Ihr habt mir gezeigt, dass es möglich ist, ein Leben in Harmonischen Einklang mit der Natur zu führen und dass wir gemeinsam einen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt leisten können. Ich danke euch von ganzem Herzen für eure Unterstützung, Motivation und Inspiration. Ich hoffe, dass wir gemeinsam noch viele weitere Abenteuer angehen können.

Danke dir.

Wer bin Ich

Leben
Informationsfluss

Reptiliengehirn

Die Saat

Der Skillbaum

Tugenden

Ahnen

Zirbeldrüse

Visualisierungen

Training!

Meditation

Intuition

Positive Kreativität

Dankbarkeits-
übungen

Müßiggang

Rituale im Alltag

gesunden Geist

Leidfaden für eine
gesunde Ernährung

Lebnatürlich

Humushüter

... und nochmal, **meine lieben Leserinnen und Leser**, es ist mir eine große Freude, Euch heute hier meine Dankesrede widmen zu dürfen. Als Teil der Gemeinschaft Leb natürlich bin ich sehr stolz auf die Arbeit und die Ziele, die wir gemeistert haben und noch vor uns haben. Permakultur, Workshops, das natürliche Leben, Gesunde Ernährung, natürliche bewegung, Humushüter, Freiraum und Philosophie sind Themen, die uns am Herzen liegen und die wir immer wieder in den Vordergrund stellen. Durch unsere Arbeit möchten wir zeigen, dass es möglich ist, in Einklang mit der Natur zu leben und diese zu schützen. Ich danke Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung. Durch Deine Teilnahme an unseren Workshops und Veranstaltungen oder durch Deine Spenden hast du gezeigt, dass Du an unsere Vision glauben und diese unterstützen möchtest. Als Humushüter und Freiraumphilosophen arbeiten wir daran, eine Welt zu schaffen, in der es genug Raum für alle gibt und in der die Natur und ihre Ressourcen erhalten bleiben. Wir möchten die Menschen dazu inspirieren, ihr Leben bewusst und nachhaltig zu gestalten. Noch einmal vielen Dank für Deine Unterstützung und Deine Engagement. Lass uns gemeinsam weiter an einer besseren Zukunft arbeiten.

Mit herzlichen Grüßen, Willy

www.lebnatuerlich.de



BEGLEITENDER PHILOSOPH
KOCHENDER EHEMANN
LIEBENDER PAPA VON 2+1* KINDERN
PERMAKULTUR-LIEBHABER
LUSTIGE TYPE

Willy Schnell

Als Kind war ich voller Neugier und Tatendrang, getrieben von dem Motto "Free Willy" und "Willy will's wissen". Ich hatte viele Fragen, aber oft musste ich sie mir selbst beantworten oder meinem Bruder stellen, da der Glaube meiner Mutter an Jehova häufig im Wege stand. Durch meine getrennten Eltern verbrachte ich jedes zweite Wochenende bei meinem Vater (verstorben 2016) auf dem Land und konnte dort meine Entdeckungslust ausleben.

Doch es war erst durch die Inspiration und Unterstützung meiner Lehrer, dass ich meine auf die Schule bezogene NullbockEinstellung entwickelte und begann, mich intensiv mit den großen Fragen des Lebens auseinanderzusetzen. Meine Reise zur Selbstentdeckung und -entwicklung hatte begonnen.

Ich war auf der Suche nach Ablenkung und fand sie in Computerspielen. Besonders drei Jahre lang war ich voll und ganz von World of Warcraft gefesselt. Doch parallel dazu absolvierte ich meine Lehre zum Koch unter oft herausfordernden Bedingungen, denn ich wusste, dass "man etwas lernen musste". Glücklicherweise nahm ich mir auch Zeit, um das Leben in vollen Zügen zu genießen, und ließ bei ausgelassenen Nächten im Berliner Nachtleben so richtig die Sau raus.

Ich suchte nach Sinn und Erfüllung, fand jedoch nicht das, was ich suchte. In meiner Verzweiflung wandte ich mich an das österreichische Wunderland, wo ich unter Hippies und Spirituellen Zuflucht fand.

Dort erlebte ich ein Jahr voller Naturverbundenheit und begegnete kindlich liebevollen, offenen und kreativen Menschen. Nächte verbrachte ich am Lagerfeuer im Wald, schaute zu den Sternen empor und tankte langsam wieder Energie. Diese kleinen, wertvollen Momenten hatten mich daran erinnert, was wirklich wichtig im Leben ist.

Ich träumte davon, ein natürlicheres Leben zu führen und erkundete die Welt der Hippies. Als ich meine Frau Miriam kennenlernte, erlebten wir gemeinsam ein Abenteuer nach dem anderen. Jetzt sind wir stolze Eltern von zwei veganen, ökologischen und kreativen Kindern und einem Sternenkind.

Als Familienvater und SoLaWi-Gründer, der im Herzen immer ein Informationskrieger geblieben ist, suchte ich nach meiner endgültigen Lösung oder einem Master-Plan. Ich bin stets meinen Instinkten gefolgt und gehe diesen Weg heute bewusster. Vielleicht kann ich dir helfen, auch deinen Weg zu finden und bewusst zu gehen.

Ich habe gelernt, dass man die komplexesten Dinge auf eine einfache, leicht verständliche Art und Weise erklären kann. Es geht darum, die Schönheit der Einfachheit zu erkennen und eine natürliche, erliche Ausdrucksweise zu

nutzen.

Ich strebe nach einer Welt ohne Leid, Armut und Krieg, einer Welt, in der das Individuum und nicht das angepasste Leben im Mittelpunkt steht, damit meine Kinder in einer freien, gerechten und friedlichen Gesellschaft aufwachsen können, dannach strebe ich.

Als Philosophie-Pionier bin ich einer der durch den direkten Kontakt mit Menschen und ihren Problemen inspiriert wurde. Mit jedem Puzzleteil, das ich sammeln durfte, habe ich ein Programm für das Denken erstellt, das mir hilft, meine innere Ruhe zu finden und in einen Zustand des Glücks einzutauchen. Ich teile meine Entdeckungen gerne mit anderen, um ihnen auf ihrem Weg zur inneren Zufriedenheit und Freude zu helfen.

In diesem Zustand erhöhe ich meinen natürlichen DMT Spiegel und lebe jeden Moment vollständig im Hier und Jetzt. Mit den erlernten Programmen trainieren wir die grundlegenden Fähigkeiten, um jede Herausforderung im Leben erfolgreich meistern zu können. Eine wertvolle Investition in eine glückliche Zukunft.

Als Informationskrieger hatte ich also das Privileg, unzählige bemerkenswerte, humorvolle und faszinierende Geschichten zu erleben, die, wie so viele von euch bereits wissen, unser Weltbild und die Art, wie wir denken, verändern können. Diese kostbaren, aber kleinen Details sind von großer Bedeutung, um unsere Denkmuster im Gehirn zu verstehen und zu nutzen. Ich möchte euch nun ein paar Einblicke in meine Schatzkammer geben und mit euch teilen, was ich auf meiner Reise als Informationskrieger erfahren durfte.

Leben = Informationsfluss

Leben ist ein ständiger Fluss von Informationen, ein ständiger Wechsel zwischen Reizen und Reaktionen. Unser Gehirn nimmt ständig Informationen auf, verarbeitet sie und reagiert darauf. Dieser Informationsfluss beeinflusst unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen und formt so unsere Realität. Wenn wir unser Bewusstsein und unsere Wahrnehmung schärfen und den Informationsfluss in unserem Leben bewusster steuern, können wir ein erfüllteres und glücklicheres Leben führen. In diesem Sinne ist das Leben selbst ein Informationsfluss, den wir verstehen und nutzen können.

In einem Laborexperimenten war es gelungen, Wachstum und Ertrag von Pflanzen und Fischen massiv zu steigern – ohne Gentechnologie, nur mit einem elektrostatischen Hochspannungsfeld. Überraschenderweise wuchsen so Urzeitformen heran: Ein Farn, den kein Botaniker bestimmen konnte. Urmais mit bis zu zwölf Kolben pro Stiel. Und Riesenforellen mit Lachshaken. Der Pharmariese und damalige Pestizid-Moloch patentierte die bahnbrechende Entdeckung – und unterband in der Folge jegliche weitere Forschung. Warum? Weil robusteres Urgetreide aus dem Elektrofild im

Gegensatz zu modernen Saatgutzüchtungen kaum Pflanzenschutzmittel benötigt. Zudem lässt es sich von jedermann lizenzfrei, also kostenlos züchten.

Die Weisheit und Informationen, die eine Pflanze im Laufe ihres Lebens sammelt, leben weiter durch die Mutterzellen, die bei ihrem Zerfall überleben. Diese Zellen werden von Mikroorganismen aufgenommen und stehen somit anderen Pflanzen in der Umgebung zur Verfügung. Durch die Fähigkeit der Mutterzellen, sich zu teilen und somit zu vervielfältigen, bleibt immer ein Teil dieses unersetzlichen Wissens erhalten und lebt weiter.

Jeder Samen enthält den Bauplan und das genetische Muster seiner Pflanze, aber auch Informationen vieler anderen Pflanzen, Tier und Mensch. Diese Informationen sind von Generation zu Generation weitergegeben und ermöglichen es dem Leben, sich exakt so zu entfalten, wie es auf der Erde erscheinen sollte. Also eine Informationen aus dem Umfeld und die eigene mehr braucht das Leben nicht, um zu wachsen und zu erblühen.

Eine Gruppe Forscher führte ein Experiment mit Mäusen durch, bei dem sie eine Maus (A) durch ein Labyrinth laufen ließen, in dem ein Leckerli versteckt war. Nach vielen Umwegen fand die Maus schließlich das Leckerli, aber bevor sie es fraß, suchte sie nach weiterem Futter. Anschließend wurde sie zu einer anderen Maus (B) gesetzt und beide durften sich beschnuppern. Als sie dann Maus (B) in das Labyrinth setzten, ohne dass sie es jemals zuvor gesehen hatte, überraschte es sie, dass die Maus mit nur minimalen Umwegen direkt zum Leckerli lief. Dies war ein Indiz dafür, dass die Mäuse miteinander kommuniziert hatten und sich Informationen über den Weg zum Leckerli ausgetauscht hatten. Weitere Experimente bestätigten dies, und sie fanden heraus, dass mit jeder neuen Maus, die ins Labyrinth gesetzt wurde, der Weg zum Leckerli verbessert wurde.

Man hat Ratten beigebracht sich vor einem bestimmten Geruch zu fürchten und das vererbten sie auch an ihre Enkel weiter, obwohl ihre eigenen Kinder den Geruch nie vor der Nase hatten.

Wenn man Enten-, Hühner- und Gänseeier im Automaten ausbrütet und die Küken inmitten von Lautsprechern setzt, aus denen ihre rassespezifischen Rufe dringen, so suchen sich die Küken genau den Lautsprecher ihrer „Sprache“ heraus und gehen zu ihm. Das bedeutet, dass ein Grundwissen vorhanden ist.

Birkenspanner gelten als klassisches Beispiel für die Prinzipien der Evolution. Forscher haben bestätigt, dass die Flügelfärbung dieser Schmetterlinge tatsächlich deren Überleben beeinflusst. Demnach war die natürliche Selektion dafür verantwortlich, dass die Falter in England der industriellen Revolution plötzlich vermehrt dunkle Flügel bekamen. Sie konnten sich so in der verschmutzten Umgebung besser vor Fressfeinden verstecken.

Die Erkenntnis, dass jedes Leben auf der Erde Wissen weitergeben möchte, ist faszinierend. Es beginnt bereits im Mutterleib, wo wir als Menschen die Möglichkeit haben, unser Gehirn und unseren Körper zu formen und zu entwickeln. Diese Fähigkeit zur Entwicklung basiert auf dem tiefen Urwissen, das jeder von uns in sich trägt, egal ob wir eine Maus, eine Ratte, eine Ente, ein Elefant oder ein Mensch sind. Diese Vererbung von Wissen und Fähigkeiten ist Teil des unaufhörlichen Informationsflusses, der das Leben auf unserem Planeten ausmacht.

Das Urwissen, das in den Mutterzellen gespeichert wird, wird von Generation zu Generation weitergegeben und von jeder neuen Generation neu formuliert. Dies kann bewusst oder unbewusst geschehen, aber es enthält immer Handlungen, sowohl positive als auch negative, die Teil unseres Erbes bleiben, bis wir sie bewusst auflösen. Je bewusster wir leben, desto größer ist unser positiver kreativer Einfluss auf unser Urwissen.

In meiner Philosophie, ist alles in der Natur miteinander verbunden, sie betrachtet Information als ein ganzheitliches Konzept, das nicht nur auf den Verstand beschränkt ist, sondern auch die Seele, den Körper und das kollektive Bewusstsein einbezieht. Meine Philosophie sieht jedes Lebewesen als Teil eines größeren, miteinander verbundenen Systems und betont die Bedeutung der Weitergabe von Wissen und Erfahrungen von Generation zu Generation, um das Urwissen zu erhalten und weiterzuentwickeln. Es betont auch die Notwendigkeit bewusster Entscheidungen und Handlungen, um eine positive Auswirkung auf das Urwissen zu haben und dessen Wachstum zu fördern.

Es entstand schließlich eine neue Denkweise, ein Konzept, dessen Essenz leicht zu erfassen und in die Tat umzusetzen ist. Ein Konzept, das die Fähigkeit in uns weckt, unser Denken von hinderlichen Faktoren zu befreien und uns dabei unterstützt, in Zukunft bewusster zu handeln. Es vereint Philosophie, Wissenschaft und spirituelle Überlegungen und bietet uns damit einen neuen Blick auf die Welt und unsere Rolle darin. Es ist Mein Meilenstein auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Sicht auf das Leben.

Dieses Konzept bietet eine neue, umfassende Philosophie, die alles, was uns im Leben hemmt, in einer einfachen und verständlichen Form erklärt und uns zeigt, wie wir es in Zukunft besser verstehen und damit umgehen können. Es betrachtet die Informationen und Muster, die uns im Laufe unseres Lebens beeinflussen und zeigt uns, wie wir sie bewusst auflösen und neu formen können, um unser volles Potenzial zu entfalten. Die ganzheitliche Sichtweise bezieht die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele mit ein und bietet uns eine neue Perspektive auf unser Leben und unsere Fähigkeit, uns selbst und die Welt um uns herum zu verändern.

Ich befolgte es konsequent und merkte bald die Veränderungen in meinem Leben. Ich verabschiedete mich von negativen Gewohnheiten und

konzentrierte mich auf innere Ruhe und Gelassenheit. Sogar meine Frau bemerkte den Wandel in meinem Verhalten und fragte mich nach dem Grund. Ich antwortete ihr bescheiden: "Ich versuche einfach nur, mich selbst zu verbessern." Die Auswirkungen waren unglaublich: die Harmonische Atmosphäre zu Hause, insbesondere zwischen meiner Familie und mir, verbesserte sich merklich. Auch im sozialen Umfeld wurde alles deutlich entspannter und schöner. Ich spürte, dass ich meine alltäglichen familiären und sozialen Kontakte nun viel besser verstehe und wertschätze.

Lasset mich Euch ein paar Erkenntnisse vermitteln, die uns helfen können, die Tiefe unserer Natur noch besser zu erfassen.

Unser Gehirn speichert unzählige Informationen, einschließlich Erfahrungen und Überzeugungen, die uns von unseren Vorfahren und Umgebung übermittleit werden. Dieser kollektive Speicher wird von Generation zu Generation weitergegeben und beeinflusst maßgeblich die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und handeln. Die kulturellen Überzeugungen und Normen, die uns umgeben, bilden die Grundlage für unsere Denkmuster und Verhaltensmuster. Jede neue Generation hat jedoch die Möglichkeit, ihr eigenes Denken und Handeln zu formen und sich für die Kultur zu entscheiden, der sie angehören möchte. Ob es darum geht, alte Überzeugungen in Frage zu stellen oder neue Ideen zu integrieren, jeder von uns hat die Freiheit, seinen eigenen Pfad zu wählen und das kollektive Wissen weiter zu formen.

Babys im Mutterleib speichern unbewusst Emotionen ab, auch Kleinkinder nehmen diese auf, ohne sie zu verstehen. Wenn diese Emotionen nicht ausgelebt, gelöst oder befreit werden, werden sie vom Kind als Teil seiner Erinnerungen gespeichert, mit all den Gefühlen von Ohnmacht und Unvermögen. Diese Emotionen spiegeln sich später in unserem Verhalten und Denkmustern wieder.

Das kindliche Verständnis und die Entwicklung seiner Denk- und Handlungsmuster werden von den emotionalen Erfahrungen beeinflusst, die es im Mutterleib und in seiner frühen Kindheit sammelt. Leider haben wir in der modernen Gesellschaft das Vermögen, Probleme lösungsorientiert anzugehen und zu lösen, verloren, was zu einer zunehmenden Ohnmacht und Verantwortungslosigkeit führt. Eltern geben ihren Kindern oft nur unzureichende Lebensweisheiten mit, weil sie selbst unter ungelösten emotionalen Spannungen leiden.

Unser Denken und unsere Einstellungen beeinflussen unser Leben und unsere Reaktionen auf das, was um uns herum passiert, in erheblichem Maße. Wir können eine Situation als herausfordernd oder als Chance sehen. Ein Ereignis kann neutral sein, aber unsere Interpretation davon kann uns Freude, Schmerz oder Frustration bereiten.

Indem wir uns bewusst machen, dass es unsere Interpretationen sind, die uns beeinflussen und nicht die Ereignisse selbst, haben wir die Möglichkeit, unser Denken zu verändern und dadurch unser Leben zu verbessern. Wir können lernen, negative Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern, und so unsere Emotionen und Reaktionen auf das, was um uns herum passiert, positiver gestalten.

Unser Gehirn ist ein ziemlich kompliziertes Ding! Wir denken, dass wir von unserem Verstand gesteuert werden, aber in Wirklichkeit wird unser Leben auch von unserem "Reptiliengehirn" - auch bekannt als das limbische System - beeinflusst. Hier sind Emotionen, Überlebensinstinkte und Triebverhalten untergebracht, die über die Hormone Cortisol, Östrogen und Insulin steuern. Aber keine Sorge, das limbische System hat sich im Laufe der Evolution als sehr nützlich erwiesen! Es hat uns dabei geholfen, unsere Vorfahren am Leben zu erhalten und hat uns heute noch immer im Griff. Es lenkt uns durch "limbische Instruktionen" und sagt uns, was gut und schlecht für uns ist. Also, wenn Sie das nächste Mal denken, Sie haben die Kontrolle über Ihr Leben, denken Sie daran: Ihr "Reptiliengehirn" hat auch noch ein Wörtchen mitzureden!

Glücklicherweise können wir unser Gehirn jedoch durch bewusstes Training positiv umprogrammieren. Hierbei geht es darum, neue Denkmuster und Verhaltensweisen zu entwickeln, die uns helfen, besser mit stressigen Situationen umzugehen und ein glücklicheres Leben zu führen.

Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, ist durch Meditation oder tägliche Affirmationen. Durch gezieltes Üben kann man lernen, seine Gedanken zu kontrollieren und die emotionale Reaktion auf stressige Ereignisse zu reduzieren. Eine weitere Möglichkeit ist das Üben von aktiver Kommunikation und Empathie, um bessere Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen.

Insgesamt bietet das Trainieren unseres Gehirns viele Vorteile, einschließlich einer verbesserten emotionalen Stabilität, einer erhöhten Fähigkeit, mit stressigen Situationen umzugehen, und einem besseren Verständnis für uns selbst und andere. Daher ist es wichtig, regelmäßige Zeit und Energie in die Entwicklung unserer Denk- und Verhaltensmuster zu investieren.

Heute ist unser 'Reptiliengehirn' eher ein Problem, als eine Lösung. Statt uns zu schützen, bringt es oft Probleme mit sich - einige davon sind:

- Überreaktion auf Bedrohungen oder Stresssituationen
- Ständige Anspannung und Verunsicherung
- Schwierigkeiten bei der Kontrolle von Emotionen und Impulsen
- Probleme in Beziehungen und sozialen Interaktionen

- Eingeschränkte Fähigkeit zur kognitiven Verarbeitung und Entscheidungsfindung

Diese Probleme sind das Ergebnis eines Überlebensinstinkts, der in unserer heutigen, modernen Gesellschaft oft nicht mehr angemessen ist. Unser Reptiliengehirn ist nicht mehr in der Lage, uns in einer Welt voller komplexer Herausforderungen und Stressoren effektiv zu schützen. Stattdessen kann es uns in eine Spirale aus Angst und Stress treiben, die zu zahlreichen emotionalen und körperlichen Problemen führen kann.

Unsere Filter sind wie ein Notfall-Programm, das uns glauben lässt, dass bestimmte Muster die einzige Lösung sind. Interpretationen sind entweder schwarz oder weiß. Wenn wir (unser Ego) zu viel interpretieren, werden automatisch unsere Notfall-Programme aktiviert, negative Hormone und Filter setzen ein und wir sinken emotional noch tiefer.

Wenn wir dem Teufelskreis nicht durch die alte, vertraute Methode von Ablenkung oder Konsum ein Ende bereiten, landen wir schließlich im Land der Ohnmacht - und das ist kein Ort, an dem man gern seine Ferien verbringt!

Es kann auch sein, dass es nicht nur schwere Zeiten oder labile Gefühle sind, die Angst verursachen, sondern auch die hormonellen Auslöser Cortisol, Östrogen und Insulin. Wenn du oft Angst hast, begleitet von Panikattacken, dann solltest du nicht unterschätzen, wie mächtig diese Hormone sein können und was für einen Einfluss sie auf deine Gefühle haben.

Wenn aber das Reptiliengehirn unser größtes Problem ist, warum nennen wir es nicht einfach "Wolf im Schafspelz"? Dann können wir ihm endlich ein Gesicht geben und ihm auf die Schliche kommen. Stellt euch vor, wir geben ihm sogar eine Figur, mit einer großen Nase und einem wilden Blick, dann werden wir ihm garantiert nicht mehr auf den Leim gehen!

Beim Hund sieht man anhand eines schönen Beispiels, welche Auswirkungen es hat, wenn man sich bewusst beim limbischen System einmischt: Einigen ängstlichen Hunden hilft es, wenn man ihnen den Schwanz ganz einfach zwischen den Beinen hervorholt und ihn wie bei einem selbstbewussten Hund aufrichtet. Auch unter Artgenossen wird der Hund es schnell von alleine übernehmen, da wir ihm ermöglicht haben eine andere Lösung zu sehen.

Er interpretiert nicht mehr nur aus seinem negativen Erfahrungsschatz, weil er jetzt diese eine neue und positive Lösung bekommen hat. Da diese Lösung einen schöneren Verlauf hatte als die alte, wird diese für spätere Generationen abgespeichert und die Alte vergessen.

Es ist erstaunlich, wie einfache Veränderungen bei unseren tierischen Freunden bereits solche Auswirkungen haben können. Der Schwanz wird von einem Indikator für Angst und Unsicherheit zu einem Symbol für Selbstbewusstsein und Stärke. Dies zeigt, wie mächtig unser limbisches

System sein kann und wie einfach es manchmal ist, es zu beeinflussen und positive Veränderungen herbeizuführen.

Da wurde es kurz etwas ernst, aber keine Sorge, es geht auch wieder heiter weiter! Ich habe erkannt, dass es an der Zeit ist, wieder die Kontrolle zu übernehmen, wenn ich ein erfülltes und natürliches Leben führen möchte. Jetzt kann ich mit einem Lächeln auf den Lippen voller Zuversicht in die Zukunft blicken!

„Alles Alte, soweit es den Anspruch darauf verdient hat,
sollen wir lieben; aber für das Neue sollen wir eigentlich leben“

Theodor Fontane

Auch wenn der Inhalt des Satzes ernst gemeint ist, gibt es immer Raum für Humor und Positivität. Der Satz kann als Aufforderung verstanden werden, das Beste aus beiden Welten zu nutzen - die Schätze der Vergangenheit zu schätzen und gleichzeitig das Neue und Abenteuerliche zu genießen. Indem wir unser Leben mit Liebe zur Vergangenheit und Vorfreude auf die Zukunft füllen, können wir es in vollen Zügen genießen und jeden Augenblick zu etwas Besonderem machen.

Es ist Zeit für eine neue Denkweise! Lass uns dieses neue Programm, das ich entworfen habe, ausprobieren. Es ist so einfach, dass selbst meine Familie und Freunde es verstehen konnten! Und jetzt möchte ich dir meine wertvollen Tipps weitergeben, damit du wachsen und stark werden kannst wie eine unbezwingbare Pflanze. Wir sind auf dem besten Weg zum Glück und einem erfüllten Leben!



Die Saat

Lass mich dir die sechs Begriffe vorstellen, die unser Empfinden und Denken beschreiben. Jeder Begriff hat seine eigene Bedeutung, aber ich möchte ihnen eine neue Perspektive verleihen, die oft in der Nähe des Ursprünglichen liegt. Aber es handelt sich hierbei nicht um eine starre Bedeutung, denn ich

habe sie frei ausgewählt. Sobald der Sinn dieser Worte verstanden wurde, können sie auch jederzeit gewechselt werden.

Lass dir Zeit, um diese Begriffe aufzunehmen und sie in dein tägliches Denken und Fühlen zu integrieren. Verwende sie bei deinen Überlegungen und Philosophien. Je mehr du sie benutzt, desto mehr werden sie für dich zu einem wichtigen Teil deiner Gedankenwelt werden. Nutze die Chance, deine Perspektiven zu erweitern und tiefere Einsichten zu gewinnen.

„Philosophie ist ein schweres Wort.
Es wird gesprochen Fi-lo-so-fi.
Das Wort ist griechisch.
Es bedeutet: Liebe zur Klugheit.

In der Philosophie wird versucht,
alles besser zu verstehen:
den Menschen, das Leben, die ganze Welt.

Die Philosophie fragt zum Beispiel:
Wozu leben wir?
Was ist unsere Aufgabe als Mensch?
Gibt es einen Gott?

Die Philosophie besteht aus verschiedenen Teilen.
Sie beschäftigt sich mit Denken, Erkennen und Verantworten.
Die Philosophie sagt dazu:
Logik, Erkenntnis-Theorie und Ethik.“

Philosophie ist eine Kunst, die tiefgründige Einsichten und Verständnisse über das Leben, die Welt und die menschliche Existenz ermöglicht. Um diese Philosophie zu erlangen, ist Gelassenheit eine wesentliche Komponente.

Gelassenheit bezieht sich auf eine Art von innerem Frieden und Ruhe, die es uns ermöglicht, uns von den Stürmen des Lebens zu distanzieren und die Dinge aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Durch Gelassenheit kann man sich von Ablenkungen, Ängsten und Vorurteilen befreien und eine tiefere Verbindung zur Welt und zu sich selbst aufbauen.

Diese Art von Ruhe ermöglicht es uns, tiefer und klarer zu denken und unsere

Gedanken und Überzeugungen auf eine neue Art und Weise zu betrachten. Wir lernen, uns selbst und die Welt um uns herum mit mehr Mitgefühl und Verständnis zu betrachten und dadurch wachsen wir in unserer Philosophie und spirituellen Reife. Gelassenheit kann durch Meditation, Yoga, Philosophie-Studium und andere spirituelle Praktiken trainiert werden. Es ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert, aber durch regelmäßige Übung und Hingabe kann jeder seine eigene Philosophie erlangen und die Tiefe des menschlichen Bewusstseins erkunden.

6 Begriffe *der Saat*



Kakia

Beschreibt das negative Potenzial der Situation, alles schlechte was passieren kann, also ein nicht gewollter Zustand an negativen Hormonen im Körper. Wenn eine Kleinigkeit zum Streitthema wird, oder wenn man in totale Angst, Panik oder Stress fällt und nicht mehr herauszukommen scheint



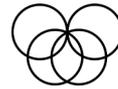
Eudämonie

Beschreibt das positive Potenzial der Situation. Ein Zustand vollkommener Glückseligkeit, Ruhe, Gelassenheit. Ich nenne diesen Zustand Erleuchtung durch das Baden in eigenem DMT. Wenn eine Kleinigkeit zum Höhepunkt wird. Oder wenn man in totale Liebe, Freude oder Dankbarkeit stürzt.



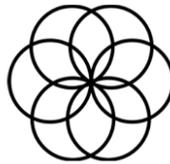
Wolf

Das Reptilienhirn, ein schockierender Moment lenkt unser Handeln. Unser Gehirn bekommt Filter aufgesetzt und wir werden teilweise handlungsunfähig. Ein rein durch Emotionen spürbarer Begleiter, der uns gerne das Ruder aus den Händen reißt.



Arete

Der eigene Superheld, Guru, Meister. „präsentiere immer das nächste bessere Ich“. Ein Ziel. Um den nächstbesten ich näher zu kommen und eine Art Vorbild zu haben.



das „ICH“ besteht aus



Dem Beobachter

Verbindung zum Urwissen, Mutterzelle - Das dritten Auge bewusst erleben.
Vertrauen - Liebe - Arete



und dem altbekannten **Ego**.

Dieses besteht aus den Erfahrungen mit den Programmen im unbewussten Leben mit den Hormonen, dem Wolf dem Skillbaum und alten Muss Muster.

Gib dir die Chance, dich zu erholen und in aller Gelassenheit zu reflektieren. Mit einer geistigen Ausgeglichenheit kannst du dich selbst und die **Saat** tiefgründiger betrachten und dadurch ein besseres Verständnis erlangen. Nutze diese Chance, um dich selbst weiterzuentwickeln und dich auf neue Perspektiven einzulassen

Motivation, Selbstregulation und Gewohnheiten

Wenn du wirklich ins Tun kommen willst, dann brauchst du zuerst eine klare Motivation, die Stärkung deiner Willenskraft, um dann auf automatisierte Motivation durch Gewohnheitsaufbau umzuschalten. **Aber wie ?**

WAHRE INNERE SCHÖNHEIT

FERTIGKEITEN DER AHNEN



Arete ☉ Eudämonie
positiv kreativ

Wolf ☉ KAKIA
negativ kreativ

TUGEND
Macht

GEGENTEILE
Machtlos OHNMACHT

Wissen
Mut
Selbstdisziplin
Gerechtigkeit

Unwissen
Angst
Überfluss
Ungerechtigkeit

behalten &
verbessern*

löschen

105%

5%

+DMT *Training +DMT +Melatonin
+Dopamin *Training +Dopamin
+Melatonin +DMT *Training

-Cortisol EGO *Muss Muster
Babylon -Östrogen
*Muss Muster
-Ohnmacht -Insulin Babylon

Die wahre Schönheit ist das, was im Inneren zählt. Die Stoiker sprachen von dem "Adonis des Geistes", der sich aus den Tugenden und deren Gegenteilen zusammensetzt, die für ein gelassenes, glückliches und erfülltes Leben wichtig sind.

Ich finde diese Philosophie sehr relevant und anwendbar, auch in heutiger Zeit. Ich arbeite kontinuierlich an mir selbst, indem ich mich an diese Tugenden halte. Sie bieten eine klare Richtung und helfen, aus der Ohnmacht zu entkommen, die man so oft empfindet, wenn man den Gegenteilen nachgibt.

Die positiv kreativen Denkmuster. Die Tugenden:

Wissen

Wissen ist eine unerschöpfliche Quelle des Wohlfühls und die Neugier ist der Brennstoff, der uns antreibt, es zu erlangen. Übe dich in deiner Neugier und forsche nach Wissen, um dich immer weiter zu verbessern und zu bereichern. Dies führt nicht nur zu einer erfüllteren und reicheren Lebenserfahrung, sondern auch zu einer ständigen Steigerung deines Selbstbewusstseins und deiner Selbstachtung.

Mut

Mut ist eine wichtige Tugend, die es uns ermöglicht, Herausforderungen zu meistern und uns selbst und andere zu inspirieren. Indem wir Mut üben, lernen wir, unsere Ängste zu überwinden und uns auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Es gibt uns die Kraft, Entscheidungen zu treffen und uns selbstbewusst und entschlossen zu verhalten. Übe Mut und du wirst ein erfüllteres Leben führen, mit dem Mut, deine Träume zu verwirklichen und das Beste aus jeder Situation zu machen.

Selbstdisziplin

Selbstdisziplin ist der Schlüssel zum Erreichen unserer Ziele und Träume. Indem wir uns bewusst dazu entscheiden, uns an unsere Prioritäten und Werte zu halten, stärken wir unser Durchhaltevermögen und unsere Willenskraft. Mit Selbstdisziplin können wir uns vor Ablenkungen und Versuchungen schützen und uns auf das konzentrieren, was wirklich zählt. Übe dich in Selbstdisziplin und erlebe, wie es dein Leben verbessert und dich

deinen Zielen näher bringt.



Gerechtigkeit

Übe dich in Gerechtigkeit, denn sie ist ein wichtiger Baustein für ein erfülltes und glückliches Leben. Sie bringt Stabilität und Klarheit in unsere Beziehungen und Entscheidungen und fördert Fairness und Respekt gegenüber anderen. Übung in Gerechtigkeit stärkt auch unseren Charakter und unterstützt uns dabei, das Richtige zu tun, selbst in schwierigen Situationen.

Übe dich in Wissbegierde, Mut, Selbstdisziplin und Gerechtigkeit, um ständig neue Möglichkeiten zu entdecken, wie du dich deiner Vollkommenheit näherbringen kannst. Vermeide dabei negative Gedankenmuster, die zu Machtlosigkeit führen können, und arbeite stattdessen daran, deine Tugenden zu entwickeln.

Die negativ kreativen Denkmuster. Die Gegenteile:

Wissen > Unwissen

Unwissenheit birgt große Gefahren in sich, denn sie beschränkt unser Denken und Handeln. Wer unwissend ist, kann nicht vollständig für sich und andere Verantwortung übernehmen. Außerdem limitiert Unwissenheit unsere Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen. Es ist daher wichtig, stets nach Wissen und Verständnis zu suchen, um uns selbst und anderen zu bestmöglichen Lösungen zu verhelfen.

Mut > Angst

Ängste halten uns davon ab, unser volles Potenzial auszuschöpfen und unser wahres Selbst zu entfalten. Indem wir uns den Herausforderungen stellen und lernen, mit unseren Ängsten umzugehen, können wir uns freisetzen und größere Freiheit und Glück erfahren.

Selbstdisziplin > Überfluss

Überfluss ist ein falsches Verständnis von Fülle und Glück. Indem man sich auf

das Sammeln von Besitztümern und materiellen Dingen konzentriert, verliert man den Blick für die wirklich wichtigen Dinge im Leben wie Beziehungen, Erfahrungen und innere Zufriedenheit. Überfluss kann auch zu einer Gier nach immer mehr führen und einen nicht befriedigenden Kreislauf aus Konsum und Verlangen erzeugen. Übe dich stattdessen in Bescheidenheit und Fokussierung auf das, was wirklich zählt, um ein erfülltes Leben zu führen.



Gerechtigkeit > Ungerechtigkeit

Übe dich in Gerechtigkeit, denn sie ist ein wichtiger Baustein für ein erfülltes und glückliches Leben. Sie bringt Stabilität und Klarheit in unsere Beziehungen und Entscheidungen und fördert Fairness und Respekt gegenüber anderen. Übung in Gerechtigkeit stärkt auch unseren Charakter und unterstützt uns dabei, das Richtige zu tun, selbst in schwierigen Situationen.

Die Stoiker haben uns ein kostbares Geschenk hinterlassen, indem sie uns einen Leitfaden für Stärke und Macht gegeben haben. Wenn wir ihre Überlegungen auf die heutige Welt übertragen, sehen wir, dass ihre Überlegungen zur Tugend und ihren Gegenteilen immer noch von großer Bedeutung sind. Wir können sie beobachten, wie sie in Bereichen wie Politik, Medien und Religion eingesetzt werden, um Macht zu erlangen. Indem wir uns mit diesen Tugenden und ihren Gegenteilen auseinandersetzen, können wir uns auch heute noch einen Leitfaden für ein mächtiges Leben schaffen.

Stoiker haben oft den Ruf, emotionslos zu sein und keine Gefühle zu zeigen. Aber das ist so falsch wie zu behaupten, dass Sonnenblumen keine Seele haben! Stoiker streben danach, starke und positive Emotionen zu erleben, und sie wissen genau, welche Wirkung diese auf ihren Körper und Geist haben. Es geht also nicht um die Unterdrückung von Gefühlen, sondern darum, sie bewusst und beherrscht zu nutzen. Und wenn es um Intuition geht, vertrauen die Stoiker darauf, dass ihre Seele ihnen den richtigen Weg weist. Indem sie ihre Emotionen und Intuition trainieren, können sie ein erfüllteres und glücklicheres Leben führen.

Für einen Stoiker geht es darum, seine Rolle in der großen Ordnung des Universums zu verstehen und durch Einübung emotionaler Regulierung und Streben nach W auf eine umständliche logische Analyse verlassen müssen. Indem wir unsere Intuition trainieren, können wir unser Unbewusstes besser nutzen, um schnellere und bessere Entscheidungen zu treffen. Außerdem

kann es eisheit zu erfüllen. Mit Gelassenheit und innerer Ruhe lernt er, sein Schicksal anzunehmen und seinen Platz in der Welt mit Würde und Klarheit zu erfüllen.

Intuition zu trainieren ist sehr wichtig, da sie uns hilft, schnell und effektiv Entscheidungen zu treffen. Es handelt sich dabei um eine Art unbewusstes Wissen, das auf Erfahrungen und Beobachtungen aus unserer Vergangenheit basiert. Es ermöglicht uns, auf Situationen schnell und instinktiv zu reagieren, ohne dass wir uns jedes Mal auf eine umständliche logische Analyse verlassen müssen. Indem wir unsere Intuition trainieren, können wir unser Unbewusstes besser nutzen, um schnellere und bessere Entscheidungen zu treffen. Außerdem kann es eisheit zu erfüllen. Mit Gelassenheit und innerer Ruhe lernt er, sein Schicksal anzunehmen und seinen Platz in der Welt mit Würde und Klarheit zu erfüllen.

FERTIGKEITEN DER AHNEN

Der Skillbaum der Ahnen

Im Zeitalter der Corona-Pandemie haben wir einen geistigen Kriegszustand erlebt. Der Körper und Geist vieler Menschen befanden sich in einem ständigen Überlebensmodus, und der Anblick der angstvollen Augen hinter den Masken konnte unser Gehirn alarmieren und uns in einen konstanten Stresszustand versetzen. Aber welchen Weg wählen wir jetzt? Verstärken wir die Angst oder den Mut? Das Wissen oder das Unwissen? Gerechtigkeit oder Ungerechtigkeit? Selbstdisziplin oder Überfluss? Wir können unbeeindruckt an den ängstlichen Augen vorbeigehen, aber dazu braucht es eine bewusste Entscheidung.

Es ist nicht das, was passiert, das unser Schicksal bestimmt, sondern wie wir darauf reagieren und was wir daraus machen. Unsere Sichtweise und Überzeugungen sind es, die unser Leben formen und gestalten.

Unsere Gene, Erfahrungen und Umwelt formen uns und bestimmen unsere Überzeugungen. Jede Generation übernimmt eine Reihe von Mustern, die ihnen als 'überlebenswichtig' verkauft werden, wie zum Beispiel die Notwendigkeit, zwei gleiche Socken zu tragen, zu arbeiten, gut auszusehen oder sich anzupassen. Aber letztendlich bist du nur verpflichtet, das zu tun, was du für richtig hältst - solange du dich oder andere nicht gefährdest oder ihnen Energie raubst.

Du hast die Kontrolle über dein Leben und deine Entscheidungen. Sei nicht eingeschränkt durch äußere Umstände oder die Meinung anderer. Du bist es wert, deine Träume zu verfolgen und ein erfülltes Leben zu führen. Gehe

deinen eigenen Weg, sei mutig und vertraue auf deine Fähigkeiten und Stärken. Investiere deine Zeit in das, was dich glücklich und zufrieden macht.

Denk konsequent!

"die konsequente Weiterentwicklung eines Modells"

unbeirrbar, [fest] entschlossen

Wenn du etwas erreichen willst, musst du deinen Fokus auf dein Ziel richten und konsequent deinen Weg verfolgen. Verzweifle nicht an Hindernissen, sondern sieh sie als Chance zur Weiterentwicklung deines Modells. Bleib unbeirrbar und fest entschlossen auf deinem Weg und du wirst erfolgreich sein.

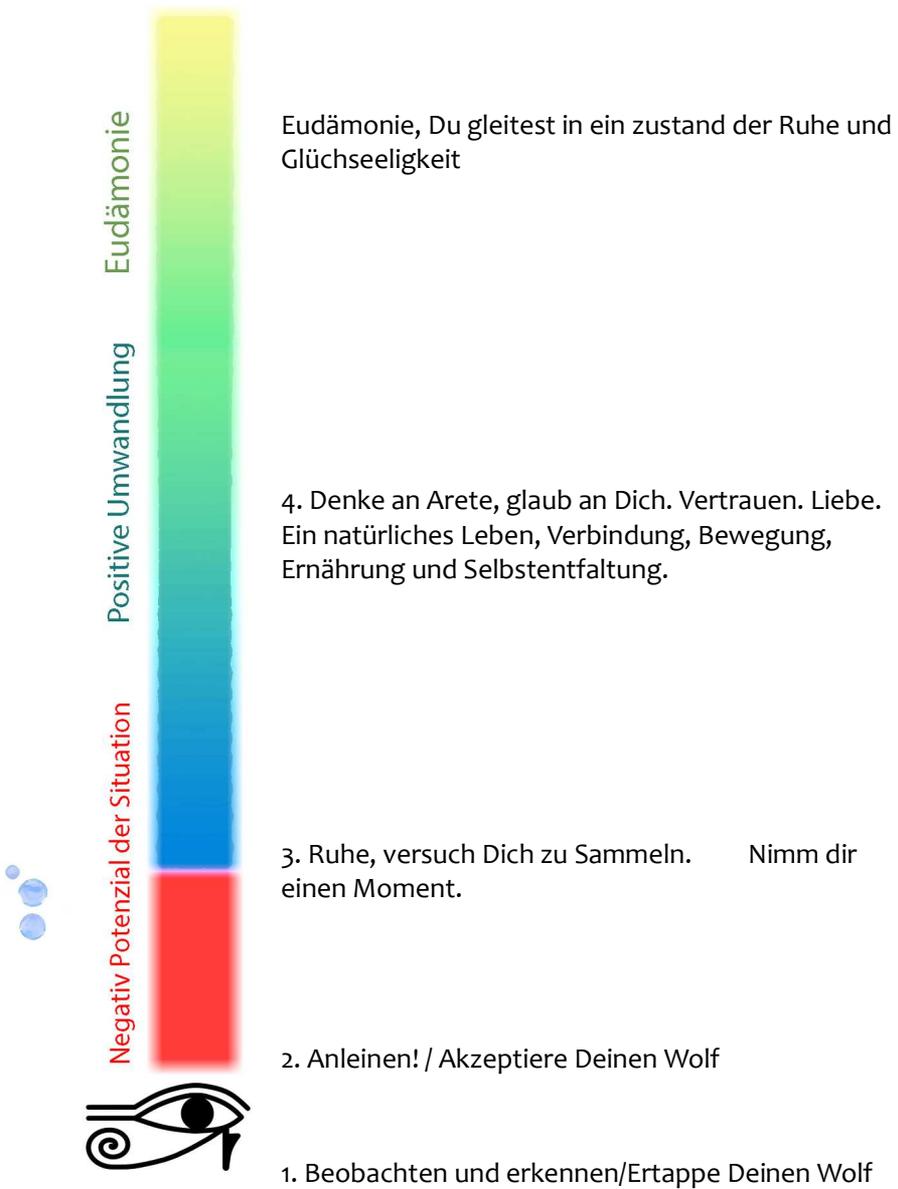


Also lasst uns jetzt loslegen und unser Gehirn neu formatieren! Keine negativen Muster mehr, nur noch positive Gedanken und eine optimistische Einstellung. Wir werden uns bald wie neugeboren fühlen, mit einem frischen Geist und einer neuen Perspektive auf das Leben. Also, bereiten wir uns auf einen Upgrade unserer Gedanken vor und starten den Löschvorgang!

Wenn wir uns bemühen, positive und produktive Muster zu pflegen, können wir uns auf unseren Speicher verlassen und dadurch Ruhe und Gelassenheit gewinnen. Statt ständig über alles nachzudenken, können wir uns ganz auf das Hier und Jetzt konzentrieren und unsere Gedanken frei und entspannt fließen lassen.

Ähnlich ist es wie ein permakultureller Garten. Es erfordert Wissen, Pflege und Verantwortung, um einen reichen Inneren/Garten zu schaffen, der uns stabil und erfüllt durch das Leben trägt. Genau wie ein natürlicher Garten, der nachhaltig und in Einklang mit der Natur gedeiht, kultivieren wir durch unser kontinuierliches Bewusstsein und Training einen gesunden Geist, der uns Freiheit und Freude, Hier und Jetzt schenkt.





o. Zirbeldrüse

"Vertraue deinen Augen nicht, sie können dich täuschen"

Bereich 0 ist unser Spielfeld, unser Abenteuer. Hier haben wir die Chance, volle Kontrolle über unsere Gedanken und Emotionen zu erlangen. Es ist die Herausforderung, den negativen Einflüssen, symbolisiert durch den Wolf, einen Riegel vorzuschieben und ihm zu zeigen, dass wir die Regie über unsere Handlungen übernehmen. Lassen Sie uns gemeinsam diese Chance nutzen und unser Bewusstsein trainieren, um ein erfüllteres Leben zu führen.

Im **Bereich 1 & 2** begegnen wir den Herausforderungen des Alltags. Hier erscheint der Trigger und unser innerer Wolf versucht, die Kontrolle zu übernehmen. Doch anstatt uns von seinen Filterblicken leiten zu lassen, können wir lernen, ihn zu erkennen, zu zügeln und uns zu beruhigen. Durch regelmäßiges Training können wir uns immer besser beherrschen und uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren.

Bereich 3: Hier wählen wir uns als bewusste Beobachter, an die Schönheit und Vollkommenheit zu glauben und immer unser Bestes zu geben. Wir lassen uns nicht von irgendwelchen einschränkenden Filter beeinträchtigen oder der Ohnmacht erliegen, sondern handeln aus einem klaren Bewusstsein heraus und bemühen uns, das bestmögliche Ich zu zeigen. Versuchen das nächstbessere Ich zu präsentieren.

Bereich 4: Arete ist ein griechisches Konzept, das auf die Vollkommenheit, Meisterschaft und Exzellenz abzielt. Wenn man an Arete glaubt und danach strebt, kann das helfen, die eigene Potenzialentfaltung und persönliche Entwicklung zu fördern.

Vertrauen in sich selbst ist ein wichtiger Aspekt für die Selbstentfaltung. Es ermöglicht einem, Herausforderungen anzunehmen und Fehler zu machen, ohne sich selbst zu schaden. Diese vier Zustände sind Teil unseres Lebens und durchlaufen wir immer wieder, aber es kommt darauf an, wie wir damit umgehen. Wenn wir lernen, uns selbst besser kennen und verstehen, können wir lernen, uns selbst und andere mit Mitgefühl und Verständnis zu behandeln und so ein erfüllteres Leben führen.

Eudämonie ist ein Zustand unbeschreiblicher Freude und Glückseligkeit. Es ist wie eine Art natürliches LSD-Erlebnis, bei dem man in vollkommene Ruhe und Gelassenheit eintaucht. Es ist wie ein Moment, in dem man von tiefer Liebe, Freude oder Dankbarkeit überwältigt wird und alles um einen herum in einem neuen Licht erscheint. Eudämonie ist die Erleuchtung, die durch das Baden in unserem körpereigenen DMT entsteht.

Unser Bestes geben bedeutet auch immer, uns selbst zu schützen und auf unsere Gesundheit zu achten. Für Menschen, die mit dem Konzept von Arete noch nicht vertraut sind, ist es vollkommen in Ordnung, eine vorübergehende Pause einzulegen. Ehrlichkeit gegenüber uns selbst und anderen ist von

größter Bedeutung, denn nur durch Ehrlichkeit können wir wahre Veränderungen bewirken und uns in anderen Menschen wiedererkennen.

Auch die „OK-Zone“ spielt eine wichtige Rolle in unserem Leben. Es handelt sich hierbei um eine Selbstkontrolle, bei der wir uns fragen, ob eine bestimmte Handlung oder Entscheidung wirklich in Ordnung ist. Wenn wir beispielsweise von einem Elternteil oder einer anderen Autorität eine Verneinung erfahren, sollten wir uns zunächst hinterfragen, ob es nicht unter bestimmten Umständen doch akzeptabel wäre, diese Handlung auszuführen.

Es ist ein grundlegendes Bedürfnis, andere Menschen genau so zu behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte. Dies kann jedoch nur erreicht werden, wenn wir zunächst lernen, wie wir uns selbst behandeln wollen. Hierfür ist Ehrlichkeit zu sich selbst und zu anderen von größter Bedeutung. Nur durch eine authentische Selbstreflexion und die Anerkennung unserer Fehler und Stärken, können wir wahre Veränderungen in unserem Leben bewirken.

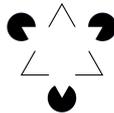
Kinder wissen, wie aufregend es ist, ein neues Spielzeug zu erhalten. Aber leider haben sie oft noch keine Vorstellung davon, wie sie mit Enttäuschungen umgehen sollen, wenn das Spielzeug nicht all ihre Erwartungen erfüllt.

Oft verlieren wir uns in einem Teufelskreis aus Konsum und Stress, weil wir nicht lernen, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Wir glauben, dass wir durch den Kauf von Dingen, die uns kurzfristig glücklich machen, eine Art Ruhe finden können, aber das ist nur eine vorübergehende Lösung. Tatsächlich verstärkt es nur unser Verlangen nach noch mehr Konsum, anstatt uns dabei zu helfen, ein besseres Verständnis für uns selbst und die Welt um uns herum zu entwickeln. Es ist wichtig, dass wir uns bewusst dafür entscheiden, uns selbst und unsere Bedürfnisse kennen zu lernen, anstatt uns in einer endlosen Suche nach Ablenkung und Befriedigung zu verlieren.

Wir Menschen haben eine unglaubliche Schöpferkraft und doch nutzen wir sie oft nur, um uns von uns selbst und unseren Gedanken abzulenken. Wir suchen ständig nach neuen Ablenkungen und Adrenalinstößen, die uns in kurzer Zeit befriedigen sollen. Diese können in Form von Aktionangeboten, Shopping-Trips oder dem Bau größerer, teurerer und schnellerer Gebäude oder Geräte gefunden werden. Doch statt uns wirklich zu befriedigen, führt dies nur dazu, dass wir immer wieder in die gleiche Spirale aus Ablenkung und Enttäuschung zurückkehren. Es ist wichtig, dass wir uns bewusst Zeit nehmen, um uns selbst kennenzulernen und mit unseren Gedanken und Gefühlen in Kontakt zu treten, statt uns ständig abzulenken.

Es geht darum, dass wir uns bewusst für eine harmonische und glückliche Innenwelt entscheiden und uns von äußeren Ablenkungen und Zwängen

befreien. Indem wir uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren und den Mangel an Bewusstsein erkennen und bekämpfen, können wir auch kleine Hürden im Leben einfacher überwinden. Eine harmonische Innenwelt führt zu Eudämonie, einer Art von natürlicher Erleuchtung, die zu einer glückseligen und ruhigen Lebensart führt.

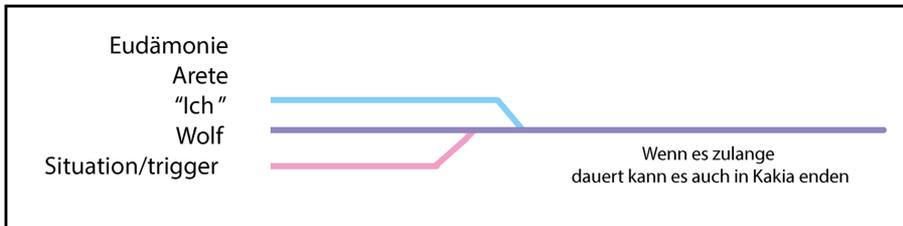


Visualisierungen können hilfreich sein, um die Gedanken zu veranschaulichen und die Konzentration zu erhöhen. Sie ermöglichen es uns, unsere Ziele und Wünsche besser zu verstehen und zu visualisieren, was uns hilft, uns auf sie zu konzentrieren und motiviert zu bleiben. Außerdem kann das Betrachten von Bildern oder Grafiken unser Gehirn aktivieren und die Kreativität anregen. Durch die Verbindung von Bildern und Emotionen kann man eine tiefere Verbindung zu seinen Zielen und Wünschen aufbauen, was dazu beitragen kann, sie besser zu verwirklichen.

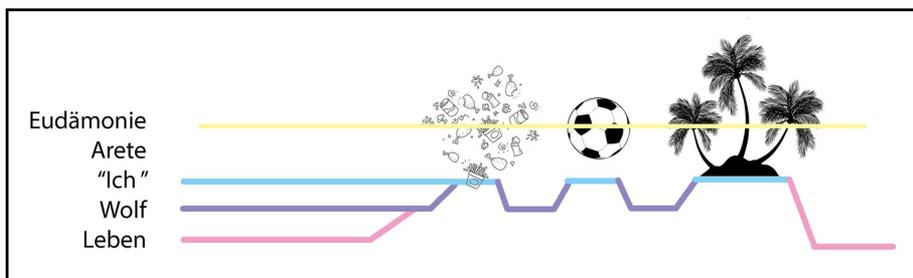
Jetzt kommen wir zu den vier Situationen/Zustände, die wir eigentlich ständig erleben, nur leider unbewusst. Und die guten Zustände sind leider nicht von Dauer.



1. Die blaue Linie symbolisiert dabei unser bewusstes "Ich", während die lilane Linie den unbewussten Einfluss des Wolfs darstellt. Die Pinke Linie zeigt, wie schnell wir in einer Situation überwältigt werden können, wenn wir uns von den Filter- und Hormonsteuerungen des Wolfes beeinflussen lassen. Dies kann zu einer Ohnmacht führen, bei der wir in sinnlosen Diskussionen, Stress und Panik versinken, was sogar noch schlimmere Auswirkungen haben kann.



2. Der Monkeyhead symbolisiert unser tägliches Leben, das geprägt ist von Höhen und Tiefen. Wir erhaschen gelegentlich eine Art innere Größe und Glückseligkeit, doch oft überwiegt der Wolf und steuert uns durch Stress, Angst und Sinnlosigkeit. In solchen Momenten suchen wir Ablenkung und Trost im Konsum, anstatt tiefgründig über uns selbst nachzudenken. Doch wir können lernen, unsere innere Kraft und Kontrolle zurückzugewinnen, um mehr Eudämonie und Lebensqualität zu erfahren.

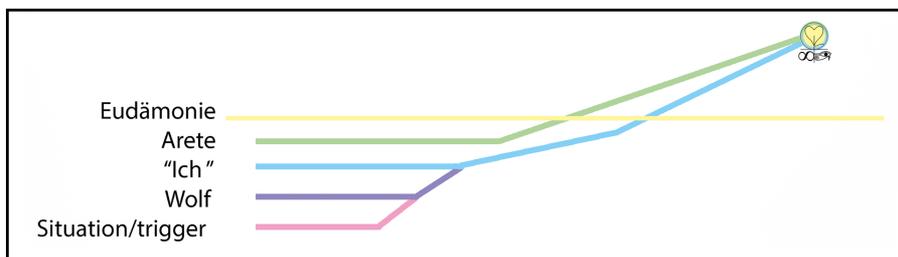


3. Indem wir uns auf die Arete konzentrieren und uns von der Kontrolle des Wolfes und unseres "Ichs" befreien, können wir einen Zustand der Eudämonie erreichen, in dem alles perfekt ist. Lassen wir uns nicht durch den Wolf und das "Ich" beeinflussen und handeln wir stattdessen aus Arete heraus, könnten wir doch Glück, Ruhe und Gelassenheit erfahren.

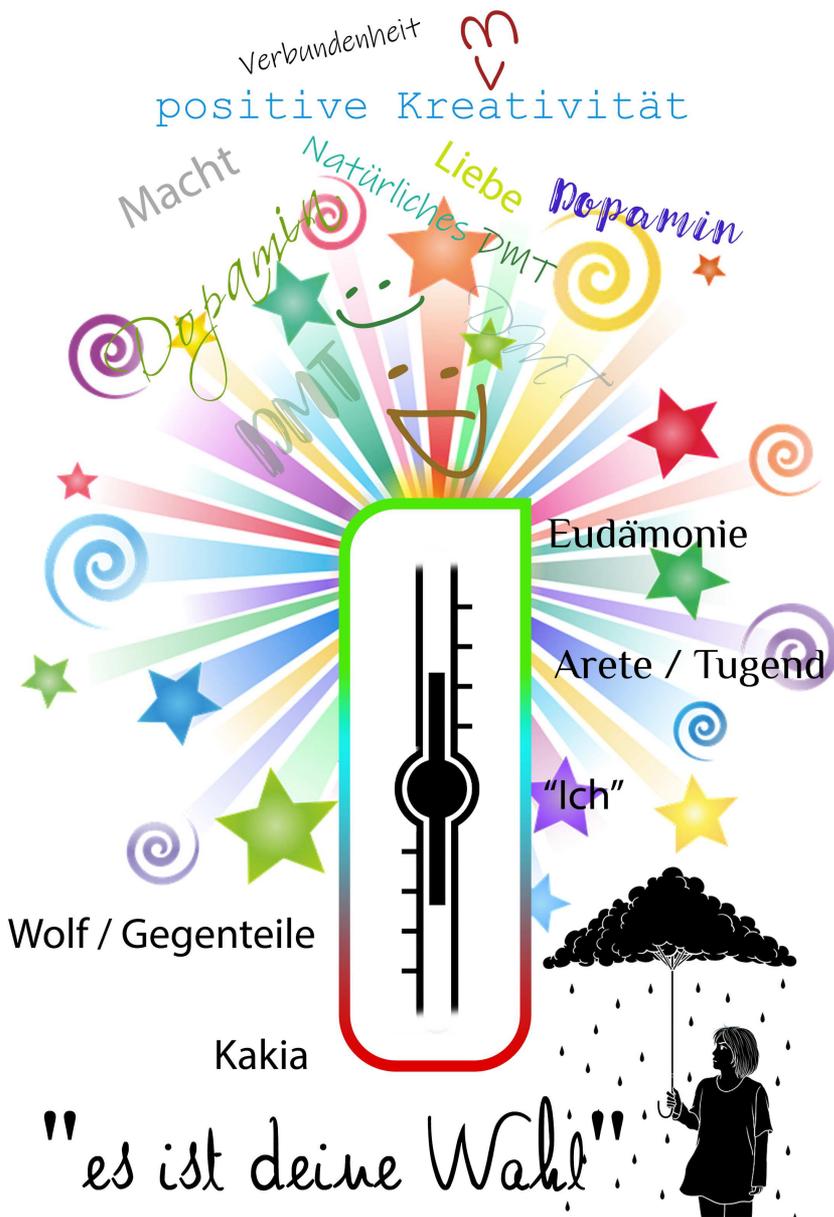
Wir können nicht einfach über den Wolf und das "Ich" hinweggehen, um direkt in die Eudämonie zu gelangen. Stattdessen sollten wir uns bewusst mit den inneren Programmen auseinandersetzen, sie akzeptieren und daraus lernen, um uns selbst zu vervollkommen. Dies verhindert den Jojo-Effekt und führt zu nachhaltigem Glück und Zufriedenheit.



4. Wir haben die Chance, alle Formen des Seins zu erfahren und uns darauf zu konzentrieren, Lösungen zu finden, um stets unser Bestes zu geben und in Harmonisch mit uns selbst und anderen zu leben. Durch das ständige Suchen nach Lösungen erlangen wir ganz von selbst die Gelassenheit und Erleuchtung, die so viele Menschen ein Leben lang suchen. Sie ist bereits da, und jeder von uns hat sie bereits kennengelernt.



"Beginne es, jetzt zu versuchen."



Training! Es ist wichtig, dass wir uns bewusst Zeit nehmen, um diese unbewussten Programme zu erkennen und zu verstehen. Durch bewusstes Beobachten und Üben können wir lernen, besser mit ihnen umzugehen und sie positiv zu beeinflussen, anstatt von ihnen gesteuert zu werden.

Das Richtige, Training ist ein wichtiger Teil des Prozesses, um Veränderungen bewusst wahrzunehmen und umzusetzen. Durch regelmäßiges Üben kann man die unbewussten Programme beobachten und verstehen lernen, wodurch es einfacher wird, im Alltag bewusster zu handeln und bessere Entscheidungen zu treffen. Ein solcher Leitfaden kann eine gute Möglichkeit sein, um die ersten Schritte zu machen und sich langsam an die Veränderung zu gewöhnen. Es ist wichtig, dass wir uns Zeit und Geduld geben, um das erlernte auch wirklich im Alltag umzusetzen.

„Sie scheitern nie, bis Sie aufhören zu versuchen. Albert Einstein“ Dies ist ein bekanntes Zitat und eine motivierende Aussage. Es drückt aus, dass man immer weitermachen sollte, auch wenn es schwierig wird, denn wenn man nicht aufhört, kann man nicht scheitern. Wichtig ist, an sich selbst zu glauben und stetig zu lernen und zu wachsen, um schlussendlich seine Ziele zu erreichen.

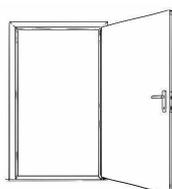
Sind Sie bereit, Ihr Leben zu verbessern und Ihre Ziele zu erreichen? Lassen Sie mich Ihnen helfen, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen und Ihre Herausforderungen zu überwinden. Als erfahrener Berater biete ich individuell angepasste Lösungen, die auf Ihre Bedürfnisse und Ziele abgestimmt sind.

Mit meiner unterstützenden und lösungsorientierten Art werden Sie sich in einer sicheren und verständnisvollen Umgebung öffnen und Ihre Hindernisse überwinden können. Gemeinsam werden wir Ihre Ziele identifizieren, Hindernisse analysieren und einen Aktionsplan erstellen.

Lassen Sie uns jetzt handeln und Ihr Leben auf das nächste Level bringen. Kontaktieren Sie mich jetzt für eine Einzelberatung und erleben Sie den Unterschied, den eine qualifizierte Unterstützung machen kann.

Mehr Information auf:

www.lebnatuerlich.de



Wege und philosophische Mittel das

“**dritte Auge**” zu **trainieren**. Es ist wichtig zu beachten, dass das Training des dritten Auges ein Prozess ist und dass Geduld und kontinuierliche Übung wichtig sind, um Fortschritte zu erzielen.



Diese Begriffe sollen dich dazu inspirieren, ein besseres Verständnis für dich selbst und andere zu entwickeln.

- **Gelassenheit:** Ein Gefühl von innerer Ruhe und Entspannung
- **Akzeptanz** - Ein Zustand des Verstehens und Annehmens dessen, was ist
- **Dankbarkeit** - Eine positive Einstellung gegenüber dem, was man hat
- **Freude** - Ein Gefühl von Glück und Zufriedenheit
- **Empathie** - Verständnis für andere und deren Emotionen
- **Kreativität** - Die Fähigkeit, neue Ideen und Lösungen zu entwickeln.

Mit dieser **Meditation** kannst du dich von äußeren Ablenkungen und Zwängen befreien. Finde einen neutralen, aber offenen Ort, egal ob du sitzend, stehend, mit offenen oder geschlossenen Augen, liegend oder laufend bist. Wichtig ist, dass es für dich in diesem Moment angenehm ist. Beobachte dich selbst, deinen Geist und deine Gefühle. Spüre durch Spannungen im Körper und Stress im Geist den Fluss deiner Gedanken. Akzeptiere und erkenne sie. Atme tief durch und vertraue darauf, dass du dich öffnen kannst. Denke lösungsorientiert und wecke den Philosophen in dir. Finde deine Rolle im Großen Ganzen und überlege, was du in deiner jetzigen Situation tun kannst. Richte deinen Fokus auf das, was in deiner Macht liegt. Präsentiere das nächst bessere Ich und behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest.

- **Prioritäten setzen:** Überlegen Sie sich, welche Dinge im Leben wirklich wichtig für Sie sind und konzentrieren Sie sich auf diese.
- **Zeitmanagement:** Erstellen Sie einen Zeitplan und halten Sie sich daran, um sicherzustellen, dass Sie genug Zeit für die wichtigen Dinge im Leben haben.

- **Verbindlichkeiten minimieren:** Überprüfen Sie Ihre Verpflichtungen und versuchen Sie, unnötige Verbindlichkeiten zu minimieren.
- **Technologie entkoppeln:** Verbringen Sie regelmäßig Zeit ohne den Einsatz von Technologie, um sich von den Ablenkungen zu befreien.
- **Meditation und Entspannung:** Üben Sie regelmäßig Meditation und Entspannungsübungen, um Ihre Gedanken zu klären und Stress abzubauen.
- **Körperliche Aktivität:** Treiben Sie regelmäßig Sport oder andere körperliche Aktivitäten, um sich von äußeren Ablenkungen zu lösen.
- **Positives Denken:** Üben Sie positive Gedanken und visualisieren Sie Ihre Ziele, um sich motiviert zu fühlen.
- **Soziale Unterstützung:** Surrounden Sie sich mit positiven Menschen, die Sie unterstützen und inspirieren.
- **Veränderungen:** Überlegen Sie sich, welche Veränderungen Sie in Ihrem Leben vornehmen müssen, um sich von äußeren Zwängen und Ablenkungen zu befreien.
- **Selbstreflexion:** Üben Sie regelmäßige Selbstreflexion, um Ihre Gedanken und Gefühle zu verstehen und zu regulieren.

Aufschreiben: Diese Übung kann dir helfen, dich von negativen Gedankenmuster zu befreien und eine lösungsorientierte Einstellung zu entwickeln. Indem du dich auf die Probleme konzentrierst und dann kreativ Lösungen erarbeitest, trainierst du dein Gehirn, auf positive Möglichkeiten zu schauen. Außerdem kannst du dann, wenn eine negative Situation eintritt, sofort auf eine der von dir ausgearbeiteten Lösungen zurückgreifen, anstatt dich von deinen negativen Gedanken vereinnahmen zu lassen. Vergiss nicht, deine Fortschritte und Erfolge aufzuschreiben und dich für deine Bemühungen zu loben!

Intuition kann durch verschiedene Übungen trainiert werden. Einige dieser Übungen umfassen:

- **Meditation:** Die Praxis der Meditation kann helfen, das Bewusstsein zu klären und die Intuition zu stärken.
- **Kreatives Schreiben:** Durch das Schreiben von Tagebüchern, Gedichten oder kurzen Geschichten kann man seine Intuition

anregen.

- **Visualisierung:** Durch das Visualisieren von Szenen und Ereignissen, die man sich wünscht, kann man seine Intuition fördern.
- **Körpererfahrung:** Übungen wie Yoga, Tanzen oder Qigong können dazu beitragen, dass man auf seinen Körper und seine Gefühle achten lernt und somit seine Intuition verbessert.

Umgebung beobachten: Durch bewusstes Beobachten der Umgebung kann man seine Sinne schärfen und somit seine Intuition stärken. Es ist wichtig, regelmäßig Übungen durchzuführen, um eine positive Wirkung auf die Intuition zu erzielen.



Oder kennst du **Müßiggang**, auch als "Nichts-Tun" oder "Tatenlosigkeit" bekannt ? wird oft negativ betrachtet und als Zeitverschwendung angesehen. Es gibt jedoch auch viele Vorteile, die mit Müßiggang einhergehen.

Einige davon sind:

- **Entspannung:** Müßiggang ermöglicht es uns, uns von der Anspannung und dem Stress des Alltags zu erholen und zu entspannen.
- **Kreativität:** Müßiggang gibt uns die Möglichkeit, unser Gehirn zu erfrischen und unsere Gedanken schweifen zu lassen, was oft zu kreativen Einfällen führt.
- **Selbstreflexion:** Müßiggang ermöglicht es uns, in uns selbst hineinzuhorchen und uns selbst besser kennenzulernen.
- **Gesundheitliche Vorteile:** Müßiggang kann helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und das Immunsystem zu stärken.
- **Verbesserung der Beziehungen:** Müßiggang ermöglicht es uns, Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen und unsere Beziehungen zu vertiefen.

Es ist wichtig, dass man eine Balance zwischen Arbeit und Müßiggang findet (Tun, Sein, Tun, Sein, usw..). Es ist wichtig, sich Zeit zum Entspannen und "Nichts-Tun" zu geben, um die oben genannten Vorteile zu nutzen.

Tun, Sein? Tun, Sein!

Dieser Ausdruck ist ein Teil der spirituellen Lebensphilosophie, die auf den Lehren des Taoismus oder des Zen-Buddhismus basiert. Es beschreibt die Idee, dass das Leben aus einer ständigen Abfolge von Handlungen und Entspannung besteht, die einen natürlichen Rhythmus bilden.

Das Wort "Tun" bezieht sich auf das aktive Handeln, das Engagement in der Welt, die Durchführung von Aufgaben und Projekten. Es fordert uns auf, uns in die Welt einzubringen und Verantwortung zu übernehmen.

Das Wort "Sein" bezieht sich auf die Ruhe, die Entspannung und die innere Zentrierung. Es erinnert uns daran, uns Zeit zu nehmen, um zu meditieren, zu reflektieren und uns zu erholen, damit wir für unsere nächsten Handlungen bereit sind.

Diese Philosophie betont, dass beide Aspekte des Lebens - Tun und Sein - gleich wichtig sind und in Harmonischem Gleichgewicht miteinander verbunden sein müssen, um ein erfülltes Leben zu führen. Ein Übermaß an Aktivität ohne Entspannung führt zu Stress und Erschöpfung, während ein Übermaß an Ruhe und Inaktivität zu Trägheit und Desinteresse führen kann.

Positive Kreativität kann als die Fähigkeit bezeichnet werden, positive Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen durch

kreative Ausdrucksformen zu fördern. Es kann helfen, die mentale und emotionale Gesundheit zu verbessern und dazu beitragen, die Fähigkeit zu haben, Probleme und Herausforderungen konstruktiv und kreativ anzugehen. Die Heilkraft der positiven Kreativität kann sich auf verschiedene Arten manifestieren, einige Beispiele sind:

- **Stressabbau:** Kreative Aktivitäten wie Malen, Musizieren oder Schreiben können helfen, den Stresspegel zu senken und die Körper-Geist-Verbindung zu stärken.
- Setze einen regelmäßigen Zeitpunkt für kreative Aktivitäten fest: Egal ob täglich oder wöchentlich, finde einen Zeitpunkt, an dem du dich ausschließlich auf deine kreative Tätigkeit konzentrieren kannst.
- Wähle einen Ort, an dem du dich wohl fühlst: Ob zu Hause, im

Park oder in einem Kunststudio, finde einen Ort, an dem du dich ruhig und entspannt fühlst.

- Verwende deine Sinne: Nutze verschiedene Materialien wie Farben, Papier oder Stoffe, um deine kreativen Fähigkeiten zu erweitern und Ihre Sinne anzuregen.
- Mach es dir bequem: Verwende bequeme Kleidung und achte auf eine gute Körperhaltung, um deine Kreativität zu fördern und Stress abzubauen.
- Teile deine Werke: Teile deine kreativen Werke mit Freunden, Familie oder in sozialen Netzwerken, um dein Selbstbewusstsein zu stärken und positive Rückmeldungen zu erhalten.
- **Selbsta Ausdruck:** Kreative Aktivitäten ermöglichen es Menschen, ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen auf eine Art auszudrücken, die oft schwer in Worte zu fassen ist.
 - Übung macht den Meister: Übe regelmäßig, um deine kreativen Fähigkeiten zu verbessern.
 - Experimentieren Sie: Probieren Sie neue Techniken aus und gehen Sie aus Ihrer Komfortzone heraus.
 - Reflektieren Sie: Überlegen Sie sich, was Sie ausdrücken möchten und welche Emotionen Sie vermitteln wollen.
 - Lassen Sie sich inspirieren: Schauen Sie sich Werke anderer Künstler an, besuchen Sie Museen oder galerieausstellungen, um Anregungen zu erhalten.
 - Entwickeln Sie Ihren eigenen Stil: Verwenden Sie Ihre eigene Persönlichkeit und Ihre Vorlieben, um Ihre eigene kreative Handschrift zu entwickeln.
- **Selbstakzeptanz und Selbstwert:** Indem man seine eigenen kreativen Fähigkeiten entfaltet und schätzt, kann man seine eigene Würde und Bedeutung erkennen und annehmen.
 - Identifizieren Sie Ihre Talente und Interessen: Überlegen Sie sich, was Sie gut können und was Sie gerne tun. Dies kann Ihnen helfen, Ihre Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und zu schätzen.
 - Setzen Sie kleine Ziele: Beginnen Sie mit kleinen, erreichbaren Zielen, um Ihre Fähigkeiten zu entfalten und zu verbessern. Je

mehr Sie üben, desto mehr werden Sie Ihre Fähigkeiten schätzen und annehmen.

- **Kreativität ausdrücken:** Finden Sie Möglichkeiten, Ihre Kreativität auszudrücken, sei es durch Zeichnen, Schreiben, Tanzen oder Singen. Dies kann Ihnen helfen, Ihre Gefühle und Emotionen auszudrücken und Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten.
 - **Positives Selbstgespräch führen:** Überwachen Sie Ihre Gedanken und achten Sie darauf, dass Sie sich selbst in einer positiven und akzeptierenden Art und Weise sprechen. Vermeiden Sie negative Selbstkritik und loben Sie sich stattdessen für Ihre Fähigkeiten und Leistungen.
 - **Gemeinschaft finden:** Suchen Sie nach einer Gemeinschaft von Menschen, die Ihre kreativen Interessen und Fähigkeiten teilen. Dies kann Ihnen helfen, Unterstützung und Ansporn zu finden, während Sie Ihre kreativen Fähigkeiten weiter entwickeln und schätzen."
-
- **Soziale Unterstützung:** Kreative Aktivitäten können auch dazu beitragen, soziale Beziehungen aufzubauen und zu stärken, indem man sich mit anderen kreativen Menschen verbindet und gemeinsam kreative Projekte entwickelt.
 - **Suchen Sie nach lokalen kreativen Gemeinschaften:** Dies kann Kunstgruppen, Schreibgruppen oder andere kreative Organisationen sein, die Ihnen eine Möglichkeit bieten, sich mit anderen Kreativen zu vernetzen.
 - **Nehmen Sie an kreativen Workshops oder Kursen teil:** Diese bieten eine großartige Gelegenheit, neue Techniken und Fähigkeiten zu erlernen und gleichzeitig Kontakte zu knüpfen.
 - **Teilen Sie Ihre Arbeit:** Überlegen Sie sich, Ihre kreativen Projekte auf sozialen Medien oder in lokalen Galerien oder Kunstausstellungen zu präsentieren. Dies kann zu Feedback und zu neuen Verbindungen führen.
 - **Organisieren Sie eigene kreative Veranstaltungen:** Ob Sie eine kreative Party veranstalten oder einen kreativen Wettbewerb organisieren, es gibt viele Möglichkeiten, andere kreative Menschen zu treffen und zu vernetzen.
 - **Seien Sie offen und proaktiv:** Seien Sie offen für neue

Beziehungen und nehmen Sie das Initiative, Kontakt aufzunehmen und sich mit anderen kreativen Menschen zu treffen.

Wenn man **negative Situationen erlebt**, neigen wir dazu, sie in einer negativen Weise zu interpretieren. Dies kann jedoch dazu führen, dass wir uns überwältigt und machtlos fühlen. Indem wir bewusst auf unsere Interpretationen achten, können wir lernen, sie in eine positivere oder lösungsorientierte Perspektive zu verändern. Auf diese Weise können wir uns von den negativen Gefühlen befreien und uns stattdessen auf Lösungen und positive Veränderungen konzentrieren. Reflektieren: Über die negative Situation nachdenken und verstehen, was passiert ist und wie Sie darauf reagiert haben.

- Emotionen akzeptieren: Annehmen, dass es in Ordnung ist, negative Emotionen wie Frustration, Ärger oder Enttäuschung zu fühlen.
- Perspektivenwechsel: Überlegen, welche positiven Aspekte es auch in dieser Situation gibt und wie Sie sie nutzen können.
- Alternativen suchen: Überlegen, wie Sie eine ähnliche Situation in Zukunft anders angehen können.
- Positives Fokussieren: Konzentrieren Sie sich auf das Positive und bringen Sie sich in eine positive Stimmung, indem Sie positive Gedanken und Emotionen in den Vordergrund stellen.

Dankbarkeitsübungen.

Denke Abends bewusst darüber nach für was du dankbar sein kannst. Schreibe einen kleinen Dankbarkeitsbrief an dich selbst oder jemanden anderen, den du schätzt, um deine positive Sicht auf die Dinge zu stärken und mehr Freude im Alltag zu erfahren. Außerdem kann es helfen, ein Dankbarkeits-Tagebuch zu führen, in dem du jeden Tag ein paar Dinge notierst, für die du dankbar bist.

- Morgenroutine: Starten Sie Ihren Tag, indem Sie sich bewusst auf das konzentrieren, wofür Sie dankbar sind.
- Dankbarkeits-Challenge: Nehmen Sie sich jeden Tag eine Woche Zeit, um einem anderen Menschen für etwas, für das Sie dankbar sind, zu danken.
- Dankbarkeits-Collage erstellen: Sammeln Sie Fotos, Bilder und Zitate, die Sie an die Dinge erinnern, für die Sie dankbar sind, und kleben Sie sie auf eine Pinnwand oder ein Buch.

- Positives affirmieren: Verwenden Sie positive Affirmationen, um Ihre Dankbarkeit zu stärken und zu fördern.
- Meditation: Verwenden Sie Meditation, um Ihre Dankbarkeit zu erhöhen und Ihre Aufmerksamkeit auf das Positive in Ihrem Leben zu lenken.
- Praktizieren Sie den Moment: Üben Sie sich darin, in jedem Moment dankbar zu sein, anstatt sich auf das zu konzentrieren, was Sie nicht haben.
- Gemeinsam dankbar sein: Teilen Sie Ihre Dankbarkeit mit anderen, indem Sie gemeinsam Dankbarkeitsübungen machen oder positive Geschichten erzählen.
- Verbinden Sie sich mit Natur: Verbringen Sie Zeit in der Natur und seien Sie dankbar für die Schönheit und die Gaben, die uns die Natur schenkt.
- Geben Sie zurück: Geben Sie anderen, was Sie haben, und seien Sie dankbar für die Möglichkeit, anderen zu helfen.

positive Affirmationen, einfach aber effektiv:

- "Ich bin voller Selbstvertrauen und Stärke."
- "Ich bin wertvoll und verdiene das Beste im Leben."
- "Ich bin fähig, erfolgreich und glücklich."
- "Ich bin gut genug, so wie ich bin."
- "Ich bin offen für positive Veränderungen in meinem Leben."
- "Ich vertraue auf meine Intuition und meine Fähigkeiten."
- "Ich bin dankbar für alles, was ich habe und was ich erreiche."
- "Ich bin fähig, alle Herausforderungen zu bewältigen, die sich mir stellen."
- "Ich ziehe positive Menschen und Möglichkeiten in mein Leben."
- "Ich bin glücklich, gesund und voller Energie."

Positive Affirmationen sind Selbstgespräche oder Gedanken, die man sich selbst erzählt, um sein Selbstbewusstsein und sein Selbstvertrauen zu

stärken. Sie können verwendet werden, um negative Gedankenmuster zu überwinden und um positive Einstellungen und Verhaltensweisen zu fördern. Es ist wichtig, Affirmationen regelmäßig und überzeugend zu wiederholen, um ihre Wirksamkeit zu maximieren.

Nimm dir Zeit für **Rituale im Alltag**, wo du dich ganz auf dich und deine Gedanken konzentrierst:

- Morgendliches Yoga oder Meditation
- Täglicher Spaziergang an der frischen Luft
- Schreiben im Tagebuch oder an deinem Buch
- Ein warmes Bad vor dem Schlafengehen
- Eine Tasse Tee oder ein lau warmes Zitronenwasser in Ruhe genießen
- Regelmäßiger Sport, z.B. Joggen oder Yoga
- Eine Routine vor dem Schlafengehen, z.B. Müßiggang, Dehnen, Lesen
- Das Setzen von Zielen und Plänen für den Tag oder die Woche
- Das Praktizieren von Visualisierungen oder Affirmationen
- Regelmäßige Freundschaftstreffen oder Dates mit sich selbst.

Gehen Sie regelmäßig raus an die **frische Luft**, am besten in die Natur. Dies kann helfen, den Geist zu beruhigen und die Seele zu nähren. Nehme dir Zeit, um die Schönheit und Ruhe der Natur zu genießen und dich von den täglichen Ablenkungen und Zwängen zu befreien. Mache einen Spaziergang, atme tief durch und spüre, wie sich dein Körper und dein Geist entspannen. Lasse deine Gedanken wandern und nehmen dir Zeit für dich selbst. **Gehe mit deinem "Inner Wolf" spazieren** und genießen die Ruhe und Stille.

Es ist wichtig, **offen für neues** Wissen und Erfahrungen zu bleiben und sich ständig weiterzubilden. Wissen und Verständnis sind wertvolle Ressourcen, die uns helfen, die Welt und uns selbst besser zu verstehen. Durch kontinuierliches Lernen können wir unsere Perspektiven erweitern und unser Selbstbewusstsein stärken. Es ist jedoch auch wichtig, auf unsere eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu achten und das Lernen zu beenden, wenn wir uns überfordert oder unzufrieden fühlen.

Schmeiß deine Lieblingsmusik an und tanze!

Tanzen und Musik können eine starke emotionale Wirkung auf uns haben und unsere Stimmung verbessern. Es kann dazu beitragen, Stress abzubauen und uns ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit geben. Außerdem kann es unser Selbstbewusstsein stärken, da es uns ermutigt, uns frei und unbeschwert zu bewegen und zu fühlen. Wenn wir uns gut fühlen, kann das unser Selbstbewusstsein und unser Selbstvertrauen stärken.

Versuch es mal **einen Tag ohne das Wort „nein“**, erkläre stattdessen warum. Es bringt vor allem eine positivere Kommunikation und Interaktion mit anderen Menschen. Statt einfach ein negatives "Nein" zu sagen, kannst du deine Gründe und Bedenken offen und respektvoll erklären. Dies führt zu einem besseren Verständnis und kann auch zu kreativeren Lösungen führen. Außerdem wirkt es selbstbewusster und selbstbewusster, wenn man seine Meinung und Überzeugungen aktiv und klar ausdrückt, anstatt einfach abzulehnen.

- Finden Sie eine Lösung: Statt "nein" zu sagen, können Sie versuchen, eine Lösung zu finden, die für alle Beteiligten zufriedenstellend ist.
- Verwenden Sie "Vielleicht" statt "Nein": Anstatt eine definitive Antwort zu geben, können Sie "Vielleicht" sagen und sich Zeit geben, um die Situation zu überdenken und eine Entscheidung zu treffen.
- Üben Sie Verständnis: Anstatt direkt "nein" zu sagen, können Sie sich Zeit nehmen, um zu verstehen, was die andere Person sagt und wie Sie ihr helfen können.

Visualisierungen können eine wirksame Technik sein, um Ziele und Wünsche zu erreichen. Hier sind einige Tipps zur aktiven Unterstützung der Visualisierung:

- **Stelle dir klare Bilder vor:** Stelle dir deine Ziele und Wünsche in klaren und lebendigen Bildern vor. Je detaillierter und realistischer, desto besser.
- **Verwende alle Sinne:** Versuche, alle Sinne in deiner Visualisierung einzubeziehen, wie Gerüche, Geräusche, Gefühle und Geschmäcker.
- **Verbringe Zeit damit:** Verbringe täglich einige Minuten damit, deine Visualisierungen zu kultivieren und dich mit ihnen zu verbinden.

- **Sei positiv und glaube an dich:** Stelle sicher, dass deine Gedanken und Gefühle positiv und voller Überzeugung sind, während du dich mit deiner Visualisierung verbindest.
- **Integriere sie in dein tägliches Leben:** Versuche, deine Visualisierungen in dein tägliches Leben zu integrieren, indem du sie als Teil deiner Gedanken und Aktivitäten betrachtest.

Hinterfrage deine Handlungen. Führe Gespräche mit dir selbst. Es könnte dir helfen, deine Motive und Gedanken besser zu verstehen und zu analysieren. Es kann auch dazu beitragen, ungesunde Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Außerdem kann es deine Selbstreflexion und Selbstbewusstsein stärken, indem du ein besseres Verständnis für dich selbst und deine Bedürfnisse entwickelst.

“Alles kommt in Wellen, alles.

Und daher kann es auch nach dem Bergab

wieder bergauf gehen, ohne einmal

den Boden zu berühren.” Willy Schnell

Meine Aussage beschreibt, dass das Leben immer im Fluss ist und Veränderungen mit sich bringt. Höhen und Tiefen sind Teil des Lebens, aber es ist wichtig zu erkennen, dass auch nach einer schwierigen Zeit wieder bessere Zeiten kommen können. Es ist wichtig, Geduld zu haben und darauf zu vertrauen, dass alles einen natürlichen Rhythmus hat und sich in seiner eigenen Zeit entfalten wird.

- **Die erste Situation** ist der Zustand der Freude und Glückseligkeit, in dem wir uns befinden, wenn wir unser Ziel erreichen oder etwas bekommen, was wir uns gewünscht haben.
- **Der zweite Zustand** ist die Enttäuschung, wenn wir merken, dass das erreichte Ziel oder das erhaltene Geschenk nicht das ist, was wir uns erhofft haben.
- **Der dritte Zustand** ist die Angst und Unsicherheit, die entsteht, wenn wir uns vor der Zukunft fürchten und uns unsicher sind, ob wir unser Ziel erreichen werden.

- **Der vierte Zustand** ist die Akzeptanz und Gelassenheit, die eintritt, wenn wir uns mit dem, was ist, abfinden und uns nicht mehr gegen das Unvermeidliche wehren.

Suche nach einer Aufgabe in einem Direkten Umfeld und erfülle sie. Sie sollte aber der Gemeinschaft dienen. Dies kann dein Selbstwertgefühl stärken und dir ein Gefühl der Zufriedenheit und Befriedigung geben. Du wirst dich sinnvoll und nützlich fühlen, wenn du etwas für die Gemeinschaft beitragen kannst. Dies kann auch deine Beziehungen zu anderen Menschen stärken und dich mit deiner Umgebung verbinden. Außerdem ist es eine gute Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen und deine eigene Persönlichkeit zu entwickeln.

- **Teilnahme an lokalen Gemeindeprojekten:** Suche nach lokalen Projekten oder Initiativen, die der Gemeinde dienen und biete deine Unterstützung an.
- **Spendenaktionen organisieren:** Du kannst auch selbst eine Spendenaktion für eine gemeinnützige Einrichtung in deiner Gemeinde organisieren.
- **Freiwilligenarbeit im Seniorenheim:** Suche nach Möglichkeiten, Freiwilligenarbeit im Seniorenheim oder in Pflegeeinrichtungen zu leisten, um den älteren Bürgern zu helfen.
- **Umweltaktionen:** Unterstütze lokale Umweltinitiativen, indem du bei Clean-up-Aktionen und Pflanzprojekten mitarbeitest.
- **Mentorenprogramme:** Suche nach Mentorenprogrammen in Schulen oder Gemeinden und biete deine Unterstützung als Mentor oder Mentorin an, um Jugendlichen bei ihrer Entwicklung und Zukunftsplänen zu helfen.
- **Oder bald bei uns:** Leb natürlich

Es ist für einen **gesunden Geist** wichtig, dass auch der Körper gesund und das Umfeld förderlich sind. Es geht darum, dass alle Aspekte des Lebens - körperliche, geistige und soziale - in Einklang sein müssen, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Diese Philosophie erinnert uns daran, dass wir nicht nur unser geistiges Wohl, sondern auch unser körperliches Wohl und unsere Umwelt berücksichtigen

müssen, um ein ausgeglichenes und gesundes Leben zu führen. Indem wir uns um unseren Körper kümmern, unser Umfeld verbessern und uns mit anderen verbinden, können wir einen gesunden Geist und Körper fördern und unser Leben bereichern.

Einige Beispiele für **schlechte Hormone**, die wir über unsere **Ernährung** aufnehmen, können sein:

- Antibiotika in Massentierhaltung produziertem Fleisch
- Hormone in Milchprodukten von Wiederkäuern, die zur Leistungssteigerung eingesetzt werden
- Pestizide und Herbizide in konventionell angebauten Lebensmitteln
- Konservierungsstoffe und Zusatzstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln.

Es ist wichtig zu beachten, dass eine ausgewogene, frische und vielseitige natürliche und pflanzliche Ernährung dazu beitragen kann, den Körper und seine Funktionen im Gleichgewicht zu halten und somit auch negative Auswirkungen durch schlechte Hormone zu minimieren.

Welche Arten von **Lebensmitteln** können **negative Auswirkungen** auf unsere Hormone haben und wie kann man dies vermeiden?

- Transfette, die in verarbeiteten Lebensmitteln und Fast Food enthalten sind.
- Koffein, das in Kaffee, Tee, Energydrinks und Schokolade enthalten ist.
- Alkohol, der zu Stress und Depressionen führen kann.
- Raffiniertes Salz, das in vielen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten ist.
- Nitrite und Nitrate, die in Wurstwaren, Schinken und Speck enthalten sind.
- Hydrogenierte Öle, die in vielen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind.
- Sulfite, die in vielen getrockneten Früchten, Wein und Konservierungsmitteln enthalten sind.

- Mononatriumglutamat (MSG), das als Geschmacksverstärker in vielen asiatischen Gerichten und verarbeiteten Lebensmitteln verwendet wird.



Leitfaden für eine gesunde Ernährungsweise

von Miriam Schnell

Hier findest du einen kleinen Leitfaden, der dir dabei hilft Klarheit in deine Ernährung zu bringen, bzw. ein paar Ideen an die du dich halten kannst. Etwas an dem du dich orientieren kannst, vorallem in Zeiten in denen dir eine gesunde Ernährungsweise nicht so leicht fällt.

Wasser ist ein unverzichtbares Lebensmittel für den Körper, da es bei vielen wichtigen Funktionen im Körper eine Rolle spielt. Es hilft bei der Regulierung der Körpertemperatur, transportiert Nährstoffe und Sauerstoff zu den Zellen, hilft bei der Entgiftung des Körpers und bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Stoffwechsels.

Ersatzgetränke, wie zum Beispiel Limonade, Saft, Energydrinks oder alkoholische Getränke, enthalten oft zusätzliche Kalorien und Zucker, die zu Gewichtszunahme und anderen gesundheitlichen Problemen beitragen können. Einige dieser Getränke können auch dehydrieren anstatt zu hydrieren. Oft trinkt man am Tag zu viele Ersatzgetränke und dadurch zu wenig Wasser. Leider ist das Wissen über die Notwendigkeit des Wassers etwas verloren gegangen und die meisten Menschen ersetzen es durch Kaffee und Tee.

Es ist wichtig, dass man genug Wasser trinkt, um den Körper ausreichend hydriert zu halten. Es wird empfohlen, mindestens 8 Gläser Wasser pro Tag zu trinken, jedoch hängt die Menge an Wasser, die jeder Mensch benötigt auch von der Körpergröße und dem Körpergewicht ab.

Am besten ist es **den Tag mit warmen Zitronenwasser zu beginnen**. Trinken von warmem Zitronenwasser am Morgen kann viele gesundheitliche Vorteile haben. Einige Gründe dafür sind:

- **Unterstützung der Entgiftung:** Zitronen enthalten Vitamin C und Antioxidantien, die helfen, den Körper von Giftstoffen und Abfallprodukten zu entgiften. Indem man es morgens trinkt, unterstützt es den Körper beim Entgiftungsprozess, der während der Nacht stattfindet.
- **Verbesserung der Verdauung:** Zitronen enthalten auch Pektin, ein Ballaststoff, der die Verdauung unterstützt und Verstopfung vorbeugt. Es hilft auch, den pH-Wert im Körper zu regulieren und die Produktion von Gallensäuren und Verdauungsenzymen anzuregen.
- **Unterstützung des Immunsystems:** Vitamin C in Zitronen ist wichtig für das Immunsystem und hilft dabei, Infektionen und Erkältungen zu bekämpfen.
- **Unterstützung des Gewichtsverlusts:** Zitronenwasser kann helfen, den Appetit zu reduzieren und den Stoffwechsel anzuregen, was dazu beitragen kann, Gewicht zu verlieren.
- **Unterstützung der Hautgesundheit:** Vitamin C und Antioxidantien in Zitronen können dazu beitragen, die Hautelastizität und die Hautgesundheit insgesamt zu verbessern und die Alterung der Haut zu verlangsamen.

Intervallfasten ist eine Ernährungsform, bei der man bestimmte Zeiten des Tages oder der Woche für eine bestimmte Zeit fastet, gefolgt von Zeiten, in denen man normal isst. Die beliebteste ist wohl die 16:8 Methode. Das bedeutet man isst für 8 Stunden und fastet dann für 16 Stunden.

Vorteile des Intervallfastens:

- **Verbesserung der Insulinempfindlichkeit:** Intervallfasten kann dazu beitragen, die Insulinempfindlichkeit zu verbessern, was das Risiko von Diabetes reduzieren kann.
- **Verbesserung der Herzgesundheit:** Intervallfasten kann dazu beitragen, den Blutdruck zu senken und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.
- **Unterstützung der Entgiftung:** Intervallfasten kann dazu beitragen,

den Körper von Giftstoffen und Abfallprodukten zu entgiften und die Gesundheit der Leber zu unterstützen.

- **Unterstützung der Zellregeneration:** Intervallfasten kann dazu beitragen, die Zellregeneration im Körper zu unterstützen und das Risiko von bestimmten Arten von Krebs zu reduzieren.
- **Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit:** Intervallfasten kann dazu beitragen, die geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern, indem es die Produktion von Wachstumshormonen und Nervenwachstumsfaktoren anregt.
- **Abnehmen:** es kann dazu führen, dass du Gewicht verlierst

Frühs und in der Nacht ist der Körper am natürlichen entgiften und wir können ihn dabei sehr unterstützen, wenn wir morgens nichts essen und warmes Zitronenwasser trinken. Wer einmal für längere Zeit nicht mehr gefrühstückt hat und dann mal wieder frühstückt, wird merken wie es den Körper belastet und man wertvolle Energie verliert. Das Intervallfasten 16:8 könnte z.B. so aussehen: du isst in der Zeit zwischen 12 Uhr mittags bis abends 20 Uhr. In diesem Zeitraum kannst du ganz normal essen. Der Körper profitiert schon enorm davon, wenn er für 16 Stunden Ruhe hat und mal nicht verdauen muss.

“Viel fisches Obst und Gemüse” Eigentlich haben wir es schon ganz früh gelernt; Obst und Gemüse sind wichtig – steht selbst in der Ernährungspyramide ziemlich weit unten, sprich wir sollen viel davon essen und es ist super wichtig. Aber mal ehrlich die Realität sieht anders aus. Obst und Gemüse scheint oft nur, wenn überhaupt, eine Nebenrolle auf dem Teller zu haben. Aber warum ist es so wichtig für uns?

Frisches Obst und Gemüse enthalten viele wichtige Nährstoffe, wie Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien, die für eine gesunde Ernährung unerlässlich sind. Sie können dazu beitragen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmten Krebsarten und anderen chronischen Erkrankungen zu reduzieren. Außerdem enthalten sie viele Ballaststoffe, die helfen, die Verdauung zu regulieren und das Gewicht im Zaum zu halten. Frisches Obst und Gemüse sind in der Regel auch niedriger in Kalorien und Fett als viele andere Lebensmittel, was sie zu einer gesunden Wahl für Menschen macht, die versuchen, ihr Gewicht zu kontrollieren. Frisches Obst und Gemüse enthält auch viele Enzyme, die für die Verdauung sehr wichtig sind. Wenn wir z.B. gekochte Lebensmittel zu uns nehmen, muss der Körper eigene Enzyme verwenden, um es richtig verdauen zu können. Die körpereigenen Enzyme sind aber nicht unbegrenzt vorhanden. Wenn wir uns das halbe Leben von gekochten Lebensmittel ernähren, haben wir einen

Enzymmangel.

Sprossen und **Microgreens** sind junge Pflanzen, die man in die Ernährung einbauen kann, um die Nährstoffaufnahme zu erhöhen. Einige Gründe, warum man sie in die Ernährung einbauen sollte, sind:

- **Hoher Nährstoffgehalt:** sie enthalten oft hohe Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien im Vergleich zu erwachsenen Pflanzen.
- **Reich an Proteinen:** einige Sprossen wie zum Beispiel Kichererbsen, enthalten hohe Mengen an Proteinen, die für die Gesundheit und Wachstum von Zellen und Geweben wichtig sind.
- **Reich an Ballaststoffen:** enthalten oft hohe Mengen an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen und Verstopfung vorbeugen.
- **Einfach anzubauen:** sind einfach zu Hause anzubauen, entweder in speziellen Behältern oder auf der Fensterbank.
- **Flexible Verwendung:** können in Salate, Sandwiches, Suppen oder als Topping für andere Gerichte verwendet werden.

Es ist eine gute Möglichkeit gerade in den Wintermonaten immer frisches Grünzeug zur Verfügung zu haben. Sie sind leicht anzubauen und erfordern quasi keine große Mühe und Zeit. Zudem kann man seine Speisen damit pimpen und nochmal eine Extraportion Nährstoffe aufnehmen.

Beliebt sind Sprossen wie Alfalfa, Mungobohnen, Brokkoli, Radieschen und Linsen. Man kann aber auch Erbsen und Kichererbsen spriesen lassen. Erbsen eignen sich auch wunderbar um sie als Microgreens anzubauen, ebenso Sonnenblumenkerne. Und natürlich noch jede Menge andere Samen.

Informiere dich einmal zu diesem Thema und du wirst merken **Fermentation ist ein Prozess**, bei dem Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien Stärke in Milchsäure umwandeln. Es ist eine alte Technik zur Konservierung von Lebensmitteln und zur Herstellung von Getränken wie Bier, Wein und Schnaps. Fermentation wird auch verwendet, um Lebensmittel wie Joghurt, Käse, Sauerkraut und Kimchi herzustellen.

Fermentation hat mehrere Vorteile. Es kann dazu beitragen, die Nährstoffdichte von Lebensmitteln zu erhöhen, indem es Vitamin B und K produziert. Es kann auch helfen, die Verdaulichkeit von Lebensmitteln zu

verbessern, indem es Enzyme produziert, die die Verdauung unterstützen. Fermentation kann auch dazu beitragen, die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu verlängern, indem es unerwünschte Mikroorganismen abtötet.

Fermentation kann auch dazu beitragen, das Mikrobiom des Körpers zu unterstützen, indem es gesunde Bakterien in den Darm einführt. Diese gesunden Bakterien können dazu beitragen, die Darmgesundheit zu verbessern und das Immunsystem zu stärken.

Fermentiertes Gemüse ist einfach in der Herstellung und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es muss nicht immer Sauerkraut sein, sondern auch Blumenkohl, rote Beete, Rosenkohl und anderes Gemüse lässt sich super fermentieren und schmeckt köstlich. Knoblauch, Kurkuma und andere Gewürze runden die Fermente geschmacklich noch etwas ab. Täglicher Genuss von fermentierten Gemüse hat viele gesundheitliche Vorteile, besonders unser Darm profitiert davon. Langfristig kann es das Immunsystem stärken und die Darmflora aufbauen, sofern auf eine gesunde Ernährung geachtet wird.

Glutenfrei: Gluten, ein Protein, das in Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste vorkommt, kann bei Menschen mit Zöliakie, einer Autoimmunerkrankung, die das Dünndarmgewebe schädigt, schwere gesundheitliche Probleme verursachen. Symptome der Zöliakie können Durchfall, Bauchschmerzen, Gewichtsverlust und Mangelerscheinungen sein. Einige Menschen berichten auch von Symptomen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten nach dem Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln.

Gluten verklebt auf Dauer den Darm und wir können immer weniger Nährstoffe aufnehmen. Die meisten Menschen sind glutenintolerant und wissen es nicht einmal. Auch wenn es lecker schmeckt, wirkt es sich langfristig negativ auf unsere Gesundheit aus, besonders auf unseren Darm. Wer seinen Körper irgendwann soweit sensibilisiert hat, der wird nach dem Verzehr von glutenhaltigen Lebensmittel auf jeden Fall spüren, dass es negative Auswirkungen auf den Körper hat, wie Verschleimung, eine Art Nebel im Kopf und man fühlt sich aufgepusht.

Mit einfachen Rezepten schafft man auch Stück für Stück die Umstellung auf glutenfrei. Es ist nicht wichtig etwas zu 100 % wegzulassen, sondern es darf/kann auch Ausnahmen geben. Wichtig ist, auf jeden Fall, dass man auf die Zeichen seines Körpers hört und schaut was am besten zu einem passt. Wenn es dir nicht gut tut, dann lasse es weg und du wirst auch Wege ohne Gluten finden.

Zuckerfrei: Eine zuckerfreie Ernährung kann viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben, wie zum Beispiel:

- **Gewichtsreduktion:** Zucker enthält viele Kalorien, die zum Gewichtszunahme beitragen können. Eine zuckerfreie Ernährung kann helfen, die Kalorienzufuhr zu reduzieren und so das Gewicht zu kontrollieren.
- **Verbesserung des Blutzuckerspiegels:** Zucker kann den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen und ihn anschließend wieder fallen lassen. Eine zuckerfreie Ernährung kann helfen, den Blutzuckerspiegel ausgeglichen zu halten und so das Risiko von Diabetes zu reduzieren.
- **Verbesserung der Herzgesundheit:** Eine hohe Zufuhr von Zucker kann das Risiko von Herzkrankungen erhöhen. Eine zuckerfreie Ernährung kann helfen, das Risiko zu reduzieren, indem es den Blutdruck und die Cholesterinwerte verbessert.
- **Verbesserung der Kariesprävention:** Zucker kann Karies verursachen. Eine zuckerfreie Ernährung kann dazu beitragen, Karies vorzubeugen.
- **Verbesserung der Stimmung und Konzentration:** Eine hohe Zufuhr von Zucker kann die Stimmung beeinträchtigen und die Konzentration erschweren. Eine zuckerfreie Ernährung kann helfen, die Stimmung ausgeglichen zu halten und die Konzentration zu verbessern.

Eine zuckerfreie Ernährung macht auf jeden Fall Sinn. Zucker zerstört ebenso die Darmflora und schafft den Boden für schlechte Bakterien. Zucker kann tatsächlich Heißhungerattacken auslösen. Das liegt daran, dass Zucker einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels verursacht, gefolgt von einem schnellen Abfall. Dieser Abfall kann zu Hungergefühlen führen und dazu führen, dass man schnell wieder Zucker zu sich nimmt. Es wird empfohlen, die Aufnahme von Zucker so gering wie möglich zu halten und stattdessen auf natürliche Süßungsmittel wie Datteln zurückzugreifen. Mittlerweile gibt es sogar schon Dattelnzucker, den man super zum Kuchen backen benutzen kann. Beobachtungen haben gezeigt, dass besonders Kinder durch zu viel Zuckerkonsum total überdreht sind und sie immer wieder zuckerhaltige Süßigkeiten haben wollen.

Vegan, Über die Ethik lässt sich bekanntermaßen streiten aber kaum einer kann mehr leugnen, dass Fleisch und Tierprodukte ungesund sind und die Frage ist überhaupt, ob wir es noch brauchen? Auch wenn wir mal Jäger und Sammler waren, heisst das noch lange nicht, dass das immer noch

gut für uns ist und für unser Überleben notwendig ist. Fleisch, Milchprodukte und Eier übersäuern und verschleimen den Körper. Es hat sich gezeigt, dass sich mit einer rein pflanzlichen Ernährung auch diverse Krankheiten heilen lassen, die heutzutage erschreckend viele Menschen haben, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebsarten, Hauterkrankungen usw. Es gibt Kliniken die ihren Patienten eine vegane Kost verordnen. Der Darm leidet am meisten darunter, weil er immer weiter verschlackt und dadurch weniger Nährstoffe aufnehmen kann und natürlich auch anfälliger für Krankheiten wird.

Eine pflanzliche Ernährung bezieht sich auf eine Ernährung, die auf Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs basiert, wie zum Beispiel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Es schließt Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier aus, kann aber beinhalten pflanzliche Ersatzprodukte, wie z.B. Tofu, Seitan, Sojaprotein und pflanzliche Milch zu konsumieren. Stark verarbeitete Produkte aus Seitan, Tofu und co. sollten nur für den Übergang eine Lösung sein, da diese auch ungesund sind, übersäuern und verschleimen. Sie können jedoch helfen, dass die Umstellung auf vegan einfacher fällt und gelingt.

Eine pflanzliche Ernährung wird oft aus gesundheitlichen Gründen gewählt, da sie reich an Nährstoffen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien ist und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmten Krebsarten senken kann. Es gibt auch ökologische Gründe für die Wahl einer pflanzlichen Ernährung, wie z.B. die Reduzierung des CO₂-Fußabdrucks und die Schonung von natürlichen Ressourcen, die für die Produktion von Fleisch und Milchprodukten erforderlich sind.

Es ist wichtig zu beachten, dass eine pflanzliche Ernährung gut geplant sein sollte, um sicherzustellen, dass alle notwendigen Nährstoffe aufgenommen werden. Ein Ernährungsberater oder ein Arzt kann helfen, sicherzustellen, dass die Ernährung ausgewogen und gesund ist.

Die Schleim-freie Ernährung ist eine Ernährungsweise, die darauf abzielt, Lebensmittel zu vermeiden, die im Körper Schleim produzieren können. Dazu gehören insbesondere Milchprodukte, Weißmehlprodukte und Zucker. Stattdessen werden pflanzliche Lebensmittel bevorzugt, die reich an Nährstoffen sind und zur Entgiftung des Körpers beitragen sollen. Die Schleim-freie Ernährung basiert auf der Annahme, dass Schleimablagerungen im Körper zu einer Schwächung des Immunsystems führen können und somit zu Krankheiten und Beschwerden beitragen. Es ist jedoch umstritten, ob diese Annahme wissenschaftlich belegt ist.

Das wichtigste ist auf seinen **Körper zu hören**. Der Körper

zeigt einen oft sehr schnell ob man auf den richtigen Weg ist. Vorallem durch kleine Experimente, wie z.B. eine Woche kein Gluten essen, können wir selbst schauen wie uns gewisse Lebensmittel bekommen. Die eigenen Erfahrungen sind doch die Wichtigsten. Wichtig ist, stresse dich nicht bei deiner Umstellung. Verbote sind nie gut und führen nur zu Frust und Rückfällen. Wenn du dir mal etwas "gönnen" willst, was du eigentlich nicht mehr essen wolltest, dann tue es und vielleicht kannst du dann daraus für das nächste Mal lernen. Gerade in der Gesellschaft mit anderen fällt es oft schwer, so zu essen wie du es zuhause gewohnt bist. Entweder bereitest du dir zuhause Essen vor und nimmst es mit, oder du machst eine Ausnahme. Schau was für dich am besten passt und sei geduldig und nachsichtig mit dir.

Es ist wichtig zu beachten, dass eine pflanzliche Ernährung gut geplant sein sollte, um sicherzustellen, dass alle notwendigen Nährstoffe aufgenommen werden. Ein Ernährungsberater kann helfen, sicherzustellen, dass die Ernährung ausgewogen und gesund ist.

Falls du noch weiter in das Thema natürliche Ernährung einsteigen willst, melde dich gerne bei mir.

Miriam Schnell - Ernährungsberaterin

www.lebnatuerlich.de

"Starte deinen Tag mit einer Portion Gesundheit und Energie – trinke jeden Morgen einen frisch gepressten Saft und fülle dich mit wertvollen Nährstoffen. Dein Körper wird es dir danken und du wirst den Tag mit neuer Kraft und Motivation angehen können."



von Links Rosenkohl in Erde&grüne Smoothies, Erde&Terra preta und Erde&Kompst gepflanzt, Silke Heitzelmann 2018

Pflanzliches Zellwasser oder auch, **Grüne Smoothies**, der Verzehr von frisch gepressten Saft kann für den menschlichen Körper viele Vorteile

mit sich bringen, einschließlich:

- **Erhöhte Hydratation:** Frisches Zellwasser enthält eine hohe Konzentration an Mineralien und Nährstoffen, die bei der Hydratation des Körpers helfen können.
- **Verbesserte Nährstoffaufnahme:** Frisches Zellwasser kann helfen, Nährstoffe besser im Körper aufzunehmen und zu verarbeiten.
- **Stärkung des Immunsystems:** Frisches Zellwasser kann das

Immunsystem stärken, indem es den Körper von Toxinen reinigt und die Funktion von Zellen und Organen verbessert.

- **Förderung der Entgiftung:** Frisches Zellwasser kann helfen, den Körper von Giftstoffen zu reinigen und die Entgiftungsprozesse zu unterstützen.
- **Verbesserte körperliche Leistung:** Frisches Zellwasser kann dazu beitragen, die körperliche Leistung zu verbessern, indem es den Körper oxygeniert und die Funktion von Muskeln und Gelenken verbessert.

Gesunde Mikroorganismen im Menschen brauchen zum Beispiel eine basisch ausgerichtete Umgebung und lebendige Nährstoffe, um optimal zu funktionieren. Zellwasser kann tatsächlich ein wunderbares Beispiel für einen solchen lebendigen Kreislauf sein, da es reich an Nährstoffen und Mineralien ist, die für den Körper wichtig sind.

Ein gesundes Mikrobiom im Körper ist wichtig für dessen Gesundheit und Wohlbefinden, da es die Funktion des Immunsystems stärkt, die Verdauung reguliert und den Körper vor Krankheiten schützt.

Es ist jedoch wichtig, sich von einem Arzt oder Ernährungsberater beraten zu lassen, bevor man Veränderungen in der Ernährung vornimmt, um sicherzustellen, dass diese Veränderungen auch für den individuellen Bedarf geeignet sind.

Ich selbst ernähre mich rein pflanzlich und zu einem sehr hohen Anteil nur rohköstlich und habe dabei sowohl an Gewicht als auch an Vitalität zugenommen. Durch die gesunden Nährstoffe, Enzyme und Ballaststoffe, die in rohen Pflanzen enthalten sind, kann ich meinen Körper optimal versorgen und fühle mich insgesamt fitter und energiegeladener.

“Sind wir also alle eins ?” Naja, klar ist dass; Pflanzen, Tiere und Menschen ähnliche Systeme und Muster aufweisen. Einige Beispiele sind:

- **Verdauungssystem:** Alle drei haben ein Verdauungssystem, das Nährstoffe aus der Nahrung über die selben Microorganismen extrahiert und absorbiert.
- **Circulationssystem:** Alle drei haben ein Kreislaufsystem, das Blut durch den Körper pumpt und Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen transportiert.
- **Nervöses System:** Alle drei haben ein nervöses System, das Signale und Reize verarbeitet und den Körper steuert.
- **Reproduktionssystem:** Alle drei haben ein Reproduktionssystem, das

für die Fortpflanzung und das Überleben der Art notwendig ist.

Diese Ähnlichkeiten weisen darauf hin, dass alle drei Arten miteinander verwandt sind und aus gemeinsamen Vorfahren hervorgegangen sein könnten. Die "Evolution" könnte diese Systeme über viele Generationen hinweg verbessert und angepasst, um den Bedürfnissen der jeweiligen Art gerecht zu werden.

Wir sind im Kern verbunden mit dem Ursprung des Lebens durch die Anwesenheit von Mikroorganismen. Diese winzigen Wesen spielen eine wesentliche Rolle im Gleichgewicht und in der Gesundheit unseres Ökosystems, sowie in unserer eigenen körperlichen Gesundheit. Indem wir ihre komplexen Beziehungen verstehen und achtsam pflegen, können wir uns auf tiefere Weise mit der Natur und unserer eigenen menschlichen Natur verbinden.

Viele Menschen glauben, dass die Umwelt, in der wir leben, und alle Lebewesen, die darin vorkommen, miteinander verbunden sind und dass ein harmonisches Zusammenleben notwendig ist, um eine gesunde und nachhaltige Gesellschaft aufrechtzuerhalten.

Diese Überzeugung wird oft durch die Erkenntnis gestützt, dass Pflanzen, Tiere und Menschen eng miteinander verbunden sind, insbesondere durch den Ökosystemkreislauf, in dem alle Arten aufeinander angewiesen sind. Eine Trennung von Pflanzen, Tieren und Menschen kann negative Auswirkungen auf die Umwelt haben und zu einem unausgewogenen Ökosystem führen. Daher unterstützen wir "Leb natürlich" die Idee, dass es wichtig ist, eine natürlich integrierte Betrachtung von Pflanzen, Tieren und Menschen in der Gesellschaft zu fördern, um eine nachhaltige und gesunde Umwelt für alle zu schaffen.

Entdecke ein gesünderes und nachhaltigeres Leben mit Lebnatürlich.. Wir bieten dir umfassende Informationen, inspirierende Coachings, praktische Workshops, innovative Projekte und individuelle Unterstützung auf deinem Weg zu einem nachhaltigeren Lebensstil. Lerne, wie du deine Umwelt positiv beeinflussen und wie du gleichzeitig dir selbst etwas Gutes tun kannst. Werde Teil unserer Bewegung für ein besseres Leben - jetzt bei Lebnatürlich.de



DAS WUNDERVOLLE ABENTEUER VON
MORITZ UND **MAYA**

ENTDECKE DIE MAGIE DER NATUR
UND DEN MUT, DU SELBST ZU SEIN



Texte: © Copyright by Willy Schnell

Umschlaggestaltung: © Copyright by Willy Schnell

Bilder: © Copyright by Willy Schnell

Willy Schnell

Marktplatz 19

Schauenstein 95197

www.lebnatuertich.de

willy.schnell88@gmail.com

AB HIER GEHT ES UM EINEN VATER, DER AN SEINEM BUCH SCHREIBT UND SEIN SOHN IHN DABEI BEOBACHTET UND IHN FRAGT OB ER IHM AUCH EIN BUCH SCHREIBEN KÖNNTE. ER FACKELTE NICHT LANGE UND FRAGTE IHN WAS ER DENN FÜR IDEEN HAT, UND NAHM DIESE ALS BAUSTEINE FÜR DIESE WUNDERVOLLE GESCHICHTE MIT HANDGEMALTEN BILDER EINER BEFREUNDETEN MUTTER, FELICE P. IHRE BILDER SIND SO WUNDERVOLL VERSPIELT, SODASS AUCH DIE KLEINSTEN WAS ZU STAUNEN HABEN UND MIT VIEL GLÜCK FINDET IHR AUCH ALLE SCHMETTERLINGE DIE DURCH DIE GESCHICHTE FLIEGEN ?!



DURCH DIE AUGEN SEINER KINDER FÜHRT ER UNS AUF EINE REISE DURCH EINE WELT VOLLER WUNDER, ABENTEUER UND HERAUSFORDERUNGEN. TROTZ DER DUNKLEN SCHATTEN, DIE DIESE WELT MANCHMAL ÜBERSCHATTEN, ZEIGT ER UNS, DASS ES IN UNSERER MACHT LIEGT UNSER LEBEN SO SCHÖN UND GLANZVOLL ZU GESTALTEN, WIE WIR ES UNS WÜNSCHEN.

UND SO ENTSTAND AUS DER EINFACHEN FRAGE MEINES SOHNES EINE IDEE, DIE IN MEINEM GEIST ZU EINER BRILLIANTEN IDEE HERANREIFTE. ICH BESCHLOSS, MEINE UNZÄHLIGEN STUNDEN DER FORSCHUNG UND ÜBERLEGUNGEN FÜR MEIN ERWACHSENENBUCH IN EIN KINDERBUCH ZU VERWANDELN, EIN BUCH, DAS SOWOHL PHANTASIE ALS AUCH KOMPLEXITÄT VEREINT UND DAS SICH DARAUFGANZENTRIERT, DEN LESER AUF EINE REISE IN DIE WELT DES WISSENS, DER SELBSTDISZIPLIN, DES MUT UND DER GERECHTIGKEIT ZU SCHICKEN. MEINE KINDER SIND MEINE GRÖSSTE INSPIRATION, UND ICH BIN STOLZ DARAUFGANZ, IHNEN EIN SOLCHES WERK SCHENKEN ZU KÖNNEN.

ICH TAUCHTE TIEF IN DIE WELT MEINER KREATIVITÄT EIN UND BEGANN, DIE WÜNSCHE MEINES SOHNES ZU ERFORSCHEN. MIT JEDER NEUEN IDEE, DIE ER VORSCHLAG, ENTSTAND EINE NEUE FANTASIELANDSCHAFT VOR MEINEM GEISTIGEN AUGE. EIN HELD, EINE UNERFORSCHTE WELT, EINE MISSION - ALL DAS BEGANN SICH ZU FORMEN UND NAHM GESTALT AN. ICH FRAGTE IHN, WELCHE FARBEN ER SEHEN WOLLE, WELCHE KLÄNGE ER HÖREN MÖCHTE, WELCHE ABENTEUER ER ERLEBEN MÖCHTE. UND SO ENTSTAND, AUS DEN GEDANKEN UND TRÄUMEN MEINES SOHNES, EINE GESCHICHTE, DIE ES WERT IST, ERZÄHLT ZU WERDEN.



AUS DEN TIEFEN DES VERSTANDES, WO DIE GEDANKEN WIE
RAUE STÜRME WÜTEN, ERSCHUF ICH EINEN LANDSTREICHER,
BEWAFFNET MIT UNERSCHÜTTERLICHER
SELBSTBEHERRSCHUNG.

EIN MEISTER DER ILLUSIONEN, EIN ZAUBERER GEKRÖNT VON
UNERSCHÖPFLICHEM WISSEN.

IN DEN FLUTEN DER SEELE, WO MUT OFT ERTRINKT, ERHOB
SICH EIN MÄCHTIGER WASSERDRACHE, GEPANZERT MIT
UNERSCHÜTTERLICHER ENTSCLOSSENHEIT.

UND AUS DEN KLAUEN DER UNGERECHTIGKEIT, GEBORNEN IN
DEN SCHATTEN, TRAT EIN KRAFTVOLLER LÖWE HERVOR,
BESCHÜTZER VON RECHT UND GERECHTIGKEIT.

SO WURDE ICH VON EINER HÖHEREN MACHT (MEIN SOHN)
BERUFEN, ZURÜCKZUKEHREN IN DIE UNBESCHWERTHEIT DER
KINDLICHEN SEELE. ES WAR EINE HERAUSFORDERUNG, ABER
MIT VIEL HOFFNUNG UND ENTSCLOSSENHEIT NAHM ICH SIE
AN. ICH HOFFTE, DASS MIR DIE WIEDERENTDECKUNG MEINER
KINDHEIT GELINGEN WÜRDEN, DAMIT ICH DIE WELT MIT NEUEN
AUGEN SEHEN UND DIE GESCHICHTEN, DIE ICH ERZÄHLEN
WÜRDEN, FÜR SIE UND IHRE KINDER UNVERGESSLICH MACHEN
WÜRDEN.



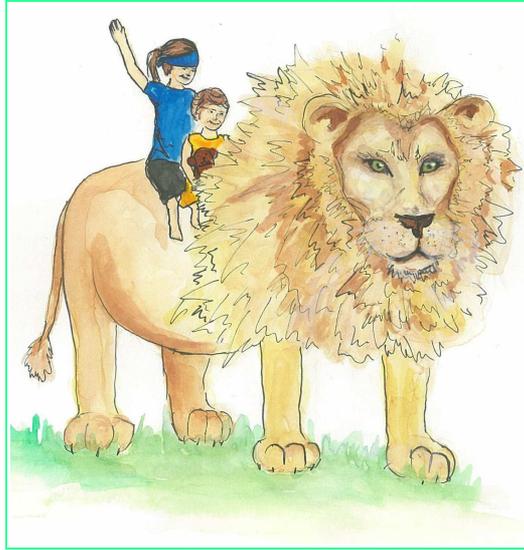
MIT IHRER KÜNSTLERISCHEN VISION UND IHREM UNERMÜDLICHEN EINSATZ HAT ILLUSTRATORIN FELICE PLIETSCH BEZAUBERENDE KUNSTWERKE ERSCHAFFEN, DIE MEIN BUCH BEREICHERN. SIE OPFERTE IHRE KOSTBARE MÜTTERLICHE PAUSE, UM JEDE SEITE MIT FARBEN, FORMEN UND EMOTIONEN ZU FÜLLEN.

ICH BIN UNENDLICH DANKBAR FÜR IHRE ANSTRENGUNGEN UND FÜHLE MICH GEEHRT, IHRE WERKE IN MEINEM BUCH PRÄSENTIEREN ZU DÜRFEN. EIN TIEF EMPFUNDENER DANK AN FELICE PLIETSCH, DESSEN KUNST UNS EINE FASZINIERENDE REISE DURCH DIE AUGEN EINES KINDES ERMÖGLICHT.

DANKE AUCH AN ALLE MENSCHEN AUS MEINEM DIREKTEN UMFELD DIE MIR SO HELFEND BEI SEITE STANDEN. IN DEN WORTEN EINES MEINER VORBILDER, HERWIG POMMERESCHE, „MEINE GEDANKEN SIND WIE WILDE FREIE HÜHNER, DA BRAUCHT ES MANCHMAL EINEN DRITTEN DER MIR HILFT SIE EINZUFANGEN.“



LASST EUCH ENTFÜHREN IN EINE FANTASTISCHE WELT:
AUF IN EIN EINZIGARTIGES ABENTEUER.
SEID GESPANNT, WELCHE HERAUSFORDERUNGEN AUF UNS
WARTEN UND WELCHE SCHÄTZE WIR ENTDECKEN
WERDEN!



DAS *W*UNDERVOLLE
ABENTEUER

VON MORITZ & MAYA

MORTIZ UND MAYA WOHNTE IN EINEM IDYLLISCHEN
HEIM, DAS VON EINER WARMHERZIGEN FAMILIE
BEWOHNT WURDE. DOCH TROTZ DER VIELEN
KOSTBAREN ERINNERUNGEN UND DEM GEFÜHL VON
GEBORGENHEIT, DAS ES IHNEN GAB, FÜHLTEN SIE SICH
MANCHMAL UNZUFRIEDEN UND SEHNTEN SICH NACH
ABENTEUERN. SIE TRÄUMTEN VON EINER WELT
VOLLER WUNDER, FANTASIE UND SPASS - EINER
WELT, DIE WEIT JENSEITS IHRER VIER WÄNDE LAG.



DAS ZUHAUSE VON MORTIZ UND MAYA BEFAND SICH IN DER PULSIERENDEN STADT, IN DER KULTUREN, SPRACHEN UND LEBENSWEISEN AUF EINANDER TRAFEN UND MITEINANDER VERSCHMOLZEN. HIER PULSIERTE DAS LEBEN IN DEN STRASSEN UND GASSEN, UND ES GAB IMMER ETWAS NEUES ZU ENTDECKEN. DIE BEIDEN GESCHWISTER WAREN FASZINIERT VON DER VIELFALT UND DEM RHYTHMUS DER STADT UND TRÄUMTEN DAVON, NOCH MEHR VON IHR ZU ERKUNDEN.

MORTIZ UND MAYA WAREN ZWEI LEBHAFTE UND
NEUGIERIGE KINDER, ABER WIE JEDES KIND HATTEN
AUCH SIE TAGE, AN DENEN SIE SICH UNENDLICH
LANGWEILTEN UND SICH NACH ABENTEUERN
SEHTEN. AN EINEM SOLCHEN TAG SASSEN SIE IM
VERTRAUTEN SANDKASTEN UND STARRTEN
TRÜBSINNIC AUF DIE ÖDE UMGEBUNG.





MORITZ GRÜBELTE SCHON SEIT GERAUMER ZEIT UND
DANN HATTE ER EINE IDEE.

MIT STRAHLENDEN AUGEN DREHTE ER SICH ZU
SEINER SCHWESTER UM UND SPRACH MIT VOR
AUFREGUNG BEBENDER STIMME:

"MAYA, BIST DU BEREIT FÜR EIN UNVERGESSLICHES
ABENTEUER?" DIE VORFREUDE AUF DAS
BEVORSTEHENDE ABENTEUER WAR BEINAHE GREIFBAR,
UND MORITZ KONNTE ES KAUM ERWARTEN,
 SEINE VISION IN DIE TAT UMZUSETZEN.

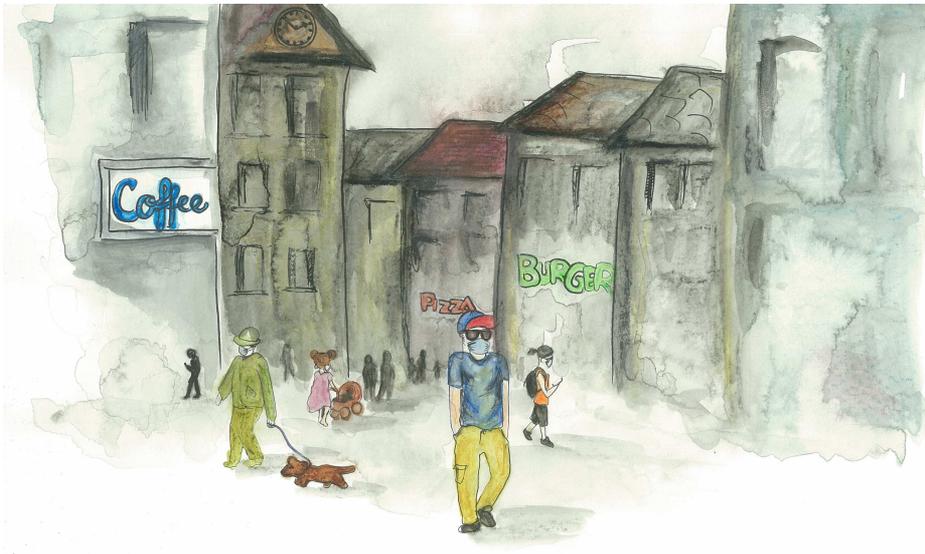
MAYA VERSTAND ZWAR NOCH NICHT GANZ, WAS
MORITZ VOR HATTE, ABER SIE FREUTE SICH ÜBER
SEINE FRÖHLICHE STIMMUNG. OHNE WEITER ZU
ZÖGERN, NAHM MORITZ FYNN, DEN TREUEN BÄREN,
UND PLATZIerte IHN ZUSAMMEN MIT MAYA IM
PUPPENWAGEN. MIT EINEM BEGEISTERTEN RUF: "AUF
GEHT'S!", BRACHEN DIE BEIDEN GESCHWISTER AUF,
UM IHR ABENTEUER ZU BEGINNEN UND DAS
UNBEKANNTE ZU ERKUNDEN.

DIE VORFREUDE AUF DAS BEVORSTEHENDE ABENTEUER
UND DIE MÖGLICHKEITEN, DIE SICH IHNEN BIETEN
WÜRDEN, DURCHSTRÖMTE SIE.



MORITZ UND MAYA WAGTEN SICH IN DIE
UNBEKANNTEN WEITEN DER STADT, AUF DER SUCHE
NACH ABENTEUERN. ALS SIE PLÖTZLICH IN EINER
FREMDEN UND EINSCHÜCHTERNDEN GEGEND
GELANDET WAREN, VERLOREN UND MIT LEEREM
MAGEN, STELLTEN SIE SICH TAPFER DEN
HERAUSFORDERUNGEN, DIE VOR IHNEN LAGEN.
OBWOHL SIE KEINE AHNUNG HATTEN, WO SIE SICH
BEFANDEN, UND IHRE MÄGEN LAUT NACH ESSEN
VERLANGTEN, LIESSEN SIE SICH NICHT UNTERKRIEGEN.

MORITZ, MIT SEINER UNERSCHÜTTERLICHEN KREATIVITÄT, HATTE EINE IDEE, UM IHREN HUNGER ZU STILLEN. DOCH LEIDER BESASSEN SIE KEIN GELD, UM SICH ESSEN ZU KAUFEN, ABER DAS HIELT SIE NICHT DAVON AB, EINE LÖSUNG ZU FINDEN. MIT VIEL HUMOR UND ABENTEUERSINN SCHLUGEN SIE SICH DURCH DIE DUNKELHEIT, BEREIT FÜR ALLES, WAS DAS LEBEN FÜR SIE BEREITHIELT.



MAYA, DIE WACKERE ABENTEURERIN, ENTDECKTE
JEDOCH EINE MÖGLICHE RETTUNG AUS IHRER
MISSLICHEN LAGE. IHRE AUGEN TRAFEN AUF EINEN
SONNIGEN FLECKEN ERDE, EINEN PARK, VON DEM EIN
RIESIGER APFELBAUM RAGTE.
MIT HOFFUNGSVOLLEN HERZEN UND LEUCHTENDEN
AUGEN MACHTEN SICH MORITZ UND MAYA AUF DEN
WEG DURCH DIE FINSTERNIS DER STADT, HIN ZU DEM
ERLEUCHTETEN, IDYLLISCHEN WALDGARTEN. SIE
FOLGTEN DEM SCHIMMER DES NATÜRLICHEN
PARADIES, DAS VON DEM RIESIGEN APFELBAUM IM
PARK BEHERRSCHT WURDE.



MORITZ UND MAYA NÄHERTEN SICH DEN BAUM MIT
EINER GEWISSEN VORSICHT, DENN SIE WUSSTEN
NICHT, WAS SIE ERWARTETE. DER BAUM RAGTE HOCH
IN DEN HIMMEL UND SEINE ÄSTE WAREN VOLL VON
PRÄCHTIGEN, ROTEN ÄPFELN.



DOCH DAS, WAS SIE AM MEISTEN ÜBERRASCHE, WAR
DER SELTSAME MANN, DER AM FUSSE DES BAUMES
LAG UND SELTSAME GERÄUSCHE VON SICH GAB.
MORITZ DACHTE ZUNÄCHST, DASS DER MANN EIN
SÄNGER SEIN KÖNNTE, DENN ER HÖRTE EINE SANFTE
MELODIE AUS DEM MUND DES SCHLAFENDEN. ALS SIE
JEDOCH NÄHER KAMEN, REALISIERTEN SIE, DASS ER
NUR TIEF UND FEST SCHLIEF UND SELTSAME
GERÄUSCHE VON SICH GAB.



SIE HATTEN IMMER NOCH HUNGER UND MORITZ, GEPACKT VON ABENTEUERLUST UND MUT, TRAT VOR DEN SCHLAFENDEN MANN. VORSICHTIG WECKTE ER IHN UND FRAGTE FREUNDLICH: "VERZEIHEN SIE MIR, ABER WIR HABEN GROSSEN HUNGER, KÖNNTEN WIR VIELLEICHT EIN PAAR DIESER KÖSTLICHEN, ROTEN ÄPFEL ERNTEN?" DER MANN, DER EIN EINFACHER LANDSTREICHER WAR, SAH MORITZ UND MAYA MIT WÄRME IN DEN AUGEN AN UND SCHÜTTELTE SANFT DEN KOPF. "IHR MÜSST WISSEN, ALS EIN LANDSTREICHER BESITZT MAN NICHT VIEL AUF DIESER WELT. ABER DIESER PRÄCHTIGE BAUM, VOLL BELADEN MIT LECKEREN FRÜCHTEN, IST FÜR UNS ALLE HIER.



JEDER APFEL IST SORGFÄLTIG VON IHM FÜR UNS
GEMACHT, SODASS WIR GENUG ZU ESSEN HABEN.
ALSO, BITTE NEHMT, SOVIELE IHR BRAUCHT, DENN
HIER UND JETZT IST MEHR ALS GENUG FÜR ALLE DA!



DIE BEIDEN GESCHWISTER BEREITETEN SICH AUF IHR BEVORSTEHENDES ABENTEUER VOR, INDEM SIE SICH JEDER EIN PAAR ÄPFEL ALS VERPFLEGUNG MITNAHMEN. ALS SIE EINE PAUSE MACHTEN, UM IHRE ÄPFEL ZU ESSEN, ERZÄHLTEN SIE DEM LANDSTREICHER VON IHRER REISE. DOCH ALS SIE SICH GERADE BEI IHM BEDANKEN UND AUF WIEDERSEHEN SAGEN WOLLTEN, ÜBERRASCHTE ER MORITZ MIT EINEM EDLEN SCHWERT UND EINEM WUNDERSCHÖNEN SCHILD, DAS ER AUS PAPPE GEBASTELT HATTE.

MORITZ NAHM DIE GESCHENKE STOLZ ENTGEGEN UND TRUG SIE MIT DER HALTUNG EINES ECHTEN RITTERS. MIT TIEFEM DANK IM HERZEN VERABSCHIEDETEN SICH DIE FREUNDE VON DEM LANDSTREICHER UND MACHTEN SICH BEREIT FÜR IHR AUFREGENDES ABENTEUER.



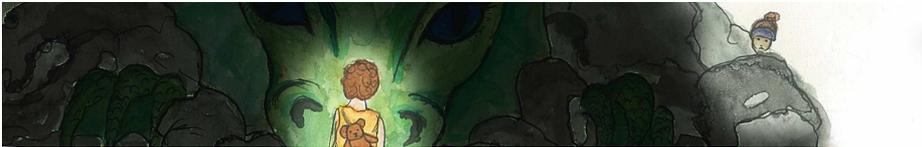
DIE BEIDEN ABENTEURER MACHTEN SICH MIT FRISCHEM MUT UND VOLLER VORFREUDE AUF DEN WEG, UM NEUE HORIZONTE ZU ERKUNDEN. DIE LANDSCHAFT WAR ATEMBERAUBEND, VON GRÜNEN WÄLDERN UND SANFTEN HÜGELN GEPRÄGT. ES WAR, ALS WÜRDEN MAN DURCH EINE VERZAUBERTE WELT WANDERN. DOCH NACH EINER ZEIT, DIE IHNEN WIE EINE EWIGKEIT VORKAM, ERREICHTEN SIE EINEN RIESIGEN STEINHAUFEN. SIE BESCHLEUNIGTEN IHRE SCHRITTE, ALS SIE NÄHER KAMEN, UM DIESEN IMPOSANTEN ANBLICK ZU BESTAUNEN.

PLÖTZLICH KRABELTE MAYA AUS DEM NICHTS, VOLLER ENTDECKUNGSDRANG UND ABENTEUERLUST IN EINE FELSSPALTE UND FAND SICH IN EINER RIESIGEN HÖHLE WIEDER, DIE VOLLER ÜBERRASCHUNGEN STECKTE.

MORITZ FOLGTE IHR ZÖGERND, DENN ER SPÜRTE,
DASS DIE DUNKELHEIT IN DER HÖHLE IHM ANGST
MACHTE.



MAYA STAND VOR EINER RIESIGEN KREATUR UND MORITZ ZWEIFELTE AN SICH SELBST. DIE VORSTELLUNG, EINER MÄCHTIGEN KREATUR GEGENÜBERZUTRETEN, WAR FAST ZU VIEL FÜR IHN.



DOCH ALS ER MAYA VOR DER KREATUR SAH, WURDE IHM KLAR, DASS ER IHR SCHUTZ BIETEN MUSSTE. ER ATMETE TIEF DURCH, BALLTE SEINE FÄUSTE UND HOB DAS SCHILD, BEREIT, ES DEM GEFÄHRLICHEN FEIND ENTGEGEN ZU SCHLEUDERN.

PLÖTZLICH ERHOB SICH DER MÄCHTIGE, RIESIGE KOPF
AUS DEM DUNKEL DER HÖHLE. DIE GESCHWISTER
KONNTEN KAUM GLAUBEN, WAS SIE SAHEN. EIN
ATEMBERAUBENDER ANBLICK, EIN UNGLAUBLICH
MÄCHTIGER DRACHE, DEN SIE NOCH NIE ZUVOR
GESEHEN HATTEN. SEINE AUGEN FUNKELTEN HELL IN
DER DUNKELHEIT UND SEINE SCHUPPEN GLÄNZTEN IM
LICHT. ER BLICKTE MAYA UND MORITZ AN UND SIE
KONNTEN SEINE ANSPANNUNG SPÜREN.



DOCH DANN, GANZ PLÖTZLICH, BEGANN ER ZU
BRUMMEN UND IN EINEM SANFTEN TON SAGTE ER:
"ICH TUE NIEMANDEM ETWAS, ABER TROTZDEM
HABEN DIE MENSCHEN MICH HIER EINGESPERRT.





ICH BIN EIN SELTENER WASSERDRACHE, DESSEN GABE ES IST, MENSCHEN ZU HELFEN. DOCH FRÜHER WUSSTEN DIE MENSCHEN DAS NICHT UND HATTEN ANGST VOR UNS DRACHEN. NICHT ALLE DRACHEN SIND GLEICH, ES GIBT AUCH FINSTERE FEUERDRACHEN, DIE FURCHT UND ZERSTÖRUNG VERBREITEN. BITTE HABT KEINE ANGST, ICH BIN NICHT HIER, UM EUCH ZU VERLETZEN. ICH BIN HIER GEFANGEN UND FRAGE EUCH NACH HILFE, DAMIT ICH ENDLICH FREI BIN, NACH SO VIELEN JAHREN IN DIESER DUNKELHEIT.

MORITZ WAR EIN ABENTEURER, DER IMMER BEREIT
WAR, ANDEREN ZU HELFEN. ALS ER DEN
WASSERDRACHEN SAH, DER UNTER DEN VIELEN
STEINEN EINGESPERRT WAR, KONNTE ER SEINE
ABENTEUERLUST NICHT UNTERDRÜCKEN.
ER WAR ENTSCHLOSSEN, DEM DRACHEN ZU HELFEN,
AUCH WENN ES GEFÄHRLICH WAR.



MIT EINEM MUTIGEN LÄCHELN AUF DEN LIPPEN
SPRANG MORITZ VORWÄRTS UND PACKTE DIE ERSTEN
STEINE. ER WAR ERSTAUNT, WIE SCHWER SIE WAREN,
ABER ER WÜRDE NICHT AUFGEBEN.

WÄHREND ER ARBEITETE, UNTERHIELT ER SICH MIT
DEM WASSERDRACHEN UND STELLTE FEST, DASS ER
VOLLER WITZ UND HUMOR WAR. "HEY, DU KANNST
DICH AUF DEINE FLÜGEL VERLASSEN, ABER HIER
STEHT EIN MANN, DER BEREIT IST, DICH ZU
BEFREIEN!", SCHERZTE MORITZ. DER WASSERDRACHE
LACHTE UND ANTWORTETE: "DANN LASS UNS HOFFEN,
DASS DU STÄRKER BIST, ALS DU AUSSIEHST!"



MIT JEDEM STEIN, DEN MORITZ ENTFERNT, WURDE
DAS GEWICHT WENIGER UND SCHLIESSLICH KONNTE
DER DRACHE SEINE FLÜGEL AUSSTRECKEN UND SICH
BEFREIEN. DER DRACHE BEDANKTE SICH BEI MORITZ
UND SAGTE: "ICH BIN DIR ZU EWIGEM DANK
VERPFLICHTET. DU BIST EIN WAHRER HELD!" MORITZ
ERRÖTETE VOR STOLZ UND ANTWORTETE: "ES IST
MIR EINE EHRE, DIR ZU HELFEN."

DER WASSERDRACHE HÜPFTE VOR FREUDE, DENN ER
WAR SO GLÜCKLICH, DASS MORITZ UND MAYA IHM
HELFEN KONNTEN. ER BOT IHNEN AN, SIE ZU EINEM
SEINER FREUNDE ZU BRINGEN, DENN ER WUSSTE,
DASS DORT DAS NÄCHSTE GROSSE ABENTEUER AUF
SIE WARTEN WÜRDE!





MAYA UND MORITZ SASSEN STAUNEND AUF DEM RÜCKEN DES MÄCHTIGEN WASSERDRACHENS, ALS SIE DEM ZAUBERER KRAUTBART VORGESTELLT WERDEN SOLLTEN. DER DRACHE ERZÄHLTE IHNEN, DASS KRAUTBART EIN MEISTER DES ALTEN WISSENS WAR UND ÜBER DAS LEBEN UND DIE NATUR BESCHIED WUSSTE, WIE NUR WENIGE ES TATEN.



ER WAR OFT SCHWER ZU VERSTEHEN, MIT SEINER LEICHT CHAOTISCHEN ART UND SEINEM KRÄUTRIGEN DUFT, ABER ER HATTE EIN HERZ AUS GOLD UND WAR FÜR ALLE, DIE SEINE HILFE BRAUCHTEN, IMMER DA. DIE BEIDEN ABENTEURER KONNTEN ES KAUM ERWARTEN, DEN ZAUBERER KENNENZULERNEN UND IHM VON IHREN ABENTEUERN UND TRÄUMEN ZU ERZÄHLEN. DER DRACHE FÜHRTE SIE IN DEN TIEFEN WALD, WO KRAUTBART IN SEINER HÜTTE AUS KRÄUTERN UND BLÄTTERN LEBTE. ALS SIE ANKAMEN, HAT DER ZAUBERER BEREITS AUF SIE GEWARTET UND BEGRÜSSTE SIE MIT EINEM LÄCHELN UND EINEM KRÄUTERTRANK, DER IHRE SINNE ERFRISCHTE. VON DIESEM MOMENT AN WURDE DIE REISE NOCH AUFREGENDER, DENN KRAUTBART FÜHRTE SIE AUF EINE REISE DURCH DIE WÄLDER UND WIESEN UND ZEIGTE IHNEN DIE SCHÖNHEIT UND KRAFT DER NATUR. ER LEHRTE SIE DIE ALTEN ZAUBERSPRÜCHE UND ZEIGTE IHNEN, WIE SIE DIE NATUR NUTZEN KONNTEN, UM EIN BESSERES LEBEN ZU FÜHREN.



MORITZ UND MAYA LAUSCHTEN GEBANNT, ALS
KRAUTBART VON SEINER ENTDECKUNG BERICHTETE.
DER WEISE ZAUBERER ERZÄHLTE VON EINEM LAND,
DAS VON HARMONISCHER GEMEINSCHAFT UND
FRIEDEN GEPRÄGT WAR. DIE MENSCHEN DORT LEBTEN
ZUSAMMEN UND TEILTEN ALLES MITEINANDER, VON
DER ARBEIT BIS ZUM SPIEL. KRAUTBART BESCHRIEB ES
ALS EINE OASE DER SOLIDARITÄT UND
FREUNDSCHAFT, EIN ORT, AN DEM JEDER
WILLKOMMEN WAR UND JEDER EINEN BEITRAG
LEISTEN KONNTE.

DER DRACHE NICKTE ZUSTIMMEND, ALS KRAUTBART SEINE ERZÄHLUNG BEENDET HATTE. ER WAR AUCH EINST DORTHIN GEREIST UND HATTE DIE WUNDER DIESES ORTES MIT EIGENEN AUGEN GESEHEN.



MORITZ UND MAYA WAREN FASZINIERT VON DIESER VORSTELLUNG UND BESCHLOSSEN, DASS SIE DIESES LAND UNBEDINGT BESUCHEN MUSSTEN. MIT DEM WASSERDRACHEN UND KRAUTBART AN IHRER SEITE WUSSTEN SIE, DASS IHNEN EIN AUFREGENDES ABENTEUER BEVORSTAND.

MORITZ UND MAYA HATTEN BEI IHREM ABENTEUER UNZÄHLIGE WUNDER ERLEBT UND UNVORSTELLBARE KREATUREN GETROFFEN. DOCH ALS SIE DEN LÖWEN TRAFEN, WUSSTEN SIE, DASS SIE ETWAS GANZ BESONDERES VOR SICH HATTEN. DER MAJESTÄTISCHE BESCHÜTZER DES LANDS WAR GEPRÄGT VON STÄRKE UND MUT, ABER AUCH VON EINEM TIEFEN WISSEN UM DAS GEHEIMNIS, DAS ER HÜTETE. MORITZ KONNTE ES NICHT ERWARTEN, ALLES ÜBER DIESES LAND ZU ERFAHREN UND DIE FRÖHLICHEN MENSCHEN, DIE DORT ZUSAMMENLEBTEN, NÄHER KENNENZULERNEN.

DER KRAFTVOLLE LÖWE, SCHUTZHERR DES LANDES,
FÜHRTE MORITZ UND MAYA AUF EINE REISE DURCH
DIE SORGSAM GEPFLEGTEN WÄLDER UND FELDER, WO
DIE MENSCHEN IN HARMONISCHER ÜBEREINSTIMMUNG
MIT DER NATUR LEBTEN. DER JUNGE MORITZ HATTE
DIE CHANCE, AN VERSCHIEDENEN AUFGABEN
TEILZUNEHMEN UND WAR BEGEISTERT VON DER
FREUNDLICHEN UND HILFSBEREITEN GEMEINSCHAFT.



MIT EINEM LÄCHELNDEN GESICHT ERNTETEN SIE
FRISCHES GEMÜSE AUS DEM PERMAKULTUR-GARTEN,
UM SICH NOCH MAL ZU STÄRKEN, BEVOR SIE IHRE
HEIMREISE ANTRATEN.

DENN MAYA DEUTETE MIT IHREM KLEINEN ZEIGEFINGER IN RICHTUNG HEIMAT, UND MORITZ WUSSTE, DASS SIE NACH HAUSE WOLLTE. AUCH ER VERMISSTE SEINE MAMA UND SEINEN PAPA UND WAR BEREIT, ZURÜCKZUKEHREN. DER LÖWE NAHM DIE BEIDEN FREUNDE AUF SEINEN RÜCKEN UND BRACHTE SIE ZURÜCK. MORITZ UND MAYA STAUNTEN NICHT SCHLECHT, ALS SIE VON DEM STARKEN UND MUTIGEN LÖWEN AUF SEINEM RÜCKEN ZU IHREM ZUHAUSE ZURÜCK GEBRACHT WURDEN. WÄHREND DER REISE TEILTE DER WÄCHTER DAS GUT GEHÜTETE GEHEIMNIS MIT IHNEN, DASS LIEBE DER SCHLÜSSEL ZU ALLEM IST, WAS MAN IM LEBEN TUT. DIE BEIDEN KINDER LAUSCHTEN GESPANNT DEN WORTEN DES LÖWEN UND ERKANNTEN, DASS ES WICHTIG WAR, ALLES MIT HERZ UND LEIDENSCHAFT ZU TUN.



DOCH DIE SEHNSUCHT NACH IHREN FAMILIEN UND
IHRER HEIMAT WAR SO GROSS, DASS SIE ES KAUM
ERWARTEN KONNTEN, WIEDER BEI IHREN GELIEBTEN
MENSCHEN ZU SEIN. ALS SIE ENDLICH WIEDER ZU
HAUSE ANKAMEN, WAREN IHRE ELTERN
ÜBERGLÜCKLICH, SIE WIEDERZUSEHEN.



NACH IHRER RÜCKKEHR AUS IHREM ABENTEUER,
WAREN DIE ELTERN VON MORITZ UND MAYA
VERBLÜFFT VON DEN FANTASTISCHEN GESCHICHTEN,
DIE DIE BEIDEN ZU ERZÄHLEN HATTEN.

MORITZ SPRUDELTE ÜBER, SEINE BEGEISTERUNG FÜR
DAS GEHEIME LAND WAR SO GROSS, ER WOLLTE
SEINER FAMILIE EIN BESONDERES ERLEBNIS BEREITEN!
ALSO MACHTE DER VATER AM NÄCHSTEN MORGEN
EINE RADTOUR MIT IHM DURCH DIE STADT, UM IHM
DIE SCHÖNEN ORTE IN DER NÄHE ZU ZEIGEN, DIE DER
VATER SCHON KANNTTE, ALS INSPIRATION FÜR SEIN
BESONDERES ERLEBNIS.

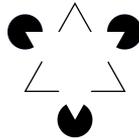
ABENTEUERLUST KANN NICHT UNTERDRÜCKT WERDEN,
UND IN DEN FOLGENDEN TAGEN MACHTEN SICH DIE
MUTTER UND DER
VATER AUCH MIT AUF DEN WEG, UM TEIL DER
ABENTEUER ZU SEIN. SIE KANNTEN SICH INZWISCHEN
BESSER IN DER STADT AUS UND WUSSTEN VON
GEHEIMEN ORTEN, DIE DIE VIER GEMEINSAM
ERKUNDEN KONNTEN.



IN DEN TIEFEN UNSERER TRÄUME UND FANTASIEN
SCHLUMMERN UNZÄHLIGE ABENTEUER, NUR DARAUFG
WARTEND, VON UNS ENTHÜLLT UND AUSGEGRABEN
ZU WERDEN. ES IST WIE EINE SCHATZKARTE, DIE
VOLLER MARKIERUNGEN UND HINWEISE IST, ABER
NUR JENE MIT DEM MUT UND DER
ENTSCHLOSSENHEIT, IHREN WEG ZU BESCHREITEN,
KÖNNEN DIE SCHÄTZE AM ENDE FINDEN.



LASS DICH ALSO VON DER NEUGIER UND DEM
ABENTEUERDRANG LEITEN, DENN ES WARTEN
UNGEAHNTE WELTEN, FASZINIERENDE KREATUREN
UND UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE DARAUFG, VON DIR
ENTDECKT ZU WERDEN.



DIESER LEITFADEN, IST FÜR ALLE ABENTEUER
LIEBHABER UND BIETET TIPPS UND TRICKS, UM IMMER
FIT UND BEREIT FÜR DAS NÄCHSTE ABENTEUER ZU
SEIN. VERWENDE IHN ALS INSPIRATION UND FINDE
HERAUS, WAS FÜR DICH AM BESTEN FUNKTIONIERT,
UM DEINEN KÖRPER UND DEINEN GEIST IN TOPFORM
ZU HALTEN.

IN DIESEM LEITFADEN FÜR KINDER, GEHT ES UM EINEN UNTERHALTSAMEN UND MOTIVIERENDEN ANSATZ, FÜR EIN NATÜRLICHES, GESUNDES LEBEN, DAS VOLL VON POSITIVEN TUGENDEN IST. WIR WERDEN GEMEINSAM AUF EINE REISE GEHEN, BEI DER WIR LERNEN, WIE WIR UNSER BESTES LEBEN FÜHREN KÖNNEN, INDEM WIR UNS AUF DIE NATÜRLICHEN GESETZE, DIE UNS UMGEBEN, KONZENTRIEREN UND DABEI UNSER WOHLBEFINDEN UND UNSER WISSEN VERBESSERN:

- **VERBRINGE ZEIT AN DER FRISCHEN LUFT UND BEWEGE DICH REGELMÄSSIG.**

JA, BEWEGUNG IST SEHR WICHTIG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE. WENN DU DICH REGELMÄSSIG BEWEGST, HILFT DAS DEINEM KÖRPER GESUND UND STARK ZU BLEIBEN. AUSSERDEM KANN ES DEINE STIMMUNG VERBESSERN UND DIR MEHR ENERGIE GEBEN. ES IST AUCH EINE GROSSARTIGE MÖGLICHKEIT, NEUE FREUNDE ZU TREFFEN UND DICH MIT ANDEREN KINDERN ZU BESCHÄFTIGEN. ES IST WICHTIG, DASS DU JEDEN TAG MINDESTENS EINE STUNDE AM TAG AKTIV BIST, INDEM DU ZUM BEISPIEL SPIELST, RENNST ODER SPORT TREIBST. AUF DIESE WEISE BLEIBST DU GESUND UND GLÜCKLICH.

- **ISS REGELMÄSSIG FRISCHES OBST UND GEMÜSE*,
UM DICH GESUND ZU ERNÄHREN.**

OBST UND GEMÜSE, ROH ?? PROBIERE ES MIT DEINEN ELTERN:

- **ROHKÖSTLICHES OBST-SMOOTHIE-REZEPT:** VERMENGE EINE HANDVOLL GEMISCHTES OBST (Z.B. BANANEN, BEEREN, APFEL) MIT ETWAS FRISCHER NUSSMILCH IN EINEM MIXER. FÜGE DATTELN ODER AGAVENDICKSAFT HINZU, UM ES SÜSSER ZU MACHEN.
- **ROHKÖSTLICHES OBST-SALAT-REZEPT:** MISCH EINE AUSWAHL AN FRISCHEM OBST (Z.B. ÄPFEL, ORANGEN, WEINTRAUBEN, KIWIS) UND BELEGE ES MIT NÜSSEN ODER SAMEN NACH BELIEBEN. DU KANNST AUCH EINE FRUCHTIGE SOSSE AUS EINER MANGO, NUSSMUS, WASSER UND AGAVENDICKSAFT UND GEWÜRZEN HERSTELLEN.
- **ROHKÖSTLICHER GEMÜSESALAT:** DU KANNST EINE VIELZAHL VON GEMÜSESORTEN, WIE KAROTTEN, PAPRIKA, ZUCCHINI, TOMATEN UND ROTE BETE, IN KLEINE STÜCKE SCHNEIDEN UND ZU EINEM LECKEREN SALAT VERMENGEN. VERFEINERE IHN MIT ETWAS ZITRONE, NUSSMUS, HEFEFLOCKEN, SENF UND KRÄUTERN NACH BELIEBEN.
- **ROHKÖSTLICHER GEMÜSE-SMOOTHIE:** DU KANNST EINE KOMBINATION AUS GEMÜSESORTEN, WIE SPINAT, AVOCADO, GURKE UND GRÜNKOHL, MIT EIN WENIG WASSER UND ETWAS FRISCHEM OBST, WIE BANANE ODER APFEL, ZU EINEM GESUNDEN UND ERFRISCHENDEN SMOOTHIE PÜRIEREN. GUTEN APPETIT!
- **KREATIVE PROJEKTE HELFEN DEINEM GEHIRN,
SCHNELLERE LÖSUNGEN ZU FINDEN, EGAL IN**

WELCHER SITUATION.

DURCH DIE ARBEIT AN EINEM **KREATIVEN PROJEKT**, KANNST DU DEIN DENKEN UND DEINE VORSTELLUNGSKRAFT ANREGEN, WAS DAZU BEITRAGEN KANN, DASS DU AUCH IM ALLTAG KREATIVER UND LÖSUNGSORIENTIERTER HANDELST.

- EINE COLLAGE AUS NATURMATERIALIEN: KINDER KÖNNEN AUF SAMMELTOUREN GEHEN, UM NATURMATERIALIEN WIE BLÄTTER, STEINE UND ZWEIGE ZU SAMMELN, UM EINE COLLAGE ZU GESTALTEN.
- EIN PFLANZEN-TERRARIUM: KINDER KÖNNEN EIN TERRARIUM MIT WINZIGEN PFLANZEN UND BLUMEN GESTALTEN, INDEM SIE EIN KLEINES GEFÄSS MIT ERDE, WASSER UND PFLANZENSAMEN FÜLLEN.
- EIN SELBSTPORTRÄT IN PAPIERMACHÉ: KINDER KÖNNEN IHR GESICHT AUF EINE KUGEL FORMEN UND ES MIT PAPIERMACHÉ BEDECKEN, UM EIN UNVERWECHSELBARES SELBSTPORTRÄT ZU SCHAFFEN.
- ZEICHNEN ODER MALEN: DU KANNST DEINER FANTASIE FREIEN LAUF LASSEN UND DEINE GEDANKEN AUF DEM PAPIER UMSETZEN.
- HANDARBEITEN: NÄHEN, HÄKELN ODER STRICKEN BIETEN EINE ENTSPANNENDE BESCHÄFTIGUNG UND ERMÖGLICHEN ES DIR, EIN KREATIVES PROJEKT VON ANFANG BIS ENDE ZU VERFOLGEN.

- ÜBE MEDITATION ODER YOGA, UM DEINEN GEIST ZU BERUHIGEN UND DICH ZU ENTSPANNEN.

MEDITATION UND YOGA SIND AKTIVITÄTEN, DIE DIR HELFEN KÖNNEN, DICH ZU ENTSPANNEN UND BESSER MIT DEINEN

GEFÜHLEN UND GEDANKEN UMZUGEHEN. BEIM MEDITIEREN SETZT DU DICH IN EINEN RUHIGEN RAUM UND KONZENTRIERST DICH AUF DEINEN ATEM ODER EIN BESTIMMTES BILD, UM ABZUSCHALTEN UND ZU ENTSPANNEN. YOGA IST EIN BESONDERER SPORT, BEI DEM DU DEINEN KÖRPER IN VERSCHIEDENE STELLUNGEN BEWEGST UND DABEI TIEF ATMEST. DURCH REGELMÄSSIGES ÜBEN VON MEDITATION UND YOGA WIRST DU DICH BESSER FÜHLEN UND KANNST STRESS ABBAUEN.



- **ÜBE FREUNDLICHKEIT UND EMPATHIE GEGENÜBER ANDEREN.**

EMPATHIE IST WIE EIN SUPERKRÄFTIGER HUT, DEN DU AUFSETZEN KANNST, UM DIE GEFÜHLE ANDERER ZU VERSTEHEN. STELL DIR VOR, DU SCHLÜPFST IN DIE SCHUHE EINER PERSON UND SIEHST DIE WELT DURCH IHRE AUGEN. SO KANNST DU ERKENNEN, WAS SIE FÜHLT UND WAS SIE BRAUCHT. EMPATHIE HILFT UNS, BESSER MIT ANDEREN ZU REDEN UND ZUSAMMEN ZU ARBEITEN, UND MACHT UNSERE FREUNDSCHAFTEN UND GEMEINSCHAFTEN NOCH STÄRKER UND GLÜCKLICHER.

- **ÜBE REGELMÄSSIGE SELBSTPFLEGE, INDEM DU DICH ORDENTLICH AUSRUHST UND DICH GUT UM DEINEN KÖRPER KÜMMERST.**
- **TRINKE AUSREICHEND WASSER UND ISS GESUNDE SNACKS, UM DEINEN KÖRPER MIT DEN NÄHRSTOFFEN ZU**

VERSORGEN, DIE ER BRAUCHT.

- GEH SPAZIEREN ODER MACHE EINE ANDERE ART VON BEWEGUNG, UM DEINEN KÖRPER FIT UND GESUND ZU HALTEN.
- VERBRINGE ZEIT MIT FREUNDEN ODER FAMILIE, LESE EIN GUTES BUCH ODER MACHE EINE ANDERE TÄTIGKEIT, DIE DIR FREUDE BEREITET, UM DICH ZU ENTSPANNEN UND DEIN GLÜCKSGEFÜHL ZU STEIGERN.

- **LERN, WIE MAN AUS FEHLERN LERNT UND SICH WEITER VERBESSERT, ANSTATT AUFZUGEBEN.**

OFFENHEIT IST DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK. ES IST WIE EIN ZAUBER, DER DICH AUF WUNDERBARE ABENTEUER FÜHREN KANN. WENN DU OFFEN BIST, KANNST DU NEUE ERFahrungen MACHEN, NEUE LEUTE KENNENLERNEN UND DICH AUF UNVORHERGESEHENE ÜBERRASCHUNGEN EINSTELLEN. HOBBYS AUSZÜBEN IST EINE GROSSARTIGE MÖGLICHKEIT, UM OFFEN ZU SEIN UND NEUE DINGE ZU ENTDECKEN. ICH HOFFE, DASS DU EINEN TIPP ODER EINEN RAT VON MIR ANNIMMST UND OFFEN FÜR DAS LEBEN BIST, UM DAS BESTE DARAUS ZU MACHEN.

- **SEI DANKBAR FÜR DAS, WAS DU HAST UND FEIERE DEINE ERFOLGE.**

SCHREIB JEDEN ABEND IN EIN DANKBARKEITS-TAGEBUCH DREI DINGE AUF, FÜR DIE DU AN DIESEM TAG DANKBAR BIST, ZUM BEISPIEL DEINE FAMILIE ODER ERFOLGREICHE PROJEKTE UND LEISTUNGEN. ÜBERLEGE DIR JEDEN MONAT ETWAS, WOFÜR DU DANKBAR BIST. PLANE EINE FEIER FÜR DEINE FREUNDE, WENN

DU ETWAS ERREICHT HAST, UND BELOHNE DICH SELBST DAFÜR, INDEM DU DIR ETWAS BESONDERES GÖNNST, ZUM BEISPIEL EIN NEUES BUCH ODER EIN NEUES TEIL FÜR EINS DEINER HOBBYS.

- **FINDE *HOBBYS** UND AKTIVITÄTEN, DIE DIR FREUDE BEREITEN, UM DEINE ALLGEMEINE LEBENSQUALITÄT ZU VERBESSERN.**

ES GIBT VIELE VORTEILE DABEI, **HOBBYS* AUSZÜBEN. ZUM EINEN KANN ES SPASS MACHEN UND DIR HELFEN, DICH VON ALLTÄGLICHEN SORGEN UND STRESS ABZULENKEN. AUSSERDEM KANN ES DIR HELFEN, NEUE FÄHIGKEITEN ZU ENTWICKELN UND DICH SELBST BESSER KENNENZULERNEN. DURCH DEINE HOBBYS KANNST DU AUCH NEUE FREUNDE FINDEN UND DICH MIT ANDEREN MENSCHEN VERBINDEN, DIE DIE GLEICHEN INTERESSEN HABEN WIE DU. AUSSERDEM KANN ES GUT FÜR DEINE GESUNDHEIT SEIN, WENN DU DICH KÖRPERLICH AKTIV BETÄTIGST ODER DEINE KREATIVITÄT FÖRDERST. KURZ GESAGT, HOBBYS KÖNNEN DICH GLÜCKLICHER UND ZUFRIEDENER MACHEN.



PROBIERE ES AUS WIE MORITZ UND MAYA UND LASS
DEINE KREATIVITÄT BLÜHEN! DU WIRST ÜBERRASCHT
SEIN, WIE GUT ES DIR TUT, WENN DU EINFACH EIN
BISSCHEN ZEIT FÜR DICH NIMMST UND DICH AUF DEIN
ABENTEUER KONZENTRIERST. SEI MUTIG UND STELLE
DICH NEUEN HERAUSFORDERUNGEN, DENN DAS LEBEN
IST VOLLER ÜBERRASCHUNGEN UND ABENTEUER. LASS
UNS LOSLEGEN UND HERAUSFINDEN, WELCHES
ABENTEUER WIR ALS NÄCHSTES ERLEBEN WERDEN!



www.Lebnatuerlich.de

Projekt X

Haben Sie schon ein Gemeinschaftsgarten ?

Es gibt viele anengagiert junge und alte Menschen unter uns und einige würden gerne, können aber nicht mehr so gut, andere wollen, wissen aber nicht wie und da gibt es noch anderen, die keine möglichkeit haben sich hier bei Ihnen einen Garten zu kaufen oder zu mieten, dies alles können wir positiv nutzen um unsere gemeinschaft hier zu stärken und altes Wissen aufrecht zu erhalten. Viele der älterin Gärtner unter uns wissen auch den geschmack und robustheit der alten Samenfesten Sorten zu schätzen und man findet über all versteckt in kleine Lauben in Schrebergärten echte raritäten.

Gemeinschaftsgärten können tatsächlich eine große Rolle dabei spielen, ein Dorf oder eine Gemeinde zusammenzuschweißen. Sie bieten eine Plattform, auf der sich die Menschen treffen und



miteinander arbeiten können. Hier sind einige der Vorteile von Gemeinschaftsgärten:

- **Sozialer Zusammenhalt:** Der gemeinsame Besuch und die Arbeit im Garten fördern die Interaktion und das Verständnis zwischen den Menschen und kann dazu beitragen, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.
- **Gemeinschaftliches Gärtnern:** Durch die Möglichkeit zum gemeinschaftlichen Gärtnern, z.B. durch das Anlegen von Gemeinschaftsflächen oder das Austauschen von Pflanzen und Wissen, kann die Nachhaltigkeit und die soziale Interaktion in der Gemeinschaft gestärkt werden.
- **Bildung und Lernen:** Gemeinschaftsgärten bieten eine großartige Möglichkeit, Kinder und Erwachsene über die Landwirtschaft und die Umwelt zu unterrichten und ihnen die Fähigkeiten beizubringen, die sie benötigen, um ihre eigenen Gärten anzulegen und zu pflegen.
- **Gesundheit und Wohlbefinden:** Arbeit im Freien und das Anbauen von frischem Obst und Gemüse kann dazu beitragen,

das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit zu verbessern.

- **Nachhaltigkeit:** Gemeinschaftsgärten tragen zur Erhaltung der Umwelt bei, indem sie den Anbau von frischem und unbehandeltem Obst und Gemüse fördern und dadurch die Abhängigkeit von importiertem und behandeltem Obst und Gemüse reduzieren.

Insgesamt kann man sagen, dass Gemeinschaftsgärten eine großartige Möglichkeit sind, um die Menschen in einer Gemeinde zusammenzubringen und gleichzeitig zur Verbesserung der Gesundheit, des Wohlbefindens, der Umwelt und der Wirtschaft beizutragen.

Im Namen des **Projekt X** setzen wir uns dafür ein, mit permakulturellen Methoden einen modernen und essbaren Garten oder eine grüne Oase zu schaffen. Dabei greifen wir auf die Techniken unserer Vorfahren sowie moderne Ansätze aus der Permakultur zurück. Unser Ziel ist es, einen natürlichen Lebensraum zu schaffen und zu zeigen, dass ein harmonisches Zusammenleben mit der Natur möglich ist. Lassen Sie uns gemeinsam an diesem Vorhaben arbeiten und zurück zu natürlichen Werten finden.

Mit der professionellen Unterstützung von Permakultur-Experten aus ganz Deutschland setzen wir uns im Rahmen von **Projekt X** dafür ein, einen Ort zu finden, an dem wir unsere Werte und Visionen leben können. Wir möchten mit unseren Händen in der Erde arbeiten und auf natürliche Weise eine grüne Oase schaffen, die uns und unsere Umgebung nährt und bereichert.

Mit dem Ziel, den natürlichen Austausch und die Gemeinschaft in der gesamten Gartenanlage zu fördern, planen wir die Aufstellung von Tauschboxen. Hier können Obst und Gemüse aus dem gesamten Garten unter den Menschen geteilt werden, um die Bedürfnisse aller zu erfüllen.

Teilen macht Spaß

Es gibt mehrere Gründe, warum der Austausch und die Versenkung von Gemüse in Kleingartenanlagen wichtig sein kann:

- **Gemeinschaftsgefühl:** Indem die Gärtner ihr Gemüse untereinander tauschen und verschenken, können sie sich besser kennenlernen und ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl entwickeln.
- **Lebensmittelverschwendung vermeiden:** Durch den Austausch und die Versenkung von überschüssigem Gemüse kann verhindert werden, dass es ungenutzt verfällt und verschwendet wird.
- **Vielfalt fördern:** Durch den Austausch von verschiedenen Gemüsesorten können Gärtner ihre Kenntnisse und Erfahrungen erweitern und ihre Gärten diversifizieren.
- **Nachhaltigkeit:** Der Austausch und die Versenkung von Gemüse unterstützt lokale Erzeuger und fördert nachhaltige Landwirtschaftsmethoden.
- **soziale Unterstützung:** Verschenken von Gemüse an die Bedürftigen in der Umgebung ist eine gute Form der sozialen Unterstützung und Solidarität.

Unser Gemeinschaftsgartenprojekt im Schrebergarten soll als Workshop-Platz und Ort der Begegnung dienen. Hier können wir uns treffen, Wissen teilen und gemeinsam an unseren grünen

Fähigkeiten arbeiten. Es ist ein Raum für Kollaboration, Austausch und Wachstum - sowohl für Pflanzen als auch für Menschen.

Wenn Sie an unserem Gemeinschaftsgartenprojekt interessiert sind und mehr über unser Vorhaben erfahren möchten, zögern Sie nicht, sich bei mir zu melden. Ich bin gerne bereit, mit Ihnen über unsere Pläne und Visionen zu sprechen und freue mich auf den Austausch mit Ihnen.

Das **Projekt X** wird von zwei weiteren Projekten unterstützt, die sich für eine natürlichere Zukunft einsetzen: lebnatuerlich.de und dem Club der Humushüter. Diese zwei Projekte teilen unsere Vision einer Welt, in der die Natur und ihre Ressourcen geschätzt und geschützt werden.

Mit ihrer Unterstützung haben wir die Möglichkeit, unser **Projekt X** auf ein höheres Niveau zu bringen und einen echten Beitrag zu einer nachhaltigeren Zukunft zu leisten. Gemeinsam können wir einen essbaren Garten schaffen, der sowohl unserer Gesundheit als auch der Umwelt zugute kommt.

Wir fühlen uns geehrt und motiviert, von solch engagierten Projekten unterstützt zu werden und freuen uns darauf, gemeinsam mit ihnen eine grüne Oase zu schaffen, die allen zur Verfügung steht.



Mehr Information auf www.lebnatuerlich.de

Folgender Einleitfaden kann jedem motivierten Humushüter helfen, seinen eigenen Gemeinschaftsgarten aufzubauen und seinem Umfeld frisches und gesundes Essen zu bieten:

- **Überlegen Sie sich Ihre Ziele:** Überlegen Sie sich, was Sie mit Ihrem Gemeinschaftsgarten erreichen wollen. Möchten Sie Ihr eigenes Essen produzieren, Ihre Nachbarschaft stärken oder einfach nur einen Ort zum Entspannen und Lernen schaffen?
- **Finden Sie eine Gruppe:** Überlegen Sie sich, wer Ihre Zielgruppe sein könnte und wo Sie sie erreichen können. Dies können Freunde, Familienmitglieder, Nachbarn oder eine lokale Gemeinschaft sein.
- **Überlegen Sie sich einen Standort:** Überlegen Sie sich, wo Ihr Gemeinschaftsgarten sein soll. Dies kann ein öffentlicher Park, ein Schrebergarten oder sogar Ihr eigener Garten sein.
- **Legen Sie Regeln fest:** Überlegen Sie sich Regeln und Verfahren, die für alle Mitglieder gelten sollen. Dies kann beinhalten, wer wann arbeiten soll, wie Gartengeräte geteilt werden sollen und wie man Gegenstände tauschen kann.
- **Planen Sie Ihren Garten:** Überlegen Sie sich, welche Pflanzen Sie anbauen möchten und wie Sie Ihren Garten gestalten möchten.
- **Kommunizieren Sie:** Stellen Sie sicher, dass Sie regelmäßig Kommunikation mit Ihren Mitgliedern haben und dass alle auf dem Laufenden sind.

- **Organisieren Sie Veranstaltungen und Workshops:** Überlegen Sie sich, wie Sie Ihre Gemeinschaft stärken und weiterbilden können. Dies kann durch Veranstaltungen wie Workshops, Picknicks oder Gartenpartys geschehen.
- **Genießen Sie Ihren Garten:** Arbeiten Sie hart, aber genießen Sie auch die Früchte Ihrer Arbeit. Ein Gemeinschaftsgarten kann eine wunderbare Erfahrung sein und viele Vorteile bringen, einschließlich frischem Essen, körperlicher Aktivität und sozialer Interaktion.

Um eine Gemeinschaft für einen Gemeinschaftsgarten zu finden, braucht man ein paar wichtige Dinge:

- **Leidenschaft:** Eine starke Leidenschaft für Gärten und Nachhaltigkeit ist ein wichtiger Faktor, um eine Gemeinschaft zu motivieren und zusammenzuhalten.
- **Kommunikation:** Eine gute Kommunikation ist entscheidend, um eine Gemeinschaft zu gründen und aufrechtzuerhalten. Stellen Sie sicher, dass Sie eine Kommunikationsplattform haben, auf der Sie alle Mitglieder erreichen können.
- **Ziele:** Klare Ziele und Visionen sind wichtig, um eine Gemeinschaft zu motivieren und zu einen. Stellen Sie sicher, dass alle Mitglieder die gleichen Ziele haben und diese gemeinsam verfolgen.
- **Organisation:** Eine gute Organisation ist wichtig, um eine Gemeinschaft zu leiten und zu koordinieren. Stellen Sie sicher, dass Sie eine klare Struktur und Verantwortungsbereiche haben.
- **Teilhabe:** Stellen Sie sicher, dass alle Mitglieder die Möglichkeit haben, sich an den Aktivitäten des Gartens zu beteiligen und sich einzubringen. Eine offene Kultur, in der jeder seine Ideen und Gedanken teilen kann, ist wichtig für eine erfolgreiche Gemeinschaft.

Als Teamleiter ist es von großer Bedeutung, dass Sie ein starker Führungspersönlichkeit sind und Ihr Team motivieren und führen können. Hier sind einige Tipps und Tricks, die Ihnen helfen können, erfolgreich zu sein:

- **Kommunikation:** Kommunikation ist das A und O bei der gemeinschaftlichen Nutzung eines Schrebergartens. Stellen Sie sicher, dass alle Teilnehmer regelmäßig miteinander kommunizieren, ihre Bedürfnisse und Erwartungen besprechen und Entscheidungen gemeinsam treffen.
- **Regeln aufstellen:** Es ist wichtig, dass alle Teilnehmer die gleichen Regeln befolgen, um Konflikte zu vermeiden. Diese Regeln können zum Beispiel beschreiben, wann und wie oft jeder Teilnehmer den Garten besuchen darf, welche Arbeiten jeder erledigen sollte und wie man mit dem Gemüse umgeht, das man anbaut.

- **Verantwortung teilen:** Teilen Sie die Verantwortung für den Garten fair auf. Jeder Teilnehmer sollte eine bestimmte Aufgabe übernehmen, wie zum Beispiel das Jäten oder das Bewässern der Pflanzen.
- **Zusammenarbeit fördern:** Fördern Sie die Zusammenarbeit unter den Teilnehmern. Organisieren Sie gemeinsame Aktivitäten, wie zum Beispiel Gartenpartys oder Workshops.
- **Dokumentieren Sie Fortschritte:** Dokumentieren Sie die Fortschritte im Garten und teilen Sie diese mit allen Teilnehmern. So kann man sehen, was bereits erreicht wurde und was noch verbessert werden muss.
- **Flexibilität:** Seien Sie flexibel und bereit, Veränderungen vorzunehmen, wenn es notwendig ist. Manchmal müssen Regeln geändert werden, um den Bedürfnissen aller Teilnehmer gerecht zu werden.
- **Respekt zeigen:** Zeigen Sie Respekt gegenüber allen Teilnehmern und ihren Meinungen. Jeder sollte das Recht haben, seine Meinung auszudrücken und gehört zu werden.

Natürlichere Gräten ? Kein Problem !

rund oder eckig ?

Auf jeden fall *natürliche* !



Runde Formen von Beeten im Garten haben einige Vorteile gegenüber anderen Formen:

- **Erhöhte Effizienz:** Runde Beete ermöglichen es, Pflanzen in größerer Nähe zueinander zu pflanzen, was die Nutzung des Raums maximiert und die Erträge erhöht.
- **Verbesserte Wasserzirkulation:** Runde Beete ermöglichen es, dass Wasser gleichmäßig und ohne Ecken und Kanten in das Beet fließt, was die Feuchtigkeit der Erde verbessert und das Wachstum der Pflanzen fördert.
 - **Wassermanagement:** Durch das Anlegen von Regenwassersammelbehältern und die Gestaltung von Beeten und Wegen, kann das Wasser besser genutzt und erneute Abfluss verhindert werden.

- **Einfachere Pflege:** Runde Beete ermöglichen es, dass Gärtner leichter in das Beet gelangen und es pflegen können, da es keine Ecken und Kanten hat, die schwer zugänglich sind.
- **Ästhetik:** Runde Beete haben eine natürlichere und ansprechendere Form als rechteckige Beete und passen sich besser in eine natürliche Umgebung ein.
- **Biologie:** Runde Beete fördern die biologischen Prozesse im Boden und die Interaktionen zwischen Pflanzen und Tieren, da sie mehr Lebensräume und Nischen bieten und die Diversität erhöhen.
 - **Bodenverbesserung:** Durch die Anlage von Bodenbedeckungspflanzen, wie Gründüngung und Mulch, kann der Boden verbessert und erhöhte Wasseraufnahme erreicht werden.
- **Pflanzenvielfalt:** Durch die Anlage von verschiedenen Samenfesten Pflanzen, wie Obstbäumen, Beeresträuchern, Gemüsepflanzen und Kräutern, kann eine hohe Selbstversorgung erreicht werden.
 - **Pflanzenbeziehungen:** Durch die Anlage von Pflanzen, die sich gegenseitig unterstützen, wie z.B. Pflanzen, die Insekten anziehen und solche, die sie fernhalten, kann ein natürliches Gleichgewicht hergestellt werden.



www.Lebnatuerlich.de

Durch die Harmonisierung unseres Gartens auf diese Weise können wir das Leben im Garten in vollen Zügen genießen, anstatt uns ständig mit aufwendigem Gießen herumschlagen zu müssen. Die Zeiten der komplizierten Vier-Felder-Wirtschaft und der hartnäckigen Krankheiten, die sich über Generationen hinweg im Garten halten, gehören der Vergangenheit an. Die Notwendigkeit zusätzlicher Düngemittel gehört der Geschichte an.

Der Berkeley Kompost. Der 30 Tage Kompos:

- 1 Teil stickstoffhaltiges Material, also alles lebendige wie Rasenschnitt, grünes Laub, Küchenabfälle, Fäkalien u.ä.
- 1 Teil „Muttererde“ (Impfung mit heimischen Gesteinsmehl)
- Und 30 Teile kohlenstoffhaltiges, also totes Material wie Holzhäcksel, Stroh, Laub u.ä.
- Um so kleiner die Zutaten, um so besser ist die Kompostierung.
- Einen Haufen von ca 2 m Durchmesser, 1,50m Höhe ansetzen (Die Masse HxBxL 1,50m x 2m x 5m funktionieren auch), an einen kühlen schattigen Standort, die Mikroorganismen brauchen Schutz vor Austrocknung und direkter Sonne.

- Alle drei Tage Temperatur 70c° und Feuchtigkeit kontrollieren und immer wieder mit einer Mistgabel von Platz A nach Platz B umwälzen.
- Nach ca 10 mal umwälzen, also etwa 30 Tagen ist der Kompost fertig.

Stickstoffhaltiges Material (grünes Material):

- Gemüsereste
- Obstschalen und -reste
- Kaffeesatz
- Teeblätter
- Grasschnitt
- Unkraut ohne Samen
- Frische Kräuter
- Grüne Blätter
- Pflanzenreste aus dem Garten
- Schalen von Eiern
- Stickstoffhaltiges Material ist oft feucht und grün.
- Es enthält viele Nährstoffe und trägt zur schnellen Zersetzung bei.
- **Diese Materialien sind reich an Stickstoffverbindungen, die für das Wachstum von Mikroorganismen im Komposthaufen sorgen.**

Kohlenstoffhaltiges Material (braunes Material):

- Laub
- Stroh
- Holzspäne
- Pappe und Papier (ungedruckt und unbeschichtet)
- Zeitungspapier (ohne Farbe)
- Heu
- Sägespäne
- Kleine Zweige und Äste (zerkleinert)
- Kiefernnadeln
- Kohlenstoffhaltiges Material ist oft trocken und braun.
- Es ist reich an Kohlenstoffverbindungen und trägt zur Strukturstabilität des Komposts bei.
- **Diese Materialien fördern die Belüftung und Wasserdurchlässigkeit des Komposts.**

Wie wird Berkeley Kompost (BK) zu Terra Preta ? Ich mache das so, in dem ich meinen BK von Beginn an:

- Urgesteinsmehl beimische, für die basische Wirkung.
- Aktivkohle als Oberflächenvergrößerer für Feuchtigkeit, Sauerstoff und Leben.
- Feucht halten!
- Wenn dieser BK dann soweit ist, kommt er No-dig mäßig auf den Acker.
- Terra Preta sollte nicht offen liegen, daher mulchen!

- Was ist Mulch? Eine Schicht (5-10cm), die das eigentliche Erdreich schützt, so wie z.B. die natürliche Wiese die Erde 10c° kühler hält.
- Wie bei dem BK, sollte der Mulch eine gute 20/1 Mischung an K-stoff und S-stoff haben
- Mulchen: Kühle Erde ist das alles? Weniger Wasserverdunstung > weniger gießen, weniger Licht > weniger Beikraut, Kompost/Mulch > Futter für den Boden
>>> weniger Arbeit, mehr Ernte. Fertig wäre die "Junior Terra Preta"

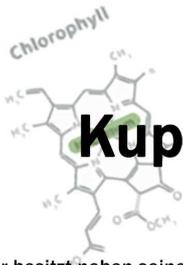
Nach einer ca 3-jährigen Kontinuität hat sich eine stabile Schicht Terra Preta etabliert

www.em-chiemgau.de liefert gerne **größere Mengen an fertiger Terra Preta**, die von uns getestet wurde. Sie können sich vertrauensvoll an sie wenden, um hochwertige Terra Preta in großen Mengen zu beziehen.

Mehr Informationen auf

www.lebnatuerlich.de





Kupfer für die Pflanzen

Kupfer besitzt neben seiner elektrischen Leitfähigkeit noch weitere positive Eigenschaften in Bezug auf Pflanzen. Hier sind einige davon:

Mikroelement: Kupfer ist ein essentielles Mikronährstoff für Pflanzen. Es ist Bestandteil wichtiger Enzyme und trägt zur Photosynthese, der Bildung von Chlorophyll und der Stickstofffixierung bei.

Wachstumsförderung: Kupfer kann das Wurzelwachstum fördern und die Entwicklung von Seitentrieben anregen. Dies trägt zu einer insgesamt stärkeren und gesünderen Pflanze bei.

Pilzabwehr: Kupfer hat fungizide Eigenschaften und kann dazu beitragen, das Wachstum von schädlichen Pilzen zu hemmen. Deshalb wird Kupfer oft als natürlicher Schutz gegen Pilzkrankheiten eingesetzt.

Abwehr von Schädlingen: Kupfer kann auch als natürlicher Schutz gegen Schädlinge dienen. Es kann die Fraßaktivität von Insekten verringern und somit die Pflanzen vor Schäden bewahren.

Bodenverbesserung: Kupfer kann die Bodenstruktur verbessern, die Wasserdurchlässigkeit erhöhen und die Nährstoffverfügbarkeit optimieren, was allesamt das Pflanzenwachstum begünstigt.

Farbgebung: Ein Mangel oder Überschuss an Kupfer kann die Blattfarbe beeinflussen. Kupfer ist ein Bestandteil von Chlorophyll, das für die grüne Farbe der Pflanzen verantwortlich ist.

Blütenbildung: Kupfer kann die Blütenbildung und -entwicklung positiv beeinflussen, was zu einer reicheren Blütenpracht führen kann.

Nach nur drei Wochen können Sie bereits einen sichtbaren Unterschied feststellen.

Kauf dir deine Kupferspirale für 5l bis 1m³ Erde oder Terra Preta Starter für 5l Erde auf lebnatuerlich.de



Unterstütze unser Start-up



www.Lebnatuerlich.de

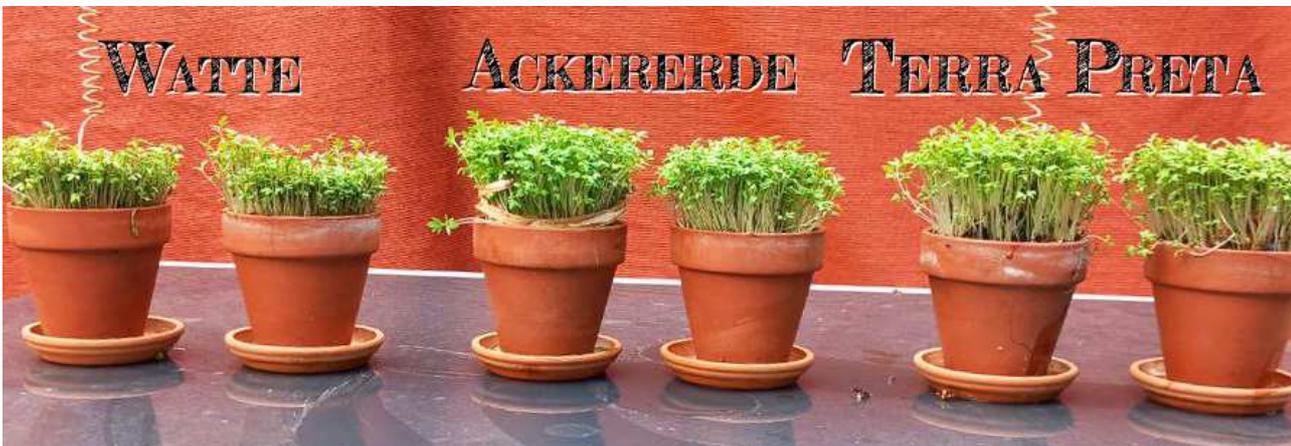
Mach ein Foto
#lebnatuerlich

Herzlich willkommen zu meinem faszinierenden Kupferspiralen- und Pflanzentest im Sommer 2023! In meinem eigenen Garten habe ich ein aufregendes Kinderprojekt gestartet. Das Wetter war konstant warm

*und trocken, und ich habe alle sechs Töpfe gleichmäßig
bewässert. Ich beobachtete gespannt die tägliche
Entwicklung der Kresse.*

Die ersten beiden Wochen schienen recht ähnlich zu verlaufen, aber dann, in der dritten Woche, sah ich deutliche Unterschiede. In den Töpfen ohne Kupferspiralen im Boden verfärbten sich die Blätter, und das Pflanzenwachstum verlangsamte sich stark. In den Töpfen mit Kupferspiralen hingegen erstrahlte die Kresse in voller Pracht.

Eine Besonderheit meines Experiments war der Einsatz von Watte, Ackererde und Terra Preta. Dabei hat mich besonders beeindruckt, wie stark die Terra Preta-Erde mit Kupfer verbessert wurde. Als ich die Wurzeln genauer untersuchte, bemerkte ich in den Töpfen mit Kupferspiralen die Entwicklung von Grünsparn oder sogar grünen Algen, was eine fantastische Nährstoffquelle für die Pflanzen darstellte.



In weiteren Versuchen wollte ich herausfinden, ob nicht nur das Kupfer im Boden, sondern auch die harmonisierende Wirkung der Antennenstruktur, ähnlich der Erdung, eine Rolle spielt. Wie sich herausstellte, erreichten die Pflanzen die höchste Vitalität, wenn beides vorhanden war: ausreichend Kupfer im Boden und eine harmonische Energie in der Luft.

Dieses Ergebnis lässt sich ähnlich wie bei unseren Wohnungen erklären, in denen wir künstlich Verbindungen herstellen, um den natürlichen Energiefluss sicherzustellen. Selbst meine Terra Preta, die nicht mit allen urbeständigen Elementen gespeist wird, kann energetisch nicht so schnell in Harmonie kommen.





TERRA PRETA



Hinweis zur Hautfärbung: Die bewusste Abfärbung von Kupfer an der Haut ist beabsichtigt und zeigt an, dass die positiven Effekte beginnen zu wirken.

Kupfer ist ein wesentlicher Bestandteil vieler Enzyme im Körper, was für zahlreiche Stoffwechselprozesse entscheidend ist.

Es zählt zu den essenziellen Spurenelementen im menschlichen Organismus und spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit.

Kupfer gibt seine Eigenschaften schnell ab, da es oxidationsfreudig ist, was seine Wirksamkeit im Schmuck erhöht.

In einigen Kulturen wurde Kupferschmuck sogar genutzt, um den Säure-Basen-Haushalt des Körpers zu überwachen.

Die "Grüne Patina" in Kupfer ist ein Hauptbestandteil von Chlorophyll, und Chlorophyll ähnelt Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff. Dies legt nahe, dass der "Grüne Patina" auch für die menschliche Gesundheit vorteilhaft sein kann.

Wichtige Information: Der Grünsparn, der auf Kupfer wächst, ist kristallin und keinesfalls mit grüner Patina zu verwechseln. Bitte beachten Sie, dass Grünsparn giftig ist.

Zusammengefasst bietet Kupferschmuck nicht nur spirituelle und energetische Unterstützung, sondern hat auch viele positive gesundheitliche Vorteile, die ihn zu einer attraktiven Wahl machen.

Ägypten: Bereits im alten Ägypten nutzten die Menschen Kupfer zur Behandlung von Krankheiten. Kupfer wurde in Form von Amuletten und Schmuck getragen, um gesundheitliche Vorteile zu erzielen. Die Ägypter glaubten, dass Kupfer die Kräfte des Lebens und der Heilung besitzt.

Indien: In der ayurvedischen Medizin Indiens wurde Kupfer als "Tamra" bezeichnet und als wichtiger Bestandteil von Arzneimitteln und Behandlungen verwendet. Es wurde angenommen, dass Kupfer die Doshas im Körper ausbalancieren und verschiedene gesundheitliche Probleme lindern kann.

Römische und griechische Antike: Sowohl die Römer als auch die Griechen verwendeten Kupfer als Heilmittel. Sie trugen Kupferarmbänder und tranken Wasser aus Kupfergefäßen, um gesundheitliche Vorteile zu erlangen. Kupfer wurde als entzündungshemmend und schmerzlindernd angesehen.

Mittelalter: Im Mittelalter wurden Kupferamulette und Schmuckstücke als Schutz vor Krankheiten und bösen Einflüssen getragen. Kupfer wurde auch in alchemistischen Praktiken verwendet, um Heiltränke herzustellen.

#lebnatuerlich

Mach ein Foto



Kauf dir deinen Kupfer-Schmuck auf:

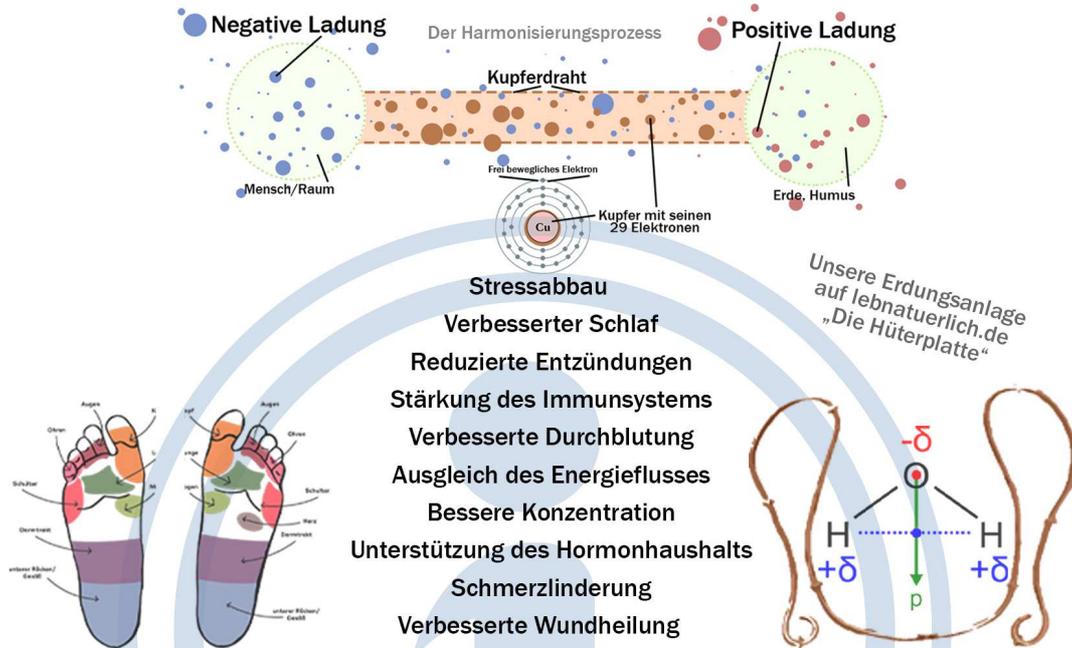
www.Lebnatuerlich.de



Unterstütze unser Start-up

ERDUNG für Zuhause

Die gesundheitlichen Vorteile der Erdung werden durch die Interaktion von elektrisch geladenen Teilchen in unserem Körper mit den Elektronen der Erde erreicht.



- Innovative Erdungsplatten nutzen das Dipolprinzip für effektive Erdung.
- Es verwendet das Dipol-Antennenprinzip, um nicht nur den Menschen, sondern auch den Raum selbst zu harmonisieren.
- Ähnlich einem Dipol erzeugen polarisierte Ladungen ein harmonisches elektrisches Feld.
- Gezielte Ableitung von elektromagnetischer Energie in den Boden.
- Befreit von elektrischen Spannungen und fördert eine bessere Erdung.
- Transformative Kraft der Erdung für Ihr Wohlbefinden erleben.

Erdung spielt eine entscheidende Rolle für Heiler und Klienten in der Naturheilkunde.
 Unsere Erdungsanlagen ermöglichen es Heilern, schwere Energien abzuleiten und die Energiearbeit sicherer und effektiver zu gestalten. Diese Anlagen verstärken die natürlichen Fähigkeiten der Heiler und schaffen eine harmonische Umgebung für energetische Heilung. Wenn Sie in der energetischen Heilung tätig sind, können unsere Erdungsanlagen Ihre Arbeit bereichern und vertiefen.

Kontaktiere uns für weitere Informationen - Telefon: 0176 40757978 - E-Mail: miwi@lebnatuerlich.de

Unterstütze unser Start-up



Eine der ersten Heiler in Deutschland, die unsere einzigartige Erdungsplatte verwendet.



Yara Reichel, instagram: yara.luna_raw

Holistische Vegan Vitalkost Zubereiterin, Gesundheits-Vitalkost- & Lebensberaterin, Ganzheitliche Geistesheilerin



www.Lebnatuerlich.de



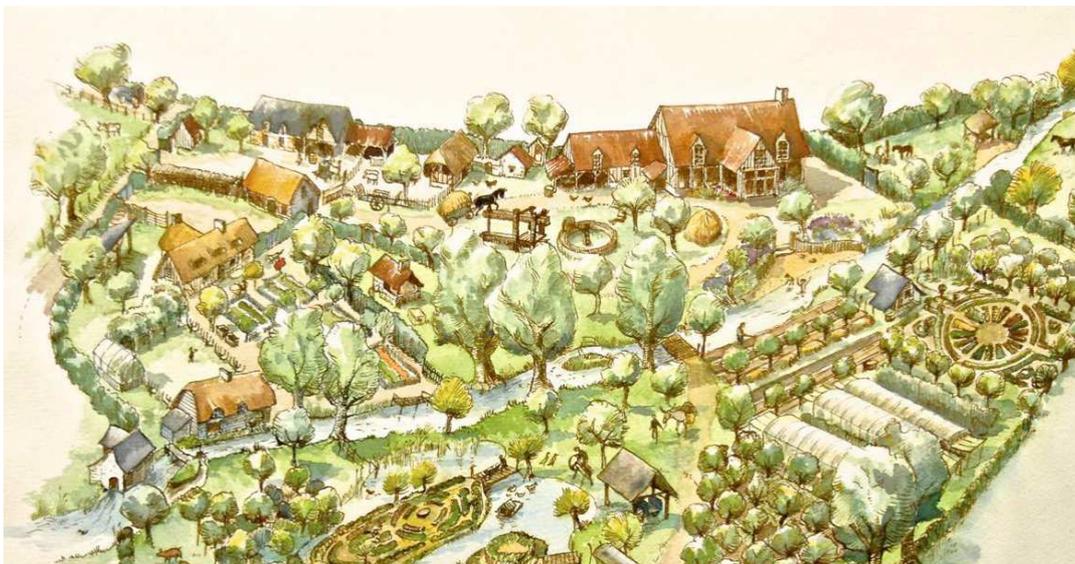
DAS PERMAKULTUR PROJEKT

HAST DU SCHON EINMAL VON PERMAKULTUR GEHÖRT? ES IST EINE TOLLE MÖGLICHKEIT, UM MIT DER NATUR ZUSAMMENZUARBEITEN UND DEN PLANETEN GESÜNDER ZU MACHEN. PERMAKULTUR BEDEUTET, DASS WIR UNS DIE NATUR ALS VORBILD NEHMEN. DAS BEDEUTET, DASS WIR LERNEN, WIE DIE PFLANZEN UND TIERE MITEINANDER INTERAGIEREN UND WIE WIR AUCH SO LEBEN KÖNNEN, DASS ES FÜR ALLE BETEILIGTEN GUT IST.

WENN WIR PERMAKULTUR BETREIBEN, ACHTEN WIR DARAUF, DASS WIR UNSERE UMGEBUNG NICHT ZERSTÖREN. WIR BAUEN UNSER ESSEN SELBST AN, VERWENDEN NATÜRLICHE DÜNGER UND HALTEN UNSERE TIERE AUF EINE NACHHALTIGE ART UND WEISE.

PERMAKULTUR KANN UNS HELFEN, EINE BESSERE WELT ZU SCHAFFEN, IN DER WIR IM EINKLANG MIT DER NATUR LEBEN. WENN WIR UNS DIE NATUR ALS VORBILD NEHMEN, KÖNNEN WIR LERNEN, WIE WIR UNS AUF UNSERE UMGEBUNG ABSTIMMEN KÖNNEN, UM SIE ZU SCHÜTZEN UND ZU PFLEGEN.

ALSO, SCHNAPP DIR DEINE GARTENSCHERE UND KOMM MIT UNS AUF EINE REISE IN DIE WELT DER PERMAKULTUR! ES WIRD EINE MENGE SPASS MACHEN, UND WIR WERDEN DABEI AUCH NOCH ETWAS GUTES FÜR UNSEREN PLANETEN TUN.



Die Saat

DU HAST DREI SAMEN, DIE ALLE ZU UNTERSCHIEDLICHEN PFLANZEN-VERSIONEN VON DIR SELBST HERANWACHSEN WERDEN. DIESE SAMEN PFLANZEN WIR IN DREI VERSCHIEDENE ERDEN, DIE FÜR UNTERSCHIEDLICHE LEBENSEINSTELLUNGEN STEHEN. ES WIRD AUFREGEND SEIN ZU BEOBACHTEN, IN WELCHER ERDE DEIN PFLANZEN-ICH AM BESTEN WACHSEN UND GEDEIHEN WIRD. GENAU WIE DEIN PFLANZEN-ICH, WIRST AUCH DU AUF VERSCHIEDENE ARTEN WACHSEN UND DICH ENTWICKELN, ABHÄNGIG VON DEINEN ERFAHRUNGEN UND DER UMGEBUNG, IN DER DU LEBST. VIELLEICHT KANNST DU SPÄTER DEINEN KINDERN UND ENKELN VON DEINEM PFLANZEN-ABENTEUER ERZÄHLEN UND IHNEN ZEIGEN, WIE WUNDERSCHÖN UND EINZIGARTIG JEDER VON UNS AUF SEINE EIGENE ART UND WEISE IST.

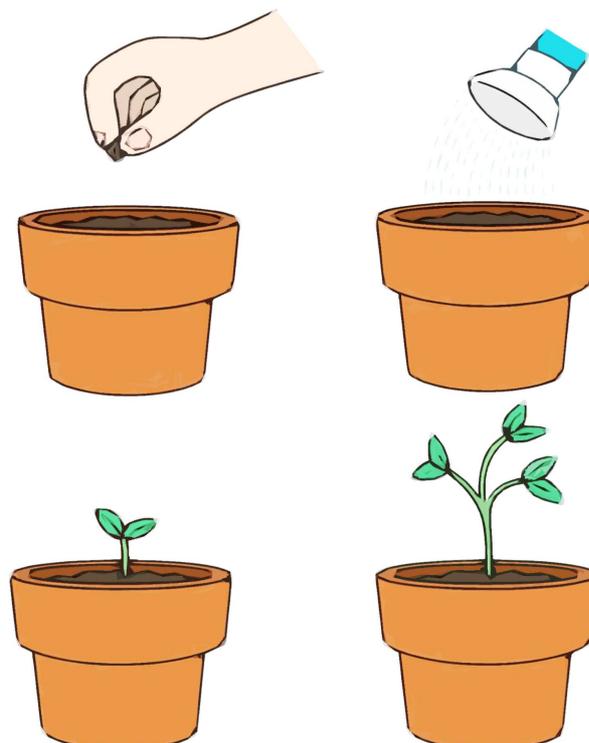


WIR GEBEN JEDEM DER DREI SAMEN EINEN EIGENEN TOPF UND FÜLLEN SIE MIT UNTERSCHIEDLICHEN MEDIEN, UM ZU SEHEN, WELCHE UMGEBUNG DEINEM MANGOLD-ICH AM BESTEN GEFÄLLT. EIN TOPF ERHÄLT FLAUSCHIGE WATTE, DER ZWEITE TOPF BEKOMMT ACKERERDE UND DER DRITTE TOPF WIRD MIT TERRA PRETA, EINER SEHR SPEZIELLEN FRUCHTBARE ERDE, BEFÜLLT. WIR LASSEN ETWAS PLATZ AM OBEREN RAND DER TÖPFE, UM DAS GIESSEN ZU ERLEICHTERN, UND GEBEN DEM WASSER GENUG RAUM, UM LANGSAM IN DIE ERDE EINZUSICKERN.

DER SAME KOMMT 1 CM TIEF IN DIE ERDE UND WIRD LEICHT ABGEDCKT.

DIE TÖPFE, IN DENEN UNSERE PFLANZEN WACHSEN, ERHALTEN REGELMÄSSIG WASSER.

(ALLE 2 BIS 3 TAGE, AN HEISSEN TAGEN AUCH TÄGLICH, SIE SOLLTEN ABER NICHT FEUCHT STEHEN). DER TOPF MIT DER TERRA PRETA KANN AUCH MIT EINEM GRÜNEN SMOOTHIE-WASSER GEGOSSEN WERDEN.



DIE WATTE IST EIN WEISSES UND FLAUSCHIGES MATERIAL, ABER ES ENTHÄLT NICHTS, WAS EINER PFLANZE BEIM WACHSEN HILFT. WENN WIR NUR WASSER IN DIE WATTE GEBEN, DANN GIBT ES NUR SEHR WENIG MINERALIEN, DIE FÜR DIE MIKROORGANISMEN AN DEN WURZELN DER PFLANZEN ALS NAHRUNG DIENEN KÖNNEN.

MANCHMAL FÜHLT MAN SICH VIELLEICHT SO, ALS OB EINEM "ALLES EGAL" IST. DAS KANN DARAN LIEGEN, DASS MAN DAS GEFÜHL HAT, DASS ES IN UNSEREM LEBEN NICHT GENUG VIELFALT ODER ABWECHSLUNG GIBT. VIELLEICHT FEHLT UNS DIE FÜLLE AN DINGEN, DIE UNSER LEBEN SPANNENDER MACHEN UND UNS FREUDE BEREITEN. ES IST WICHTIG, DASS WIR UNS ZEIT NEHMEN, UM UNS MIT DINGEN ZU BESCHÄFTIGEN, DIE UNS GLÜCKLICH MACHEN, UND UNS SELBST ERLAUBEN, NEUE ERFAHRUNGEN ZU SAMMELN. SO KÖNNEN WIR UNS WIEDER MIT DEM LEBEN VERBINDEN UND UNS AUF DIE DINGE KONZENTRIEREN, DIE UNS WICHTIG SIND.



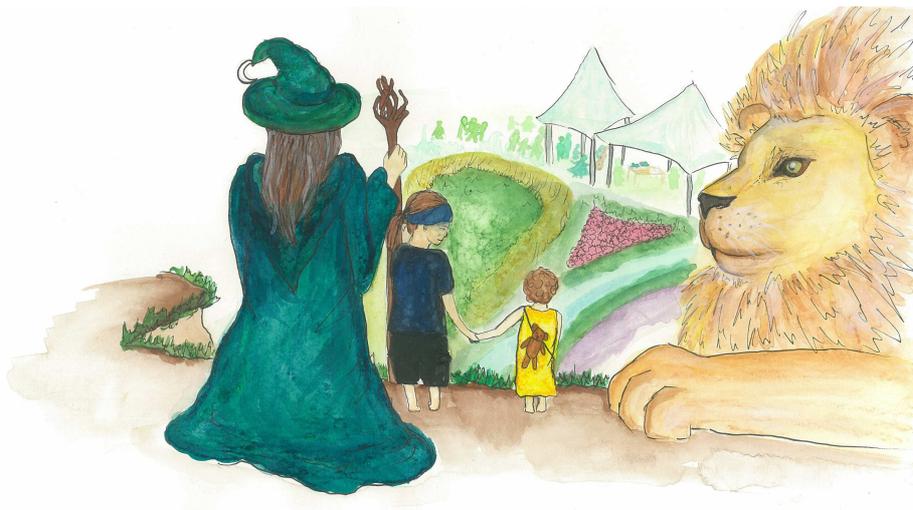
DIE ACKERERDE, DIE WIR NORMALERWEISE ZUM ANBAUEN VON PFLANZEN VERWENDEN, HAT OFT NICHT GENUG VON EINER BESONDEREN ZUTAT NAMENS HUMUS. HUMUS IST WIE EINE MAGISCHE ZUTAT, DIE ES DER ERDE ERLAUBT, NATÜRLICHES LEBEN HERVORZUBRINGEN. OHNE GENUG HUMUS IST ES SCHWIERIG, DASS PFLANZEN GEDEIHEN KÖNNEN.

DIE ERDE, DIE WIR OFT AUF UNSEREN ACKERN FINDEN, HAT LEIDER NICHT MEHR SO VIEL LEBEN IN SICH WIE FRÜHER. OHNE LEBEN IST ES SCHWER FÜR NEUE PFLANZEN, AUF NATÜRLICHE WEISE ZU WACHSEN. DESHALB WERDEN SIE OFT MIT KÜNSTLICHEN DÜNGEMITTELN UNTERSTÜTZEN. DAS IST NICHT GANZ NATÜRLICH UND VERÄNDERT DIE ART UND WEISE, WIE DAS LEBEN AUFRECHT ERHALTEN WIRD. UNSER LEBEN WIRD OFT VON KÜNSTLICHEN DINGEN BESTIMMT, DIE VON AUSSEN AUF UNS EINWIRKEN. DABEI HABEN WIR MANCHMAL VERGESSEN, WIE WICHTIG ES IST, MIT DER NATUR IN VERBINDUNG ZU BLEIBEN.



DIE WUNDERERDE IST EIN UNGLAUBLICH FASZINIERENDER ORT, VOLLER LEBEN UND ABENTEUER. HAST DU SCHON MAL VON **TERRA PRETA** GEHÖRT? DAS IST EINE BESONDERE ART VON ERDE, DIE UNTER DEM MIKROSKOP WIE EINE EIGENE KLEINE WELT AUSSIEHT. IN NUR EINER HANDVOLL TERRA PRETEA GIBT ES MEHR LEBEWESSEN ALS ES MENSCHEN AUF DER GANZEN WELT GIBT!

MÖCHTEST DU WISSEN, WAS DAS GEHEIMNIS DES GLÜCKS IST? ES LIEGT DARIN, DASS DU DEIN LEBEN AUF NATÜRLICHE WEISE GESTALTEST, INDEM DU DICH UM DEINE ERNÄHRUNG, FITNESS, SOZIALEN BEZIEHUNGEN UND SELBSTENTFALTUNG KÜMMERST. MANCHMAL KÖNNEN AUCH TUGENDEN WIE NEUGIER, MUT, SELBSTDISZIPLIN UND GERECHTIGKEIT HELFEN, WENN DU NICHT MEHR WEISST, WIE ES WEITERGEHEN SOLL. DENKE DARAN, DASS DAS GLÜCK IM HIER UND JETZT LIEGT UND DASS ES EINE ENTDECKUNGSREISE IST, DIE DU JEDEN TAG AUFS NEUE BEGINNEN KANNST.



ES IST SEHR WICHTIG, DASS IHR EUREN WILLEN, EURE GEFÜHLE UND VORSTELLUNGEN MITEINANDER IN EINKLANG BRINGT. DAS BEDEUTET, DASS IHR EUREN KOPF, EUER HERZ UND EURE HÄNDE ZUSAMMENBRINGT, UM DIES ZU TUN. DURCH DAS TÄTIGWERDEN KÖNNT IHR EUCH WEITERENTWICKELN UND WACHSEN. EURE HERZEN WERDEN BERÜHRT, IHR BEZIEHT EUCH AUF DAS HIER UND JETZT UND WERDET DURCH SPANNENDE GESCHICHTEN INSPIRIERT. WENN IHR DANN SELBST AKTIV WERDET UND KREATIV SEID, WERDET IHR DAS THEMA NOCH BESSER VERSTEHEN UND EURE GEDANKEN WERDEN SICH ENTWICKELN.

