



Yvonne Dana Altenkirch
Na•tur - Fi•bel

S. Roland

5.Auflage November 2022
© 2019 Yvonne Dana Altenkirch
yvonne-dana.altenkirch@posteo.de

Illustrationen (wenn nicht anders vermerkt): Irmtraud Ruland
Layout: Martin Breuer

Umschlag: Martin Breuer unter Verwendung einer Zeichnung von Irmtraud Ruland

Bildrechte: Die Bildrechte verbleiben bei den Rechteinhaber_innen.
Sollten dennoch Rechte verletzt worden sein, war dies nicht beabsichtigt.
Rechteinhaber_innen werden gebeten, sich mit Yvonne Dana Altenkirch
(yvonne-dana.altenkirch@posteo.de) in Verbindung zu setzen.

Inhalt

Vorwort	9
Anmerkungen	11
Die (Wieder-) Entdeckung des Ursprünglichen.....	13
Klein ist das neue Groß	14
Permakultur	15
Effektive Mikroorganismen - für einen lebendigen Kreislauf	18
Sauerkraut, Kim Chi & Co. selbst fermentieren	19
Bokashi-Eimer - Fermentiertes, organisches Allerlei	22
Auf einem stillen Örtchen	24
Terra Preta - Schwarze Erde	26
Regenwürmer - Die wahren Gärtner	28
Die Wurmbox schließt einen natürlichen Kreislauf	29
Wesensgemäße Bienenhaltung	30
Heilung der Atmosphäre durch AGNIHOTRA-Feuer	32
Anastasia-Bücher - Zurück zur Natur lautet der Aufruf	33
Kluger Rat - Notvorrat.....	35
Warum (Krisen) Vorbereitung? Warum (Krisen) Bereitschaft?	36
Die Wandelzeit ist unsere Zeit	37
Heute schon an morgen denken	38
Lebensmittel - Vorratshaltung	39
(Heu)schreck dich nicht!	42
Was kann ich jetzt tun?	43
Woher bekommst du Bio-Saatgut?	44
Frische Sprossen - Heute säen, morgen ernten!	45
Angeln - Wo ist der Haken?	46

Naturalien in Wandel-Zeiten tauschen	47
Dinge, die gefragt sein werden	47
TauschTaler	48
Die Zeit ist jetzt!	49
Was kannst du anbieten?	49
Gradido - Ein Geld- und Wirtschaftsmodell nach dem Vorbild der Natur ...	50
Aussichtsreiche Berufsfelder in Wandel-Zeiten	53
Die passende Ausrüstung	54
Abenteuer- oder Notrucksack	55
Dokumentensicherung	57
Was tun bei Sirenenalarm?	58
Geistige (Krisen-)Vorbereitung	59
Feldbibel von Jivaco	60
Angstbewältigung Session mit Lisa	63
LUBKI - Urslawische Kampfkunst	64
Meine persönliche Notfall Apotheke	66
Erste Hilfe - Was sollte bevorratet werden?	66
Medikamente	67
Schnupfen mit Meerrettich, Honig und Zwiebelsaft heilen	68
Nelken bei Zahnschmerzen	68
Zitronen - Knoblauch Likörchen	69
Natürliches Tonikum - selbst hergestellt	70
Kolloidales Silber selbst herstellen	72
Die lila Botschaft	73
Vitamin D3 Mangelware	74
Moringa - Der Baum des Lebens	75
Möge die Kraft der Spirulina mit dir sein!	76
Entgiftung mit Zeolith - Klinoptilolith	77
Bentonit erkennt die schädlichen Substanzen	77

Kennst du Wasserstoffperoxid H_2O_2 ?	78
DMSO	78
Magnesiumchlorid - Öl oder Flocken	79
Chaga der geheimnisvolle Heilpilz aus Lappland	80

Die kleinen Dinge für das große Abenteuer

rund um das Leben draußen.....	83
In einer Überlebenssituation ist ein Messer Gold wert!	84
Orientierung - Welchen Kompass wählst du?	85
Acme Tornado Slimline - Signal / Notfallpfeife	85
Regenponcho	86
Rettungsdecke Gold-Silber-Folie	86
Notfallplane Sol Sports Utiliy Blanket	86
Feldnotizbuch Rite in the Rain	86
Actopp Klappspaten Multifunktional	87
Knicklicht	87
Brustbeutel wasserdicht	87
Duschen ohne Strom - Helio Pressure Shower Nemo	87
Zombie Medcare Survival Kit und Erste-Hilfe-Set	89
Baryt-Schwerspat aus dem Schwarzwald	90
Blaues Gold	91
Wasser ist Leben	92
Katadyn Wasserfilter	93
Wasserentkeimung und Wasserlagerung	94
Kishu Binchotan - Die Kraft im Wasser	95
Wasserkarister ohne BPA für die Trinkwasserreserve	96
Die Original Kelly Kettle	97

Mond Licht - unabhängig von der Stromversorgung.....	99
Sonnenglas® - Solarlampe im Einmachglas	100
Feuerhand Sturmlaterne - oft kopiert und nie erreicht	101
Meine Lieblings-Kurbellampe-GoalZero Lighthouse 400	102
Notlicht Dose	103
UCO Candelier Kerzenlaterne	103
Funkgeräte - Die alte Technik	103
Im Kreis des Feuers - Sein Feuer entzünden.....	105
Feuer und Flamme	106
Feuerarten	107
Eigenschaften von Feuerholz	108
Zunder & Zünder leicht entflammbares Material	109
Erprobte Zundermaterialien in der Natur finden	110
Erprobte käufliche Zundermaterialien	112
Werkzeuge zum Feuer machen	113
Wildnis Gourmet Kochen am Lagerfeuer	116
Jede(r) braucht eine Tiffin-Essensbox	120
Ess-Utensilien	121
Essen in der Natur sammeln	122
Rezepte	123
Ghee - Das goldene Butterschmalz	134
Grüner Kaffee	135
Ersatzkaffee - Eine Alternative aus der Natur	136
Essig ist neben Salz das älteste Würzmittel	137
Essig der Diebe	138
Der eigene Brotmacher sein	139
Rezepte	140

Pflanzenverbündete - Geheimnisvolle Heilkräfte.....	143
Heilpflanzen statt Pillen	144
Eine Salbe herzustellen ist kein Hexenwerk!	146
Natürliche Antibiotika	147
Sensen, das wichtigste Werkzeug der Menschheit?	153
Hanf - Die Wiederentdeckung einer uralten Nutzpflanze	154
Trinkbare Natur	155
Brennnessel	156
Fichte	156
Kamille	157
Minze	157
Weidenrinde	158
Lavendel	158
Holunderblüten	159
Hagebutte	159
Goldrute	160
Löwenzahn	160
Birke	161
Johanniskraut	161
Kräuterlikör - Nur einen winzigen Schluck	162
Nussschnaps - Verdauungsfördernd	163
Hagebuttenlikör - Unterstützt die Nierenfunktion	163
Brennnesselschnaps - Harntreibend und Nierenanregend	164
Holunderblütenlikör - Immunkraftstärkend	164
Mirabellenlikör	165
Tannenspitzenlikör - Beruhigend	165
Hagebuttenwein	166
Die Räucher-Apotheke	167
Der Wald - Mein Arzt und Apotheker	169

Unsere Füße - Ein Wunderwerk der Natur	170
Mit den Augen einer Eule sehen	171
Im Wald der Tiere	172

Am schönsten sind wir,	
wenn ich mir selbst gefalle.....	175
Was man nicht essen kann, streicht man nicht auf seine Haut	176
Körperpflege mit Salz aus dem Toten Meer	177
Mit Lavaerde	177
Haarwäsche mit Roggenmehl	178
Rosmarin Haarspülung	178
Deo aus duftenden Blüten selbst herstellen	179
Zahn Öl mit Heilkräutern Selbermachen	180
Optimale Mundhygiene mit der Miswak Zahnbürste	181
Geheimtipp! Schmierseifenbad - Basische Entgiftungskur	182
Natives Kokosöl - Ein Allround Talent	183
Öl ziehen mit Kokosöl	184
Kokosöl-Deo selbst herstellen	185
Kokosöl-Zahnpasta mit Kurkuma für weißere Zähne	186
Kokosöl - natürlicher Schutz bei Zecken für Mensch & Tier	187
Wäsche waschen mit Roßkastanien	188
Das heilige Natron	189
In der Regel (Monatsblutung) Alternativen nutzen	190
Menstruationstasse (Becher)	190
Wildkräuter in der Frauenheilkunde	191

Vorwort

Worum geht es in meiner NaturFibel?

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

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

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

NUR:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Du erhältst auch Informationen zu Produkten oder ausgewählter Literatur.

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

Yvonne Dana Altenkirch

Mein Extra-Tipp für mehr Freiheit:

Werde ein Teil der bundesweiten Selbstermächtigungsinitiative zur Befreiung vom Rundfunkbeitragszwang. www.rundfunk-frei.de

Anmerkungen:

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

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

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

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

Das Konzept der NaturFibel beinhaltet Empfehlungen.

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

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

DANKE

Die (Wieder-) Entdeckung des Ursprünglichen



J. Roland

Klein ist das neue Groß

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

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

Meine Extra Tipps:

Das Buch „**Das kann doch weg**“ von Fumio Sasaki empfehle ich, um seinen ganz individuellen Minimalismus zu finden.

Für ein einfaches und lebenswertes Zuhause kannst du dich hier inspirieren lassen:

www.vital-camp-living.de

www.landsitzer.wordpress.com



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

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

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

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

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

Wir werden wieder zu freien Menschen!

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

