



Ruhig-Schlafen-Wegweiser - auf alles eingestellt -

- gratis eBook -

verfasst und geschenkt
von Anna Selma

www.DerZweiteBlick.at

Inhaltsangabe - Ruhig Schlafen Wegweiser

Vorwort	3
MENTALITÄTS-CHECK	
Bunker Mentalität?	4
BEVORRATUNG	
Bevorratung SYSTEM	6
Bevorratung INHALT: Lebensmittel	7
- Lang haltbar (ewig)	7
- Kürzer haltbar (bis 5 Jahre)	8
- Kurz haltbar (bis 2 Jahre)	8
- Für Bevorratung gilt außerdem	9
- Was gibt's zu Essen im Fall einer Krise?	9
Bevorratung INHALT: Waschen	10
Bevorratung INHALT: Wäsche	11
WAS NOCH?	
Was man sonst noch daheim haben sollte	12
GEHT-IMMER-BROT	
Geht-immer Brot-Rezept	12
RICHTIG LEBEN	
Richtig leben	14

Ruhig Schlafen - auf den Zweiten Blick

Was uns vom Zweiten Blick Jahr und Tag begegnet, sind Zuschriften, die sagen:
"Die Krise kommt! Was soll ich nur machen??"

Diese Angstschübe treten nach unserer Beobachtung in Phasen auf. Mal haben sie ganz viele Menschen, dann ist es wieder ruhiger, bis eben der nächste Schub daherkommt. Gekoppelt sind diese Angstattacken in der Regel auf mystische Weise an mediale Meldungen. Damit meine ich nicht nur Meldungen aus den sog. Mainstream Medien wie Zeitung und Fernsehen. Damit meine ich auch alternative Medien, Meldungen aus dem Internet, die von (bestimmt absolut wohlmeinenden!) Leuten stammen, die nicht staatlich gesponsert werden.

Bei allem, was auf Dich trifft: Laß bitte den gesunden Menschenverstand walten. - Sollte man auf das Schlimmste gefaßt sein?

JA! Immer natürlich! Das, was uns alle erwartet, ist der Tod. Und bevor wir ihn sterben, sterben wir viele andere Tode, kleine Tode, emotionale Tode, manchmal auch spirituelle. Das ist nötig, weil wir viel mit uns rumschleppen, das weder uns gehört noch irgendwas zu suchen hat in unserem Dasein. Trotzdem geben wir ihm Raum. Es ist eine Gewohnheit.

Unterwegs lernen wir, was wirklich zu uns gehört, was wirklich nötig ist, was wirklich unseres ist - und was nicht. Was nicht dienlich ist, das werden wir früher oder später an den Nagel hängen. Daran ist nichts traurig, es ist eine Gewohnheit, die wir wechseln.

Würdest Du es vermissen, in einer Welt zu leben, in der Kinder schlecht oder mißhandelt und in der Menschen in Sklaverei gehalten werden mittels ausbeuterischer Geldsysteme? Würdest Du es vermissen, in einem Umfeld zu leben, wo man es gewohnt ist, Disharmonie durch Konkurrenz, Knappheit und Engpässe zu erzeugen? Ich denke nicht. Dennoch fürchten wir diese Verluste so sehr - einfach weil wir diese Art von Welt gewohnt sind.

Das, was Du bist, wird nie verloren gehen. Es gehört zu Dir, es ist rechtmäßig Deines. Was Dich ausmacht, das wird Dir niemand nehmen. Wer das weiß, erlebt enorme Freiheit - denn alles abseits davon läßt sich rearrangieren, wieder auschecken, neu aufstellen, mit Pioniergeist wieder aufbauen, zusammenstellen, erfinden, frisch neu hinbauen.

**Ich möchte Dich anstecken mit der Vision einer besseren Welt.
Und mit dem unbeirrbaren Glauben an das Gute in Dir und in den Menschen, die Du treffen, denen Du begegnen darfst.**

Dein Sein ist ein Geschenk.

So ist es das Sein anderer Menschen, die so wie Du unendlich kostbar sind.

Möge dieser kleine Wegweiser Dir eine Richtschnur geben. Und die Gewißheit:

"Ja, ich kann für mich sorgen, ich kann für die Menschen dasein, die mir wichtig sind. Und ja, ich hab alles fürs Erste zu Hause - der Rest läßt sich organisieren, wenns soweit kommen sollte. Gemeinsam, tatkräftig, mit einer gesunden Mentalität und einem frischen Gemeinschaftssinn. Bis dahin schlafe ich ruhig, weil ich weiß, ich bin allem gewachsen."

Gruß von Herzen, alles Liebe,
Anna Selma

www.DerZweiteBlick.at

Mentalitäts-Check

x Bunker Mentalität?

Hast Du eine Bunker Mentalität?

Super, dann ist dieses eBook NICHT für Dich! 😊

Bitte klicke dieses Fenster wieder weg, ich hab diese Zusammenstellung nur für Gesunde und Hilfsbereite und für Menschen mit Herz geschrieben.

Nicht für Wahnsinnige, die nur an sich denken und mit der Einstellung leben:

"Ich muß um jeden Preis überleben, wies anderen geht, ist mir egal! Hauptsache ICH bleib übrig". - Ja, das ist völlig ernst gemeint!!

Darum gehts nämlich bei dem Ganzen hier:

Unsere Welt ist in einer Veränderungsphase. Wenn uns tatsächlich etwas Monumentales überrollen sollte, das uns in die Steinzeit zurückwerfen würde (was ich nicht kommen sehe!!!), dann entscheidet NUR unsere Geisteshaltung, unser Gemeinschaftssinn, was mit uns passiert.

Ich lebe in einer Welt, wo ich mich drauf verlasse, daß Menschen herzensgut sind und einander zueinander helfen.

Ich habe einen unbeugsamen Glauben an uns, an uns Erdmenschchen.

Wenns eng wird, werden wir super erfinderisch, halten zusammen, ärger wie Pech und Schwefel und sind für einander da, daß es nur so rauscht.

Sollte es tatsächlich einmal dazu kommen, daß wir mit ohne Nix dastehen, ohne Strom und ohne momentane Versorgung, gibt es nur EINE einzige Sache, die uns rettet und das ist ein unbeugsames Zusammenstehen, ein Wirgefühl bis ins Mark.

**Unser Einsatz für andere, für die Gemeinschaft, für das Miteinander,
das macht uns zu wunderbaren und lebensfähigen Menschen.
Das ist jetzt so - und erst recht in Zeiten, wo es eng ist.**

Und tatsächlich würde ich drauf wetten, daß es - gesetzt so ein Fall würde eintreten - nicht lange dauert, bis wir etwas ersatzweise aufgestellt kriegen und einander supergut aus der Patsche helfen.

Du hilfst mir, ich helfe meinem Sohn und meinem Nachbarn, die wiederum wem anderen helfen. Wir alle sind für den da, der eben grad neben uns steht, so funktioniert. Es ist

nicht rückläufig, wir geben normalerweise nicht dem zurück, der uns gegeben hat, sondern wem anderen, denn es geht immer vorwärts.

Die Welle des Guten kommt aus unerwarteten Quellen.

Du bist noch da?

Prima, dann geh ich davon aus,

- daß Du weißt, ohne Gemeinschaft geht gar nix.

- Daß Du ein Herzensmensch bist, der den Stellenwert von Zusammenhalten und Miteinandersein kennt und lebt.

Der Mensch ist keine Insel und wir sind auch keine Einzelgänger wie Leguane oder Mäusebussards. Wir sind soziale Wesen.

Wir brauchen einander, nicht nur, um eben das Menschsein auf diesem schönen Planeten an sich möglich zu machen - sondern auch um Sinn, Freude, Humor und Erfüllung zu erleben.

**Diese Welt, die wir schaffen, nennt man Kultur.
Kultur spiegelt die Intention einer Gesellschaft.**

Erschaffen wir gemeinsam eine wunderschöne Kultur, eine, in der es sich so herrlich lebt, daß wir unendlich stolz sind, diese wunderschöne Erde persönlich erlebt zu haben. Daß wir mitgeholfen haben, sie in ein erstaunliches Paradies zu verwandeln.

Nur zum Gehts weiter.

Halte dies bitte IMMER im Hinterkopf.

Teile, was Du weißt - aber bitte ohne Angst und ohne Panikmache. Das ist lächerlich und damit machst Du Dich nur zur Witzfigur. Ich glaub Dir dann nämlich nicht - und andere nehmen Dir das auch nicht ab.

Sei stark und mach die Welt immerzu ein Stückchen besser, durch Dein leuchtendes Herz, durch Deinen Mut und durch Deinen unbeugsamen Glauben an das Gute in Dir und rundherum. Sei tatkräftig.

Geh vom Handy weg, wirf es in den Mist, entkoppel Dich vom Internet. Es ist (bis auf wenige Ausnahmen) langweilig, unendlich langweilig. Ein einziges lautes Durcheinanderschreien - eine Subkultur menschlichen Daseins. Und weil beinahe jeder darin lebt, fällt das keinem auf.

Das echte Leben ist wo anders. Du lebst mitten drin. Es ist Dein Liebevollsein. Es ist Deine Herzlichkeit, es ist Dein Anpacken, Dein Erfindergeist.

- Und ist weitaus spannender als Knöpfedrücken.

Einsam sind wir vorm Bildschirm. Gemeinsam sind wir im echten Leben.

Ohne Katastrophismus, aber mit pragmatischem Anpacken und echtem Wohlwollen.

Bevorratung

Das Wichtigste zuerst: **Bevorratung rotiert**. Vorräte zu Hause zu haben ist **keine einmalige Sache**, also es gilt nicht: einmal was gekauft, hurrah, fertig! Bevorratung ist ein Teil des aktiven Haushaltes. Jetzt schon! Nur momentan vermutlich ohne Plan. Das Schöne ist, hier hast Du einen erprobten, der prima funktioniert! **Rotieren bedeutet: Du verbrauchst und befüllst Deine Bevorratung als Teil des Alltags laufend und zwar so, wie es sinnvoll ist.**

x **Bevorratung SYSTEM**

- **Such Dir Grundlebensmittel, die Du gern zu Hause hast.**

Was genau, das findest Du weiter unten in diesem eBook!

- **Organisiere etwas Platz in Deinem Heim.**

Du hast keinen Platz?

In Deinem Kleiderschrank ganz unten ist Platz. Wenn nicht, ist Ausmisten dran...

- **Finde Kisten, die den Platz gut befüllen.**

z.B. Schuhkartons oder Eurokisten aus dem Baumarkt, mit oder ohne Deckel, was bei Deinem Stauraum Sinn macht und sich ausgeht. Mit Deckel ist prinzipiell besser, weil Dein Vorrat mit Deckel nicht einstaubt, sondern nur die Kiste drum rum!

- **Wähle pro Kiste eine Kategorie von Befüllung.**

z.B. Hülsenfrüchte, Reis, Konservendosen, Salz und Gewürze etc.

Faustregel: **Unbegrenzt haltbare Lebensmittel** (siehe Liste weiter unten!) in die Kisten ganz hinten unten - oder ganz oben, wo man nur mit Stockern hinlangt,

- **nur ein paar Jahre haltbare Dinge** gut erreichbarer vorne und in Griffweite.

- **Praktiziere Rotation.**

Alles, was neu in die Kiste kommt, kommt ganz nach hinten, die älteren Sachen kommen beim Nachkauf nach vorn und rücken auf.

- **Du verbrauchst die Dinge, die vorn in der Kiste stehen, bevor sie ablaufen.**

So wird nichts schlecht und Deine Bevorratung ist immer up to date.

- **Was neu in die Kiste kommt, wird oben mit einem Eddingstift beschriftet.**

Du suchst auf der Packung das Ablaufdatum mit Monat und Jahr und schreibst Monat und Jahr oben gut sichtbar drauf. So hast Du alle Ablaufzeiten gut im Blick.

Mach dieses einfache System zu einem Teil Deines ganz normalen Lebens. So hast Du alles Nötige jederzeit da und kannst entspannt ruhig schlafen. Nichts wird schlecht, Du hast immer den Überblick, was Du alles zu Haus hast, wieviel von welchen Dingen.

x **Bevorratung INHALT: Lebensmittel**

Ideal sind Lebensmittel, die ewig oder sehr lange halten, sofern sie trocken, kühl und dunkel gelagert werden. Ich habe hier die Wichtigsten nach Haltbarkeit sortiert.

Lang haltbar

(unbegrenzt, Rotation nicht nötig):

Diese Lebensmittel halten idR SEHR viel länger als mit der Mindesthaltbarkeit (MHD) angegeben. Es gibt mehrere tausende Jahre alte Getreidekörner aus der Antike, die heute noch immer keimfähig sind!? Wenn bei getrockneten Bohnen und Linsen 2 Jahre als MHD angegeben sind, ist das Quatsch, Du kannst sie locker 30 Jahre (!) auf dem Speicher haben.

Mit anderen Worten, dies sind die Lebensmittel, die Du einmal kaufst und um die Du Dich in Deinem Vorrat nicht mehr kümmern mußt, sofern sie absolut trocken und kühl lagern:

- Linsen (getrocknet, nicht in der Dose)
- Bohnen, Kichererbsen (getrocknet, nicht in der Dose)*
- Getreidekörner ganz (Reis, Hafer, Roggen, Weizen, Zuckermais Körner**)
- Pasta (am besten Spaghetti, die sind super stapelbar und platzsparend!)
- Salz
- Essig
- Natron
- Backpulver
- Zucker
- Honig

*Hülsenfrüchte machen weniger Gase, wenn man das Einweich- und das Kochwasser penibel abgießt und abwäscht. Ganz Empfindliche können auch mittendrin beim Kochen das Kochwasser wechseln, denn da ist vor allem das blähende Zeug drin. Das Wechselwasser sollte dabei unbedingt schon kochend heiß sein!

**Reis und Hafer lassen sich als ganze Körner problemlos kochen. Weizen benötigt eine Einweichzeit. Wir empfehlen, einen Mixer anzuschaffen, der Weizen und Roggen zu feinem Mehl vermahlen kann, dann kannst Du jederzeit Brot backen.

Aus gröberem Schrot und Salz läßt sich rasch ein Getreidekoch herstellen (Porridge).

Aus Maiskörnern läßt sich Popcorn machen.

Das macht gut gelaunt und schmeckt auch in Krisenzeiten. 😊

- - -

Konserven sind, wenn sie sauber hergestellt wurden - theoretisch - auch super lang haltbar, weit länger als angegeben. Allerdings verändern die Lebensmittel darin gern irgendwann Farbe, Geschmack und Konsistenz. Was den Eßgenuß - nunja - minimiert. Und natürlich brauchen Konserven recht viel Platz. Wie giftig die löslichen Stoffe aus Weißblech sind, könnte man auch noch diskutieren...

Marmelade und Apfelsmus enthalten viel Zucker, was die Haltbarkeit ebenfalls extrem hochtreibt, genau wie große Mengen an Salz, z.B. in Tomatenmark und Pesto.

Kürzer haltbar

(ca. 2-5 Jahre, muß rotiert werden, siehe bitte oben):

Hier hast Du Lebensmittel, die gut lagerfähig sind, aber eben nicht unbegrenzt, wie die erste Kategorie.

- ganze Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- eingesalzene Oliven, in Öl und sauer eingelegtes Gemüse
- Dosengemüse, Dosenbohnen etc., Kokosmilch
- eingekochte Marmeladen, Apfelmus, Apfelmark (= Apfelmus ohne Zuckerzusatz),
- Sojaschnetzel
- getrocknete Tomaten, Tomatenmark
- Trockenfrüchte
- Gewürze (Curry, Schwarzkümmel, Sesam, Lorbeerblätter etc.)
- Öle *
- Pesto

* Ölige Lebensmittel werden mit der Zeit ranzig. Oft sehr viel später als im MHD angegeben, aber dennoch, bitte immer zuerst testen, wenn das MHD überschritten ist. Unlängst überraschte mich eine Flasche Distelöl, die plötzlich aus den Untiefen meines (eigentlich super organisierten!?) Vorratsschranks auftauchte und die ich wohl jahrelang übersehen hatte. Dieses Öl war seit fast 3 Jahren abgelaufen und noch länger offen. Es schmeckte frisch wie am ersten Tag!? Warum? Ich vermute, weil das Öl immerzu im Stockdunklen lagerte.

Wichtig bei Ölen: sie sollen unbedingt kühl und vor allem dunkel gelagert

werden. Es empfehlen sich dunkle Flaschen (oder Flaschen dick in Zeitungspapier einwickeln!) und ein Ort in einer geschlossenen Kiste, einem geschlossenen Schrank oder am besten im kühlen, dunklen Keller. Ein Kürbiskernölbauer verriet mir, daß <sein> Kürbiskernöl (also wahrscheinlich jedes halbwegs gute!) im Grunde unbegrenzt hält, wenns nur kühl und komplett dunkel eingelagert ist.

Prinzipiell gilt:

- Raffinierte Öle sind haltbarer.

Also gefilterte, hochoverhitze, mit anderen Worten, solche Öle, wo andere schreien: Aaah, ungesund! Für Deinen Vorrat sind sie dennoch das Beste! Rapsöl ist am längsten lagerbar.

- Unraffinierte, native und kaltgepreßte Öle sind nur einige Monate haltbar.

Sie mögen gesünder sein, in Sachen Bevorratung eignen sie sich nicht optimal.

Kurz haltbar

(max. 1-2 Jahre, muß rotiert werden, siehe bitte oben):

- Mehl, Grieß, Schrot, Flocken (abgetütetes, bereits zerkleinertes Getreide)

-> **Zerkleinertes Getreide zieht Schädlinge an** und Du kannst selbst im saubersten Haushalt Maden, Motten oder anderes Getier versehentlich zu züchten beginnen.

-> **Lösung: Zerkleinere Getreide erst unmittelbar vor dem Gebrauch.**

Das kann sein mittels einer mechanischen Flockenquetsche oder Mühle oder mit einem leistungsstarken Standmixer.

x Für Bevorratung gilt außerdem

SINNVOLLES lagern:

- Weg mit allem, was Platz braucht und nicht in die oben genannten Kategorien fällt.

Müsli in Boxen, Schokoriegel, Proteinpulver, Knabbereien, Pürreepulver u.ä. Diese Dinge sind stark vorverarbeitet. Man weiß nie so ganz, was drin ist (Stichwort "Aroma"), sie verbrauchen Unmengen an Platz und ihre Haltbarkeit ist sehr begrenzt. Besser und nahrhafter als dieses klassische Zivilisationsfood ist es, sich einen Porridge frisch zu kochen oder ein einfaches Brot selbst zu backen.

Dinge mit viel Zucker halten wesentlich besser als solche mit wenig. Für die Bevorratung gilt: die Marmelade mit hohem Zuckergehalt ist dem low-sugar Fruchtaufstrich aus dem Bioladen vorzuziehen. Es wäre enttäuschend, all die Jahre die kostbarsten Marmeladen zu lagern, nur um dann festzustellen, daß sie leider alle inzwischen verschimmelt sind...

RUNDGÄNGE im Vorrat:

- Etwas nähert sich dem Ablaufdatum?

Du schaust ab und zu in Deine Bevorratung und siehst mit Adleraugen Datumsbeschriftungen, die bald ablaufen. Ich nehm diese Sachen dann in die Küche. Dort hab ich ein eigenes Regal, das NUR für diese Dinge reserviert ist. Sie stehen dort, ich seh sie immerzu und paß den Speiseplan an. So wird alles rechtzeitig verbraucht und nichts wird achtlos weggeworfen.

x Was gibts zu Essen im Fall einer Krise?

Es gibt keinen Strom? Dann gibts:

- Zeug aus der Dose als Salat mit Essig und Öl
- Nüsse und Kerne, z.B. Sonnenblumenkerne
- gekeimte Mung-Bohnen
- Marmelade, Apfelmus, Honig, Trockenfrüchte (was Süßes, das Leben ist hart genug!!)

Es gibt Strom? Dann gibts:

- Eintöpfe aus Linsen und Bohnen
- Porridge, "Grütze", also Koch aus Getreide, Wasser und Salz
- Reis und Hafer ganz gekocht mit allem, was der Vorrat so hergibt und fesch gewürzt
- selbst gemachtes Fladenbrot (siehe Geht-immer Brot-Rezept weiter unten)
- Pasta mit Pesto

Und das Wichtigste natürlich: Gib dem Nachbarskind was aus Deinem Vorrat!

Selbst wenn seine Eltern nach 2 Tagen nur mehr ranzige Chips und chemisches Proteinpulver zu Hause haben, soll es eine gute Mahlzeit haben - Du gibst sie ihm!

TEILE, WAS DU HAST. Nur gemeinsam kommen wir weiter!!

Für Erwachsene gilt:

**Die meisten Leute leiden nicht an zu wenig,
sondern an zu viel Kilo in unserer Welt.**

Etwas abzuspecken schadet da absolut gar nicht! Eine Mahlzeit pro Tag ist für einen gesunden Erwachsenen genug - auch wenn wir mehr gewöhnt sind. Notwendig ist mehr Essen für gesunde Menschen nicht, sondern eben eine Belastung. Wir haben diese Wahrheit vergessen! Sollte es also tatsächlich mal eine Knappheit geben, hurrah, dann purzeln die Kilo und Übergewichtige kommen auf eine paradiesische Figur.

Das klingt vielleicht wie ein Witz, Fakt ist aber, daß ein Körper, der kein optimales Muskel-Fett-Verhältnis aufweist, nicht optimal funktioniert, was langfristig zu Krankheit und vorzeitiger Alterung führt.

Jeder weiß, wie gut Gürtel-enger-schnallen Diäten tun. Sollte es tatsächlich zu einer Verknappung kommen, wunderbar, sieh das als so eine willkommene Entschlackungskur. **Deine Haltung ist der entscheidende Faktor.**

Vielleicht kennst Du die (wahre!) Geschichte von den zwei Arbeitern, die im Kühlwaggon versehentlich eingeschlossen wurden. Der eine starb nach wenigen Tagen an Erfrierungen. Er hatte Angst davor zu erfrieren und seine Angst brachte ihn um.

Der zweite war sich sicher, daß er gefunden werden würde, bevor es zu spät war. Und so war es dann auch. Der (traurige) Witz an der Sache ist: der Kühlwaggon war gar nicht eingeschaltet. Sprich, der erste erfror durch seine Erwartungshaltung.

x Bevorratung INHALT: Waschen

Auch hier: hilf anderen bei ihrer Hygiene, teile, was Du dahast und motiviere andere, neue, gute Lösungen für die aktuellen Probleme zu finden. Und zwar für *reale* - nicht für eingebildete Probleme. 🤪

- Seife am Stück
- Shampoo am Stück
- Schlammkreide zum Zähneputzen
- Schmierseife zum Wäschewaschen (für grobe Flecken und Stoffe)
- Shampoo zum Wäschewaschen (für feine Stoffe)
- Langzeit Deosticks aus der Apotheke (mit Wirkzeit von einigen Tagen)
- Naß-Rasierzeug für Männer, waschbare Stoffbinden für Frauen
- Und natürlich, was Du in Deiner persönlichen Hygiene benötigst und gern verwendest.

x **Bevorratung INHALT: Wäsche**

Ja, auch bei Deinen Kleidern ist es sinnvoll, das Richtige daheim zu haben!

-> **Zuerst betrachte, was Dir paßt.**

Was Dir nicht paßt kommt weg.

Es nimmt nur Platz weg, den Du gut für andere, wichtige Dinge gebrauchen kannst und der sonst wo anders fehlt. Die allermeisten Leute wünschen sich sehnlichst das berühmte "eine Zimmer mehr".

Was dabei übersehen wird, ist daß sie normal schon fast einen ganzen Schrank mehr hätten, wenn sie aussortieren und entsorgen würden, was ihnen nicht mehr paßt.

Mein Vater hatte sein ganzes Leben den Anzug aufbewahrt, den er bei der Matura mit 18 getragen hatte. Als ich auf die Welt kam, hatte er bereits mindestens 50 Kilo mehr.

Was für eine sagenhafte Platzverschwendung!

-> **Dann überlege worin Du Dich kleiden magst.**

Alles, was aus

- Leinen,
- Baumwolle,
- Wolle und
- Hanf ist, ist gute Bekleidung.

Kleidung aus Plastik, also

- Viskose,
- Lycocell,
- Modal,
- Polyamid,
- Polyester etc...

ist nicht für Dich geeignet, da es keine echte Bekleidung sondern eben anziehbarer Kunststoff ist, und sollte ausgemustert werden.

Es vergiftet Deinen Körper über die Haut. Mikroplastik kommt nicht nur über Tupper Dosen in unseren Körper...

Ersetze diese Dinge mit echter Kleidung, also mit Klamotten aus den oberen 4 Materialien. Wenn wir aufhören, diese Pseudobekleidung zu kaufen, wird sie auch weniger angeboten. Die Zeit, Kunststoffe am Körper zu tolerieren ist wirklich zu Ende!

Was noch?

Lebensmittel, Hygiene und Wäsche haben wir abgedeckt.
An was ist noch zu denken?

x Was man sonst noch daheim haben sollte

Geld:

- Bargeld zu Hause ist ein Muß.
Und es empfiehlt sich natürlich, dieses nicht am alleroffensichtlichsten Ort zu lagern.
Sondern am besten im "Geheimfach hinterm Ofen", wie unser Tischler mir anvertraute.
Also unter der Matratze, bei den Unterhosen oder im Garderobenschubladel würd ich es nicht stapeln. Du mußt die Scheine nicht wie im Krimi unter der Tapete verstecken. Aber eben sinnvoll aus der Sicht räumen.

Beleuchtung:

- Petroleumlampe
- plus Docht und Petroleum zum Nachfüllen
- Kerzen
- Zündhölzer, Feuerzeug plus Gas zum Nachfüllen
- solarbetriebenes Sonnenglas,
- Taschenlampe zum Kurbeln

Hygiene:

- für jedes Familienmitglied ein kleines dunkles Handtuch,
unterschiedliche Farben sind hilfreich
(Das ist sinnvoller als Klopapier in Massen zu lagern, was super viel Platz braucht!)

Das Wichtigste - Eine Vision:

Sieh die beste Version Deiner Selbst.

So lebendig und klar wie nur möglich, sieh Dich selbst als dieser strahlende Mensch.
Und Du wirst diese Person werden. Egal, was die Welt rundherum tut!

Geht-Immer-Brot

Was macht man nun mit den Getreidekörnern? Wie wird draus etwas Eßbares? Sofern Dein Mixer funktioniert und Du einen funktionellen Ofen hast, geht das im Handumdrehen. Dieses einfache Fladenbrot Rezept kannst Du getrost die nächsten hundert Jahre in die Praxis umsetzen! 😊

x Geht-immer Fladenbrot

- und gelingt auch Männern mühelos!! 😊

T = Tasse (ein normales 1/4 Liter Kaffeehäferl, das ist das Maß aller Dinge bei uns!)

Backrohr auf 240° Grad vorheizen. Oder mit Scheiteln ordentlich einheizen!! 😊

- 1 3/4 T Mehl
- 1 TL Natron
- 1 TL Salz

in einer Schüssel gut gleichmäßig vermengen.

- 1/2 T Wasser
- 4 EL Öl (optional)

hinzugeben und mit einem Löffel oder Handmixer (Knethaken) mixen, anschließend mit den Händen gut verkneten.

Wenn Du das Mehl dazu selbst aus ganzen Körnern im Standmixer frisch herstellst, prüfe, ob sich die Konsistenz richtig anfühlt. Je nachdem welche Körner Du verwendest und wie grob sie gemahlen sind, variiert die Saugfähigkeit und ihr Feuchtigkeitsgehalt. Eventuell etwas Wasser oder Mehl dazugeben.

Danach den Teig in 6 Portionen teilen. Diese auswalken - ja mit Nudelwalker, mit den Händen flachgedrückt wirds nicht so schön!! - und mit Schwarzkümmel, Salzkörnern oder Gewürzen nach Wahl bestreuen und nochmals drüberwalken.

Im Backrohr backen: Teige direkt auf den Rost legen.

4-5 Min. backen, Fladenbrote mit einer Zange wenden, nochmals 4-5 Min. backen.

ODER

Nicht so schöne Variante, geht zur Not aber auch:

Eine Grillpfanne (oder Eisenpfanne) ohne Öl super heiß machen: einzeln backen.

In der Pfanne sollte der Fladen auf der Oberseite Blasen schlagen! Mit einem Wender umdrehen, auf beiden Seiten backen, man sollte braune Backflecken sehen.

Richtig leben

Gut zu leben, das ist nicht von äußeren Dingen abhängig.

Das wissen wir alle! Ich bin mir sicher, Du erinnerst Dich an Deine erste Liebe. Deine Frisur war - nunja, - fragwürdig, Dein Bekleidungsstil so, daß Du Dich heute dafür bis Gibraltar und zurück schämen würdest. Auto hattest Du keines, wahrscheinlich auch keine tolle Herzeigekarriere und ich vermute, am Konto gabs im besten Fall eine runde Null.

Warst Du glücklich?

Wenns die erste richtige Liebe war, mit erwidern und so, nun, dann WARST Du glücklich.

Warum? Du hast Dich geliebt gefühlt. Das Leben war einfach gut. Es war ein Abenteuer. Spannend! Du warst auf Entdeckungsreise. Du warst Du selbst. Es gab so viel Neues zu erforschen, zu fühlen, zu erleben. Es war ein Geschenk, dazusein - auch wenn man mal kurz peinlich war (<oder die ganze Zeit....>).

Aber selbst das war egal, denn eben, Du hast Dein Bestes gegeben.

Diese Art von Leben ist IMMER da. - Nur weiß das kaum wer!

Wir tendieren dazu, uns wieder ein Objekt - wie damals bei der ersten Liebe - zu suchen, das dieses Lebensgefühl in uns auslöst. Wir denken uns: *"Wenn ich nur wieder so jemand find, wenn ich nur wieder eine Situation schaffe, in der es sich wieder so anfühlt, DANN..."*

Hier kommt ein wohlgehütetes Geheimnis: Dieses Lebensgefühl ist jetzt bei Dir.

Heute und hier. Nur merkst Dus nicht. Weil Du denkst, ah, ich kenn das alles schon, alles wie immer, alles wie gestern, selber Beruf, selber Partnerin, selber Kontostand, selber Frust, selber Ärger mit den Nachbarn und selber doofer Chef.

Nun. Damals, bei der ersten Liebe, gabs auch all diese komischen Dinge, wie zum Beispiel kein Geld am Konto. Der Unterschied ist: es hat Dich nicht gestört, denn Du wußtest, ein Kontostand macht Dich niemals glücklich. Im besten Fall hilft er zu leben - aber das wars dann auch schon. Es war was anderes, das Dich glücklich gemacht hat. Du wußtest das.


Dein Leben ist heute genauso aufregend und besonders wie damals, als Du die erste Liebe erlebt hast. Was das Glück hervorgebracht hat, ist das hier: ***Du hast Dich drum bemüht, einfach das allerbeste Ich zu sein, das Du nur sein konntest.***

DAS war der Unterschied zu heute! Heute geben wir uns gern damit zufrieden, daß wir so ein bissl vor uns hindümpeln. Was Ungrades ungrad stehen lassen, indiskret, wie eine neugierige Kröte sein, einen alten Knatsch aufwärmen, wieder mit den Kollegen zamstehen und über die schlechte Stimmung motzen. Oder Angst und Panik verbreiten.

Was, wenn wir alle mit so einem Quatsch, der nix besser macht, aufhören?

Was, wenn wir hier und heute beginnen, ganz knall hart, so wie damals, immerzu die beste Version unserer selbst zu leben?

Was, wenn wir die guten alten Werte an allererste Stelle setzen:

Mut, Aufrichtigkeit, Anstand, Diskretion, sich bedingungslos Zamhelfen, andere Aufbauen - wenn wir beginnen, uns einfach **nobel zu verhalten**? So, wie wir eben gedacht sind... 

Damit es gar nicht erst zu einem Katastrophen Fall kommt, braucht es nur eins und das ist nicht schwierig zu erkennen.

Es sollte in jeder Schule, in jeder Uni jeden Tag gelehrt werden:

**Regel Nummer EINS:
Steh gegen Unrecht auf!**

Nun, Du kennst niemanden, der das macht?

Sei DU der erste.

Wo waren all die "truthers", die "Erleuchteten", die Esoteriker, die, die immer so gern meinen, sie wären <weiter> als andere? Wo waren ihre großen Widerstandsaktionen? Nun - ich hab sie nicht gesehen als es darum ging, das große C zu verhindern.

Ich hab sie nicht Regierungsgebäude stürmen sehen. Ich hab sie nicht die Medien lahmlegen und die pharmazeutischen Konzerne verklagen sehen. Sie saßen in Massen schön brav zu Hause im Lockdown, womöglich noch mit Maske in den eigenen vier Wänden, abwartend, welche <Maßnahmen> als nächstes verhängt werden würden. Womöglich meditierend - mit sich und ihrer eigenen Erleuchtung beschäftigt.

Sehr gemütlich ists in zweiter Reihe, dort, wo einen keiner sieht.

In der ersten Reihe nämlich, kriegt mans ab. Man steht in der Schußlinie.

Das ist ungemütlich.

Also vermeiden das die Leute. - Sei kein *Leut*. Sei Du, sei ein Mensch mit Mut und Herz.

Sich für eine bessere Welt einsetzen ist eine moralische Verpflichtung.

Kein Hobby.

Kein "Mach-ich-später-in-der-Pension-wenn-ich-nix-mehr-zu-verlieren-hab".

Aktiv aufstehen, wenn Unrecht geschieht, ist NICHT optional. Es ist ein Muss.

Wer um seine kleine Welt fürchtet, wird eine große verlieren.

Und vielleicht eine Chance, auf die er dann wieder Jahrtausende warten muß.

Wer es verabsäumt, gegen Unrecht aufzustehen, macht sich an genau dem Verbrechen schuldig, das begangen wird. Als Mittäter. **Gehorsam ist Mittäterschaft.**

**Sei ungehorsam - überall, wo Unrecht
umgesetzt werden soll.
Sag NEIN! Zeig, daß Du weißt, Du hast
einen freien Willen und Du nutzt ihn auch.**

**Innere Stärke ist kein *nice-to-have*.
Entwickle sie. Die Zeit dazu ist jetzt.**