

# Inhalt

Einleitung .....	9
<b>Teil I: Vorsorge zur Selbstversorgung mit Nahrungsmitteln .....</b>	<b>10</b>
Vorteile der Selbstversorgung .....	12
Anbauflächen für die Selbstversorgung .....	13
Geeignete Objekte für eine Selbstversorgung .....	14
Bedarfen Land und Tieren .....	15
Bearbeitung des Bodens zur Ertragssteigerung .....	16
<b>Teil II: Erzeugung und Verwertung von Nahrungsmitteln .....</b>	<b>20</b>
Anbau von Gemüse .....	22
Anbau von Küchen- und Heilkräutern .....	29
Anbau von Obst .....	30
Schädlingsbekämpfung im Obst- und Gemüsegarten .....	36
Verarbeitung, Lagerung und Konservierung von Obst und Gemüse .....	39
Nahrungsergänzung durch Wildfrüchte, Wildkräuter und Pilze .....	65
<b>Teil III: Artgerechte Nutztierhaltung .....</b>	<b>66</b>
Milchkuhhaltung .....	68
Schweinehaltung .....	70
Ziegenhaltung .....	71
Schafhaltung .....	73
Kaninchenhaltung .....	74
Hühnerhaltung .....	77
Gänsehaltung .....	79
Entenhaltung .....	81
Die Bienenhaltung .....	83
Vermeidung von Krankheiten .....	87

<b>Teil IV: Nutztierschlachtung .....</b>	<b>88</b>
Das Schlachten von Haustieren .....	90
Hausschlachtung eines Schweines .....	92
Besonderheiten beim Schlachten von Rind, Kalb, Schaf, Ziege und Kaninchen .....	96
Das Schlachten von Geflügel am Beispiel eines Huhnes .....	99
<b>Teil V: Verarbeitung von Tierprodukten .....</b>	<b>102</b>
Wursten .....	104
Rezepte .....	105
Salzen .....	114
Pökeln .....	114
Durchbrennen .....	116
Räuchern .....	116
Einkochen von Fleisch .....	119
Verarbeitung von Milch zu Butter .....	120
Verarbeitung von Milch zu Joghurt, Dickmilch und Kefir .....	121
Verarbeitung von Milch zu Käse .....	122
Fisch .....	129
Rezepte .....	130
Verarbeitung von Fisch .....	131
Konservierung von Fisch .....	133
<b>Teil VI: Unabhängigkeit in Haus und Hof .....</b>	<b>136</b>
Holzverbindungen .....	138
Löten .....	141
Schweißen .....	142
Wasserversorgung .....	142
Der Bau eines Brunnens .....	143
Der Bau einer Zisterne .....	146
Entkeimen .....	148
Filtersysteme .....	149
Kleinkläranlagen zur Abwasserentsorgung .....	150
Torf- oder Trockentoilette für Krisenfälle .....	152
Energieversorgung durch Strom mittels Fotovoltaik .....	154
Energieversorgung durch Windkraft .....	156
Energieerzeugung durch Biogasanlagen .....	159
Warmwasserversorgung mittels Sonnenenergie .....	162
Energieversorgung durch Erdwärme .....	162
Wärmegewinnung .....	163
Holz- und Kohleöfen zur Wärmegewinnung .....	165
Brennstoffe .....	173
Elektrischer Strom .....	176

<b>Teil VII: Reparaturen an der Elektrik .....</b>	<b>174</b>
Zu lösende Probleme und Aufgaben .....	178
<b>Teil VIII: Restaurierungsarbeiten am und im Haus .....</b>	<b>182</b>
Risse im Mauerwerk ausbessern .....	184
Schimmelbekämpfung .....	185
Dach abdichten .....	185
Fensterreparaturen .....	186
Türreparaturen .....	188
Streichen, Lackieren und Lasieren .....	190
Tapezieren .....	192
Laminat, Parkett und Dielen verlegen .....	193
Teppichböden, PVC-Ware oder Linoleum verlegen .....	195
Fliesen verlegen .....	196
Arbeiten im Sanitär- und Küchenbereich .....	198
<b>Teil IX: Verarbeitung von Tierprodukten zu Kleidung und Accessoires .....</b>	<b>202</b>
Das Gerben von Fellen und Häuten .....	204
Selbst hergestellte Bekleidungsstücke .....	206
Weben .....	208
Das Verarbeiten von Schafswolle .....	211
Spinnen .....	212
Zwirnen .....	213
Filzen und Walken .....	214
Stricken .....	215
<b>Teil X: Selbstversorgung bei Krankheit und Unfall .....</b>	<b>218</b>
Naturmedizin und Selbsthilfe .....	220
Wickel oder Umschläge .....	232
Packungen oder Kompressen .....	232
Salbenherstellung .....	233
Verhalten bei Unfällen .....	234
Versorgung von Wunden .....	236
Versorgung von Brüchen .....	239
Muskel- und Gelenkverletzungen .....	240
Schockzustand .....	241
Wiederbelebungsmaßnahmen .....	241
Hilfe bei einem Erstickenanfall .....	242
Transport von Verunglückten .....	242
Haus- und Notfallapotheke .....	243

<b>Teil XI: Vorsorge und Hilfe in Not-, Krisen- und Katastrophenfällen .....</b>	<b>244</b>
Katastrophen, Notfälle und Krisen .....	246
Vorbereitungsmaßnahmen .....	247
Mobilität .....	248
Brandschutz .....	249
Notfallpläne .....	250
Checklisten .....	251
Zahlungs- und Tauschmittel .....	251
Anbau von Tabak .....	252
Verarbeitung der Tabakblätter .....	254
Brennen von hochprozentigem Alkohol .....	255
Seifenherstellung .....	257
Kerzen selbst gießen .....	258
Schlusswort .....	259
<b>Teil XII: Anhang .....</b>	<b>260</b>
Düngung .....	262
Aussaat- und Pflanzzeiten .....	266
Brühe und Jauche gegen Schädlinge .....	271
Aussaatzeiten für Kräuter .....	272
Verwendung von Wildfrüchten und -kräutern .....	276
Ausstattung mit Werkzeug und Verbrauchsmaterial .....	278
Beschwerden mit Heilkräutern behandeln .....	280
Checklisten für den Notfall .....	283
Literaturverzeichnis	
Internet .....	289
Literatur .....	296
Broschüren und andere Veröffentlichungen .....	297
Register .....	298
Bildnachweis .....	302