

Selbstversorgung

Inhaltsverzeichnis

- [I. Grundlagen der Selbstversorgung](#)
- [II. Verarbeitung und Konservierung von Lebensmitteln](#)
- [III. Energie- und Wasserautarkie](#)
- [IV. Eigenherstellung von Alltagsprodukten](#)
- [V. Selbstversorgung im urbanen Raum](#)
- [VI. Wissen und Netzwerk für die Selbstversorgung aufbauen](#)

Selbstversorgung ist mehr als nur ein Begriff; es ist eine Lebenseinstellung, die sich durch Unabhängigkeit, Nachhaltigkeit und den bewussten Umgang mit Ressourcen auszeichnet. Dabei geht es nicht nur darum, Gemüse anzubauen oder sich handwerklich zu betätigen, sondern auch um ein Verständnis dafür, wie man Ressourcen effektiv nutzt und den Alltag möglichst autark gestaltet.

I. Grundlagen der Selbstversorgung

Selbstversorgung erfordert Wissen und Planung. Der Einstieg in die Welt der Selbstversorgung kann über verschiedene Bereiche erfolgen, die wir im Folgenden genauer beleuchten.

- **Nahrungsmittelproduktion**

Die Nahrungsmittelproduktion bildet die Basis der Selbstversorgung. Ob durch den Anbau von Gemüse und Obst, die Haltung von Tieren oder das Sammeln wilder Pflanzen – die Möglichkeiten sind vielfältig. Dabei ist der Anbau im eigenen Garten, auf dem Balkon oder in einem Schrebergarten ein idealer Startpunkt.

- **Anbau von Obst und Gemüse**

Der Anbau eigener Lebensmittel bietet nicht nur frische und gesunde Nahrungsmittel, sondern trägt auch zur Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks bei. Hierbei sind saisonale und regionale Sorten zu bevorzugen, da sie besser an die örtlichen klimatischen Bedingungen angepasst sind und weniger Pflegeaufwand erfordern.

- **Permakultur und Fruchtfolge**

Permakultur-Prinzipien zielen darauf ab, ein stabiles und nachhaltiges Ökosystem zu schaffen. Eine durchdachte Fruchtfolge und Mischkultur helfen, den Boden gesund zu halten und die Pflanzen vor Schädlingen zu schützen.

- **Tierhaltung für die Selbstversorgung**

Hühner, Kaninchen und andere Kleintiere können zur eigenen Versorgung beitragen. Hierbei sind die gesetzlichen Vorschriften sowie der notwendige Platz- und Pflegeaufwand zu beachten. Eine artgerechte Haltung ist unerlässlich, um gesunde und stressfreie Tiere zu gewährleisten.

II. Verarbeitung und Konservierung von Lebensmitteln

Um die Ernte das ganze Jahr über nutzen zu können, ist die Konservierung essenziell.

- **Einlegen und Einkochen**

Durch das Einlegen in Essig, Salz oder Öl sowie das Einkochen können Lebensmittel haltbar gemacht werden. Das Einlegen bietet dabei nicht nur den Vorteil der längeren Haltbarkeit, sondern verändert auch den Geschmack der Lebensmittel, was neue kulinarische Möglichkeiten eröffnet.

- **[Trocknen](#) und [Räuchern](#)**

Diese altbewährten Methoden zur Konservierung von Lebensmitteln sind besonders für Fleisch, Fisch

und bestimmte Gemüsesorten geeignet. Durch das Trocknen wird den Lebensmitteln Wasser entzogen, wodurch sie länger haltbar bleiben. Beim Räuchern kommen zusätzlich Aromen hinzu, die den Geschmack verfeinern.

- **Fermentierung**

Fermentation ist eine Technik, die nicht nur die Haltbarkeit erhöht, sondern auch die Nährstoffzusammensetzung verbessert. Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kimchi sind reich an Probiotika und unterstützen die Darmgesundheit.

III. Energie- und Wasserautarkie

Neben der Lebensmittelversorgung spielt auch die Energie- und Wasserautarkie eine zentrale Rolle in der Selbstversorgung.

- **Solar- und Windenergie**

Durch Photovoltaik- und Windkraftanlagen kann ein großer Teil des Energiebedarfs gedeckt werden. Kleinere Solarmodule bieten sich für den Einstieg an und sind eine einfache Möglichkeit, um etwa Akkus für den täglichen Gebrauch aufzuladen.

- **Regenwassernutzung**

Regenwasser ist eine wertvolle Ressource, die sich für die Gartenbewässerung, Haushaltsanwendungen und – nach entsprechender Aufbereitung – sogar zum Trinken nutzen lässt. Einfache Systeme, wie Regentonnen, sind schnell installiert und können bei Bedarf zu komplexeren Wassersammelanlagen ausgebaut werden.

- **Komposttoiletten und Wasserrecycling**

Um den Wasserverbrauch zu senken, bieten sich Komposttoiletten als umweltfreundliche Alternative an. Gleichzeitig wird durch die Nutzung des entstehenden Komposts der Nährstoffkreislauf im eigenen Garten geschlossen. Auch das Wiederverwenden von Grauwasser für die Gartenbewässerung ist eine praktikable Lösung.

IV. Eigenherstellung von Alltagsprodukten

Selbstversorgung umfasst ebenfalls die Herstellung von Alltagsprodukten, die im Haushalt regelmäßig benötigt werden.

- **Seifen und Reinigungsmittel**

Das Herstellen eigener Seifen und Reinigungsmittel ist nicht nur umweltfreundlich, sondern auch kostengünstig. Mit einfachen Zutaten wie Natron, Essig und ätherischen Ölen können Reinigungsprodukte hergestellt werden, die ohne chemische Zusätze auskommen.

- **Kleidung und Textilien**

Das Reparieren oder sogar Nähen eigener Kleidung ist ein weiterer Aspekt der Selbstversorgung. Handwerksfertigkeiten wie Nähen und Stricken ermöglichen es, Textilien länger zu nutzen und den Konsum neuer Produkte zu reduzieren.

- **Naturkosmetik**

Mit Zutaten wie Sheabutter, Kokosöl und ätherischen Ölen lassen sich viele Pflegeprodukte selbst herstellen. Die Eigenproduktion von Kosmetika ist nicht nur nachhaltiger, sondern vermeidet auch potenziell schädliche Inhaltsstoffe.

V. Selbstversorgung im urbanen Raum

Selbstversorgung ist auch in der Stadt möglich und kann dort einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten.

- **Urban Gardening und Gemeinschaftsgärten**

Urbane Gärten sind in vielen Städten zu finden und bieten eine Fläche für den Anbau von Gemüse und Kräutern. Gemeinschaftsgärten fördern den Austausch von Wissen und ermöglichen es, auch in urbanen Gebieten in Kontakt mit der Natur zu bleiben.

- **Balkongärten und Mini-Gewächshäuser**

Auch auf kleinstem Raum ist es möglich, frische Kräuter und sogar einige Gemüsesorten anzubauen. Mit einfachen Hochbeeten oder Mini-Gewächshäusern lässt sich der Balkon in eine grüne Oase verwandeln.

- **Ressourcenschonung im Alltag**

Im städtischen Raum gibt es zahlreiche Möglichkeiten, den eigenen Verbrauch zu reduzieren. Dazu gehört der bewusste Umgang mit Wasser und Energie ebenso wie das Vermeiden von Plastik und der Kauf von Second-Hand-Artikeln.

VI. Wissen und Netzwerk für die Selbstversorgung aufbauen

Selbstversorgung gelingt am besten mit fundiertem Wissen und einem starken Netzwerk.

- **Austausch in Foren und Gruppen**

Der Kontakt zu Gleichgesinnten kann hilfreich sein, um Erfahrungen und Wissen auszutauschen. Online-Foren und soziale Medien bieten zahlreiche Gruppen, in denen man Fragen stellen und voneinander lernen kann.

- **Workshops und Kurse besuchen**

Vor Ort oder online werden viele Workshops zur Selbstversorgung angeboten, in denen man praktische Fertigkeiten erlernen kann. Themen wie Imkerei, Gemüseanbau und [DIY](#)-Projekte stehen häufig im Fokus.

- **Fachliteratur und Ratgeber**

Der Zugriff auf gute Fachliteratur und handwerkliche Ratgeber erleichtert den Einstieg in die Selbstversorgung. Praktische Anleitungen, die detailliert auf die verschiedenen Schritte eingehen, unterstützen das Lernen und ermöglichen es, eigenständig weiterzuarbeiten.