



Liebe Schwestern

**Januar 2015**

Ich hoffe, Sie hatten einen guten Start in das neue Jahr 2015. Möge es uns allen Gesundheit, Freude, Sicherheit und Zufriedenheit bringen.

Ich freue mich sehr darüber, Ihnen weiterhin die monatlichen Briefe über die Notvorsorge schreiben zu dürfen. Ich habe noch viele spannende Themen für Sie parat. Jedoch möchte ich Sie neu dazu einladen, an den Inhalten der Briefe teilzuhaben.

Wenn Sie also

- einen geheimen Tipp
- Ratschläge oder einfache Konzepte für die Umsetzung der Notvorsorge
- ein leckeres Rezept mit Langzeitprodukten
- o.ä.

haben oder Ihre Erfahrungen und Ihr Zeugnis teilen möchten, so sind Sie herzlich dazu eingeladen, dieses in einer Email an mich zu schicken. (Siehe unten) Ihre wertvollen Beiträge werde ich dann im Laufe des Jahres in die Briefe einfließen lassen.

Ich freue mich sehr auf Ihre Schreiben und darauf, von Ihnen zu lernen.

Anbei finden Sie einen Einkaufs-Kalender für die kommenden 53 Wochen, der Ihnen dabei helfen kann, den Notvorrat wieder neu aufzustocken. Nehmen Sie diese Aufgabe jedoch nicht auf Ihre alleinigen Schultern – binden Sie Ihre Familie mit ein. Dazu finden Sie jede erste Woche im Monat statt einem Einkaufstipp eine Aufgabe für die ganze Familie, wie Sie Ihre Notvorsorge wieder aktualisieren können.

Im einem sehr bekannten Kirchenlied heisst es: „Führet, leitet und begleitet, dass den Weg ich find“ (*Gesangbuch Nr. 202, „Ich bin ein Kind von Gott“*)

Führen und leiten Sie Ihre Kinder an und zeigen Sie Ihnen, wie wichtig die Vorsorge ist und wie sie funktioniert.

Das Thema ist auch in der Schweiz so aktuell wie schon lange nicht mehr. Laut Zeitungsberichten, wird dem Bund im April diesen Jahres die Empfehlung vorgelegt, dass der Notvorrat in jedem Haushalt wieder obligatorisch werden soll. Warten Sie nicht, bis er obligatorisch wird und die Schweiz in Hamstereinkäufe verfällt. Gehen Sie den Notvorrat heute schon und mit Bedacht an. So können Sie viel Geld und Nerven sparen.



Liebe Schwestern

Februar 2015

Warme Sonnenstrahlen lassen den Schnee langsam schmelzen und es meldet sich die ersten Grashalme und Blümchen zurück. Die Natur erwacht Stück für Stück aus ihrem Winterschlaf. Ist es nicht wunderschön den Blumen dabei zuzusehen, wie sie sich langsam freikämpfen und vorsichtig aufblühen? Bekommen Sie da nicht auch Lust etwas Eigenes aufblühen zu sehen? Ja, es ist an der Zeit, sich Gedanken zu machen, was man in diesem Jahr alles anpflanzen möchte. Wissen sie schon wo? Was soll es werden: Kräuter? Gemüse? Beeren? Ein eigenes Beet ist nicht nur ein schönes Hobby – es ist auch ein wichtiger Schritt in der Selbstversorgung.

Was ist in den kommenden Wochen im Garten zu beachten?

Im **März** ist es wichtig, bei warmen Witterungen den Winterschutz zu entfernen.

Der Boden muss vorbereitet werden. Lockern Sie den Boden leicht auf – nicht umgraben.

Beete und Fruchthölzer brauchen Dünger. Es sollte dabei darauf geachtet werden, dass nicht überdüngt wird und eventuell ein zusätzlicher Stickstofflieferant in Betracht gezogen werden, wie zB. Hornmehl.

Die Gartenplanung besteht nicht nur aus der optischen und räumlichen Anlegung des Gartens. Es kommt auch darauf an, welche Gemüse-, Kräuter- oder Blumensorten nebeneinander gepflanzt werden. Nachbarpflanzen können sich gegenseitig beeinflussen – im positiven, wie auch im negativen Sinne. Im Internet, in Büchern und in Märkten finden Sie sicher kompetente Ratschläge.

Apropos Nachbarpflanze: Mit dem Unkrautzupfen sollte unbedingt begonnen werden, bevor sie blühen und absamen.

In diesem Monat können bereits die ersten Pflanzen gesät oder gesetzt werden. Informieren Sie sich, ob ein Treibhaus dafür von Vorteil wäre.

Im **April** können die Pflanzen aus dem Treibhaus ausgepflanzt und die ersten Kartoffeln gesetzt werden.

Informieren Sie sich gut über die ideale Säzeit von Pflanzen. Für einige, wie Bohnen oder Randen ist es jetzt ein idealer Zeitpunkt.

Das richtige Giessen ist ein wichtiger Punkt: Junge Pflanzen sollten laufend feucht gehalten werden, ältere benötigen weniger häufig, dafür umso mehr Wasser.

Der April ist ein launischer Wettermonat. Je nachdem benötigen einige Pflanzen noch Schutz gegen Nachtfrost.

Rasenmähen – wie sollte man das vergessen können, wenn der Rasen im April wieder seine wilde Wuschelmähne zeigt?

Im **Mai** können alle übrigen Gemüse und Blumensorten draussen angepflanzt oder ausgesät werden.

Schneiden Sie ihre Stauden und Pfingstrosen zurück oder binden Sie sie auf.

Viel Spass!



Liebe Schwestern

**März 2015**

Überall, wo auch immer man hinschaut, sieht man Werbung: Im Briefkasten findet man oft mehr davon als man Post bekommt. Es sind kleine, aufdringliche Kästchen am Rande einer Homepage, Aufforderungen in Grossbuchstaben auf dem Kassenzettel, riesige Plakate im Supermarkt, rumliegende Flyer, Anpreisungen im Fernsehen oder Radio... Ja, sie nerven ein wenig. Sie setzen einen unter Druck, da sie oft mit einem Ablaufdatum versehen sind, das man nicht verpassen darf. Manche sind so hartnäckig, dass man den Werbejingle noch Tage später beim Abwasch vor sich her singt. Oder sie entfachen Wünsche, die man sich gerade nicht leisten kann oder unnötig sind. Aber, so sehr sie auch nerven: Sie können einem je nachdem auch helfen Geld zu sparen.

Informieren Sie sich bei ihrem regionalen Supermarkt über aktuelle Angebote – auch solche, die weniger bekannt sind. (zB. 10% Rabatt beim Einkauf mit dem Grossi an einem vorgegebenen Datum) Meist sind diese auf den Homepages zu finden.

Gibt es wieder attraktive Angebote, die man durch Sammelpunkte finanzieren kann? (Tipp: Manchmal werden dort Utensilien angeboten, welche nicht nur für das Hobby, in der Natur oder zum Reisen geeignet sind, sondern auch für die Notvorsorge.)

Schneiden Sie aus Zeitungen Coupons aus für ihren nächsten Einkauf.

Bei grösseren Posten: Nehmen Sie sich die Zeit und vergleichen Sie Angebote. Manchmal kann es sich lohnen, 20 km weiter zu fahren oder im Internet direkt zu bestellen.

Benötigen Sie ein spezielles Produkt? Fragen Sie doch in der Gemeinde, ob noch jemand mitbestellen möchte und machen Sie eine Sammelbestellung.

Hier noch ein paar kleine Tipps, um Geld zu sparen, für die ein Geschäft niemals Werbung machen würde:

- Gehen Sie nie hungrig einkaufen! Man kauft sonst mehr als nötig ein.
- Schreiben Sie sich vorab eine Einkaufsliste (vielleicht den aktuellen Angeboten angepasst) und versuchen Sie sich so gut wie möglich an diese zu halten.
- Die Mahlzeiten für die kommende Woche voraus zu planen kann nicht nur Geld einsparen, es hilft auch gegen Foodwaste.
- Schauen sie in den Regalen im untersten Fach nach. Dort finden Sie oft das gleiche Produkt wie auf Augenhöhe, von einem anderen Anbieter, zu einem günstigeren Preis.
- Grössere Packungen sind im Verhältnis meist günstiger als die kleinen.



Liebe Schwestern

April 2015

Wenn wir an Notvorsorge denken, kommen uns meist die üblichen Themen in den Sinn: der Lebensmittelvorrat, Notrucksäcke, die persönliche, gesundheitliche, soziale und finanzielle Vorsorge. Aber etwas, auf das wir leider wenig Einfluss haben und das für uns wohl zu den selbstverständlichsten Produkten gehört, sind: Wasser, fossile Energierohstoffe, Strom und Bargeld.

Sie tauchen eher als unscheinbare Nachrichtenmeldungen auf, aber es gibt sie doch und sie scheinen immer häufiger zu werden: Meldungen über kleinere Katastrophen, wie Stromausfälle (wie Ende März 2015 in Amsterdam, NL oder Ende Januar 2015 in Pakistan), verunreinigtes Grundwasser (in Bubendorf BL Anfang 2015), von Schnee abgeschnittene Dörfer, usw. Die Ursachen dieser Meldung waren bis anhin meist weniger dramatisch, eine Lösung war bekannt und die Situationen konnte zeitig wieder behoben werden. Dieses war dank der nationalen Infrastruktur möglich, welche inzwischen recht gut vorbereitet ist und viele Krisenstäbe organisiert hat. Laufend werden von ihnen Katastrophen-Pläne ausarbeiten und aktualisieren, um eine nationale Güterversorgung und Sicherheit garantieren zu können.

Die Auswirkungen im Falle einer Krise von grösserem Ausmassen können wir jedoch nur erahnen. Und sie drohen uns immer mehr: Cyberkriminalität, Finanzkrisen, Naturkatastrophen (Erdbeben, Flut, Unwetter), Kriege, Terror, AKW-Unfall, Epidemien/Pandemie, Menschliches Versagen, Einflüsse aus dem Weltall (Sonneneruption), usw.

Wie können wir uns darauf am besten vorbereiten?

Im Falle einer Unterbrechung der Strom-, Öl-, Importgüterversorgung oder des Zusammenbruchs des Zahlungsverkehrs wird nichts mehr gehen: Einkaufen, tanken, bezahlen, kochen, heizen, telefonieren, schnell längere Strecken reisen, je nach dem auch arbeiten – das alles wird nur eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich sein. Importwaren werden innert kürzester Zeit nicht mehr erhältlich sein. („Made in China“-Produkte, Gewürze, Textilien, etc.) Wir sind stärker vom Ausland abhängig, als uns bewusst und lieb ist.

#### **Daher ist es auf jeden Fall ratsam, nebst der allgemeinen Notvorsorge:**

- Tauschgüter zu besitzen (Veloschläuche, Wertmittel, Batterien, Hygieneartikel, Kräutersamen, o.ä.)
- Gasflaschen und dazugehörigen Brenner zu lagern (und zu wissen, wie man sie sparsam nutzt)
- eigenes Gemüse/ Früchte/ Kräuter zu züchten
- das Auto ab halber Tankfüllung umgehend wieder vollzutanken
- einen Kanister Benzin zu lagern (5 Liter sind ohne Anmeldung erlaubt, diese in einem luftdichten Behälter sicher lagern und halbjährlich austauschen)
- ein gut gepflegtes Velo und Zubehör zu besitzen
- Taschenlampe und Radio mit alternativer Stromversorgung bereit liegen zu haben (z.B. Handbetrieben)
- kalt verzehrbare und sättigende Nahrungsmittel zu lagern und zu wissen wie man Mahlzeiten kalt zubereiten kann
- einen Wasservorrat nicht nur zum Trinken, sondern auch für die Hygiene einzuplanen
- bei im Voraus bekannter, drohender Katastrophe die Badewanne mit Wasser zu füllen (z.B. für WC-Spülung)
- ...

*Wahrscheinlich kommt Ihnen noch viel mehr in den Sinn, wenn Sie sich mit dem Thema weiter auseinandersetzen. Fragen Sie sich einfach, auf was Sie und Ihre Familie nicht verzichten könnten.*



Liebe Schwestern

**Mai 2015**

Ich liebe es alleine durch den Wald zu schlendern. Ich liebe es den Vögeln zu lauschen, dem sanften Plätschern eines Rinnsals zu folgen, das neben dem Weg entlang fliesst, die Sonne durch die Baumkronen blitzen zu sehen, die herrlich frische Luft einzuatmen und zu hoffen, ein Tier durch das Gehölz hüpfen oder laufen zu sehen.

Warum ich es vorziehe dabei alleine zu sein? Nun, wenn ich meinen Mann dabei habe, erzählt er mir entweder die schauerlichsten Scoutgeschichten oder er berichtet von Erlebnissen, die mich neidisch werden lassen (dass die Jungen durch das Scouting naturverbundenerere Programme hatten als wir Mädchen damals). Und wenn ich meine Kinder dabei habe, komme ich gar nicht dazu den Wald in all seinen gottverherrlichenden Facetten bewusst zu geniessen. Ich bin dann eher damit beschäftigt 1. selbstgepflückte Blumensträusse, gesammelte Äste/Tannenzapfen und Fragen über Namen und alle Details von Tieren/Pflanzen entgegenzunehmen und 2. mich daraufhin etwas dümmlich zu fühlen, weil ich diese meist nicht beantworten kann.

Ich würde so gerne mehr über den Wald wissen. Nicht nur, um meinen Kindern alle Ihre Fragen beantworten zu können, sondern auch, damit ich im Fall aller Fälle, im Wald einigermaßen zurecht kommen könnte. Natürlich habe ich einen grossartigen Scout an meiner Seite, aber wer ist schon gerne abhängig und möchte bei jedem Bisschen nachfragen müssen?

Bei einer Gemeindeaktivität vor wenigen Wochen gingen wir in den Wald und lernten unter anderem etwas über die Nutzung der Pflanzen. Dieses Wissen möchte ich gerne mit Ihnen teilen. Dunja Schoch hat freundlicherweise einige Dokumente zur Verfügung gestellt, welche beiliegen.

Ich hoffe, Sie nehmen sich die Zeit und überfliegen wenigstens die Infos, damit Sie etwas Appetit auf Waldrezepte bekommen.

Es lohnt sich wirklich, beim nächsten Spaziergang ein paar Pflanzen zu sammeln und diese auszuprobieren. Sie werden erstaunt sein, wie lecker der Wald sein kann.

Und in der Not ist es gut, ein paar Pflanzen und Rezepte bereits zu kennen und sich dementsprechend selbstsicherer im Wald bewegen zu können.

Ich habe ebenfalls eine Waldfibel des deutschen Waldes angefügt, der unserem sehr ähnelt. Vielleicht hilft sie auch Ihnen, die Lebewesen und Pflanzen im Wald besser kennenzulernen und so Fragen beantworten zu können – eigene oder von Kindern.

Anhang:       - *Waldfibel*  
                  - *Wilde Rezepte*  
                  - *was-ist-essbar-im-Wald*



Liebe Schwestern

Juni 2015

Ich habe Ihnen im letzten Monat von einer Gemeindeaktivität im Wald berichtet. Wir durften dort nicht nur leckere Rezepte mit Waldpflanzen probieren und etwas darüber lernen. Wir wurden ebenfalls ein wenig über das Kartenlesen und Überleben im Wald belehrt.

Wie Sie wahrscheinlich errahnen, bin ich total begeistert. Und wenn man von etwas begeistert ist, möchte man es teilen. Darum habe ich für Sie und mich fleissig Notizen gemacht:

### Überleben im Wald

- Tannen bieten einen idealen Unterschlupf, da sie weitreichende Äste haben und nur wenig Regen bis nach unten durchdringt.
- Legen Sie Stöcker aus, breiten Sie darauf viel Laub aus und machen sich darauf ein Bett.
- Nutzen Sie eine Plache als Hängematten. Binden Sie es so, dass die Plache knapp über dem Boden hängt. *(Falls man rausfällt oder ein Knoten nicht hält, ist die Verletzungsgefahr geringer)*
- Plachen können ebenfalls dazu verwendet werden Taschen trocken zu halten oder ein Zelt oder Floss zu bauen.
- Nutzen Sie für den Bau Ihres Schutzes ausreichend grosse Plachen und unterschiedliche Seile von mind. 5m Länge.
- Lebensmittel in Säcken an Bäumen aufhängen, nicht mit in das Zelt nehmen, wenn gefährliche Tiere in der Gegend sind.
- Möglichkeiten sauberes Trinkwasser zu bekommen:
  - o Katadyn Wasserfilter / LifeStraw
  - o Wasserreinigungstabletten *(ausschliesslich zur Entkeimung und Konservierung von Trinkwasser – sie reinigen/filtern das Wasser nicht!)*
  - o Durchsichtige, grosse Beutel (lebensmittelgeeignet) um lebende Blätter binden, Beutel nach unten. So sammelt sich Kondenswasser
  - o Loch graben, ein Gefäss in die Mitte stellen, Folie über das Loch legen, mit Steinen befestigen. Einen kleinen Stein in die Mitte der Folie legen. Kondenswasser sammelt sich an der Unterseite der Folie und tropft in das Gefäss.
- Lernen Sie die folgenden Knoten um Seile richtig um Bäume binden zu können: Maurerknoten und Spanner/Fuhrmannsknoten *(Anleitung beigefügt)*  
Nutzen Sie wenn möglich eine Decke um die Bäume zu schützen.
- Was Sie ausser Trinkwasserflaschen, grossen Planen, unterschiedlichen Seilen, verschiedenen Säcken, einem Zelt, genügend Lebensmitteln und Getränken, Kleidung und Schlafsäcken im Wald dabei haben sollten: Kompass, Outdoor-/Jagdmesser, Schnur, handbetriebenes Radio und Taschenlampe, Karabiner, Feueranzünder und eine regionale Karte (1:25'000) mit vier umliegenden Karten.  
*(Viele Utensilien finden Sie im Military Shop)*

### Karten lesen

Machen Sie sich mit dem Massstab (*Verkleinerungsverhältnis*), der Äquidistanz (*Höhenunterschied der Höhenlinien*), der Legende (*Zeichenerklärung*) und dem europäischen Koordinatensystem (*Positionsangabe in Fläche/Raum*) vertraut. Sehr hilfreich sind dabei Kartenmassstab-Lineale.

Die Koordinaten von Bern betragen: 600'000/200'000. Bedeutet: Bern liegt 600'000m östlich und 200'000m nördlich des Nullpunktes bei Bordeaux. - *Auf welcher Koordinate wohnen Sie?*

GPS Geräte oder die Rega-App (Gönner) zeigen ebenfalls die Koordinaten an.

*Falls elektronische Geräte zur Hilfe genommen werden, empfiehlt sich einen „Multifunction Jump Starter“ dabei zu haben. (Starthilfe und Notstrom-Akku mit viel Zubehör und LED-Taschenlampe. Ideal zum Laden von: Auto, Laptop, Handy, Navij, etc.)*



Liebe Schwestern

Juli 2015

Der Sommer ist herrlich bunt und lecker, finden Sie nicht auch? Überall gibt es leckere Früchte, saftige Beeren, frisches Gemüse, ... hmmm. Wie gerne würde ich den Sommer haltbar machen. Ach ja, stimmt. Das geht sogar! Ich kann ihn einkochen, einmachen oder einlegen. Und das mit einer Vielzahl an Geschmackskombinationen.

Ein Anfänger wird sich hierbei fragen, wo da der Unterschied ist.

Das **Einkochen** ist das Sterilisieren von Lebensmitteln, beim **Einmachen** werden die Zutaten pasteurisiert. Beide Verfahren machen Lebensmittel haltbar, wobei sie beim Einkochen am längsten genießbar bleiben.

Für das **Einkochen** werden die Zutaten direkt ins Glas gegeben und in einem geschlossenen Topf erhitzt (zwischen 75 und 100 °C). Beim anschließenden Auskühlen bildet sich im Glas mit Deckel und Gummiring ein konservierendes Vakuum.

Die wichtigsten Utensilien für das klassische Einkochen sind: ein großer Topf, Einweck-Gläser und am besten auch ein Kochthermometer.

Beim **Einmachen**, wie etwa beim Kochen von Konfitüre, Marmelade und Gelees, werden alle Zutaten zunächst gekocht und noch heiss in saubere Schraubverschluss-Gläser gegeben. Die geschlossenen Gläser dreht man für einige Minuten auf den Kopf, ein Vakuum im Inneren entsteht.

(Tipp: Vor dem Einfüllen der heißen Chutneys, Konfitüren oder Gelees die Gläser noch einmal heiß ausspülen, damit sie nicht platzen oder springen.)

Man kann auch ganz ohne zu kochen, Obst und Gemüse haltbar machen und in Gläsern mehrere Monate aufbewahren.

Das **Einlegen** in Essig ist eine gute Methode für frisches Gemüse. Vorher sollte das Gemüse gesalzen werden und einige Stunden ziehen, um das Wasser zu entziehen.

Auch das Einlegen in Öl ist kinderleicht: getrocknete Tomaten, Zucchini oder auch Schafskäse kommen zusammen mit Öl in ein Glas, das Öl verhindert die Entstehung von schädlichen Mikroorganismen.

Sauerkraut entsteht durch das sogenannte milchsäure Einlegen. Dafür wird Salzwasser aufgekocht, wieder abgekühlt und ins Glas auf den Weißkohl gegossen. Einige Tage bleibt der so vorbereitete Weißkohl bei Zimmertemperatur stehen, danach kommt er in den Kühlschrank und wird im Laufe der Zeit zart und lecker.

Der Vorteil beim Einlegen: Vitamine bleiben erhalten oder werden sogar – im Fall von Vitamin C – weiter verstärkt.

(Quelle: [www.livingathome.de](http://www.livingathome.de))

Ich hoffe, ich habe Ihnen Lust gemacht, ein paar Einweckgläser bunt und geschmackvoll zu füllen. Denn diese Köstlichkeiten sind so monatelang, je nachdem sogar jahrelang haltbar und eignen sich wunderbar für den Notvorrat.

Es macht übrigens riesigen Spass diese Gläser beim Familienheimabend gemeinsam zu schmücken und zu verzieren. Wer sagt denn, dass der Notvorrat langweilig sein muss?

Und wer zu viele Gläser gefüllt hat, *-Moment, geht das?*- hat so bereits ein paar hübsche, kleine Geschenke.



Liebe Schwestern

August 2015

Das Jahr hat seinen Zenit überschritten und es wird abends merklich früher dunkler. Für Sternliebhaber wortwörtlich himmlisch. Doch leider auch für Einbrecher. In den vergangenen Jahren hat die Zahl der Einbrüche in der Schweiz, vor allem zur Herbst- und Winterzeit zugenommen. Zwar sind die Sommerferien gerade erst vorbei, jedoch stehen die Herbstferien schon bald wieder an, welche die höchste Rate an Meldungen bei der Polizei verzeichnen.

Darum frage ich Sie: Wie sicher ist Ihr Haus/ Ihre Wohnung?

Ist die Haustüre gesichert? Sind die Fenster im unteren Stockwerk gesichert? Haben Sie weitere Massnahmen ergriffen? Sind sie gut und dem tatsächlichen Wert des Hausrates entsprechend versichert? (Ist beispielsweise bei Ihrer Versicherung eine Therapie inbegriffen ist? Viele Opfer leiden oft noch jahrelang unter dem Geschehen.)

Einbruchschutz muss nicht zwangsläufig teuer sein.

Es gibt bereits günstigere Varianten die Fenster und Türen zusätzlich zu schützen:

- Sicherheitstürkette/ Kastenschloss mit Sperrbügel/ Querriegelschloss
- Zusatz-Fensterschlösser
- Magnetischer Tür- und Fensteralarm
- Splitterschutzfolien für Fenster
- Fenstergitter
- Storen-Klemmsicherung
- Lichtschacht-Sicherung (Kette oder Stange)
- Tür-Schliesszylinder aus gehärtetem Stahl
- Stahlplatten unterhalb des Fenstergriffs gegen Bohrlöcher
- u.s.w.

Dennoch sollten die Türen und Fenster im Hauseingangsbereich, im Kellereingang und der Garage einen gewissen Sicherheitsstandard erfüllen. (Verbund-Sicherheitsglas, Weitwinkeltürspion, stabiles Türblatt, speziell befestigte Rahmen, Mehrpunktverriegelung, geschützte Zylinder, abschliessbare Fenstergriffe, etc.)

Falls bei Ihnen sowieso ein Austausch ansteht, nehmen Sie nicht unbedingt das günstigste Standardmodell. Ein guter Einbruchschutz kostet Sie zwar zwischen 20% und 50% mehr, jedoch kann es sich lohnen. Lassen Sie sich für genauere Informationen in einem Fachgeschäft beraten, da die Wirkung der Zusatzsicherungen sinnvoll aufeinander abgestimmt sein müssen.

Die örtliche Polizei steht Ihnen sicherlich ebenfalls mit Rat und Tat zur Seite.

Wenn man längere Zeit weg ist, jedoch nicht möchte, dass die Wohnung leer und somit einladend für Einbrecher aussieht, kann man beispielsweise TV-Simulatoren aufstellen oder Lichtquellen mit Zeitschaltuhren verknüpfen, damit abends Licht sichtbar ist.

Bitten Sie einen Nachbarn oder ein Familienmitglied darum, regelmässig Ihren Briefkasten zu leeren, falls Sie bei der Post keine vorübergehende Aufbewahrung in Auftrag geben wollen.

Der Tipp, für den Falle eines Einbruches, dem Einbrecher etwas Bargeld bereits im Eingangsbereich bereit zu legen, ist sicherlich fraglich, da nur „kleine Einbrecher“ sich so davon abhalten lassen, den Rest der Wohnung nach „mehr“ zu verwüsten, aber einen Gedanken ist er sicher wert.

Ein sehr guter und vor allem kostenloser Schutz sind jedoch aufmerksame Nachbarn. Sprechen Sie mit Ihnen über allfällige Abwesenheiten und schauen auch Sie ab und an aufmerksam in der Nachbarschaft umher.





Liebe Schwestern

**September 2015**

Gegen Ende des Jahres wird in Firmen bereits das Budget für das kommende Jahr genauestens berechnet. Es wird die finanzielle Entwicklung des aktuellen Kalenderjahres betrachtet und mit den Umständen und Entwicklungen der vergangenen verglichen. Für das kommende Jahr wird eine Erwartungsrechnung aufgestellt: Was kommt auf einen zu? Wo kann man sparen? Dies ist für jedes Unternehmen eine wichtige und strategischer Prozedur.

Wenn es für Unternehmen bereits so wesentlich ist, was kann eine gute und dynamische Budgetplanung dann wohl bei uns Privat bewirken?

Von der Ersten Präsidentschaft kommt dieser Ratschlag: *„Wo in der Welt Sie auch zu Hause sind: Wir legen Ihnen ans Herz, sich auf schwere Zeiten vorzubereiten, indem Sie darauf achten, wie es um Ihre Finanzen steht. Wir bitten Sie inständig: Seien Sie in Ihren Ausgaben bescheiden ... . Sparen Sie regelmäßig etwas Geld, so bauen Sie nach und nach finanzielle Rücklagen auf.“*

Sparen kann man am effizientesten, wenn man seine Ausgaben kennt.

Darum wäre jetzt ein guter Zeitpunkt, mit dem Partner zusammen zu sitzen und eine Erwartungsrechnung für das Jahr 2016 aufzustellen.

Falls Sie noch keine Vorlage besitzen, habe ich anbei eine grobe Sammlung anfallender Posten für ein Haushaltsbudget aufgestellt.

Vergessen Sie nicht: Jeder Haushalt hat unterschiedliche Bedürfnisse. Daher können einzelne Punkte fehlen. Jedoch bietet Ihnen dieser Planer eine Hilfestellung, eine eigene Übersicht Ihrer Einnahmen und Ausgaben aufzustellen.

Bitte beachten Sie, dass dieser Planer schlussendlich keine fixe, monatliche Kostenplanung darstellt. Da einige Fixkosten jährlich oder quartalsmässig anfallen, werden Sie in einigen Monaten mehr Ausgaben haben als in anderen. Solche detaillierten Planungen müssten Sie selber berechnen. Jedoch stehe ich Ihnen bei technischen Fragen gerne zur Verfügung und biete auch Vorlagen dafür an.



Liebe Schwestern

Oktober 2015

Von drauss' vom Walde komm ich her, und ich muss Euch sagen, es dunkelt schon sehr...und es ist kalt! Nichtsdestotrotz: Gehen Sie raus! Machen Sie regelmässig einen Spaziergang und nutzen Sie jeden Sonnenstrahl den Sie einfangen können. Denn Bewegung und Vitamin D sind besonders in den Wintermonaten nicht zu vernachlässigen.

Vitamin D hat eine nicht zu unterschätzende Schlüsselfunktion in Ihrer Gesundheit. Es ist an vielen Regulierungsvorgängen im Körper beteiligt und wird zu 90% in der Haut gebildet – jedoch nur unter Sonneneinstrahlung. Es stärkt das Immunsystem und die Knochen und ist laut Forschern krebsvorbeugend. Ein Mangel an Vitamin D erhöht demzufolge das Krankheitsrisiko, wie auch das Risiko einer (Winter-)Depression. Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und wird darum über mehrere Wochen im Körperfett gespeichert. Tanken Sie noch schnell so viel Sonne wie möglich, bevor sie ihren Tiefststand erreicht.

Behalten Sie Ihre Aktivität bei, auch wenn die Sonne mal nicht scheint oder Schnee liegt. Ebenso kann ein Regenspaziergang Spass machen. Wann sind Sie das letzte Mal mit Gummistiefeln in Pfützen gesprungen? Probieren Sie es aus - es belebt!

Bewegung birgt ähnliche Vorteile wie das Vitamin D und wird daher gerne von Ärzten empfohlen. Zusätzlich können Sie so Osteoporose vorbeugen, es werden Glückshormone (Serotonin, Dopamin) ausgeschüttet, die Rückenmuskulatur wird bei korrekten Bewegungen gestärkt, was wiederum Rückenbeschwerden vermindern kann, das Diabetes-Risiko kann sinken, der Stoffwechsel, wie auch das Herz-Kreislauf-System werden gefördert, die Lunge geweitet und gestärkt ...und natürlich werden auch Weihnachtskekse abtrainiert. Darum: Lassen Sie Ihre Sportschuhe nicht verstauben.

Sollten Sie Schwierigkeiten haben sich aufzuraffen, denken Sie daran: Gemeinsam geht es besser! Vielleicht geht es Ihrer Nachbarin/ Freundin ebenso wie Ihnen und Sie würde sich über eine Einladung zum Sport oder zum Spaziergang sehr freuen.

Dehnen Sie sich vor jedem zügigen Spaziergang kurz, achten Sie auf einen aufrechten Gang, rollen Sie die Füsse bewusst ab und schwingen Sie die Arme mit. Dabei tief durch die Nase ein- und durch den Mund wieder ausatmen. Vor der Haustüre, wenn möglich, noch einen kleinen Sprint einlegen und noch einmal Dehnen. Falls Sie einfache Spaziergänge zu langweilig finden, empfehle ich Ihnen, sich über Outdoor-GPS Spiele zu erkundigen, bei denen „Missionen“ erfüllt, Schätze gefunden oder Rätsel gelöst werden. (z.B. Geocaching, Ingress, etc.) oder eine Kamera mitzunehmen und Ihre Umgebung zu dokumentieren. Man hat den gleichen Effekt und noch etwas Spass dabei, da das Langweilige in den Hintergrund rückt.

Regelmässiges Spazieren ist gesund und gut, aber vernachlässigen Sie auch nicht die Tiefenmuskulatur und Ihre wunderschönen Kurven. Ob sie diese in einem Teamsport bearbeiten wollen, beim Schwimmen, Tanzen, Joggen, mit Yoga, durch unterschiedliche Fitnessmethoden, bei einem Vita-Parcours, o.ä., bleibt Ihnen überlassen.

Vergessen Sie bitte nicht, sich jeweils den Wetterverhältnissen und der Tageszeit entsprechend zu kleiden. Tragen sie ausser Haus nicht zu dunkle Kleidung und bringen Sie, falls nötig, Reflektoren an.

Welchen Bewegungsart Sie auch immer wählen: Trinken Sie immer ausreichend!