

# *Inhaltsverzeichnis zu dem Buch „Vorbereitung auf den Ernstfall ...“*

## **Teil 1**

### **Die letzten „7“ mageren Jahre**

Vor dem letzten Krieg im Rheinland

Erste Nachkriegsjahre in Thüringen

Aufbauphase im Rheinland ab 1948

*Erinnerungen an ... 1923 in Lindelbach (bei Wertheim/Main)*

*Erinnerungen an ... 1950 in Küdinghoven (bei Bonn/Rhein)*

### **Die „7“ fetten Jahre**

Josefs Traumdeutung

Resümee: Überfluss und Krankheiten

Fülle und Horizontenerweiterung

Märchen: Der arme, alte Mister Manyhouse

Das Tagebuch von Elena - die Geschichte vom Wünschen

### **Übergangszeit**

2005 Thema: Katastrophen

2006 / 2007 Thema: Erderwärmung

Sturmwarnung und Traumdeutung

Die Themen und Trends 2007

Die Wahl: Helfer oder Hilfsbedürftiger sein

Geschichte: Mauerblümchen Monika

### **Die nächsten „7“ mageren Jahre**

Wie werden sie sein, die kommenden 7 mageren Jahre?

Beispiel Naturkatastrophen

Beispiel Expertenmeinungen

Beispiel astrologischer Prognosen

Was können wir aus Großmutter's Zeiten lernen?

Als Fett, Mehl, Eier und Zucker für den Kuchen fehlte ...

Was haben wir aus der Vergangenheit gelernt, um es in der Zukunft anwenden zu können?

Vorbilder

Alte erfolgreiche Modelle

Nachahmenswerte Erfahrungen

Herstellung von Erdmiete /Kochkiste

Was uns heute fehlt

Was können wir in der Gegenwart lernen, um es in der Zukunft anwenden zu können?

Wir sind erwachsen geworden

Gesunde, natürliche Ernährung

Vorratsplanung

Herstellung von Trockengemüse und Trockenobst

Haltbarmachen von Gemüse

Keimlinge und Sprossen

Nicht nur der Körper will gefüllt werden

## **Teil 2**

### **Wenn der Strom einige Zeit ausfällt ...**

Vorübergehend Rohkost

Was machen wir ohne elektrische Geräte?

Was machen wir, wenn die Toilette ausfällt?

Was machen wir, wenn der Kühlschrank ausfällt?

Was machen wir ohne Fernseher? Fernseh-Ersatzliste

Der größte Stromausfall im Nachkriegsdeutschland 2005

Zusammenfassung Stromausfall

### *Wenn die Geschäfte einige Zeit nicht öffnen ...*

Kostenlos einkaufen: Wildkräuter, Heilkräuter, Früchte  
„Sie ernährten sich von Kräutern, Beeren und Wurzeln ...“  
Die Gaben der Bäume  
Zurück zur Natur  
Zurück zur Gesundheit  
Alternative Heilmethoden

### *Wenn die Geldautomaten streiken und die Banken erst gar nicht aufmachen ...*

Rückblick auf Inflation und Währungsreform  
Heutige Möglichkeit: Tauschring und Regio-Geld

### *Rezepte zum Durchhalten*

Urgesunde Rezepte aus meiner Experimentierküche  
Eintopfgerichte für die Kochkiste

### *Ausblick auf das Licht am Ende des Tunnels*

Lichtnahrung  
Entwicklung

## **Teil 3**

### *Märchenhaftes im Wechsel der Zeiten*

#### **Gestern:**

Die jupiterhafte Großmutter  
Vergessene Verlobung  
Vergangenheit und Zukunft – eine Weihnachtsgeschichte

#### **Heute:**

Kräuter-Krankenschwester Karolin  
Glück und Unglück und die kleine Glücksfee

#### **Morgen:**

Die Brücke zwischen Morgenland und Abendland  
Die Verzauberung oder: Menschen der neuen Zeit

#### **Übermorgen:**

Zukunftsmelodie