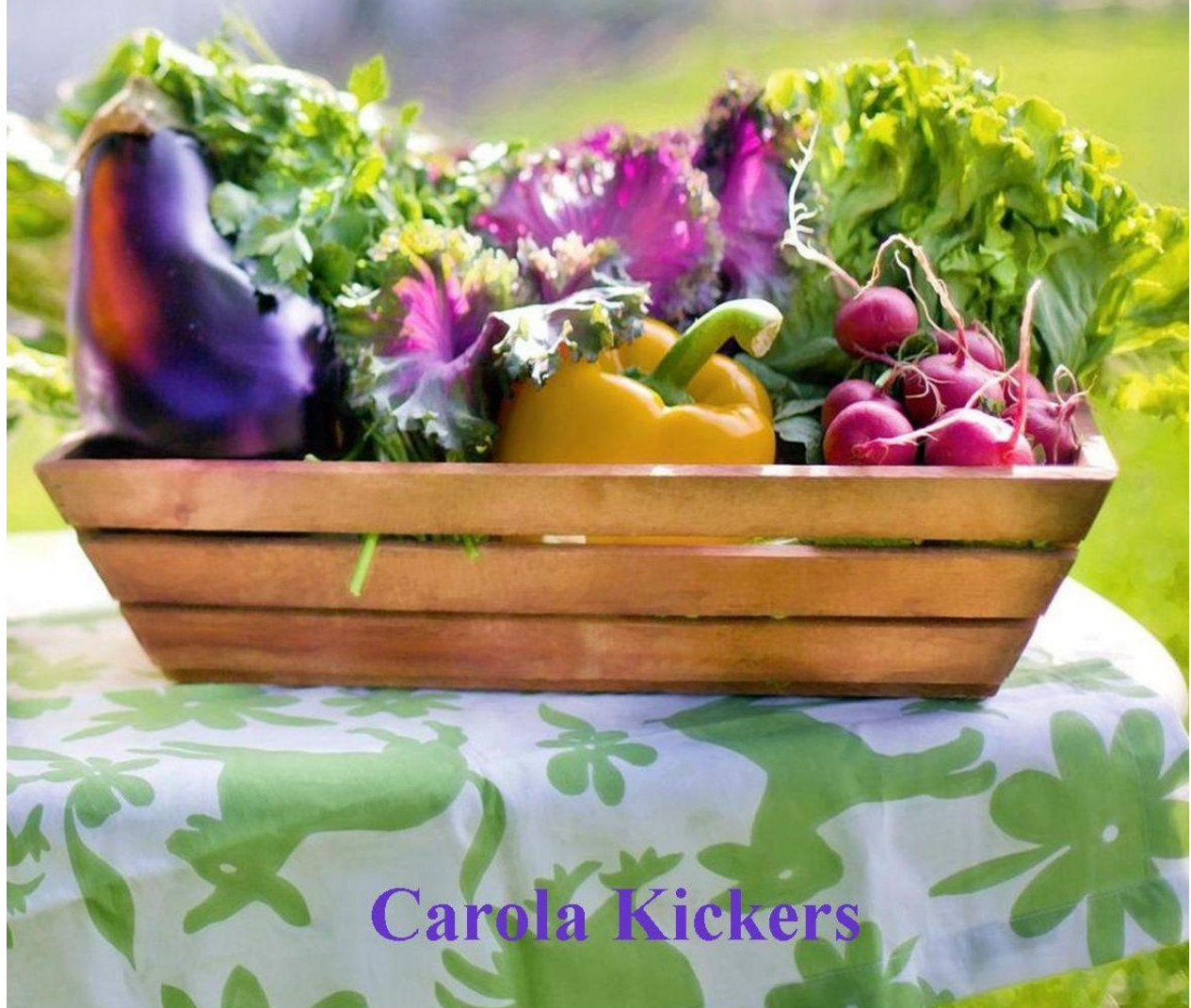


# Vorsorge unter guten Sternen

Ein kleiner Krisenratgeber von  
Astro-Kreis



Carola Kickers

# *Vorsorge unter guten Sternen*

**Ein kleiner Krisenratgeber von Astro-Kreis.com**

**©Carola Kickers, 2022**

Natürlich hängt das persönliche Verhalten in einer Krise von der jeweiligen Situation, der mehr oder weniger guten Vorbereitung in der Vergangenheit, der mentalen Verfassung des Menschen und auch den persönlichen Konstellationen sowie dem Aszendenten im Geburtshoroskop ab. Daher können wir in diesem Punkt nur ganz allgemein und mit einem Augenzwinkern sprechen, aber vielleicht findet der ein oder andere sich darin wieder?

## **Typisches Verhalten der Tierkreiszeichen in der Krise:**

### **- Widder (21. März bis 20. April)**

*Souverän und selbstbewusst ist der Widder der geborene Prepper! Er plant sorgfältig vor und hat lieber von allem zu viel als zu wenig im Haus. Er liebt seine Unabhängigkeit und Freiheit und ist bereit, Haus und Hof gegen Plünderer zu verteidigen. Dabei sollte er nicht zu vorschnell handeln, denn sein impulsives und aggressives Verhalten kann schnell zu Irrtümern führen. Seine Abenteuerlust macht ihn prädestiniert für Outdoor und Camping und sorgt so für die notwendige Erfahrung in Krisensituationen. Sein Fluchtrucksack ist immer griffbereit!*

### **- Stier (21. April bis 21. Mai)**

*Der Stier als Genussmensch hat auch immer etwas zum Naschen bei seinen Vorräten. Er ist ebenfalls ein ruhiger Planer und hat wenig Interesse an Abenteuerurlaub. Er legt Wert auf Sicherheit, richtet sich komfortabel in seinem Heim ein und verbarrikadiert sich bis die Krise vorüber ist. Seine Ruhe ist seine Kraft und er übersteht locker einen längeren Lockdown oder Blackout.*

### **- Zwillinge (22. Mai bis 21. Juni)**

*Der Zwilling als Luftzeichen möchte am liebsten gar nicht an Krisen denken! Doch wenn er muss, legt er Wert auf Kommunikation. Er besitzt mit Sicherheit ein Kurbelradio, um bei Stromausfall mit der Außenwelt in Kontakt zu bleiben. Er hat vielleicht vergessen, rechtzeitig ein wenig Bargeld von der Bank zu holen, doch sein Charme macht es ihm leicht, eventuell notwendige Dinge mit Nachbarn oder Freunden zu tauschen.*

**- Krebs (22. Juni bis 22. Juli)**

*Der Krebs ist empfindsam und bescheiden. Er kommt mit wenig aus und passt sich schnell an ungewohnte Situationen an. Doch er sollte auf seine mentale Verfassung achten, damit er nicht zu schnell aufgibt und in Depressionen verfällt. Um sich abzulenken, sollten Bücher, Rätselhefte und Spiele nicht fehlen, wenn es gilt, mal längere Zeit zu Hause „rumsitzen“ zu müssen.*

**- Löwe (23. Juli bis 22. August)**

*Der Löwe hat nicht nur gerne das Kommando, sondern auch alles im Griff. Er kennt seine Vorräte in und auswendig und kennt jedes „Wasserloch“ in seinem Revier. Außerdem ist dieses Sternzeichen dazu prädestiniert, Gruppen zu führen und auch in Notsituationen zusammen zu halten. Dabei liebt er es, für seine Voraussicht auch mal gelobt zu werden.*

**- Jungfrau (23. August bis 22. September)**

*Pedantisch und ordnungsliebend führt die Jungfrau Listen über das Mindesthaltbarkeitsdatum ihrer Vorräte. Dabei vergisst sich auch die wichtigsten Hygieneartikel nicht! Sie überlässt nichts dem Zufall und pflanzt lieber auf dem Balkon oder der Fensterbank noch einige Lebensmittel an, die sie zusätzlich zur Verfügung hat. Sie ist nicht unbedingt der gesellige Typ und kann locker auch mal längere Zeit in der Einsamkeit verbringen.*

**- Waage (23. September bis 22. Oktober)**

*Die Waage sorgt auch für Ihre Lieben vor, selbst wenn die noch nicht von einer Krise überzeugt sind oder die Krise noch gar nicht in Sicht ist. Sie schließt sich auch gerne mit Gleichgesinnten zusammen und unterstützt in dieser Gruppe mit Rat und Tat. Aber wehe, wenn man sie über's Ohr haut. Die Waage vergisst nie, wem sie was zu verdanken hat. Insofern ist sie wie ein Elefant: gutmütig und geduldig, aber mit einem guten Gedächtnis für Verletzungen und Wohltaten. Sie bleibt stets optimistisch, dass jede Krise auch einmal vorbei geht.*

**- Skorpion (23. Oktober bis 22. November)**

*Der Skorpion ist durchaus wehrhaft, verlässt sich aber gerne auf andere. Selbst vorzusorgen liegt ihm nicht. Im Bedarf klingelt er auch gerne mal beim Nachbarn und leiht sich ein Pfund Mehl. Doch im Krisenfall sollte er nicht darauf zählen. Mit seiner oft forschenden und fordernden Natur kommt er hier nicht weiter, doch mit ein bisschen Disziplin und Eigenverantwortung kann er gezielte Vorsorge für Notzeiten betreiben.*

**- Schütze (23. November bis 20. Dezember)**

*Wenn der Schütze ein Ziel ins Visier genommen hat, kann nichts mehr daneben gehen. Er informiert sich vorher über alle Notwendigkeiten, liest sich in ein Thema ein, recherchiert die besten Vorsorgemethoden und setzt seine Pläne um. Diese verfolgt er mit seinem typischen Eigensinn. Dabei kann man ihm einen gewissen Erfindergeist nicht absprechen. Seine Abenteuerlust lässt ihn auch in freier Natur überleben.*

**- Steinbock (21. Dezember bis 19. Januar)**

*Der introvertierte Steinbock hortet im stillen Kämmerlein, findet ausgeklügelte Verstecke und sorgt auch für seine Familie vor. Ihm gelingt es am besten von allen Sternzeichen, Geheimnisse zu bewahren. So erfährt die Außenwelt vermutlich als Letztes, dass er schon seit Jahren unter die Prepper gegangen ist und ihn die aktuelle Krise kalt lässt. Der Steinbock stellt seine eigenen Regeln auf und erwartet, dass sich andere ihm unterordnen. Auch er ist ein geborener Gruppenführer.*

**- Wassermann (20. Januar bis 18. Februar)**

*Auch der intelligente Wassermann ist ein Familienmensch und sorgt gerne für andere vor. Er will für alle nur das Beste, setzt jedoch auch gerne seinen Willen durch. Er besitzt analytisches Denken, hat gerne alles unter Kontrolle und passt sich schnell an Situationen an, erwartet dies jedoch auch von anderen. Er braucht ein festes Ziel und freut sich, wenn er dies erreicht hat. Outdoorabenteuer sind weniger sein Ding, etwas Komfort darf es schon sein.*

**- Fische (19. Februar bis 20. März)**

*Fische sind fleißige und willige Helfer wenn es um das Wohl einer Gruppe geht, jedoch keine geborenen Anführer. Ihre sensible Art weigert sich oft, die harte Realität zu sehen, doch sie fügen sich schnell und nehmen gerne Ratschläge an. Sie können gar nicht genug Vorräte im Haus haben, da sie oft unter Verlustängsten leiden. Dafür sind sie unheimlich hilfsbereit und helfen gerne anderen Menschen, die in Not sind.*



*Ein paar  
schnelle  
Tipps zur  
Vorsorge*

Mit ein paar Handgriffen und wenigen Zutaten eine sättigende Mahlzeit zuzubereiten, das beherrschten unsere Großeltern noch perfekt, schließlich haben sie im und nach dem Krieg mehr oder weniger improvisieren müssen!

Die Grundzutaten waren oft nur Wasser, Milch, Zwieback oder altes Brot, Zucker (dieser wurde übrigens im Krieg durch Glycin ersetzt, das billig herzustellen war und gut süßte. Nebenbei ist es noch gesünder als Raffinadezucker). Gewürze waren allgemein Luxusgut und höchstens auf dem Schwarzmarkt zu beziehen.

### **Heiße Milch mit Zwieback:**

6-8 Scheiben Zwieback oder altes Toastbrot, 2 Tassen Milch (Hafermilch). Heiß machen und nach Belieben mit Zucker, Zimt, Vanille etc. würzen. Das wurde bis lange in die 60er-Jahre nicht nur als Kindermahlzeit in den Familien zubereitet.

### **Haferflockensuppe:**

Sehr nahrhaft und sättigend, ebenfalls bis in die 60er-Jahre hinein sehr beliebt, da günstig. Nötig sind nur wenige Zutaten: 500-1000 ml Milch, 40 g Haferflocken, 50 g. Zucker, Butter nach Belieben und Verfügbarkeit und eine Prise Salz. Milch erhitzen und sobald sie kocht, die Haferflocken einstreuen, umrühren und bei schwacher Hitze in 10 Min. ausquellen lassen. Suppe mit Salz und nach Belieben mit Zucker abschmecken und die Butter darunter rühren. Hält lange satt!

### **Brotkuchen:**

Die ideale Resteverwertung nicht nur in Krisenzeiten. Einfach 500 gr. altes Brot oder Brötchen kleinschneiden und in Milch (auch pflanzliche) einweichen lassen. Das dauert ca. 1 Stunde. Die überschüssige Milch abgießen und aufbewahren (kann man später noch in Pfannkuchenteig weiterverwenden). Apfel schneiden und untermischen. Gut durchkneten, dann 2 Eier, 150 gr. Zucker und nach Wunsch Nüsse oder Rosinen untermischen. Der Teig sollte dick und fest sein. Auflaufform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Teig hineingeben und 180 Grad Umlauf ca. 1 Stunde backen. Mit Puderzucker oder Glasur verzieren, falls vorhanden.

### **Stockbrot:**

Hierfür braucht man wirklich nur Mehl, Wasser und eine Prise Salz. Wenn der Teig schön fest und klebrig ist, um einen sauberen, glatten Stock wickeln und ins Lagerfeuer halten. Anschließend kann man noch Sesam, Kümmel oder ein paar Rosmarinblätter darüber streuen, diese würden nämlich verbrennen, wenn man sie mit ins Feuer hält. Übrigens: wenn man das Brot vom Stock vorsichtig abzieht, kann man einen Hotdog draus machen ☺. Dazu gibt es frischen Löwenzahnsalat mit Tomaten oder Kidneybohnen und/oder Mais aus der Dose anrichten. Fertig ist das Cowboyessen, das auch Kindern Spaß machen wird.

### **Eintöpfe:**

Unsere Großeltern haben so alles an Gemüse verwertet, was saisonal verfügbar war und jede Familie hatte da so ihre Geheimrezepte. Geschmack an das Gemüse gab oft eine Scheibe fetter Speck, denn der war billig zu haben. Eintöpfe aß man oft über mehrere Tage, sie geben Kraft und halten lange satt. Wer keinen Speck mag, kann alternativ Würstchen oder Mettwürsten aber auch Hackfleisch hinzugeben. Wer es vegan mag, gibt einen extra Löffel Würze hinzu.

All diese Rezepte lassen sich leicht auch wirklich in einem Topf auf einem Campingkocher zubereiten. Den Brotkuchen kann man in einem sogenannten Dutch Oven kochen. Schaut Euch auch einfach mal Rezepten fürs Brotbacken im Topf um. Diese benötigen ebenfalls nur ganz wenige Zutaten.

In welcher Reihenfolge sollte man eigentlich Lebensmittel bei einem Blackout verzehren?



Erst die frischen, damit sie nicht verderben. Dann die auftauenden (die Gefriertruhe hält auch nach Stromausfall noch einige Zeit vor) und zuletzt die in Dosen. Wer ganz vorsichtig ist, der friert nur Sachen ein, die schon fertig vorbereitet sind und nach dem Auftauen verzehrt werden können, wie z.B. gebratene Schnitzel.

### **Die schnelle Dosenmahlzeit:**

Wer keinen Campingkocher hat oder Feuerstelle einrichten kann, sollte auf mehr Konserven zurückgreifen können. Geeignet sind u.a. Thunfisch, Makrele und Sardinen. Würstchen kann man auch gut kalt essen. Dazu reicht oft ein Stück Brot mit Butter. Dosenbrot und Pumpernickel sind übrigens die am längsten haltbaren Brotsorten.

Sorgt bitte auch für Eure Haustiere vor! Katzen und Hunde können zwar auch mal Thunfisch aus der Dose mitessen (nur im eigenen Saft), doch auf Dauer ist das keine Lösung. Trockenfutter hält sich oft sehr viel länger aus draufsteht, wenn es trocken gelagert wird!

### **Kräuter:**

Bauen Sie wenn möglich Kräuter an. Die ernähren nicht nur, sondern besitzen Heilkräfte und enthalten wichtige Vitamine. Empfehlenswert: Rosmarin, Salbei, Thymian, echte Kamille, Petersilie (viel Vitamin C) und einige andere.

Selbst Gänseblümchen, Brennnesseln und Löwenzahn kann man notfalls verwerten! Kaufen Sie sich jedoch ein Buch, das erklärt, wie man Gerichte, die diese Kräuter richtig zubereitet, bzw. besuchen Sie Kurse über Wildkräuter.

## Und was sonst noch?

**Ordnung ist auch das Stichwort für Ihre Vorräte.** Sparen Sie Platz bei Ihren Vorräten, denn in erster Linie werden Sie Lebensmittel brauchen. Flüssigseife, Duschgel und Badezusätze kommen meist aus ein und demselben Chemietank. Kaufen Sie günstig 2 oder 5 l Kanister und befüllen Sie leere Plastikflaschen neu, so sparen Sie nebenbei auch Abfall. Sie benötigen nur eine gute Seife für alles! Empfehlenswert sind z.B. die Seifen von Dr. Bronner, die man ebenso als Spülmittel oder zum Reinigen verwenden kann. Link: <https://www.drbronner.de>

Achten Sie schon heute darauf, dass sich immer nur wenig Wäsche in ihrer Wohnung ansammelt. Nutzen Sie regelmäßig Kurzwaschprogramme, um alles auf dem Laufenden zu halten. Je weniger Wäscheberge vorhanden sind, desto besser können Sie Ordnung halten und haben Vorrat an frischer Kleidung.

Hilfreiche Nahrungsergänzungsmittel als Kapseln, Pulver oder Tabletten. Beispiele: Camu-Camu mit reichlich natürlichem Vitamin C, Chlorella-Algen und/oder Zeolithpulver entgiften den Körper und leiten Gifte aus, Curcuma ist eine gute Hilfe gegen Bluthochdruck und andere Beschwerden, Spirulina Algen versorgen Sie mit allen weiteren Vitaminen (zeitversetzt zu Chlorella einnehmen), Echinacea für das Immunsystem etc.. Vielleicht hat auch jemand Petersilie im Garten (oder auf der Fensterbank im Kräutertopf), ebenfalls ein wichtiger Vitamin-Lieferant!

Einige Medikamente sollten Sie jetzt schon auf Vorrat halten, denn es könnte im Krisenfall keine Bezugsmöglichkeiten mehr geben: Mittel gegen Prellungen und Verstauchungen (z.B. Beinwell- oder Kyttasalbe, Eisspray, Kühlgel und zur innerlichen Einnahme Traumeletabletten) sowie Brand- und Heilsalbe. Schüsslersalze und Homöopathische Heilmittel, so z.B. Strophantus Tabletten oder

Globuli bei Herzproblemen). Außerdem Kohletabletten gegen Durchfall sowie Mittel gegen Verstopfung (beides kann bei Mangelernährung auftreten). Eine Aloe Vera Pflanze im Haus kann bei kleinen Verletzungen und Hautschädigungen helfen (einfach bei Bedarf ein Stück Blatt abschneiden und den gelartigen Saft auf die wunde Stelle reiben, mehrmals wiederholen).



### **Gute Nachbarschaft**

Wenn man sich gegenseitig hilft, kann man jede Krise meistern. Zusammenhalt wird in solchen Zeiten großgeschrieben. Pfllegt daher Eure Kontakte mit Gleichgesinnten. Auf diese Art und Weise sind in früheren Zeiten die Dorfgemeinschaften entstanden und gewachsen!

Alles Gute!

Euer Astro-Kreis Team

## Impressum:



Astro-Kreis – Der Online-Shop für persönliche Horoskope

2015 – 2022

Astro-Kreis ist Pate der Stiftung *EIGEN-SINN*. Die Stiftung möchte Kindern in schweren Lebenssituationen helfen, zu starken Persönlichkeiten heranzuwachsen.

Text Copyright © 2022 Carola Kickers

Herausgegeben von Astro-Kreis – Horoskop Shop Watzmannstr. 11, 85586 Poing

Bildquellen:

Lizenzfreie Fotos von pixabay.com, Lydia Pollakowski

Mr. Pattapu, der Katzendetektiv von Carola Kickers