Dienstag, 01. Juli 2025, 12:00 Uhr
~12 Minuten Lesezeit

Selbstgemachter Ausstieg

Jeder kann damit beginnen, die Dinge, die er konsumiert, selbst herzustellen, und sei es in noch so kleinen Schritten.

von Andrea Drescher
Foto: Jacob Lund/Shutterstock.com

Wer als „normaler“ Mensch über Selbstversorgung nachdenkt, weil er Geld sparen möchte oder meint,

man könne damit einen „Stundenlohn“ in Höhe von mehr als 2 Euro erzielen, dem sei von Anfang an gesagt: „Das ist eine Illusion — lass es besser.“ Da gilt der Spruch: Nur die Harten findet man im Garten. Immer weniger auf Industrieprodukte angewiesen zu sein, birgt einen ganz anderen Reiz. Und auch die Vorstellung, zu den Startvoraussetzungen gehöre ein Hof oder zumindest ein Garten, könnte nicht falscher sein. Man muss nur den Perfektionismus beiseitelassen.

Selbstversorgung ist letzten Endes relativ unwirtschaftlich, wenn man auf die Zeit, die man investiert, und auf den Ertrag, den man dann verbuchen kann, schaut. Wenn das die einzigen Motivatoren sind, lässt es sich wirtschaftlicher im Bioladen einkaufen und dafür ein paar Stunden mehr pro Woche im Hamsterrad „hackeln“. Dass Selbstversorgung trotzdem immer mehr Anhänger findet, hat andere Gründe. Die haben etwas mit autarkem, eigenverantwortlichem Leben zu tun, die haben etwas mit Entschleunigung zu tun, die haben etwas mit Erdung zu tun. Und die haben etwas damit zu tun, wirklich wissen zu wollen, woher die Kalorien stammen, die man sich täglich in den Mund schiebt.

Aber es geht nicht nur um die Kalorien. Selbstversorgung spricht auch ganz andere Themen an: Seien es Kosmetika, Putz- und Reinigungsmittel, Körperpflegemittel, Salben oder Hausmittel — es gibt viele Bereiche, in denen man sich selbst versorgen kann. Auch bei Kleidung oder Möbeln kann man sich „selbstversorgt“ organisieren, vielleicht ein bisschen anders als beim Garteln. Es geht manchem Selbstversorger bei Selbstgemachtem auch einfach darum, zu verhindern, dass die Konzerne noch reicher werden.

Oder man möchte etwas für Nachhaltigkeit und Umweltschutz tun. Es ist Eigeninitiative gefragt, wenn man den Besuch von Supermärkten und (Online-)Shoppingcentern vermeiden möchte. Oder aber man möchte seine freie Zeit mit einer Sinnhaftigkeit füllen, die man vor dem Fernseher oder PC nicht findet. Darum kann man den Begriff Selbstversorgung in meinen Augen ruhig etwas weiter fassen.

> ***Selbstversorgung betrifft viele Aspekte des Lebens und kann auch von Menschen betrieben werden, die im vierten Stock ohne Balkon mitten in der Innenstadt leben. Man muss ja nicht gleich 100 Prozent Selbstversorgung erreichen.***

Die Zeiten von Robinson Crusoe und Freitag, die auf einer Insel überleben müssen, sind schon lange vorbei. Den meisten Selbstversorgern, die ich kenne, geht es darum, sich nach und nach weiter vom System der Konzerne zu entfernen. Und das ist ein andauernder Prozess, der mit einem Selbstversorgungsgrad von 1 oder 2 Prozent beginnt und mit 70, 80 oder 90 Prozent Selbstversorgung enden kann. Je nach persönlichen Lebensumständen, Lebenssituation, körperlicher Verfassung, Freundeskreis, handwerklicher Kompetenz — alles das sind Faktoren, die auf den Grad der Selbstversorgung Einfluss haben, aber niemanden davon abhalten müssen, sofort damit zu beginnen.

Selbstversorgung ohne Garten

Es gibt unzählige sehr nützliche Webseiten für Selbstversorger jeder Art. Für mich waren und sind **smarticular** und **utopia** unverzichtbare Einstiegsquellen und Inspiration für nahezu jedes Thema. Für spezielle Fragestellungen wie Heilpflanzen gibt es dann spezialisierte Seiten wie](**kräuterweisheiten** oder **Kräuterverzeichnis**. Gibt man den Begriff „Selbstversorgung“ in die

Suchmaschine der Wahl ein, sieht man sofort: Es mangelt nicht an Information, es mangelt am Anfangen. Darum hier ein paar Ideen, wie und womit man anfangen kann.

Anfangen kann man sofort mit Haarwaschmittel. Ich selbst wurde hier durch den Artikel „Sie hat nichts drauf“ inspiriert, zu finden unter **sein.de**. Ich war gerade auf der Suche nach einem natürlichen Shampoo, als ich auf diese Seite stieß. Seit Ende 2015 bin ich, was Haarwaschmittel angeht, absolut selbstversorgt. Denn mehr als Wasser, meine Finger und eine Haarbürste kommen nicht mehr zum Einsatz. Okay, gelegentlich noch ein wenig selbstgemachter Apfelessig als Spülung. Und ja, es funktioniert. Nach der Umstellungsphase, die, je nachdem was man seiner Kopfhaut bislang angetan hat, zwischen zwei und acht Wochen dauert, gehören Fetten und Schuppen der Vergangenheit an, und die Haare trocknen auch deutlich schneller. Doch, es funktioniert wirklich! Auch bei langen Haaren. Normale Hunde und Katzen haben in ihrem Leben kein Shampoo im Einsatz und trotzdem ein gesundes Fell. Den Apfelessig kann man übrigens auch ohne eigenen Apfelbaum herstellen, vorausgesetzt man isst regelmäßig Äpfel. Einfach Schalen und Kerngehäuse in einem Eimer sammeln, Wasser rein, Zucker dazu, Geschirrtuch drüber, stehen lassen. Auch wenn die meisten Rezepte im Netz von ganzen Äpfeln sprechen — die Überreste reichen nach meiner Erfahrung völlig. Und wer sich an das gute Hausmittel „An apple a day, keeps the doctor away“ hält, hat nach zwei, drei Wochen ausreichend Material für zwei, drei Liter Apfelessig im Eimer.

Anfangen kann man im Winter beispielsweise mit der Herstellung der eigenen Orangen- oder Zitronenmarmelade. Eine Frucht, die in Mitteleuropa ja eher selten vorkommt, aber in dieser Jahreszeit kostengünstig zu erwerben ist. Orangen bietet fast jeder Supermarkt gelegentlich als Sonderangebot gleich eimerweise. Wer auf Bio und nachhaltige, faire Produktion Wert legt, kann die Möglichkeiten von Einkaufsgenossenschaften wie **netswerk** nutzen,

die den Direktimport von den Bauern Südeuropas organisieren und 10-kg-Kisten ausliefern. Inzwischen kann man Orangenbäume sogar adoptieren —**crowdfarming** — und so für biologischen Anbau, das Überleben der Bauern und leckere Marmelade sorgen. Die Schalen der Zitrusfrüchte lassen sich, falls Bio, trocknen und zu Orangen- beziehungsweise Zitronenpulver verarbeiten, das dann in Müslis, Smoothies oder Kuchen als Vitamin- und Geschmacksspender dient. Aber auch die Nichtbiovarianten lassen sich hervorragend verwerten: In einem großen Glas gesammelt und mit Essig aufgegossen, machen sie aus dem billigsten Essig ein wohlriechendes Putzmittel.

Anfangen kann man nicht nur mit Orangen.

> ***Jedes saisonale Obst und Gemüse ist saisonabhängig im Überfluss vorhanden und entsprechend günstig. So kann man es für andere Jahreszeiten einmachen.***

Ob durch Einkochen, Fermentieren, Trocknen, Einfrieren, das liegt am jeweiligen Produkt, den eigenen Geschmacksnerven und natürlich auch den Lagermöglichkeiten. Im Herbst wird einem das Weißkraut fast „nachgeschmissen“; ab Hof kostet das Kilo oft nur wenige Cent. Das Sauerkraut, das dann ab Weihnachten konsumbereit ist, ist nicht nur eine hervorragende Vitamin-C-Quelle, sondern schmeckt auch umwerfend gut.

Anfangen lässt sich mit kostengünstigem, aber mineralhaltigem Salz. Kaum zu glauben, aber wahr: Das unbehandelte Natursalz kostet als Leckstein für Kühe so gut wie nichts. Man muss sich nur die Mühe machen, die großen Brocken in kleine zu zerschlagen, diese als Sole aufzulösen oder weiter zu mörsern, damit es sich in der Küche weiterverarbeiten lässt. Statt jodiertem, wertlosem NaCl mit Rieselhilfe und ähnlich unerfreulichen Zutaten oder völlig überteuertem Salz aus dem Himalaya ist der Leckstein fürs liebe Vieh aus dem Salzkammergut eine richtig gesunde Alternative.

Anfangen kann man auch mit eigenem Brot oder Brötchen, was, selbst wenn man sämtliche Zutaten käuflich erwerben muss, immer noch günstiger ist, als das Biobrot. Zumal viele Biobrote noch unerwünschte und zusätzlich unnötige E-Nummer-Zutaten enthalten. Vollkornmehl gibt es im 5-kg-Sack ungemahlen in der Mühle aktuell für 60 bis 80 Cent das Kilo, je nach Sorte. Meine kalkulierten Herstellungskosten liegen bei zugekauften Zutaten wie Leinsamen, Sonnenblumen, Hanfsamen und Ähnlichem bei rund 2 Euro das Kilo. Eine kurze Recherche im Netz liefert bei Biobroten Preise von 7 bis 10 Euro, da lob ich mir die Selbstversorgung.

Anfangen geht auch bei Kaffeepulver, sofern man Kaffee trinkt. Die Wirkung als Schneckenschutz oder Dünger mag für Menschen im Hochhaus nicht so von Interesse sein, abhängig von der Anzahl der Zimmerpflanzen. Aber als Peeling kann der Trester jedem zugutekommen. Wer sich scheut, die braunen Bröckchen im Gesicht zu verteilen, beginne mit einem Fußpeeling. Mit der Zeit gesellt sich zur Gewöhnung die Freude, auf sinnlos teure Körperpeelings der Kosmetikbranche verzichten zu können.

Anfangen kann jeder, der einen halbwegs sonnigen Balkon und/oder ein größeres Fensterbrett zur Verfügung hat. Paprika, Chili, Tomaten oder sogar Gurken sind dankbare Gemüsesorten für den Anbau im Blumentopf. Die beiden erstgenannten Gemüse sind sogar mehrjährig, können in unseren Breiten in der Wohnung überwintern und bieten, wenn man Glück und Platz hat, ganzjährig Freude. Auch Ingwer und Kurkuma gedeihen hervorragend im Topf. Die Tomatenstöcke werden einem in der Stadt zu Silvester sogar frei Haus geliefert. Man muss am ersten Januar nur durch die Stadt spazieren und die Überreste der Raketen aufsammeln.

Anfangen kann man auch mit eigenen Möbeln, der Fantasie sind da fast keine Grenzen gesetzt. Je nach Anspruch an Qualität und Design ist handwerkliche Kompetenz hier jedoch unverzichtbar. Aber selbst ein ungeschickter Handwerker wie ich konnte aus

Holzkisten ein Bücherregal basteln und aus Paletten ein gemütliches Sofa zusammenstellen. Wobei ich zugeben muss, dass die Mehrzahl der Paletten bei mir zu Hochbeeten beziehungsweise Kompostern verarbeitet wird, wo es weniger auf Schönheit denn als auf „es muss halten“ ankommt.

> ***Anfangen kann man damit, Dinge mit anderen gemeinsam zu tun, auch wenn „gemeinsam“ wie ein Widerspruch zum „Selbst“versorgen erscheint. Wenn eine völlige Autarkie nicht das Ziel ist, lassen sich Fähigkeiten und Interessen von Gleichgesinnten nutzen, um so einen höheren Grad an Unabhängigkeit von klassischen Produktions- und Lieferketten zu erhalten.***

Wenn es um Möbelbau oder Ähnliches geht, bin ich sehr dankbar für wirklich kompetente Macher in meinem Freundeskreis, die zum Ausgleich von meinen selbst gemachten Leckereien profitieren. Tauschkreise, Repair- und Nähcafés findet man fast überall. Und dort, wo man sie nicht findet, lassen sich sehr schnell welche gründen. Selbst in kleineren Gemeinden findet man problemlos Mitstreiter. SoLaWis — solidarische Landwirtschaften — verbreiten sich ebenso wie Gemeinschaftsgärten — neudeutsch „Garten-Sharing“ oder essbare Gärten in den Städten. Selbst in mancher altmodisch anmutenden Schrebergartengemeinschaft werkelt neben dem Gartenzwerg inzwischen auch die eine oder andere Kräuterhexe.

Wenn man mit all dem angefangen hat, braucht es in vielen Fällen das passende Werkzeug und auch Küchenmaschinen & Co, um die Naturalien zu verarbeiten. Eine Empfehlung aus eigener leidvoller Erfahrung: „Wer billig kauft, kauft zwei Mal.“ Wer ein leistungsfähiges Gerät nicht finanzieren kann, könnte es ja gemeinsam mit Nachbarn oder anderen Selbstversorgern beschaffen und nutzen. Wie häufig benötigt man einen Krauthobel fürs Weißkraut? Einmal, maximal zweimal im Jahr. Mit ein wenig Planung lassen sich Dörrgeräte, Einkochtöpfe oder Destillen

problemlos gemeinsam nutzen. Man muss nicht alles besitzen, wenn es die Möglichkeit gibt, zeitgerecht darüber zu verfügen.

Raus aus dem Haus: Die Schätze der Natur

Vieles bisher Erwähnte muss man auch als Selbstversorger mit Garten käuflich erwerben, etwa Zitronen, oder Getreide — es gibt einfach Grenzen des Sinnvollen. Bei meinem Zitronenbedarf wäre ein Gewächshaus nur für Zitronen vonnöten, und auch da wäre es zweifelhaft, ob die Pflanzen den Winter in Oberösterreich ohne Heizung überstehen. Ganz ohne Geld geht es leider nicht, wenn man wie ich auf bestimmte Dinge nicht verzichten möchte.

> ***Natur, Wald und Wiese bieten dafür aber so viel, dass man den Geldbedarf niedrig halten kann. Man muss nur wissen, was man möchte, wo man etwas findet und dann den inneren Schweinehund überwinden und sich die Dinge beschaffen.***

In jedem Wohnzimmer bequem zu züchten ist die Aloe-Vera-Pflanze, mit der sich kleine Wunden prima heilen lassen. Sie vermehrt sich unmäßig, sodass es ihr überhaupt nichts ausmacht, wenn man sie gelegentlich eines Blattes beraubt. Auch für Körperpflegemittel ist sie hervorragend geeignet. Auf selbst gemachte Cremes und Salben einzugehen, würde hier den Rahmen sprengen. Aber es ist viel einfacher, als man vermutet.

Über die unzähligen Unkräuter, die man heute Beikräuter nennt, weil sie sowohl an Geschmack als auch an Gesundheit sehr viel zu bieten haben, gibt es unzählige Informationsquellen im Web. Auch ich habe meinen Frieden mit dem Giersch beziehungsweise Erdholler gemacht, seit ich ihn das erste Mal konsumiert habe. Ob

als Spinat, als Pesto oder in meinem Kräutersalz — Giersch ist lecker, wenn man ihn jung erntet, und jeder Gartenbesitzer im Umkreis ist dankbar, wenn man ihn von diesem schrecklichen Unkraut befreit.

Zu meinen Lieblingskräutern zählt die Brennnessel. Sie ist so vielfältig einsetzbar, dass ich ihr verzeihe, dass ich sie nur mit Handschuhen ernten kann. Der Eisengehalt ist hoch, ein Glas Brennnesselsud regelmäßig getrunken — kombiniert mit den eigenen Zitronen- oder Orangenschalen wegen des Vitamins C und der dadurch verbesserten Wirkstoffaufnahme — hilft Vegetariern wie mir, den Fleischmangel zu kompensieren. Aber das ist nur der Anfang. Spiegelei mit Brennnessel, Brennnesselspinat, Brennnesselsuppe, Brennnesselsamen übers Müsli gestreut, Dünger, Pflanzenschutz, Wühlmausvertreiber …, jeder kann die Suchmaschine seiner Wahl nach weiteren Anwendungsgebieten befragen. Es gibt noch zahlreiche mehr.

Mai-Wipferl-Honig und Mai-Wipferl-Saft kenne ich auch erst seit einigen Jahren. Wie der Name verrät, werden sie im Mai produziert. Und zwar mit den Spitzen von Fichten beziehungsweise Tannen, die im Mai eben sprießen. Dieses frühere Hausmittel gegen Husten, das die Kinder auch heute noch lieben, ist gesund und lecker. Mai-Wipferl-Gelee und Mai-Wipferl-Likör sollen auch gut schmecken. Ausprobiert habe ich sie noch nicht, aber man lernt als Selbstversorger nie aus, und wozu gibt es eine nächste Saison?

Im Frühling und im August sieht man fast überall in der Natur den Holler oder Holunder in seiner weißen (Blüten-) oder schwarzen (Beeren-)Pracht stehen. Aber kaum ein Mensch ist zu sehen, der die unzähligen Büsche aberntet. Dabei bietet er Möglichkeiten wie kaum ein anderer Busch und ist vergleichsweise bequem zu ernten. Von Blüten und Beeren lassen sich Säfte, Liköre, Gelees, Marmeladen, Tees und Hustensäfte zubereiten. Die panierten Hollerblüten beziehungsweise der Hollerösta aus den Beeren

gehörten früher selbstverständlich zur bäuerlichen — gesunden — Küche. Heute sind sie schon fast zur Spezialität verkommen. Rezepte gibt es aber viele zu finden. Und aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Es lohnt sich!

Nahezu die ganze Saison über findet man Spitzwegerich und Breitwegerich. Und das ist auch gut so. Denn fast die ganze Saison über gibt es auch Mücken und andere bissige Viecher. Und da, aber nicht nur da, helfen diese Kräuter sehr. Konserviert als Tinktur kann man auch im Winter von der Heilkraft der Pflanze profitieren. Ebenfalls fast durchgehend vom Frühjahr bis zum Spätherbst wächst draußen Pfefferminze. Einmal an einem Ort angesät oder angesetzt, vermehrt sich diese wie Unkraut, pardon, Beikraut und steht für leckeren Saft oder Tee zur Verfügung. Apropos angesetzt. Eine Freundin von mir ist Guerilla-Gärtnerin. Da sie nicht über ein genügend großes Grundstück verfügt, um die vielen Pflanzen, die sie gerne anbaut, bei sich weiterzuziehen, setzt sie diese einfach in der freien Natur aus. Und spaziert eben gelegentlich bei „ihren“ Pflanzen vorbei, um die Ernte nicht zu verpassen.

Wer sich Zeit nimmt, im Herbst Kastanien zu sammeln, diese klein zu schneiden und dann zu trocknen, kann gleich in mehreren Bereichen der Selbstversorgung punkten: Denn mit Kastanien verfügt man das ganze Jahr über das Ausgangsmaterial, das man zur Herstellung von Waschmitteln, Putzmitteln, Zahnputzpulver, aber auch zum Schutz gegen Fruchtfliegen und Motten verwenden kann.

Hagebutten, Brombeeren, Himbeeren, Schwammerl, Heilkräuter — die Natur hat so viel zu bieten, man muss es sich nur holen.

Möglichkeiten ohne Ende

Es gibt noch sehr viel mehr Optionen, erste Schritte in Richtung

Selbstversorgung ohne Garten zu gehen. Ein Weg, den man, wenn man ihn einmal eingeschlagen hat, selten wieder verlässt.

Als ich vor circa 16 Jahren mit meinem ersten Hochbeet anfing, habe ich nicht daran gedacht, Selbstversorgerin zu werden. Mein Bedarf an industriell gefertigten Gütern ist inzwischen gering, da ich das Glück habe, auf dem Land unter Bauern zu leben, die ihren Überschuss teilen und wo ich fehlende Produkte zukaufen kann. Allerdings habe ich diese Nachbarn auch erst nach und nach kennengelernt. Es braucht Geduld, und wie ich eingangs schrieb: Man muss damit anfangen.

> ***Jeder kann anfangen — viel Spaß dabei!***

Andrea Drescher, Jahrgang 1961, lebt seit Jahren in Oberösterreich. Sie ist Unternehmensberaterin, Informatikerin, Selbstversorgerin, Friedensaktivistin, Schreiberling und Übersetzerin für alternative Medienprojekte sowie seit ihrer Jugend überzeugte Antifaschistin. Zuletzt erschien von ihr „**Menschen mit Mut** (https://www.ars-vobiscum.com/products/menschen-mit-mut)“.