

Frühlingserwachen, Training & Selbstversorgung

Hallo liebe Community,

der Februar ist da, und auch wenn der Winter uns noch einmal die Stirn bietet, spüren wir es bereits: Die Tage werden länger, die Sonne gewinnt an Kraft. Der Frühling naht!

Für uns bedeutet das nicht nur wärmere Temperaturen, sondern auch den Start in eine neue Saison der Vorbereitung und Aktivität. In diesem Monat konzentrieren wir uns auf den Übergang: Von der Winterruhe in die Frühjahrsaktivität.

Hier ist euer Überblick für den Februar 2026:

1. Der Frühling naht: Ein Ausrüstungscheck ist fällig


Bevor es wieder raus in die Natur geht, steht die Bestandsaufnahme an. Die Wintersaison hat Spuren hinterlassen.

- Checkliste: Rucksäcke auf Risse prüfen, Schuhe auf Sohlenhaftung testen, Zeltnähte nachimprägnieren?
- Kleidung: Ist die warme Schicht noch dicht? Braucht es leichtere Layering-Systeme für die Übergangszeit?
- Tipp: Nutzt das letzte Februar-Wochenende für einen kompletten "Gear-Check". Defektes Equipment jetzt reparieren, damit es im Einsatz nicht versagt.

2. Wildkräuterwanderung: Wer macht mit?

Wir planen, in der kommenden Saison wieder unsere beliebten Wildkräuterwanderungen anzubieten. Das Wissen um essbare und heilsame Pflanzen ist ein unverzichtbarer Teil der Selbstversorgung.

- Gesucht: Wir suchen Kräuterpädagogen, die Lust und Laune haben, eine solche Wildkräuterwanderung zu leiten oder zu unterstützen.

- 
- Hast du dieses Wissen? Wenn du dich mit heimischer Flora auskennst und Spaß am Vermitteln hast, melde dich bitte bei uns. Gemeinsam machen wir die Natur zum Selbstbedienungsladen.

3. Wer rastet, der rostet: Drill-Trainings

Fertigkeiten verfallen, wenn sie nicht genutzt werden. Zur Auffrischung bieten wir ab März verschiedene Drill-Trainings an.

- Fokus: Dieses Mal liegt der Schwerpunkt auf dem Umgang mit der Pistole.
- Ziel: Sicherheit, Präzision und Abläufe verinnerlichen (Dry-Fire Übungen sowie Terminplanung für den Schießstand).
- Hinweis: Sicherheit steht immer an erster Stelle. Details zu den Terminen und Sicherheitsrichtlinien folgen in einer separaten Einladung. Melde dich an, um deine Skills auf dem neuesten Stand zu halten.

4. Lebensmittelvorrat: Der große Frühjahrsputz

Eure Vorratskammer ist das Herzstück der Krisenvorsorge. Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt für den "Frühlingsputz" deiner Vorräte.

- Rotation: Was muss verbraucht werden, bevor es abläuft? (Stichwort: FIFO – First In, First Out).
- Ergänzung: Checke deine Listen. Fehlen Grundnahrungsmittel? Ist das Wasser ausreichend gefiltert/gelagert?
- Hygiene: Regale auswischen, auf Schädlingsbefall kontrollieren und Dosen auf Dellen prüfen. Ein sauberer Vorrat ist ein sicherer Vorrat.


5. Rezept der Woche: Roggen-Sauerteig ansetzen


Selbstgebackenes Brot ist nicht nur lecker, es macht auch unabhängig. Hier ist die Basis für dein eigenes Anstellgut (ASG):

- Zutaten: 50g Roggenvollkornmehl, 50g lauwarmes Wasser (chlorfrei).
Tag 1: Mischen, abdecken (nicht luftdicht), 24h bei Raumtemperatur stehen lassen.
Tag 2-5: Täglich die Hälfte wegwerfen (oder verfüttern) und mit frischem Mehl/Wasser auffrischen.
- Ergebnis: Wenn es angenehm säuerlich riecht und Blasen wirft, ist es bereit zum Backen. Halte das restliche Anstellgut im Kühlschrank auf und füttere es wöchentlich.

6. Tue etwas für deine Gesundheit: Keimlinge & Sprossen

Nach dem Winter fehlen oft Vitamine. Sprossen sind die perfekte Lösung: Günstig, schnell und extrem gesund.



- 
- Ansetzen: Du brauchst nur ein Glas, Wasser und Samenkörner (z.B. Alfalfa, Radieschen, Brokkoli, Bockshornklee, ...)
 - Pflege: 2x täglich spülen, schräg ins Glas stellen zum Abtropfen.
 - Ernte: Bereits nach 3-5 Tagen hast du frische "Sprowden" (Sprossen) für den Salat oder das Brot. Ein Vitamin-Boost für dein Immunsystem!

Fazit für den Februar:

Nutzt die verbleibende Ruhezeit, um eure Ausrüstung, eure Vorräte und eure Fähigkeiten zu überprüfen. Der Frühling kommt schnell genug – seid bereit, wenn er da ist.

Wir freuen uns auf eure Rückmeldungen, besonders zum Thema Wildkräuterwanderung!

Bleibt vorbereitet und gesund.

Wer sich nicht vorbereitet, bereitet sich darauf vor, zu scheitern

Du möchtest diesen Newsletter nicht mehr erhalten?
Abmelden unter info@aurion-defense.org



AURION

Katastrophen- & Zivilschutzverein - Taktischer Schützenverein

„Sicherheit. Pflichtbewusst. Gemeinschaft.“
Mitglied werden. Verantwortung übernehmen. Grenzen erweitern.

