

# Inhaltsübersicht

.....

1 AUTARK? DAS KANN JEDER! .....	7
WAS KANN MAN TUN, UM SICH UND SEINE FAMILIE AUF ENGPÄSSE VORZUBEREITEN?	7
FRAGEN AM THOMAS GERNBAUER, INITIATOR VON AUTARK.ME	9
ACHTUNG: RECHTLICHE HÜRDEN BEACHTEN!	11
2 ERNEUERBARE ENERGIEGEMEINSCHAFTEN.....	13
3 ENERGIE.....	17
WARUM ES EINE GUTE IDEE IST, SICH UM DIE NOTWENDIGE ENERGIE SELBST ZU KÜMMERN	17
SCHLAU SEIN – GELD SPAREN	18
PV-STROM	21
<i>Spezialmodule</i>	23
DIE EIGENE MINI-WINDKRAFTANLAGE	25
WÄRMEPUMPEN	27
ERDWÄRME NUTZEN	30
MOBILE SOLARGERÄTE	32
MOBILER STROMSPEICHER	32
STROMGENERATOREN	33

GROßVOLUMEN-STROMSPEICHER	34
HHO GAS UND H2 GAS	34
BHKW	35
SOLARKOLLEKTOREN	36
ELEKTRISCH HEIZEN UND WARMWASSER ERZEUGEN	40
KAMINÖFEN UND ANDERE HERDE UND ÖFEN NUTZEN	41
BRENNHOLZ NACHHALTIG GEWINNEN	44
ENERGIEMANAGEMENT	46
4 AUTARKE MOBILITÄT .....	50
5 KREISLÄUFE .....	51
WAS MAN UNTER KREISLÄUFEN VERSTEHT UND WAS MAN DABEI SELBST TUN KANN	51
CRADLE TO CRADLE	52
WÄRMERÜCKGEWINNUNG	53
WASSERKREISLAUF	54
6 ABFALLENTSORGUNG .....	57
WIE MAN DIE ABFALLENTSORGUNG SELBST IN DIE HAND NIMMT	57
ABFALL VERMEIDEN	58

BIOGASANLAGE	64
KOMPOSTIERUNG	66
DIE TRENNTOILETTE	67
7 ERNÄHRUNG .....	69
WIE MAN SEINE VERSORGUNG SELBST IN DIE HAND NEHMEN KANN	69
DER EIGENE GARTEN	69
ANGELN	70
GEMÜSE UND KRÄUTER AUS DEM WALD UND VON FELDERN	71
REINIGUNGSMITTEL AUS DER NATUR	72
REGENWASSER AUFFANGEN, AUFBEREITEN UND NUTZEN	73
AQUAPONIK	75
VERTIKAL-FARMING	77
VERTICAL GARDENING	78
INDOOR-FARMING	82
URBAN GARDENING	84
IMKERN	85
DIE AUTARKE GEMEINSCHAFT	87

8 LEBEN IM WOHNWAGEN ODER AUF EINEM SCHIFF .....	88
MIETE SPAREN – AUF EINE WOHNUNG VERZICHTEN	88
IM WOHNWAGEN LEBEN	88
LEBEN AUF EINEM BOOT	90
DAS GARTENHÄUSCHEN ALS LEBENSRAUM	93
DAS MODULHAUS	95
9 DAS NEUE HAUS - VON ANFANG AN AUTARK PLANEN .....	98
CHECKLISTE BEISPIEL	98
SCHLUSSWORT	100