



KRISEN VORBEREITUNG

Wie Sie ruhig schlafen, wenn die Supermärkte leer bleiben

- Persönlicher Vorrat*
- Finanzvorsorge*
- Gesundheit & Hygiene*
- Selbstverteidigung & Waffen*
- & vieles mehr*



www.Krisenvorsorge-Ratgeber.org

Einleitung

Die Geschichte von den zwei Brüdern

Eines Abends erzählte ein alter Mann seinem Enkel die Geschichte über zwei sehr **unterschiedliche Geschwister**. Es waren einmal zwei Brüder, Martin und Alexander. Sie lebten zwar beide in einem sehr sicheren und wohlhabenden Land, es herrschten jedoch sehr **unsichere Zeiten**. Das Land war geplagt von Anschlägen und einer daraus resultierenden Finanzkrise. Niemand konnte eine sichere Zukunft vorhersagen. Doch die Geschwister waren diesbezüglich verschiedener Ansichten.

Martin interessierte sich nicht für die **aktuelle Lage** im Land und ihm waren eigentlich auch die Anschläge egal. Er glaubte an den Wohlstand des Landes. Darum war er auch nicht besorgt um seine Zukunft und seine Gesundheit. So war auch Martins Grundnahrungsmittel Fast Food und in seiner Freizeit betrieb er kaum Sport. **Alexander** hingegen war nicht nur **sehr besorgt** um die Zukunft des Landes, sondern auch um seine eigene. Er vertraute nicht auf die Durchschlagkraft der Regierung und wusste ganz genau, dass er auf sich selbst schauen musste und sich auf die **kommenden Monate vorbereiten** musste. Deshalb betrieb er regelmäßig Sport, ernährte sich gesund und informierte sich über alle möglichen Vorbereitungsmaßnahmen.

Als einige Monate vergingen und es Winter wurde, schien es so als wäre die Krisenzeit des Landes überstanden, doch plötzlich setzten **flächendeckende Stromausfälle** ein. Keiner kannte die Ursache. Nach zwei Tagen durchgehend ohne Strom, gerieten die ersten Menschen in Panik. Martin glaubte trotzdem noch an den Wohlstand und die Handlungen der

Regierung. Selbst als er krank wurde und mit einer Lungenentzündung im Bett lag, vertraute er dem Versorgungssystem. Doch nun musste er feststellen, dass aufgrund der ständigen Stromausfälle keine Arztpraxis in der Nähe geöffnet hatte.

So vergingen 10 weitere Tage ohne regelmäßigen Strom und die Lage von Martin verschlechterte sich. Von seinem schlechten Immunsystem konnte er ebenfalls keine Hilfe mehr erwarten. Als nur noch wenig Hoffnung in Sicht war, kam sein Bruder Alexander zu Hilfe und die beiden begaben sich auf die Suche nach einem letzten Platz in einem der randlos **überfüllten Krankenhäuser**. Nach langer Suche fanden die beiden ein noch freies Bett in einem entlegenen Hospital. Zwei andere Männer feilschten bereits mit dem Arzt um den freien Platz, denn dieser verlangte eine zusätzliche Bezahlung. Auch Martin begann dem Arzt seine letzten Ersparnisse anzubieten, doch das Geld hatte massiv an Wert verloren. Der Arzt war von den Geldern der Hilfesuchenden kaum beeindruckt.

Erst als der besonnene Alexander dem Arzt **wertvolle Tauschware** wie Gold, Lebensmittel und Zigaretten bieten konnte, willigte dieser ein Martin zu behandeln. Nur dank dem vorausschauenden Alexander konnte Martins Leben in letzter Sekunde gerettet werden und somit lernte auch er den **Wert guter Krisenvorsorge** kennen.

Inhalt

Einleitung	1
Persönlicher Vorrat	5
Wasser	6
Lebensmittel	7
Nützliche Güter	10
Gesundheit & Hygiene.....	16
Körperpflege.....	16
Wasseraufbereitung.....	17
Hygieneartikel	19
Hausapotheke	20
Finanzvorsorge.....	20
[REDACTED]	21
[REDACTED]	23
[REDACTED]	25
[REDACTED]	26
Selbstverteidigung & Waffen	28
[REDACTED]	28
[REDACTED]	29
[REDACTED]	31
Persönliche Fähigkeiten.....	32
[REDACTED]	32
[REDACTED]	33
[REDACTED]	33
[REDACTED]	33
7 Dinge die Sie gleich umsetzen können.....	35

Persönlicher Vorrat

Das Bild von **leeren Regalen** im Supermarkt ist für die meisten von uns mehr als nur unrealistisch. Doch solch Szenarien sind doch nicht so fern, wie der ein oder andere glaubt. Einerseits gibt es natürliche Bedrohungen wie **Naturkatastrophen** und andere extreme Wetterlagen auf die wir Menschen keinen Einfluss haben. Diese könnten die zivile Lebensmittelversorgung für einige Zeit zerstören. Unglücklicherweise nimmt die Anzahl solcher Naturkatastrophen auf unsrem Planeten tendenziell zu. Andererseits herrscht eine Bedrohung von größeren **Terroranschlägen**, die nicht nur physische Zerstörung anrichten können sondern auch auf technischer Ebene wichtige Infrastruktur, beispielsweise für die Stromversorgung, lahm legen können. Auch mögliche **Finanzkrisen** stellen eine Bedrohung dar: Bei unterbrochenen Zahlungsflüssen oder abgelehnten Krediten könnte unser instabiles System aus der Bahn geworfen werden, und die Supermärkte könnten leer bleiben. Hat der Staat ausreichend für die Bevölkerung vorgesorgt?

Weder in Deutschland noch in Österreich, gibt es beachtenswerte Lebensmitteldepots. Zusätzlich sind **Krisenzeiten** auch Zeiten der **Korruption**. Deswegen ist zu erwarten, dass von den sowieso schon geringen Vorräten nichts beim Durchschnittsbürger ankommt.

Aus diesem Grund sollten sie sich bestens vorbereiten, um in Krisenzeiten einen **ausreichenden Vorrat** an Wasser, Lebensmitteln und anderen wichtigen Gütern zu haben. Sie sollten in der Lage sein sich und ihre Familie einige Wochen, am besten Monate, zu versorgen und unabhängig überleben zu können. Gut geplante Notvorratskammern beinhalten Lebensmitteln für **mehr als ein Jahr!** Nach oben hin sind Ihnen keine Grenzen gesetzt. Viele Leute halten diese Form von Vorsorge für übertrieben. Doch hier stellt sich die Frage: Was haben sie zu verlieren?

Gut gewählte **Lagerbestände** halten mehrere Jahrzehnte. Bis sie möglicherweise eines Tages als **Gewinner** aus einer Krise **hervortreten**. Sie können ihr Glück im Unglück praktisch erzwingen. Und falls der Tag X wirklich eintritt und andere Leute in erster Linie ums Überleben kämpfen, können Sie ihre Zeit und Energie anderen Dingen zuwenden. Sie können Zerstörtes wiederaufbauen. Sie können anderen Menschen, zum Beispiel ihren Freunden und Bekannten, helfen. Und Sie können auch in schlechten Zeiten mehr oder weniger ruhig schlafen, denn Sie wissen Sie haben genügend Vorräte um von anderen **unabhängig zu sein**.

Wasser

Der menschliche Körper kann in Krisensituationen bis zu **14 Tage ohne Nahrung** auskommen, **ohne Wasser** jedoch nur **36 Stunden!** Aus diesem Grund ist Wasser nicht nur die Grundlage des Lebens, sondern auch die Grundlage eines guten Notvorrates. In Katastrophenfällen kann die Trinkwasserversorgung durch Supermärkte und durch die Wasserleitung ausfallen. Zusätzlich kann es sein, dass Sie ihr Haus für einige Zeit nicht verlassen können. Deswegen sollten sie einen **Trinkwasservorrat** anlegen der zumindest für eine, im Optimalfall für **mehrere Wochen** genügt.

Trinkwasserberechnung (Angaben pro Person, pro Tag):

Der menschliche Körper benötigt pro Tag etwa 2,5 Liter Wasser. Ein realistischer Wasservorrat für Notsituationen beinhaltet 1,5l Wasser zum Trinken und 0,5l für die Lebensmittelzubereitung. Für eine vierköpfige Familie wären das 4 x 2 Liter also 8 Liter pro Tag. Für eine Woche ergebe das 56 Liter. Auch für Kinder sollte die gleiche Menge Wasser, wie für Erwachsene eingeplant werden, um noch eine zusätzliche Reserve zu haben. Diese Wassermenge deckt nur den Trink- & Kochwasserbedarf! Auf

den **zusätzlichen Wasserbedarf** für die Körperpflege, wird im **Kapitel Gesundheit & Hygiene** genauer eingegangen.

Diese **Wasservorräte** sollen in Form von **Wasserflaschen** und **Wassercontainer** aus dem Supermarkt **zusammengestellt** werden. Um ihre Wasserreserven frisch zu halten, können Sie das Wasser für Ihren täglichen Bedarf aus Ihrem Vorrat entnehmen und gleichzeitig die gleiche Menge neu einlagern. Wenn Sie dies laufend durchführen, bleiben Ihre Wasserreserven immer frisch. Sobald Sie durch Medien oder andere Quellen Informationen über den Beginn einer Krise bekommen, sollten Sie umgehend Ihre **Badewanne** und all Ihre **Behälter, Eimer** etc. mit Leitungswasser **befüllen**. Anschließend sollten Sie Tabletten bzw. Pulver verwenden, die Ihr Wasser keimfrei halten.

Um auch für länger andauernde Verpflegungsengpässe gewappnet zu sein, sollten Sie sich nach **Wasserquellen** und **Bächen** in Ihrer Umgebung umschaun. Anschließend brauchen Sie noch einen guten Behälter, um das Wasser von der Quelle bis zu Ihrem Zuhause zu transportieren. Falls Sie nur unklares Wasser aus Seen oder Flüssen in Ihrer Umgebung finden, müssen Sie dieses unbedingt filtern und desinfizieren. Hierbei benötigen Sie ein Gerät zur **Wasseraufbereitung**. Genauere Informationen zu diesem Thema finden Sie im **Kapitel Gesundheit und Hygiene**.

Lebensmittel

Neben dem Wasser stellen **lang haltbare Lebensmittel** den größten Bestandteil eines Notvorrats dar. Heutzutage gibt es speziell für Notvorräte konzipierte Langzeitnahrungsmittel. Diese sind beispielsweise **dehydriert**. Das heißt, dass das Wasser erst wieder bei der Zubereitung hinzugefügt wird. Somit kann einiges an Lagerplatz gespart werden. Auch

die **Haltbarkeit** dieser Lebensmittel ist teilweise **länger als 15 Jahre**. Zusätzlich zu solchen Spezialpaketen sollten Sie auch „normale“ Konservendosen mit Bohnen, Mais, Dosengemüse, Dosenfleisch, Dosenbrot etc. einlagern. Grundlagen wie Reis, Mehl, Hafer, Nudeln dürfen ebenfalls nicht fehlen. Bei der Einlagerung von Lebensmitteln gibt es viele Möglichkeiten. Damit Sie hierbei nicht den Überblick verlieren haben wir eine **Beispiel Checkliste** zusammengestellt. Diese finden Sie am Ende des Ebooks.

Bevor Sie beginnen **Lebensmittel** in großen Mengen einzulagern, sollten Sie diese ausprobieren und auch nur jene verwenden, die Ihnen auch **schmecken**. Falls Sie Kinder haben ist es wichtig, dass auch diese die Lebensmittel vertragen und gerne essen. Es nützt nichts Lebensmittel einzulagern, bei denen Sie sich nicht vorstellen können diese zu essen. Sie können Nahrungsmittel aus Ihrem Vorrat ab und zu in Ihre tägliche Ernährung einbauen und Ihr Lager neu auffrischen. Die meisten in Dosen eingelagerten Lebensmittel haben eine angegebene Haltbarkeit von 2 Jahren. Erfahrungsberichte haben jedoch ergeben, dass solange die Dose nicht beschädigt ist, die Nahrungsmittel meistens noch genießbar sind. Natürlich sollten Sie sich bemühen, dass die Produkte in Ihrem Vorrat ihr Ablaufdatum nicht überschreiten. Jedoch sind auch abgelaufene Konservendosen um einiges besser als gar nichts.

Lernen Sie zusätzlich **nützliche Fähigkeiten** wie das Backen von eigenem Brot und dem Herstellen von eigenen Nudeln. Nachdem Sie einen großen Vorrat mit verschiedenen Lebensmittel zusammengestellt haben, stellt sich natürlich die Frage: Wie koche ich ohne Strom? Falls Sie ein **Fondue-Set** mit Brennpaste Zuhause haben, eignet sich dieses als gute Zubereitungsmöglichkeit für Ihre Mahlzeiten. Auch ein **Taschenkocher** mit Esbit Würfeln oder ein **Petroleumkocher** sind eine gute Notfallvorsorge. Falls Sie einen Ofen inklusive Feuerholz Zuhause haben, können Sie auch

diesen ideal zum Kochen verwenden. Zum Erhitzen von Wasser eignet sich eine Thermoskanne. Weitere Möglichkeiten finden sie auf unserer **Checkliste für nützliche Güter** am Ende des Ebooks.

Um wirklich optimal auf einen Krisenfall vorbereitet zu sein, sind Kenntnisse über **essbare Wildpflanzen** aus Ihrer Umgebung von sehr großem Nutzen. Im Gegensatz zu früheren Generationen haben die meisten Menschen heutzutage wenig Ahnung über die vielen Möglichkeiten, die die Pflanzenwelt in unserer Umgebung bietet. Verschiedene Pflanzen, ihre Verwendung, ihre gesundheitliche Wirkung, sowie gefährliche Verwechslungsgefahren sind **wertvolles Wissen** für eine exzellente Krisenvorsorge. Aus diesem Grund sollten Sie sich umfassend über essbare Wildpflanzen in unseren Breitengraden informieren. Erkunden Sie Ihre Umgebung und notieren Sie, wo Sie welche Pflanzen pflücken können. Das Buch „[Essbare Wildpflanzen Ausgabe: 200 Arten bestimmen und verwenden](#)“ bietet eine gut Wissensgrundlage auf diesem Gebiet.

Beim Anlegen Ihres Vorrates sollten Sie darauf achten, dass Sie eine möglichst ausgewogene und **gesunde Kost** einlagern. Viele Menschen begehen jedoch einen häufigen Fehler: sie konzentrieren sich zu sehr auf ihren Notvorrat und vernachlässigen ihre alltägliche Ernährung. Auch wenn wir uns nicht in einer Krise befinden, ist gesunde Ernährung extrem wichtig um körperlich fit zu bleiben. Denn nichts ist wichtiger, als in einer Krise robust und belastbar zu sein.

Nützliche Güter

Zu einem perfekten Notvorrat zählen natürlich nicht nur Lebensmittel und Wasser sondern auch viele andere nützliche Güter die Ihnen das Leben in der Krise erleichtern.

Licht

Zuerst sollten Sie sich bewusst werden, wie stark wir von unserem **Stromnetz abhängig** sind. Fällt einmal der Strom aus, ist kein normales Leben mehr möglich. Probieren Sie es selbst einmal aus und stellen für 24 Stunden den Strom ab. Haushaltsgeräte funktionieren nicht mehr, Straßenlaternen und das Licht im Inneren sind nicht mehr zu gebrauchen, von Fernseher und Handys gar zu schweigen. Deshalb sollte im Haushalt immer für **Alternativen** gesorgt werden. Denn schon im Normalfall kommt es vor, dass Störungen im Stromnetz nicht nach wenigen Minuten oder Stunden wieder behoben sind. Im Krisenfall können wir uns noch weniger darauf verlassen. Vor allem wenn die **öffentliche Sicherheit gestört** ist und Plünderer auf den Straßen unterwegs sind. Im Extremfall kommen ungebetene Besucher in Ihr Haus und im Dunkeln haben Sie dann ohne Alternativen noch weniger Chancen. Deswegen ist es enorm wichtig, immer eine **unabhängige Beleuchtung** im Haus zu haben.

An dieser Stelle haben wir für Sie **5 praktische Alternativen** an Lichtquellen, welche unabhängig vom regionalen Stromnetz funktionieren. Diese können Sie nicht nur in Krisenzeiten verwenden, sondern helfen Ihnen auch im Alltag.

Erstens ist das die **mechanische Taschenlampe**. Nicht nur im Notfall werden Sie eine hochwertige, Batterie betriebene Taschenlampe brauchen. An dieser Stelle ist vor allem die **Qualität wichtig**, weil ein

billiges Modell wird Ihnen im Fall aller Fälle nicht weiterhelfen. Das heißt, eine hochwertige, wassergeschützte Taschenlampe mit einer Reichweite von mindestens 100 Meter ist hier nötig. So können Sie sich dann in jeder Situation den nötigen Überblick verschaffen und Sie werden sich im Dunkeln 10 Mal sicherer fühlen.

Das zweite Gerät, um unabhängig Strom zu betreiben, ist die **Kurbel-Taschenlampe**. Der große Vorteil ist, dass Sie hier komplett unabhängig sind und man sie jederzeit verwenden kann. Denn diese Taschenlampe funktioniert **ohne Batterie**. Das heißt diese Modelle retten Sie in allen aussichtslosen Situationen, in denen es dunkel ist. Außerdem gibt es einerseits Tischkurbellampen, welche eine optimale Möglichkeit bieten, einen kompletten Raum auszuleuchten. Andererseits erweist sich speziell unterwegs oder wenn die Batterien alle sind, die Kurbel Taschenlampe als verlässliches Hilfsmittel und sollte so für Krisenzeiten in der Standard Ausrüstung enthalten sein. Hier ist ebenfalls auf die Qualität zu achten, da Billiglampen nur bescheidenes Licht spenden und meistens dann versagen, wenn es darauf ankommt. Weiteres ist eine mangelhafte Ausrüstung noch schlechter, als gar keine.

Als dritte hilfreiche Alternative empfehlen wir die **Stirnlampe**. Diese steht Ihnen vor allem bei Reparaturen oder generelle Arbeiten im Dunkeln optimal zur Seite. Bei guten Stirnlampen können Sie das Licht dimmen und so auch zum Lesen verwenden. Sie merken schnell, eine Stirnlampe wird in Krisenzeiten schnell zum **universellen Helfer**.

Viertens bewährt sich im Notfall eine **Petroleumlampe** als nützlichen **Licht- und Wärmespender**. Sie gibt nicht nur Licht und heizt, sondern kann auch mit dem optimalen Kochaufsatz zum Wärmen von Speisen benutzt werden. Dadurch erweist sich die Petroleumlampe schon seit

Jahrzenten in schweren Zeiten als zuverlässiges Hilfsmittel. Sie wird sogar heutzutage in der Dritten Welt als Ersatz für Strom und Gas verwendet.

Unsere fünfte und letzte Alternative, um in Krisenzeiten Licht zu machen, sind **Kerzen oder Kerzenlampen**. Dieses Werkzeug ist zwar primitiv aber unglaublich effektiv. Es spendet sowohl Licht, als auch Wärme und ist so universell einsetzbar. Außerdem sind Kerzen billig in der Anschaffung, können leicht gelagert werden und sind ein optimaler Ersatz, falls die technischen Hilfsmittel ausfallen sollten.

Generell empfehlen wir Ihnen, einen guten Mix aus den vorgeschlagenen Alternativen einzulagern, um so bei Stromausfällen und in sonstigen Krisen gerüstet zu sein. Außerdem sind Sie dadurch nicht mehr abhängig vom regionalen Stromnetz. So schaffen Sie sich einen gehörigen Vorteil gegenüber Ihrer Umwelt und sind gut vorbereitet.

Wärme

Bei der **Wärme- bzw. Heizversorgung** schaut es mit der Abhängigkeit ähnlich wie bei der Stromversorgung aus. Mitteleuropa, vor allem Deutschland ist in hohem Maß **abhängig** von **Energieimporten** aus dem Osten. Fallen diese einmal aus, schaut es speziell im Winter sehr schlecht aus. Deshalb ist es wichtig alternative Heizmöglichkeiten zu finden, um sich auch hier so gut es geht unabhängig zu machen. Schon bei lediglich einem Stromausfall fallen die Heizungen aus. Dann ist in den kalten Jahreszeiten die Frage wie Sie dann heizen wollen. Mit Gas ? Mit Strom ? Mit Öl oder Fernwärme ?

Zum einen sind wir bei Heizmöglichkeiten mit Gas, Fernwärme oder Öl abhängig von den Energieimporten. Zum anderen sind wir beim Heizen mit Strom abhängig von der Stromversorgung. Also sehen Sie schnell,

dass auch hier es sich lohnt über **Alternativen nachzudenken**, wenn Sie den Winter nicht im Kalten verbringen wollen. An dieser Stelle haben wir **zwei** optimale alternative **Heizmöglichkeiten** für Sie parat. Beide funktionieren unabhängig und schützen in Krisen vor Kälte.

Erstens bietet der **Kachel- oder Kaminofen** eine Möglichkeit Ihre Räumlichkeiten zu wärmen. Hierbei sollten Sie davor aber klären, ob Sie einen Kamin- bzw. Rauchabzug besitzen. Mit solch einem Ofen können Sie dann unabhängig von jeglichen Energielieferanten – egal ob Strom, Gas oder Fernwärme – Ihr zuhause wärmen. Wir empfehlen Ihnen gleich einen Ofen mit einer **Wärmespeicherplatte** zu kaufen, um auch noch Wärme zu erhalten, wenn das Feuer erloschen ist. Noch dazu ist es möglich auf diesen Platten Speisen zu kochen bzw. zu wärmen. Den **Holzvorrat** empfehlen wir Ihnen, in einem möglichst **gesicherten Raum** zu lagern. So haben Sie auch für Notfälle ausgesorgt und müssen den Winter nicht fürchten.

Die zweite Variante unabhängig zu heizen ist der **Petroleumofen**. Dieser ist wahrscheinlich etwas einfacher anzuschaffen und bietet eine wunderbare Ergänzung, nicht nur in Krisenzeiten. So ein Ofen kann durchaus Räume bis zu 120m² wärmen. Auch für den Laien ist der Petroleumofen sehr **einfach zu bedienen**, da keine Vorkenntnisse benötigt werden.

Das heißt, zu einer umfassenden Krisenvorsorge zählt auch eine **unabhängige Heizversorgung**. Ansonsten kommt es in den kalten Jahreszeiten sehr schnell vor, dass Sie sich verkühlen oder sich andere Krankheiten holen. Hierbei sind natürlich ausreichend viele Decken und warme Kleidung sehr hilfreich. Trotzdem sollten Sie sich eine der zwei von uns vorgeschlagenen Alternativen zulegen und so die Krise gesund überstehen.

Kommunikation

Was tun Sie, wenn weder Telefon noch Handy, Fernsehen oder Internet funktionieren? Für die Kommunikation im kleineren Kreise eignen sich **Funksprechgeräte**. Um Informationen aus größerer Distanz zu empfangen können Sie auf einen **Weltempfänger** zurückgreifen, den Sie durch kurbeln aufladen können.

Technische Hilfsmittel

Größere technische Hilfsmittel wie beispielsweise ein **Dieselmotor** mit passendem Brennstoffvorrat, oder ein **Solarkocher** können Sie zu einem der Spitzenreiter der Krisenvorsorge machen. Im Optimalfall beziehen Sie zumindest einen Teil ihres Stromes aus einer eigenen Solaranlage. Das sind nur einige der möglichen technischen Hilfsmittel bei der Krisenvorsorge. Für mehr Möglichkeiten und Inspirationen werfen Sie einem Blick auf unsere **Checkliste für nützliche Güter**.

Notfallrucksack

In einigen Krisensituationen könnten Sie gezwungen sein Ihr Haus oder Ihre Wohnung zumindest für einige Zeit zu verlassen. Um Ihren Wohnsitz rasch evakuieren zu können, sollten Sie immer einen **Notfallrucksack gepackt** und bereitgestellt haben. So vermeiden Sie Situationen in denen Sie ihren Rucksack im Stress packen müssen und möglicherweise lebenswichtige Utensilien vergessen. In diesem Rucksack befinden sich wichtige Dokumente, Wasser, Nahrung, Zahlungsmittel und andere wichtige Survival Gegenstände. Der Rucksack sollte jedoch auf keinen Fall zu schwer sein. Sie müssen in der Lage sein einige Kilometer mit diesem zu

gehen. Am besten testen Sie dies nicht erst im Krisenfall und **üben** ab und zu das **Marschieren** mit ihrem Notfallrucksack.

Gesundheit & Hygiene

Die **Gesundheit** stellt das **wertvollste Gut** eines Menschen dar. Deswegen sollte sie bei der Krisenvorsorge auch ganz oben auf der Prioritätenliste stehen. Denn wer in stabilen Zeiten schon dazu neigt öfters krank zu werden, der wird es in einer Krise umso schwieriger haben. In Krisenzeiten ist das Immunsystem nämlich besonders angreifbar und **Krankheiten verbreiten** sich unglaublich **schnell**. Somit sind ein starkes Immunsystem und ein fitter Körper die wichtigsten Faktoren in einer Krise. Hierbei heißt es aber vor allem auf sich selbst und den eigenen Körper hören, denn der weiß am besten was für ihn gut oder schlecht ist.

Um auch in einer Krise gesund zu bleiben sind neben dem Know-How über die verschiedenen Medikamente und Lebensmittel, Licht und Wärme enorm wichtig. Vor allem wie ohne Strom Licht gemacht und Wärme hergestellt werden kann. Des Weiteren ist in Krisenzeiten speziell auf die **eigene Körperpflege** zu achten. Das heißt, zu versuchen so **hygienisch** wie möglich zu leben. Natürlich sollten Sie auch so gut es geht sich mental auf eine Krise vorbereiten, um im Ernstfall nicht panisch und unüberlegt zu reagieren. Wie Sie sich am besten mental einstellen können, werden wir Ihnen im letzten **Kapitel Persönliche Fähigkeiten** beibringen. Eins können wir jedoch schon verraten je mehr Wissen Sie sich aneignen, desto besser. Denn wie überall bekannt: **Wissen ist Macht**.

Körperpflege

Die **eigene Körperpflege** ist in einer Krise mitunter der **wichtigste Faktor**, um gesund zu bleiben. Hierbei ist es natürlich von Bedeutung, dass Sie so hygienisch wie möglich leben. So haben Bakterien und Viren keine Chance sich zu vermehren und Krankheiten zu verbreiten. Viele Menschen gehen

schon in normalen Zeiten mit dem eigenen Körper nicht sehr sorgsam um und pflegen ihn dann auch dementsprechend. Doch hier unterschätzen die meisten, wie wichtig es ist eine **ordentliche Routine** zu haben. Sprich seinen Körper jeden Tag so gut es geht zu pflegen und die Hygiene aufrecht zu halten. Denn wer in ruhigen Zeiten schon nicht auf die Körperpflege viel Wert legt, wird es auch in einer Krise nicht. Hinzu kommt, dass in Krisenzeiten der Mensch sowohl körperlich als auch mental sehr stark belastet ist.

Das heißt, Sie sollten versuchen alle Faktoren auszuschalten, die zusätzlich belasten. Hierzu zählt eben insbesondere die eigene Körperpflege und Hygiene. Somit empfehlen wir Ihnen zu aller Erst eine ordentliche Routine zu entwickeln, sollten Sie dies noch nicht getan haben. Danach sollten Sie sich aber Gedanken über die Krisenvorsorge machen, weil selbst die beste Routine Sie im Ernstfall nicht vor Bakterien und Viren schützen kann. Speziell wenn die **Wasserversorgung ausfällt** und die Toilettenspülung und die Dusche nicht mehr funktionieren.

An dieser Stelle haben wir mehrere passende Lösungen für Sie gefunden. Damit können Sie dann Ihren Körper optimal pflegen und eine hygienische Umwelt schaffen und brauchen keine Angst mehr vor Krankheiten haben.

Wasseraufbereitung

In Deutschland verbraucht eine Person durchschnittlich **130 Liter Trinkwasser pro Tag**. Davon werden aber nur **2% getrunken**. Der Rest wird verwendet zum Waschen, für den Toilettengang oder fürs Wäsche waschen. Fällt das Stromnetz aus, funktionieren auch die Wasserleitungen nicht mehr und die Wasserversorgung ist lahm gelegt. Ein Mensch schafft

es, abhängig vom Alter, dem körperlichen Zustand und den Temperaturen, im besten Fall drei bis vier Tage ohne Wasser zu überleben. Doch fällt einmal die Wasserversorgung aus, ist langfristig gesehen die Hygiene ein genauso großes Problem wie der Mangel an Trinkwasser. Deshalb sollten Sie immer **Trinkwasser** in größeren Mengen **eingelagert** haben. Ansonsten kann sich dies, wie Sie wahrscheinlich schon gemerkt haben, in einer Krise schnell zu einer Katastrophe entwickeln.

Bei der Wassereinlagerung beachten Sie, dass stilles Wasser länger hält als Mineralwasser. Das heißt, die **Vorräte** sollten hauptsächlich aus **stillem Wasser** bestehen. Für eine vierköpfige Familie raten wir, einen Vorrat von 135 Litern pro Woche zu lagern. (14l Trinwasser + 12l Toilettenwasser + 7l Wasser zum Waschen = 33l x 4 Personen = 132 + 3l zum Kochen = 135 Liter). Hierbei werden Sie schnell merken, dass Sie langfristig Platzmangel haben werden. Deshalb ist ein Gerät zur **Wasseraufbereitung** immens wichtig in einer Krise. Zur Wasseraufbereitung empfehlen wir **zwei Methoden**. Beide sind simpel in der Umsetzung und können sofort angewendet werden.

Die erste Variante ist eine **Trinkwasserdesinfektion** in Form von **Bio Tab Tabletten**. In einer Dose sind meistens 100 Stück drinnen und kosten um die 10€. Eine Tablette reicht, um 10 Liter Trinkwasser aufzubereiten. Somit können Sie mit einer Dose insgesamt 1000 Liter Trinkwasser desinfizieren. Diese Tabletten töten alle gefährlichen Bakterien ab und müssen 3 Stunden im Wasser eingelegt werden.

Unsere zweite Methode ist ein Filter, der das Wasser desinfiziert und so trinkbar macht. Von den sogenannten **Wasserfiltern** gibt es heutzutage einige am Markt. Daher sollten Sie auch hier auf die **Qualität** achten. Der große Vorteil bei dieser Variante ist, dass zum einen die besten Wasserfilter 4 Liter pro Minute aufbereiten können und zum anderen

können die Filter jederzeit zu allen möglichen Zwecken verwendet werden. An dieser Stelle hat sich der [Katadyn Pocket Filter](#) als verlässliches und qualitativ hochwertiges Produkt bewährt.

Hygieneartikel

Für die optimale Körperpflege in einer Krise, sollten Sie einige **Hygieneartikel** im Haushalt gelagert haben. Vor allem für einen Ersatz für die Toilette sollte gesorgt werden. Fällt die Toilettenspülung für lediglich einen Tag aus, herrschen ein unerträglicher Gestank und bedenkliche hygienische Zustände. Im Extremfall müssen die Bewohner sogar evakuiert werden. Deswegen ist entweder eine **Camping Toilette** oder **Notfalltoilette** Grundbestandteil einer Krisenausstattung. Bei der Camping Toilette benötigen Sie ein spezielles Toilettenpapier und Chemikalien. Dadurch entstehen keine Rückstände und die Exkremente zersetzen sich geruchslos. Das Prinzip der Notfalltoilette ist recht simpel. Die Exkremente werden einfach in einem Plastiksack entsorgt. Der Vorteil bei der Notfalltoilette ist, dass hier kein Wasser benötigt wird und Sie so Wasser für andere Zwecke sparen.

Außerdem dürfen für die Körperpflege ein angemessener Vorrat an Desinfektionsmitteln, Windeln, Damenbinden und Microfasertüchern nicht fehlen. Vor allem **Microfasertücher** können im Notfall sehr hilfreich sein. In Kombination mit ein wenig Wasser schaffen sie es jede Art von Verschmutzung zu beseitigen. Für die generelle Hygiene im Haushalt raten wir Ihnen mit den altbewährten Mitteln wie Salz, Natron, Mehl, Essig und Soda zu arbeiten.

Hausapotheke

Wenn Sie auf die Arzneiversorgung bzw. Ärzte in einer Krise angewiesen sind, macht es durchaus sehr viel Sinn die **wichtigsten Medikamente** in einer Hausapotheke zu lagern. Hiermit machen Sie sich unabhängig und sind im Notfall nicht vom System und der Regierung abhängig. Denn in unsicheren Zeiten ist auf staatliche Institutionen am wenigsten Verlass. Bevor Sie sich Gedanken machen, welche Medikamente und Arzneien Sie lagern, sollten Sie einen **sicheren Platz** für Ihre Hausapotheke finden. Das Entscheidende ist hierbei, dass Kinder keinen Zugriff haben und der Raum trocken ist. Anschließend überprüfen Sie alle sich im Haushalt befindlichen Medikamente und entsorgen alle abgelaufenen. Gerade flüssige Arzneien zersetzen sich schnell und Salben werden ranzig. Dann stellen diese eher eine Gefahr, als eine Hilfe dar.

Neben einem **Erste-Hilfe Set** sollten Sie unbedingt einen Vorrat an persönlichen Medikamenten für 4-6 Monate eingelagert haben. In Krisenzeiten können Sie sich nämlich nicht mehr auf die Arzneiversorgung verlassen. Das heißt, Sie sind dann eindeutig besser dran, wenn Sie vorgesorgt haben. Alle Medikamente und sonstige Arzneien, die in einer Hausapotheke für eine Krise enthalten sein sollen haben wir in unserer **Bonus Checkliste für Hygiene** aufgelistet.

Lebensmittelvorrat Checkliste

Beschreibung	Menge (4 Personen)	erledigt
Grundnahrungsmittel		
Nudeln	50kg	
Reis	10kg	
Mehl gemahlen	18kg	
Mehl Korn	50kg	
Knäckebrötchen	5 Packungen	
Zwieback	5 Packungen	
Hefe	25kg	
Salz	6 kg	
Zucker	50kg	
Essig	5 Flaschen	
Öl	5Flaschen	
Fettpulver	100g	
Langzeitbrot	10kg	
Milchpulver	4kg	
Backpulver	26 Packungen	
Eipulver	1kg	
Gemüse		
Tomaten	25 Dosen	
Rote Bohnen	25 Dosen	
Grüne Bohnen	25 Dosen	
Linsen	25 Dosen	
Mais	25 Dosen	

Sonstiges		
Butter	25 Packungen	
Honig	5 Gläser	
Marmelade	20 Gläser	
Wurst Dosen	20 Dosen	
Thunfisch/Fisch	20 Dosen	
Apfelmus	20 Gläser	
Haferflocken	10kg	
Rosinen	10 Packungen	
Dosengerichte	20 Dosen	
Fertigsuppen	25 Packungen	
Tomatenmark	20 Packungen	
Haltbarmilch	25l	
Nüsse	5kg	
Trockenfrüchte	5kg	
Gewürze	Je nach Bedarf	
Kaffee, Kakao, Tee	Je nach Bedarf	
Schokolade/ Süßigkeiten	Je nach Bedarf	

Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste lediglich als Beispiel bzw. zur Orientierung dient. Der Bedarf einzelner Personen oder Familien kann sehr unterschiedlich sein.

Notfallrucksack Checkliste

Beschreibung	erledigt
Notfallrucksack	
Geeigneter Rucksack	
Taschenlampe mit Kurbel	
Stirnlampe	
Trinkwasserflasche	
Erste Hilfe Set	
Persönliche Medikamente	
Taschenkocher	
Esbit- Brennstoffwürfeln	
Taschenmesser/ Multitool	
Geschirr, Besteck, Dosenöffner	
Dosengerichte, Müsliriegel	
Fernglas	
Stifte, Papier	
Kompass	
Landkarte	
Ersatzkleidung	
Taschentücher	
Plastikbeutel	
Wasserdichte Dokumentehülle	
Persönliche Dokumente	
Toilette Beutel mit Hygieneartikeln	
Kloppapier	
handlichen Spiegel	
Bargeld, 1 Unze Gold	
Weltempfänger	
Klebeband	

Hat Ihnen der Einblick in unser Ebook gefallen?

Wollen Sie mehr zum Thema Finanzvorsorge, Selbstverteidigung & Waffen, Persönliche Fähigkeiten und 7 praktische Maßnahmen, die Sie umgehend einleiten sollten erfahren?

Dann sichern Sie sich jetzt unser **komplettes Ebook** inklusive **2 weitere Checklisten** zum Thema Finanzvorsorge & Nützliche Güter um nur 34,99€.

Weil Sie sich für die Leseprobe entschieden haben, wollen wir Ihnen für Ihr **Vertrauen danken**. Deshalb **schenken** wir Ihnen 2 weitere Bonus Dokumente im Wert von 5€.

[Klicken Sie hier](#) und laden Sie sich das Komplettpaket für nur 34,99€ (Ebook + 4 Checklisten + 2 Bonus Dokumente) hinunter.

Viel Erfolg und Durchhaltevermögen!

Ihr Krisenvorsorge-Ratgeber.org Team!