

CLAYTON HUSKER'S

SHTF
INSTRUCTIONS



KATASTROPHEN KOMPASS

KRISENMANAGEMENT FÜR JEDERMANN



VERLAG AHA

All rights reserved © 2017



Herausgeber:

www.verlag-aha.de



Clayton Husker's Katastrophen-Kompass

Ein kleiner Leitfaden für das Überleben in Krisensituationen

Zombie-Apokalypse, Chemtrail, HAARP, NWO, Klimawandel, GAU, Bürgerkrieg und so weiter und so fort. Das Böse lauert immer und überall. Keine Frage des *OB* es uns erwischt, sondern lediglich des *WANN* und *WIE*. Wir sind umgeben von Krisenherden, es gibt keinen Tag, an dem nicht irgendwo auf der Welt Krieg, Krankheit oder Hunger oder Tod herrschen.

Oft bekommen wir von den Krisen dieser Welt nur das mit, was uns in den zahlreichen Medienformaten präsentiert wird, zumeist ist es weit weg und die Bilder von ergreifenden Schicksalen besitzen in unserer Aufmerksamkeit in etwa die Halbwertzeit einer Folge unserer Lieblingsserie.

Doch die Ruhe, in der wir unseren wohlverdienten Konsumschlummer genießen, ist trügerisch. Die Gefahr, dass es uns selbst erwischt, ist größer, als manch einer glauben mag. Selbst oder *gerade* ein derart vernetztes Gesellschaftssystem wie das unsere trägt stets den Keim des Versagens in sich.

- Was, wenn unser Gewohnheitsdiscounter nicht mehr aufmacht?
- Was, wenn unser Datennetz sich ins Nirwana verabschiedet hat?
- Was, wenn unser Licht aus bleibt und dann die Heizung ausfällt?

Um exakt diese Fragen dreht sich mein **Katastrophen-Kompass**. Anhand theoretischer Überlegungen und praktischer Beispiele will ich einen Leitfaden und Ratgeber erstellen, der drei essentielle Schritte der Krisenbewältigung beschreibt:

PREPAREDNESS - CAPABILITY - INTENTNESS

Vorbereitung, Handlungsfähigkeit und Entschlossenheit sind wichtige Faktoren für das Überleben in der Krise. Nur wer selbst mit festem Willen vorangeht, der kann auch anderen helfen.

In diesem Ratgeber finden sich Tipps für das Erkennen und Einschätzen der Krise, Entscheidungshilfen (vor, während, nach der Krise), Anmerkungen zu Vorratshaltung und dem richtigen Umgang mit Nahrungsmitteln sowie allgemeine Überlegungen für das Krisenmanagement.

Während die *globale Zombie-Apokalypse*, wie ich sie in meinen Romanserien **T93** und **Nehilim** beschreibe¹, in ihrer Wahrscheinlichkeit eher zu vernachlässigen ist, sind Zustände wie Pandemie, Kriegszustand und totaler Zivilisationsausfall aufgrund von Witterungseinflüssen eher im Bereich des Möglichen. Selbst eine durch Netzwerksabotage herbeigeführte Ausnahmesituation kann unserer Gesellschaft erhebliche strukturelle Schäden zufügen.

Natürlich kann ein Ratgeber wie dieser uns nicht vor Krisen schützen und uns auch nicht das Überleben garantieren, aber immerhin ist es möglich, hierdurch die Aufmerksamkeit auf Szenarien zu richten, denen wir sonst vielleicht zu wenig Beachtung schenken.

¹ Erschienen im Verlag HJB - Im Netz unter www.t-93.de

Inhaltsverzeichnis und Übersicht

1. Grundbedürfnisse	4
1.1 Physiologische Bedürfnisse	4
1.2 Sicherheitsbedürfnisse	5
1.3 Sonstige Bedürfnisse	6
2. Krisenanalyse	7
2.1 Drei Phasen der Krise	7
2.2 Das Erkennen der Krise	8
2.3 Die Krise meistern	9
3. Drei-Punkte-Plan	10
3.1 PREPAREDNESS	10
3.1.1 Vorratslager - Wareneinkauf	10
3.1.2 Vorratslager - Konservierung	12
3.1.3 Vorratslager - Selbstversorgung	13
3.2 CAPABILITY	15
3.2.1 Mental Capability	15
3.2.2 Physical Capability	16
3.2.3 Technical Capability	16
3.3 INTENTNESS	17
4. Checklisten	18
4.1 Kommunikation	18
4.2 Notfallrucksack Auto / klein	18
4.3 Fluchrucksack Standort / groß	19
4.4 Homeprepping – Hardware Grundausstattung	20
4.5 Homeprepping – Hardware Erweiterung	20
4.6 Homeprepping – Sicherung & Befestigung	21
4.7 Vorratshaltung Stadt	22
4.8 Vorratshaltung Land	23
4.9 Vorratshaltung Garten	24
4.10 Wildpflanzen	25
4.11 Sonstiges	26
5. Adressen, Links und Infos	27
6. Impressum, V.i.S.d.P.	28
7. Reklame	29

Dieses Dokument ist kostenlos erhältlich und zum Selbstaussdrucken (DinA4) geeignet. Es darf gespeichert und gedruckt, sowie **unverändert** weitergegeben werden. Textentnahme und Zitation nur mit Angabe des Urheberrechtshinweises:

© Clayton Husker & Verlag AHA - www.verlag-aha.de

Um diese Informationen als Loseblattsammlung auszudrucken, reicht es aus, die Seiten 3-26 auszudrucken. Sinnvoll ist es, diese in Klarsichthüllen abzuheften.

Version 1.0 - Stand: 17.04.2017

1. Grundbedürfnisse

1.1 Physiologische Bedürfnisse

Auch in Krisenzeiten haben wir gewisse Bedürfnisse, die, um das Überleben sicherzustellen, befriedigt werden müssen. Nach der *Maslowschen Pyramide* sind unsere Bedürfnisse hierarchisch gegliedert, als basal gelten die sog. *physiologischen Bedürfnisse*, also im weitesten Sinne die **Elementarbedürfnisse** wie zum Beispiel Nahrung. Der menschliche Körper braucht feste und flüssige Nahrung, um zu funktionieren. Gut umsetzbare Nahrung für Erwachsene besteht grob gesagt

- zu 60% aus Kohlenhydraten
- zu 30% aus Fett
- zu 10% aus Eiweiß

Ein erwachsener Mensch benötigt, um leistungsfähig zu bleiben, eine Zufuhr von **ca. 2000 kcal täglich**, also z.B. in einer Zusammenstellung wie dieser:

- 288g Kohlehydrate
- 66g Fett
- 48g Eiweiß

Man kann mit weniger Kilokalorien auskommen, dann allerdings sinkt die Leistungsfähigkeit. Als täglicher Mindestbedarf für die Versorgung mit weiteren essentiellen Inhaltsstoffen gilt für Erwachsene:



Ballaststoffe	g	30
Flüssigkeit	Liter	2
Calcium	mg	1000
Magnesium	mg	350
Kalium	mg	4000
Eisen	mg	10
Jod	µg	200
Zink	mg	10
Selen	µg	70
Vitamin A	mg	1,0
Vitamin E	mg	14
Vitamin B1	mg	1,2
Vitamin B2	mg	1,4
Vitamin B6	mg	1,5
Vitamin B12	µg	3,0
Folsäure	µg	300
Vitamin C	mg	110

1.2 Sicherheitsbedürfnisse

Auf der Befriedigung der physiologischen Bedürfnisse aufbauend erscheinen als nächstes die **Sicherheitsbedürfnisse**, die in Krisenzeiten von gesteigerter Bedeutung sind. Während die Sicherheitsbedürfnisse des Individuums in friedlichen Zeiten im westlichen Kulturkreis oft durch die Gemeinschaft und ausreichende Sozialisation befriedigt werden, erfahren sie in einer *andauernden Krise größeren Ausmaßes* (dazu später mehr) eine starke Individualisierung. Eng an das Sicherheitsbedürfnis gekoppelt ist der Wunsch nach einer unverletzlichen Heimstatt, also nach einem warmen, trockenen Dach über dem Kopf.



Safe Place - ein sicherer **Standort** ist in Krisenzeiten wichtig für das Überleben. Es lässt sich hier zunächst der **OFFENE** vom **VERSTECKTEN** und **MOBILEN** Standort unterscheiden. Diese sind miteinander kombinierbar, so kann ein offener Standort durchaus versteckte Standorte unterhalten, ein versteckter Standort kann mobile Standorte nutzen, um nach außen zu interagieren.

- **OFFENER STANDORT** - Geeignet für Sozialgruppen, mit Anbindung an Verkehrsinfrastruktur, übersichtlich, gut einsehbar und leicht zu finden, möglicherweise mit Beschilderung. Soziale Interaktion in hohem Maß erforderlich, nach innen wie nach außen. Typ: Refugium; Vorteil: Erfolg durch Nutzung unterschiedlicher spezieller KFF²; Nachteil: u.U. Spannungen durch stark unterschiedliche Individualbedürfnisse der Gruppenmitglieder.
- **VERSTECKTER STANDORT** - Geeignet für Kleingruppen und Einzelgänger, fernab stark frequentierter Infrastruktur, Tarnung, nach Möglichkeit nicht zufällig auffindbar. Soziale Interaktion nur innerhalb der Gruppe erforderlich, nach außen möglich. Typ: Shelter; Vorteil: hoher Schutzfaktor, gut zu verteidigen; Nachteil: schlechte Versorgung in Notfällen
- **MOBILER STANDORT** - Geeignet für Einzelgänger, Kleinstgruppen und Expeditionen, wandlungs- und anpassungsfähig. Soziale Interaktion teilweise möglich, aber nicht erforderlich. Typ: Camper; Vorteil: schnelle Entscheidungen und hohe Mobilität sowie Improvisationsfähigkeit; Nachteil: geringe Kapazitäten, schlechte Versorgung in Notfällen.

Über Art und Beschaffenheit von Standorten werde ich später noch etwas schreiben. Ein weiterer Aspekt des Sicherheitsbedürfnisses ist die Verteidigung eines Standortes z.B. gegen Plünderer, auch dazu später mehr.

Da das Sicherheitsbedürfnis bei Menschen vollkommen unterschiedlich ausgeprägt ist, lässt sich dazu natürlich nur wenig Allgemeines schreiben. Wichtig ist, dass in einer Gruppe *alle Mitglieder* darauf vertrauen können, dass die gemeinsamen Bestrebungen dahin gehen, für sämtliche Gruppenmitglieder eine befriedigende Situation herzustellen und einen Standort so zu wählen beziehungsweise auszustatten, dass die Sicherheitsbedürfnisse möglichst umfassend befriedigt werden. Dies bringt Ruhe in den Standort und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

2 KFF = Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten

1.3 Sonstige Bedürfnisse

In der nach Maslow benannten Bedürfnispyramide, besonders in der 1970 erweiterten Form, reihen sich weitere Bedürfnisse an die genannten essentiellen. Sie dienen weniger der Sicherstellung des Überlebens, vielmehr der komfortablen Gestaltung der aktuellen Situation.

Hier treten besonders die **Individualbedürfnisse** in den Vordergrund. Jeder Mensch strebt in der einen oder anderen Form nach *Erfolg, Prestige und Freiheit*. Dies kann sich zum Beispiel durch den Gewinn von Ansehen befriedigen lassen. Der Wunsch nach Ansehen oder sozialer Stellung als passive Komponente der Selbstachtung entspricht im Grunde noch immer dem Rudel- oder Sippenverhalten der Höhlenmenschen, das auch der gutsituierte Banker im Armani-Outfit nach alter Sitte kultiviert, wenn er sich im Managerschungel hochackert und alles verbeißt, was ihm in den Weg kommt. Solche Leute kann man im Katastrophenfall nicht gebrauchen.

In einer Krise ist es für alle Mitglieder einer Gruppe überlebenswichtig, dieses Bedürfnis einer willentlichen Kontrolle zu unterstellen. Rang- und Grabenkämpfe in einer Gruppe sind kontraproduktiv und fressen Ressourcen. Eine der besten Möglichkeiten, um eine gut funktionierende Gruppenhierarchie bei gleichzeitiger Befriedigung der Individualbedürfnisse zu installieren, ist ein Konsens über die Anwendung des Augustinischen Prinzips

PRIMUS INTER PARES



Der lateinische Begriff bedeutet in etwa **Erster unter Gleichen** und beschreibt eine Situation, in der zum Beispiel Entscheidungsträger durch ihre Sachkompetenz an die Spitze einer Entscheidungskette vorrücken, und zwar mit Zustimmung der restlichen Gruppe. Diese Regelung lässt sich auf alle Teilbereiche des Krisenmanagements anwenden, erfordert allerdings von den Beteiligten eine ausreichende Sozialkompetenz. Der Wille zur bedingungslosen Kooperation entscheidet hier über Erfolg oder Misserfolg der Gruppenkoordination, wobei Letzterer durchaus für die Gruppe fatale Folgen zeitigen kann.

Erst, wenn diese Kompetenzen und der Umgang mit den Individualbedürfnissen geregelt sind, kann sich das Individuum in der Gruppe daran machen, seine persönlichen Bedürfnisse nach *Kognitiver Beschäftigung, Ästhetik, Selbstverwirklichung* und letztlich nach *Transzendenz* zu erfüllen.

In diesem Sinne sei in Anlehnung an einen alten lateinischen Spruch etwas abgewandelt gesagt:

Labora et ora, oder: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.



2. Krisenanalyse

Das erste - und wie ich finde *größte* - Problem, das wir haben, ist, eine echte Krise zu erkennen und diese richtig einzuschätzen. Die Krise birgt eventuell ein erhebliches Gefahrenpotenzial, das wir möglichst korrekt einschätzen müssen, um entsprechend reagieren zu können.

**"Der erste Schritt, einer Falle zu entgehen,
ist: zu wissen, dass es sie gibt!"**

Frank Herbert: Der Wüstenplanet

2.1 Drei Phasen der Krise

Um Krisen vernünftig beurteilen zu können, ist es sinnvoll, sie in drei Klassen nach ihrer Dauer einzuteilen:

- **KURZFRISTIGE KRISE** - (Engpass) Dauer: bis max. 72 Stunden. In dieser Kategorie verorte ich vorübergehende Ausfälle der Ver- und Entsorgungsinfrastruktur sowie akute Wetterphänomene. Sie betreffen meist nur regional begrenzte Gebiete und bergen i.d.R. kein besonderes Gefahrenpotenzial. Informationsnetzwerke stehen zur Verfügung.
- **MITTELFRISTIGE KRISE** - (Leichte bis mittlere Krise) Dauer: bis max. 30 Tage. Ausfall der Infrastruktur ganz oder in Teilen, nachhaltige Wetterphänomene (z.B. Überschwemmung, Erdbeben o.ä.). Es besteht Gefahr für Leib und Leben durch Unterversorgung und äußere Einflüsse. Ausfall von Internet und Telefonie großflächig möglich.
- **LANGFRISTIGE KRISE** - (Schwere Krise bzw. Katastrophe) Dauer: Mindestens 30 Tage. Kompletter Zivilisationsausfall, Zusammenbruch der netzwerkbasierenden Kommunikation (Internet, Telefon), teilweise Ausfall der Sendeanlagen (TV, Radio). Gefahr für Leib und Leben durch äußere Einflüsse, Mangel oder Gewalteinwirkung.

Nicht immer lassen sich diese Phasen klar voneinander abgrenzen, zumal sie ohne deutlich erkennbare Veränderung ineinander übergehen können. Was als einfacher Stromausfall beginnt, kann sich durch eine Verkettung unglücklicher Umstände besonders in urbanen Arealen sehr schnell zu einer mittleren bis langfristigen Krise auswachsen.

Während die sichtbaren Auswirkungen bei kurz- und mittelfristigen Krisen sich räumlich, zeitlich und finanziell häufig in einem überschaubaren Rahmen bewegen, können die Schäden an der öffentlichen Infrastruktur bei langfristigen Krisen verheerende Ausmaße annehmen, man spricht dann von einer **schweren Krise** oder einer **Katastrophe**. Hierbei entsteht oft ein erheblicher volkswirtschaftlicher Schaden, den zu beheben meist einen ausgedehnten Zeitraum und erhebliche finanzielle Mittel erfordern. Die Katastrophe als schwerste Form der Krise stellt auch das Individuum vor die größten Herausforderungen in Bezug auf das Überleben.

2.2 Das Erkennen der Krise

Natürlich wird der Zustand **KRISE** von jedem Menschen individuell wahrgenommen, für den einen ist es eine *totale Krise*, wenn der Handyakku nur noch 11% hat, für den anderen erst, wenn die Mongolen einfallen. Grundsätzlich bezeichnet die Krise in der Wortableitung vom lateinischen / griechischen Stamm *crisis / krinein* (bedeutet i.e. "Entscheidung, Veränderung") einen Wendepunkt im Ablauf der Ereignisse. Die Steigerung ist dann die Katastrophe, was i.e. "Niedergang" bedeutet. Diesen Begriff sollte man jedoch nicht inflationär verwenden.



Abbildung oben:
internationales Zivilschutzsymbol

Kurzfristige Krisen oder den **Engpass** erkennen wir daran, dass z.B. der Strom und damit Internet und Festnetztelefonie ausfallen. Zeigt das Funktelefon noch Empfang ("Netz") an, so ist von einem vorübergehenden Engpass auszugehen, der meist binnen 60 Minuten von den zuständigen Instanzen behoben wird. Außer den einfachen Notfallmaßnahmen (Netzstecker der Geräte ziehen, Tiefkühltruhe an Notstrom anschließen) sind keine weiteren Maßnahmen erforderlich. Gegebenenfalls Radio einschalten oder über das Handy Informationen abfragen. Sinnlose Anrufe bei Versorgern oder Behörden sollten unterbleiben.

Mittelfristige Krisen z.B. durch **Wettereinflüsse** lassen sich meist durch aufmerksames Verfolgen der entsprechenden Voraussagen zumindest tendenziell erkennen. Da die meisten Menschen inzwischen ein Smartphone nutzen, sollte die Installation einer entsprechenden App (z.B. NINA) keine Probleme machen. Im Falle einer solchen Krise greifen die Mechanismen der *Preparedness*, also das aufmerksame Beobachten der Situation und der Rückgriff auf eigene Vorräte, um das Überleben zu sichern. Auch hier öffentlich verfügbare Informationsquellen nutzen, den Anordnungen von Hilfs- und Rettungskräften Folge leisten (z.B. bei Evakuierung).

Langfristige Krisen und **Katastrophen**, die sich am Zusammenbruch sämtlicher Netzwerke erkennen lassen sind am bedrohlichsten, hier greifen die vollen Abläufe des Krisenmanagements. Zudem wird hier auch das **Zivilschutzsignal** ausgelöst, seit 1975 ein einminütiger auf- und abschwellender Sirenenton (frühere Bedeutung: „Luftalarm“) - genaueres dazu regeln die Katastrophenschutzbehörden der Bundesländer (Adressen im Anhang). Allgemein gilt auch hier: Radio einschalten, Anweisungen der Behörden befolgen.



In sämtlichen Fällen ist es natürlich wichtig, die öffentlich verfügbaren Informationen zur Lage möglichst zeitnah zur Kenntnis zu nehmen, es ist daran zu denken, für die Situation des Energieausfalls Empfangsgeräte zu nutzen, die mit Akkus oder - *noch besser* - Kurbeldynamo funktionieren.

Auch nützlich sind Solarpanels für das Smartphone, mit denen sich das Gerät laden lässt, auch Powerbanks zum schnellen Laden sollten in einem gut vorbereiteten Haushalt nicht fehlen.

2.3 Die Krise meistern

Krisenmanagement quasi *on the fly* zu erlernen, also wenn die Krise beginnt, ist kaum möglich. Aus diesem Grunde ist eine **rechtzeitige Vorbereitung** ("Preparedness") unabdingbar. In Ruhezeiten erlernen wir effektive **Überlebenstechniken** und eignen uns durch stete Wiederholung gründlich **sinnvolle Verhaltensweisen** an. Im Moment der Krise bleibt uns vielleicht nicht allzu viel Zeit, um über notwendige Schritte nachzudenken. Es ist von nicht zu unterschätzender Wichtigkeit, auch in Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben. Binnen weniger Momente müssen sich im Kopf folgende Programme abspielen und zu den richtigen Entscheidungen führen:



- **Erkennen** Befinde ich mich in einer Krise? Betrifft sie mich? Bin ich in der Lage, auf die Krise adäquat zu reagieren? Hier greift natürlich der Grundsatz der Verhältnismäßigkeit. Das Erkennen einer Krise ist durchaus ein individueller Wahrnehmungsvorgang, der im Vorhinein geübt werden sollte.
- **Erfassen** Welcher Art ist die Krise voraussichtlich? Welche Dauer ist anzunehmen (kurz-, mittel- oder langfristig)? Eine möglichst exakte Analyse der gegenwärtigen und zu erwartenden Situation/en ist angeraten, um im nächsten Schritt die richtigen Entscheidungen treffen zu können.
- **Erwidern** Welche Optionen stehen mir zur Verfügung? Erreiche ich den Standort in einem akzeptablen Zeitfenster? Oder muss ich improvisieren? Für den Fall einer echten Krise sollten uns die erlernten Techniken nun zur Verfügung stehen bzw. bewusst werden und wir müssen die Bereitschaft zeigen, sie auch anzuwenden. Ein falsches Zögern kann hier fatale Folgen haben.

Natürlich sind diese Schritte in Abhängigkeit zum aktuellen Aufenthaltsort und der Krise an sich von unterschiedlicher Bedeutung. Ein Stromausfall im Büro erfordert nicht unbedingt, dass wir unser **Krisenbewusstsein** voll aktivieren.

Tritt jedoch der Ausnahmezustand ein, so müssen wir stets in der Lage sein, souverän und mit festem Willen zu handeln. Dadurch gelingt es uns, selbst die Krise zu überstehen und vielleicht sogar noch anderen Menschen zu helfen.

Wenn es uns unterwegs erwischt, brauchen wir Sofortmaßnahmen, die es uns ermöglichen unseren festen Standort und unsere Ausrüstung zu erreichen. Günstigstenfalls haben wir auch im Auto stets einen kleinen Notfallrucksack dabei, der die wichtigsten Utensilien für die Wegstrecke enthält (siehe auch: "*Checklisten*" weiter hinten).

Ebenso wichtig wie die obigen Schritte ist es natürlich, das Ende einer Krise zu erkennen und entsprechend zu reagieren, also aus dem Krisenbewusstsein in die Normalität zurückzukehren. Man darf sich auch nicht vor Fehlalarm scheuen, denn es ist immer besser, einmal zu viel zu reagieren, als einmal zu wenig. Auch hier ist ein umfassender Austausch mit Interessengemeinschaften durchaus angeraten.

3. Drei-Punkte-Plan

Vorbereitung, Handlungsfähigkeit und Entschlossenheit sind die drei Pfeiler, auf denen wir unsere Überlebenschancen errichten. Hierbei nimmt der erste Punkt erfahrungsgemäß den größten Raum ein, zumal er nicht während, sondern grundsätzlich im Vorfeld der Krise abgearbeitet wird. Natürlich ist der gewählte Standort ein wesentlicher Faktor für das Überleben in Krisenzeiten. Es gibt gute und - nun ja - weniger gute Standorte, um eine Krise zu meistern.

Zombieapokalypse! Sie leben im elften Stockwerk in Berlin Marzahn? Dann sind Sie leider tot. Sie leben auf einem Kuhdorf in ihrem Haus auf eigenem Grund und Boden? Gratuliere, Sie sind ein Gewinner!

3.1 PREPAREDNESS

Einer der wichtigsten Punkte der Krisenbewältigung ist das Anlegen bestimmter Vorräte, die uns helfen sollen, Versorgungsengepässe zu überbrücken und das unmittelbare Überleben der jeweiligen Gemeinschaft zu sichern.



- **VORRAT** - Zur Deckung unserer physiologischen Bedürfnisse benötigen wir unbedingt Wasser und Nahrung. Wir legen daher sinnvolle und haltbare Vorräte an, die es uns ermöglichen, auch ohne öffentliche Infrastruktur allein oder in der Gruppe zu überleben.
- **ENERGIE** - Um Licht, Wärme, Fortbewegung und ähnliche Dinge zu bereitstellen, benötigen wir verschiedene Energiequellen. Nach Möglichkeit sollte dabei auf nachwachsende Brennstoffe (Holz/Wärme) und natürliche Energiequellen (Wasser, Sonnenlicht, Wind/Strom) zurückgegriffen werden. Fossile Brennstoffe (Öl, Benzin usw.) sollten möglichst wenig zum Einsatz kommen.
- **SICHERHEIT** - Um für die Sicherheit des Individuums und der Gruppe sorgen zu können, ist es wichtig, ein vollumfängliches Sicherheitskonzept zu entwickeln und vorzubereiten. Hierbei geht es vornehmlich um Sicherheit gegenüber Umwelteinflüssen, aber auch zur Abwehr von Gewalt.

3.1.1 Vorratslager - Wareneinkauf

Unser Vorratslager ist im besten Falle ein trockenes Kellergewölbe ohne Fenster. Natürlich eignen sich auch andere Räume dafür, sie sollten aber dunkel und möglichst kühl sein. Die Einrichtung besteht aus Regalen, hier am besten Aluminiumbauweise mit festen Einlegeböden, die einigermaßen tragfähig sind. Das Lager sollte vom Standort aus bequem zu erreichen sein, es kann unter Umständen nützlich werden, bestimmte Vorräte in geheime Außenlager zu verlegen.

Da ich hier aber keine Luxus-Prepperanleitung schreibe, belassen wir es bei folgenden hypothetischen Standort: Einfamilienhaus mit Dachboden und Keller, sowie Garten. Für Mietsblockbewohner und Städter empfehle ich dringend, einen kostengünstigen sog. *Schrebergarten* für das aktive Preppen anzulegen.

Im Lager selbst sollte eine gewisse **Ordnung** herrschen. Es ist sinnvoll, die Lagerposten am Regal zu benennen, um allzu lange Suche zu vermeiden. Hier kann der Einsatz eines Steckkärtchensystems nützlich sein.

Die Einlagerung von Vorräten jeder Art erfolgt grundsätzlich nach dem **FIFO-Prinzip**: **F**irst **I**n - **F**irst **O**ut. Das heißt, die zuerst angeschafften Artikel werden auch zuerst verbraucht, der Nachschub dann hinten/unten im Regal einsortiert. Das stellt sicher, dass die am längsten haltbaren Vorräte nicht zuerst verbraucht werden.

Alle eingelagerten Waren sollten nach Möglichkeit in luftdichten, stapelbaren Behältnissen verwahrt werden, die Anschaffung eines **Vakuum-Einschweißgerätes** ist hier angeraten, die Packung sollte mit dem **Einlagerungsdatum** beschriftet werden. Für trockene Lebensmittel eignen sich auch **Kunststoffgefäße** (z.B. Tupperware), der Freizeitmarkt bietet auch sichere Gefäße für den Kanusport an, die sich gut einsetzen lassen. Diese **Schraubdeckeltonnen** mit Gummidichtung eignen hervorragend für die Einlagerung von Schüttgut (Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Getreide usw.). Kleinere Gebinde (z.B. Instant-Brühe o.ä.) lassen sich in großem Blechdosen gut zusammenfassen.

Die aufwändige Verpackung dient dazu, Feuchtigkeitsaufnahme, Oxidation, Schädlingsbefall und Verderb zu verhindern. Um zusätzlich Feuchtigkeit zu binden, können auch **regenerierbare Silikagelbeutel** verwendet werden, wie sie häufig in Verpackungen von elektronischen Geräten zu finden sind. Diese lassen sich für weniger als € 10,- /kg im Versandhandel erwerben.

Häufig ist die Lagerung von **Wasservorräten** ein strittiger Punkt unter Preppern. Bei der Kellerlagerung sind Glasflaschen wegen der längeren Kohlensäurehaltung eine gute Wahl, wobei die Glasfarbe im Dunkeln keine Rolle spielt. Aber auch die Lagerung in PET-Flaschen ist unproblematisch, nur sollte man hier gelegentlich die Bestände durch Nutzung erneuern, um der möglichen Stofffreisetzung (z.B. Acetaldehyd) entgegenzuwirken.

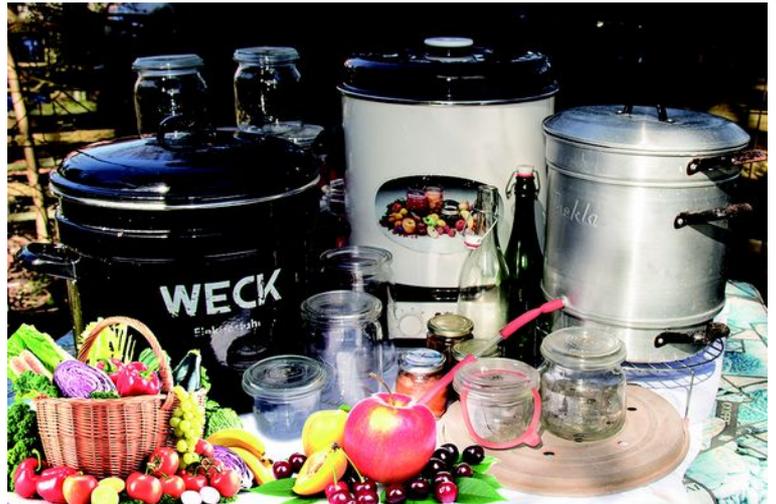
Noch ein Wort zur **Haltbarkeit**: Das **MHD** („*Mindesthaltbarkeitsdatum*“, auch „*Best before...*“) besagt nicht, dass ein Gut nach Ablauf dieses Datums verdorben ist. Dieses Datum bezeichnet lediglich den Zeitpunkt, an dem nicht mehr kategorisch ausgeschlossen werden kann, dass ein **Stoffübergang** zwischen Verpackung und Inhalt stattfindet. Das MHD hat **nichts** mit der Verderblichkeit von Nahrung zu tun! Zum Beispiel können fast alle Dosenkonserven (*außer vielleicht Surström* :D) durchaus noch zehn Jahre nach Ablauf des MHD genießbar sein.

Bei der Lagerhaltung ist es wichtig, **regelmäßig Kontrollen** des Bestandes durchzuführen. Die Lagertemperatur sollte ca. 20° Celsius nicht übersteigen. Alle Konservendosen sind auf Verformungen und Rostansatz zu überprüfen, **aufgeblähte Dosen sind sofort ungeöffnet zu entsorgen**. Bei Vakuumverschweißten Lebensmitteln ist das Vakuum zu prüfen. Lässt sich die Folie einfach verschieben, sollte sie geöffnet, das Lebensmittel geprüft und ggf. verbraucht werden.

Gelegentlich sollte eine willkürlich gewählte Probe aus dem Lagerbestand geöffnet werden und auf Geruch, Konsistenz, Farbe und Geschmack geprüft werden. Besonders bei langer Lagerung (>2 Jahre) neigen die Inhalte dazu, fade zu werden. Eine leichte Beeinträchtigung der Frische-Eigenschaften bedeutet allerdings nicht, dass die Nahrung nicht genießbar ist. Allgemein jedoch sollte man Lagerzeiten von mehr als fünf Jahren vermeiden.

3.1.2 Vorratslager - Konservierung

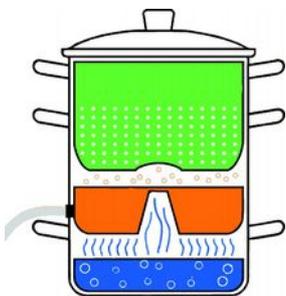
Eine besonders effektive Art der Konservierung ist das *Einmachen* oder *Einkochen* von Lebensmitteln. Diese Technik der Sterilisierung von Nahrungsmitteln ist sehr alt, sie wurde gegen Ende des 18. Jahrhunderts entwickelt. Grundsätzlich eignen sich alle Obst-, Gemüse- und Fleischarten für das Einkochen. Es gibt (neben dem Dörren) genaugenommen drei unterschiedliche Techniken der Konservierung durch Hitze:



- **Einkochen**
- **Eindünsten**
- **Entsaften**

Beim **Einkochen** (z.B. von Marmelade) wird das Einmachgut in einem Topf vorgekocht und dann randhoch in heiß ausgespülte Schraubdeckelgläser gegeben, die sauber verschlossen - bis zum Erkalten auf den Kopf gestellt werden. Beim späteren Öffnen muss ein deutliches „*Plopp*“ zu hören sein. Beim Befüllen ist darauf zu achten, dass möglichst kein Einmachgut auf den Rand der Gläser gelangt. Oft werden die Gläser vor der Benutzung mit hochprozentigem Branntwein flambiert, um Keime abzutöten.

Beim **Eindünsten** (z.B. Obst, Gemüse, Fleisch) wird das Einmachgut in spezielle Gläser gefüllt (z.B. *Weck*- oder *Rex*-Gläser), auf Platz für Hitzeausdehnung ist zu achten. Auf den Rand wird ein breites Gummi gelegt und das Glas wird mit Metallklammern verschlossen. Dann werden die Gläser mit etwas Wasser in einen speziellen *Einmachtopf* gegeben. Hier gibt es verschiedene Modelle, für offenes Feuer oder elektrisch mit Zeit- und Temperaturautomatik. Eindünsten ist auch im Backofen mit Wasser auf dem Blech möglich. Im Dunst erhitzen sich die Gläser und der Überdruck entweicht durch die Gummiauflage. Die Einkochzeit variiert je nach Einmachgut und Gläsergröße, sollte jedoch nicht unter einer Stunde liegen, um eine vollständige Sterilisierung zu gewährleisten. Nach dem Abkühlen werden die Klammern entfernt und der feste Sitz des Deckels überprüft. Etikett drauf und dann ab ins Regal!



Eine weitere Methode, z.B. um pasteurisierte Säfte zu gewinnen, ist das **Entsaften** mittels *Dampfentsafter*. Der Topf besteht aus einer Wasserschale, einem Saftaufsatz und einem weiteren siebartigen Topf, der das zu entsaftende Obst enthält (ggf. gezuckert). Der Wasserdampf dringt dabei durch das Sieb nach oben in die Fruchtmasse ein und der Saft läuft in den darunter liegenden Auffangbehälter, an den ein Schlauch angeschlossen ist. Von Zeit zu Zeit wird der heiße Saft in Schraubdeckelflaschen abgefüllt (mit Blechdeckel, z.B. Spirituosenflaschen oder mit Bügelverschluss, z.B. Fruchtwineflaschen). Die Flaschen sollen möglichst vollständig befüllt und fest verschlossen werden. Der Inhalt reduziert sich beim Abkühlen etwas. Diese Säfte lassen sich z.B. verdünnt mit Mineralwasser als erfrischende Getränke zubereiten.

3.1.3 Vorratslager - Selbstversorgung

Für das Preppen im kostenextensiven Rahmen ist das Bestellen von Land und die **Urerzeugung** ein wichtiger Bestandteil der Vorbereitungen. Natürlich ist dies hier kein Gartenbuch, da gibt es wirklich ausreichend Literatur, die den Gartenanbau von Obst und Gemüse erläutert. Ich will nur ein paar Worte zu alternativen Anbaumethoden verlieren.

Grundsätzlich ist es möglich, einen großen Teil des Nahrungsmittelbedarfs **im eigenen Garten** anzubauen und die Ernte dann durch Einkochen haltbar zu machen. Auch der Genuss frischer Lebensmittel ist gesund und die Gartenarbeit fördert ein gesundes Verhältnis zur Natur.



Nun ist Garten nicht gleich Garten. Es gibt Minigärten auf Balkonen und es gibt Gärten, die schon fast den Charakter eines landwirtschaftlichen Betriebes besitzen.

Wichtig ist: Der zur Verfügung stehende Platz soll optimal genutzt werden. Eine besonders attraktive Methode ist hier zum Beispiel der oberirdische **Vertikalanbau**, dabei werden kleinwüchsige Pflanzen (Salat, Erdbeeren usw.) in Regalsystemen in ausgedienten Brotkörben angebaut, was die Anbaufläche vervielfachen kann.



Große Brotkörbe lassen sich in **Kartoffelanbaukisten** verwandeln. Dazu werden sie zu 2/3 mit Kompost und Erde befüllt, dann eine Schicht Stroh eingelegt, dann werden Setzkartoffeln hineingegeben und mit Stroh überdeckt, zum Schluss wieder eine Erdschicht. Wenn die Keime aufwachsen, wird immer wieder Kompost hinzugegeben („Anhäufeln“). Nach einigen Wochen, wenn das Kartoffelkraut vertrocknet ist, befinden sich im Korb viele ausgereifte Kartoffeln.

Viele Beerenobststräucher (z.B. Johannisbeeren, Josta) lassen sich bequem **per Steckling vermehren**, man muss also nicht andauernd neue Pflanzen kaufen, um den Bestand zu vergrößern. Es ist sinnvoll, hier auf sog. *alte Sorten* zurückzugreifen, da diese sich als robust und widerstandsfähig erwiesen haben. Zierhecken ersetzt man durch Beerensträucher, Erdbeeren passen als Bodendecker in jedes Beet (besonders die wachstumsfreudigen Walderdbeeren), auch in Töpfen gedeihen viele Obst- und Gemüsesorten. Ich selbst nutze neben den klassischen Beeten Brotkörbe, Kisten, Fässer, sogar Autoreifen und Regenrinnen als Pflanzgefäße und bemühe mich, Lücken in der Bepflanzung mit Kräutern (auch Wildkräuter) zu schließen.

Wer in einer Krise überleben will, muss in der Lage sein, zu improvisieren, deshalb sollte man **Experimente im Garten** nicht scheuen. Nur Mut!

Für viele Menschen ist die **Zubereitung** der frischen Güter ein echtes Problem. Wenn die Energieversorgung flächendeckend ausfällt, ist das Kochen nicht einfach. Ich selbst besitze seit einiger Zeit keinen E-Herd mehr, ich koche auf Propangas und auf einer sog. **Küchenhexe**, also einem Festbrennstoffofen. Das Gerät macht mich unabhängig vom Versorgungsnetz und liefert gleichzeitig Wärme für den Raum, heißes Wasser und warmes Essen. Ein ausreichender **Holzvorrat** am Haus ist hier natürlich von Vorteil. Hausbesitzer, die einen schicken 200-Euro-Baumarktofen für lauschige Winterabende betreiben, sollten ernsthaft darüber nachdenken, ob es nicht lohnend wäre, ein effektiveres Gerät anzuschaffen. Man mag nicht glauben, wie viel Geld für Strom und Heizöl sich **mit einer Küchenhexe sparen** lässt, und in der Krise ist man damit eindeutig im Vorteil. Auch das Einkochen und Entsaften lässt sich mit einer Hexe wunderbar bewerkstelligen, Kisten- und Palettenholz zum Befeuern bekommt man vielerorts sogar geschenkt.



Für Standorte mit wenig Platz und ohne Schornsteinanschlussmöglichkeit oder für den mobilen Einsatz empfiehlt sich die Anschaffung eines Flüssigbrennstoffherdes, z.B. ein Coleman-Benzinkocher oder ein ähnliches Fabrikat. Es gibt hier verschiedene Ausführungen, die alle recht ordentliche Ergebnisse liefern. Aus dem Survivalbereich gibt es dann noch Lösungen, die sogar aus gelochten Konservendosen Notbehelfsherde konstruieren, diesbezüglich gibt es faszinierende und verblüffende Ideen, die im Netz auf diversen Prepper- und Survivalseiten präsentiert werden. Anschauen lohnt sich!

Für das Kochen auf offenem Feuer eignen sich die Aluminium-Supermarkt-Angebot-Topfeditionen nicht ein bisschen. Festes, hitzebeständiges Kochgeschirr sollte dickwandig, bestenfalls aus Edelstahl gefertigt oder eben die gute alte Emailleware sein. Kochlöffel und dergleichen aus Holz oder Stahl, nicht aus Kunststoff wählen. Auf Trödelmärkten und in Online-Kleinanzeigen oder bei Haushaltsauflösungen kann man Schätzchen wie Einkochtöpfe, Entsafter, *Pött und Pann* oft kostengünstig erwerben. Selbst auf Recyclinghöfen und Schrottplätzen oder im Sperrmüll kann man nutzbare Gefäße für kleines Geld oder umsonst bekommen. Weitere sinnvolle Anschaffungen im Küchenbereich sind z.B. handbetriebene Kaffee- und Getreidemöhlen, Porzellanaufgussfilter für Kaffee, emaillierte Waschsüsseln, Mörser für Kräutertzubereitung und derlei Dinge.

Sinnvolles Preppen muss nicht teuer sein, man muss nur mit wachem Verstand und offenen Augen durchs Leben gehen und darf nicht faul sein. Der Blick für die Krise muss geschult werden und stete Übung sowie der Erfahrungsaustausch mit anderen sind wichtige Grundlagen für den Erfolg im Meistern einer Krise.

3.2 CAPABILITY

Oberstes Gebot im Ernstfall ist die Aufrechterhaltung der Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit. Eine Krise, gleich welcher Art, beginnt zumeist mit einem ursächlichen Ereignis, das dann gegebenenfalls weitere Ereignisse auslöst („Kettenreaktion“), die aus einer Krise letztlich eine Katastrophe machen können.

Beispiel: In einem urbanen Raum fallen sämtliche Transformatorstationen des Stromversorgungsnetzes aus (sog. „Blackout“). Internet und Telefonie sind nicht verfügbar. Zunächst greifen an neuralgischen Punkten lokale Notstromaggregate ein, doch die Leistungsdauer dieser Geräte ist begrenzt. In vielen Unterführungen, U-Bahn- und Leitungsschächten fallen die Grundwasserpumpen aus, dadurch treten Überflutungen auf und die Versorgungslage verschlechtert sich.

Deshalb ist es wichtig, durch aufmerksame Analyse sämtlicher zur Verfügung stehender Daten die Krisengefahr möglichst exakt einzuschätzen. Bereits im Vorfeld („Preparedness“) wird der eigene Standort untersucht und mit möglichen Gefahrenherden in Verbindung gebracht. Wenn dann eine Krisensituation eintritt, ist es wichtig, schnell und überlegt zu handeln. Zunächst muss die Lage eingeschätzt werden.

- **WAS** ist passiert? Versuche, den Grund und damit den Auslöser der Krise zu ermitteln. Vergleiche die Nachrichtenlage mit den von dir vorausgerechneten Krisenszenarien und ordne die wahrgenommenen Ereignisse ein.
- **WANN** ist es passiert? Versuche, einen realistischen Zeitpunkt der Ursache zu ermitteln. Je näher das ursächliche Ereignis zeitlich liegt, desto größer ist dein Handlungsspielraum.
- **WO** ist es passiert? Versuche, eine Ortsbestimmung für den Beginn des Ereignisses zu bestimmen. Aus Ort, Zeitpunkt und Art des Ereignisses kannst du Voraussagen treffen, um deine Überlebenschancen zu verbessern.

3.2.1 Mental Capability

Die **psychische Handlungsfähigkeit** („*mental capability*“) in Stress- oder Gefahrensituationen aufrecht zu erhalten, ist eine Sache der geistigen Reife und der fortdauernden Übung. Wer sich mit Kampf- oder Extremsport in irgendeiner Form befasst, der kennt diese Thematik und kann diesen Abschnitt im Grunde überspringen. Ein erster und entscheidender Schritt ist, den Unterschied zwischen Bedrohung und Furcht zu erfassen.

Gefahr ist real. Angst ist eine Entscheidung.

Es geht also darum, unsere Entscheidungsfähigkeit zu trainieren und zwar dahingehend, dass Angst uns nicht in der Entscheidungsfindung beeinträchtigt. Hierbei sind Aktivitäten wie die oben genannten ausgesprochen hilfreich, aber auch Tätigkeiten wie öffentliches Sprechen („*Lampenfieber*“) erfüllen durchaus diesen Zweck. Deshalb rate ich dazu, im Vorfeld der Krisenvorbereitung Sport auszuüben oder Theater zu spielen oder mit ähnlichen Aktionen Angstszenerien planmäßig zu erleben, um diese in kontrollierter Umgebung händeln zu können. Sicher, „*Theaterspielen*“ mag lustig klingen, aber es funktioniert - und nur darauf kommt es an.

3.2.2 Physical Capability

Die **physische Handlungsfähigkeit** ("*physical capability*") spielt auch eine große Rolle. Bin ich eigentlich in der Lage, adäquat auf eine Bedrohung zu reagieren?

Meist geht eine Verbesserung der physischen Handlungsfähigkeit einher mit einer Optimierung der psychischen. *Mens sana in corpore sana* - dieser alte Spruch trifft zu, und zwar in beiden Richtungen. Um uns körperlich auf eine Krisensituation vorzubereiten, bedarf es zunächst der richtigen geistigen Einstellung. Wer phlegmatisch auf dem Sofa hockt und bei Facebook Verschwörungstheorien verbreitet, wird im Falle einer echten Krise eine böse Überraschung erleben. In diesem Sinne lautet der erste Ratschlag: **Rausgehen und sich bewegen!**

Natürlich muss man kein Marathonläufer sein, um in einer Krise Handlungsbereitschaft zu zeigen, aber eine gewisse Aktionsfähigkeit sollte vorhanden sein.

Ein weiteres Augenmerk richte ich auf den **Mobilitätsradius**, das heißt, dem Bewegungsumkreis um den eigenen Standort. Wer geschäftlich viel in aller Welt unterwegs ist, sollte sich auf Krisen anders vorbereiten, als jemand, dessen üblicher Mobilitätsradius im Bereich von einhundert Kilometern oder darunter liegt.

Bei **kleinem Mobilitätsradius** (<10 km tägl.) ist eine fundierte Ortskenntnis vorauszusetzen. Innerhalb eines relativ kleinen und arrondierten Bereiches sollte es im Falle der Krise selbst zu Fuß möglich sein, auch querfeldein innerhalb kürzester Zeit den eigenen Standort vom aktuellen Aufenthaltsort aus zu erreichen.

Bei **mittlerem Mobilitätsradius** (<100 km tägl.) sollten in Bezug auf das tägliche Bewegungsmuster Fluchtrouten feststehen und nicht nur mit dem Finger auf der Landkarte abgefahren werden. Der eigene Standort ist meist am selben oder nächsten Tag erreichbar (je nach Distanz und Fortbewegungsmittel). Hierbei sollte die Aufmerksamkeit auch Nebenstrecken und sog. „*Schleichwegen*“ gelten, um bei Sperrungen der Hauptverkehrswege beweglich zu bleiben. Alternative Fortbewegungsmittel (z.B. Fahrrad o.ä.) sind in Betracht zu ziehen.

Bei **großem Mobilitätsradius** (>100 km tägl.) ist es ratsam, sich ein funktionierendes Netzwerk aus Preppern aufzubauen, um im Ernstfall sofort auf Gleichgesinnte zurückgreifen zu können und von dort aus z.B. binnen angemessener Frist eine Rückführung zum eigenen Standort zu organisieren, sofern möglich. Falls man *fest sitzen* sollte, ist es hilfreich, bei Gleichgesinnten Unterschlupf finden zu können.

3.2.3 Technical Capability

Die **technische Handlungsfähigkeit** ("*technical capability*") ergibt sich aus den vorherigen Punkten, sie beinhaltet zusätzlich die Verfügbarkeit geeigneter Transportmittel. Nicht immer ist ein PKW die beste Wahl, um von A nach B zu kommen. Die Kunst, ein Zweirad unfallfrei zu steuern, sollte ebenso geübt werden, wie das Querfeldein-Wandern. Entsprechende Ausrüstung sollte an geeigneten Orten bereit stehen (z.B. kleiner Fluchtrucksack im Kofferraum des PKW, im Privatschrank am Arbeitsplatz usw.), mehr Infos zur Ausrüstung im Abschnitt **Checklisten**.



3.3 INTENTNESS

Überleben ist auch eine Sache der **Entschlossenheit**! Dieser Punkt entscheidet wesentlich über Erfolg oder Misserfolg im Bemühen, eine Krise zu meistern. Entschlusskraft und Tatendrang sind erforderlich, um die Vorbereitungen für die Krise auch in die Tat umzusetzen. Auch hier gibt es wieder drei Phasen.



- **Planung** - Diese ergibt sich aus den durch *Preparedness* und *Capability* gewonnenen Daten über die aktuelle Krise. Jede Krise bedarf eines speziellen Planes, der günstigstenfalls in der Vorbereitungsphase gereift ist, jedoch in unvorhergesehenen Lagen auch spontan gefasst oder geändert werden kann.
- **Entscheidung** - Anhand der vorliegenden Daten und des gefassten Planes werden Entscheidungen erforderlich, und zwar über Art und Umfang der nötigen Handlungen. Diese Entscheidungen sollten möglichst stressfrei („*mental capability*“) und wohlüberlegt, dennoch zeitnah getroffen werden.
- **Handlung** - Die im Ablaufplan festgeschriebenen und durch entsprechende Entscheidungen initiierten Handlungen sollten ohne zu zögern mit festem Willen in Handlungen umgesetzt werden, um die Krise bestmöglich meistern zu können und Schäden für den Wirkungsbereich zu minimieren.

Wenn Entscheidungen getroffen wurden und Handlungen durchzuführen sind, so dürfen wir nicht zögern, diese **mit festem Willen** umzusetzen. Das gilt für *konstruktive Entscheidungen* (Aufbau, Versorgung, Hilfeleistung usw.) ebenso wie für *destruktive Entscheidungen* (Abriss, Entsorgung, Verteidigung usw.) - eine deutlich demonstrierte **Entschlossenheit** des Entscheidungsträgers wird auch die Gruppe nach innen stärken.

Wir müssen uns mit dem Gedanken vertraut machen, dass in Krisenzeiten unter Umständen nicht jede menschliche Begegnung friedlicher Natur ist. Besonders, wenn wir einen gesicherten, gut versorgten Standort betreiben, wird das Begehrlichkeiten wecken bei Leuten, die nicht darauf aus sind, ihren Status durch Fleiß und Arbeit zu verbessern.

Es wird sich in diesem Falle als nötig erweisen, Maßnahmen zur Verteidigung des Standortes zu ergreifen. Es ist durchaus als sinnvoll zu betrachten, wenn möglichst viele Mitglieder einer Gruppe über Kenntnisse der **Objekt- und Selbstverteidigung** verfügen, entsprechendes Equipment sollte vorhanden sein. Effektive Nahbereichs- und Distanzwaffen lassen sich auch ohne größeren behördlichen Aufwand legal erwerben und sollten in Nicht-Krisenzeiten sicher und vor allem gegen Zugriff nicht berechtigter Personen verwahrt werden.



Falls jedoch Plünderer und Räuber versuchen, den Standort anzugreifen, sollte man nicht scheuen, vom **Recht auf Verteidigung von Leben und Besitz** Gebrauch zu machen, es ist ratsam, diesbezüglich Übungen abzuhalten, nachdem man von kompetenter Seite zielführend geschult wurde. Nur, wer seine eigene Kraft kennt, ist in der Lage, sie sinnvoll einzusetzen.

4. Checklisten

Kommen wir also nun zu den wichtigsten **Checklisten für das Home Prepping**. Diese Listen sollten unabhängig voneinander betrachtet werden, in einigen gibt es Überschneidungen mit anderen, was dem Umstand geschuldet ist, dass ich sie nach Themen sortiert habe. Natürlich erheben diese Listen keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit oder allumfassende Zweckmäßigkeit, vielmehr möchte ich sie im Sinne von Anregungen verstanden wissen.



4.1 Kommunikation

In der heutigen, modernen Zeit ist es uns möglich, den **Handheld-Computer** - und nichts anderes ist unser allgegenwärtiges *Smartphone* - als Kommunikator und Datenbank zu nutzen. Ebenso ersetzt es durch die GPS Funktion den Kompass und eine gute *Navigationsapp* ersetzt den dicken Atlas im Gepäck. Unser Smartphone sollte wie folgt beschaffen sein.

- ✔ Smartphone mit Touchscreen und 32GB Speicher (ggf. Micro-SD)
- ✔ Powerbank und/oder Solarcharger, evtl. Wechselakku
- ✔ GPS-Funktion und Navigationsapp (netzunabhängig!)
- ✔ PDF/EPUB Dokumente (freie oder gekaufte Handbücher) zu allen Bereichen des Home-Prepping, Survival, Medizin, Botanik, Technik usw.

4.2 Notfallrucksack Auto / klein

Der Notfallrucksack soll es uns ermöglichen, die Distanz vom aktuellen Aufenthaltsort zum eigentlichen Standort möglichst unbeschadet zu überbrücken. Dieses kleine Marschgepäck sollte unterwegs stets griffbereit zur Verfügung stehen, unter Umständen kann es ratsam sein, dieses zu duplizieren und an mehreren Orten sicher zu lagern (z.B. Büro, Auto, Zweitwohnsitz usw.). Angelegt ist diese Checkliste für eine 100km-Distanz mit eventuellen Wartezeiten bei Absperrungen, Fahrzeugwechsel oder Fußmarsch (bis max. 48 Stunden).

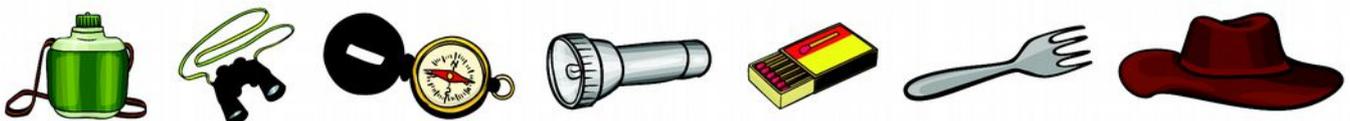
- ✔ Rucksack, stabil mit breiten Schultergurten
- ✔ Festes Schuhwerk, Regencape, dünne Plane als Regenschutz
- ✔ Taschenmesser oder Multifunktionsstool, dünne Arbeitshandschuhe
- ✔ Kompass bzw. GPS Gerät, evtl. Smartphone mit Kartenmaterial/Navi (s. 4.1)
- ✔ Taschenlampe und Ersatzbatterien
- ✔ evtl. erforderliche Medikamente (ca. 2 Tagesdosen)
- ✔ kleines PKW-Verbandspäckchen und Papiertaschentücher
- ✔ 1,5 Liter Trinkwasser (stilles Mineralwasser) oder Lifestraw Wasserfilter
- ✔ Traubenzuckerhaltige Energieriegel, Dauerkeks
- ✔ 1 Portion MRE / Heater Meal oder Fleischkonserve & Dauerbrot

4.3 Fluchrucksack Standort / groß

Der große Fluchrucksack wird am Standort vorgehalten und kommt zum Einsatz, wenn dieser geräumt werden muss (z.B. Wetterlage, Evakuierung oder dergleichen). Er sollte 20-30 Liter Raum bieten und aus festem, imprägnierten Stoff oder Kunststoff sein. Es ist sinnvoll, einen Rucksacküberzieher bereit zu halten. Ein Gewicht von 20kg sollte keinesfalls überschritten werden, es ist ratsam, mit Marschgepäck dieser Größenordnung Übungsmärsche im Gelände durchzuführen. Die Angaben hier beziehen sich auf eine erwachsene Person. Wer in Gruppen reist, sollte Nahrungsvorräte, Schlafplätze, Kleidung usw. natürlich entsprechend ergänzen.



- ✓ großer Rucksack, stabil mit breiten Schultergurten und Seitentaschen
- ✓ Persönliche wichtige Unterlagen, Bargeld, evtl. Datenbackup auf USB Stick
- ✓ festes Schuhwerk, Cargohose, Pullover, Wetterjacke, Regencape
- ✓ Schlafsack und/oder kleines Zelt (aufgerollt außen am Rucksack)
- ✓ dünne Plane als Unterlage oder Regenschutz, Zurrleinen (Nylon)
- ✓ Kurbeldynamo-Lampe(n) und Kurbeldynamo-Radio
- ✓ Fahrtenmesser und Multifunktionsstool, dünne Arbeitshandschuhe
- ✓ Kompass bzw. GPS Gerät, evtl. Smartphone mit Kartenmaterial/Navi (s. 4.1)
- ✓ evtl. erforderliche Medikamente (ca. 1 Monatsdosis)
- ✓ kleines PKW-Verbandspäckchen, Kohletabletten, Schmerztabletten
- ✓ Kernseife, Fingerbürste, Zahnpasta, Zahnbürste, Handtuch,
- ✓ ggf. Nassrasierer oder Damenhygieneartikel, Papiertaschentücher
- ✓ gefüllte Trinkflasche und Lifestraw Wasserfilter
- ✓ Traubenzuckerhaltige Energieriegel, Dauerkeks
- ✓ 5 Portionen MRE / Heater Meal, Fleischkonserve & Dauerbrot
- ✓ evtl. Feldgeschirr, Besteck, 2 Feuerzeuge
- ✓ evtl. kleines Angelzeug (Wurfangel)
- ✓ evtl. Klappspaten



Frisches, sauberes Wasser ist lebenswichtig. Wasserfilter sind effizient und gewichtsparend.



4.4 Homeprepping – Hardware Grundausstattung

Um eine Krise zu überstehen, sollten Hilfsmittel und Werkzeuge zur Verfügung stehen, die es uns ermöglichen, den Standort sicher zu betreiben und zu erhalten. Es ist zwischen der Grundausstattung (Minimalanforderung) und der erweiterten Ausstattung zu unterscheiden.

- ✓ Latthammer, Beil
- ✓ Zugsäge, Bügelsäge, Metallsäge
- ✓ Handbohrer, Kurbelbohrer
- ✓ Wasserpumpenzange, Kneifzange, Flachzange, Seitenschneider
- ✓ Phasenprüfer, Schraubendreher und Bitschrauber (manuell, inkl. Bits)
- ✓ kleines Sortiment Ring-/Maulschlüssel, kleiner Ratschekasten
- ✓ Metermaß, kleine Wasserwaage
- ✓ Sortimente an gängigen Schrauben, Nägeln, Beschlägen
- ✓ Draht, Gaffaband und Schnur, Teppichmesser

4.5 Homeprepping – Hardware Erweiterung

Um anspruchsvollere Bau- und Reparaturarbeiten am Standort durchführen zu können, ist es erforderlich, den Werkzeugsatz der Grundausstattung zu erweitern. Elektrische Geräte sind hier einbezogen, Stromversorgung (möglichst autark) wird vorausgesetzt.

- ✓ benzingetriebene Kettensäge, Betriebsstoffe, Ersatzketten, Feile
- ✓ benzingetriebenes Notstromaggregat oder Solarpanel
- ✓ elektrische Schlagbohrmaschine, Stichsäge, Handkreissäge, Deltaschleifer
- ✓ Akkuschauber (inkl. Bits), Akkuflex (inkl. Ersatzscheiben) & Ersatzakkus
- ✓ großer Ratschekasten, Ring- und Maulschlüssel
- ✓ Sortiment Zangen (Rohr-, Kneif-, Feststellzangen)
- ✓ Maßband, Wasserwaage (groß)
- ✓ großes Sortiment gängiger Schrauben (Kreuzschlitz oder Tork) 30-100mm
- ✓ großes Sortiment Nägel und Drahtstifte 30-100mm
- ✓ großes Sortiment Maschinenschrauben, Muttern, Unterlegscheiben
- ✓ Nagelbinder, Bauwinkel, Bandeisen, Schlauchschellen
- ✓ Lüsterklemmen, Schalter, Kabel, Leuchtmittel usw.
- ✓ W40 oder Kriechöl, Wagenfett

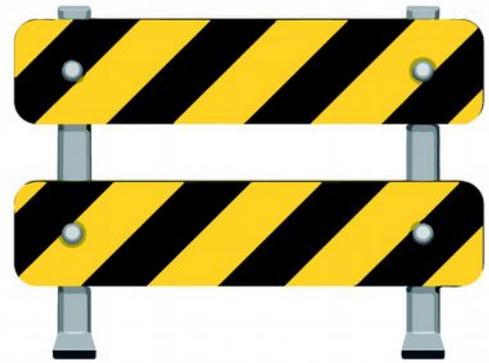


Sich selbst und anderen helfen!



4.6 Homeprepping – Sicherung & Befestigung

In bestimmten Situationen kann es erforderlich sein, sowohl das Gelände als auch Innenräume des Standorts gegen unbefugtes Betreten zu sichern. Hierfür ist ein wenig handwerkliches Geschick und einiges an Material nötig. Im städtischen Bereich beschränkt sich diese Sicherung zumeist auf das Verbarrikadieren von Fenstern und Türen, im ländlichen Bereich sind Außenanlagen zusätzlich zu sichern und ggf. zu verteidigen. Voraussetzung ist der in 4.4 & 4.5 beschriebene Hardwarebestand.



Installationen von Sicherungsmaßnahmen sollten im Zugangsbereich grundsätzlich durch **Fachkräfte** erfolgen, die Kriminalpolizei bietet auch Einbruchschutzberatung vor Ort an. Wer handwerklich geschickt ist, kann massive Sicherungsmaßnahmen selbst installieren, Holz und Stahl eignen sich als Werkstoffe. Es ist möglich, die Barrikadeelemente so zu planen, dass sie im *Normalbetrieb* des Gebäudes nicht auffallen und erst im Krisenfall aktiviert werden.

In der Stadt (Wohnung):

- ✓ einbruchgeschützte Tür mit Ziehschutzrosetten und Schutzbeschlägen
- ✓ massiver Panzerriegel für Wohnungstür, von innen und außen abschließbar
- ✓ Stahlblechverkleidung Wohnungstür innen
- ✓ Schlosskette für Wohnungstür & Türspion
- ✓ abschließbare Fenstergriffe & Fensterläden (innen) aus Siebdruckplatten
- ✓ Kameraüberwachung im Zugangsbereich

Auf dem Land (inkl. Grundstück):

- ✓ Massiver Querriegel für Eingangstür Halterung mit Schwerlastdübeln, bei Bedarf mit stabilen 45° Stützen in den Innenraum mit Bodenhalterung
- ✓ Blech- oder Gitterapplikation Haustür innen (z.B. gegen Kettensägenangriff)
- ✓ schwere Eisengitter für Fenster im Erdgeschoss
- ✓ leichte Eisengeflechtgitter im Obergeschoss
- ✓ Fensterläden (innen) aus Siebdruckplatten (im Krisenfall einsetzbar)
- ✓ solarbetriebene Außenbeleuchtung mit Bewegungsmelder
- ✓ Umzäunung des Grundstückes (Kernbereich) z.B. mit Baustahlmatten oder Segmentzaunelementen, Zaunbepflanzung mit Brombeeren oder Feuerdorn
- ✓ Stacheldrahtzaunkrone oder Doppel-S-Draht
- ✓ Schweres eisernes oder massiv hölzernes Gartentor, abschließbar, Sichtschutz
- ✓ Kameraüberwachung an neuralgischen Punkten.
- ✓ Zweiter Ein- / Ausgang (gesichert) an verborgener Stelle (Fluchtweg)

Der Einsatz von Nahbereichs-Abwehrwaffen (z.B. Pfefferspray, Taser, CS-Gas usw.) kann durch spezielle kleine Luken erfolgen. Stets beachten, dass Angreifer u.U. Schusswaffen einsetzen könnten.

4.7 Vorratshaltung Stadt

In der Stadtwohnung ist der Lagerraum meist knapp bemessen, außerdem stehen die Unterstützungsmaßnahmen der Hilfs- und Rettungsdienste meist zeitnah zur Verfügung. Der Inhalt dieser Checkliste lässt sich auch in einer kleinen Küche bzw. Abstellkammer unterbringen. Ein empfohlener Gesamtvorrat für **zwei Wochen** erfordert **pro erwachsener Person**:

- ✔ ca. 25 Liter Frischwasser (in PET Flaschen, stilles Wasser)
- ✔ 6 Liter H-Milch (regelmäßig erneuern)
- ✔ 1 kg Milchpulver
- ✔ 1 kg Volleipulver
- ✔ 2 kg Getreideprodukte (Haferflocken, Corn Flakes)
- ✔ 2,5 kg Kartoffeln (regelmäßig erneuern)
- ✔ 1 kg Zwiebeln (regelmäßig erneuern)
- ✔ 2,5 kg Nudeln und/oder Reis
- ✔ 2,5 kg getrocknete Hülsenfrüchte
- ✔ 3,5 kg Gemüse (Konserve, Abtropfgewicht)
- ✔ 8 Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe (Instant oder Würfel)
- ✔ 0,5 kg Salz
- ✔ 1 kg Zucker
- ✔ 1 kg Mehl
- ✔ 7 Fertiggerichte (Konserve)
- ✔ 2 kg Obst (Konserve, Abtropfgewicht)
- ✔ 0,5 kg Fisch (Konserve)
- ✔ 1,5 kg Fleisch und Wurst (Konserve)
- ✔ 1 Liter Pflanzenöl
- ✔ 0,5 kg Streichfett (Margarine)
- ✔ 1,5 kg Dauerbrot
- ✔ 400g Konfitüre
- ✔ 400g Honig
- ✔ nach Bedarf Tütensuppen, Instantpudding, Getränkpulver u. dergl.
- ✔ Nach Bedarf Kekse, Salzstangen, geröstete Erdnüsse, Schokolade u. dergl.
- ✔ 1 Campinggaskocher & Kochgeschirr & 6 Kartuschen
- ✔ Geschirr & Besteck
- ✔ 500ml Spülmittel, 1 Stück Kernseife, Abfallbeutel
- ✔ 1 Stück Handseife, 1 Fl. Shampoo & Hygieneartikel nach Bedarf
- ✔ 30 Teelichter, 10 Stumpenkerzen, Zündhölzer, 2 Feuerzeuge
- ✔ Handtücher, Wechselwäsche
- ✔ 4 Rollen Küchenpapier
- ✔ 6 Rollen Toilettenpapier
- ✔ Taschenlampe, Radio, Batterien

4.8 Vorratshaltung Land

Auf dem Land ist es sinnvoll, größere Vorräte anzulegen, um längere Ausfälle der Versorgung auffangen zu können. Da hier auch die Möglichkeiten, sich aus der Natur zu versorgen, größer sind, wird keine zeitliche Begrenzung für den Vorrat genannt.

Unbegrenzte Haltbarkeit (einmal pro Haushalt)

- ✓ LifeStraw Wasserfilter (nach Bedarf, in verschiedenen Größen erhältlich)
- ✓ 2 Campingkocher (Benzin/Gas & Brennstoff), Geschirr & Besteck
- ✓ 5 Liter Spülmittel, 10 Stück Kernseife, 100 Abfallbeutel
- ✓ 10 Stück Handseife, 10 Fl. Shampoo & Hygieneartikel nach Bedarf
- ✓ 300 Teelichter, 100 Stumpenkerzen, Zündhölzer, 10 Feuerzeuge
- ✓ 20 Rollen Küchenpapier, 60 Rollen Toilettenpapier
- ✓ Tools & Werkzeug gem. Listen 4.3-4.5, Hausapotheke wie Liste 4.11

Lange Haltbarkeit (definitiv länger als 1 Jahr, pro Person)

- ✓ ca. 30 Liter Frischwasser (in PET- oder Glasflaschen, stilles Wasser)
- ✓ 5-10 Liter Obstsaft (versaftetes Gartenobst)
- ✓ 5 kg Milchpulver, 5 kg Volleipulver
- ✓ 5 kg getrocknete Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen)
- ✓ 1 kg getrocknete Pilze (gemischt)
- ✓ 10 kg Gemüse (Konserve & Eingemachtes, Abtropfgewicht)
- ✓ 3 kg Salz, verschiedene Gewürze
- ✓ 10 kg Zucker, 1 kg Stevia
- ✓ 10 kg Mehl, 2 kg Gries, 1 kg Graupen, 1 kg Buchweizengrütze
- ✓ 30 Fertiggerichte (Konserve), 2 kg Kartoffelpüree (Flocken)
- ✓ 10 kg Obst (Konserve & Eingemachtes, Abtropfgewicht)
- ✓ 5 kg Fisch (verschiedene Sorten, Konserve)
- ✓ 10 kg Fleisch und Wurst (verschiedene Sorten, Konserve, Vakuumware)
- ✓ 5 kg Dauerbrot, 5 kg Backmischungen, 5 Päckchen Trockenhefe
- ✓ 2 kg Konfitüre (Konserve, Eingemachtes), 1 kg Honig

Mittlere Haltbarkeit (regulär bis 1 Jahr, pro Person)

- ✓ 24 Liter H-Milch (regelmäßig erneuern)
- ✓ 10 kg Getreideprodukte (Haferflocken, Corn Flakes)
- ✓ 5 kg Nudeln (verschiedene Sorten), 5 kg Reis (Basmati & Milchreis)
- ✓ 2 kg Kaffee, 1 kg Tee (schwarz / Früchte), 1kg Getränkepulver
- ✓ 24 Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe (Instant oder Würfel)
- ✓ 5 Liter Pflanzenöl, 5 kg Streichfett (Margarine)
- ✓ 2 kg Kekse, 1 kg Salzstangen, 1 kg geröstete Erdnüsse

Kurze Haltbarkeit (frisch & leicht verderblich, pro Person)

- ✓ 2,5 kg Kartoffeln, 1 kg Zwiebeln (beides regelmäßig erneuern)

4.9 Vorratshaltung Garten

Natürlich ist es schwierig eine komplette Checkliste für die Bewirtschaftung eines Prepper-Gartens zu erstellen, denn die örtlichen Gegebenheiten sind extrem unterschiedlich. Wichtig ist, eine rotierende Fruchtfolge einzuhalten und z.B. Schädlinge wie die braune Nacktschnecke regelmäßig zu entfernen.



- ✓ Grundfläche mind. 50 m² pro Person
 - Qualitativ guter, nährstoffhaltiger Boden (regelmäßige Kompostbeigabe)
 - möglichst sonnige Lage und gute Draineigenschaften des Bodens
 - abgetrennte und engmaschig umzäunte Pflanzbereiche für Fruchtwechsel
 - großer, luftig angelegter Komposthaufen (mind. 1X jährlich umwerfen)
 - Garteneinfriedung mit Raum für Beerenobst (Strauchobst)
- ✓ großes Sortiment Gartengerätschaften zur Gartenbewirtschaftung
 - Wassertonnen an allen Regenrinnen (z.B. IBC-Behälter je 1 m³)
 - Spaten, Grabgabel, Plattschaufel, Handschaufel klein
 - Unkrauthacke, Harken (groß/klein), Rechen, Besen (evtl. Stecksystem)
 - Papageienschnabel-Astschere, Rosenschere, Messer, Pflanzstecken
 - Schubkarre, Eimer, Gießkannen, Maurerbütten (zum Erde mischen)
 - Bohnenstangen, Rankhilfen, Stützstäbe (50cm), Bast, Klammern, Schnüre
 - evtl. Horizontalsystem (Regale & Brotkörbe, ggf. Bewässerungssystem)
- ✓ Saatgutvorrat anlegen
 - Alte Sorten nutzen, diese (weniger anfällig und größere Keimkraft) - Kohlsorten, Bohnen und Erbsen keimen ca. 5 Jahre lang, Wurzelgemüse keimt ca. 4 Jahre lang, Zwiebeln keimen ca. 3 Jahre lang.
 - *Jahrespakete* mit gemischten Sämereien anlegen und gut beschriftet zusammen kühl, dunkel und trocken lagern
 - Stets neue Samen gewinnen und mit anderen Gärtnern tauschen
- ✓ Düngervorrat anlegen
 - Der beste Dünger ist grundsätzlich gut durchgemulchter Kompost, Rot- und Regenwürmer sind fleißige Helfer dabei
 - Komposttoilette im Garten ("*Haus mit Herz*") als Düngerquelle nutzen ("*Pipitonne*" für Gießwasserdüngung)
 - N-P-K-Dünger (gekörnter Volldünger) sackweise trocken einlagern
 - Flüssigdünger in Kanistern dunkel einlagern

Einige Tipps zum Abschluss: Ein gutes und umfangreich illustriertes Gartenhandbuch sollte in keiner Prepperbibliothek fehlen. Ach sollte man im Vorfeld das Veredeln von Obstgehölzen üben, denn dies erfordert einige Geschick. Alternativ zu üblichen Gartengeräten eignen sich zur Bodenbearbeitung auch ausgediente Maurerkellen. Zum Unkrautstechen lassen sich alte Küchenmesser nutzen. Um Löcher für Stecklinge (z.B. JoSta) zu bohren, einfach eine Eisenstange und einen Hammer benutzen. Beim Saatgutkauf darauf achten, dass es sich nicht um geklonte Saaten handelt, da diese nicht vermehrungsfähig sind!

4.10 Wildpflanzen

Die Pflanzen unserer heimischen Natur lassen sich zum Teil als Nahrungsquelle bzw. -ergänzung nutzen. Neben den bekannten wilden Beeren und Früchten eignen sich auch viele Blüten, Blätter und Wurzeln zum Verzehr. Einige Stichworte dazu:



✓ **Als Wildgemüse im Eintopf:**

- Bärlauch (Blätter, Stiele, Wurzeln)
- Beinwell (junge Triebe wie Spinat)
- Eibisch (süße Wurzeln)
- Gänsefingerkraut (Blätter und Wurzeln)
- Franzosenkraut (Blätter und Wurzeln)
- Klette (Blätter, junge Wurzel)
- Löffelkraut (Blätter, Wurzeln)
- Löwenzahn (junge Blätter)
- Mädesüß (junge Wurzeln)
- Moos (besonders Tannenmoos)
- Platterbse (Wurzeln)
- Queller (Salat oder Gemüse)
- Sauerampfer (junge Blätter, Stiele und Wurzeln)
- Schachtelhalm (junge Sporentriebe)
- Wasserlinse (junge Pflanze)
- Ziest (Wurzeln)
- Zuckerwurzel (süße Wurzeln)

✓ **Als Gewürz:**

- Beifuß (Triebspitzen, gut gegen Blähungen)
- Birkenblätter (getrocknet und zerrieben als Salzersatz)
- Dost (Organo, wirkt krampflösend)
- Nelkenwurz (Wurzel im Frühjahr)
- Quendel (wilder Thymian)

✓ **Als Nahrungsergänzung:**

- Birkensaft (im Ton- oder Plastikgefäß auffangen!, traubenzuckerhaltig)
- Bucheckern (geröstet essen oder frisch gemahlen ÖL auspressen)
- Eicheln (jung geröstet als Kaffeeersatz, gemahlen als Mehlersatz)
- Erdbeere (Walderdbeere als Frucht, Blätter als Tee, durchfallhemmend)
- Felsenbirne (sehr schmackhafte Frucht)
- Gänseblümchen (Blätter und junge Blüten als Salat)
- Giersch (Salat oder Tee)
- Löwenzahn (getrocknete Wurzel als Kaffeeersatz)
- Mehlbeere (Früchte in Brot einbacken)
- Schafgarbe (Blüten und junge Blätter, Salat oder Tee)

4.11 Sonstiges

Natürlich decken diese Checklisten hier **nicht jeden erdenklichen Bedarf** ab, die Anforderungen sind extrem vom tatsächlichen Szenario abhängig. Hier weitere kurze Beispiele:

- ✓ **Literatur!** Es ist sinnvoll, wichtige Literatur als Digitalkopie stets dabei zu haben, aber für den Fall, dass Geräte ausfallen, sind Printversionen sehr nützlich. Dazu suchen wir möglichst nützliche Bücher aus (Garten, Kochen, Gesundheit, Heimwerken usw.) und lagern sie mit unseren Vorräten zusammen ein. Die Bücher werden einzeln verpackt, dann gemeinsam noch einmal mit Folie ummantelt (evtl. Mit Silikagelbeuteln versehen), beschriftet und eingelagert.



- ✓ **Näh- und Flickzeug!** Für kleine Reparaturen an Kleidung und Ausrüstung ist es erforderlich, Nähzeug bereitzuhalten. Am sinnvollsten ist der Einsatz von festem Zwirn als Nähgarn, denn es kommt nicht auf Schönheit an, sondern auf Funktionalität. Der Zwirn kann vor der Verarbeitung auch über einen Kerzenstumpfen gezogen werden, um ihn zu wachsen. Nadeln und Zwirn verwahrt man in einer Blechdose. Zum Flicken verwendet man z.B. Segeltuch oder festen Jeansstoff.

- ✓ **Medizin!** Neben dem individuellen Bedarf an speziellen Medikamenten der Gruppenmitglieder sollte die Standortapotheke einige universelle medizinische Utensilien beinhalten. Es ist in Krisenzeiten durchaus ratsam, sich der Naturheilkräfte der Wildkräuter zu bedienen, entsprechende Literatur sollte im Lager am Standort nicht fehlen. Die Hausapotheke beinhaltet:

- Verbandskasten DIN 13164 in doppelter Ausführung
- Vorrat an Leukoplast & Pflaster, Mullbinden
- schmerzstillende Mittel in verschiedenen Ausführungen (z.B. *Ibuprofen*)
- Breitbandantibiotikum (z.B. *Ampicillin, Amoxil* / auf Rezept!)
- Jodtabletten (z.B. *Jodetten, Jodid Hexal*)
- Medikamente für den Magen-/Darmkomplex (z.B. *Iberogast*)
- Mittel gegen Durchfall (z.B. *Kohle-Compretten*)
- Mittel zur Desinfektion (z.B. *Kodan*)
- Mittel zur Wundsäuberung und Desinfektion (z.B. *Octenisept*)
- Wundsalbe (z.B. *Bepanthen*)
- Brandsalbe (z.B. *Wala Brandgel*)
- Sportsalbe (z.B. *PferdeMediSalbe*)
- Zugsalbe (z.B. *Effect 50%*)
- Kokosöl zur Haut- und Fußpflege
- Anti-Verspannungs-Tape
- analog-Fieberthermometer, Pinzetten, Skalpelle, Scheren
- Einweghandschuhe & -mundschutz

5. Adressen, Links und Infos

<http://www.azü.de>

- Das Ausbildungszentrum für Überlebenstechniken bietet Workshops an

http://www.bbk.bund.de/DE/Home/home_node.html

- Website des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_BOS-Leitstellen

- Liste der Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben (BOS)

<https://www.drk.de>

- Online-Informationen zum Thema Erste Hilfe

<https://www.paranoid-prepper.com/>

- Deutschsprachiges Prepper-Portal mit Anregungen, Tipps und Tricks

<https://www.bushcraft-deutschland.de>

- Threadsammlung zum Thema Survivaltipps (>1000 Tipps)

<http://prepper-shop.net/>

- Umfangreicher Onlineshop für Prepper-Artikel

<http://www.heilkraeuter.de>

- Einfache, aber umfangreiche Website über Heilkräuter und deren Anwendung

<https://www.derkleingarten.de>

- Sinnvolle, leicht umzusetzende Tipps und Tricks für den Nutzgarten

<https://www.magicgardenseeds.de>

- Sehr gute Bezugsquelle für Saatgut alter Sorten, Wildgemüse usw.

<http://www.selbst.de>

- Online-Informationen zum Thema Do-it-yourself

<https://www.facebook.com/autor.clayton.husker/>

- Die Facebookseite des Autors dieser Publikation freut sich über "Likes"

6. Impressum, V.i.S.d.P.

Diese Publikation ist **kostenfrei** unter

http://www.t-93.de/chkk/clayton_huskers_katastrophen_kompass.pdf sowie

http://www.verlag-aha.de/chkk/clayton_huskers_katastrophen_kompass.pdf

erhältlich und darf unentgeltlich weitergegeben / verlinkt werden. Bitte die Datei nicht auf andere Server hochladen, sondern stets von einer der Quelladressen verlinken. Die Inhalte dürfen im privaten Rahmen gern frei verwendet, jedoch **nicht kommerziell** verwertet werden.

Autor und Verfasser sämtlicher Texte: Clayton Husker

Bildbearbeitung: Clayton Husker

Titelbild / Quelle Bildhintergrund: CC-Licensed by Stephane Gaudry,
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8b/ECVB_Dusk.jpg

Herausgeber: VERLAG AHA, Postfach 1131 in 25555 Hademarschen,

E-Mail: info@verlag-aha.de - im Netz: www.verlag-aha.de

Ein Projekt der WortBild Ltd. & Co. KG, Dorfstr. 30 in 25557 Beldorf in der

EVENT HORIZON ENTERPRISES Ltd. Unternehmensgruppe, Aldermaston, UK

Steuernummer: DE 298153122 Handelsregister Kiel HRA8902

In Kooperation mit dem

AUSBILDUNGSZENTRUM FÜR ÜBERLEBENSTECHNIKEN



im Netz: www.azü.de

7. Reklame

Clayton Husker's Erfolgsserie!

NIEMALS AUFGEBEN!



Die größte deutsche Zombie Roman Serie



www.T-93.de



Alle Bücher (auch signiert) unter www.T-93.de

Clayton Husker's neue Romanserie!

NEPTILINI
VON CLAYTON HUSKER

Die zweite Apokalypse

T-93.DE

Freunde der Z-Literatur werden es mögen, T93-Fans werden es lieben!
Ab Sommer 2017 unter www.T-93.de