

Bleibt alles so, wie es ist?

Ein Leitfaden zur
Krisenvorbereitung, denn wer
vor-bereitet ist, ist bereit

Vor-Wörter für den Anfang:

„Noch nie war eine Gesellschaft so verletzlich, wie die heutige“, als ich diesen Satz das erste Mal gelesen habe, hat er mich motiviert und neugierig gemacht, die Hintergründe zu dieser Aussage zu suchen.

Seit drei Jahren beschäftige ich mich, neben allem, was das Leben sonst noch als Spannendes bietet, mit Not-Vorbereitung. Es gibt zu diesem sehr wichtigen Thema viele Informationen und um es allen Interessierten leichter zu machen, habe ich dieses Schreiben erstellt.

Warum ist dieses Gebiet sehr wichtig? Wir Menschen sehen uns zwar als die „Herren und Frauen“ dieser Welt, doch sind wir sehr empfindlich, wenn wir uns nur auf unsere Hände und Füße verlassen müssten. Zum Beispiel reichen drei Tage ohne Wasser und es wird für uns lebensgefährlich.

Dieser Leitfaden für die Krisen-Vorsorge ist eine Sammlung aus vielen verschiedenen Informationsquellen; seien es Bücher, Zeitschriften, Hefte, Videos und auch aus eigenen Erfahrungen, die alle mit dem Thema Krisenprävention oder Notversorgung zu tun haben. Ich habe versucht, die Essenz der Informationen herauszufiltern und einfach darzustellen.

Es geht nicht darum, „schwarz“ zu malen sondern die Dinge zu sehen, wie sie sind. Der Leitfaden soll Möglichkeiten aufzeigen, wie wir mit wenig Aufwand auch in erschwerten und herausfordernden Lebenslagen handlungsfähig, autonom und frei bleiben. Wer möchte das schon nicht sein?

Die geistige Einstellung und Flexibilität sowie auch der eigene Wille und die eigene Handlungsfähigkeit sind der Schlüssel für das erfolgreiche Überstehen einer Notlage.

Dieser Leitfaden zeigt den Stand meines jetzigen Wissens und ist nicht abschliessend zu betrachten.

Ich danke allen, die mich dazu inspiriert haben, mich mit diesem Thema zu befassen und den Leitfaden zu schreiben; vorallem Nina, denn ohne sie hätte ich mir nicht die Zeit zum Schreiben genommen.

Einleitung

Seit 70 Jahren hat im klassischen Europa kein Krieg mehr stattgefunden. Dies ist in diesem Teil der Welt seit sicher zwei Tausend Jahren noch nie vorgekommen; denken wir zum Beispiel an den 116 jährigen Krieg zwischen England und Frankreich oder an den 30 jährigen Krieg im 16. Jahrhundert.

Vor circa 12 000 Jahren wurde der Homo Sapiens sesshaft und seit dem war er bestrebt, sich auch für Notlagen mit Wichtigem einzudecken, ohne dessen viele Menschen zum Beispiel den Winter nicht überstanden hätten.

Seit vielleicht 40 – 50 Jahren erlebt die heutige Gesellschaft in unseren Breitengraden einen unermesslichen Reichtum und alles steht zu jeder Zeit zur Verfügung. Ein Nachteil dieser Versorgung ist, dass wir es als selbstverständlich erachten, immer auf alles, was die Sinne begehren, zugreifen zu können. Das ist wohl einer der Gründe, weshalb unsere Gesellschaft langsam aufgehört hat, Wasser, Nahrung, autonome Lichtquellen usw anzulegen.

Wir haben immer und überall Zugriff zu Nahrungsmitteln, Getränken, finanziellen Möglichkeiten und zu einer Unmenge an Gütern. Wer hat sich schon mal überlegt, was es alles dazu braucht, dass wir im Coop eine Kiwi oder sonst ein Nahrungsmittel kaufen können? Es ist ein unglaubliches Zusammenkommen von vielen Bedingungen, die uns diesen Reichtum bescheren; fällt jedoch eine Bedingung weg, dann stehen wir vor einem leeren Regal.

Des Weiteren ist mir ist schon oft aufgefallen, dass immer mehr Leute nur noch mit der Bankkarte zahlen und kein Bargeld mehr bei sich tragen. Was ist, wenn der Kartenleser ausfällt oder die Banken den Zugang zum Bankomaten sperren, was noch nicht lange in Griechenland der Fall war?

Früher galt der Spruch: „Er lebt von der Hand in den Mund“ ein Armutszeugnis. In der modernen Welt meint die Aussage, dass wir zuhause keinen Vorrat mehr benötigen, denn wir können uns unsere Wünsche und Bedürfnisse jederzeit erfüllen. Doch diese moderne Interpretation dieser Sichtweise wird uns sehr schnell in die Armut katapultieren, wenn eine Notlage entstehen sollte. Wann das sein wird, kann niemand wirklich sagen, doch dass es sein wird, sollte vielen klar sein.

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz hat 33 Gefährdungen auf ihre Wahrscheinlichkeit und das mögliche Schadenpotenzial untersucht. Die grössten Risiken in den kommenden Jahren in der Schweiz wird in einer schweren Strommangellage oder in einer Pandemie gesehen, was sehr unangenehm werden könnte. Mit schwerer Strommangellage ist ein mehrwöchiger Stromausfall gemeint; was wir in unserer Gesellschaft seit ein paar Jahrzehnten nicht mehr kennen. Stellen wir uns mal eine Woche im Winter ohne Strom vor ... lieber nicht und doch ist es möglich.

Die Schweiz ist sehr stark von den unterschiedlichsten Zulieferungen aus dem Ausland abhängig. Ein Bericht in der NZZ vor vielleicht zwei Jahren zeigte auf, dass die Schweiz mit den eigenen Ressourcen nur etwa 50% der Bevölkerung ernähren könnte. Die Hälfte der Bevölkerung, vier Millionen Menschen, hätte dann nichts mehr zu Essen?! Eine sehr unangenehme Vorstellung oder nicht?

Wer das Weltgeschehen verfolgt, sieht unterschiedliche Bereiche, in denen überall Krisen entstehen können und oft kommen die Krisen unangemeldet und sehr schnell. Politische Unruhen, Bürgerkriege, Chaos im Finanzsektor, eine Immobilienblase oder starke Naturereignisse sind einige Bereiche, die praktisch täglich in der Zeitung zu finden sind.

Nur an die grossen Krisen zu denken, könnte aber dazu führen, dass wir sagen: „Auf mich trifft das nicht zu! Ich lebe ja in der reichen sicheren Schweiz.“ Doch ich bin mir sicher, wir alle kennen persönliche Erlebnisse, die uns aufzeigen, dass nicht alles immer so bleibt, wie wir es gewohnt sind.

Meine Motivation diesen kurz gehaltenen Leitfaden zu erstellen ist, dass sich alle Interessierten mittels den angegebenen Informationen in verschiedenen Bereichen in der Zeit des Wohlstands eindecken können. Wer seine Freiheit und Autonomie verliert, ist abhängig und wer ist das schon gerne?

Schauen wir zum Schluss noch 100 Jahre in unserer Geschichte zurück und wir entdecken genügend „Unschönes“, was die Menschen hier erlebt haben und aus denen wir lernen könnten; doch scheinbar hat der Spruch von Winston Churchill sein Wahres:

Die Menschen stolpern gelegentlich über eine Wahrheit, doch die meisten stehen auf und gehen weiter, wie wenn nichts geschehen wäre.

We occasionally stumble over the truth but most of us pick ourselves up and hurry off as if nothing had happened.

Indoor

Wenn wir während einer Krisensituation zuhause bleiben können, dann werden folgende Punkte empfohlen, die ich hier kurz umschreibe. Im Anhang gibt es auch diverse Listen, die alles in Kürze nach Priorität benennen.

Wasser:

Wir können nur ca. 3 Tage ohne Trinkwasser überleben! Dies zeigt die Wichtigkeit dieses Elementes. Bei uns ist die Wasserversorgung sehr zur Selbstverständlichkeit geworden und sogar in einem trockenen Sommer wie 2015, der ansich zur Sorgfalt im Umgang mit Wasser einlädt, sieht man wie die Menschen ungern verzichten.

Bei einem längeren Stromausfall, bei technischen Defekten, bei einem Leitungsbruch, bei längerer Trockenheit oder Anschlägen ist es sehr gut möglich, dass unser Leitungswasser ausbleibt.

Es sind unterschiedliche Mengenangaben für die Notvorsorge zu finden; minimum ist sicher zwei Liter Trinkwasser pro Tag, einen weiteren Liter zum Kochen und zwei Liter für die Hygiene. Und das ganze sicher mal für eine Woche, wenn nicht mehr! Denn ohne Wasser geht nichts. Wasser in Glasflaschen kann unbedenklich zwei Jahre gelagert werden. Wasser in Pet-Flaschen etwas weniger und ich lagere dieses Wasser für Kochen und zur Hygiene. Man kann auch in Kanistern Leitungswasser abfüllen, welches aber in ein paar Wochen verbraucht werden sollte. Eine längere Haltezeit wird durch Micropur erreicht; die Anwendung ist problemlos und das Wasser ist dann ca. 6 Monate gut. Am einfachsten ist es wohl, wenn man sich einfach jedesmal beim Einkaufen mit etwas mehr Wasser eindeckt und nach ein paar Wochen verfügt man über die Anzahl Liter im Keller. Nützlich erscheint auch ein Filter oder ein Filtersystem, welches entweder am Hausverteiler oder am Haupthahnen montiert wird und somit für eine gute Wasserqualität sorgt.

Zum effektiven Wasservorrat ist es sehr sinnvoll, sich einen mobilen Wasser-Filter zu besorgen. Mit diesem können aus Regentonnen oder fliessenden Gewässern, Wasser gefiltert werden. Hier ist daran zu denken, sich entsprechende Kanister (Faltkanister) mit ca. 10 Liter Inhalt zu besorgen. Das gefilterte Wasser bitte mit Micropur versehen; was wir vor allem Outdoor Shops finden. Es ist anzuraten, von den Faltkanistern je nach Haushalt ein paar Stück an Lager zu halten.

Es ist ebenso wichtig, über die Möglichkeit zu verfügen, das Wasser abzukochen. Siehe hierzu den nächsten Punkt.

Feuer:

Wir müssen in der Lage sein, ein Feuer machen zu können. Dazu gibt es viele Möglichkeiten und es ist sehr gut, über einige Möglichkeiten zu verfügen: Zündhölzer (von Vorteil auch wasserfeste Zündhölzer), Zunder, Feuerstein, Gasfeuerzeuge mit Nachfüllflaschen, Wegwerfffeuerzeuge etc. Ein kleiner Vorrat an Holz ist in jedem Fall hilfreich, wenn alle anderen Quellen versiegen. Es gibt viele Angebote für eine stromfreie Feuerstelle, zB ein gasbetriebener Campingherd und es ist sehr ratsam sich hier mit Gas für sicher mal ein bis zwei Monate einzudecken.

Nahrung:

Wir können ca. drei Wochen ohne Nahrung leben, bevor wir in einen lebensbedrohlichen Zustand geraten. Auch für diesen Punkt ist eine Feuerstelle wichtig. Es gibt die kurzfristige Versorgung mit Lebensmittel, mit der wir uns normalerweise eindecken (Gemüse, Salat, Früchte, Fleisch, etc). Ich spreche hier vom mittelfristigen und langfristigen Vorrat. Beim mittelfristigen Vorrat besorgt man Nahrungsmittel, die man auch gerne isst und sie sind in der Regel einige Monate bis ein, zwei Jahre haltbar (Reis, Teigwaren, Öl, Dörrfrüchte, Konserven usw). Für den langfristigen Vorrat, das meint Nahrungsmittel mit mehr als 3 Jahre Haltbarkeit, bestehen unterschiedliche Angebote auf dem Markt. Diese Nahrungsmittel wurden speziell verarbeitet und verpackt; deshalb halten sie zum Teil über 20 – 25 Jahre! Für den weltweiten Einsatz in Krisengebieten wird das Produkt NRG-5 oder BP-5 eingesetzt. Ein Paket von diesen „Riegeln“ liefert rund 2300 Kalorien und ist für die schnelle Zufuhr von Nahrung gedacht.

Besondere Beachtung findet Getreide im Rahmen der Notversorgung. Sie weisen eine lange Haltbarkeit auf und sind sehr nährend. Wenn man das Getreide mittels einer Getreidemühle mahlt und somit zum Beispiel schrotet, dann haben wir innert kürzester Zeit eine sättigende Mahlzeit. Getreidemühlen gibt es in diversen Ausführungen; für die Notvorsorge ist eine handbetriebene Mühle auf jeden Fall sinnvoll.

Es gibt unterschiedliche Angaben, für wie lange man zuhause Vorrat haben sollte. Der Schweizer und Deutsche Bevölkerungsschutz empfiehlt einen Vorrat von sicher zwei Wochen zur Verfügung zu haben. Viele andere Quellen empfehlen aber, dass wir über einen Vorrat von mindestens drei Monaten verfügen sollten. Dies weil der Einsatz von Hilfsgütern seine Zeit braucht und somit keine Lücke in der Versorgung entsteht. Schon zwei Tage ohne Essen oder Trinken sind kein Spass und wird zu viel Stress führen, der sich dann in unschönen Reaktionen zeigen kann (Zum Beispiel Plünderungen).

Die unabhängigste Art, sich mit Lebensmitteln zu versorgen, ist der eigene Garten hinter dem Haus oder der Schrebergarten. Da nicht alle darüber verfügen, kann mittels eines Hochbeets auf dem Balkon abgeholfen werden. Diese sind einfach zu bauen (Zum Beispiel mit Palettenrahmen) und liefern nach kurzer Zeit bereits Gemüse. Ohne Samen geht hier aber nichts und diese können in den entsprechenden Gartenzentren besorgt werden. Es gibt auch diverse Samenpakete zu kaufen, die für ungeübte Gärtner über Anleitungen und Pläne verfügen, wann welches Gemüse zu setzen ist. Es gibt Samenpaket Angebote, die eine Haltbarkeit von bis zu 15 Jahren aufweisen.

Kartoffeln selber pflanzen geht ganz einfach mittels entsprechenden Kartoffelsäcken. Diese finden auf jedem Balkon Platz und in Kürze isst man die eigenen Kartoffeln.

Am einfachsten ist es auch hier, bei den regelmässigen Einkäufen mal ein Pack Teigwaren oder Reis mehr einzukaufen. Es gibt viele Checklisten; diese erleichtern die Übersicht.

Körper und Psyche, Gesundheit, Hygiene:

Wenn wir unseren Körper so fit wie möglich halten, können wir in einer Krisenzeit darauf bauen und er wird nicht zusätzlich ein Hindernis. Damit meine ich zum Beispiel, dass wenn wir diversen Süchten wie Rauchen, Kaffee, Alkohol, Medikamenten oder Drogen unterliegen, werden wir dadurch in Krisenzeiten zusätzlich in Not geraten. In erschwerten Bedingungen müssen wir unsere Sinne und unsere Entscheidungsfähigkeit klar halten und wir alle wissen,

wie stark die Suchtmittel unsere Sicht trüben. Es ist auch ratsam, sich etwas um die physische Fitness zu kümmern; das einfachste Mittel ist hier wohl regelmässig leichtes Joggen.

Die beste körperliche Fitness nützt aber nichts, wenn unsere Psyche in einer kommenden Stress-Situation voller Angst, Sorgen, Mutlosigkeit und Blockaden ist. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, wie wir unsere Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit in schwierigen Zeiten aufrecht erhalten. Zum Beispiel durch einen Selbstverteidigungskurs (ich empfehle Krav Maga), der uns innere Sicherheit und Stärke verleiht. Sehr gut ist es auch, direkt mit dem Geist mittels Achtsamkeitsmeditation zu arbeiten. Hier ist wissenschaftlich erwiesen, dass Meditierende auf äussere Einflüsse weit weniger gestresst reagieren als ungeübte Personen.

In jeden Haushalt gehört ein Erste-Hilfe-Kit; hier gibt es viele Produkte auf dem Markt. Dazu sind entzündungshemmende wie schmerzstillende Medikamente nützlich. Sich mit den persönlich benötigten Medikamenten vorrätig zu versorgen ist sehr sinnvoll. Ein wichtiger Bestandteil sind Verbandszeug und Salben bei Schnitt- wie Brandwunden. Was auch sinnvoll erscheint ist, dass man über ein Multivitamin und Mineralstoffpräparat verfügt, welches dem Körper die benötigten Stoffe liefert.

Der Punkt Hygiene ist nicht zu vernachlässigen, viele Krankheiten verschwanden, als zuerst die Aerzte und dann auch die Gesellschaft angefangen haben, sich die Hände zu waschen. Bei einem Stromausfall kann es auch geschehen, dass keine Toilettenspülung mehr funktioniert. Dies ist unangenehm, doch gibt es Alternativen. Ich finde die einfachste ist, dass man sich einen ca. 10 Liter Kessel besorgt und dazu passende wasserdichte Packsäcke. Der Behälter sollte gross und stabil genug sein, dass man draufsitzen kann. Die Packsäcke werden nach Toilettengang zusammengebunden und draussen entsorgt. Sehr zu empfehlen sind spezielle Hygienesäcke, die alle Flüssigkeiten voll aufsaugen und geruchsfrei sind. Diese speziellen Säcke sind dazu 100% abbaubar und können überall leicht vergraben werden.

Bei Grippewellen, oder schlimmer bei einer Pandemie wie Ebola, sind Atemschutzmasken elementar. Es gibt hier zB Virenmasken, die gegen Viren, Bakterien, giftige wie hochgiftige und gegen krebserzeugende wie radioaktive Stoffe wirken. Minimal sind die ganz normalen Produkte, die in allen Apotheken erhältlich sind (eine Pakung mit 50 Stück kosten ein paar CHF oder Euro).

Werkzeugtools:

Wenn wir zuhause bleiben können, ist hier sicher in jedem Haushalt ein kleiner Werkzeugkasten mit Werkzeugen vorhanden. Ein Multitool wie ein gutes Messer sind auf jeden Fall das Minimum. Hier gibt es viele Angebote am Markt. Am Messer sollte man nicht sparen, da es für vieles nützlich sein kann. Die persönliche Wohnsituation definiert, was für Werkzeuge nützlich und sinnvoll sind. Hier gibt es in den empfohlenen Büchern viele Infos und Tips.

Kochset:

Wie bereits unter Wasser und Nahrung erwähnt, ist es sinnvoll, sich mittels zum Beispiel einem Campingkocher und vorrätigem Gas die Möglichkeit zu geben, auch bei Stromausfall eine warme Mahlzeit kochen zu können. Was sehr wichtig ist, dass wir die Möglichkeit

haben, Wasser abzukochen. Eine gute und einfache Variante ist es, sich einen Hobokocher anzuschaffen. Doppelwändige Hobokocher benötigen zum Beispiel gerade mal 30 Gramm Holz um einen Liter Wasser zum Kochen zu bringen.

Kommunikation:

Damit man bei einem Stromausfall die aktuellen Anweisungen und Nachrichten der Rettungskräfte hören kann, ist es nötig, sich ein Radio (zum Beispiel einen Weltempfänger) anzuschaffen. Solche Geräte können mittels Solarenergie oder einer Kurbel betrieben werden.

In einer Krise ist die Kommunikation unter seiner Familie und Freunden sehr wichtig und hilft Stress zu vermeiden. Bei einem Stromausfall wird dies nicht mehr so einfach möglich sein, da die meisten Personen nur noch über das Internet oder über Handies telefonieren; und beides benötigt Strom. Das bekannte Walkie Talkie kann hier Sinn machen, um sich mit seinen Liebsten, die nicht am gleichen Haus leben, auszutauschen. Die Walkie Talkies brauchen Batterien und diese sollte man sich am Lager halten. Bei den Walkie Talkies gibt es unterschiedliche Produkte mit unterschiedlichen Reichweiten. Die persönliche Situation entscheidet, welche Geräte man sich besorgt.

Licht:

Wir sind es gewohnt, die Nacht zum Tag zu machen und verfügen zu hause über viele Lichtquellen. Fallen diese weg, können wir uns mit diversen Mitteln aushelfen. Am einfachsten sind sicher mal Kerzen, die man lange und unkompliziert lagern kann. Dann gibt es wunderbare Kurbellampen, die bereits nach ein paar Umdrehungen mit der Kurbel leuchten. Petroleumlampen liefern sogar einen Hauch von Romantik, was in erschwerten Zeiten auf jeden Fall gut ist. Hier sollte man über den nötigen Bedarf an Ersatzdochte und Lampenöl verfügen. Taschenlampen und Stirnlampen sind ebenfalls sehr nützlich. Vorallem sollte die Stirnlampe berücksichtigt werden, da man hier freie Hände hat. Ein Stromausfall kommt immer unverhofft und deshalb ist es sehr weise, wenn zumindest die Taschenlampen und Stirnlampen an einem zugänglichen Ort deponiert werden (zum Beispiel im Hausgang).

Strom:

Es gibt unterschiedliche Methoden, Strom zu gewinnen. Mittels Solarpanel können zum Beispiel Powerboxen geladen werden, diese speisen dann wiederum Batterieladegeräte oder andere Geräte, die mittels USB oder miniUSB angeschlossen werden können. Es ist sinnvoll, sich Geräte anzuschaffen, die über gleiche Akus (AA und/oder AAA) verfügen. Es nützt nichts, wenn die technischen Geräte über unterschiedliche Batterien oder Akus verfügen, die dann nicht ersetzt oder geladen werden können. Im Lager sollte man die 10 fache Menge an Batterien halten, wie in den Geräten zum Beispiel Taschenlampen vorhanden sind. Eine Mischung zwischen Akus und Wegwerfbatterien haben sich bewährt.

Im Handel sind auch kleine Dieselmotoren zu beziehen, die im Notfall Strom liefern. Wer über Platz und Möglichkeiten verfügt, tut gut daran, sich hier einzudecken.

Wärmequelle:

In vielen Büchern und Ratgebern wird dieser Punkt nicht wirklich erwähnt. Im Winter ist es wichtig, einen Ort der Wärme zu haben. Falls im Winter die normale Heizung ausfällt, dann ist ein Tag in der Kälte ein Tag zuviel. Wer zuhause über einen Schwedenofen oder über Cheminée verfügt und dazu noch Holz vorrätig hat, ist abgedeckt. Doch viele verfügen nicht

über diese Möglichkeit und hier ist zum Beispiel ein Brennstoff-Ofen eine kostengünstige Alternative. Diese generieren in kurzer Zeit erstaunliche Wärme und dazu dienen einige auch als Kochplatte. Eine besonders für Stadtwohnungen gute Möglichkeit ist die Heizung mittels Teelichtern. Diese werden in einer Metallschiene mit Abdeckung platziert und liefern doch erstaunlich schnell Wärme für einen ganzen Raum.

Diverses:

Aufgrund der Tatsache, dass wir alle immer ein Handy dabei haben, tragen viele Leute keine Uhr mehr. Wenn der Strom ausfällt und nicht mehr über das Handy diverse Informationen, wie eben auch die Zeit, zur Verfügung steht, dann ist eine zuverlässige wasserdichte Uhr sehr nützlich. Falls die Uhr mit Batterie betrieben ist, dann eine Ersatzbatterie besorgen.

Wenn im Winter der Strom ausfällt und viele Heizungen nicht mehr funktionieren, werden wohl viele auf Holz oder Kohle zurückgreifen und zum Beispiel mittels Grill Wärme zu erhalten. Hier steigt die Brandgefahr erheblich und somit ist ein Feuerlöscher und Löschdecken unabdingbar. Auch wäre ein CO Melder sehr gut, denn wenn das Kohlendioxid im Raum eine gewisse Menge erreicht hat, dann besteht Lebensgefahr.

Da wir gerade beim Brandfall sind: Es macht Sinn, sich eine brandsichere Aufbewahrung für Bargeld und wichtige Dokumente anzuschaffen oder Kopien extern in zum Beispiel einem Banksafe unterzubringen.

Nachbarschaftshilfe:

Die Schweiz ist ein humanistisches Land und eine Krise schweisst oft die Menschen zusammen. Doch in den letzten Jahrzehnten hat sich eine grosse Anonymität eingeschlichen, wie auch eine Durchmischung mit sehr unterschiedlich funktionierenden Mentalitäten. Je nach Wohnsituation wie zum Beispiel einer Gemeinschaft von Stockwerkeigentümern ist es durchwegs ratsam, mit den Miteigentümern über Krisenvorsorge zu sprechen, sodass sich alle im Haus mit dem Minimum eindecken können. Jede und jeder ist letztendlich selber verantwortlich, sich für einen Notfall zu rüsten und somit sein Umfeld zu schützen. Bei einem mehrtägigen Stromausfall kann es aber auch in der Schweiz schnell zu Chaos kommen und es ist ratsam auch hier Massnahmen zu treffen.

Finanzielle Handlungsfähigkeit:

Als unser Geld noch durch Gold hinterlegt war, war das Geld mit einer Wertdeckung gesichert. Ab 1999 löste auch die Schweiz diese Verbindung auf. Das Geld verfügt somit über keinen Eigenwert mehr sondern es dient lediglich als Zahlungsmittel; der Wert des Geldes ist in den Köpfen der Menschen. Dazu kommt, dass praktisch alle Länder unter einer grossen Schuldenlast stehen, siehe zum Beispiel Griechenland. Oder nehmen wir Italien mit einem Schuldenberg von über 2 Billionen Euro! Es ist nur eine Frage der Zeit, dass ein Schuldenschnitt oder eine Währungsreform stattfinden wird. Wer dann darunter leidet ist der einfache Bürger. Eine Währungsreform wird für eine gewisse Zeit grosse Unsicherheiten bringen und somit ist es gut, sich sinnvoll vorzubereiten. Nach Meinung vieler Fachleute ist es nicht die Frage, ob es überhaupt zu einer weiteren grossen Finanzkrise kommen wird sondern es ist nur die Frage wann.

Doch auch hier ist es nicht nötig, nur das grosse Chaos im Auge zu behalten, um sich mit dem Thema auseinander zu setzen. Stellen wir uns vor, wir haben einen Grosseinkauf getätigt und stehen vor der Kasse und entdecken dann, dass unsere Bankkarte nicht mehr

funktioniert. Wer dann zuhause über Bargeld verfügt, ist auf der besseren Seite. Um also die Zahlungsfähigkeit aufrecht zu erhalten, ist es nützlich, über eine gewisse Menge an Bargeld zu verfügen; geraten wird die Höhe eines Monatslohnes. Um bei einer Währungsreform gesichert zu sein, ist es gut, sich mit Silbermünzen und kleinen Mengen Gold einzudecken. Diese würden wohl in einer Krise als Zahlungsmittel dienen, denn seit Menschengedenken werden Silber und Gold als wertvoll gesehen. Bei dem Geschriebenen geht es nicht um Vermögensvermehrung sondern um Vermögenssicherung.

Wie versteckt man zuhause das Geld, die Silbermünzen oder die Goldprägungen? Es ist hier der Fantasie keine Grenze gesetzt. Es gibt zum Beispiel falsche Colabüchsen oder Gemüsebüchsen oder falsche Bücher, in denen man das Geld verstecken kann. Auf jeden Fall ist es gut, die Wertsachen ein wenig zu verteilen und sich dann dies auch zu merken. Wer über einen Safe verfügt, kann hier etwas Geld deponieren, damit ein möglicher Einbrecher aufhört weiter zu suchen.

Selbst-/Heimschutz

Es ist selbstsprechend, dass die Gesetze und Vorschriften im jeweiligen Heimatland zu berücksichtigen sind. Ich benenne hier ein Thema, zu welchem es sehr unterschiedliche Haltungen gibt und es immer Diskussionen geben wird. Wer sich um das Weltgeschehen kümmert, erkennt sehr schnell, dass der Mensch nicht nur „Blumen schenkend“ durch die Welt geht. Auch in der Schweiz haben Gewaltdelikte in den letzten Jahren stark zugenommen und leider zeichnet sich eine immer stärker werdende Gewaltbereitschaft ab. Was ich hier aufzähle ist sicherlich nicht abschliessend und gilt auch nicht als Mass-Stab. Ich habe die Auflistung mit Fachleuten besprochen, selber erfahren und viele Informationen gelesen oder gesehen.

Sich mit Schutzmethoden in einem Konflikt auszukennen und darin geübt zu sein, lässt Schock, Ohnmacht, Aufgabe von Kontrolle, Überforderung etc. weichen. Mir sind zwei nennenswerte Punkte wichtig:

Auf der einen Seite ist die Deeskalation (wenn möglich) auf jeden Fall die beste Gewaltprävention, siehe www.yourpower.ch also: Man soll nicht „Rambo“ spielen. Auf der anderen Seite ist eine naive, zu liberale Sicht- und Handlungsweise lebensbedrohlich; also: Die rosarote Brille, die nur das Gute sehen will, von der Nase nehmen.

Bleibt man handlungsfähig und handelt man ohne Angst vor Konsequenzen, dann dient jedes Messer oder jeder Stock als Waffe. Wie bereits weiter oben erwähnt empfehle ich einen Kurs in Krav Maga, denn hier lernt man sich effektiv zu verteidigen und stärkt die Handlungsfähigkeit. Da wir in unserer Gesellschaft eine spontane aktive Handlungsweise nicht mehr so leben, ist es gut, sich mittels Achtsamkeitstraining zu schulen.

Einbruch-/Diebstahlschutz:

In den letzten Jahren hat die Statistik gezeigt, dass immer mehr Einbrüche und immer mehr Diebstahl stattfindet. Es sind nicht mehr einzelne „Böse Jungs“ sondern ganze organisierte Banden, die mittels allen möglichen Tricks, viel Erfahrung und Skrupellosigkeit vorgehen. Die Idee, dass ein Einbruch nur nachts stattfindet, sollte man längst fallen lassen. Wenn wir die treffende Aussage „Gelegenheit schafft Diebe“ im Kopf behalten, wissen wir, was wir tun können.

Es gibt viele Möglichkeiten, das eigene Haus oder die eigene Wohnung mittels Sicherheitsmassnahmen zu schützen; sei es durch eine einbruchsichere Eingangstüre oder Bewegungsmelder im Garten. Es ist hier zu bedenken, dass wenn ein längerer Stromausfall besteht, auch die Sicherheitsmassnahmen zum Teil nicht mehr funktionieren. Somit tut man gut daran, sich mit hochwertigen Stirn- und Taschenlampen auszurüsten.

Für den ganzen Einbruch-/Diebstahlschutz lässt man sich am Besten durch die Polizei beraten.

Pfefferspray:

Die wohl beste und einfachste Art und Weise sich auf der Strasse zu verteidigen. Es gibt Pfeffersprays mit unterschiedlichen Wirkungsweisen und in unterschiedlichen Preiskategorien. Empfehlenswert ist es auf jeden Fall, sich mit dem Pfefferspray vertraut zu machen. Aus meiner Sicht ist der Guardian Angel, ein Schweizer Produkt, recht gut. Leider

ist er relativ gross und somit passt er nicht überall in eine Tasche. Ein anderes Schweizer Produkt ist der Jet Protector JPX. Dieser schießt die Ladung mit einer Geschwindigkeit von 400km/h aus der Kanüle und ist sehr effektiv. In Deutschland darf dieser getragen werden, in der Schweiz nicht. Hingegen sind die klassischen kleinen Sprays überall verstaubar und dürfen getragen werden. Hier sollte man ein Produkt wählen, welches eine Gelwirkung aufweist und somit den Aggressor länger beschäftigt. Es gibt auch Pfeffersprays in grösseren Flaschen, die mehrfach verwendet werden können.

Steinschleuder/Slingshots:

Eine Steinschleuder, die mit Stahlkugeln verwendet wird, ist eine sehr effektive Methode, um sich jemanden vom Leibe zu halten. Es gibt hier diverse Angebote auf dem Markt von der einfachen kleinen Steinschleuder für Kinder bis zur ultimativen Waffe einer survival slingshot. Wer die Videos auf Youtube von Jörg Sprave anschaut, erhält einen Eindruck, wie kraftvoll eine Steinschleuder sein kann. Der Nachteil liegt klar in der doch relativ langsamen Bedienung.

Elektroschockgeräte:

Diese werden von der Polizei immer häufiger verwendet und sie zeigen gute Resultate. Wer von einem Elektroschockgerät einen Schlag erhält bleibt vorerst ruhig. Ein für mich grosser Nachteil ist, dass der Kontakt bereits sehr nah stattfinden muss. Mit einem Elektroschockgerät muss man sehr geübt sein, um es effektiv einsetzen zu können und nicht selber zu Schaden kommt.

Armbrust:

Auch eine Armbrust ist bei richtigem Einsatz eine wirkungsvolle Waffe. Es gibt hier unterschiedliche Modelle, von der Handarmbrust über die Sportarmbrust bis zur Kampfarmbrust. Mittels einer Compound Armbrust kann man zum Beispiel auch mit 8mm Stahlkugeln schießen und je nach Modell über 25 m sicher treffen. Verwendet man bei solch einer Armbrust die klassischen Pfeile sind Reichweiten bis 100m möglich. Ein grosser Vorteil der Armbrust ist, dass sie geräuschlos schießen kann. Der grosse Nachteil ist das doch eher langsame Nachladen.

OSA PB-4-2

Seitens des Herstellers OSA gibt es unterschiedliche Modelle. Die OSA PB-4-2 ist eine sehr kompakte, nicht tödliche Waffe, die in Russland entwickelt wurde. Mittels der elektronischen Funktionalität ist die Waffe sehr einfach zu bedienen und es kann keine herkömmliche Munition verwendet werden. Die OSA Waffe muss nicht entsichert und gespannt werden; sondern man kann direkt auf das Ziel schießen. Als Munition dienen Gummigeschosse, Blendgranaten, Signal und Pfeffergel. Der Angreifer wird durch diese Geschosse effektiv handlungsunfähig. Doch leider benötigt für die OSA in der Schweiz einen Waffenerwerbsschein.

Revolver/Colt:

Es gibt hier viele Angebote auf dem Markt und zum Teil sind diese recht preiswert. Der Vorteil liegt in der Bedienung, der Verlässlichkeit und je nach Grösse dem geringen Gewicht. Ein kleinkalibriger Revolver, der mit Mannstopp-Munition versehen ist, ist eine gute Waffe zur Verteidigung im Heimbereich.

Pistole: Glock 17, 9mm

Es gibt so viele Pistolen auf dem Waffenmarkt und die Vorlieben sind sehr unterschiedlich. Die Glock 17 weist doch einige Vorteile auf: Sie ist sehr einfach zu bedienen und zu reinigen. Ebenso ist sie im Gegensatz zu anderen Pistolen eher leicht im Gewicht. Das Magazin umfasst 17 Schuss, was sehr viel ist und einzigartig ist. Die Glock 17 wird auf Grund der Vorteile nicht umsonst von vielen Polizeikräften und Sicherheitskräften verwendet. Weiter kann die Glock 17 mit einem 33 Schuss Magazin ausgerüstet werden und es bestehen unterschiedliche Vorrichtungen, mit der die Glock zu einer „Maschinenpistole“ wird (zum Beispiel mittels Roni System). Verwenden wir dazu noch eine Optik, dann können wir auf weite Distanz treffsicher schießen (bis sicher 100m). Das ist aber noch nicht alles: Die Glock kann mit einem Seriefuehrzusatz ausgerüstet werden, was aber in der Schweiz nicht zugelassen ist.

Pump-action:

Nach Rücksprache mit Profis ist die Pump-action die beste und effektivste Heimschutzwaffe. Aber nur dann, wenn man sich handlungsfähig fühlt. Ist man im Ernstfall zu nervös oder hat man Angst, ist diese Waffe vielleicht nicht geeignet. Es gilt doch zu entsichern und zu spannen. Die Pump-action kann mit Plastikmunition geladen werden; die als Mann-Stopper dient. In der Schweiz gibt es wenige Schiess-Stände, auf denen man mit anderen Waffen als Ordonanzwaffen schießen kann. Wer nicht so viel Zeit mit Üben verbringen will oder kann, ist mit einer Pump-action von Mossberg gut beraten, denn sie sind einfach zu bedienen und zu entsichern, was in einer Gefahrensituation hilfreich sein kann.

Outdoor

Durch einen starken Umwelteinfluss, einen radioaktiven oder einen chemischen Unfall oder durch politische Unruhen können wir in die Situation kommen, unser Haus oder unsere Wohnung verlassen zu müssen. Hier sind in erster Linie die Anweisungen der Rettungskräfte und der Polizei zu befolgen. Es ist selbstsprechend, dass in einer solchen Situation viel Stress entsteht. Auch hier können wir mittels wohl überlegten Massnahmen handlungsfähig bleiben, um anderen eine Stütze zu sein.

Was nehmen wir mit, um so wenig wie möglich, aber doch das Wichtigste dabei zu haben? Sich diese Fragen in einem eher stressvollen Zustand zu stellen, wird sehr wahrscheinlich dazu führen, dass wir die falsche Wahl treffen.

Es kommt auch darauf an, was der Grund für das Verlassen des eigenen Wohnraums ist und wohin die „Reise“ geht. Wenn wir durch die Rettungskräfte angewiesen werden, an einen sicheren Ort zu gehen, wie zB eine grosse Turnhalle oder Rettungszelte, dann ist der Fokus des Mitzunehmenden leicht anders, als wenn wir Sicherheit in einem abgelegenen Ort suchen. In letzterem Fall ist es gut, sich mit Freunden zusammen zu tun und sich einen Fluchort zu evaluieren.

Einiges, mit dem wir uns bei der Indoor Notversorgung eingedeckt haben, können wir hier verwenden, wie zB Taschenlampen, Stirnlampen, Wasser, Wasserfilter, Notnahrung, Messer, Werkzeugtool, etc.

Meine Auflistung soll ein Hinweis sein und ist sicherlich nicht abschliessend. Sehr wichtig im Outdoorfall ist, dass wir uns um Wärme kümmern, denn bereits nach drei Stunden ohne genügend Wärme werden wir unterkühlt sein und dies ist gefährlich.

Fluchrucksack:

Zum Glück leben wir in der Schweiz und hier findet sich sicher in jedem Haushalt mindestens ein Rucksack. Dieser zeigt sich beim Verlassen des Wohnraums als die bessere Wahl als zum Beispiel ein Koffer, da man beim Rucksack die Hände frei hat. Der Rucksack sollte gross genug sein, damit man für mehrere Tage Material mitnehmen kann; ich empfehle ein Fassungsvermögen von mindestens 50 Liter, eher mehr. Es ist klar, dass pro Familienmitglied ein Rucksack zur Verfügung stehen sollte. Falls wir das Haus verlassen müssen, dann muss es höchstwahrscheinlich schnell gehen und somit sollte der Fluchrucksack vorbereitet sein: Eine Kopie der wichtigsten Dokumente, Notnahrung, ein persönliches ErsteHilfeSet, Stirn- und Taschenlampen, Kleider inklusive Regenschutz, Wasser und Wasseraufbereitung, Feuerst, finanzielle Mittel usw sind wichtig, um autonom zu bleiben und nicht der Lage ausgeliefert zu sein.

Am Schluss des Leitfadens ist dazu eine Checkliste aufgeführt, die eine Orientierung gibt, was im Rucksack mitgenommen werden könnte/sollte. Wie gesagt ist ein grosser Unterschied da, ob wir an einen geschützten Ort zu gehen haben oder uns in die Natur zurückziehen.

Sehr gut für ein Verstauen im Rucksack sind Packsäcke in unterschiedlichen Grössen, zum Beispiel für technisches Gerät oder unsere Kleidung oder unsere Nahrung etc. So haben wir

im ganzen Chaos Ordnung in unserem Rucksack. Dies kann sich in stressigen Situation sehr bezahlt machen.

Wasser:

Es ist auf jeden Fall gut, Wasser dabei zu haben und auch einen Wasserfilter, um sich, wenn nötig, selbst zu versorgen. Es gibt von Katadyn sehr gute Wasserfilter, die zum Teil aber doch eine gewisse Grösse aufweisen. Aus meiner Sicht das beste Produkt ist der kleine Wasserfilter von Care Plus, der nur ein paar Gramm wiegt und unendlich viel Wasser filtern kann.

Notnahrung:

Wie bereits erwähnt gibt es die NRG-5 Riegel und Outdoor Kekse, die über die ersten Hungerhürden mit wertvollen Kalorien versorgen können. Es ist sicher sinnvoll, dass in jedem Rucksack hier ein paar solcher Riegel vorhanden sind. Man kann sich auch mit Dörrfrüchten und Nüssen sehr gut aushelfen. Von Trek'n Eat gibt es Fertiggerichte, die weltweit im Outdoor-Bereich verwendet werden und die sehr nährend und leicht mitzunehmen sind.

Nehmen wir an, wir wollen aufgrund der Situation weiter weg und uns zurückziehen. Falls wir mit dem Auto fahren können, dann ist ein grosser Plastikbehälter sehr gut, indem wir unsere Nahrung und zum Beispiel das Kochset verstauen können.

Essgeschirr mit Besteck, Wasserflasche, Thermokanne, Becher usw gehören dabei zur Standardausrüstung.

Kommunikation:

Wer sich bereits ein Walkie Talkie set zugetan hat, ist damit bestens für diesen Notfall gerüstet. Sehr nützlich ist es, sich einen kleinen Radio zu beschaffen, um hier auf dem Laufenden zu sein. Ich empfehle einen Radio, der mittels Kurbel oder Sonnenenergie betrieben werden kann. Hier gibt es kleine Modelle, die zum Teil auch noch Strom für unser Handy liefern können.

Erste Hilfe Set/Hygiene:

Wenn wir das Haus verlassen, wird dieser Teil der Ausrüstung umso wichtiger. Es sollten entzündungs- und schmerzstillende Medikamente vorhanden sein. Ebenso ist die Hygiene sehr wichtig, deshalb ist ein Desinfektionsmittel ein Muss und auch mehrere Mundschütze sollten vorhanden sein.

Dokumentenmappe:

Ein sehr wichtiger Punkt, der beachtet werden muss. Wir sollten Kopien von unseren wichtigen Ausweisen und Dokumenten anfertigen und diese mit dabei haben. Die Originale sind bei einem Verlassen des Wohnraums mit sich zu nehmen und dafür gibt's gute wasserdichte Mappen.

Finanzen:

Bargeld sollte ebenso dabei sein und zwar in kleinen Scheinen. Diese können zB in Gürteln oder einem Beutel um den Hals oder in diversen Verstecken wie falschen „Trinkflaschen“ verstaut werden. Wer über Silbermünzen verfügt, soll diese mitnehmen und auch vielleicht eine Unze Gold.

Indoorcheckliste nach einer möglichen Priorisierung geordnet:

1. Wasser	Hausvorrat: Trinken (2L/Tg), Kochen (1L/Tg), Hygiene (2 L/Tg) = 5 Liter pro Tag - Wasserfilter zB von Katadyn - Faltbare Wasserkaraffe, Regentonnen im Garten - Micropur - Möglichkeit für Abkochen
2. Feuer	- Zündhölzer - Zunder - Feuerstein - Gasfeuerzeug und Nachfüllflasche - Ganz einfache Gasfeuerzeuge - Kleines Holzlager mit kleinen Stücken für zB Hobokocher
3. Nahrung	Mittelfristiger Vorrat für drei Monate anschaffen: Reis, Teigwaren, Kichererbsen, Getreide, Konservendosen mit Fertiggerichten, Einmachgläser mit Gemüse und Früchte, Dörrfrüchte, Nüsse, Zucker, Honig, Salz, Gewürze, Knäckebrot, Dosenbrot, persönliche Spezialnahrung, Nahrung für Kleinkinder, Futter für Haustiere, Schokolade, Nahrung, die auch kalt genossen werden kann wie zum Beispiel Dosenfisch, Fleischpasteten etc. Langfristiger Vorrat für ein - drei Monate besorgen: www.sichersatt.ch www.notvorrat.ch Es gibt bereits vorhandene Monatspakete, die über das Nötigste verfügen; oder man stellt sich selber ein Nahrungspaket zusammen. NRG-5 oder BP-5 Riegel für sicher eine Woche = 7 Pakete Multivitamin/-mineralstoff Präparate, zB von Orthomol Tagesbedarf eines erwachsenen Menschen ca. 2000 kcal/Tag Hochbeet, Kartoffelsäcke und evtl. ein Saatgutpaket
4. Gesundheit	- Körperliche und geistige Fitness erhalten - Erste Hilfe Kit -> Schnitt- und Brandwunden - Hygiene Vorrat inkl. Toilettenvorsorge wie WC-Papier usw. - Feuchttücher - Medikamente -> persönliche Medikamente, schmerz- und entzündungshemmende Medikamente, Salben, etc.
5. Werkzeugtools	Multitool Messer
6. Kochset	Gasherd, Campingkocher, Gasvorrat für sicher 2 Monate, Hobokocher falls das Gas ausgeht
7. Kommunikation	Weltempfänger/Radio Walkie Talkie
8. Licht	Taschenlampen, Stirnlampen, Kerzen, Kurbellampen, Petroleumlampen inkl. Lampenöl und Ersatzdochte
9. Strom	Batterien, Akku-Batterien, Solarpanel mit Powerbox, USB und miniUSB Kabel, Batterieladegerät, kleiner Stromgenerator
10. Heimschutz	Je nach Bedürfnis

Fluchtrucksack, der Inhalt variiert je nach Krisenfall.

Wichtige Dokumente	ID, Pass, Fahrausweise, Urkunden, Kopien von Bankauszügen, Fotos von Familienmitglieder, wichtige Telefonnummern, etc. und alles am Besten laminiert
Wasser	Wasserflaschen, Wasserbehälter, Thermoskanne, Wasserfilter, Micro pur, gefaltener 10 Liter Wasserkanister zur Wasseraufbewahrung
Notnahrung	NRG-5, Nüsse, Dörrfrüchte, Schokolade, Riegel, Tee etc./Für längeres Wegbleiben, Langzeitnotnahrung von zB Trek'n Eat
Nahrungsergänzungsmittel	Vitamin- und Mineralstoffverbindungen zB von Orthomol
Gutes Messer	Ein starkes Survivalmesser
Feuerset	Diverse Möglichkeiten mitnehmen
Erste Hilfe Set, Hygiene	Entzündungs- und schmerzlindernde Medikamente, persönliche Medikamente, Kulturbeutel zum Aufhängen und persönlichen Inhalt, unter anderem mit Zahnpflegeutensilien, Seifen, Desinfektionsmittel, Feuchttücher, Wundsalben, Alkohol, Brillen und Ersatzbrillen, Toilettenpapier, Waschmittel, Taschentücher, Plastiksäcke usw.
Multifunktionstool	Zum Bsp. von Victorinox
Stirn- und Taschenlampe	Inklusive Ersatzbatterien
Radio	Kleiner Radio mit Kurbelantrieb und/oder Sonnenenergie
Finanzielle Mittel	Bargeld in Versteck (Gürtelversteck) und in kleinen Scheinen, Silbermünzen und evtl. Gold, Brustbeutel oder Bauchtasche für sichere Aufbewahrung
Schreibzeug und Notizzettel	Wasserfesten Stift dabei haben
Kleidung	Nicht zuviel mitnehmen, aber auf jeden Fall gute Kleidung wählen, die vielem standhält und unauffällig ist.
Funksprechgeräte Walkie Talkie	Für jede Person im Haushalt ein Gerät
Isoliermatte und Schlafsack	
Eine grosse strapazierfähige und wärmende Decke	
Selbstverteidigungsmöglichkeiten	Pfefferspray, Elektroschockgerät, Messer, Teleskopstock
Fernglas	
Kochmöglichkeit	Hobokoher
Essgeschirr-Set, Kochgeschirr, Grill	
Kompass, Karte der näheren und weiteren Umgebung	Fluchtort im Vorfeld mit evt. Freunden evaluieren
Buch für Bestimmung von essbaren Pflanzen	Am Besten lernt man diese schon jetzt kennen
Handtuch	Es gibt sehr schnell trocknende Tücher
Tarp oder Zelt inkl. rostfreier Karabiner	Sonnen- und Regenschutz
Hängematte mit Moskitoschutz und Regenschutz	
Paracord	Sicher 10 bis 15 Meter
Gartenhandschuhe	Gesunde Hände sind extrem wichtig!
Klappsäge	

Quellen/Bücher/Links:

Bücherempfehlungen	Perfekte Krisenvorsorge von Gerhard Spannbauer
	Unsere essbaren Wildpflanzen von Beiser, Kosmos Verlag
	Outdoor mit dem Taschenmesser von Felix Immler
	Outdoor Praxis von Rainer Höh
	Field Manual von Matthias Hake
Broschüren	BWL Empfohlener Notvorrat BWL Ernährungssicherheit – keine Selbstverständlichkeit
Links	www.sichersatt.ch www.notvorrat.ch www.krisenvorsorge-spannbauer.com www.transa.ch www.odoo.tv www.fluchtrucksack.de www.wissensmanufaktur.net www.yourpower.ch
In youtube gibt's viele Videos zu diesen Themen	Alles mit gesundem Menschenverstand schauen, zb unter Suchkriterium: Prepper, Survival, Outdoor usw.
Checklisten	Im google zB eingeben: Checklisten Notvorrat (Schweiz oder Deutschland) oder Checklisten Fluchtrucksack
