

Bernie Carr

DAS HANDBUCH FÜR DEN ERNSTFALL

99 einfache Möglichkeiten,
sich vor Katastrophen zu schützen

riva

© des Titels »Das Handbuch für den Ernstfall« (978-3-86883-394-2)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Der Begriff Prepper bezeichnet Personen, die sich mittels individueller Maßnahmen auf jedwede Art von Katastrophe vorbereiten: durch Einlagerung von Lebensmittelvorräten, die Errichtung von Schutzbauten oder Schutzvorrichtungen an bestehenden Gebäuden, das Vorhalten von Schutzkleidung, Werkzeug und anderem.

EINLEITUNG

Unser Alltag ist von großen Unsicherheiten und Ungewissheiten geprägt. Nach Jahren des Wohlstands sind die USA und die übrige Welt im Jahr 2008 in die Große Rezession geschlittert. Millionen Arbeitsplätze gingen verloren und in vielen Ländern brachen die Immobilienpreise wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Die nachfolgende Welle an Zwangsversteigerungen und Bankrotterklärungen trieb die Zahl der Obdachlosen in die Höhe.

Aber nicht nur die Finanzkrise macht unser Leben immer unvorhersehbarer. In den Nachrichten werden wir täglich Zeugen von Naturkatastrophen – von Überschwemmungen, Erdbeben, Tsunamis, Erdbeben, Hurrikanen, Tornados und Waldbränden – und von menschengemachten Katastrophen als Folge von Terrorismus und Krieg.

Das Gefühl von Verunsicherung und allgemeinem Unbehagen hat sich nicht nur in meinen Alltag ganz allmählich eingeschlichen. Ich begann mir Sorgen zu machen: Um mich, meine Familie und unsere Zukunft. Und ich war ratlos, was ich dagegen tun konnte.

Nur eines wusste ich: Ich wollte mich wieder sicher fühlen und optimistisch sein. Deshalb tauchte ich in die Welt der Prepper ein und begann, mich mit Notfallvorsorge und Überlebensstrategien zu beschäftigen. Ich las Broschüren der Regierung und recherchierte im Netz. Dabei stieß ich auf eine Menge wertvoller Informationen, aber sie waren nicht immer auf Anfänger wie mich zugeschnitten und schon gar nicht auf Menschen in meiner Lebenssituation, die in einer Wohnung mitten in der Stadt oder in einem kleinen Haus leben und mit nur wenig Platz und mit einem eng gesteckten Budget auskommen müssen, Menschen, die kein Ackerland haben und auch keinen Rückzugsort an einem abgelegenen Ort, sondern Familie, Haustier und Vollzeitbeschäftigung.

Ich musste also die Informationen an meine individuelle Situation anpassen. Inzwischen weiß ich, dass ich mit meinen Sor-

gen keineswegs alleine dastehe und dass es einfache Wege gibt, unser Zuhause und unsere Familie Schritt für Schritt auf Krisen und Katastrophen vorzubereiten.

Wenn einen die eigene Lebenslage und die allgemeine Situation der Welt dermaßen verunsichern, fühlt man sich oft isoliert und alleingelassen. Man glaubt, nur man selber empfinde so und niemand teile die eigenen Überzeugungen und Befürchtungen. Und tatsächlich lebt die überwiegende Zahl der Menschen tagein tagaus, ohne auch nur einen Gedanken daran zu verschwenden, was passieren könnte, wenn die vertraute zivile Infrastruktur, die wir für so selbstverständlich halten, einmal zusammenbrechen sollte. Aber ich habe auch festgestellt, dass es viele Gleichgesinnte gibt, die sich ebenfalls Sorgen um ihre Familie machen und sich im Notfall nicht auf das System oder die Regierung verlassen wollen. Auch sie wissen nicht, wo und wie sie mit ihrer eigenen Krisenvorbereitung beginnen sollen. Für diese Menschen habe ich *Das Handbuch für den Ernstfall* geschrieben.

Warum sollten wir uns auf eine Krise vorbereiten?

Die meisten Menschen haben ihre Autos, ihre Häuser, ihre Gesundheit und ihr Leben auf irgendeine Art und Weise versichert. Wir zahlen regelmäßig Versicherungsbeiträge, damit wir im Bedarfsfall die Versicherung in Anspruch nehmen können. Natürlich hofft niemand, zu erkranken oder einen Unfall zu haben, aber wir zahlen dennoch. Genauso hofft auch niemand auf eine Katastrophe. Dennoch sollten wir uns auf den Ernstfall vorbereiten – als Krisenversicherung sozusagen –, dann werden wir uns auch wieder sicher fühlen und sind den Ereignissen nicht nur ausgeliefert.

Mythen über die Krisenvorbereitung

Es gibt einige Vorurteile über Prepper und die Krisenvorbereitung im Allgemeinen, die sich als Mythen erweisen. Allein die Erwähnung von Worten wie Krisenvorbereitung und Überleben können negative Bilder erzeugen, die eigentlich jeder Grundlage entbehren.

Mythos Nr. 1: Krisenvorbereitung ist teuer Die Vorbereitung muss nicht teuer sein. Sie können klein anfangen und nur Dinge anschaffen, die Ihr Budget nicht strapazieren. Mit einigen Vorbereitungsmaßnahmen, wie zum Beispiel der Vorratshaltung, können Sie sogar bares Geld sparen.

Mythos Nr. 2: Krisenvorbereitung ist zeitaufwendig Alles, einschließlich Fernsehen, Hobby und Internetsurfen, kann zu viel Zeit in Anspruch nehmen. Die Krisenvorbereitung ist eine lohnende Aktivität, der Sie so viel oder so wenig Zeit widmen können, wie Sie wollen. Das hängt allein davon ab, wie viel Vorbereitung Sie brauchen, um sich wohl und sicher zu fühlen.

Mythos Nr. 3: Vorratshaltung erfordert viel Platz Jeder kann Vorrats- und Lagerfläche schaffen, ob in einer kleinen Innenstadtwohnung oder einem Haus am Stadtrand.

Mythos Nr. 4: Man braucht einen Bauernhof oder einen abgelegenen Rückzugsort Es wäre natürlich schön, wenn jeder von uns einen solchen Rückzugsort, eine Ferienwohnung irgendwo im Grünen hätte, in die man im Notfall flüchten kann, zumindest so lange, bis die Gefahr vorüber ist, aber die meisten von uns befinden sich nicht in dieser privilegierten Lage. Bereiten Sie sich stattdessen so gut vor, wie Sie können. Selbst eine minimale Vorsorge ist besser als gar keine.

Mythos Nr. 5: Die Krisenvorbereitung macht aus mir einen dieser verrückten Spinner, die in einer Hütte im Wald le-

ben, Militärklamotten tragen und andere Leute mit Handgranaten bedrohen Dieses Image stammt aus Filmen über Survival-Kämpfer, von soziopathischen Einzelgängern wie dem Unabomber Ted Kaczynski (der von den späten Siebzigerjahren bis 1995 Briefbombenattentate verübte) oder von rechtsextremen paramilitärischen Organisationen, die an absurde Verschwörungstheorien glauben, um ihren Waffenfanatismus und ihre Schießwut zu rechtfertigen. Die Wahrheit lautet, dass die meisten Prepper (so werden seit einiger Zeit jene Menschen bezeichnet, die sich und ihre Familien auf Katastrophen vorbereiten) ganz normale Menschen sind, die erkannt haben, dass das System sie nicht in jeder Situation schützen kann, und sich daher selber um ihre Sicherheit kümmern. In einer Zeit anhaltender Finanzkrisen, spektakulärer Naturkatastrophen und unkontrollierbarer Technologieunfälle sind angebliche Verschwörungen undurchsichtiger Regierungsbehörden ganz sicher das Letzte, das uns Sorgen bereiten sollte. Also konzentrieren wir uns lieber auf das Wesentliche!

Es gibt viele Krisensituationen und Notfälle, auf die wir uns vorbereiten können; sie reichen von einigermaßen wahrscheinlichen Ereignissen wie Arbeitslosigkeit und Krankheit oder Naturkatastrophen wie Stürme, Überschwemmungen und Erdbeben bis hin zu eher unwahrscheinlichen, aber verheerenden Ereignissen wie Terrorattacken oder Pandemien. Egal ob Sie sich für einen kurzfristigen Notfall oder eine langfristige Krise vorbereiten, am Anfang müssen Sie sich an dieselben einfachen Schritte halten und Sie werden bald wieder optimistischer sein. Ihr Selbstvertrauen in Ihre Anstrengungen wird steigen, und zum Lohn erhalten Sie die Gewissheit, Ihr Bestes getan zu haben, um Ihre Familie vor Katastrophen zu schützen.

KAPITEL 1

Beginnen Sie mit der Notvorsorge

Als ich mich das erste Mal mit der Krisenvorsorge beschäftigte, fühlte ich mich von der schiereren Masse an verfügbaren Informationen überwältigt. Ich kann Ihnen aber versichern, dass das gar nicht so kompliziert sein muss. Sie können ganz langsam beginnen und sich in Ihrem eigenen Tempo voranarbeiten. Die Menge an Lebensmittelvorräten, die Sie lagern, und das Tempo, mit dem Sie sie zusammenstellen, oder das Tempo, in dem Sie sich bestimmte Fertigkeiten aneignen, bestimmen Sie selber. Es gibt keine Fristen und niemand wird Sie beurteilen, außer Sie selbst. Sie können Ihre Anstrengungen am Anstieg Ihres persönlichen Sicherheitsgefühls und Selbstvertrauens gegenüber Krisensituationen messen.

1. Entrümpeln Sie Ihr Zuhause

Sie werden Platz schaffen müssen, um Ihre Notversorgung lagern zu können. Ein ungenutzter Raum oder Schrank ist ein guter Ort, um mit der Lagerhaltung zu beginnen. Sorgen Sie dafür, dass der Lagerort sauber und leicht zugänglich ist. Wenn Sie nur wenig Platz zur Verfügung haben, zum Beispiel in einer kleinen Wohnung oder einem kleinen Haus, dann ist es noch wichtiger, dass Sie Ihr Zuhause entrümpeln und sich von überflüssigen Dingen befreien.

Bevor wir mit unserem Vorbereitungsprogramm beginnen, sehen Sie sich um und erstellen Sie ein Inventar. Wie groß ist Ihr derzeitiger Lebensmittelvorrat? Was bewahren Sie in Ihren Schränken auf? Sind diese so organisiert, dass Sie leicht finden, was Sie suchen? Überlegen Sie sich bei jedem aufbewahrten Artikel, wie oft Sie ihn benutzen. Wenn Sie in Schränken, der Speisekammer oder im Kühlschrank Lebensmittel aufbewahren, deren

Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist, dann werfen Sie sie weg (vgl. dazu Kapitel 4, 37.). Überprüfen Sie den Inhalt Ihrer Schränke und anderer Aufbewahrungsorte und überlegen Sie sich, welche Dinge Sie nicht länger benötigen. Gibt es Bücher, die Sie gelesen haben und wahrscheinlich nicht noch einmal lesen? DVDs, die Sie nie wieder ansehen? Und selbst wenn Sie sie eines Tages lesen oder ansehen wollen, denken Sie daran, dass es genau für diesen Zweck Büchereien und Videotheken gibt. Sie können Ihre gebrauchten Bücher und DVDs auch verkaufen oder einem gemeinnützigen Verein spenden. Jeder Artikel, den Sie seit mehr als einem Jahr nicht in der Hand hatten, ist es wert, dass Sie sich überlegen, ob Sie nicht ganz auf ihn verzichten können.

2. Kreativ verstauen und lagern

Nachdem Sie Ihr Zuhause so gut wie möglich entrümpelt haben, stellen Sie vielleicht fest, dass Sie trotzdem noch mehr Lagerfläche benötigen. Verschaffen Sie sich einen Überblick über alle Aufbewahrungsorte, indem Sie eine alphabetische Liste aller Vorräte sowie ihres Lagerplatzes erstellen. Auf diese Weise haben Sie alles schnell bei der Hand, falls Sie das Haus im Notfall eilig verlassen müssen.

Schlafzimmer und Schlafzimmerschrank Verstauen Sie kleine Dinge in größeren. Leere Koffer lassen sich zum Beispiel als Stauraum für Ihre Notfallausrüstung verwenden. Nutzen Sie den Platz unter Ihren Betten. Dinge, die sich flach zusammenlegen lassen, wie Steppdecken und Daunendecken, können in Plastiktüten unter dem Bett aufbewahrt werden. Wenn Sie mehr Platz unter Ihrem Bett brauchen, verwenden Sie höhenverstellbare Bettfüße.

Badezimmer Badezimmer bieten oft Platz zur Anbringung von Regalen. Stellen Sie Standregale in leere Ecken und montieren Sie Regale über der Toilette. Auch über der Waschmaschine und dem Trockner ist meist genügend ungenutzter Raum für weitere Regale.

Wohn- und Esszimmer Ein Fernsehschrank lässt sich ohne Weiteres zu einem Aufbewahrungsort für die Notfallausrüstung umfunktionieren (soweit er nicht mit Glastüren verschlossen ist). Hinter einer bodenlangen Tischdecke lassen sich ebenfalls einige Kisten unterbringen. Allerdings sollten Sie darauf achten, dass am Esstisch genügend Beinfreiheit bleibt. Eine Holztruhe als Couchtisch kann sowohl als Kaffeetisch als auch als Stauraum dienen. Niemand muss wissen, dass Sie darin Lebensmittelkonserven lagern! Unter einem am Fensterbrett angebrachten Klappstisch ist genügend Platz für die Notausrüstung bei einem Stromausfall, wie Taschenlampen oder eine Tasche mit den wichtigsten Dingen.

Garage Wenn Sie eine Garage besitzen, dann bauen Sie dort Regale ein.

3. Überprüfen Sie Ihre innere Einstellung

Überwinden Sie den inneren Drang zur Verleugnung der Realität und retten Sie Ihr Leben Angesichts drohender Katastrophen verleugnen viele Menschen die realen Umstände und flüchten sich in die Vorstellung, es sei gar nichts passiert oder alles sei nur halb so schlimm. Sie unterschätzen den Ernst der Lage und die Folgen der Katastrophe und verfallen in eine Panikstarre – wie ein Reh im Scheinwerferlicht. Leider wird diese weitverbreitete Reaktion durch Stress noch verschlimmert. Es liegt in der menschlichen Natur, eine Katastrophe nur deshalb für unmöglich zu halten, weil sich eben noch nie eine große Katastrophe an dem jeweiligen Ort ereignet hat. Als sich der Hurrikan Katrina auf New Orleans zubewegte, blieben viele Menschen trotz dringender Evakuierungsappelle zu Hause, weil sie sich die verheerende Zerstörungskraft nicht vorstellen konnten.

Um nicht unvorbereitet von einer Katastrophe getroffen zu werden, sollten Sie im Geiste alle möglichen Notfälle und Krisen vorwegnehmen. Entscheiden Sie sich gegen die negativen Folgen der Realitätsverleugnung. Dann sind Sie mental in der Lage, mit

einem unmittelbar bevorstehenden Desaster fertig zu werden. Lernen Sie, Gefahren und Bedrohungen rechtzeitig zu erkennen. Gehen Sie nie davon aus, dass alles schon so weitergehen wird wie bisher. Denken Sie vor allem über die verschiedenen Arten von Katastrophen nach, die sich ereignen könnten, und machen Sie einen Plan, wie Sie Ihre Familie schützen wollen.

Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Überleben Verlassen Sie sich nicht darauf, dass Sie irgendjemand retten wird. Je früher Sie selber die Verantwortung für Ihr Überleben übernehmen, desto sicherer werden Sie sein. In der frühen Phase einer Katastrophe verhalten sich die Menschen oft ruhig bis passiv, als wollten sie vermeiden, für hysterisch gehalten zu werden und die Ersten zu sein, die die Flucht ergreifen. Möglicherweise sehen sie sich unschlüssig um und warten darauf, dass jemand das Kommando übernimmt und ihnen sagt, was sie tun sollen. Leider kann dieses zögerliche Verhalten unter Umständen das Leben kosten. Sobald Sie erkennen, dass Gefahr im Verzug ist, bringen Sie sich und Ihre Familie so schnell wie möglich in Sicherheit.

Wenn Sie unmittelbar vor einer Katastrophe stehen, halten Sie sich an die STOP-Regel:

- STOP** Holen Sie tief Luft und machen Sie sich bewusst, was um Sie herum passiert.
- THINK** Lassen Sie keine Panik aufkommen. Analysieren Sie Ihre Ängste, bevor Sie reagieren.
- OBSERVE** Beobachten Sie, was um Sie herum geschieht, und beurteilen Sie möglichst nüchtern Ihre Situation.
- PLAN** Überlegen Sie sich, wie Sie mit der Notfallsituation am besten umgehen und handeln Sie dann entscheidend.

4. Die Notfall-Adressliste

Die meisten von uns haben wichtige Namen, Adressen und Telefonnummern im Mobiltelefon oder im Computer gespeichert. Es ist allerdings wichtig, zur Sicherheit einen Papiausdruck dieser Liste aufzubewahren, falls Sie Ihr Handy verlieren, der Strom ausfällt, das Netz zusammenbricht, Ihr Computer einen Virus hat oder Ihre Festplatte plötzlich den Geist aufgibt. Drucken Sie Ihre gesamte Kontaktliste aus und bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf – oder nutzen Sie ein altmodisches Adressbuch.

Bringen Sie eine Notfall-Kontaktliste mit Adressen und Telefonnummern an einer gut sichtbaren Stelle in Ihrem Haus an, zum Beispiel an der Kühlschranktür oder an einem Notizbrett. Die Liste sollte Ihre engsten Verwandten und Freunde aufführen, weiter entfernt lebende Familienmitglieder oder Freunde, Ihren Hausarzt, Kinderarzt, die lokale Vergiftungszentrale, Ihren Zahnarzt, den Gas-, Wasser- und Stromversorger sowie Telefon-, Mobiltelefon- und Internetanbieter. Und für Ihre Kinder auch die Nummern von Polizei (110) und Feuerwehr und Rettungsdienst, die europaweit unter der Nummer 112 zu erreichen sind.

5. Der Notfallplan für Ihre Familie

Das Erdbeben in Christchurch (Neuseeland) ereignete sich 2011 mitten am Tag und zerstörte fast die gesamte Innenstadt. Da die Mehrzahl der Bevölkerung zu dieser Zeit bei der Arbeit oder in der Schule war, wussten unzählige Menschen nicht, ob Ihre Angehörigen verschüttet wurden oder an einen sicheren Ort flüchten konnten. Um diese Art persönliches Chaos nach einer Katastrophe zu vermeiden, planen Sie im Voraus und legen Sie fest, wie Ihre Familienmitglieder im Ernstfall miteinander in Kontakt treten können oder welchen Ort Sie im Falle einer Evakuierung aufsuchen.

Unter der Woche sind die meisten Eltern bei der Arbeit und die Kinder in Kindergarten oder Schule. Aber wer holt die Kinder ab, wenn mitten am Tag etwas passiert? Und treffen sich anschließend alle zu Hause? Oder teilen sich die Eltern auf und jeder holt ein Kind ab? Überlegen Sie sich einen sicheren alternativen Treffpunkt, wenn sie nicht mehr nach Hause können, weil es dort bereits zu gefährlich ist. Erstellen Sie eine individuelle Notfallkarte für Ihre Familie, die jedes Familienmitglied mit sich führen kann, einschließlich der kleinen Kinder. Sie sollte folgende Informationen enthalten:

Notfallkarte

- Mobiltelefonnummer der Mutter, Telefonnummer am Arbeitsplatz
- Mobiltelefonnummer des Vaters, Telefonnummer am Arbeitsplatz
- Festnetznummer zu Hause
- Treffpunkt im Wohnviertel
- Treffpunkt außerhalb der Stadt
- Kontaktperson außerhalb der Stadt

Insbesondere für kleine Kinder gibt es auch sogenannte SOS-Kapseln, in denen Name, Geburtsdatum und die Kontaktdaten der Eltern notiert werden können. Halten Sie stets die Stundenpläne Ihrer Kinder griffbereit, damit Sie immer wissen, wo sich Ihr Kind gerade aufhält. Außerdem sollten Sie sich mit den Notfallplänen der Schulen Ihrer Kinder und den Notfallplänen Ihrer Firma vertraut machen.

6. Die Passwortliste

Wir verwenden so viele Passwörter und PINs für unsere Arbeit, für Online-Shopping, Banküberweisung und andere Transaktionen, dass man leicht eines vergessen kann. Erstellen Sie zur Si-

cherheit eine Liste aller Passwörter – eine für Ihren Arbeitsplatz und eine für zu Hause. Erstellen Sie außerdem für alle Fälle eine elektronische Passwortliste, die – Sie erraten es – durch ein Passwort geschützt ist. Legen Sie eine Kopie der Liste in ein sicheres Versteck. Wenn Sie sich Ihre Passwörter notieren, dann verwenden Sie Codewörter oder Zahlen, die nur Sie entziffern können. Zur Sicherheit sollten Sie nicht dasselbe Passwort für alle Ihre geschützten Konten verwenden.

7. Die 72-Stunden-Survival-Ausrüstung

Denken Sie an die überlebenswichtige Dreierregel: Ein Mensch kann drei Minuten ohne Sauerstoff auskommen, drei Stunden ohne Schutz vor Kälte, drei Tage ohne Wasser und drei Wochen ohne Nahrung. Natürlich können weitere Faktoren Ihre Überlebenschancen beeinflussen, zum Beispiel Ihre Gesundheit, Ihr geistiger Zustand und verfügbare Ressourcen. Eine 72-Stunden-Survival-Ausrüstung – ein Eckpfeiler Ihrer Krisenvorbereitung – wird Ihnen und Ihrer Familie in einem Katastrophenfall helfen zu überleben, wenn Hilfe von außen nicht rechtzeitig eintrifft. Nehmen Sie diese 72-Stunden-Notausrüstung als Basis und ergänzen Sie sie um weitere überlebenswichtige Dinge, bis Sie eine Ausrüstung beisammen haben, mit der Sie zwei Wochen ausharren können.

Wasser Wasser ist für das Überleben unverzichtbar. Sie sollten daher stets einen Trinkwasservorrat für drei Tage haben, als Minimum zwei Liter pro Person und Tag. Kalkulieren Sie besser mit vier Litern pro Person und Tag, um den Bedarf an Trinkwasser, Kochwasser und grundlegender Körperhygiene wie Zähneputzen zu decken. Außerdem brauchen Sie eine Methode, um weiteres Wasser zu filtern und zu entkeimen.

Nahrung Um zu überleben, braucht Ihr Körper Energie, die er über die Nahrung zu sich nimmt. Nahrungsmittel sind die verderblichsten aller grundlegenden Bedarfsmittel, daher sollten Sie sich einen Vorrat an Konserven oder gefriergetrockneten Nahrungsmitteln zulegen, für den Fall, dass keine Kühlung möglich

ist. Diese Nahrungsmittel sollten zur verzehrfertigen Zubereitung weder Gas noch Strom benötigen. Ein Propangas-Campingkocher ist natürlich trotzdem ein Segen, vor allem für die Zubereitung gefriergetrockneter Lebensmittel. Suchen Sie Lebensmittel aus, die Ihre Familie gerne isst – vielleicht Dosenfleisch, Obst- und Gemüsekonserven, Müsliriegel und Nudeln. Vergessen Sie auch nicht kleine Snacks, Kaffee oder Tee, Süßigkeiten und Schokolade sowie spezielle Artikel, wie zum Beispiel Babynahrung, um die spezifischen Bedürfnisse Ihrer Familie zu befriedigen. Wenn Sie Haustiere haben, stellen Sie sicher, dass auch für sie genug Futter da ist. Denken Sie an einen Dosenöffner und an Einwegteller, -tassen und -besteck, damit Sie kein Geschirr abwaschen müssen. Außerdem brauchen Sie große reißfeste Mülltüten, die sich gut verschließen lassen, um Ihre Haushaltsabfälle zu lagern, bis die Müllabfuhr wieder funktioniert.

Feuer und Licht Feuer wärmt und sorgt für Komfort, kann aber auch zum Kochen und Wasserentkeimen verwendet werden. Achten Sie darauf, dass Sie genug Feuerholz, Papier, Zündmaterial, Feuerzeuge und einen wasserfesten Behälter für Streichhölzer haben. Kerzen, Laternen und Taschenlampen sowie genügend Reservebatterien sind ebenfalls unerlässlich, wenn der Strom ausfällt.

Obdach und Kleidung Ein Zelt oder eine Plane bietet Schutz vor der Witterung, und Kleidung trägt dazu bei, Ihre Körpertemperatur zu regulieren. Packen Sie Kleidung ein, die Sie nach dem Zwiebelprinzip in Schichten übereinander tragen können (einschließlich eines wasserabweisenden Capes), um sich jeder Temperatur anzupassen. Denken Sie daran, dass Baumwolle ihre Isolierfähigkeit verliert, wenn sie feucht wird. Waschen Sie sämtliche Kleidungsstücke, bevor Sie sie verstauen; sie werden noch schnell genug schmutzig werden, wenn Sie sie einmal wirklich brauchen.

Kommunikation Ein Mobiltelefon kann Leben retten und Rettungssanitätern und Suchtrupps helfen, Vermisste oder Verschüttete zu finden. Tragen Sie Ihr reguläres Mobiltelefon stets bei sich, denn der Akku eines Telefons, das über Wochen und Monate ungenutzt in Ihrer Survival-Ausrüstung liegt, ist irgendwann leer. Und ein Mobiltelefon über lange Zeit hinweg am La-

dekabel angeschlossen zu lassen, verkürzt die Lebensdauer des Akkus. Sie können stattdessen ein oder zwei zusätzliche Telefonakkus in Ihre Ausrüstung legen. Mit einem batterie- oder handkurbelbetriebenen UKW-Radio können Sie sich über die Situation auf dem Laufenden halten.

Gesundheit und persönliche Hygiene Ein Erste-Hilfe-Kasten oder eine entsprechende Tasche ist unerlässlich und sollte Artikel zur grundlegenden Wundversorgung enthalten wie Bandagen und antibiotikahaltige Salben sowie Schmerzmittel und Durchfallmedikamente, Medikamente gegen Allergien und alle anderen verschreibungspflichtigen persönlichen Medikamente. Außerdem sollten Sie eine Ersatzbrille oder zusätzliche Kontaktlinsen einpacken, falls Sie auf eine Sehhilfe angewiesen sind. Zu den Hygieneartikeln gehören Zahnbürsten, Zahnpasta, Seife, antibakterielle Handseife, Toilettenpapier und Papiertücher, Monatsbinden und Tampons sowie ein Desinfektionsmittel. Wenn Sie kleine Kinder haben, kommen Windeln – vorzugsweise wiederverwendbare Stoffwindeln – und Babytücher dazu. Falls Sie eine Katze haben, denken Sie an das Katzenklo. Eine tragbare Campingtoilette kann eine zivilisierte Alternative zu einem selbst gemachten Plumpsklo hinter dem nächsten Busch sein. Wenn Sie in der Nähe von Atomkraftwerken oder Chemiewerken wohnen, dann sollten Sie sich auch mit Atemschutzmasken ausstatten; Regenkleidung kann die Strahlung zumindest verringern – sie sollte aber nach dem Tragen entsorgt werden.

Sonstige Werkzeuge Zu den nützlichsten Werkzeugen gehören ein Allzweckmesser, Isolierband, Handschuhe, Stifte und Papier.

Unterhaltung In den langen Nächten, in denen Sie nach einer Katastrophe ohne Strom ausharren müssen, können iPads, MP3- oder DVD-Player angenehme Zeitvertreiber sein, aber wenn die Akkus einmal leer sind, werden Sie froh sein, wenn Sie Gesellschaftsspiele, einen Satz Spielkarten und auch ein paar Taschenbücher zur Hand haben.

Sicherheit Sich und seine Familie vor Schaden zu bewahren, ist immer auch eine Abwägungssache. Denn was das konkret bedeutet, hängt von Ihrer persönlichen Einstellung ab. Einige Amerikaner würden das Haus nur mit Schusswaffe, einem

Elektroschocker oder zumindest mit Pfefferspray verlassen. Andere glauben, die mögliche Gefahr, die vom Tragen einer Schusswaffe ausgeht, sei weitaus größer als ihr Nutzen im Falle von Notwehr. Wie Sie sich im Rahmen der geltenden Gesetze ausrüsten, ist Ihre Entscheidung.

Bargeldreserve Wenn Sie gezwungen sind, Ihr Haus zu verlassen, brauchen Sie Bargeld. Sicher gibt es Situationen, in denen Geld nicht hilft – wenn Sie etwa während einer Überschwemmung auf das Dach Ihres Hauses flüchten müssen, ist es wahrscheinlich überflüssig – aber es kann nicht schaden, eine Bargeldreserve zu Hause zu haben.

8. Vermeiden Sie häufige Fehler

Schlechte Nahrungsmittellagerung Wenn Sie Nahrungsmittel langfristig lagern, lernen Sie zunächst die richtigen Lagerungstechniken (siehe S. 72 ff.). Wenn Sie hier Fehler machen, kann ein Großteil der Nahrungsmittel durch Ungeziefer, Feuchtigkeit, Hitze und andere Faktoren verderben.

Mangel an Ausgewogenheit Lagern Sie vielfältige Nahrungsmittel für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Wenn Sie jeden Tag Reis essen, werden Sie zwar satt, aber irgendwann werden Sie ihn nicht mehr sehen können. Denken Sie auch an lustbetonte Nahrungsmittel wie Chips, Bonbons und Schokolade, die psychisch wohltuend sind und Ihnen und Ihren Kindern helfen können, mit einer schwierigen Situation fertigzuwerden.

Lebensmittelvorräte in Vergessenheit geraten lassen Lagern Sie Nahrungsmittel nicht unendlich lange, ohne ihre Haltbarkeitsdaten zu überprüfen und sie regelmäßig durch neue zu ersetzen. Lernen Sie, wie Sie aus den verschiedenen gelagerten Lebensmitteln – Konserven, getrockneten und gefriergetrockneten Lebensmitteln – Mahlzeiten zubereiten.

Zu viel Geld für die Notfallausrüstung ausgeben Es gibt so viele Ausrüstungsgegenstände, dass man im Eifer leicht zu viel Geld ausgibt. Kaufen Sie nicht die neuesten Spielereien. Fragen Sie

sich, wie notwendig eine Kombination aus GPS und Korkenzieher im Falle eines Tornados wirklich ist und ob Sie das Geld nicht lieber aufheben. Bestimmen Sie zunächst Ihre echten Bedürfnisse und kaufen Sie dann mit Bedacht ein, indem Sie Mehrzweckartikel auswählen und Preise vergleichen.

Das Versäumnis, sich überlebensnotwendige Fertigkeiten anzueignen Krisenvorbereitung ist mehr als das Packen eines Notgepäcks. Erlernen Sie neue Fertigkeiten für das Überleben im Ernstfall, um möglichst autark zu sein.

Angst und Panik Düstere Prophezeiungen und Panikmache sind allgegenwärtig. Wenn Sie auf alle Katastrophenankündigungen reagieren, werden Sie vor Angst gelähmt sein. Das Geheimnis liegt darin, sich in kleinen Schritten vorzubereiten. Kaufen Sie die Notfallausrüstung und eignen Sie sich wichtige Fertigkeiten an, aber überstrapazieren Sie nicht Ihr Familienbudget. Machen Sie einen Schritt nach dem anderen. Das Gefühl, dass Sie in jedem Fall besser vorbereitet sind als zuvor, wird Ihre Sorgen und Ängste bald verdrängen.

Sich mit anderen vergleichen Wenn Sie mit der Krisenvorbereitung beginnen, haben Sie vielleicht das Gefühl, es gebe so viel zu tun und andere seien Ihnen um Längen voraus. Sicher gibt es immer Leute, die früher mit der Vorbereitung angefangen haben, aber Sie haben auch einmal an dem Punkt begonnen, an dem Sie jetzt stehen. So lange Sie überhaupt anfangen und Ihren eigenen Rhythmus finden, werden Sie in zunehmendem Maße Sicherheit und Selbstvertrauen empfinden.

9. Tragen Sie diese wichtigen Dinge immer bei sich

Die meisten Menschen bewahren irgendeine Art von Notfallausrüstung gut zu Hause auf, und es ist auch wichtig, das eigene Heim und die eigene Familie auf einen Notfall vorzubereiten, aber: Eine Katastrophe kann sich überall und zu jedem Zeitpunkt ereignen, daher ist es gut, bestimmte Notfallartikel stets

bei sich zu führen. Dafür reichen ganz wenige, die Ihnen helfen, durchzuhalten, bis Sie in Sicherheit sind. Höchstwahrscheinlich tragen Sie sowieso schon einige immer bei sich.

- Brieftasche mit Ihrem Personalausweis, Versicherungs-
informationen sowie EC- und Kreditkarten
- Mobiltelefon
- Mindestens 20 bis 50 Euro in bar in 5-Euro-Scheinen und
Münzen
- Taschenlampe
- ½ l Wasser in einer kleinen Flasche
- Müsliriegel oder eine kleine Tüte Studentenfutter sowie ei-
nige Bonbons
- Sonnenbrille
- Kugelschreiber oder Bleistift
- kleines Etui mit Erste-Hilfe-Artikeln wie Schmerztabletten,
Durchfallmedikamenten und Medikamenten gegen Aller-
gien, alkoholgetränkte Pads oder antibakterielle Feuchttü-
cher
- Tampons, Hygienebinden
- 2 kleine Sicherheitsnadeln, Nadel und Nähgarn, Gummis
- Mehrzweckwerkzeug wie ein Schweizer Messer (es sei
denn, Sie sind auf dem Weg zum Flughafen)
- Pfefferspray (auch das sollten Sie am Flughafen nicht bei
sich führen)