

Können Sie in einer Krise oder bei einem Blackout Ihre Familie schützen?



**KOPP
VERLAG**

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

die aktuellen globalen und nationalen Entwicklungen zeigen deutlich, dass es immer wichtiger wird, sich auf mögliche Krisen vorzubereiten. Wirtschaftliche Unsicherheiten, geopolitische Spannungen und natürliche Katastrophen können unser tägliches Leben erheblich beeinträchtigen. Stromausfälle, Versorgungsengpässe und eine steigende Kriminalität sind nur einige der Herausforderungen, denen wir uns möglicherweise stellen müssen.

Krisenvorsorge bedeutet, rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen, um sich und seine Familie in unsicheren Zeiten zu schützen. Dies umfasst sowohl die physische Vorbereitung, wie das Anlegen von Vorräten und Notfallausrüstung, als auch die mentale Vorbereitung durch Wissen und Planung.

Dieser Leitfaden wird Ihnen helfen, systematisch und gezielt die notwendigen Schritte zu unternehmen, um auf verschiedene Krisenszenarien vorbereitet zu sein. Der Hauptfokus liegt hierbei auf einem bundesweiten Stromausfall. Unser Ziel ist es, Ihnen das Wissen und die Werkzeuge an die Hand zu geben, die Sie benötigen, um in jeder Situation sicher und handlungsfähig zu bleiben.

**Seien Sie bereit und schützen Sie, was Ihnen wichtig ist.
Ihre Vorbereitung heute kann den entscheidenden
Unterschied morgen machen.**

Ihr Kopp Verlag

	Vorwort	1
01	Krisenvorsorge	3
	Fachliteratur	4
	Die 3er-Regel: Ihre Prioritäten in der Krise	5
	Die Notfall-Checkliste	6
	Erste Hilfe & Sauerstoff	6
	Wärme	7
	Licht	8
	Wasser	9
	Kommunikation	10
	Nahrung	11
	Hygiene	12
	Notstromversorgung	13
	Brandschutz	14
	Hochwasserschutz	15
	Notgepäck: Flucht	16
	CBRN-Checkliste	17
	Dokumentensicherung	18
02	Blackout/Stromausfall	19
	Darauf sollten Sie gefasst sein	20
	Was tun bei einem Blackout?	22
03	Vorratskeller	24
	Die Vorratskeller-Checkliste	25
04	Günstige Krisenvorsorge – so klappt's!	30
	Tipps & Tricks	31
05	Extremsituation Krieg	34
	Wenn es zu Hause nicht mehr sicher ist	35
	Mental stark, körperlich fit: Der Schlüssel zum Überleben	35
	Vorbereitung auf die Flucht	36
	Selbstverteidigungswaffen in Krisenzeiten	38
	Weitere Artikel, die Ihnen beim Überleben helfen können	44

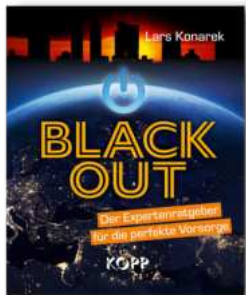


1 Krisenvorsorge

Ihre Rettungsanker im Notfall

Fachliteratur

Eine gut durchdachte Literatúrauswahl kann in Krisenzeiten wertvolle Informationen und Unterstützung bieten. Diese Bücher decken verschiedene Aspekte der Krisenvorsorge ab, von praktischen Überlebenstechniken über langfristige Lebensmittellagerung bis hin zu Selbstverteidigung und Notfallplanung. Jedes Buch bietet wertvolle Einsichten und Ratschläge, um gut vorbereitet zu sein und schwierige Zeiten zu überstehen. Entscheiden Sie selbst, welche dieser Ratgeber Ihnen den größten Mehrwert liefern.



[Zum Buch](#)



[Zum Buch](#)



[Zum Buch](#)



[Zum Buch](#)



[Zum Buch](#)



[Zum Buch](#)



[Zum Buch](#)



[Zum Buch](#)



[Zum Buch](#)



[Zum Buch](#)



[Zum Buch](#)



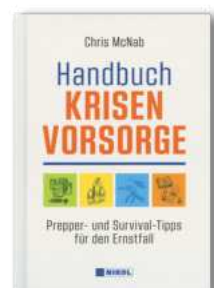
[Zum Buch](#)



[Zum Buch](#)



[Zum Buch](#)



[Zum Buch](#)

Die 3er-Regel: Ihre Prioritäten in der Krise

In einer Krisensituation ist es entscheidend, die richtigen Prioritäten zu setzen. Die »3er-Regel« hilft Ihnen dabei, lebensnotwendige Bedürfnisse systematisch zu priorisieren und Ihre Vorbereitung darauf abzustimmen. Beachten Sie jedoch, dass individuelle Situationen und Umgebungsbedingungen hier vernachlässigt werden.



3 Minuten
ohne
Sauerstoff

Ein Mensch kann nur wenige Minuten ohne Sauerstoff überleben. Stellen Sie sicher, dass Sie Erste-Hilfe-Kenntnisse haben und wissen, wie Sie in Notfällen Sauerstoff bereitstellen können.



3 Stunden
ohne
Wärme

Ohne ausreichende Wärme kann der Körper schnell unterkühlen, besonders in kalten Umgebungen. Sorgen Sie für genügend Decken, Schlafsäcke und alternative Heizmethoden, um sich warm zu halten.



3 Tage
ohne
Wasser

Wasser ist essenziell für das Überleben. Lagern Sie genügend Trinkwasser und machen Sie sich mit Methoden zur Wasseraufbereitung vertraut.



3 Wochen
ohne
Nahrung

Der Mensch kann mehrere Wochen ohne Nahrung überleben, aber bereits nach wenigen Tagen sinken Energie und Konzentration. Bevorraten Sie lang haltbare Lebensmittel, die Ihnen in einer Krisensituation zur Verfügung stehen.



3 Wochen
ohne
Kommunikation

In Isolation können Panik und Angst zunehmen. Stellen Sie sicher, dass Sie Kommunikationsmittel wie ein batteriebetriebenes Radio oder Funkgeräte haben, um informiert zu bleiben und Kontakt zu halten.

Die Notfall-Checkliste



Diese Notfall-Checkliste wurde entwickelt, um Ihnen bei der Vorbereitung auf verschiedenste Krisensituationen zu helfen. Sie enthält alle wesentlichen Maßnahmen und Vorräte, die Sie und Ihre Familie benötigen, um sicher und gut gerüstet zu sein. Von Erste-Hilfe-Ausrüstung über Lebensmittelvorräte bis hin zu Kommunikationsmitteln – diese Checkliste stellt sicher, dass Sie in jeder Notlage die richtigen Schritte ergreifen. Sorgen Sie dafür, dass alle wichtigen Gegenstände leicht zugänglich sind und regelmäßig überprüft werden, um im Ernstfall schnell handeln zu können.

Erste Hilfe & Sauerstoff

Ohne Sauerstoff oder bei starken Blutungen überlebt man nur **3 Minuten**. Bei einem Stromausfall funktioniert weder das Telefon noch das Internet, und nach kurzer Zeit auch kein Handy mehr. Das bedeutet, dass Sie keinen Notruf absetzen können und sich sowie Ihre Familie selbst medizinisch versorgen müssen. Bereiten Sie sich daher gründlich vor:

Erste-Hilfe-Kurs

Aktualisieren Sie Ihren Erste-Hilfe-Kurs mindestens alle 2 Jahre.

Notfallmedikamente

- **Persönliche Medikamente:** Stellen Sie sicher, dass Sie einen Vorrat Ihrer verschreibungspflichtigen Medikamente für mindestens 3 Wochen haben.
- **Antibiotika:** Falls möglich, besorgen Sie ein Breitbandantibiotikum.
- **Erkältungskrankheiten**
- **Durchfall**
- **Schmerzen**
- **Lugolsche Lösung:** Diese sollte für den Fall eines radioaktiven Unfalls verfügbar sein.

[Lugolsche Lösung](#)

Erste-Hilfe-Ausrüstung

- **Verbandskasten:** Ein vollständig ausgestatteter Verbandskasten sollte Mullbinden, Pflaster, Scheren und Rettungsdecken enthalten.
- **Wunddesinfektionsmittel**
- **Flächendesinfektionsmittel**
- **Fieberthermometer:** Ein digitales oder klassisches Thermometer zur Überwachung der Körpertemperatur.
- **Insektenstichsalbe:** Produkte wie BALLISTOL Stichfrei sind hilfreich bei Insektenstichen.
- **Schutzmasken:** CBRN-Masken oder mindestens FFP2/3-Masken sollten verfügbar sein.
- **Trauma-Bandage / Tourniquet:** Zum Abbinden bei schweren Blutungen.

[Erste Hilfe](#)

[BALLISTOL Stichfrei](#)

[Selecta Atemschutzmaske](#)

[Hartmann Trauma-Bandage](#)

[Combat Application Tourniquet®](#)

Sauerstoffversorgung

- **Rettungspunkte im Ort:** Informieren Sie sich über die nächstgelegenen Rettungspunkte wie Feuerwehr, Krankenhäuser, THW und Bundeswehrstandorte.
- **Notfallbeatmungsgeräte:** Für Haushalte mit chronisch kranken Menschen, die auf Beatmung angewiesen sind, sollten entsprechende Geräte vorhanden sein.
- **Oximeter:** Ein Gerät zur Überwachung des Sauerstoffgehalts im Blut kann lebensrettend sein.

[Puls-Oximeter](#)

Wärme

In einer Krisensituation kann die Aufrechterhaltung der Körperwärme lebenswichtig sein. Ohne Wärme kann ein Mensch bereits nach **3 Stunden** unterkühlen, insbesondere in kalten Klimazonen. Bereiten Sie sich daher gründlich vor:

Schlafsäcke und Isomatten

- **Schlafsäcke:** Stellen Sie sicher, dass jeder im Haushalt über einen Schlafsack verfügt, der Temperaturen unter -3 °C aushält
- **Isomatten:** Sorgen Sie für zusätzliche Isolierung und Komfort durch Isomatten.

[Schlafsäcke](#)

[Schlafunterlagen](#)

Heizmöglichkeiten

- **Gasheizung:** Eine tragbare Gasheizung kann in Innenräumen genutzt werden, sofern eine ausreichende Belüftung sichergestellt ist.
- **Petroleum- oder Holzheizung:** Diese bietet eine weitere Möglichkeit zur Wärmeversorgung. Achten Sie auf die Sicherheit und sorgen Sie für eine ausreichende Belüftung. Idealerweise besitzt die Heizung eine Abschaltautomatik.
- **CO-Wächter:** Ein Kohlenmonoxid-Melder sollte stets einsatzbereit sein, um vor gefährlichen Gasansammlungen zu warnen.

[Mr. Heater Mobile Gasheizung](#)

[Petroleumheizung](#)

[Kohlenmonoxid-Melder](#)

Brennstoffe

- **Gaskartuschen:** Lagern Sie genügend Gaskartuschen, um die Heizung mindestens 3 Wochen betreiben zu können.
- **Paraffinöl:** Eine ausreichende Menge an Paraffinöl sollte ebenfalls vorrätig sein.
- **Holz:** Wenn Sie einen Kamin oder Holzofen nutzen, sorgen Sie für einen ausreichenden Vorrat an trockenem Holz.

[Elicocamp Gaskartusche](#)

[Autark Lampenöl](#)

Zusätzliche Wärmequellen

- **Kerzen und Teelichter:** Diese können als zusätzliche Wärme- und Lichtquellen dienen.
- **Streichhölzer und Feuerzeuge:** Halten Sie ausreichend Streichhölzer (idealerweise wasserfest) und Feuerzeuge bereit, um Kerzen und Heizungen anzuzünden.
- **Teelichtofen:** Ein selbst gebauter Teelichtofen kann in kleinen Räumen überraschend viel Wärme liefern.

[Kerzen](#)

[Primus PowerLighter III](#)

[Outdoor-Lichtbogenanzünder mit Taschenlampe](#)

[Streichhölzer wasserfest](#)

Raumheizung optimieren

- **Zelt im Zimmer:** Stellen Sie ein kleines Zelt in einem Raum auf, um einen kleineren Bereich effektiver zu heizen.
- **Dämmung:** Isolieren Sie Fenster und Türen mit Decken oder Isoliermaterial, um Wärmeverluste zu minimieren.

[Zelte & Zubehör](#)

[Decken](#)

Zusätzliche Empfehlungen

- **Kleidungsschichten:** Tragen Sie mehrere Kleidungsschichten, um die Körperwärme besser zu speichern.
- **Wärmeflaschen:** Nutzen Sie Wärmeflaschen, um im Bett oder auf der Couch zusätzliche Wärme zu erzeugen.
- **Notfallplan:** Entwickeln Sie einen Plan, wie Sie im Falle eines Heizungsdefekts oder Brennstoffmangels schnell reagieren können.

[Funktionskleidung](#)
[Schutzkleidung](#)

[Vital Comfort Wärmeflaschen-gürtel Premium 4 in 1](#)

[Notizblock wasserfest](#)

Licht

Bei einem Stromausfall ist Licht essenziell, um sich sicher zu bewegen und Arbeiten erledigen zu können. Ohne Licht kann der Verstand bereits nach **wenigen Stunden** Streiche spielen, besonders in völliger Dunkelheit. Bereiten Sie sich daher gründlich vor:

Lampen

- **Raumausleuchtung:** Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Lampen haben, um Ihre Wohnräume vollständig auszuleuchten. LED-Lampen sind besonders energieeffizient, ebenfalls bieten sich Sturmlaternen mit hoher Leuchtkraft an.
- **Taschenlampen:** Halten Sie Taschenlampen oder Scheinwerfer mit hoher Reichweite bereit. Diese sind besonders nützlich, wenn Sie sich im Freien oder in großen Räumen bewegen müssen.

Batterien und Aufladungen

- **Ersatzbatterien:** Lagern Sie genügend Ersatzbatterien, um alle Ihre Lichtquellen mindestens 3 Wochen lang betreiben zu können.
- **Solarladegeräte:** Solarbetriebene Ladegeräte können tagsüber Energie speichern und nachts Ihre Geräte betreiben.

Alternative Lichtquellen

- **Kerzen:** Halten Sie einen Vorrat an Kerzen und Teelichtern bereit. Diese bieten nicht nur Licht, sondern auch etwas Wärme.
- **Streichhölzer und Feuerzeuge:** Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Streichhölzer und Feuerzeuge haben, um Ihre Kerzen anzuzünden.
- **Solarleuchten:** Solarbetriebene Gartenleuchten können tagsüber aufgeladen und nachts im Haus verwendet werden.

Zusätzliche Maßnahmen

- **Reflektoren:** Verwenden Sie Reflektoren oder Spiegel, um das Licht von Kerzen und Lampen effizienter zu verteilen.
- **Taschenlampen und Lampen platzieren:** Platzieren Sie Taschenlampen und Lampen an strategischen Orten im Haus, sodass sie leicht zugänglich sind.

Zusätzliche Empfehlungen

- **Batteriepflege:** Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand Ihrer Batterien und tauschen Sie alte aus. Nutzen Sie möglichst langlebige Batterien.
- **Ladestationen:** Richten Sie zentrale Ladestationen ein, an denen Sie alle Ihre Geräte aufladen können.
- **Notfalllicht:** Halten Sie eine Taschenlampe neben Ihrem Bett bereit, um bei einem nächtlichen Stromausfall schnell Licht zu haben.

[Lampen & Licht](#)

[Freeplay Indigo Plus Kurbel-Laterne](#)

[WaterLamp Taschenlampe](#)

[LED-Suchscheinwerfer](#)

[Energizer L91 Ultimate Lithium AA](#)

[Varta 4003 Industrial Pro](#)

[Powerbank mit 5 Solarpanels](#)

[Mobile Stromquellen](#)

[EcoFlow Powerstations](#)

[Kerzen](#)

[Suncase Solarfeuerzeug](#)

[Outdoor-Lichtbogenanzünder mit Taschenlampe](#)

[Streichhölzer wasserfest](#)

[2er-Pack Solar-Gartenstecker](#)

[4er-Pack Solar-Gartenstecker](#)

Wasser

Wasser ist lebensnotwendig. Ohne Trinkwasser kann ein Mensch nur etwa **3 Tage** überleben. Daher ist es essenziell, ausreichend Wasser für den Notfall zu lagern und über effektive Hilfsmittel zur Wasseraufbereitung zu verfügen.

Trinkwasserlagerung

- **Mindestvorrat:** Lagern Sie mindestens 2 Liter Trinkwasser pro Person und Tag. Für eine Familie von vier Personen sind das mindestens 56 Liter für eine Woche.
- **Wasserkanister und Notwasserbeutel:** Nutzen Sie stabile Wasserkanister zur Lagerung. Achten Sie darauf, dass diese lebensmittelecht sind. Ebenfalls hervorragend geeignet sind Notwasserbeutel.
- **Wasserflaschen:** Zusätzlich zu den Kanistern und Beuteln können Sie Wasser in handelsüblichen Flaschen lagern.

Brauchwasser

- **Mindestvorrat:** Für Hygiene und Haushaltszwecke benötigen Sie mindestens 5 Liter Brauchwasser pro Person und Tag.
- **Eimer und Wannen:** Halten Sie saubere Eimer und Wannen bereit, um Brauchwasser zu sammeln und zu nutzen.

Wasseraufbereitung

- **Tragbarer Wasserfilter:** Ein tragbarer Wasserfilter mit einem Porendurchmesser von $\leq 0,1$ Mikron kann die meisten Bakterien und Parasiten aus dem Wasser entfernen. Aktivkohlefilter entfernen chemische Verunreinigungen.
- **Chlordioxid-Lösung:** Diese ist nützlich zur Desinfektion von Wasser. Beachten Sie die Dosierungsanweisungen.
- **Abkochen:** Kochen Sie Wasser mindestens 1–3 Minuten, um Keime abzutöten.

Zusätzliche Wasserversorgung

- **Wassersäcke oder flexible Kanister:** Sie können in die Badewanne gelegt werden und im Notfall große Mengen Wasser speichern.
- **Regenwasser:** Nutzen Sie Regenwasserauffangsysteme, um zusätzliches Wasser zu sammeln. Dieses sollte jedoch vor der Nutzung gefiltert und desinfiziert werden.

Zusätzliche Empfehlungen

- **Regelmäßige Kontrolle:** Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Wasservorrat und tauschen Sie Wasser aus, das länger als ein Jahr gelagert wurde.
- **Lagerort:** Lagern Sie Wasser an einem kühlen, dunklen Ort, um Algenbildung zu vermeiden.
- **Notfallbrunnen:** Informieren Sie sich über die nächstgelegenen Notfallbrunnen und natürlichen Wasserquellen.

[5er-Set faltbarer Wasserkanister](#)
[10er-Pack Notwasserbeutel](#)

[BW-Trinkwasser - 5 x 100 ml](#)

[MSR® Guardian Purifier](#)

[CDL](#)

[Gaskocher](#)
[Petroleumheizung mit Löschautomatik/ auch zum mobilen Kochen](#)

Kommunikation

In Krisensituationen ist die Aufrechterhaltung der Kommunikation entscheidend, um über aktuelle Entwicklungen informiert zu bleiben und Hilfe zu koordinieren. Ohne funktionierende Kommunikationsmittel können Panik und Fehlinformationen schnell die Oberhand gewinnen. Hier sind die wichtigsten Punkte, um Ihre Kommunikationsfähigkeit zu gewährleisten:

Notfallradio

- **Batteriebetriebenes Radio:** Ein batteriebetriebenes Radio ist essenziell, um aktuelle Nachrichten und Notfallinformationen zu erhalten.
- **Kurbelradio:** Ein Kurbelradio ist ebenfalls wichtig, da es ohne Batterien auskommt und durch manuelle Betätigung aufgeladen werden kann, falls die Batterien knapp werden.
- **Solarradio:** Solarbetriebene Radios sind eine umweltfreundliche und nachhaltige Option.

Batterien und Akkus

- **Ersatzbatterien:** Halten Sie genügend Ersatzbatterien für Ihr Radio und andere elektronische Geräte bereit, um diese mindestens 3 Wochen betreiben zu können.
- **Akkus und Ladegeräte:** Nutzen Sie wiederaufladbare Akkus und Solarladegeräte, um Ihre Geräte tagsüber aufzuladen.

Mobiltelefone

- **Handy:** Stellen Sie sicher, dass Ihr Mobiltelefon stets aufgeladen ist und halten Sie es in Notfällen griffbereit.
- **Notfallkontakte:** Speichern Sie wichtige Telefonnummern und Notfallkontakte in Ihrem Handy und notieren Sie diese zusätzlich auf Papier.

Funkgeräte

- **Walkie-Talkies:** Diese Geräte sind ideal für die Kommunikation über kurze Distanzen (0,5–3 Kilometer) und können besonders nützlich sein, wenn das Mobilfunknetz ausfällt.
- **Funkgeräte:** Mit einer Reichweite von bis zu 10 Kilometern bieten Funkgeräte eine zuverlässige Kommunikationsmöglichkeit in städtischen und ländlichen Gebieten.
- **Satellitentelefone:** Satellitentelefone sind eine hervorragende Option für weltweite Kommunikation, unabhängig von lokalen Netzwerken.

Notfallplan

- **Familientreffpunkt:** Vereinbaren Sie einen festen Treffpunkt für den Fall, dass die Kommunikation ausfällt.
- **Rettungspunkte im Ort:** Informieren Sie sich über die Standorte von Feuerwehr, Krankenhäusern, THW und Bundeswehrstandorten.
- **Kommunikationsprotokoll:** Legen Sie fest, wie und wann Familienmitglieder versuchen sollen, Kontakt aufzunehmen, um Energie zu sparen und Überlastungen zu vermeiden.

Zusätzliche Empfehlungen

- **Signalgeräte:** Halten Sie Signalgeräte wie Trillerpfeifen oder Lichter bereit, um im Notfall Aufmerksamkeit zu erregen.
- **Notizblock und Stift:** Ein wasserfester Notizblock und ein Stift können hilfreich sein, um Nachrichten zu hinterlassen oder Informationen zu notieren.
- **Nachbarschaftsnetzwerk:** Organisieren Sie ein Kommunikationsnetzwerk mit Ihren Nachbarn, um sich gegenseitig zu unterstützen und Informationen auszutauschen.

[Freeplay Kurbelradio mit Solar](#)

[Energizer L91 Ultimate Lithium AA](#)

[Varta 4003 Industrial Pro](#)

[Powerbank mit 5 Solarpanels](#)

[Mobile Stromquellen](#)

[EcoFlow Powerstations](#)

[Kurbel-Dynamo-Powerstation mit Solar](#)

[Kopp Freiheits-Handy](#)

[Funkgerät Stabo FC 850 2er-Set](#)

[Signalpfeife 6 in 1 LED-Stirnlampe](#)

[Notizblock wasserfest Kopp Tactical Pen](#)

Nahrung

Eine ausreichende und gut durchdachte Vorratshaltung an Lebensmitteln ist entscheidend, um in Krisenzeiten gut versorgt zu sein. Ohne Nahrung kann ein Mensch bis zu **3 Wochen** überleben, doch schon ein Mangel an Nahrung beeinträchtigt das Denkvermögen und die Entscheidungsfähigkeit.

Grundnahrungsmittel

- **Frühstück:** Bevorraten Sie Lebensmittel wie Müsli oder Haferflocken, die sich leicht lagern und zubereiten lassen.
- **Hauptmahlzeiten:** Dosen mit Gemüse, Fleisch und Suppen sowie Nudeln und Reis sind ideal, um eine ausgewogene Ernährung sicherzustellen.
- **Abendessen:** Knäckebrot, Vollkornbrot, Cracker und Suppen eignen sich gut für die Lagerung und sind einfach zuzubereiten.
- **Babynahrung:** Halten Sie ausreichend Babynahrung und Wasser bereit, falls in Ihrem Haushalt Säuglinge oder Kleinkinder leben.
- **Haustiernahrung:** Denken Sie auch an Ihre Haustiere und bevorraten Sie genügend Futter für mindestens 3 Wochen.

Zusatznahrung

- **Vitamine und Mineralstoffe:** Ergänzen Sie Ihre Vorräte mit Vitamin- und Mineralstoffpräparaten, um Mangelerkrankungen vorzubeugen.
- **Haltbare Snacks:** Nüsse, Trockenfrüchte und Müsliriegel bieten schnelle Energie und sind lange haltbar.
- **NRG-5 Notration:** *NRG-5* ist eine Art Müsliriegel, der hauptsächlich aus gebackenem Weizen besteht, und wird seit vielen Jahren von Hilfsorganisationen, im Katastrophenschutz, bei Militär und Marine (Seenotation), im Expeditionsbereich und vor allem im Zivilschutz als Notverpflegung beziehungsweise für die Lebensmittelbevorratung verwendet.

Kochmöglichkeiten

- **Campingkocher:** Ein tragbarer Campingkocher mit ausreichendem Brennmaterial für mindestens 3 Wochen ist unerlässlich.
- **Spirituskocher:** Diese sind kostengünstig und effektiv, sollten jedoch nur im Freien verwendet werden.
- **Dosenöffner und Topf:** Diese grundlegenden Küchenutensilien sollten immer griffbereit sein.

Lebensmittel

Frühstück

Langzeitlebensmittel

Pumpnickel Dosenbrot

Roggen-Vollkorn Dosenbrot

Sonnenblumen-Vollkornbrot

Hildegard von Bingen

Fastensuppe

Tierbedarf

Nahrungsergänzungsmittel

Kopp Vital® Bio-Zedernüsse

Kopp Vital® Bio-Goji-Beeren

Snacks

NRG-5 Emergency Food

Notration

BP-ER Notration

Petromax HK 500 – Kochen und Heizen

Spiritus Kocher Dose

Dreifuß für Spiritus Kocher

Dose

Outdoorgeschirr

Hygiene

In Krisenzeiten ist die Aufrechterhaltung der Hygiene von entscheidender Bedeutung, um Krankheiten vorzubeugen und die Gesundheit zu erhalten.

Körperhygiene

- **Seife:** Halten Sie genügend Seifenstücke für mindestens 3 Wochen bereit.
- **Zahnpflege:** Bevorraten Sie Zahnbürsten und Zahnpasta.
- **Damenhygieneprodukte:** Stellen Sie sicher, dass ausreichend Binden und Tampons vorhanden sind.
- **Feuchttücher:** Diese sind praktisch für die tägliche Körperpflege, wenn kein Wasser verfügbar ist.

[Seife](#)

[Zahnpflege](#)

Sonstige Hygieneartikel

- **Toilettenpapier:** Bevorraten Sie mindestens zwanzig Rollen pro Person.
- **Haushaltshandschuhe:** Diese können in vielen Situationen hilfreich sein.
- **Windeln und Babypuder:** Falls erforderlich, sollten auch diese Artikel ausreichend vorhanden sein.

Zusätzliche Empfehlungen

- **Hygienestation:** Richten Sie eine zentrale Hygienestation ein, an der alle wichtigen Hygieneartikel griffbereit sind.
- **Regelmäßige Überprüfung:** Kontrollieren Sie regelmäßig den Zustand Ihrer Hygieneartikel und erneuern Sie diese bei Bedarf.

Notstromversorgung ⚡

Eine zuverlässige Notstromversorgung ist in Krisensituationen unverzichtbar, um wichtige Geräte wie Kühlschränke, Heizungen und Kommunikationsmittel betreiben zu können. Hier sind die wichtigsten Punkte, um Ihre Notstromversorgung zu gewährleisten:

Stromerzeuger

- **Generator:** Ein leistungsfähiger Generator sollte in der Lage sein, die wichtigsten Geräte im Haushalt zu betreiben. Wählen Sie einen Generator mit einer Leistung von mindestens 400–800 Watt für Kühlschränke/Gefriertruhen, 150–300 Watt für Heizungen und 15–300 Watt für kleinere Geräte.
- **Treibstoff:** Lagern Sie ausreichend Treibstoff für Ihren Generator, um eine Laufzeit von mindestens 3 Wochen sicherzustellen. Achten Sie darauf, dass der Treibstoff sicher und gut belüftet gelagert wird.
- **Wartung:** Überprüfen und warten Sie Ihren Generator regelmäßig, um sicherzustellen, dass er im Notfall einsatzbereit ist.

[Hyundai Inverter-Stromgenerator 2.0 kW](#)

[3er-Pack Benzin-/Dieselkanister](#)

Solarlösungen

- **Solargenerator:** Ein Solargenerator ist eine umweltfreundliche Alternative, die tagsüber Sonnenenergie speichert und nachts Strom liefert.
- **Solarmodule:** Investieren Sie in hochwertige Solarmodule, um genügend Energie zu erzeugen.
- **Powerbanks:** Nutzen Sie Solarpowerbanks, um kleinere Geräte wie Handys und Funkgeräte aufzuladen.

[EcoFlow Solargeneratoren](#)

[Mobile Stromquellen](#)

Batterien und Auflademöglichkeiten

- **Ersatzbatterien:** Lagern Sie ausreichend Ersatzbatterien für alle wichtigen Geräte.
- **Akkus und Ladegeräte:** Verwenden Sie wiederaufladbare Akkus und Solarladegeräte, um Ihre Geräte tagsüber aufzuladen.

[Energizer L91 Ultimate Lithium AA](#)

[Varta 4003 Industrial Pro](#)

[Mobile Stromquellen](#)

Zusätzliche Empfehlungen

- **Kühlschränke und Gefriertruhen:** Stellen Sie sicher, dass Ihr Generator genug Leistung hat, um Kühlschränke und Gefriertruhen zu betreiben, damit Ihre Lebensmittel frisch bleiben.
- **Notstromplan:** Erstellen Sie einen detaillierten Plan, wie Sie im Falle eines Stromausfalls vorgehen. Dieser Plan sollte die Priorisierung der Geräte und den effizienten Einsatz der Energiequellen umfassen.
- **Energie sparen:** Nutzen Sie Energie sparsam und schalten Sie Geräte, die nicht unbedingt notwendig sind, aus.

[Petromax Kühlrucksack 17 Liter](#)

Brandschutz

Die Brandgefahr steigt in Krisensituationen, besonders wenn alternative Heiz- und Lichtquellen verwendet werden. Ein gut durchdachter Brandschutzplan kann Leben retten und Schäden minimieren.

Feuerlöscher

- **Klassifizierung:** Stellen Sie sicher, dass Sie mindestens einen Feuerlöscher der Klassen A, B und C im Haus haben. Diese decken die meisten Brandarten ab.
- **Standorte:** Platzieren Sie Feuerlöscher an strategischen Orten, wie in der Küche, im Heizungsraum und in der Nähe von Notausgängen.
- **Wartung:** Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Feuerlöscher und lassen Sie diese bei Bedarf warten.

Rauchmelder

- **Installation:** Installieren Sie Rauchmelder in jedem Raum, insbesondere in Schlafbereichen und auf Fluchtwegen.
- **Testen:** Testen Sie die Rauchmelder mindestens einmal im Monat, um sicherzustellen, dass sie funktionsfähig sind.
- **Batterien:** Wechseln Sie die Batterien regelmäßig, mindestens einmal im Jahr.

[Kohlenmonoxid-Melder mit 10-Jahres-Sensor & Display](#)

Löschdecken und Löschspray

- **Löschdecke:** Eine Löschdecke sollte griffbereit in der Küche und in der Nähe von Heizgeräten aufbewahrt werden.
- **Löschspray:** Ein Löschspray kann als Ergänzung zu herkömmlichen Feuerlöschern verwendet werden und ist besonders praktisch für kleine Brände.

Wasserquellen

- **Gartenschlauch:** Ein Gartenschlauch kann im Notfall zur Brandbekämpfung genutzt werden. Stellen Sie sicher, dass er immer angeschlossen und einsatzbereit ist.
- **Kübelspritze:** Eine Kübelspritze ist ebenfalls nützlich, um kleinere Brände zu löschen.

Zusätzliche Empfehlungen

- **Evakuierungsplan:** Erstellen Sie einen detaillierten Evakuierungsplan und üben Sie diesen regelmäßig mit allen Haushaltsmitgliedern.
- **Fluchtwege:** Halten Sie Fluchtwege stets frei von Hindernissen und sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung.

Hochwasserschutz

Hochwasser kann schnell und unerwartet auftreten, besonders in Regionen, die dafür anfällig sind. Eine gute Vorbereitung kann helfen, Schäden zu minimieren und die Sicherheit zu gewährleisten.

Sandsäcke

- **Lagerung:** Lagern Sie ausreichend Sandsäcke, um Fenster und Türen im Erdgeschoss und im Keller abzudichten.
- **Verwendung:** Üben Sie das Befüllen und Platzieren der Sandsäcke, um im Ernstfall schnell reagieren zu können.

[Sandsäcke \(50 Stück\)](#)

Schmutzwasserpumpe

- **Pumpe:** Eine leistungsstarke Schmutzwasserpumpe kann helfen, Wasser aus Ihrem Haus zu entfernen.
- **Aggregat:** Stellen Sie sicher, dass die Pumpe an ein Notstromaggregat angeschlossen werden kann, falls der Strom ausfällt.

Abdichtungen

- **Fenster und Türen:** Installieren Sie Abdichtungen an Fenstern und Türen, um das Eindringen von Wasser zu verhindern.
- **Kellerschächte:** Sichern Sie Kellerschächte mit speziellen Abdeckungen oder Gittern, um das Eindringen von Wasser zu verhindern.

Zusätzliche Empfehlungen

- **Notfallplan:** Erstellen Sie einen Notfallplan für den Fall eines Hochwassers. Dieser Plan sollte Evakuierungsrouten und sichere Orte beinhalten.
- **Vorsorge:** Informieren Sie sich über die Hochwasserrisiken in Ihrer Region und treffen Sie entsprechende Vorsorgemaßnahmen.

Notgepäck: Flucht



Ein Notfallrucksack sollte immer bereit stehen, um im Falle einer schnellen Evakuierung alle notwendigen Gegenstände griffbereit zu haben. Dieser Rucksack sollte sorgfältig gepackt und regelmäßig überprüft werden.

Komplettlösung

- Wir empfehlen unseren *Fluchtrucksack mit Regenponcho*: Lars Konarek hat in unserem Auftrag einen Fluchtrucksack für Sie zusammengestellt. Alle Bestandteile sind Empfehlungen des Survival-Spezialisten: Sie haben sich beim Militär, bei professionellen Expeditionen und in Krisengebieten bestens bewährt. Damit ist gewährleistet, dass Sie in einer Notsituation für längere Zeit außerhalb Ihres Hauses überleben können. Persönliche Medikamente müssen selbsterklärend individuell eingepackt werden. Falls Sie Ihren Fluchtrucksack selbst zusammenstellen möchten, haben wir Ihnen nachfolgend aufgelistet, auf welche Inhalte Sie achten sollten.

Rucksack und Kleidung

- **Rucksack**: Ein großer, robuster Rucksack (> 45 Liter) mit gutem Tragesystem.
- **Wechselwäsche**: Packen Sie warme, strapazierfähige Kleidung, eine Mütze, Handschuhe und eine wasserdichte Jacke ein.
- **Schlafsack und Isomatte**: Diese bieten Komfort und Isolation.
- **Regenponcho**: Um sich und Ihren Rucksack trocken zu halten.
- **Zelt / Übernachtungsmöglichkeit**

Nahrungsmittel und Wasser

- **Nahrung**: Packen Sie Notnahrung für mindestens 3 Tage pro Person (zum Beispiel Trekkingnahrung, Energieriegel) ein.
- **Wasser**: Faltbare Wasserkanister sind platzsparend und praktisch.
- **Trinkwasser**: Eine robuste Trinkwasserflasche.
- **Wasserreinigungstabletten** oder **tragbarer Wasserfilter**.

Werkzeuge und Ausrüstung

- **Essgeschirr und Besteck**: Robustes und leichtes Essgeschirr und Besteck.
- **Kocher**: Ein tragbarer Kocher und Brennstoff.
- **Dosenöffner**: Ein multifunktionaler Dosenöffner.
- **Karten**: Karten der Umgebung für die Orientierung.
- **Handy**: Für die Dokumentation und Kommunikation.
- **Kompass und Notizblock**: Ein wasserfester Notizblock und ein Kompass.
- **Funkgeräte**: Funkgeräte zur Kommunikation.
- **Taschenmesser/Multitool**: Ein vielseitiges Werkzeug für verschiedene Anwendungen.
- **Paracord/Schnur**: Vielseitig einsetzbar für verschiedene Zwecke.
- **Kettensäge**: Kann in vielen Situationen überlebenswichtig sein, vor allem in Waldgebieten.
- **Feuerstahl**: Praktisches, robustes und platzsparendes Zündmittel.
- **Jagd- und Selbstverteidigung**: Ihre eigene Sicherheit steht im Kampf ums Überleben an erster Stelle. Packen Sie geeignete Utensilien sowohl für Ihren Schutz als auch zur Jagd ein.
- **Survival Kit**: Kompakte Box mit vielseitigen Werkzeugen und Hilfsmitteln für Notfälle und Überleben.

Zusätzliche Empfehlungen

- **Wetterfeste Verpackung**: Packen Sie alle Gegenstände wetterfest ein, um sie vor Nässe und Schmutz zu schützen.
- **Regelmäßige Überprüfung**: Überprüfen Sie regelmäßig den Inhalt des Rucksacks und erneuern Sie abgelaufene oder beschädigte Artikel.

[Fluchtrucksack mit Regenponcho](#)

[Rucksäcke](#)

[Funktionskleidung](#)

[Tarnkleidung](#)

[Schlafsäcke](#)

[Schlafunterlagen](#)

[Zelte & Zubehör](#)

[NRG-5 Emergency Food](#)

[BP-ER Notration](#)

[5er-Set Faltbarer Wasserkanister](#)

[Flaschen & Behälter](#)

[Micropur® Classic MC 10T](#)

[MSR® Guardian Purifier](#)

[Outdoorgeschirr](#)

[Grills & Kocher](#)

[Feuerstarter & Brennstoffe](#)

[Dosenöffner](#)

[Kopp Freiheits-Handys](#)

[Kompass](#)

[Notizblock wasserfest](#)

[Funkgerät Stabo 2er-Set](#)

[Taschenmesser](#)

[2 in 1 Army Uhr Paracord](#)

[Survival Kettensäge](#)

[Premium Feuerstahl](#)

[Freie Waffen](#)

[Messer & Werkzeug](#)

[Sicherheit für Unterwegs](#)

[Survival Kit in praktischer Alu-Box](#)

[Tactical Backpack Seals Dry-Bag](#)

CBRN-Checkliste

In Situationen mit chemischen, biologischen, radiologischen oder nuklearen Bedrohungen (CBRN) ist besondere Vorsicht geboten. Diese Checkliste hilft Ihnen, sich auf solche Notfälle vorzubereiten und entsprechend zu handeln.

Schutzkleidung

- **Schutzanzug:** Ein vollständiger Schutzanzug (zum Beispiel ABC-Schutzanzug) sollte griffbereit sein. Er schützt vor chemischen, biologischen und radioaktiven Substanzen.
- **Schutzmasken:** CBRN-Masken mit entsprechenden Filtern (zum Beispiel P3-Filter) sind notwendig, um Atemwege zu schützen. Mindestens FFP2/3-Masken sollten vorhanden sein.
- **Schutzhandschuhe:** Chemikalienbeständige Handschuhe zum Schutz der Hände.
- **Schutzstiefel:** Wasserdichte und chemikalienbeständige Stiefel.

[ABC Schutzanzug EUROLITE](#)

[Selecta Atemschutzmaske
NBC Nato Filter für Selecta
Atemschutzmaske](#)

Dekontamination

- **Dekontaminationsmittel:** Spezielle Dekontaminationsmittel für Haut und Oberflächen.
- **Wasser und Seife:** Eine gründliche Reinigung mit Wasser und Seife kann helfen, die Kontamination zu verringern.
- **Dekontaminationsdusche:** Eine tragbare Dusche oder eine improvisierte Waschstation für die Dekontamination.
- **Ersatzkleidung:** Wechselkleidung nach der Dekontamination.

[Seife](#)

[Solardusche - 40 L](#)

Proviant

- **Nahrung:** Packen Sie Notnahrung für mindestens 3 Tage pro Person (zum Beispiel Trekkingnahrung, Energieriegel) ein.
- **Wasser:** Faltbare Wasserkanister sind platzsparend und praktisch.
- **Trinkwasser:** Eine robuste Trinkwasserflasche.
- **Wasserreinigungstabletten** oder **tragbarer Wasserfilter**.

[NRG-5 Emergency Food
Notration](#)

[BP-ER Notration](#)

[5er-Set Faltbarer
Wasserkanister](#)

[Flaschen & Behälter](#)

[Micropur® Classic MC 10T](#)

[MSR® Guardian Purifier](#)

Werkzeuge und Ausrüstung

- **Geigerzähler:** Ein Geigerzähler zur Messung der Strahlenbelastung.
- **Chlordioxid-Lösung:** Diese hilft, die Aufnahme von radioaktivem Jod durch die Schilddrüse zu blockieren.
- **Abschirmung:** Dicke Wände, Keller oder spezielle Schutzräume bieten zusätzlichen Schutz vor Strahlung.

[Geigerzähler CM Counter III](#)

Zusätzliche Empfehlungen

- **Wetterfeste Verpackung:** Packen Sie alle Gegenstände wetterfest ein, um sie vor Nässe und Schmutz zu schützen.
- **Regelmäßige Überprüfung:** Überprüfen Sie regelmäßig den Inhalt des Rucksacks und erneuern Sie abgelaufene oder beschädigte Artikel.

[Tactical Backpack Seals Dry-
Bag](#)

Dokumentensicherung

In Krisenzeiten ist es wichtig, dass alle wichtigen Dokumente sicher und griffbereit aufbewahrt werden. Dies hilft nicht nur im Alltag, sondern kann auch bei Evakuierungen oder Notfällen entscheidend sein.

Wichtige Dokumente

- **Persönliche Dokumente:** Reisepass, Personalausweis, Führerschein, Geburtsurkunden, Heiratsurkunden ...
- **Eigentumsnachweise:** Grundbuchauszug, Kfz-Brief, Lebensversicherungen, Hausratversicherung ...
- **Finanzdokumente:** Bankdaten, Kreditkarteninformationen, Steuerunterlagen ...
- **Medizinische Dokumente:** Impfpass, Krankenkassenkarten, medizinische Berichte, Allergiepässe ...

Dokumentensicherung

- **Dokumentenmappe:** Verwenden Sie eine wasserdichte und feuerfeste Dokumentenmappe, um alle wichtigen Dokumente sicher aufzubewahren.
- **Digitale Kopien:** Speichern Sie digitale Kopien Ihrer Dokumente auf einem USB-Stick und verschlüsseln Sie diese, um Ihre Daten zu schützen.

[RFID-Dokumentenmappe](#)

Zugriff und Lagerung

- **Griffbereit halten:** Bewahren Sie die Dokumentenmappe an einem leicht zugänglichen Ort auf, um im Notfall schnell darauf zugreifen zu können.
- **Vertrauensperson:** Informieren Sie eine vertrauenswürdige Person über den Aufbewahrungsort Ihrer Dokumente und wie man darauf zugreifen kann.



Blackout/Stromausfall

Worauf es ankommt bei einem plötzlichen Stromausfall
und wie Sie vorgehen sollten

Darauf sollten Sie gefasst sein

Ein realistisches Szenario in Deutschland bei einem Blackout, innerhalb der ersten 7 Tage

TAG 1: Unmittelbare Auswirkungen

1

- **Erste Minuten:** Alle Kommunikationsnetze fallen aus. Internet, Fernsehen und Mobilfunknetze sind nicht mehr verfügbar. Nur batteriebetriebene Radios bleiben als Informationsquelle.
- **Verkehr:** Verkehrsampeln und Straßenbeleuchtungen fallen aus, was zu zahlreichen Unfällen und Verletzten führt. Erste Todesopfer sind zu beklagen.
- **Versorgung:** Supermärkte und Geschäfte können nicht mehr öffnen, da Kassensysteme und Kühlanlagen ausfallen. Bankautomaten sind nicht mehr funktionsfähig.
- **Gesundheitswesen:** Krankenhäuser schalten auf Notstromversorgung um, die jedoch nur für eine begrenzte Zeit ausreicht. Notoperationen und lebenswichtige Geräte sind gefährdet.

TAG 2: Eskalation der Krise

2

- **Wasserversorgung:** Pumpstationen fallen aus, wodurch die Wasserversorgung unterbrochen wird. Auch die Abwasserentsorgung funktioniert nicht mehr, was zu hygienischen Problemen führt.
- **Lebensmittel:** Kühlketten brechen zusammen, was zu Verderb von Lebensmitteln führt. Erste Engpässe bei der Versorgung mit Nahrungsmitteln sind spürbar.
- **Sicherheit:** Polizeikräfte sind überlastet, da es zu Plünderungen und erhöhten Kriminalitätsraten kommt. Die öffentliche Sicherheit ist stark beeinträchtigt.

TAG 3: Infrastruktur am Limit

3

- **Transport:** Der öffentliche Nah- und Fernverkehr kommt nahezu vollständig zum Erliegen. Züge bleiben stehen, und Flughäfen können nicht mehr betrieben werden.
- **Gesundheit:** Die Notstromversorgung in Krankenhäusern beginnt zu versagen. Patienten in kritischem Zustand sind besonders gefährdet.
- **Kommunikation:** Auch batteriebetriebene Radios werden knapp, und die Bevölkerung hat kaum noch Zugang zu Informationen.

TAG 4: Soziale Unruhen

4

- **Versorgungskrise:** Die Lebensmittel- und Wasserversorgung ist stark eingeschränkt. Lange Schlangen bilden sich vor den wenigen geöffneten Geschäften und Wasserstellen.
- **Gesundheitsgefahren:** Hygienische Bedingungen verschlechtern sich weiter, und es besteht die Gefahr von Krankheitsausbrüchen.
- **Öffentliche Ordnung:** Die Spannungen in der Bevölkerung nehmen zu, und es kommt vermehrt zu Unruhen und Plünderungen.

TAG 5: Zusammenbruch der Grundversorgung

5

- **Energie:** Notstromaggregate in wichtigen Einrichtungen wie Rechenzentren und Wasserwerken fallen aus. Die Kühlung von Reaktoren ist nicht mehr gewährleistet, was zu weiteren Gefahren führt.
- **Kommunikation:** Fast alle Kommunikationsmittel sind erschöpft. Die Bevölkerung ist weitgehend isoliert.
- **Gesundheitswesen:** Viele Krankenhäuser können den Betrieb nicht mehr aufrechterhalten. Die medizinische Versorgung bricht weitgehend zusammen.

TAG 6: Anhaltende Krise

6

- **Lebensmittelknappheit:** Die Vorräte an haltbaren Lebensmitteln gehen zur Neige. Die Versorgungslage wird immer prekärer.
- **Wasserversorgung:** Die Wasserversorgung ist nahezu vollständig unterbrochen, und die Bevölkerung muss auf unsichere Wasserquellen zurückgreifen.
- **Sicherheit:** Die öffentliche Ordnung ist stark beeinträchtigt, und es kommt zu vermehrten Auseinandersetzungen und Gewalt.

TAG 7: Langfristige Folgen

7

- **Wirtschaft:** Die Wirtschaft erleidet massive Einbußen. Unternehmen können nicht produzieren, und die Lieferketten sind unterbrochen.
- **Gesundheit:** Die gesundheitlichen Folgen sind gravierend. Es kommt zu vermehrten Krankheitsfällen und Todesopfern aufgrund mangelnder medizinischer Versorgung und schlechter hygienischer Bedingungen.
- **Gesellschaft:** Das Vertrauen in die staatlichen Institutionen ist stark erschüttert. Die gesellschaftlichen Strukturen sind massiv belastet, und es wird lange dauern, bis sich die Lage normalisiert.

Was tun bei einem Blackout?

Ein Blackout ist ein plötzlicher und umfangreicher Stromausfall, der ganze Städte oder Regionen betreffen kann. Die Ursachen für einen solchen Stromausfall können vielfältig sein – technische Probleme, extreme Wetterbedingungen oder Überlastungen des Stromnetzes sind nur einige Beispiele hierfür. In Krisenzeiten oder während eines Krieges kann die Wahrscheinlichkeit eines Blackouts ebenfalls steigen, sei es durch gezielte Angriffe auf die Infrastruktur oder durch erhöhte Belastungen und Unsicherheiten im Versorgungssystem. Ein solcher Stromausfall kann mehrere Stunden oder sogar Tage andauern. Daher ist es wichtig, gut vorbereitet zu sein und schnell zu reagieren, um die eigene Sicherheit und Grundversorgung zu gewährleisten.

1. Wie erkennt man einen Blackout?

- Plötzlicher Verlust von Strom in Ihrem Haus oder Ihrer Umgebung.
- Dunkle Straßenlaternen und abgeschaltete Ampeln.
- Ausfall von Mobilfunknetzen und Internetverbindungen.
- Radio- und Fernsehsender sind nicht empfangbar.
- Keine Betriebsgeräusche von Kühlschränken, Heizungen oder Klimaanlage.

2. Wie sollte man sich im Falle eines Blackouts verhalten?

- **Ruhe bewahren:**
 - Ruhe bewahren und nicht in Panik geraten.
- **Elektrische Geräte:**
 - Alle elektrischen Geräte vom Netz trennen.
 - Alle Sicherungen ausschalten, mit Ausnahme derjenigen für das Wohnzimmer.
 - Im Wohnzimmer ein Licht anlassen, um zu erkennen, wann der Strom wieder da ist.
- **Notfallbeleuchtung:**
 - Nutzen Sie Taschenlampen, Kerzen und batteriebetriebene Lampen zur Beleuchtung.
 - Vermeiden Sie offenes Feuer, um Brandgefahren zu minimieren.
- **Informationen und Kommunikation:**
 - Radiodurchsagen verfolgen (batteriebetriebenes Radio bereithalten), falls das Netz noch intakt ist.
 - Nicht notwendige Telefonate unterlassen, um Netzüberlastung zu vermeiden.
 - Kommunikation mit Nachbarn.
- **Wasser und Lebensmittel:**
 - Wasser sparen (zum Beispiel kein Blumengießen).
 - Wenn Strom länger weg ist (mehrere Stunden):
 - Badewanne, Töpfe und Kanister mit Wasser füllen (Trink- und Brauchwasser).
 - Verderbliche Lebensmittel als Erstes verzehren und öffnen Sie den Kühlschrank so wenig wie möglich um die Kälte zu bewahren .
 - Abfälle bestmöglich vermeiden.
- **Familie und Nachbarschaft:**
 - Familienmitglieder zusammenbringen (vorher Treffpunkt vereinbaren).
 - Aufzüge kontrollieren, ob jemand festsitzt. Bei Bedarf Hilfe holen.
 - Informieren Sie Nachbarn und hilfsbedürftige Personen in Ihrer Umgebung.

- **Kommunikation:**
 - Kommunizieren Sie mit Ihren Nachbarn.
 - Verwenden Sie ein batteriebetriebenes Radio oder ein Handy, um informiert zu bleiben, sofern das Netz intakt ist.

- **Sicherheit:**
 - Sichern Sie Ihr Zuhause vor möglichen Einbrüchen, da Alarmanlagen und Beleuchtungen nicht funktionieren.
 - Achten Sie auf Kerzen und andere offene Lichtquellen, um Brände zu vermeiden.

- **Heizung und Kühlung:**
 - Nutzen Sie Decken und warme Kleidung, um warm zu bleiben, falls die Heizung ausfällt.
 - Vermeiden Sie den Einsatz von Grillgeräten oder Heizstrahlern in geschlossenen Räumen wegen der Kohlenmonoxidgefahr.

- **Transport und Verkehr:**
 - Vermeiden Sie unnötige Fahrten, da Ampeln und Straßenbeleuchtung ausgefallen sein könnten.
 - Halten Sie ein Notfallset im Auto bereit.

- **Gesundheit und Hygiene:**
 - Halten Sie ein Erste-Hilfe-Set griffbereit.
 - Nutzen Sie hautschonende Feuchttücher und desinfizierende Mittel für die Hygiene.

- **Dokumentation und Wertsachen:**
 - Bewahren Sie wichtige Dokumente und Bargeld griffbereit auf.

- **Nach dem Blackout:**
 - Langsam Geräte ans Stromnetz anschließen.
 - Geräte eins nach dem anderen wieder einschalten, um Überlastung zu vermeiden.

Ein Blackout kann eine herausfordernde Situation sein, insbesondere in Zeiten von Krisen oder Kriegen. Mit der richtigen Vorbereitung und Besonnenheit können Sie sicher und ruhig durch diese Zeit kommen.
Bewahren Sie diese Checkliste griffbereit auf und aktualisieren Sie Ihre Vorräte und Ihre Ausrüstung regelmäßig, um auf den Ernstfall vorbereitet zu sein.



Vorratskeller

Worauf Sie achten sollten und wie Sie ihren Vorratskeller optimal ausstatten

Die Vorratskeller-Checkliste



Ein gut ausgestatteter Vorratskeller kann in Krisensituationen von unschätzbarem Wert sein. Diese Checkliste soll Ihnen helfen, sich auf mögliche Notlagen vorzubereiten, in denen die reguläre Versorgung mit Lebensmitteln und anderen wichtigen Gütern eingeschränkt sein könnte. Eine durchdachte Bevorratung ermöglicht es Ihnen und Ihrer Familie, auch in schwierigen Zeiten autark zu bleiben.

Diese Checkliste dient als Orientierung für den Bedarf **pro Person** für den Zeitraum von **3 Wochen**. Aufgelistet sind nur die notwendigsten Artikel, und die Liste muss je nach Personen im Haushalt angepasst werden (beispielsweise Damenbinden, Windeln, Medikamente). Preise variieren je nach Lage und Angebote.

Wasser

Artikel	Menge	Preis pro Einheit	Gesamtkosten
Trinkwasser	42 Liter (2 l/Tag)	0,50 €	21,00 €
Brauchwasser	105 Liter (5 l/Tag)	0,30 €	31,50 €
Wasseraufbereitungs-tabletten (optional)	1 Packung (für 100 l)	10,00 €	10,00 €

Lebensmittel

Artikel	Menge	Preis pro Einheit	Gesamtkosten
Reis	3 kg	1,00 €	3,00 €
Nudeln	3 kg	0,80 €	2,40 €
Haferflocken	1,5 kg	1,00 €	1,50 €
Konserven (Gemüse)	15 Dosen	0,60 €	9,00 €
Konserven (Obst)	10 Dosen	0,80 €	8,00 €
Konserven (Fleisch/Fisch)	10 Dosen	1,50 €	15,00 €
Hülsenfrüchte (Bohnen/Linsen) (trocken)	2 kg	2,00 €	4,00 €
Nüsse/Trockenfrüchte	1 kg	5,00 €	5,00 €
Speiseöl	1 l	2,00 €	2,00 €

Kochutensilien und Zubereitungsmöglichkeiten

Artikel	Menge	Preis Pro Einheit	Gesamtkosten
Campingkocher	1 Stück	15,00 €	15,00 €
Gaskartusche	3 Stück	10,00 €	30,00 €
Topf	1 Stück	5,00 €	5,00 €
Pfanne	1 Stück	8,00 €	8,00 €
Besteck-Set	1 Set	5,00 €	5,00 €
Teller	1 Stück	1,00 €	1,00 €
Becher	1 Stück	1,00 €	1,00 €
Dosenöffner	1 Stück	1,00 €	1,00 €

Hygieneartikel

Artikel	Menge	Preis Pro Einheit	Gesamtkosten
Toilettenpapier	12 Rollen	0,21 € (gerundet)	2,50 €
Seife	3 Stück	0,50 €	1,50 €
Zahnpasta	1 Tube	0,80 €	0,80 €
Zahnbürste	1 Stück	1,00 €	1,00 €
Müllbeutel	1 Rolle	1,00 €	1,00 €
Desinfektionsmittel	1 Flasche	5,00 €	5,00 €
Handtücher	2 Stück	5,00 €	10,00 €

Notfall- und Sicherheitsausrüstung

Artikel	Menge	Preis pro Einheit	Gesamtkosten
Batterien (AA)	20 Stück	0,25 €	5,00 €
Taschenlampe	1 Stück	5,00 €	5,00 €
Kerzen	10 Stück	1,00 €	10,00 €
Feuerzeuge/ Streichhölzer	5 Stück	0,20 €	1,00 €
Erste-Hilfe-Set	1 Set	10,00 €	10,00 €
Wasserkarbid	2 Stück	5,00 €	10,00 €
Powerbank	1 Stück	25,00 €	25,00 €
Batteriebetriebenes Radio	1 Stück	20,00 €	20,00 €

Wertsachen und Dokumente

Artikel	Menge	Preis pro Einheit	Gesamtkosten
Bargeld in Münzen und Scheinen	-	500,00 €	500,00 €
Kopien wichtiger Dokumente	1 Set	-	-
Notfall-Kontaktliste	1 Stück	-	-
Personalausweis/ Reisepass	-	-	-
Krankenversicherung- karte	-	-	-

Kleidung, Schlafbedarf und Sonstiges

Artikel	Menge	Preis pro Einheit	Gesamtkosten
Wetterfeste Jacke	1 Stück	50,00 €	50,00 €
Warme Kleidung (Pullover, Hosen)	2 Stück	20,00 €	40,00 €
Unterwäsche	3 Stück	5,00 €	15,00 €
Socken	3 Paar	3,00 €	9,00 €
Schlafsack	1 Stück	40,00 €	40,00 €
Isomatte	1 Stück	15,00 €	15,00 €
Decke	1 Stück	20,00 €	20,00 €
Notizbuch und Stifte	1 Set	5,00 €	5,00 €
Wasserkarister für Brauchwasser	1 Stück	60,00 €	60,00 €
Unterhaltung (Spiele, Bücher)	-	50,00 €	50,00 €

Gesamtkosten

Kategorie	Gesamtkosten
Gesamtkosten für Wasser	62,50 €
Gesamtkosten für Lebensmittel	49,90 €
Gesamtkosten für Kochutensilien	66,00 €
Gesamtkosten für Hygieneartikel	21,80 €
Gesamtkosten für Notfall- und Sicherheitsausrüstung	86,00 €
Bargeld	500,00 €
Gesamtkosten für Kleidung, Schlafzubehör und Sonstiges	304,00 €
Gesamtkosten	1090,20 €

1. Diese Liste ist für eine Person für 21 Tage (3 Wochen) berechnet.
2. Die Preise sind Schätzungen und können je nach Region und Einkaufsort variieren.
3. Passen Sie die Mengen an Ihre persönlichen Bedürfnisse und die Anzahl der Personen in Ihrem Haushalt an. Einige Artikel wie Kochutensilien oder Unterhaltungsartikel können geteilt werden.
4. Es empfiehlt sich, auf Lebensmittel, die Ihnen schmecken, zurückzugreifen.
5. Überprüfen Sie regelmäßig die Haltbarkeitsdaten und ersetzen Sie abgelaufene Artikel.
6. Berücksichtigen Sie persönliche Medikamente und spezielle Bedürfnisse.
7. Üben Sie den Notfall, damit jeder weiß, was zu tun ist.
8. Zusätzlich empfiehlt es sich, in Selbstverteidigungsmittel wie Pfefferspray zu investieren.
9. Gold/Silber wurden nicht aufgeführt, da Bargeld in einer kurzfristigen Krise praktischer sein kann. Für längerfristige Vorsorge können Sie dies jedoch in Betracht ziehen.
10. Vergessen Sie nicht, einen Notfallplan zu erstellen und mit allen Haushaltsmitgliedern zu besprechen.

Günstige Krisenvorsorge – so klappt's!

Eine ausgiebige Vorbereitung für den Ernstfall kann schnell zur Belastung werden. Hier finden Sie einige praktische Ratschläge für eine kostengünstige Notfallvorsorge.

Tipps & Tricks

1

Wasser

Trinkwasser kann schnell in die Taschen gehen. Selbst die günstigsten Flaschen Wasser im Discounter kosten im 6er-Gebinde mit einer Gesamtfüllmenge von 9 Litern rund 3,25 € inkl. Pfand. Der Bedarf für eine Person im Zeitraum von 3 Wochen liegt bei 42 Litern. Für eine vierköpfige Familie wären das Gesamtkosten von 60,65 €.

Dazu kommt der Brauchwasserbedarf, welcher pro Person bei 105 Litern liegt. Um hier deutlich zu sparen, gibt es zwei Alternativen:

1) Trinkwasserbrunnen

Suchen Sie Trinkwasserbrunnen in Ihrer Nähe, bei denen Sie Wasservorräte in mitgebrachten Mehrwegflaschen oder Kanistern abfüllen können.

2) WaterBob

Der *WaterBob* ist ein Wassersack, den man in die Badewanne legt und bei einem Stromausfall befüllt. Er fasst bis zu 380 Liter Wasser, was die Kosten und den Aufwand für das Lagern von Flaschenwasser erheblich reduziert.

Alternativ können Sie auch Wasser in einer Zisterne sammeln, falls Sie ein Eigenheim oder einen Garten besitzen. Eine Zisterne fängt Regenwasser auf, das dann gefiltert und für den Notfall gelagert werden kann.

2

Lebensmittel

1) Kaufen Sie Grundnahrungsmittel in Großpackungen:

Grundnahrungsmittel wie Reis, Nudeln, Mehl und Bohnen sind in Großpackungen oft günstiger. Vergleichen Sie die Preise pro Kilogramm und kaufen Sie größere Mengen, wenn möglich.

2) Nutzen Sie Rabattaktionen und Sonderangebote:

Achten Sie auf Sonderangebote und Rabattaktionen in Supermärkten. Viele Geschäfte bieten regelmäßig Rabatte auf haltbare Lebensmittel an.

3) Bevorzugen Sie Eigenmarken:

Eigenmarken der Supermärkte sind oft genauso gut wie Markenprodukte, aber deutlich günstiger. Vergleichen Sie die Inhaltsstoffe und wählen Sie die günstigere Option.

4) Planen Sie Ihre Einkäufe und vermeiden Sie Impulskäufe:

Erstellen Sie eine Einkaufsliste und halten Sie sich daran. Vermeiden Sie Impulskäufe, die Ihr Budget belasten können.

5) Teilen Sie Großeinkäufe mit Freunden oder der Familie:

Kaufen Sie größere Mengen gemeinsam mit Freunden oder der Familie und teilen Sie die Kosten. So profitieren Sie von Mengenrabatten und sparen Geld.

6) Legen Sie einen Vorratsgarten oder ein Hochbeet an:

Falls Sie einen Garten, Balkon oder eine Terrasse zur Verfügung haben, können Sie kostengünstig frisches Gemüse, Obst und Kräuter selbst züchten.

7) Konservieren Sie Lebensmittel selbst:

Erlernen Sie grundlegende Konservierungstechniken wie Einkochen, Fermentieren und Trocknen, um günstig eingekaufte, frische Lebensmittel haltbar zu machen. Passende Literatur dazu finden Sie in unserer [Selbstversorgungs-Kategorie](#).

8) Achten Sie auf die Energiedichte pro Euro, um Ihren Vorrat anzulegen:

Hier finden Sie die Top 10 der günstigsten Energielieferanten pro Euro (Schätzwert, variiert je nach Region und Angeboten. Achten Sie darauf, diese sinnvoll mit ausreichend Nährstoffen zu kombinieren. Sie sollten selbstverständlich nicht nur Öl trinken und dabei Zucker zu sich nehmen.

Rang	Lebensmittel	Geschätzte kcal/Euro	Anmerkungen
1	Pflanzenöl	8500	Hoher Fettgehalt, sehr kalorienreich
2	Zucker	7000	Hoher Kohlenhydratgehalt, wenig Nährstoffe
3	Mehl	5500	Vielseitig verwendbar
4	Reis	4500	Grundnahrungsmittel, lange haltbar
5	Nudeln	4000	Beliebt und sättigend
6	Haferflocken	3500	Reich an Ballaststoffen
7	Erdnüsse	3200	Hoher Protein- und Fettgehalt
8	Sonnenblumenkerne	3000	Reich an gesunden Fetten
9	Trockenlinsen	2800	Gute Proteinquelle
10	Trockenbohnen	2700	Proteinreich und sättigend

3

Ausrüstung

1) Nutzen Sie Rabattaktionen und Sonderangebote:

Halten Sie Ausschau nach saisonalen Verkaufsaktionen, Rabatten oder speziellen Angeboten. [Hier geht es zu unseren aktuellen Schnäppchen.](#)

2) Ausrüstung aus zweiter Hand:

Überprüfen Sie Plattformen wie eBay, Kleinanzeigen oder lokale Flohmärkte auf gebrauchte Ausrüstungsgegenstände. Interessant sind auch Versandrückläufer-Kategorien vieler Onlineshops. [Hier geht es zu unseren Versandrückläufern.](#) Oft finden Sie hochwertige Artikel zu einem Bruchteil des Neupreises.

3) Setzen Sie auf Multifunktionalität:

Wählen Sie Ausrüstungsartikel, die mehrere Funktionen erfüllen. Zum Beispiel unser [Taschenmesserbesteck 6 in 1](#). Dieses Multifunktionstool ist praktisch, platzsparend und schont Ihren Geldbeutel.

Extremsituation Krieg



Wenn es zu Hause nicht mehr sicher ist

Wenn Sie den Krisenvorsorge-Guide bis hierher befolgt haben, sind Sie gut auf die meisten Krisensituationen vorbereitet, sei es bei Naturkatastrophen oder Stromausfällen. Sie haben gelernt, wie Sie sich und Ihre Familie sicher versorgen können, welche Vorräte Sie anlegen sollten und wie Sie in verschiedenen Notfällen richtig handeln.

Aber was passiert, wenn Ihr Zuhause nicht mehr sicher ist und Sie flüchten müssen? In extremen Situationen wie einem Krieg, einer schweren gesellschaftlichen Unruhe oder einer anderen Bedrohung, die Ihre unmittelbare Umgebung unsicher macht, kann es notwendig sein, das eigene Heim zu verlassen.

Im letzten Kapitel unseres Guides widmen wir uns den Themen Krieg, Flucht und Selbstverteidigung, um Ihnen zu helfen, auch in diesen extremen Situationen vorbereitet zu sein.

Mental stark, körperlich fit: Der Schlüssel zum Überleben

Nicht ohne Grund heißt es »Survival of the Fittest«. Um Ihre Überlebenschancen zu maximieren, sollten Sie sich sowohl körperlich als auch mental abhärten. Ein panischer, angstgesteuerter Verstand wird Ihnen in den meisten Situationen nicht weiterhelfen, ebenso wenig wie ein handlungsunfähiger Körper. Wie Sie Ihren Körper fit halten können, ist Ihnen höchstwahrscheinlich bereits bewusst. Es muss kein extremes Kampfsporttraining sein, aber eine Tätigkeit, die Ihre Ausdauer und Beweglichkeit fördert – sei es Laufen, Joggen oder Schwimmen –, wird Sie bereits ein großes Stück weiterbringen.

Mentale Vorbereitung

Eine gute mentale Vorbereitung ist ebenso wichtig wie die körperliche Fitness. Entwickeln Sie ein realistisches Verständnis möglicher Gefahren, ohne in Panik zu verfallen. Üben Sie Techniken zur Stressbewältigung wie tiefes Atmen oder Meditation. Stärken Sie Ihre Resilienz durch positive Denkweisen und den Aufbau von Problemlösungskompetenzen.

Umgang mit Stress und Angst

In Krisensituationen ist es normal, Stress und Angst zu empfinden. Folgende Strategien können helfen: Erkennen Sie Ihre persönlichen Stressreaktionen und Frühwarnzeichen. Entwickeln Sie individuelle Bewältigungsstrategien, die Ihnen in stressigen Situationen helfen. Üben Sie regelmäßig Entspannungstechniken, um in Krisensituationen darauf zurückgreifen zu können.

Soziale Unterstützung

Ein starkes soziales Netzwerk ist in Krisenzeiten von unschätzbarem Wert. Pflegen Sie Beziehungen zu Familie, Freunden und Nachbarn. Besprechen Sie Ihre Krisenpläne mit Vertrauenspersonen. Überlegen Sie, wie Sie sich gegenseitig unterstützen können.

Informierte Entscheidungsfindung

Gute Vorbereitung beinhaltet auch die Fähigkeit, in Stresssituationen fundierte Entscheidungen zu treffen. Informieren Sie sich im Vorfeld über mögliche Krisenszenarien und angemessene Reaktionen. Üben Sie Entscheidungsfindung unter Stress, zum Beispiel durch Rollenspiele oder mentale Simulationen. Entwickeln Sie einen Krisenplan mit klaren Handlungsanweisungen.

Psychologische Erste Hilfe

Befassen Sie sich mit den Grundlagen der psychologischen Ersten Hilfe, um sich selbst und anderen in akuten Stresssituationen helfen zu können. Erlernen Sie Techniken zur Beruhigung und Stabilisierung in Akutsituationen. Üben Sie aktives Zuhören und empathische Kommunikation. Seien Sie sich der Grenzen Ihrer Fähigkeiten bewusst und erkennen Sie, wann professionelle Hilfe erforderlich ist.

Vorbereitung auf die Flucht

Fluchtrucksack

Ein gut gepackter Fluchtrucksack ist essenziell. Dieser sollte alle notwendigen Utensilien enthalten, um mindestens 72 Stunden autark zu überleben. Zu den wichtigsten Gegenständen gehören:

- Nahrungsmittel: Nüsse, Proteinriegel, getrocknete Früchte und Gemüse, Haferflocken, Kekse, Dosengemüse oder -fleisch und gefriergetrocknete Nahrung
- Wasser und Wasserreinigungsmittel
- Erste-Hilfe-Set, persönliche Medikamente und Hygieneartikel
- Wetterfeste Kleidung, Decken und ein Zelt oder eine Plane
- Werkzeuge: Multifunktionsmesser, Feuerstarter, Kompass und Selbstverteidigungswaffe
- Dokumente, Bargeld und Tauschmittel

Tauschmittel für Krisenzeiten

In Kriegszeiten kann Bargeld schnell an Wert verlieren oder nutzlos werden. Packen Sie daher auch alternative Tauschmittel ein:

- Kleine Einheiten Gold oder Silber (zum Beispiel Münzen)
- Zigaretten und Alkohol (in kleinen Mengen)
- Batterien und Feuerzeuge
- Zusätzliche Hygieneartikel und Medikamente zum Tauschen
- Kleine, wertvolle Werkzeuge oder Ausrüstungsgegenstände

Diese Tauschmittel können in Situationen, wo reguläre Zahlungssysteme versagen, von unschätzbarem Wert sein. Bedenken Sie jedoch, dass der Besitz wertvoller Gegenstände auch ein Sicherheitsrisiko darstellen kann.

Fluchtrouten und Evakuierungspläne

Planung und Vorbereitung

Es ist wichtig, mehrere Fluchtrouten im Voraus zu planen und regelmäßig zu überprüfen.

Diese Routen sollten sowohl Haupt- als auch Nebenwege umfassen und auf mögliche Hindernisse wie Straßensperren oder Naturbarrieren vorbereitet sein.

- Hauptwege und Nebenwege: Planen Sie sowohl Hauptstraßen als auch Nebenwege ein, um flexibel auf sich ändernde Situationen reagieren zu können.
- Grenzübergänge: Informieren Sie sich über die Lage und die Öffnungszeiten von Grenzübergängen. In Kriegszeiten können Grenzen geschlossen sein, daher ist es wichtig, alternative Routen zu kennen.
- Unterschlüpfen: Planen Sie mögliche Unterschlüpfen entlang Ihrer Route ein, wie zum Beispiel Wälder, leer stehende Gebäude oder bekannte Zufluchtsorte. Diese können als Zwischenstationen dienen, wenn Sie gezwungen sind, Ihre Reise zu unterbrechen.

Sicherheit und Schutz während der Flucht

Die »Gray Man«-Theorie

In Kriegszeiten ist es besonders wichtig, unauffällig zu bleiben. Vermeiden Sie militärisch anmutende Kleidung oder auffällige Ausrüstung, die Sie als potenzielles Ziel erscheinen lassen könnten.

Selbstverteidigung und Wachsamkeit

Seien Sie stets wachsam und bereit, sich und Ihre Gruppe zu verteidigen. Vermeiden Sie jedoch nach Möglichkeit jede Konfrontation, da in Kriegsgebieten oft unberechenbare Gefahren lauern.

Soziale Unterstützung und Netzwerke

Schließen Sie sich, wenn möglich, einer vertrauenswürdigen Gruppe an. In Kriegszeiten kann Zusammenhalt lebensrettend sein, sei es für den Schutz, die Ressourcenteilung oder den Informationsaustausch.

Umgang mit Checkpoints und militärischen Kontrollen

In Kriegsgebieten werden Sie möglicherweise auf Checkpoints oder militärische Kontrollen stoßen. Bleiben Sie ruhig, folgen Sie den Anweisungen und haben Sie Ihre Dokumente griffbereit. Seien Sie vorsichtig mit der Offenlegung von Wertsachen oder Tauschmitteln.

Nach der Flucht

Sicherer Ort und Orientierung

Suchen Sie einen sicheren Ort abseits aktiver Kampfzonen. Versuchen Sie, Informationen über die aktuelle Lage und sichere Gebiete zu sammeln.

Ressourcenmanagement

Gehen Sie sparsam mit Ihren Ressourcen um. Nutzen Sie Ihre Tauschmittel klug und nur, wenn es nötig ist. In Kriegszeiten können Versorgungsengpässe lange anhalten.

Verarbeitung und Unterstützung

Nehmen Sie sich Zeit zur Verarbeitung des Erlebten, soweit die Situation es zulässt. Suchen Sie, wenn möglich, nach Hilfsorganisationen oder sicheren Zonen, die Unterstützung für Flüchtlinge anbieten.

Selbstverteidigungswaffen in Krisenzeiten

In extremen Krisensituationen wie einem Krieg kann die Fähigkeit zur Selbstverteidigung lebensrettend sein. Während wir hoffen, dass es nie dazu kommt, ist es wichtig, auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein. Die folgenden Selbstverteidigungswerkzeuge sind nicht als Mittel zur Aggression gedacht, sondern als letzter Ausweg zum Schutz von Leben in Notsituationen.

Es ist entscheidend zu betonen, dass der Besitz und die Verwendung von Waffen in Deutschland streng reguliert sind. Informieren Sie sich unbedingt über die geltenden Gesetze. Zudem erfordert der verantwortungsvolle Umgang mit jeglicher Art von Verteidigungswerkzeugen gründliches Training und mentale Vorbereitung.

Im Folgenden präsentieren wir eine Auswahl von Selbstverteidigungsoptionen, die in Extremsituationen in Betracht gezogen werden könnten. **Bedenken Sie stets, dass die beste Verteidigung oft die Vermeidung von Konflikten ist.** Diese Werkzeuge sollten nur als allerletzte Option betrachtet werden, wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind und eine unmittelbare Bedrohung für Leib und Leben besteht.



Pfefferspray klassisch

Vorteile:

- Einfach zu bedienen und zu transportieren.
- Wirkt schnell und kann Angreifer vorübergehend außer Gefecht setzen.
- In Deutschland legal, jedoch nur zur Tierabwehr zugelassen.

Nachteile:

- Wirkt möglicherweise nicht gegen alle Angreifer.
- Wind kann die Wirksamkeit beeinträchtigen und den Anwender selbst treffen.
- Hat eine begrenzte Reichweite.

[Zur Kategorie](#)

Pfefferspray-Pistole mit Laser



[Zum Artikel](#)

Vorteile:

- Größere Reichweite als normales Pfefferspray (bis zu 7 Meter)
- 4-Schuss-Kapazität durch Speedloader, ermöglicht mehrfachen Einsatz.
- Hohe Austrittsgeschwindigkeit (ca. 180 km/h) für einen präziseren und effektiveren Einsatz.
- In Deutschland legal, wenn zur Tierabwehr gekennzeichnet, kein Waffenschein und keine behördliche Registrierung erforderlich.

Nachteile:

- Erfordert mehr Training im Umgang als herkömmliches Pfefferspray.
- Kann als sehr bedrohlich wahrgenommen werden.
- Teurer in der Anschaffung als normales Pfefferspray.
- Größer und schwerer zu tragen als herkömmliche Sprays.

Teleskopschlagstock



[Zur Kategorie](#)

Vorteile:

- Kompakt und leicht zu transportieren.
- Erhöht die Reichweite
- Vielseitig einsetzbar (Schlagen, Blocken, Fixieren).
- Sehr robust.
- Abschreckende Wirkung auf Angreifer.

Nachteile:

- Nahkampfwaffe: Erfordert direkten Kontakt, was ein Risiko für den Anwender darstellt.
- Erfordert körperliche Kraft und Training.
- Rechtlich eingeschränkt; Tragen oft verboten.

Elektroschocker



[Zum Artikel](#)

Vorteile:

- Kann Angreifer schnell außer Gefecht setzen.
- Oft reicht das Zeigen des Geräts, um einen Angreifer abzuschrecken.
- Kann ohne großen Kraftaufwand eingesetzt werden.

Nachteile:

- Nahkampfwaffe: Erfordert direkten Kontakt, was ein Risiko für den Anwender darstellt.
- Eingeschränkte Wirksamkeit: Kann bei dicker Kleidung oder bei Personen unter Drogeneinfluss weniger effektiv sein.
- Rechtliche Grauzone: Der Einsatz ist nur in Notwehrsituationen erlaubt und kann rechtliche Konsequenzen haben.
- Wartungsbedarf: Regelmäßige Überprüfungen und Batteriewechsel sind notwendig.

Taktischer Stift



[Zum Artikel](#)

Vorteile:

- Unauffällig im Alltag.
- 4-in-1: solider Kugelschreiber, LED-Leuchte, Glasbrecher und griffbereites Notwehr-Tool .
- Leicht zu transportieren.
- Legal in Deutschland.

Nachteile:

- Begrenzte Wirksamkeit in Gefahrensituationen.
- Erfordert Nahkampf.

Survival Machete



Vorteile:

- Vielseitig einsetzbar (Werkzeug und Verteidigung)^.
- Große Reichweite.
- Der Erwerb und Besitz ist erlaubt, in der Öffentlichkeit darf die Machete jedoch nicht geführt werden.

Nachteile:

- Sperrig zu transportieren.
- Kann als sehr bedrohlich wahrgenommen werden.

[Zum Artikel](#)

Rangermesser



Vorteile:

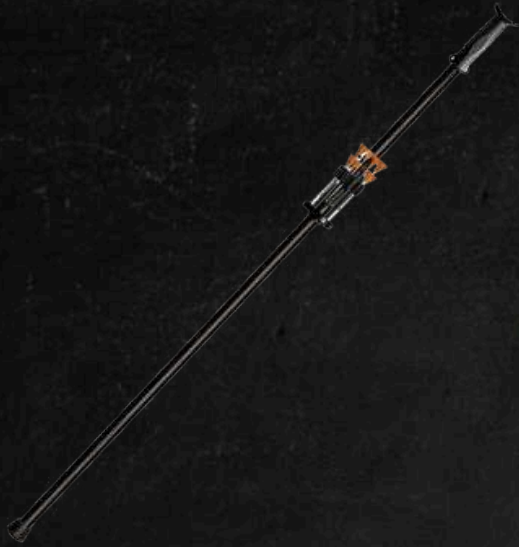
- Kann als Werkzeug für verschiedene Outdoor-Aktivitäten und in Notfallsituationen verwendet werden.
- Leicht zu transportieren und zu handhaben.
- Hohe Widerstandsfähigkeit gegenüber Dellen und Abrieb
- In Deutschland sind der Erwerb und Besitz erlaubt, das Messer darf jedoch nicht oder nur eingeschränkt in der Öffentlichkeit geführt werden.

Nachteile:

- Begrenzte Reichweite.
- Kann als bedrohlich wahrgenommen werden.

[Zum Artikel](#)

Blasrohr



[Zum Artikel](#)

Vorteile:

- Geräuschlos.
- Leicht und tragbar.
- Einfache Konstruktion.
- Hohe Präzision auf kurze Distanz.
- Vielseitig einsetzbar (Jagd und Verteidigung).
- In Deutschland legal.
- Wirkt nicht bedrohlich.

Nachteile:

- Begrenzte Reichweite.
- Erfordert Übung und Geschicklichkeit.
- Rechtliche Beschränkungen in Deutschland.
- Verwendung von Giftpfeilen verboten.

Armbrust



[Zur Kategorie](#)

Vorteile:

- Hohe Präzision.
- Große Reichweite.
- Leise im Vergleich zu Schusswaffen.
- Hohe Durchschlagskraft.
- Wiederverwendbare Bolzen.
- Legal in Deutschland.

Nachteile:

- Langsame Schussfolge.
- Sperrig zu transportieren.
- Komplexe Mechanik, anfällig für Störungen.
- Erfordert regelmäßige Wartung.
- Benötigt Übung für einen effektiven Einsatz.



Selbstverteidigungsschirm

Vorteile:

- Unauffällig im Alltag.
- Sowohl Schutzschild, als auch Angriffsmittel.
- Doppelfunktion als Regenschirm.
- Keine spezielle Ausbildung nötig.
- Legal in Deutschland.

Nachteile:

- Möglicherweise ineffektiv gegen bewaffnete Angreifer.
- Erfordert körperliche Kraft zur effektiven Nutzung.
- Sperrig zu transportieren.

[Zum Artikel](#)

Weitere Artikel, die Ihnen beim Überleben helfen können

Hier finden Sie weitere Artikel aus unserem Sortiment, welche für Sie interessant sein könnten



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)



[Zum Artikel](#)