

Leitfaden für Alle, die nicht zaudern, sondern handeln!

## Checkliste zur Vorsorge in Krisenzeiten

**KRISENZEITEN **A B C****

Sorgen Sie für den Fall der Fälle vorausschauend vor.

START   HAUSSICHERUNG ▾   LEBENSMITTEL ▾   EDELMETALLE   VERGLEICHSTESTS ▾   ÜBERSICHT ▾

Schutz  
Home / Hausvorsorge / Schutzwaffen

- HAUSSICHERUNG ▾
- EINBRUCHSSCHUTZ
- SCHUTZWAFFEN
- STROMGENERATOREN
- GEHEIMVERSTECKE
- ALARMANLAGEN
- SAFE UND TRESOR
- NOTFALL-SET

Häufig liest man in öffentlichen Foren, das man in Deutschland als Bürger vom Staat entwaffnet wird, und das die Obrigkeit das so wünsche. Ob dem so ist, muss jeder für sich selbst entscheiden. Fakt ist aber, das scharfe Waffen häufig in den falschen Händen liegen. Wie kann sich nun der normale Bürger gegen diese Zwänge effektiv zur Wehr setzen?

**Grundsätzlich raten wir zur Deeskalation!**

Ziehen Sie sich bei einer gefährlichen Situation nach Möglichkeit zurück! Funktioniert das nicht, haben Sie gemäß dem Grundsatz „Das Recht braucht dem Unrecht nicht zu weichen!“, die Möglichkeit sich in der Situation angemessen zu verteidigen. Dabei wiederum ist stets das mildeste Mittel einzusetzen. Klar, das haben Sie schon häufig gehört und gelesen. Allerdings ist es eine Sache, in einer ruhigen Lage die Dinge abzuwägen, oder bei Einbrechern im Haus noch einen kühlen Kopf zu bewahren.



(C) R. Wieland Müller / pixelio.de

What do you want to find:

**SONDERSERVICE: FINDEN SIE IMMER DIE BESTEN SCHNAPPER!**

Hier geht es zu den === **\*\*\*AMAZON BLITZANGEBOTEN\*\*\*** ===

**SCHAUEN SIE DIESES VIDEO ÜBER KRISENVORSORGE AN...**

... und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung.

überreicht durch  
[www.krisenzeiten-abc.de](http://www.krisenzeiten-abc.de)

Dieser Leitfaden verbindet kurzfristige Maßnahmen und längerfristige Aktionen sinnvoll miteinander, um Ihnen im Krisenfall eine wertvolle Hilfestellung zu geben.

Sie können jetzt sofort beginnen und sich eine höhere Sicherheit für Ihre Familie und sich selbst zu verschaffen.

Nutzen Sie den positiven Effekt einer vorausschauenden Planung und verschaffen Sie sich mit Ruhe und Umsicht den entscheidenden Vorteil, wenn der Krisenfall eintritt.

## NICHT ZAUDERN, SONDERN HANDELN!

Wir beginnen mit dem Allernotwendigsten:

### A. Wasser

Der Mensch kann ohne Wasser nur wenige Tage überleben!  
Halten Sie daher immer einen Notvorrat an Trinkwasser zu Hause vor!

Im Krisenfall kann es leicht geschehen, dass die öffentliche Wasserversorgung zusammenbricht (zerstörte Wasserleitungen; Rohrbrüche) oder das Wasser vergiftet ist und somit ungenießbar (Chemie-Unfälle; Verschmutzung durch Fäkalien).



Beachten Sie die goldene 7-Tage-Wasserregel:

Beherrigen Sie die Faustregel = mind. 4 Liter Wasser pro Person pro Tag!  
2 Liter zur Deckung des reinen Trinkbedarfs plus 2 Liter für Hygiene!

Die goldene 7er-Regel!

Bei 1,5-Liter-Flaschen im Sechserpack benötigen Sie ca. 7 Gebinde pro Person für 14 Tage!

Bei 0,75-Liter-Flaschen im 12-er-Kasten benötigen Sie ca. 7 Kästen pro Person für 14 Tage!

**Halten Sie immer einen Vorrat von Mineralwasser für mindestens 14 Tagen bereit.**

Stocken Sie verbrauchte Ressourcen regelmäßig auf!

In Krisenzeiten oder bei Naturkatastrophen kann das öffentliche Wasserleitungsnetz massiv gestört sein. Zudem besteht die Gefahr, dass das Wasser verkeimt und krankmachend ist!

Wenn Sie ihren Wasservorrat einmal angeschafft haben, müssen Sie lediglich verbrauchte Rationen ergänzen! Diesen Vorrat können Sie leicht bei einem Supermarkt in ihrer Nähe kaufen.



**Gartennutzer greifen auf eine Regenwassertonne zurück.**

Hier haben Sie einen schnellen Zugriff auf ein großes Reservoir an nutzbaren Wasservorräten. Aber Achtung: auf Entkeimung achten. Der größte Wasservorrat hilft nicht weiter, wenn das Wasser wegen Umweltschäden vergiftet ist!

**TUN: Legen Sie einen Wasservorrat für 14 Tage pro Person an!**

## B. Lebensmittel

In Krisenzeiten bricht die öffentliche Versorgung möglicherweise innerhalb von Stunden zusammen. Die Warenlieferkette ist heutzutage so eng geknüpft, dass selbst leichte Störungen das System kollabieren lassen können.

Außerdem kommen Faktoren wie Plünderungen, marodierende Menschenmengen und allgemein eine unsichere Umgebung außerhalb der eigenen vier Wände erschwerend hinzu.

Daher ist es unerlässlich, sich einen Vorrat an Nahrungsmitteln anzulegen.

**Dieser sollte mindestens für 14 Tage ausreichen.**

Hierbei ist auf eine ausgewogene Mischung zu achten. Außerdem muss die Lagerung gut vorbereitet sein, um Schäden an den wertvollen Gütern möglichst zu vermeiden.

Dauerkonserven eignen sich sehr gut, um einer Knappheit in Krisenzeiten entgegenzuwirken.

Es gibt spezielle Langzeitnahrungsprodukte, welche Sie mit allen notwendigen Kalorien, Vitaminen und Spurenelementen versorgen. Der Vorteil dieser Produkte liegt typischerweise darin, dass sie ohne Kochen sofort verzehrfertig sind und alle wichtigen Nährstoffe enthalten.



**Daher sollten Sie in keinem krisenfestem Haushalt fehlen!**

Arten von Lebensmitteln, die Sie unbedingt zu Hause lagern sollten:

- Dauerkonserven mit Fleisch
- Dauerkonserven mit Gemüse
- Hartbrote wie Zwieback oder Knäckebrötchen
- Vitaminpillen in verschiedenen Darreichungsformen (als Brausetablette; als Supplement)

Zusätzlich sinnvoll sind:



Sportlerergänzungsnahrung, da hochkonzentriert und ohne Kochen verzehrfertig



Notverpflegung, wie Sie beim Militär eingesetzt wird (EPA - ein-Mann-Pakete), sehr lange Haltbarkeit; sehr hohe Inhaltsstoffdichte



Konservendosen aus Metall sind immer besser, als Glasbehälter!

**TUN: Legen Sie einen Lebensmittelvorrat für 14 Tage pro Person an!**

### C. Lagerung von Lebensmitteln

Kühl, trocken, dunkel, nicht ebenerdig!

Lebensmittel sollten immer vernünftig gelagert werden.

Dann halten sie teilweise mehrere Jahre und können im Bedarfsfall völlig bedenkenlos verbraucht werden. Idealerweise werden Lebensmittel kühl und dunkel gelagert.

Das wussten Sie schon? Toll!

Aber haben Sie auch die notwendigen Vorkehrungen getroffen, um Ihre kostbaren Lebensmittel entsprechend einzulagern?

Nie auf den Boden!

Stellen Sie Lebensmittelverpackungen nie auf den blanken Boden. Zu leicht können Wasserschäden auf die Waren übergreifen und diese unbrauchbar machen, oder schlimmer noch, Krankheitskeime durch Schimmel o.ä. produzieren.

Lebensmittel gehören in tragfähige, luftige Regalkonstruktionen.

Abgedunkelt ist besser!

Natürlich kommt an Konservendosen aus Metall kein Licht. Aber viele Lebensmittel werden Sie in Verkaufsgebinden erhalten, die lichtdurchlässig sind (Nudeln u.a.). Also macht es Sinn von vornherein auf Systeme zu achten, die das Licht außen vor halten. Im Klartext: Schränke sind gut. Oder Regale sind in Kellerräumen gut, wenn dort keine direkte Sonneneinstrahlung stattfindet.

Achten Sie auf stabile Konstruktionen, welche auf lange Sicht, Ihre wertvollen Lebensmittel sicher und hygienisch aufnehmen können.

Kühl und trocken lagern!



Eigentlich selbstverständlich! Aber hier der Vollständigkeit halber erwähnt. Wählen Sie einen Lagerstandort der gleichmäßig kühl und trocken ist.



Verteilen Sie die Waren immer auf mehrere Aufbewahrungsbehältnisse, da nur so gewährleistet ist, das man noch Reserven hat, selbst wenn eine Charge einmal verdorben sein sollte.



Nutzen Sie von vornherein nur mit Klippverschluss verschließbare Behälter, um so ein Eindringen von Schädlingen oder Feuchtigkeit besser zu verhindern!

**TUN: Bereiten Sie das Lager für Ihre Lebensmittel vor!  
Stellen Sie die Regale oder Schränke an einen kühlen, trockenen und abgedunkelten Ort! Kaufen Sie ggf. verschließbare Behälter!**

#### D. Zubereitung von Lebensmittel

In Zeiten der Krise ist mit häufigen und möglicherweise tagelangen Stromausfällen zu rechnen. Somit sollte man sich rechtzeitig geeignete Geräte zulegen, um solche Mangelzeiten gut überbrücken zu können. Zudem kann man es durch einen geschickt angelegten Vorrat von Langzeitlebensmittel vermeiden, allzu häufig auf die ggf. unsichere Straße gehen zu müssen.



Durch Ihren zuvor umsichtig angelegten Vorrat an Langzeitlebensmittel und Konserven, können Sie die Nahrung notfalls zu sich nehmen, ohne kochen zu müssen.

Dennoch ist es typischerweise besser, Nahrung zu kochen, um entweder die enthaltenen Nährstoffe besser durch den Organismus verwerten zu können, oder um sie keimfrei zu machen.

Denken Sie an das Abkochen von Wasser!



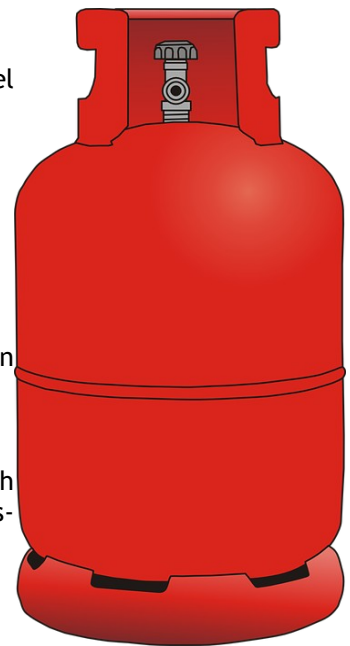
#### Kochen mit Gas!

Ein sehr effektives Mittel, um eine Kochstelle zu betreiben. Es gibt sehr gute Kochfelder mit Gasanschluss, auf welchen sehr komfortabel gekocht werden kann.

Außerdem kann man das Kochgut schnell und gezielt erhitzen. Man vergeudet keine wertvollen Ressourcen von Gas, da man die Verbrauchsmenge sofort auf Null herunter regulieren kann.

Natürlich muss man die Gasbehälter vorher kaufen und lagern - also Krisenvorsorge betreiben!

Die Standard-Propangasflaschen fassen 11 Liter und kosten ca. 20 € je nach Region. Die Haltbarkeit ist praktisch unbegrenzt, auch wenn es aus Haftungsgründen Grenzwerte für die Lagerung gibt. Kaufen Sie auch sämtliche Anschlüsse und Schläuche, um die Gasflaschen stets sicher zu betreiben.



#### Kochen mit Sonnenkraft!

Ja! Es gibt Solarkochgeräte.

Für Deutschland mit den vergleichsweise geringen Sonnenstunden kann man diese aber vernachlässigen. Außerdem funktionieren sie nur bei Sonneneinstrahlung, also typischerweise draußen. In Krisenzeiten ist es generell eher ratsam in den eigenen vier Wänden zu bleiben!

Daher sind Solarkocher hier keine Empfehlung und eher für Experimentierfreudige geeignet oder Survivalcracks vorbehalten.

Kochen mit Stromgeneratoren!

Haben Sie schon einmal daran gedacht, in Notzeiten Ihren Strom selbst zu produzieren?

Eine gute Idee!

Mit einem Stromgenerator und einem Vorrat an Kraftstoff (in der Regel ist das Benzin oder Diesel) können Sie bei Stromunterbrechungen ihre Geräte immer noch betreiben.

Der Vorteil liegt auf der Hand!

Sie bleiben handlungsfähig, können mit elektrischen Geräten arbeiten und werden ein Stück unabhängiger von handfesten Krisenszenarien.



**TUN: Entscheiden Sie: mit Gas oder Strom im Krisenfall kochen!  
Bevorraten Sie sich dann mit Propangas!  
Bevorraten Sie sich dann mit Diesel oder Benzin!**

**+++ Das Notwendigste haben Sie damit geschafft! +++**

Es gibt aber noch viel mehr sinnvolle Maßnahmen, um sich gegen Krisen wie sie mittlerweile konkret in Deutschland vorkommen, zu wehren!

Auf unserer Webseite [www.krisenzeiten-abc.de](http://www.krisenzeiten-abc.de) finden Sie viele weiterführende Hinweise zur **Vorsorge im Krisenfall** zu den Themen:

- Einbruchschutz - wie mache ich mein Haus sicher?
- Schutzwaffen - wie sichere ich Leib und Leben gegen Angriffe?
- Geheimverstecke - wie rette ich meine Wertsachen?
- Medizinvorsorge - was gehört in ein Notfall-Set?
- Geld oder Gold - welche Währung hilft im Notfall weiter?

**Informieren Sie sich!  
Zaudern Sie nicht! Handeln Sie!**

## Hinweise zur Benutzung dieser Publikation und zur Haftung

Alle angebotenen Inhalte dienen ausschließlich der Information. Alle Inhalte dieser Publikation werden wiedergegeben ohne Gewähr für Ihre Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität. In keinem Fall wird für Schäden, die sich aus der Verwendung dieser Information ergeben, eine Haftung übernommen. Für die Inhalte der über Hyperlinks verbundenen Angebote auf anderen Seiten sind die jeweiligen Betreiber verantwortlich. Alle angebotenen Inhalte, sowie jegliches mit dieser Publikation zusammenhängendes Tun, Dulden oder Unterlassen unterliegt ausschließlich deutschem Recht.

Impressum: <http://www.krisenzeiten-abc.de/impressum/>

Bildrechtenachweise: Wasserflasche: Peter Freitag/pixelio.de; Gaskocher: magicpen/pixelio.de; Zahnräder: Uwe Jansche/pixelio.de  
andere: selbst und <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.de>

Version: 01/2016

## KRISENZEITEN

Sorgen Sie für den Fall der Fälle vorausschauend vor.

START
HAUSSICHERUNG ▾
LEBENSMITTEL ▾
EDELMETALLE
VERGLEICHSTESTS ▾
ÜBERSICHT ▾

Schut

Home / Haussicherung / Schutzwaffen

- EINBRUCHSSCHUTZ
- SCHUTZWAFFEN
- STROMGENERATOREN
- GEHEIMVERSTECKE
- ALARMANLAGEN
- SAFE UND TRESOR

Art der Schutzwaffe*	Pfefferspray	Tierabwehrgerät	Mace Pepper-Gun	Schlagstock
Bild*				
Zum Shop*	AMAZON	AMAZON	AMAZON	AMAZON

+  
klare  
Empfehlung

~  
geht so

-  
keine  
Empfehlung

💡 **Extra-Tipp:** wenn Sie einen Abwehrsprühstoff verwenden, ist es von Vorteil, wenn dieser Stoff in Gel-Form verbreitet wird, da man so z. B. bei

Gegenwind NICHT selbst eingenebelt wird!

Ein Anwendungsbeispiel finden Sie hier:

Pixxon Tierabwehrgerät\*

SONDERSERVICE: FINDEN SIE  
IMMER DIE BESTEN SCHNAPPER!

Hier geht es zu den === \*\*\*AMAZON  
BLITZANGEBOTEN\*\*\* ===

SCHAUEN SIE DIESES VIDEO  
ÜBER KRISENVORSORGE AN...

... und bilden Sie sich Ihre eigene  
Meinung: