

INHALT

Das Ziel dieses Buches	10
Zum Autor	12
1 Definition: Prepper	17
2 Szenario: Ist so etwas möglich?	18
2.1 Warum Notfallversorgung	21
3 Notfallplan: Einer für alles	23
4 Mögliche Notfälle	24
4.1 Stromausfall	24
4.2 Wasserausfall	30
4.3 Wasserschaden	31
4.4 Brand	32
4.5 Feinstaubbelastung zu hoch	32
4.6 Chemieunfall, Rauchwolke	32
4.7 Kernreaktorschmelze	33
4.8 Währungszusammenbruch	36
5 Habe einen Plan	38
6 Krisensituationen	39
6.1 Normale Zeiten (Vollversorgungszeit – V-V-Z)	39
6.2 Kurzzeitkrise	39
6.3 Mittelzeitkrise	40
6.4 Langzeitkrise	40
6.5 Globale, alles verändernde Krise	41
7 Was kannst du tun?	42
8 Acht Schritte der Heim-Vorsorge	43
8.1 Schritt 1: Hab-und-Gut-Päckchen (HUGP)	43
Sichere deine Daten	43
Doppelte Sicherheit	44
8.2 Schritt 2: Schutz	44
Medizinbox	44
Atemschutz.....	44



8.3 Schritt 3: Wasser	45
Wasseraufbereitung	45
Wasserlager	45
8.4 Schritt 4: Wärmesicherung	45
Fenster und Türen	45
Personen	46
Raum	46
Heizung	46
8.5 Schritt 5: Lebensmittel	48
Stück für Stück	48
8.6 Schritt 6: Kommunikation	49
Einweginformation	49
Zweiweginformation	49
8.7 Schritt 7: Tarnung	51
Heim-Tarnung	51
Persönliche Tarnung	52
Die Menge macht's!	52
Hergeben: Strategie	53
Kampf oder Flucht?	53
8.8 Schritt 8: Verteidigung	54
Sicherheitsstufe 1	54
Sicherheitsstufe 2	55
Sicherheitsstufe 3	55
Waffen	56
9 Notfallversorgung	59
9.1 Die richtige Reihenfolge	59
9.2 Vorsicht beim Anlegen eines Notfall-Lagers	60
9.3 Was da ist, ist da	61
9.4 Wie viel denn nun?	61
Ein- bis Dreizimmerwohnung	61
Große Wohnung, Haus oder Eigenheim mit Garten	62
9.5 Immer auf dem Sprung?	63
10 Vorsorgepyramide	64
10.1 SO (Sicherer Ort)	64
11 Prepper-Netzwerk S&T&PP	70
12 Vorbereitet sein mit	71
12.1 Wasserfilter	71
12.2 Vorratsflaschen	73
12.3 Tauschartikel	74
12.4 Drohnen	76

12.5 »Rohrbomben«	76
12.6 Sticks	77
Feuerstick	79
Nähstick	79
Angelstick	79
Salzstick	79
Zuckerstick	80
Kaffee-/Teestick	80
Vaselinestick	80
12.7 Energieversorgung	81
Zu Hause	81
Unterwegs	82
12.8 Morsecode	83
12.9 Baumaterial und Werkzeuge	84
12.10 Medikamente	85
Chlorreiniger zur Desinfektion	85
Schmerzmittel	86
Antibiotika	87
12.11 ABC-Box	88
12.12 Bereitschaftsgürtel	90

13 Nicht nur Outdoor-Hilfsmittel	92
13.1 Kompass	92
13.2 Messer	95
Messer schleifen	96
Survival-Messer	98
Multitool	99
13.3 HUGP (Hab-und-Gut-Päckchen)	100
13.4 Schlafsack	101
13.5 Zelt	101
13.6 Schuhe	103
13.7 Feuer	104
Feuerzelt	107
Taktisches Feuer	108
HOBO-Kocher	108
Feuerzeuge und andere Feuermacher	110
13.8 Lampen	111
13.9 Batterien und Akkus	115
13.10 Schnüre und Seile	115
13.11 Shemagh	116
Kopftuch	117
Halstuch und Mundschutz	118
Tarnung 1	119
Tarnung 2	120



13.12 Knotentechnik	121
Schnürsenkel	121
Ankerstich oder Palstek	122
Rundtörn	123
Prusikknoten und Schmetterlingsknoten	124
Spierenstich	125
Stopperstek	126
Webeleinstek oder Mastwurf	127
13.13 Hygiene	128
13.14 Trinkwasser	128
Wasserreinigung	130
13.15 Körperliche Unversehrtheit: ausgeruht, ernährt, trocken, warm und sauber	130
13.16 Gesundheit	131
13.17 Erweiterte Erste-Hilfe-Fertigkeiten	131
Abbindung	131
Bruch oder verstaucht?	132
14 Redundanz	133
15 Medizinboxen	134
16 Desinfektion	135
17 Sicherheitsrucksack	136
18 Regelmäßige Kontrolle und Wartung	140
19 Bereitschaft und Einstellung	141
19.1 Psyche	141
19.2 Spiele	141
20 Die 10 Preppergebote der Vorbereitung	142
21 Cooper-Code	143
21.1 Angst	145
21.2 Schock	146
22 Reiseplan (Fluchtplan)	147
22.1 Machen wir einen Reiseplan (Fluchtplan)	148
Flucht-Tarreinrichtung	150
Flucht-Verteidigungseinrichtung	153

22.2 Depot	155
Wo unterbringen?	156
22.3 Fluchtdomizil	156
23 Checklisten	158
23.1 In- und-Outdoor-Hilfsmittel	158
Hab-und-Gut-Päckchen (HUGP)	159
ABC-Box	159
Medizinboxen	160
23.2 Indoor-Hilfsmittel	162
Baumaterial und Werkzeuge	162
Mini-Notversorgung zu Hause	162
Voll-Notversorgung zu Hause	164
Die Monatstonne (für eine Person)	165
23.3 Outdoor-Hilfsmittel	167
Die 4 SZ (Sicherheits-Zonen)	168
Survival-Kit	169
Bereitschaftsgürtel	170
Mini-Sicherheitsrucksack	172
Voll-Sicherheitsrucksack	174
24 Zusätzliche Fertigkeiten	177
25 Unabhängigkeit	182
25.1 Keimstation	182
25.2 Frühbeet	183
25.3 Blumentöpfe und -kästen	184
25.4 Gartenbeete	184
25.5 Trockenofen	184
25.6 Vakuuiergerät	185
25.7 Gefriertruhe oder -schrank	186
25.8 Säuerungstopf	186
25.9 Getreidelager	187
25.10 Getreidemühle	187
25.11 Kombuchafarm	188
25.12 Räucherschrank	188
25.13 Backofen	188
25.14 Lebensmittelhaltbarkeit	189





Η ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΣΤΗ ΖΩΗ



ΕΙ ΜΕ ΠΡΟΙΚΙΣΜΕ
ΕΝΔΕΙΞΗ

DAS ZIEL DIESES BUCHES

Es gibt auf dem Markt einige Survival- und auch Weltuntergangsbücher, die dem Leser verdeutlichen sollen, wie er sein Leben auch bei einem Regierungssturz, einem sofortigen Verfall der Währung, einer Revolution, einem Kometenabsturz, in einer Kriegssituation etc., etc. über ein Jahr hinweg retten kann.

Wir hatten zwar in der Vergangenheit in Mitteleuropa alle 40 bis 50 Jahre einen schweren Krieg mit Millionen von Toten; diese Gefahr ist aber meiner Meinung nach momentan nicht sehr groß, obwohl der letzte schwere Krieg, der Zweite Weltkrieg, schon wieder fast 80 Jahre her ist. Dass die zwei Kriege dazwischen »ausgefallen« sind, mag daran liegen, dass wir eine andere Steuerhandhabung in Kombination mit größeren Zusammenlegungen (Schengener Abkommen, gefallene Grenzen, Globalisierung, Euroraum) haben als 1937. Die Menschen sind nicht aggressiv und hungrig, es geht allen relativ gut.

Ich bin überzeugt davon, dass wir so schnell keine der genannten Situationen erleben müssen. Im anderen Fall müsste man sich die Frage stellen: »Wenn du dich ein Jahr lang gerettet hast, was kommt NACH dem Jahr?« Soll danach schlagartig alles wieder so sein, wie es vorher einmal war? Sicherlich nicht!

Was nutzt es also, wenn du dich für ein Jahr mit Lebensmitteln eindeckst und danach dann langsam verhungerst? Willst du dich auf ein Weltuntergangsszenario vorbereiten, so solltest du dich rechtzeitig zu einem autarken Leben hin entwickeln. Dies ist kein schneller Prozess, er kann viele Jahre dauern. Was unsere Vorfahren noch täglich organisieren mussten, das musst du erst wieder lernen. In dem Fall musst du auch lernen, mit Verzicht umzugehen, mit viel Verzicht.

Einige Informationen in diesem Buch zeigen dir, wie du etwas unabhängiger vom Lebensmitteldiscounter werden kannst. In einem weiteren Buch werde ich dir zei-

gen, wie du dich mit ein paar Quadratmetern Grund durch selbst erzeugte Lebensmittel autark ernähren kannst. Und dies von Lebensmitteln in der gesündestmöglichen Variante, bei überschaubarem Aufwand.

Für die normalen Alltagssituationen brauchst du in urbaner Umgebung normalerweise keine Survivalkenntnisse. Wenn die Zeiten schlechter werden, dann passt du dein Leben einfach den Umständen an. Ein anderer Fall ist es, wenn du zum Beispiel eine größere Outdoortour auf eigene Verantwortung durchführen willst. Bei vierzehn Tagen mit dem Kanu durch Norwegen wäre es eine Überlegung wert, sich Überlebens- und Notfalltechniken für den Ernstfall anzueignen.

Eine andere Sache sind aber die jederzeit möglichen Versorgungsunterbrechungen in Sachen Strom, Wasser, Waren etc.

Jeder Bundesbürger sollte ...

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), Postfach 1867, 53008 Bonn, empfiehlt, dass sich jeder Bundesbürger mit einem 14-Tages-Mindestlager eindecken sollte.

Bei vielen Menschen, mit denen ich mich unterhalte, stelle ich fest, dass sie sich zu keiner Zeit bewusst sind, wie schnell es zu kurz- bis mittelfristigen Versorgungsunterbrechungen kommen kann. Je nachdem, wo du wohnst, können durch eine zweitägige Versorgungsunterbrechung sämtliche Regale der Läden wie leergefegt sein. Du und alle anderen, ihr kommt dann an keinerlei Nahrung oder Getränke ran. Besteht zur Versorgungsunterbrechung obendrein auch ein Problem mit der Stromversorgung, so können schnell sehr kritische Situationen entstehen. Ein Unterbruch der Stromversorgung lässt zum Beispiel sofort die Krimi-

nalitätsrate ansteigen. Wie du in diesem Moment nicht zum Ziel krimineller Aktivitäten wirst, ist in einigen Teilen des Buches beschrieben.

Die Anwendung der Informationen aus diesem Buch soll dich nicht im Fall eines Weltuntergangs ein Jahr lang über Wasser halten; das Buch soll in erster Linie ein wertvoller Begleiter und Ratgeber für kurz- bis mittelfristige Versorgungsunterbrechungen sein. Ich zeige dir auch, wie du bei Bedarf dein Heim geordnet und gut ausgerüstet verlassen kannst. Ob du zum Verlassen deines Heims durch andere Personen gezwungen wirst, dies durch Behörden verlangt wird oder aufgrund äußerer Einflüsse geschieht, spielt hierbei keine Rolle.

Selbstverständlich erhältst du nebenbei auch Informationen, wie du dich sogar in der Wildnis akzeptabel einrichten kannst. Dennoch befasst sich dieses Buch nicht mit den Techniken eines Einzelkämpfers, der nur mit dem Messer ausgerüstet 14 Tage in der Wildnis überleben muss. Ganz im Gegenteil: Es geht darum, sich mit ganz normalen Mitteln über eine Zeit X hinaus behelfen zu können.

Nimm zum Beispiel eine kurzzeitige Evakuierung durch die Behörden. Je nach Situation kann die Evakuierung vielleicht zwei oder drei Tage anhalten. Natürlich ist der Aufenthalt in einem Sammellager viel angenehmer zu überstehen, wenn du gut vorbereitet bist.

Bist du gezwungen, dich für längere Zeit außerhalb von festen Gebäuden aufzuhalten, so kannst du mithilfe der Informationen aus diesem Buch in kurzer Zeit eine ausreichende Infrastruktur um dich herum aufbauen. Die Infrastruktur bezieht sich in dem Fall auf die Bereiche Schutz, Wärme, Wasser, Schlaf, Nahrung, Sicherheit, Tarnung. Bei Bedarf ist es von elementarer Wichtigkeit, Entscheidungen über die Reihenfolge des Vorgehens zu treffen. Hier kann es keine einheitliche Richtlinie geben, denn jede Situation kann sich von der anderen deutlich unterscheiden. So kann dieses Buch nicht einen einzigen Ablaufplan darstellen, der

sagt: Mach zuerst dies und dann das, gefolgt von dem. Sondern je nach Situation musst du Entscheidungen treffen, Entscheidungen, welche die jeweilige Situation von dir verlangt. Es macht zum Beispiel wenig Sinn, wenn du nach dem Eintreffen am Lagerplatz zuerst eine Latrine baust, dann einige Wildtierfallen installierst, wenn kein Trinkwasser mehr vorhanden ist oder es Bindfäden regnet. Es **kann** also richtig sein, zuerst eine Latrine zu bauen, muss es aber nicht.

Zuerst gilt es immer, deine **eigenen** Bedürfnisse zu stillen. Eigene Bedürfnisse in Form von Sicherung der »körperlichen Unversehrtheit«. Dann kommt die Sicherung der Aktionsbereitschaft, erst danach kannst du dir Gedanken über raffinierte Fang- und Jagdtechniken machen. Als unerfahrene Person in Sache »Überleben im Busch« hast du genug damit zu tun, die wichtigsten Grundlagen für dich persönlich zu schaffen. Es geht in erster Linie darum, die ersten Stunden nach Eintritt des Notfalls passabel zu überleben. Alle weiteren Schritte ergeben sich aus den Überlegungen zur Qualitätsverbesserung.

In unseren Breitengraden ist es z. B. in der Regel wichtig, sich vor Kälte und Nässe entsprechend zu schützen, schnell einen wasserdichten Unterstand zu bauen und ein Feuer zu entzünden. In anderen Breitengraden gelten andere Bedingungen/Anforderungen. Während man sich in Wüstengebieten vor Sonne, Hitze und Austrocknung bewahren muss, so muss man sich in Gebieten mit trockener Kälte (Gebirge, Skandinavien, Nordamerika, Sibirien) vor Auskühlung durch Bodenkontakt schützen und zeitnah einen geeigneten Windschutz einrichten.

In speziellen Survival-Camps kannst du die richtigen Überlebenstechniken in der Natur erlernen, wenn es dich trifft, ist die geübte Situation aber mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht dabei. Dennoch hilft dir entsprechendes Training bei der Entscheidungsfindung. Keine Situation ist wie die andere, aber immer geht es ums Überleben.



ZUM AUTOR

In meinen früheren Jahren wusste ich nichts so Rechtes mit mir anzufangen. Ich suchte ständig nach Möglichkeiten, meine kleine dreiköpfige Familie zu ernähren. In einem heißen Sommer 1985 kam ich während eines meiner Jobs in Kontakt mit Häbbi. Häbbi war Sporttaucher und in Ausbildung zum Tauchlehrer bei einer Tauchschule am Bodensee. Mein Interesse war geweckt, und mein nächstes Ziel war klar: Taucher werden. Vor diesem Entschluss lag aber noch etwas anderes, denn 1986 kam es zur größten Umweltkatastrophe, die uns zumindest am Rande tangierte – dem Reaktorunfall von Tschernobyl. Die Angst der Bevölkerung war groß, hörte man doch fast täglich im Radio über die Auswirkungen radioaktiven Staubs und radioaktiver Kontamination. Die radioaktive Wolke, welche von Tschernobyl nach Deutschland verweht wurde, schürte die Angst. Die Leute begannen, Lebensmittel auf Vorrat zu kaufen. Natürlich konnten wir uns diesem »Sog« nicht entziehen. Auch wir richteten einen Kellerraum als Lebensmittellager her. Nur, was kaufen? Meine Frau Andrea und ich überlegten uns eine bestimmte Menge für eine etwa einmonatige Grundversorgung und versechsfachten diese Menge. Heute weiß ich, dass diese Planung alles andere als gut war. Es fehlte an wichtigen Dingen wie Wasser und Erste-Hilfe-Material; ebenso hatten wir den Umstand nicht beachtet, dass vielleicht der Strom ausbleiben würde und wir keine Nahrung mehr hätten zubereiten können. Auch war die Planung in Sache Hygiene und Toilette nicht nur unzureichend, sie war einfach überhaupt nicht vorhanden. Obendrein fehlte es an Möglichkeiten der Kommunikation. Einfach gesagt, fehlte es eigentlich an allen Ecken und Enden. In einem tatsächlichen Ernstfall hätten wir keine guten Karten gehabt, aber beruhigen konnten wir uns durch die eingekauften Lebensmittel schon. Eine später stattfindende Notfallübung zeigte uns viele Fehlerquellen unserer Planung auf. Man kann sich

viele, viele Gedanken über das Wenn und Aber machen. Aber ob die Vorsorge letztendlich auch so funktioniert, wie gedacht, kann nur eine gut organisierte Übung unter möglichst realen Bedingungen zeigen.

Nachdem unser Lebensmittellager eingerichtet und wir dadurch etwas beruhigter waren, meldete ich mich einige Monate später zum Sporttaucherkurs, dem Open Water Diver, an. Die Theorie war hakelig und unangenehm, aber als es ins Wasser ging, eröffnete sich mir eine neue Welt. Eine Welt voller Wunder und noch nie Gesehenem. Neue Geräusche kamen hinzu, ich hörte die mir sehr laut vorkommenden Ausatemblasen jedes meiner Atemzüge. Jedes Einatmen hörte sich an wie ein Zischlaut. Anfangs übertönten diese Atemgeräusche jedes andere vorhandene Geräusch um mich herum. Ich war gefangen vom Zauber der Eindrücke, vom Abstand zur »normalen« Welt. Es gab auch so vieles und neues zu lernen. Wissbegierde in Kombination mit der erlebten Einsamkeit unter Wasser, diesem »Den-Gewalten-ausgeliefert-Sein«.

Die Faszination ließ mich nicht mehr los und führte zu immer weiteren Zusatzausbildungen, schließlich 1988 zur Tauchlehrerprüfung in Cannes (Südfrankreich). Und dann kam es, wie es kommen musste: Ich baute zu Hause eine eigene Tauchschule auf und bildete mich nebenher auch in vielen Spezialbereichen des Tauchens weiter. Wissend, dass ein Taucher sich nie zu 100 % auf einen anderen Taucher verlassen sollte, begann ich damit, meine eigenständigen Überlebensfähigkeiten zu trainieren. Ein guter Taucher taucht zwar in Gemeinschaft mit anderen, besitzt jedoch Soloeigenschaften und hat eine hohe Qualität an Selbstrettungsfertigkeiten. So entwickelte ich schon sehr früh einen Solotaucherkurs, den sogenannten Self Rescue Diver. Mein ständiger Wissensdrang führte mich schlussendlich auch zum technischen Tauchen. Hier hatte es mir ganz speziell das Höhlentauchen angetan.