

KATHY HARRISON

PREPPING LEICHT GEMACHT

VORSORGE FÜR KRISEN-
UND KATASTROPHENFÄLLE

HEEL

INHALT

Einführung 8

**Dokumenten-
mappe erstellen**

10



**Licht ins
Dunkel
bringen**

14



**Wasserbedarf
ermitteln**

18



**Langfristige und
unabhängige
Wassernutzung**

22

**Nahrungsmittel-
bedarf ermitteln**

28

**Einen Plan zur
Nahrungsmittel-
lagerung erstellen**

32



**Lebensmittel
lagern**

36

**Erste-Hilfe-Set
zusammenstellen**

40



**Werkzeug-
kasten
zusammen-
stellen**

44



**Batterien
bevorraten**

47



**Auto
vorbereiten**

50



**Das Zuhause
vorbereiten**

55



**Finanzielle
Situation
überprüfen**

59



**Elektronik
schützen**

62

**Kinder
vorbereiten**

64



**Haustiere
vorbereiten**

68

**Kommunikations-
kanäle offen
halten**

71

**Kopf, Hände und
Füße schützen**

75

Großeinkauf

78

**Einen
kleinen
Garten
anlegen**

81



Lebensmittel haltbar machen

88



Kochen in Krisenzeiten

92



Einen Tag mit Notmahlzeiten planen

98



Lebensmittel sichern

104

Abfälle richtig entsorgen

107



Schädlinge bekämpfen

111



Nachbarn und Gemeinde kennenlernen

114

Spiele und Unterhaltung einplanen

118



Eine Notfalltoilette einrichten

122

Auf persönliche Hygiene achten

126



Wäsche waschen ohne Strom

128

Pandemien SARS, Covid-19 & Co.

132

Schutz vor Betrugern und Dieben

136

Einen Schutzraum einrichten

139



Warm halten

142

Kühl halten

146



Evakuierungsplan erstellen

149

Survival-Hacks

153



Der gut sortierte Bücherschrank

156

Auf die Plätze, fertig, los!

160



Nachwort: Was, wenn es länger dauert?

162

Adressen

164

Empfohlene Lektüre

166

Checklisten

172



Einführung

WIE WÜRDEN SIE REAGIEREN, wenn Sie morgen aufwachen und feststellen würden, dass der Strom ausgefallen ist und Supermärkte und Tankstellen bis auf weiteres geschlossen sind? Könnten Sie die alltäglichen Probleme bewältigen und alle neuen Aufgaben in Angriff nehmen? Könnten Sie Ihre Familie ernähren und warm halten? Wären Sie vorbereitet?

Familien, die lernen müssen mit Krisen umzugehen, sind nichts Neues. Tatsächlich ist dies im Laufe der Geschichte überall auf der Welt häufig die Norm gewesen. Meine Großmutter ernährte und kleidete ihre Familie während der harten Jahre der Großen Depression. Mit einer jungen Familie und einem Mann, der im Ausland diente, musste meine Mutter während des Zweiten Weltkriegs mit der Rationierung zurechtkommen. Ich habe miterlebt, wie der Terrorismus zu einem alltäglichen Begriff wurde und wie die Große Rezession Menschen, die ich kannte, ihrer Häuser und ihrer Lebensgrundlage beraubte. Heutzutage nehmen die politischen Unruhen zu, das Klima verändert sich schneller, als die meisten Menschen erwartet haben, und die globale Verschuldung bedroht die Finanzmärkte. 2002 kam es mit dem SARS-Virus zur ersten Pandemie des 21. Jahrhunderts und ab Dezember 2019 breitete sich der bis dahin unbekannte SARS-CoV-2,

auch Coronavirus genannt, aus und verursachte die Erkrankung COVID-19. In Zukunft werden wir uns wohl auch verstärkt mit Cyberkriegen auseinandersetzen müssen.

Der leichte Zugang zu Nachrichten und Informationen aus der ganzen Welt kann dazu führen, dass man überall Tod und Zerstörung vermutet. Es ist leicht, von der Fragilität unserer Systeme überwältigt und demoralisiert zu werden. Aber wo Schatten ist, da ist auch Licht. Immer mehr Gemeinschaften organisieren sich und investieren in ihre gemeinsamen Lebensräume. Immer mehr Sonnenkollektoren sind in der Landschaft zu finden und nach einer langen Periode des Rückgangs nimmt die Freiwilligenarbeit wieder zu. Gemeinschaftsgärten und von der Gemeinde unterstützte landwirtschaftliche Projekte entstehen in städtischen Gebieten. Wenn sich immer mehr Familien mit Selbstversorgung, Hühnerhaltung, Vorratshaltung und altem Handwerk auseinandersetzen ist das ein gutes Zeichen für uns alle.

Gemeinschaften, die sich auf Krisen vorbereiten, sind verbundene Gemeinschaften und vorbereitete Familien sind verbundene Familien.

Ich verstehe den Wunsch vollkommen, über etwas anderes nachzudenken, als über Katastrophenszenarien. An manchen Tagen weigere ich mich die Nachrichten zu sehen.



„Ich schlage nicht vor, dass Sie einen Bunker bauen sollen ...“

Stattdessen trinke ich Tee, rupfe Unkraut, gehe im Wald spazieren oder lese ein gutes Buch. Aber mein Wunsch die Augen zu verschließen hält nicht lange an. Es ist meine Aufgabe, mich jetzt darauf vorzubereiten, dass meine Familie geschützt wird.

Fernsehsendungen, die Menschen, die sich auf schwierige Zeiten vorbereiten wollen, als wahnhaft, schießwütige, in Bunkern lebende Paranoiker darstellen, haben dazu beigetragen, dass viele wichtige Gespräche darüber, wie ein Familien-Krisenplan aussehen könnte, beendet wurden oder gar nicht erst stattfanden. Mein Ziel ist es, voranzukommen und diese Gespräche zu führen, egal wie unangenehm es auch sein mag. Ich bitte Sie nicht darum, sich auf das Ende der Welt vorzubereiten, aber die Fähigkeiten und die Geisteshaltung die Sie lernen werden, sind auf kurze und auf lange Sicht nützlich. Der Wasserfilter, den Sie mit Ihrem Kind als kleines Wochenendprojekt bauen, funktioniert, wenn Sie sauberes Wasser brauchen und der Solarofen kocht eine Mahlzeit auch dann, wenn wirklich mal kein Strom, aber Sonnenlicht, vorhanden ist.

Ich schlage nicht vor, dass Sie einen Bunker bauen oder Ihre Geldreserven für einen Jahresvorrat an gefriergetrockneten Lebensmitteln ausgeben sollen. Sie werden nach der Lektüre dieses Buches kein Experte für das Überleben

in der Wildnis sein und ich kann Ihnen nicht beibringen, wie Sie ein Reh auf dem Feld küchenfertig zerlegen oder wie Sie eine Notfall-Blinddarmoperation durchführen können.

Aber ich schlage vor, dass Sie einige Zeit damit verbringen, über Ihr Zuhause, Ihre Nachbarschaft und Gemeinde nachzudenken. Spielen Sie einmal durch, wie Sie einen längeren Stromausfall überstehen können oder was es für Sie bedeuten würde, wenn Sie aufgrund eines Sicherheitsrisikos Ihr Heim nicht verlassen dürfen. Die Handlungsweisen die ich vorschlage, bieten konkrete Schritte zum Abhaken und Möglichkeiten zur Bewältigung einer Not-situation. Sie werden Dinge kaufen, herstellen und lernen müssen. Die Vorbereitungen werden nicht Ihr Leben übernehmen – im Gegenteil, es kann dieses sogar noch verbessern. Sie werden Vertrauen in Ihre Fähigkeiten aufbauen und das gute Gefühl gewinnen, dass Sie die Bedürfnisse Ihrer Familie während einer Krise befriedigen können.

Werden Sie alles, was Sie hier lernen, anwenden? Vielleicht nicht, aber eines ist sicher: Nach einer unerwarteten Katastrophe werden Sie niemals jemanden sagen hören: „Mensch, ich wünschte, ich wäre nicht so gut vorbereitet gewesen.“