

# Krisenbewältigung & Notfallvorsorge

## Warum ?

- \* Keine Panikmache – aber Vorbereitung ist alles.
- \* Wer mental vorbereitet ist, den wird eine wirkliche Krise nicht umhauen. Wer aufgrund der Situation Stress hat, dem wird im Ernstfall nichts gelingen.
- \* Wir ziehen das nicht an – es ist bereits da und manifestiert sich hier. Ob wir daran glauben oder nicht.
- \* Heimatschutz der Bundeswehr übt solche Dinge (z.B. GAU im KKW Gundremmingen).
- \* Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe empfiehlt Krisenvorsorge für mindestens zwei Wochen.

# Was kann geschehen ?

- \* Stromausfälle (politische Gründe, Naturkatastrophen)
- \* GAU in einem KKW, Großschadensereignisse
- \* Naturkatastrophen (Überschwemmungen, Erdbeben, Unwetter)
- \* Zunahme der Ereignisdichte auch in bisher ruhigen Gebieten
- \* Unruhen, Bürgerkrieg, Krieg, Zusammenbruch der öffentlichen Ordnung



# Was kann geschehen ?

- \* Flucht & Evakuierungen
- \* Versorgungsengpässe, Hungersnot
- \* Einfrieren von Bankkonten, Bargeldsperre/  
Bank Run, Zwangsenteignungen,  
Zwangshypotheken zugunsten von Banken/  
Staat



## Was kann geschehen ?

### Fazit:

*Nur weil bisher nichts geschehen ist muss das nicht so bleiben (siehe angespannte politische und wirtschaftliche Lage).*

## IST-Situation

- \* Ohne Elektrizität funktioniert (fast) nichts mehr. Unsere Energieversorgung ist stark zentralisiert und daher äußerst anfällig (politisch gewollt).
- \* Der Staat ist auf Krisen schlechter vorbereitet, als vor dem II. WK.
- \* Notfall-Vorräte der BRD wurden systematisch abgebaut (z.B. Kohlegebirge in der Lüneburger Heide).
- \* Durch Just-in-time-Logistik haben auch Supermärkte, Tankstellen etc. nur noch Vorräte für wenige Tage. Und im Krisenfall wollen alle noch etwas haben...
- \* Politische Gründe: Ohne Autarkie (vor allem Energie & Ernährung) ist ein Staat / eine Bevölkerung hilf- und wehrlos fremden Interessen ausgeliefert.

## IST-Situation

- \* Stetig wachsendes Gewaltpotential (vor allem in Großstädten, ungezügelter Einwanderung). Pläne der Bundesregierung mit einer Vielzahl möglicher Zonen von Bürgerkrieg
- \* Die Polizei ist an vielen Stellen bereits jetzt völlig unterbesetzt bzw. hoffnungslos überfordert. Bestimmte Gebiete werden gemieden.
- \* Die Bundeswehr ist praktisch bedeutungslos geworden und nur noch als Hilfstruppe für US-Angriffskriege zu gebrauchen (keine Reserven, Rückzug aus der Fläche, kaum verfügbares schweres Gerät oder Hubschrauber).



## IST-Situation

- \* Fazit: Jeder muss sich in **Eigenverantwortung** üben.
- \* Checklisten abarbeiten, ggf. ergänzen.
- \* Ohne vorherige Übung funktioniert im Ernstfall nichts !!!



# Klassifizierung

- \* **Krisenbewältigung**

Beispiel Finanz-/Wirtschaftskrise:

Die Krise ist bereits seit Sommer 2007 in vollem Gang und die Zentralbanken haben bisher nur mit großer Mühe einen weltweiten Banken-Zusammenbruch oder andere für die Masse sichtbare Auswirkungen verhindern können. Am 14.3.2008 wäre der Systemzusammenbruchs schon fast passiert.

- \* **Flucht / Evakuierung**

Rundfunk- & Lautsprecherdurchsagen: *„Eine radioaktive Wolke bewegt sich auf XXX zu. Bitte begeben Sie sich zu den Sammelpunkten YYY. Sie haben 60 Minuten Zeit, dann fahren die Busse ab.“*

- \* **Notfall / Überleben**

Überlebender eines Flugzeugabsturzes, Autopanne bei Nacht im Winter auf einer Nebenstraße, etc.

# Krisenbewältigung

## Vielfältige Gründe für die Vorsorge

- \* Unterbrechung der Stromversorgung, Ölversorgung, Importgüterversorgung oder bei Zusammenbruch des Zahlungsverkehrs sind wir bereits an dem Punkt angelangt, an dem sprichwörtlich nichts mehr geht.
- \* Wir können nicht mehr einkaufen, tanken, bezahlen, kochen, heizen, telefonieren, arbeiten und unser Bewegungsradius ist auf wenige Kilometer eingeschränkt.
- \* Sollte dieser Zustand einmal eintreten und länger als einige Tage andauern, dann ist die heutige westliche Lebensweise schlagartig vorbei, denn nach einigen Tagen brechen unsere hochgezüchteten Produktions- und Lieferketten für lange Zeit zusammen.

# Krisenbewältigung

## Vielfältige Gründe für die Vorsorge

- \* Der Fokus sollte auf die ersten Tage oder Wochen des Zusammenbruchs und auf die Hilfe zur Selbsthilfe gerichtet werden.
- \* Es ist also wichtig, Tage oder besser Wochen ohne externe Nahrungsmittel- und Energieversorgung überstehen zu können.
- \* Wahrscheinlich ist unsere gewohnte westliche Lebensweise sowieso nicht aufrechtzuerhalten.
- \* **Chance: Reduktion auf das Wesentliche bereits jetzt üben**  
(z.B. Umstellung der Ernährung, Entwicklung neuer Fertigkeiten, Anbau von Lebensmitteln)

## Krisenbewältigung Vorräte bunkern

- \* Wenn z.B. die Banken reihenweise zusperren, dann werden auch die Supermärkte, Tankstellen, etc. bald folgen.
- \* Resultat: Hungersnot und hohe Kriminalität – (New Orleans nach dem Hurricane Katrina) – in globalem Ausmaß.
- \* Viele Waren wird es nicht mehr geben oder nur zu enormen Preisen.
- \* Alles was heute importiert wird ist primär betroffen.
- \* **Für Jeden ein Muss:**
  - \* Lager mit Lebensmitteln für einige Monate
  - \* Andere essentielle Dinge: Medikamente, Ersatzteile etc.

# Krisenbewältigung

## Nahrungsmittelvorsorge

- \* **Anspruch an eine sinnvolle Vorsorge:**  
Haltbarkeit, Lagerfähigkeit, Kompaktheit, Energiegehalt, Preis, Zubereitung und flexibler Einsatz
- \* **Konzentration auf die Basis:** Reis, Nudeln, Brotbackmischung, Hülsenfrüchte, passierte Tomaten, denn sie sind sämtlich lange haltbar (auch über das MHD hinweg), energiereich, billig, platzsparend, flexibel einsetzbar
- \* Pflanzenöl / Kokosöl, Stein- oder Meersalz
- \* Getreide (Dinkel), (Hand-)Getreidemühle, Trockenhefe
- \* **Sprossenzucht:** Versorgung mit Vitaminen, Mineralien und Eiweiß
  - \* Gekeimte Früchte wie Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Roggen, Hafer, Gerste, uvam.
  - \* Absolut platzsparend, preiswert, reich an Mineralien und Vitaminen, nehmen an Gewicht extrem zu (100 g getrocknete Linsen ergeben 500g Linsensprossen)
- \* **Wasser lagern !!!** Wasserfilter (Sand, Holzkohle, Silber), Wasserentkeimung, faltbare Wassereimer
- \* Unwichtig oder als **Tauschmittel:** Konserven, Fisch in Öl, Trockenfrüchte, Zucker, Honig, Alkohol, Tabak etc.

# Krisenbewältigung Energieversorgung

- \* Wenn der **Strom** ausfällt ist der Haushalt komplett lahmgelegt (inkl. Heizung, Toilette, Wasserleitung etc.)
- \* Vorsorge besteht hier aus **Substitution und Verzicht**: Telekommunikation, Internet, Radio und Haushaltsgeräte (Kühlschrank, E-Herd, Waschmaschine und diverse Kleingeräte)
- \* **Licht, Heizung und Kochen:**
  - \* Taschenlampen, Kurbeltaschenlampe, Kerzen, Petroleumlampen, Feuerzeuge, Streichhölzer, Fackeln
  - \* Weltempfänger, Batterien
  - \* Gasflaschen und -brenner, Spirituskocher, Grill
  - \* Ofen mit entsprechender Feuerholzbevorratung (wenn Kamin vorhanden oder Garten)
  - \* Feuerlöscher, Löschdecken, Wassereimer !!!

# Krisenbewältigung

## Hygieneartikel & Haushaltsartikel

Diese sind spätestens in der Krise wahre Luxusgüter, ohne sie fühlen wir uns schrecklich unwohl:

- \* Zahnbürsten, Toilettenpapier, Seife, Zahnpasta, Waschpulver, Rasierzeug (kein Elektrorasierer ;-)
- \* Putzmittel lassen sich durch Essig, Salz und einem ergiebigem Spülmittel einwandfrei ersetzen, Schwämme und Putzlappen
- \* Müllsäcke (fehlende Müllabfuhr)
- \* Gefrierbeutel und Alufolie auf Vorrat  
(Brotteig in Alufolie einwickeln, in ein kleines Holzfeuerchen legen und fertig ist Ihr Brot; mit einem Gasbrenner ist es ungleich schwerer!)

## Krisenbewältigung Importgüter & Tauschgüter

- \* Wir sind stark importabhängig. Globale Arbeitsteilung ist extrem gefährlich !
- \* 90 % unseres Textil- und Schuhbedarfs wird aus Asien befriedigt
- \* Ebenso wachsen hier Gewürze wie Pfeffer, Zimt, Nelken etc. gar nicht oder nur sehr schlecht
- \* Tauschmittel: Historisch betrachtet sind Gewürze, Genussmittel (Alkohol, Tabak, Schokolade etc.) und Edelmetalle die gängigsten Tauschmittel
- \* Essentielle Güter: Fahrradschläuche, Einweckgläser, Weinballons und Gährrohrchen, Kräutersamen und Heilkräuter !



# Krisenbewältigung

## Sonderzubehör & Verbrauchsartikel

### **Sonderzubehör**

- \* Campingtoilette mit Chemikalien: Wenn kein Wasser fließt, funktionieren die sanitären Anlagen nicht; besonders in Stadtwohnungen großes Problem !
- \* Treibstoff und Öl für das Auto. Bei Versorgungsfahrten oder in Notfällen wichtig
- \* Notstromgenerator: Aufladen von Akkus, Betrieb von Elektrogeräten (Bohrmaschine). Bevorratung von Treibstoff und Öl
- \* Funktionsfähige Fahrräder (Ersatzschläuche, Flickzeug), evtl. Anhänger
- \* Hausapotheke, Verbandszeug, Zahnreparaturset, Kanülen

### **Verbrauchsartikel**

- \* In der Krise kaum noch zu kaufen:  
Glühbirnen, Schrauben, Dübel, Nägel, Dichtungen, Batterien etc.

# Krisenbewältigung

## Technische Hilfsmittel



Tischkurbellampe



Petroleumofen



Petromax



Funksprechgeräte



Fahrradanhänger



Kurbel-Weltempfänger



Gut sortiertes Werkzeug



Multitool

# Krisenbewältigung Finanzen im Finanzcrash

- \* Bankkonten und Sparbücher behalten zwar ihren Nominalwert, können aber mit der Bank untergehen.
- \* Es besteht die Gefahr von Zwangsanleihen oder Enteignung (siehe Zypern, SEPA).
- \* Einlagen-Sicherung kann nur einzelne Bankpleiten beherrschen, keine Systemkrise. Besser das Geld auf mehrere Banken verteilen.
- \* Banken mit großen internationalen Verflechtungen (in die USA) oder mit Derivatengeschäften sind anfälliger. Die meisten Banken werden untergehen, welche überleben werden, kann nicht gesagt werden. Verteilen Sie Ihr Geld lieber auf mehrere Banken. (Beispiel Bankenkrise in den USA.)
- \* Den besten Schutz bieten ganz kurzlaufende Staatsanleihen. Bargeld für mind. 3 Monate. Jedoch auch von der Währungs-Abwertung betroffen.
- \* Schweizer Franken oder Norwegische Kronen zulegen. Niemals alles in Euro belassen. Finger weg vom US-Dollar.
- \* Lebensversicherungen und Pensionskassen: Besonders aus Pensionskassen (Riester-Rente, etc.) kommt man praktisch nicht mehr heraus. Abschreiben !
- \* Lebensversicherungen verkaufen. Man kommt meist mit Verlusten und Wartezeit heraus. Dort investiertes Geld wird von Managern in Papierwerten angelegt und kann daher in der Krise abgeschrieben werden.

## Krisenbewältigung Gold & Silber

- \* Den besten Schutz bieten Gold und Silber. Der Goldpreis wird in der Krise explodieren. Es wird dann kein Gold/Silber mehr zu kaufen geben.
- \* Silber wird mehr als Gold steigen, da es noch stärker unterbewertet ist als Gold. Außerdem wird Gold für die Masse (wenn sie es überhaupt bekommt) viel zu teuer sein. Preise bei Ausbruch der Bankenkrise ab \$ 5000/oz für Gold und \$ 500/oz für Silber. Eine Angabe in Euro macht wenig Sinn, denn dieser wird dann sehr schnell zerfallen.
- \* Gold war schon immer Geld, eignet sich jedoch mehr zur **Wertaufbewahrung** denn als Tauschmittel.
- \* Silber ist als **Tauschmittel** besser. Wird auch von der Industrie benötigt.

# Krisenbewältigung

## Krisenvorsorge für Unselbständige

Unselbständig Erwerbstätige werden in Wirtschaftskrisen meist besonders stark betroffen, insbesondere bei solchen, in denen das Finanzsystem untergeht:

- \* Sie haben nur einen Kunden – ihren Arbeitgeber. Und sie wurden bisher „rundum“ versorgt, was sie oft veranlasst, alles Geld auszugeben und sich zu verschulden.
- \* Ihre Altersvorsorge wird meist vom Staat oder in Systemen verwaltet, wo sie kaum Kontrolle haben.
- \* Ihre Steuerlast ist am Höchsten, sie können nur mit Nachsteuer-Einkommen investieren: sie sind meist keine guten Investoren und sie glauben an die Obrigkeit und den Staat.
- \* Wenn in der Depression die Arbeitsteilung schrumpft, werden besonders Spezialisten und diejenigen betroffen sein, die an ihrem „Status“ festhalten.

## Krisenbewältigung Finanzkrise / Empfehlungen

- \* So schnell wie möglich entschulden; Inflation nützt in der Krise nicht dem Schuldner sondern immer nur dem Staat
- \* Bringen Sie Ihr Vermögen unter Ihre Kontrolle und sichern Sie es: schaffen Sie sich Rücklagen für zumindest einige Jahre in sicherem Geld (Gold)
- \* Leben Sie nicht auf „großem Fuß“
- \* Leider wird es einem nicht leichtgemacht, da die Eliten nicht die Wirklichkeit darstellen, sondern alles verschweigen und versuchen, den Systemabsturz so lange wie möglich hinauszuzögern

# Krisenbewältigung

## Maßnahmen für die eigene Sicherheit

- \* Krisen laufen nie friedlich ab. Wenn Menschen in Not sind, bleiben Ethik und Moral auf der Strecke
- \* Ordnungskräfte werden überfordert sein
- \* Netzwerke knüpfen, gute Nachbarschaft
- \* Sicherheit der Wohnstätte prüfen
  - \* Rollladensicherung gegen unbefugtes Hochschieben
  - \* Gitter an Erdgeschoss- oder rückseitigen Fenstern anbringen
  - \* Lichtschächte sichern, Schlösser erneuern, Einstiegsmöglichkeiten verhindern
  - \* Unauffällige Kameras an unüberschaubaren Ecken installieren
  - \* Garage und Schuppen absperren und umherstehende Gerätschaften sichern oder wegschließen

# Krisenbewältigung

## Wohnsitz sichern



**Rollladenschutz**



**Fenster vergittern**



**Videokamera**



# Krisenbewältigung

## Maßnahmen für den Selbstschutz

- \* Möglichst unauffällig leben, gefährliche Situationen und Gebiete meiden
- \* Aufmerksamkeit, Umgebung beobachten
- \* Fitness !!!
- \* Wehrhaftigkeit !!! (Kein Opferbewußtsein)
- \* (Erlaubte) Abwehrmittel zulegen: Pfefferspray, Pfefferspraypistole, Teleskop-Abwehrstock, Selbstverteidigungsschirm etc.



## Krisenbewältigung Schlußbetrachtung

- \* Alles nur Gedanken, die Struktur bringen sollen, kein Anspruch auf Vollständigkeit.
- \* Eine solche Vorsorge kostet nicht viel Zeit, Geld oder Platz, beruhigt jedoch und verschafft in der Krise die nötige Ruhe.
- \* Diese Vorsorge ist nie unnötig, da alle Dinge auch im „normalen“ täglichen Leben ge- bzw. verbraucht werden können.
- \* Diese Krisenvorsorge kann auch als Chance zur eigenen Umstellung der Lebensweise genutzt werden.
  
- \* **„Sie müssen es nicht perfekt machen, ungefähr richtig reicht schon!“**

# Krisenbewältigung

## Überleben in der Wildnis / Szenario

- \* **Winter-Szenario (Lagefeststellung)**
- \* **Beurteilung der Lage:**  
Realisierung, was passiert ist.
- \* **Äußere Einflussfaktoren:**  
Klima, Wetter, Gelände, Tageszeit,  
vorhandene Hilfsmittel
- \* **Innere Einflussfaktoren:**  
Psyche, Fitness, Fähigkeiten, Ernährung



- \* **Psychische Programmierung:** Leitsatz zum richtigen Handeln:  

<b>S</b> ei	<b>R</b> rational	<b>W</b> enn	<b>N</b> ötig
<b>S</b> icherheit	<b>R</b> ettung	<b>W</b> asser	<b>N</b> ahrung

# Krisenbewältigung

## Überleben in der Wildnis / Grundbedürfnisse

\* Im Notfall konzentrieren Sie sich auf das **Wesentliche:**

1. Sparen Sie Ihre Energie
2. Keine wilden Aktionen. Kein wildes Herumlaufen. Meistens ist Rettung zu erwarten, daher möglichst am Platz bleiben.
3. Nutzung der Natur
4. Deckung der **Grundbedürfnisse**



\* Der Mensch hat 4 physische **Grundbedürfnisse** zu stillen:

1. Schlaf / Trockenheit – Biwak
2. Wärme / Trockenheit – Feuer
3. Wasser – Wasser finden und gegebenenfalls aufbereiten
4. Nahrung – essbare Pflanzen, Jagdtechniken, Kochen am Feuer



# Krisenbewältigung

## Überleben in der Wildnis / Gefahren

### Schutz vor Gefahren

- \* Lawinen
- \* Bergrutsche
- \* Zugefrorene Gewässer, Überschwemmungen
- \* Zusammenbrechende Bäume
- \* Wilde Tiere



# Krisenbewältigung

## Überleben in der Wildnis / Notunterschlupf

### Notunterschlupf

- \* Isolierung, von Wetterseite abgewandt
- \* Nicht zu groß
- \* Lage: erhöht, Nähe Feuerstelle / Signalfeuer
- \* Gut sichtbar



# Krisenbewältigung

## Überleben in der Wildnis / Biwak

### **4 Anforderungen an ein (natürliches) Biwak:**

- \* Sie benötigen Schutz vor Bodenkälte (Jägerbett)
- \* Sie benötigen einen Windschutz
- \* Sie benötigen Schutz von Oben (Baum, Felsvorsprung, etc.)
- \* Schutz vor Niederschlag & Nässe



### **Energie sparen!**

- \* Dieses Prinzip können Sie bei jedem freilebenden Tier beobachten. Keine Wegstrecke wird ohne triftigen Grund zurückgelegt.
- \* Bewegen Sie sich langsam !

### **Schutz vor Feuchtigkeits- und Wärmeverlust ! (Biwak, Kleidung, Aktivität, Feuer)**

## Krisenbewältigung Überleben in der Wildnis

- \* Das Überleben in Notsituationen ist zu über 70 % ein Wettlauf mit der Zeit.
- \* Überleben ohne chemische Energieträger (feste Nahrung) ist bis zu 30 Tagen möglich.
- \* Training absolvieren: Alle Techniken mit und ohne Hilfsmittel **müssen funktionieren!!!**
- \* **Je öfter Sie Ihre Komfortzone verlassen, desto gelassener werden Sie im Ernstfall reagieren. Sie werden sich dort wohl fühlen, wo andere den Tod finden würden.**
- \* **Zum Abschluss: Unsere heutige Gesellschaft hat uns durch die Technik von uns selbst, von der Natur und von Gott getrennt. Das muss schiefgehen. Das Leben wird uns zu uns selbst zurückführen...**



# Krisenbewältigung Flucht & Evakuierung

- \* Das Leck in einer Gasleitung, der Brand im Nachbarhaus, eine sich abzeichnende Katastrophe (Kernkraftwerk) oder sonstige Notfallsituationen können Räumungen einzelner Gebäude oder sogar großflächigere und länger dauernde Evakuierungen erforderlich machen.



# Krisenbewältigung

## Flucht & Evakuierung / Ausrüstung

- \* Auf das Schlimmste vorbereiten:  
Für mehrere Tage  
ohne Unterkunft oder Versorgung.
- \* Wetterfeste, unauffällige Kleidung.  
Festes Schuhwerk.  
Gepackter Notfallrucksack.
- \* **Gute Vorbereitung hat Vorteile:**
  - \* Sie sind nicht in Eile. Durch Eile läuft man Gefahr, Fehlentscheidungen zu treffen.
  - \* Sie stehen nicht unter Druck. Unter Druck macht man häufig Fehler.
  - \* Erzwingen führt zum Misslingen !



# Krisenbewältigung

## Flucht & Evakuierung / Ausrüstung

### **Notfallausrüstung / -rucksack**

- \* Erste-Hilfe-Material, individuelle Medikamente
- \* Rundfunkgerät mit UKW und Mittelwelle, Reservebatterien
- \* Wichtige persönliche Dokumente (wasserdicht verpackt).  
Näheres hierzu in der Checkliste „Dokumente“
- \* Verpflegung für zwei Tage in staubdichter Verpackung
- \* Wasserflaschen (gefüllt), Essgeschirr und -besteck, Dosenöffner
- \* Taschenlampe mit Reservebatterien, Messer ! Feuerzeuge !
- \* Schlafsack, Isoliermatte
- \* Kleidung und Hygieneartikel

# Krisenbewältigung

## Krisenvorsorge / Checklisten

- \* Beispiel für Notfallausrüstung / Fluchrucksack
- \* Broschüre des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
- \* Checklisten
  - \* Vorsorge allgemein
  - \* Dokumente
  - \* Checkliste Haus- und Wohnungssicherheit
  - \* Nahrung
  - \* Rucksack
  - \* Checkliste Werkzeug, Ersatzteile
  - \* Etc.

## Krisenbewältigung Krisenvorsorge / Quellen

- \* [www.hartgeld.com](http://www.hartgeld.com) Allgemeine Informationen
- \* [www.krisenvorsorge.com](http://www.krisenvorsorge.com) Informationen, Ausrüstung
- \* [www.survival.at/](http://www.survival.at/) Informationen, Kurse
- \* [www.survival-coaching.com](http://www.survival-coaching.com) Kurse
- \* <http://www.asmc.de> Ausrüstung
- \* <http://survival.at> Informationen, Kurse, Videos