Impressum:

Stand: 01.09.2022

Autor: Thomas Schaurecker, MSc

Urheber- und Kopierrechte: Eine Vervielfältigung dieses Buches im Ganzen oder in Teilen ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes in der jeweils geltenden Fassung erlaubt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, Texten und Tabellen, der Mikroverfilmung und der Einspeisung in Datenbanksysteme bleiben, auch auszugsweise, dem Autor, Thomas Schaurecker, MSc vorbehalten.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsneutrale Differenzierung, z.B. Leser/innen, verzichtet. Sämtliche Rollenbezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

ISBN – Nummer:

ISBN 978-3-200-08752-1

9 783200 087521

Der Autor

Der Autor dieses Buches ist 47 Jahre jung, verheiratet und Vater von zwei Kindern. Er liest, wandert und reist sehr gerne und war in unterschiedlichsten politischen Funktionen tätig, darunter Ortsgruppenobmann, Landschulratelternvertreter, Laienrichter, Mandatar der Wirtschaftskammer und zuletzt als Bundespräsidentschaftskandidat in spe in Österreich.

Fragt man ihn nach seinen schönsten Erlebnissen, dann strahlen seine Augen und er berichtet von seiner Pilgerreise am Jakobsweg. Dort hat er gelernt, wie wenig man benötigt, um glücklich zu sein!

Thomas Schaurecker sieht sich als Philantrop, der zwar berufsbedingt sehr konsequent sein kann, aber mit Leidenschaft und Herz anderen Menschen hilft.

Der Grund dafür, dieses Buch zu schreiben, war seine Passion für dieses Thema! Fast sein ganzes Leben lang, auch als Unternehmer mit einer Firma in Österreich und einer in Deutschland, beschäftigt ihn das Thema Sicherheit. Sein Bedürfnis, andere zu schützen, zeigte sich lange in seiner sportlichen Aktivität, dem aktiven Kampfsport. Mit fast 30 Jahren Erfahrung in unterschiedlichsten Bereichen der Sicherheit, auch dem bewaffneten Personenschutz sowie dem Risiko- und Krisenmanagement, gehört er zu den „alten Hasen“ der Sicherheitsbranche.

Während seines Masterstudiums auf der Universität in Krems hatte er mehrfach Kontakt mit Vertretern von kritischen Infrastrukturen. Ein Thema, damals noch sehr unbekannt, war der unkontrollierbare Stromausfall, ein Blackout. Nach intensiver Recherche zu dem Thema, dazu gehörten Gespräche mit Menschen, die einen Krieg überlebt haben, aber auch Experten in unterschiedlichsten, dafür relevanten

Bereichen, begann er 2017 mit ersten Seminaren und Schulungen zu dem Thema Krisenvorsorge. Er behauptet, am meisten von den Teilnehmern gelernt zu haben.

Seinem Standpunkt, Problemen mit Vernunft, sachlich und zielorientiert zu begegnen, bleibt er bis heute treu. Jemandem Angst machen oder dieses Gefühl als Werkzeug missbrauchen will er jedenfalls nicht!

Thomas Schaurecker ist mittlerweile als Blogger auf unterschiedlichsten sozialen Medien weit über die Landesgrenze hinaus bekannt. Seine Videos zu sozialen Themen erreichen mitunter über 250.000 Menschen.

Fast alle seine Seminare zum Thema Krisen und Blackout sind ausgebucht, er erreicht dabei jeweils zwischen 50 bis 150 Menschen.

Sein großes Ziel: Alle Menschen so zu vernetzen und vorzubereiten, dass wir Krisen ohne große Verluste überstehen.

Krisenvorsorge soll sich an Fakten orientieren, sensibilisieren und Ängsten die Grundlage nehmen!

Thomas Schaurecker

Inhaltsverzeichnis

1 VORWORT 7

2 POSITIVE NACHRICHTEN 9

3 WARUM SIND SO WENIGE MENSCHEN VORBEREITET? 11

3.1 BLACKOUT – EINE VERSCHWÖRUNGSTHEORIE 12
3.2 URVERTRAUEN IN DIE REGIERUNG 15
3.3 BLACKOUT – EBEN KEIN STROMAUSFALL 17
3.4 MANGELNDE EIGENVERANTWORTUNG 19
3.5 AUSWIRKUNGEN EINES „STROMAUSFALLS“ WERDEN UNTERSCHÄTZT 19
3.6 VOGEL-STRAUß-HALTUNG 20

4 UMGANG MIT DEM THEMA BLACKOUT 23

5 BLACKOUT IN DER RISIKOBEWERTUNG 24

6 WIE WAHRSCHEINLICH IST EIN BLACKOUT? 26

6.1 EXTREME NATUREREIGNISSE – SONNENSTURM 30
6.2 EXTREME NATUREREIGNISSE – VEREISUNGEN 30
6.3 UMWELTKATASTROPHEN 30
6.4 CYBERANGRIFFE 30
6.5 ERGEBNISRECHERCHE BLACKOUT 31

7 DER MÖGLICHE IMPACT BEI EINEM BLACKOUT 33

7.1 PHASE 1: STUNDEN BIS EIN TAG 34
7.2 PHASE 2: TAGE BIS WOCHEN 35
7.3 PHASE 3: WOCHEN BIS MONATE 36
7.4 ERGEBNISRECHERCHE IMPACT 36

8 AKTIONEN STAAT VERSUS BÜRGER 38

8.1 STAATLICH 38
8.2 PRIVAT 39

9 ZUSAMMENFASSUNG 40

10 WIE ERKENNE ICH EIN BLACKOUT? 41

10.1 KEIN STROM 41
10.2 RADIO 41
10.3 TELEFON 42

11 CHRONOLOGISCHER ABLAUFPLAN 43

12 KERNFRAGEN DER KRISENVORSORGE 45

12.1 WEN WILL ICH SCHÜTZEN? 46
12.2 WO WILLST DU DEINE SCHUTZBEFOHLENEN SCHÜTZEN? 46
12.3 WIE FÜHRE ICH MEINE SCHUTZBEFOHLENEN ZUSAMMEN? 47
12.4 NICHT ALLE MENSCHEN KÖNNEN GESCHÜTZT WERDEN! 48

13 KERNTHEMEN IN DER VORBEREITUNG 49

13.1 NAHRUNG UND KOCHMÖGLICHKEIT 50
13.2 WASSER UND GETRÄNKE 52
13.3 WÄRME 53
13.4 LICHT 55
13.5 SICHERHEIT INNEN 55
13.6 SICHERHEIT AUßEN 56
13.7 HYGIENE 59
13.8 KOMMUNIKATION 60
13.9 MEDIKAMENTE 62
13.10 SÜCHTE 62
13.11 ABLENKUNG 63
13.12 TAUSCHWARE 63
13.13 VERGISS NICHT AUF DEIN TIER 65
13.14 ETHIK UND MORAL 66

14 DER NOTFALLRUCKSACK 68

15 TIPPS UND TRICKS 71

16 PRODUKTEMPFEHLUNGEN 73

16.1 KERNTHEMA NAHRUNG 75
16.2 KERNTHEMA HYGIENE 76
16.3 KERNTHEMA KOMMUNIKATION 78
16.4 KERNTHEMA LICHT 79
16.5 SONSTIGES 80
16.6 ERSTE-HILFE-MATERIAL 81
16.7 WÄRME 82
16.8 KOCHEN/BRATEN UND WASSER 83

17 REZEPTE 85

17.1 FLADENBROT 85
17.2 HAFERBREI 86
17.3 DIVERSE GEMÜSESUPPEN/ZWIEBELSUPPE 86

18 NÜTZLICHE PFLANZEN 87

19 NOTFALLPLÄNE UND NÜTZLICHE LISTEN 88

19.1 CHECKLISTE CHRONOLOGISCHER ABLAUFPLAN 88
19.2 LEBENSMITTELKONTROLLLISTE 89
19.3 NOTFALLPLAN 90
19.4 CHECKLISTE NOTFALLRUCKSACK 92
19.5 CHECKLISTE GESUNDHEIT 93
19.6 CHECKLISTE WÄRMEVERSORGUNG 94
19.7 EMPFEHLENSWERTE LINKS 95

20 SCHLUSSWORT UND DANKSAGUNG 96

21 QUELLENVERZEICHNISSE 101

21.1 LITERATUR 101
21.2 LINKS 101
21.3 ABBILDUNGEN UND LIZENZEN 102

1 Vorwort

Das Thema Blackout ist heutzutage fast schon omnipräsent. Es ist kaum ein journalistisches Medium, das die werten Leser und Zuseher nicht vor der drohenden Gefahr, die da wohl auf uns zukommen soll, warnen will. Auch Politiker, Experten, ja, sogar CEOs von Stromversorgern erläutern ausführlich ihre Bedenken. Letztendlich bekommt man den Eindruck vermittelt, dass alle Beteiligten wenig tun können, um dieses Ereignis von uns abzuwenden.

Speziell für die Bürger dieses Landes, welche in die Krisenfähigkeit unserer Regierungen großes Vertrauen setzen, mag das ein böses Erwachen sein. Zudem fühlen sich sehr viele Menschen mit einem doch mitunter komplizierten Thema allein gelassen oder können sich aus Gründen, wie einem zu geringen Einkommen oder diversen Gebrechen, gar keine Vorsorge leisten.

Bezüglich der Verantwortung muss man fairerweise sagen, dass nicht nur Politiker unsere Sicherheit zu gewährleisten haben, sondern zumindest eine gewisse Eigenverantwortung geboten erscheint.

Allerdings ist auch klar, dass nicht jeder Bürger ein Experte oder „Prepper“ (Mensch, der sich exzessiv auf Krisen vorbereitet) werden kann und will. Eine deutliche Reaktion in der Bevölkerung ist das Leugnen dieses Problems.

Und genau da setzt dieses Buch an. Mein Ziel als Autor war es, Dir komplizierte Dinge einfach zu vermitteln und Dir dabei die Möglichkeit zu geben, nach Abwägung von Fakten und Daten selbst zu entscheiden, ob Du vorsorgen solltest oder eben auch nicht.

Solltest Du Dich dazu entscheiden, hast Du dafür einen Ratgeber in der Hand, der Dich auf Deine Bedürfnisse adäquat vorbereiten kann. Dabei werden auch die Menschen nicht vergessen, die nicht über ein millionenschweres Bankkonto verfügen, sondern wenig bis gar kein Budget zur Verfügung haben.

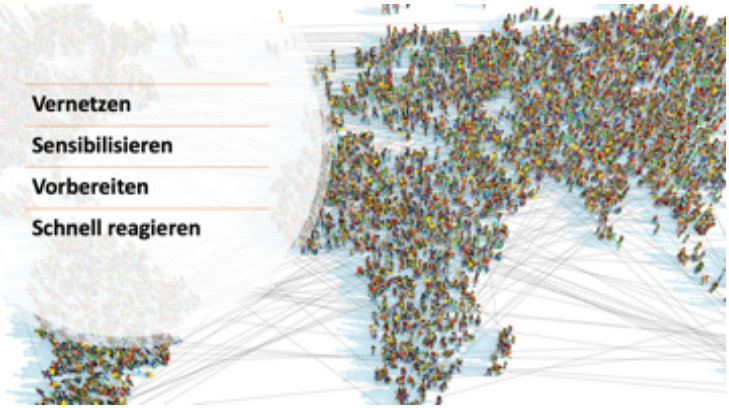
Ich freue mich auf jeden Fall darauf, meine Erfahrungen mit Dir teilen zu dürfen und eventuell eine Rückmeldung von Dir zu erhalten. Du erreichst mich unter der E-Mail-Adresse:

thomas.schaurecker@gmx.at

Die folgenden Bilder stammen aus der Powerpoint-Präsentation meiner Vorträge im Zeitraum September/Oktober 2022. Es würde mich freuen, Dich irgendwann persönlich bei einem meiner Seminare (online oder auch real) begrüßen zu dürfen.

Dein Thomas Schaurecker

2 Positive Nachrichten



Lieber Leser, ich darf Dir zu Krisen wie Blackout, Versorgungsknappheit, Umweltkatastrophen oder vielen anderen möglichen Ereignissen, die uns schaden könnten, die besten Nachrichten übermitteln. Wenn wir uns miteinander vernetzen, im Ernstfall zusammenhalten, uns dafür sensibilisieren, dass genau solche Ereignisse eintreten können und uns darauf vorbereiten, dann müssen wir uns beispielsweise vor einem Blackout nicht mehr fürchten. Viele von uns werden Lebensretter werden, aus sich herauswachsen und an Selbstbewusstsein und Erfahrung gewinnen.

Wir können GEMEINSAM fast alles überstehen und ich darf Dich bitten, immer wieder an diese Passage des Buches zu denken, sollte Dir der eine oder andere Inhalt Sorgen bereiten! Das ist nicht Ziel dieses Buches!

Vermutlich würde es reichen, wenn sich 70-80 Prozent der Menschen sinnvoll und durchdacht auf ein Blackout vorbereiten und nicht erst bei Eintreffen dieses oder ähnlicher

Schadensereignisse reagieren müssen. Es könnte und wird dann zu spät sein, Versäumnisse zu kompensieren.

3 Warum sind so wenige Menschen vorbereitet?

Leider ist die Realität ziemlich ernüchternd, ja bitter. Von 100 Menschen sind vielleicht 7 ausreichend auf ein Blackout vorbereitet, also schlichtweg viel zu wenige! Und das, obwohl wir seit Jahren Themen wie Blackout, Corona, aber auch einen möglichen Krieg (siehe Ukraine/Russland), fast omnipräsent in den Medien wiederfinden.

Wenn wir uns eigentlich nur vorbereiten müssten, aber so eklatant an der Umsetzung scheitern, dann stellt sich die logische Frage: „Warum?“ und vor allem: „Was können wir dagegen tun?“. Denn wer gut vorbereitet ist, muss sich nicht vor der Krise fürchten, aber vielleicht vor den Menschen, die jede Vorbereitung verabsäumt haben.

Also was hindert uns daran, uns zu sensibilisieren und zu vernetzen? Warum machen viele meiner Seminarbesucher die Erfahrung, schief angeschaut zu werden, wenn sie von Blackout und Notfallvorbereitungen sprechen? Warum sind viele Leser, die dieses Buch erhalten haben (laut Statistik 93 von 7), nicht oder zu wenig vorbereitet? Das ist keinesfalls als

Vorwurf gemeint, sondern tatsächlich eine ehrlich gemeinte Frage, die gelöst werden muss!

Nach zahlreichen, selbst organisierten Seminaren und Workshops sowie Gesprächen mit Kriegsflüchtlingen und dem Studieren von Fachliteratur stellt sich der Sachverhalt aus meiner Sicht wie folgt dar:

3.1 Blackout – eine Verschwörungstheorie

Das Thema wird von vielen Menschen immer noch als Verschwörungstheorie angesehen. Das bringt natürlich das Problem mit sich, dass jemand, der an eine Verschwörungstheorie glaubt, nur sehr schwer davon abzubringen ist.

Also muss man der Ursache auf den Grund gehen! Hast Du schon einmal davon gehört, dass die Regierung (welche auch immer) uns bewusst und in absoluter Bösartigkeit den Strom abstellen will? Bitte nicht mit einem Lastabwurf (Brownout) verwechseln, um einen Kaskadeneffekt (Prozess ähnlich einer

Lawine) zu verhindern. Das passiert nämlich tatsächlich gar nicht so selten, ich gehe etwas später noch genauer darauf ein.

Gemeint ist das Gerücht, die Regierung oder irgendwelche Eliten lösen ein Blackout aus, um den Bürgern dieses Landes bewusst und massiv zu schaden. Ganz ehrlich, da spricht sehr viel dagegen und wir sind vermutlich einer klassischen Verschwörungstheorie aufgesessen. Und das lässt sich auch belegen!

Wie das Bild verrät, wird die Komplexität des europäischen Stromversorgungssystems schlichtweg unterschätzt. Niemand weiß, ob wir in so einem Fall das Stromnetz überhaupt und problemlos wieder anschalten können. Vereinfacht dargestellt heißt das, die meisten Kraftwerke können nicht einfach aus dem Nichts Strom produzieren, sie benötigen diesen vorab selbst. Dafür gibt es sogenannte Schwarzstartreaktoren, die dieses Defizit ausgleichen sollen. Das Problem ist nur, diese sind in den meisten Ländern rar.
Zudem leben wir in einem europäischen Stromverbund und in diversen Abhängigkeiten, es müssten sich also die Regierungen in ganz Europa einig sein, ihren Bürgern offenkundig massiv schaden zu wollen. Das ist zwar möglich, aber nicht wahrscheinlich.

Auch ist den Politikern sehr wohl bewusst, wie unglaublich hoch der Impact (die Schadenshöhe) eines Blackouts zu bewerten ist (Wir schauen uns das auch noch genauer an).

Ein fast unschlagbares Argument gegen besagte Verschwörungstheorie ist auch, dass der Staat jeden Tag hunderte Cyberangriffe auf unsere kritischen Infrastrukturen abwehren muss, es ist also fast paradox zu behaupten, er selbst wäre ein potenzieller Täter.

Du darfst gerne selbst entscheiden, ob für Dich ein Blackout aufgrund der Willkür von Eliten wahrscheinlich ist, die Sachlage spricht jedenfalls dagegen.

Wenn ich auf Menschen treffe, die von einer Verschwörungstheorie ausgehen und sich deshalb nicht vorbereiten, argumentiere ich so: „Ich kann gut nachvollziehen, dass ein Blackout für Dich bloße Angstmacherei ist! An die ach so böse Regierung glaube ich auch nicht, vor allem auch deshalb, weil die Realität noch viel schlimmer ist! Möchtest Du wissen, warum ich mir Sorgen mache und mit dem Thema zu Dir komme? Mir ist Deine Meinung wichtig, dazu solltest Du folgendes wissen …“

Wer hört da nicht weiter zu? Probiere es vielleicht selbst mal aus!

3.2 Urvertrauen in die Regierung

2. Grund:

Ur-Vertrauen in die Regierung

Der zweite Grund, warum man zum Thema Krisenvorbereitung nicht immer ernst genommen wird, zeigt sich darin, dass viele Bürger ein riesiges Vertrauen in Politiker und Regierungen besitzen und den Akteuren Fähigkeiten zuschreiben, die diese oft unmöglich erfüllen können. Welcher Politiker ist denn ein guter Krisenmanager? Und muss er das sein?

Tatsächlich erkennt man aus faktenbasierter Sicht sehr rasch, dass die Politik in vielen Bereichen gänzlich versagt. Und selbst Parteianhänger und Politikfreunde werden sich den zahlreichen Argumenten, die leider sehr ernüchternd den Deckmantel scheinbarer Kompetenz lüften, nicht verwehren können.

In meinen Seminaren zeige ich bei diesem sensiblen Thema folgendes Bild:

Ist dieses Vertrauen berechtigt?

Dann konfrontiere ich die Besucher mit harten Fakten in Form von Fragen:

- *Gibt es Korruption in der Politik?*
- *Haben Sie den Eindruck, dass Freunderlwirtschaft und Proporz an der Tagesordnung stehen?*
- *Haben wir ein völlig veraltetes Schulsystem?*
- *Klafft arm und reich immer mehr auseinander?*
- *Reagiert eine Regierung schnell und kompetent auf Probleme und Sorgen der Bevölkerung?*
- *Kommen weitere Krisen auf uns zu, gegen die eine Regierung bis jetzt nichts unternimmt (zum Beispiel Arbeitslose durch die Digitalisierung)?*
- *Haben wir Lösungen gegen die Wohnungsnot?*
- *Gibt es endlich ein transparentes und gerechtes Steuersystem?*
- *Erleben Sie einen Bildungsnotstand, der relativ einfach zu kompensieren wäre?*
- *Verdienen Frauen so viel wie Männer?*
- *Sind die Renten sicher?*
- *Haben wir unsere Staatsverschuldung im Griff?*

Wie oft glaubst Du, lieber Leser, wurde mir bei diesen Punkten widersprochen?
Genau, noch nie! Also wer jetzt immer noch glaubt, dass ein Blackout aufgrund der Kompetenz unserer politischen Führungselite unmöglich erscheint, der sollte die letzten Zeilen noch einmal sorgfältig lesen.

An diesem Punkt muss man aber auch erwähnen, dass jeder mündige Bürger ein Bewusstsein für die Eigenverantwortung haben sollte und sich eben nicht blind darauf verlassen darf, dass andere, wer auch immer, schon alle Probleme meistern werden! Also oft ist eben nicht die Politik schuld, sondern wir selbst!

3.3 Blackout – eben kein Stromausfall

Wer kennt diese oder ähnliche Nachrichten aus den Medien? „Blackout am Wiener Prater oder Blackout wegen Grabungsarbeiten im Landkreis XY“.

Viele Medien verwenden diesen Begriff für einen gewöhnlichen Stromausfall. Dadurch findet eine Desensibilisierung statt, die

ich für sehr gefährlich halte! Warum soll man sich denn auf einen Stromausfall vorbereiten? Man könnte meinen, es gibt ständig Blackouts und es hat keine Auswirkungen auf unser Leben.

Was hat ein Blackout mit einem Stromausfall gemein? Ungefähr so viel, wie die Berührung eines elektrischen Weidezauns mit einem atomaren Reaktorunfall!

Was ist eigentlich ein „Blackout?“ Ich beschreibe ein Blackout gerne so: Es bezeichnet einen Kontrollverlust – und zwar in fast allen Bereichen unseres Lebens. Dazu gehören unter anderem die öffentliche Sicherheit, die medizinische und lebensnotwendige Versorgung sowie in weiterer Folge das Vertrauen in unsere Gesellschaft.

Wie wahrscheinlich ist ein Blackout? Ein Blackout, das komplett Europa betraf, gab es noch nicht, aber einige „kurz davor Situationen“, die eine Netzauftrennung notwendig machten:

28.09.2003 in der Schweiz durch einen Stromausfall in Italien

05.11.2006 mehrere Netzauftrennungen in Europa

31.03.2015 vor der Türkei, Stromausfall in der Türkei

08.01.2021 Balkan

24.07.2021 Iberische Halbinsel

3.4 Mangelnde Eigenverantwortung

Ein weiterer Grund, warum man in der Überzeugungsarbeit scheitern kann, ist der, dass einige Menschen keinerlei Verantwortung übernehmen wollen, nicht einmal für sich selbst. Leider ist das einzige bewährte Werkzeug, das hier helfen kann, die Angst.
Hat man das Recht, andere Menschen bewusst in Angst zu versetzen? Eigentlich nicht! Aber wenn es reicht, mit Vernunft und Sachverstand Daten und Fakten zu nennen, und glaube mir, lieber Leser, das ist zumeist mehr als ausreichend, dann legimitieren die Wahrheit und der gute Wille jeden Versuch, jemanden wachzurütteln.

3.5 Auswirkungen eines „Stromausfalls“ werden unterschätzt

Eigentlich ist es gut nachvollziehbar, dass der mögliche Schaden bei einem Blackout zumindest bei oberflächlicher Betrachtung völlig unterschätzt wird. Vermutlich ist auch dem einen oder anderen Leser dieses Buches noch nicht wirklich

bewusst, was es bedeutet, wenn uns ein Blackout unvorbereitet trifft. Immerhin wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts Strom gar nicht benötigt, Wäsche wurde mit den Händen gewaschen, Wasser gab es in Flüssen, Essen vom Feld. Was also soll den diese lächerliche Angst vor einem „Stromausfall“? Warum soll ich mich also darauf vorbereiten, es wird eben ein paar Tage aufs Kochen verzichtet und es können Brote geschmiert werden.

Wir werden noch lernen, das Risiko eines Blackouts emotionslos zu berechnen. Also wie wahrscheinlich ist es, dass es zu einem Blackout kommt? Und vor allem, wie hoch ist der Impact, also die Schadenshöhe, wenn genau das passieren sollte?

3.6 Vogel-Strauß-Haltung

Um diesen Grund, sich nicht auf Krisen vorzubereiten, zu verstehen, darf man in die Psychologie des Menschen eintauchen. Die Taktik, die hier angewandt wird, nennt sich Vogel-Strauß-Haltung: Ein Thema macht mir Angst, also stelle

ich mich diesem gar nicht und vergrabe den Kopf tief in den Sand.

Jeder von uns hat das schon einmal bei dem einen oder anderen Thema erlebt: „Bitte höre auf, will ich gar nicht hören“. Das kann naturgemäß nach hinten losgehen, denn im Falle eines Blackouts erhalten diese Menschen einen gewaltigen Tritt, versprochen!

Also warum dem Gegenüber Angst machen? Warum nicht lösungsorientiert kommunizieren? Das könnte so funktionieren: „Ich habe jetzt keine Angst mehr vor einem Blackout, möchtest Du wissen, warum?“

Aber auch die Bequemlichkeit ist ein nicht zu unterschätzender Faktor, der es uns mitunter schwer macht, zu überzeugen! Man wird von dem Thema wahrlich erschlagen: „Was soll man denn noch einkaufen, wie sich vorbereiten? Hallo, ich lege mich lieber wieder auf die Couch.“ Diesen Menschen kann man vielleicht mit dieser Lektüre helfen. Ich verspreche auch, diese Tipps so einfach wie möglich zu gestalten.

Zuletzt bleibt das liebe Geld, das immer weniger von uns besitzen. Warum soll ich mir ein Buch besorgen, das mir nur rät, was ich mir ohnehin nicht leisten kann? Ähnlich verhält es sich mit meinen Vorträgen.

Der Angst, nichts tun zu können, folgt die Wut, die sich subsumiert zu einer Hybris der Resignation. Nicht die besten Voraussetzungen, jemanden dazu bewegen zu wollen, sich zu schützen. Aber versprochen, jeder wird in diesem Buch Möglichkeiten finden, wie man mit keinem oder wenig Geld zumindest ein bisschen etwas unternehmen kann. Und das wird reichen!
Wenn nämlich Geld oder Reichtum die einzige Möglichkeit wäre, Krisen zu überstehen, dann wären die meisten unserer Vorfahren tot. Nicht der Stärkste hat überlebt, sondern

diejenigen, die sich am besten anpassen konnten. Das hat sich bis heute nicht verändert.

4 Umgang mit dem Thema Blackout

Lieber Leser, vielleicht ist es jetzt besser nachvollziehbar, warum noch so viele Menschen unvorbereitet sind. Wenn Du selbst dazugehören solltest, dann mache Dir bitte keinen Vorwurf, wenn Du die nächsten Seiten liest!

Wir wissen jetzt, wie viele Stolpersteine es zu überwinden gibt, und bei den wenigsten können wir etwas dafür.

Das Verständnis für unser Gegenüber nimmt zunehmend ab, weil viele Menschen lieber verurteilen, als sich in die Lage des anderen zu versetzen. Das geht erstens viel schneller und macht noch viel weniger Mühe. Ich befürchte nur, das wird bei dem Thema Krisenvorbereitung wenig hilfreich sein.

Vielleicht kann ich mit diesem Buch etwas dazu beitragen, dass sich das speziell bei diesem Thema ändert. Wenn Du weißt, warum der andere so handelt, dann kannst Du das nicht nur besser annehmen und verstehen, Du kannst auch etwas dagegen tun!

Wie sollte man denn grundsätzlich sowohl in der Vorbereitung als auch in der Diskussion mit dem Thema Blackout und Krisen umgehen? Mit:

- *Vernunft*
- *Sach- und Hausverstand*
- *Empirischen Belegen*

Die Werkzeuge dafür findest Du auf den nächsten Seiten.

5 Blackout in der Risikobewertung

Vernunft

Sachverstand

Empirische Belege

Besteht die Möglichkeit, ein Blackout empirisch zu bewerten und dadurch den Beweis zu erbringen, dass eine adäquate Vorbereitung notwendig ist?

Dazu springen wir in das Risikomanagement, ein Blackout ist nämlich eigentlich vorerst ein Risiko. Und dieses kann man berechnen – die Eintrittswahrscheinlichkeit multipliziert mit der Schadenshöhe wäre die Größe des Risikos.

Das Bild lieber Leser, dass Du da vor Dir findest, zeigt ein bewährtes Werkzeug in der Risikoanalyse, nämlich eine Risikomatrix. Ich selbst verwende diese ständig bei Kunden, die wissen wollen, für welche Risiken unbedingt geeignete Maßnahmen ergriffen werden sollen, um entweder die Eintrittswahrscheinlichkeit (siehst Du unten) oder den Impact (links daneben) im besten Fall sogar beides zu verringern.

Befindet man sich bei der Bewertung im roten Bereich, dann sind Maßnahmen unbedingt notwendig, im gelben Bereich eventuell notwendig und alles im grünen Bereich kann man vernachlässigen.

Was bei Geschäftsleuten wunderbar funktioniert, lässt sich auch bei einem Blackout-Kritiker wunderbar anwenden, ich teste das jede Woche mehrfach bei meinen Seminaren.

Dazu ein Beispiel: Meine Frau ist ein Risiko, nämlich dann, wenn ich ihr fremdgehen würde! Ich müsste mir die Frage stellen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass sie mich erwischt. Da sie unglaublich schlau ist, sehr hoch. Wenn Du Dir dazu die Abbildung ansiehst, müsste daher ein Punkt in der Spalte „Likelihood“ (englisch wahrscheinlich) im gelben oder sogar roten Bereich (wahrscheinlich, sehr wahrscheinlich) gesetzt werden.

Ich müsste mich aber trotzdem nicht fürchten, wäre meiner Frau ein Seitensprung egal. Das Gegenteil ist der Fall, sie würde mir alles wegnehmen, was mir gehört (oder was ich glaube, was mir gehört), mich anschließend vergiften oder im Schlaf ersticken. Ihre Mutter ist Metzgermeisterin, der Vater Jäger, das macht es nicht wirklich besser.

Wir machen also den zweiten Punkt in der Spalte „Impact“ – also Schadenshöhe – in dem Kästchen hoher Schaden.

Wenn man jetzt mit beiden Punkten eine Gerade zieht, dann wird man eindeutig erkennen, dass ich niemals fremdgehen werde, außer ich möchte mich sehr schmerzhaft vom Leben verabschieden.

Noch ein Beispiel, diesmal nehmen wir den Hagel: Ist es wahrscheinlich, dass es mal hageln wird? Natürlich, es hagelt oft. Ist der Impact, also die Schadenshöhe, dramatisch? Eher nicht, daher unternimmt man nur bedingt etwas dagegen.
Ist das nicht fantastisch? Genau dieses Prinzip kann jeder von uns auch bei einem Blackout oder sonstigen Risiken anwenden. Das Werkzeug Risikomatrix ist zudem bestens geeignet, meinem kritischen Gegenüber mit Vernunft, Sachverstand und empirischen Beweisen zu begegnen.

6 Wie wahrscheinlich ist ein Blackout?

Um die Wahrscheinlichkeit eines absoluten Kontrollverlustes (Blackout) berechnen zu können, müssen wir in Grundzügen verstehen, wie unsere Stromversorgung funktioniert. Ich werde mich dabei an mein Versprechen halten, dieses Buch so unkompliziert wie möglich zu gestalten, deshalb nur wenige Sätze dazu:

Die Stabilität unseres europäischen Stromversorgungssystems ist ABHÄNGIG von der permanenten Balance zwischen Erzeugung und Verbrauch!

Das heißt: Wenn wir beispielsweise den Föhn in die Steckdose stecken, dann wird der Strom in diesem Moment produziert! Passiert das nicht, kommt es unter Umständen zu Kaskadeneffekten und einem Blackout.

Niemand von uns hat schon einmal erlebt, dass in der Steckdose kein oder zu wenig Strom fließt, außer bei einem lokalen Stromausfall.

Aber nicht nur zu wenig Strom, auch zu viel Strom würde unsere Stromnetze überlasten, vielleicht mit katastrophalen Folgen.

Stell Dir vor, die Stromversorgung wäre ein Blutkreislauf. Das Herz (ein Kraftwerk) pumpt das Blut (den Strom) mit einer gewissen Kraft (Blutdruck im Körper, 50 Hz im europäischen Verbundnetz) durch die Adern (Leitungen). Sowohl Bluthochdruck als auch niedriger Blutdruck können den Körper zum Kollabieren bringen, im europäischen Wechselstromnetz reichen dafür 0,2 Hz zu viel oder zu wenig „Saft“.

Merke: In einem Wechselstromnetz muss die Summe aller Einspeisungen zu jedem Zeitpunkt auf die Millisekunde genau gleich der Summe aller Verbräuche sein!

Klingt unmöglich, ist aber so. Und wenn das nicht mehr gelingt, BOOOM.

Man sollte auch bedenken, dass in unserem Verbundnetz Abhängigkeiten zu anderen Ländern bestehen. Sprich, hat Spanien Probleme mit der Stromversorgung, trifft das sehr wahrscheinlich auch auf das restliche Europa zu.

Jetzt wird es spannend: Was wäre bei so einem filigranen System, das abhängig von Verbrauch und Produktion ist, wichtig? Natürlich Kraftwerke, die sofort und sicher Strom produzieren können. Worauf setzen Länder wie Österreich und Deutschland immer mehr? Auf volatile Stromquellen, also Wasserkraftwerke, Solar- und Windkraft, das genaue Gegenteil.

Aber auch der Verbrauch wird immer unberechenbarer, spätestens seit der Produktion der Elektroautos. Dazu eine kleine Geschichte: Während meines Studiums 2014 hatten wir Besuch von Vertretern kritischer Infrastrukturen, unter anderem war ein bekannter Energieversorger darunter. Damals wurde uns versichert, dass es niemals zu einem Umstieg von Benzin

zu Elektroautos kommen kann, das würde nämlich zu einem Super-GAU (Blackout) führen.

Aber gibt es dafür auch kausale Beweise? Denn all diese Belastungen müssten eigentlich irgendwo zu merken sein, oder? Und das sind sie auch!

Das Stromnetz wird automatisiert geregelt, Netzeingriffe durch Menschen sind nur dann nötig, wenn es zu Unregelmäßigkeiten kommt (Redispatch-Vorgänge).

Während man in den Jahren um 2010 von vielleicht 2 Eingriffen jährlich berichten kann, gibt es seit wenigen Jahren ca. 200 Eingriffe jährlich. Diese Kausalitätskette wird auch mit einer enormen Kostenexplosion belegt, in Deutschland sind die genauen Zahlen bekannt. 41,63 Millionen Euro waren im Jahr 2011 fällig, diese wuchsen 2012 auf 164,79 Millionen Euro und 2015 zu 411,9 Millionen Euro und subsumierten sich 2020 zu unglaublichen 1,26 Milliarden Euro.[1] Die Entwicklung lässt nicht nur Experten schlecht schlafen.

Aber auch sogenannte Lastabwürfe, die letztmögliche Maßnahme, um einen drohenden und kompletten Zusammenbruch des Verbundnetzes zu verhindern, nimmt rasant zu. Dabei werden „Stromfresser“, wie zum Beispiel Eisenhütten, vorübergehend vom Netz genommen.

Die Wahrscheinlichkeit eines Blackouts wird aber noch durch einige andere Faktoren beeinflusst.

Diese wären:

- *Plötzlicher Ausfall von Energieerzeugern*
- *Extreme Naturereignisse*
- *Umweltkatastrophen*
- *Fehlende Brennstoffreserven*
- *Krankenstände in der Energieversorgung*
- *Schaltfehler, technisches Versagen*
- *Menschliches Versagen*
- *Terrorangriffe und Kriege*
- *Cyber-Angriffe*
- *Dunkelflauten (keine Sonne bei Solaranlagen, kein Wind bei Windkraft)*

Für die Leser, die das alles für unwahrscheinlich halten, ein paar detailliertere Beispiele:

6.1 Extreme Naturereignisse – Sonnensturm

Im Jahr 1859 kam es bei dem sogenannten Carrington-Ereignis zu dem größten je gemessenen magnetischen Sturm auf der Erde. An Telegrafenleitungen wurden so hohe Spannungen induziert, dass diese zu glühen begannen. Ein wesentlich leichterer Sonnensturm traf im Jahr 1989 Quebec und legte die komplette Stromversorgung lahm. 12 Menschen starben dabei an Unterkühlung.

Sollte die Erde jemals von einem ähnlich starken Sturm wie im Jahr 1859 getroffen werden, dann sind die Folgen kaum auszudenken.

6.2 Extreme Naturereignisse – Vereisungen

Wer kann sich noch an das Münsterländer Schneechaos im Jahr 2005 erinnern? Gebrochene Strommasten und diverse Vereisungen führten nicht nur zu Verkehrsbehinderungen und Gebäudeschäden, sondern auch zu einem massiven Stromausfall.

6.3 Umweltkatastrophen

An der französisch-spanischen Grenze kam es vor einigen Jahren fast zu einem Blackout. Ein Waldbrand wurde nicht punktuell genug gelöscht, man beschädigte einen dort befindlichen Stromverteiler.

6.4 Cyberangriffe

In der Ukraine kam es lange vor dem Krieg zu einem Cyberangriff, der 1,5 Millionen Menschen betraf. Diese Angriffe sind auch in Europa nicht selten, sondern eher an der Tagesordnung.

Lieber Leser, ich könnte diese Liste noch lange weiterführen! Alle aufgeführten Risiken, die zu einem Blackout führen könnten, sind durchaus real, ernst zu nehmen und müssen in die Berechnung der Risikobewertung Blackout bezugnehmend auf die Wahrscheinlichkeit eines Eintritts unbestritten einfließen.

Einen Punkt möchte ich noch gesondert betrachten, der Angriff durch einen terroristischen Akt, mein persönlicher Worst Case.

Stell Dir vor, jemand, der uns wirklich Böses will, installiert Personen (die das Gegenteil von dem tun, was getan werden sollte) dort, wo händisch eingegriffen werden kann, um ein Blackout abzuwenden (Du weißt, 200-mal im Jahr). Dazu dann noch einen gut ausgeführten Cyberangriff starten und um das Chaos perfekt zu machen, werden dann noch ein paar Schwarzstartreaktoren in die Luft gejagt. Dann ist es dunkel, für wirklich lange Zeit!

6.5 Ergebnisrecherche Blackout

Um die Wahrscheinlichkeit bewerten zu können, müssen wir noch einmal einen Blick auf die Risikomatrix werfen. Du kannst

das ab heute mit jedem Deiner Bekannten tun. Wir wissen, dass es schon öfter fast zu einem Blackout gekommen wäre. Wir wissen, dass das Stromnetz sehr filigran ist und auch, dass es viele Faktoren gibt, welche die Wahrscheinlichkeit positiv (also für uns negativ) beeinflussen!

Wie würdest Du die Wahrscheinlichkeit einschätzen? Bei unmöglich, wenig wahrscheinlich, wahrscheinlich oder sehr wahrscheinlich? Viele Experten halten die Eintrittswahrscheinlichkeit sogar für „kommt sicher“, ich selbst tippe auf sehr wahrscheinlich.

Aber eines wird an dieser Stelle nicht zu leugnen sein, die Eintrittswahrscheinlichkeit ist zumindest möglich! Du darfst in der Risikomatrix dort gerne Deinen Punkt setzen. Bitte beachte, sollten wir nach Berechnung des Impacts in einem roten Feld landen, besteht dringender Handlungsbedarf.

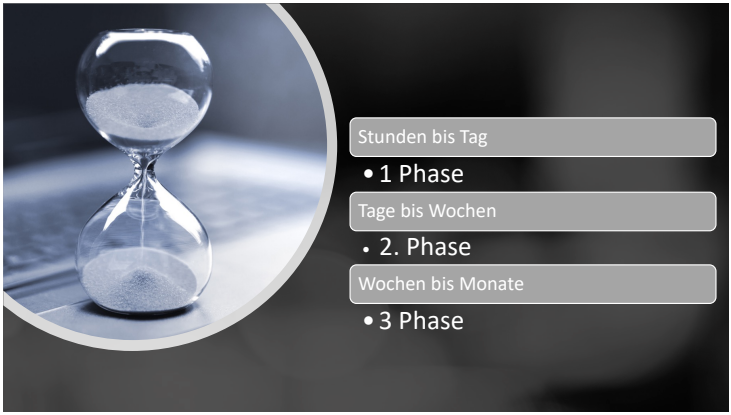
7 Der mögliche Impact bei einem Blackout

Einer der spannendsten Abschnitte bei jedem meiner Vorträge ist immer genau dieser: „Wie schlimm ist denn jetzt ein Blackout?“ Zugegeben, ich genieße die Gesichtszüge meiner Zuschauer, wenn ich darauf antworte: „Na gar nicht schlimm!“ Glaubt mir, da ist es im Saal erst einmal totenstill. Selbst das Atmen wird eingestellt.

Allerdings folgt dann sofort: Es kommt darauf an, wie lange ein Blackout dauert und ob er ganz Europa betrifft, also Hilfe von „außen“ unmöglich wird.

Wir unterscheiden drei zeitlich unterschiedliche Phasen, wobei durchaus möglich ist, dass in Phase 1 gar nichts passiert, speziell auch deshalb, weil Menschen zusammenhelfen werden. Wir gehen also vom Schlimmsten aus.

Die wahrscheinlichste Variante ist laut vielen Experten die Variante 2.



7.1 Phase 1: Stunden bis ein Tag

- *Im kalten Winter erste Tote durch Unterkühlung, siehe Quebec.*
- *Erste Plünderungen in Geschäften und Apotheken, speziell in der Stadt.*
- *Keine Kommunikationsmöglichkeit, auch nicht zu Blaulichtorganisationen.*
- *Vermutlich erste Tote aufgrund fehlender Behandlungsmöglichkeit.*
- *Ausfälle von Beatmungsgeräten in der Heimbetreuung*
- *Panik in Aufzügen*
- *Wirtschaftlicher Milliardenschaden*
- *Unfälle, zum Beispiel auf den Straßen, können nicht oder erst sehr spät gemeldet werden.*
- *Die Bevölkerung wird größtenteils zusammenhalten, dadurch wird Schlimmeres verhindert.*

7.2 Phase 2: Tage bis Wochen

- *Erste Plünderungen und Übergriffe auf die zivile Bevölkerung sowie öffentliche Organisationen und Behörden.*
- *Operationen müssen komplett eingestellt werden.*
- *In Altersheimen sterben die Menschen.*
- *Kranke und Verletzte können kaum noch behandelt werden, da Krankenhäuser völlig überfüllt sind und kaum noch Personal vorhanden ist.*
- *Im Winter Tote durch Erfrieren.*
- *Erste Einsätze von Waffen.*
- *Menschen, die in Aufzügen eingesperrt sind, versterben.*
- *Mütter müssen Babys zu Hause auf die Welt bringen.*
- *Keine Versorgung von Dialyse-Patienten oder Krebskranken.*
- *Supermärkte und Apotheken sind leergeräumt.*
- *Tiere wie Hühner ersticken und erfrieren, Kühen zerreißt es das Euter.*
- *Die komplette Nahrungsmittelversorgung bricht für einen langen Zeitraum ein.*
- *Menschen werden in Ihren Wohnungen überfallen, es bilden sich Banden.*
- *Kinder in Kinderheimen …*
- *Wohnungen und Häuser sind verkotet und werden in kurzer Zeit unbewohnbar.*
- *Es bildet sich aufgrund von Müll und Exkrementen ein fürchterlicher Geruch auf Straßen und in den Häusern.*
- *Abwasser kann nicht mehr gereinigt werden und wird in Flüsse abgeleitet.*
- *Erste Menschen sterben an Durst und Hunger.*
- *Der wirtschaftliche Schaden ruiniert Staat und Betriebe längerfristig.*
- *Es gibt viele Brände, die nicht gelöscht werden können.*
- *Etc.*

7.3 Phase 3: Wochen bis Monate

E N D E unserer bekannten Zivilisation.

7.4 Ergebnisrecherche Impact

Ja lieber Leser, die Schadenshöhe ist gut recherchiert, jedoch keinesfalls vollständig. Ein Blackout wäre vermutlich schlimmer als ein nichtatomarer Krieg und stellt die meisten Pandemien locker in den Schatten.

Dazu ein Beispiel: Wie lange, glaubst Du, würde es dauern, in einer Stadt wie Berlin alle Menschen aus den Aufzügen zu befreien, wohlgemerkt bei voller Kommunikationsmöglichkeit, genug Benzin usw.? Mindestens VIER Tage!

Und das Traurige daran ist, all das müsste nicht sein! Denk an die ersten Seiten dieses Buches.

Zurück zu unserer Risikomatrix:
Bitte gehe in die Spalte Impact und bewerte selbst, wo Du die Schadenshöhe ansetzen willst. Wenn Du beide Felder, also die Eintrittswahrscheinlichkeit mit dem Impact verbindest, wirst Du höchstwahrscheinlich ein rotes Feld vorfinden.

Das bedeutet schlicht und einfach: dringender Handlungsbedarf!

Du kannst also ab heute Deinem Gegenüber mit Vernunft, Sachverstand und Wissenschaft belegen, dass ein Blackout keinesfalls eine Verschwörungstheorie ist und der Verzicht auf eine adäquate Vorbereitung fast schon als grob fahrlässig zu bewerten wäre.

Falls Du Dich noch nicht vorbereitet hast, ist es höchste Zeit! Die nächsten Seiten werden Dir dabei helfen.

Aber vorab noch die Frage: Was können Staat und Bürger gegen einen Blackout tun?

8 Aktionen Staat versus Bürger

8.1 Staatlich

- *Regionale Stromversorgung*
- *Vorsicht mit dem Einsatz von volatilen Stromquellen*
- *Zur Vorsorge verpflichten*
- *Einsatz von staatlich organisierten Krisenmanagern von Bund und Land*
- *Verpflichtete Ausbildung zum Aufzugswart oder Aufzüge mit einem Notausstieg bei Stromausfall (gibt es bei neueren Modellen) versehen*
- *Vorsicht mit dem Einsatz von Elektrofahrzeugen*
- *Krisenvorsorge und selbstständiges Denken in die Bildung integrieren*
- *Regionalität in der Versorgung forcieren*
- *Häuser als Kraftwerke nutzen und bessere Stromspeicher entwickeln*
- *Einkommensschwache Menschen mit notwendigem Equipment ausstatten*

8.2 Privat

- *Selbstständig werden, nur auf Dich selbst verlassen*
- *Weniger Strom verbrauchen*
- *Lernen, über Feuer zu kochen, zu fischen, Kräuter– und Pflanzenkunde*
- *Vernetzen mit anderen Menschen und Notfallpläne entwickeln*
- *Bücher über Blackouts (wie zum Beispiel dieses) großräumig verteilen bzw. die Inhalte verbreiten*
- *Blackout – Seminare besuchen oder Freunde dazu einladen*
- *Auf eine Krise wie in diesem Buch beschrieben vorbereiten*

9 Zusammenfassung

Zusammenfassung

- Können wir festhalten, dass die Wahrscheinlichkeit eines Blackouts hoch ist?
- Können wir bestätigen, dass der Impact bei Eintritt unglaublich hoch ist?
- Sind wir uns einig, dass wir uns vorbereiten sollten?
- Sind wir uns einig, dass wir uns vernetzen müssen?
- Haben Sie jetzt Argumente in der Hand, um andere zu überzeugen?
- Glauben Sie auch, dass Sie damit Leben retten können?

- Wir haben festgestellt, dass die Wahrscheinlichkeit eines Blackouts gegeben ist.
- Wir wissen nun, dass der Impact eines Blackouts gewaltig ist.
- Wir sind uns einig, dass wir Maßnahmen ergreifen müssen, um uns zu schützen.
- Wir wissen, dass es geboten ist, uns miteinander zu vernetzen.
- Wir haben jetzt Argumente, um andere zu überzeugen.

Glaubst Du auch, dass Du Leben retten könntest? Was hält Dich davon ab? Packen wir es an!

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ **(Erich Kästner)**

10 Wie erkenne ich ein Blackout?

Einer der wichtigsten Faktoren, die es bei jeder Krise zu beachten gilt, ist die Zeit! Davon sollte man nicht zu viel verlieren, daher ist es wichtig, ein Blackout rasch erkennen zu können! Was sind die Merkmale eines Blackouts?

10.1 Kein Strom

Das ist logisch, aber damit wird es beginnen. Dir fällt auf, dass der Strom weg ist, daher wirst Du kontrollieren, ob es dafür natürliche Gründe, zum Beispiel ein Problem mit der Sicherung gibt. Es könnte auch sein, dass aufgrund von Bauarbeiten ein Bereich vorsorglich abgeschaltet wurde. Bleib bei solchen Themen auf dem Laufenden.

10.2 Radio

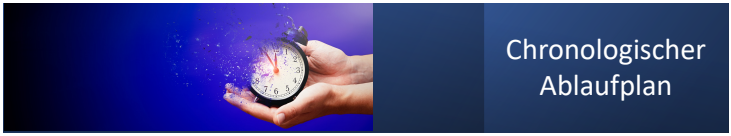
Anschließend solltest Du das Radio kontrollieren, sind mehrere Sender ausgefallen, sollten bei Dir alle Alarmglocken angehen. Vielleicht hörst Du auch, dass Autotunnel gesperrt worden sind, dann können wir fast sicher davon ausgehen, dass es zu einem Blackout gekommen ist.

10.3 Telefon

Wichtig für Deine Notfallliste (wie diese aussehen sollte, findest Du in diesem Buch in dem Kapitel Notfalllisten): Halte mehrere Telefonnummern bereit und kläre, ob beispielsweise am anderen Ende von Österreich, Deutschland oder der Schweiz ebenfalls der Strom ausgefallen ist. Zu dem Zeitpunkt müsste Dein Handy noch funktionieren, nutze die Zeit!

Du bist also sicher, es ist tatsächlich zu einem Blackout gekommen. Jetzt solltest Du rasch und chronologisch folgende Punkte abarbeiten:

11 Chronologischer Ablaufplan



- Blackout?
- Familienzusammenführung
- Wasser in Badewasser lassen
- Alle Geräte vom Strom nehmen
- Einkauf Grundnahrung und Medikamente – Bargeld mitnehmen
- Sicherung der Lebensmittel
- Heizung organisieren
- Licht für die Nacht bereitstellen
- Bestandaufnahme der vorhandenen Lebensmittel
- Akkus und Geräte laden – Solar
- Notfallrucksack kontrollieren

1. *Du hast festgestellt, dass es sich um ein Blackout handelt.*
2. *Versuche Deine „Schutzbefohlenen“ (wer das ist, kommt noch) zu erreichen.*
3. *Fülle Wasser in Deine Badewanne oder Kanister (weitere Möglichkeiten kommen noch).*
4. *Wichtig: Alle Geräte vom Strom nehmen!*
5. *Die Nachbarn auf das Blackout aufmerksam machen, niemand soll mehr die Toilette benutzen.*
6. *Eventuell noch schnell Einkäufe erledigen, viele wissen noch nichts von dem Blackout. Achte auf Deine Sicherheit. Wichtig: Bargeld mitnehmen!*
7. *Wasserreserven so weit wie möglich auffüllen und haltbar machen (wie, zeige ich dir noch).*
8. *Sicherung der Lebensmittel und Brennstoffe, solltest Du diese im Keller haben, in die Wohnung tragen, am besten unauffällig in Rucksäcken.*
9. *Organisiere Deine Heizung.*
10. *Licht für die Nacht vorbereiten.*

11. *Bestandsaufnahme der Lebensmittel, zuerst verderbliche Nahrung verwenden. Erstelle einen Essensplan für die nächsten Tage.*
12. *Wenn möglich über Solar-Akkus und Geräte laden.*
13. *Notfallrucksäcke kontrollieren und auffüllen.*

12 Kernfragen der Krisenvorsorge

Kernfragen

- Wen will ich schützen?
- Wo?
- Wie führe ich die Familie zusammen?
- Was passiert mit Menschen, die ich nicht erreichen kann?

WICHTIG:

Ein großer Fehler, der mir speziell bei Seminaren immer wieder auffällt: Viele Menschen glauben, mit ein paar Dosen zu Hause auf eine Krise vorbereitet zu sein. Es wird verabsäumt, Kernfragen zu stellen und darauf die Vorbereitung aufzubauen!

Stell Dir das im beruflichen Kontext vor! Ein Koch wird sich vor dem eigentlichen Kochen überlegen, welche Speisen er zubereiten will und auch, für wieviele Gäste. Ein Pilot fliegt nicht einfach darauf los, er kennt das Ziel, weiß, wieviel Treibstoff er benötigt und wie die Wetterlage aussieht.

Bitte mache Dir vor jedem Einkauf und jeder Vorbereitung über folgende Fragen Gedanken:

12.1 Wen will ich schützen?

Deine Schutzbefohlenen sind vermutlich Deine Familie, vielleicht eine alleinstehende alte Oma, Kinder in einem Kinderheim in Deiner unmittelbaren Nähe. Bedenke: Du triffst vielleicht eine Entscheidung über Leben und Tod! Alle, die Du jetzt vergisst, werden im schlimmsten Fall nicht mehr am Leben sein. Dazu gehören aber auch Menschen, die Dir helfen können, vielleicht kräftige Männer, die Dich im Notfall schützen könnten. Nimm Dir die Zeit, Dir über die vielleicht wichtigste Frage überhaupt Gedanken zu machen.

12.2 Wo willst Du Deine Schutzbefohlenen schützen?

Was ist, wenn Du im Auto unterwegs bist, es hat minus 20 Grad und es kommt zu einem Blackout. Bitte beachte, dass Du Dein Auto in die Planungen einbeziehst, es könnte durchaus sein, dass Ihr flüchten müsst. Dazu ein Beispiel: Dein Nachbar hat nicht vorgesorgt, er wärmt sich dadurch auf, dass er in der Wohnung Möbel verbrennt, es kommt zu einem Großbrand. All Deine Überlegungen bezugnehmend auf ein Blackout sind dann erledigt, Du stehst auf der Straße. Packe Dir dafür unbedingt einen Notfallrucksack. Wir schauen uns noch an, was da drinnen enthalten sein sollte.

Weitere Überlegungen: Du weißt, dass Du da, wo Du lebst, nicht sicher bist, weil keiner Deiner Nachbarn vorbereitet ist und Du Deine Wohnung nicht schützen kannst. Aber Deine Mutter hat 20 km entfernt ein kleines Häuschen am Land mit Holzofen. Dann wäre es eventuell klug, nicht zu bleiben, sondern diesen Platz in Deine Planung miteinzubeziehen. Organisiere Dich mit Deinen Verwandten, Freunden, Nachbarn und finde einen sicheren Ort. Dazu ein kleiner Tipp: Lies vorab dieses Buch, es kann nämlich sein, dass Du mit ein paar Tricks sicherer bist, als Du glaubst.

12.3 Wie führe ich meine Schutzbefohlenen zusammen?

Stell Dir Folgendes vor: Du hast Dich bestens auf ein Blackout vorbereitet, alles funktioniert tadellos, nur Dein jüngstes Kind kannst Du nicht mehr erreichen! Um so ein Worst Case zu verhindern, sollte man in Vorfeld Regeln aufstellen, die immer wieder durchgespielt werden. Bei Personen in einem anderen Haushalt hilft dabei eine Checkliste, ein Beispiel dafür findest Du am Ende dieses Buches.

Wie können solche Regeln ausschauen?

- *In einem Dorf könnte man vereinbaren, sich direkt vor dem Rathaus zu treffen. Wichtig: Es benötigt eine Ansprechperson, am besten mit Megafon und ein Notfallhandbuch, das beschreibt, wer was zu tun hat.*
- *Im Familienkreis könnte bei einem Stromausfall, der länger als 2 Stunden dauert, ein gewisser Haushalt als Treffpunkt vereinbart werden. Jeder MUSS sofort kommen!*
- *Müsst Ihr jemanden mit dem Auto abholen, könnte die Haustüre als Treffpunkt vereinbart werden. Bitte beachte: Du kannst weder klingeln noch kann diese Person die Türe elektronisch öffnen! Eventuell solltest Du vorab einen Schlüssel besorgen. Auch der Aufzug funktioniert nicht! In diesem Fall solltest Du immer so viel Sprit im Tank lassen, dass Du locker hin- und zurückkommst. Du weißt nicht, wie es auf den Straßen zugeht, denke an einen Reservekanister.*

Wer spezielle Fragen zu diesem Thema hat, kann mich gerne per E-Mail kontaktieren.

12.4 Nicht alle Menschen können geschützt werden!

Lieber Leser, dieser Part meines Buches ist hart. Es kann gut sein, dass Du Menschen aufgrund der Entfernung oder aus sonstigen Gründen nicht erreichen kannst. Es trotzdem zu versuchen, kann Dein Leben oder das Deiner Schutzbefohlenen gefährden. Ein Blackout gibt Grenzen vor, die es zu beachten gilt. Bedenke: Es werden keine Tankstellen funktionieren, Tunnel sind gesperrt, wir wissen nicht, wie es auf den Straßen zugeht.

Die einzige Möglichkeit, die es gibt, wäre der Kontakt über Funk zu anderen Menschen, darauf komme ich noch zurück, oder am besten Hilfe vor Ort organisieren.

13 Kernthemen in der Vorbereitung

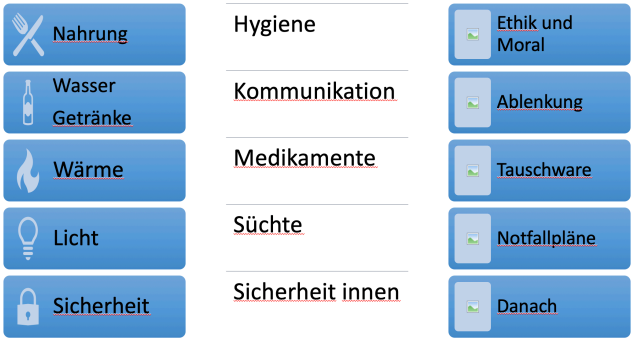
Dieser Abschnitt des Buches behandelt die Kernthemen einer Krisenvorbereitung, also die Bereiche, die Ihr zum Überleben in einer schwierigen Zeit benötigt!

Mein Wissen darüber stammt unter anderem von Kriegsflüchtlingen, die entweder genauso überlebt haben oder ihre Krisenvorbereitung aufgrund diverser Erfahrungen so oder ähnlich planen. Auch bekommt Ihr Einblicke in meine eigene präventive Notvorsorge und die Gedanken, die ich mir dazu gemacht habe.

Ich bin davon überzeugt, dass, wenn ca. 80 % der Bevölkerung so oder zumindest ähnlich vorbereitet wären, wir lange und fast unbeschadet größere Krisen überstehen könnten.

Eine Bitte: Solltest Du gute Ideen oder wertvolle Ergänzungen haben, bitte teile mir diese mit! Dieses Buch und speziell meine Seminare leben davon!

„Wer aufhört, besser zu werden, hört auf, gut zu sein!“
(Philip Rosenthal)



13.1 Nahrung und Kochmöglichkeit

Ein wichtiger Faktor der Krise ist es, Energie zu sparen und sich auf das Notwendigste zu beschränken. Daher rate ich Dir, Dein Essen in drei Kategorien aufzuteilen bzw. anzuschaffen:

1. *Kategorie verderbliche Nahrung*

Es wäre denkbar unlogisch, würdest Du zu Beginn des Blackouts auf die Nahrungsmittel zugreifen, die länger haltbar sind. Jetzt sind die Inhalte Deines Kühlschranks und der Deiner Gefriertruhe dran. Im Winter hast Du vielleicht die Möglichkeit, auf dem Balkon oder Garten Lebensmittel vor dem Verderb zu schützen. Auch im Sommer gibt es dafür Möglichkeiten, zum Beispiel einen kühlen Keller oder in einem ausreichend tiefen Erdloch.

Bitte bedenke, dass eventuell durch die Geruchsentwicklung Menschen angelockt werden, die spätestens nach dem zweiten Tag Blackout Hunger leiden werden.

2. *Haltbare Kost und Vitamine*

Viele Menschen, die vorsorgen, kaufen Mehl, Flüssigeier und ähnliche Lebensmittel. Das kann man tun, ich halte aus mehreren Gründen wenig davon!

Ich würde in der Krise so wenig Energie wie möglich verbrauchen, also auch möglichst nicht kochen, sondern aufwärmen. Um eine Dose warm zu machen, reicht ein Wasserbad, erwärmt mit ein paar Kerzen, Du sparst Dir also Material wie Gas, das vielleicht noch dringend benötigt wird. Bitte bedenke, dass niemand weiß, wie lange die Krise dauert. Und bezüglich Dosen: Es gibt es sehr gute Qualität, die auch relativ lange hält.

Ein weiterer Vorteil von Dosen ist die Mobilität. Ihr könnt davon rasch einige in Euren Rucksack oder in eine Tüte packen, solltet Ihr flüchten müssen. Mitten im Wald werdet Ihr froh sein, wenn Ihr euch nicht mit Mehl und Flüssigeiern rumschlagen müsst. Wichtig ist nur, dass Du beim Öffnen darauf achtest, Dich nicht zu schneiden. Sei besonders vorsichtig, nimm dafür ein Geschirrtuch!

Alternativ ist es sinnvoll, Süßes, wie haltbare Schokolade oder Panzerplatten (Kekse), in Deine Ernährung einzuplanen. Auch Vitamine und Mineralstoffe und eventuell Eisen solltest Du zu Dir nehmen! Bedenke: Krank zu werden, kannst Du Dir jetzt überhaupt nicht leisten.

Achte darauf, dass Lebensmittel nicht abgelaufen sind! Ich selbst bin für ein halbes Jahr vorbereitet, diese Entscheidung musst Du jedoch für Dich selbst treffen. Rechne 1500-2000 Kalorien pro Person ein, damit kann man gut überleben.

Eine Liste, wie Du das organisieren kannst, findest Du in diesem Buch!

Auch ein kleiner Tipp: Deinen Vitaminbedarf kannst Du im Sommer gut mit Brennnesseln kompensieren, diese Wunderpflanze wird leider völlig unterschätzt. Du findest in diesem Buch mehr dazu.

3. *Extrem lang haltbare Lebensmittel*

Wir können hoffen, dass Du diese Lebensmittel niemals benötigst, diese sind mindestens 10 Jahre haltbar. Sie stehen auf meinem Notfallplan, da sie sehr leicht sind und im Falle einer Flucht gut mitgenommen werden können. Auch sind sie noch die letzte Bastion vor dem Hungern.

Eingeplant habe ich dafür NR-G5 Kost, Du findest diese in meiner Produktempfehlung sowie Dosen, die über 10 Jahre halten.

4. *Koch- und Backmöglichkeiten*

Als Kochmöglichkeit eignen sich Gaskocher (siehe Produktempfehlungen), ein eigener Grill, am besten mit Verschluss, ein Holzofen – dafür einfach ein Gitter auf die Glut geben, aber bitte Wasser zum Löschen oder einen Feuerlöscher bereithalten, ein Lagerfeuer mit Kessel, für Dosen ein Teelichtofen, ein Erdofen. Ein kleiner Tipp: Mit Alufolie könnt Ihr Fleisch oder auch Fisch direkt im Feuer oder auf der Glut zubereiten. Fladenbrot (das Rezept findest Du unter der Rubrik Rezepte) kann auf heißen Steinen gebacken werden (vorher ins Feuer geben) aber aufpassen, diese können brechen.

13.2 Wasser und Getränke

Wie in der Chronologie erwähnt, ist Wasser eines der wichtigsten Themen, mit denen man sich in der Krisenvorsorge beschäftigen muss. Bedenke: Man kann viele Tage ohne Nahrung überleben, aber nur 3 Tage ohne Flüssigkeit.

Wasser wird aber nicht nur zum Trinken, sondern auch für Themen die Hygiene betreffend benötigt. Allerdings verrate ich Dir dazu etwas später einen Trick.

Da mir sowohl die Lagermöglichkeit als auch die Lust fehlt, Wasser für ein halbes Jahr zu bunkern, habe ich das bei mir zu Hause so organisiert:

Da die Wasserversorgung im Falle eines Blackouts noch kurz funktionieren wird, versuche ich meine Badewanne (es gibt auch eine Alternative in meiner Produktempfehlung) zu füllen. Funktioniert das nicht, nutze ich einen Fluss in meiner Nähe und fülle die Wanne mit Kanistern. Wichtig: In dem Fluss sollten Fische leben!
Danach bereite ich das Wasser auf, sprich ich mach es mit einer speziellen Flüssigkeit haltbar und keimfrei.

Zum Trinken habe ich für die ersten 14 Tage immer genug kalorienhaltige Getränke zu Hause, damit spare ich Nahrung. Man kann sich auch überlegen, das Trinkwasser etwas zu zuckern.

Bitte beachte in Deiner Planung, ob Du einen Notbrunnen oder ebenfalls Flüsse in direkter Nähe hast. Dieses Wasser wird aber vielleicht nicht lange nutzbar sein, da irgendwann die Verschmutzung durch Klärwerke usw. problematisch wird. Denke daran: Verliere keine Zeit, die ersten Stunden/Tage sind entscheidend!
Du könntest zur Wassergewinnung auch eine Regentonne auf Deinem Balkon nutzen, nur bitte vor dem Trinken ebenfalls entkeimen.

13.3 Wärme

Dieses Thema bringt viele Menschen in der Krisenvorsorge an die Grenze zur Verzweiflung. Ich kann aber beruhigen, es gibt

auch bei kleinem Geldbeutel viele Möglichkeiten, einen Winter gut zu überstehen.

Idealerweise hat man einen Holzofen zu Hause, am besten einen, mit dem man kochen kann. Die Planung, wo man die Krise verbringt, sollte diesen Faktor beinhalten.

Wichtig: Je kleiner der Raum, den man heizen muss, umso besser. Idealerweise besorgt man sich dafür einen kleinen Ofen, der mit Gas funktioniert, Gaskartuschen sind nicht allzu teuer. Bitte diesen nicht ständig laufen lassen, sondern nur so lange, wie unbedingt notwendig. Eine Kartusche reicht für ungefähr 4 Stunden, damit kann man je nach Kältegrad 24 Stunden überbrücken.

Wichtig: Bei offenem Feuer in Räumen unbedingt einen sogenannten CO-Melder verwenden!

Auch das eigene Auto nicht vergessen, die günstigste Variante wäre, sich mit Nachbarn ohne Heizung zusammenzutun und die eigene Körperwärme im Auto zu nutzen. Mit Decken benötigt man kaum Benzin oder Diesel und wird trotzdem nicht erfrieren. Es gibt zudem Schlafsäcke, die minus 20 Grad und noch weniger überstehen. Dafür reichen in einer Familie maximal zwei, da man sich mit dem Wärmen abwechseln kann.
Auch sogenannte Teelichteröfen haben ihre Berechtigung! Auch wenn sie keine Räume wärmen können, kann man den Bedarf nach Licht mit direkter, sehr angenehmer Wärme nutzen.

Wer mit Infrarotöfen oder Heizstrahlern arbeiten will, sollte nur dann ein Stromaggregat verwenden, wenn dies von außen nicht zu hören ist. Es gibt mobile Akkus, die sich mit Solarpaneelen laden lassen und 230 Volt Leistung erbringen. Das System funktioniert, ich nutze es selbst, allerdings nicht zum Heizen.

13.4 Licht

Stell Dir vor, es ist stockfinstere Nacht, Du musst dringend auf die Toilette, läufst los – das WC wird man doch auch im Dunkeln finden und … verletzt Dich! Wie wir mittlerweile wissen, kommt keine Rettung und im Krankenhaus will man in Krisenzeiten ohnehin nicht sein.

Daher empfehle ich eine Notbeleuchtung, aber bitte mit elektrischen Teelichtern. Diese halten ewig und es gibt keinerlei Brandgefahr. Damit einfach, kurz bevor es dunkel wird, den Weg markieren. Das Licht ist völlig ausreichend, um Unfälle zu vermeiden, von außen sind sie nicht wahrnehmbar.

Statt Taschenlampen sollte man sich Stirnlampen überlegen, am besten mit Batterien. Akkubetriebene Lampen sind weniger geeignet, außer man besitzt die Möglichkeit, diese aufzuladen.

Im Zuge der gewaltlosen Selbstverteidigung gibt es Taschenlampen, die über ein sogenanntes Stroboskoplicht verfügen. Bei genügend Helligkeit (bitte auf hohe Lumen achten) ist ein Angreifer kurze Zeit fast blind!

13.5 Sicherheit innen

Eines der wichtigsten Themen bei Krisen betrifft die Sicherheit. Was nützt es Dir, wenn Du Dich wie ein Profi vorbereitest, Dir aber schon am ersten Tag alles weggenommen wird. Das wäre lebensbedrohlich!

Sicherheit bedeutet aber nicht, sich ausschließlich auf Angriffe von außen zu fokussieren, nicht weniger schlimm kann die „innere Sicherheit“ sein. Dazu ein Beispiel: Stell Dir vor, Du bist mit Deinem Ehemann vielleicht über Wochen allein zu Hause, er ist starker Alkoholiker und was für ein Pech, Alkohol ist gerade ausgegangen.

Oder Ihr habt die Außenhaut Eures Gebäudes bestens gesichert, Eure Eingangstüre ist fast gepanzert. Es klingelt, der auf Krisen nicht vorbereitete, aber bewaffnete Nachbar steht vor der Tür und die kleine Tochter öffnet die Haustüre.

Daher bitte folgende Punkte beachten:

- *Kinder sind unberechenbar: Sorge dafür, dass diese keine Türe öffnen können, sensibilisiert werden und mit Spielen abgelenkt sind.*
- *Sucht ist bei Krisen ein riesiges Problem: Sorge für ausreichend „Stoff", um eine dunkle Zeit zu überstehen.*
- *Möchtest Du in Krisenzeiten Zahnweh bekommen? Vielleicht ist es wieder mal Zeit, die Zähne kontrollieren zu lassen.*
- *Selbst einfache Verletzungen können in Krisenzeiten tödlich enden. Bitte achte auf Kinder, aber auch auf Dich selbst, dass gerade jetzt nichts passiert. Stelle Regeln auf, welche Spiele erlaubt und welche verboten sind. Fangen spielen ist zum Beispiel wenig empfehlenswert.*
- *Normale Beschäftigungen, wie Rad fahren, wenn möglich, einstellen. Bleibe daheim!*
- *Du hast Zeit! Nutze sie und erstelle gemeinsam mit Deinen Kindern einen Gefahrenkatalog und Regeln, diese zu vermeiden.*

13.6 Sicherheit außen

Wie im Kapitel davor erwähnt, werden viele Menschen nur dadurch überleben, indem sie sich von anderen das nehmen, was diese besitzen. Waffen wie eine Armbrust, Pfeil und Bogen, Messer, Schlagstöcke, Äxte usw. haben den Nachteil, dass sie einem weggenommen werden können. Und meistens richten sich diese dann gegen den Verteidiger! Ein verzweifelter

Angreifer hat zudem weniger Hemmungen, so etwas zu benutzen.
Ich selbst bin berufsbedingt Waffenträger und diverse Aufträge fordern von mir, mein Gegenüber adäquat beschützen zu können. Deshalb ist es für mich auch nachvollziehbar, dass beispielsweise ein Familienvater alles unternimmt, um seine Familie zu beschützen.

Die Lösung liegt aber nicht in der Bewaffnung der Bevölkerung, sondern darin, diese gar nicht zu benötigen.

Wie kann man vorgehen?

Erstellt eine Lagebeurteilung! Diese sollte folgende Punkte beinhalten:

- *Lebe ich in einem gefährlichen Gebiet, zum Beispiel in einer Stadt?*
- *Kann ich meine Wohnungstüre schützen, vielleicht mit einer WK3- oder besser WK4-Türe?*
- *Erhöhe ich meine Sicherheit, beispielsweise durch den Einsatz von Panzerriegelschlössern?*
- *Kann man bei mir durch das Fenster eindringen? Gibt es die Möglichkeit, dieses zu verbarrikadieren?*
- *Lebe ich an einem Wohnort, in dessen Nähe Autobahnen und Tunnel sind?*
- *Welche Nachbarn sind nicht vorbereitet und daher potenziell gefährlich, kann ich Menschen überzeugen, mit mir eine Gruppe zu bilden, die sich gut verteidigen kann?*
- *Pfeffersprays sollten nicht verwendet werden, diese sind speziell in Innenbereichen unbrauchbar. Es gibt Alternativen, zum Beispiel Pfeffergel oder Pfefferschaum.*
- *Erhöht der Einsatz von Technik, wie Bewegungsmelder, meine Sicherheit?*

- *Ist es sinnvoller, in der Krise mein Zuhause zu verlassen? Wo kann ich hinfahren?*
- *Wer weiß, dass ich bestens vorbereitet bin?*

Merke: Am sichersten bist Du in einem funktionierenden Verbund von Menschen, die zusammenhalten und sich gegenseitig schützen können.

Deine Sicherheit kannst Du mit Technik, Mechanik und vertrauensvollen Menschen erhöhen!

Dazu ein Beispiel: Bei mir zu Hause kommt niemand durch meine Türe, die Fenster sind zu hoch oben und ebenfalls geschützt. Ich muss die Wohnung nicht verlassen und bin dort sehr sicher.
Vielleicht suchst Du einen Bauernhof, den Du erreichen kannst. Der Landwirt wird froh sein, wenn Du diesem im Notfall beim Melken seiner Kühe hilfst. Es ist jedoch wichtig, das vorab mit dem Landwirt zu besprechen. Vielleicht kannst Du sogar dort wohnen und wirst für Deine Arbeitskraft verpflegt.

Achte darauf, dass Du nicht mehr auf Dich aufmerksam machst, als Du musst!

- *Nicht jeder muss wissen, dass Du im Ernstfall gut vorbereitet bist.*
- *Ein Stromgenerator ist unglaublich laut und kann Menschen zu Dir locken, denen Du nicht begegnen willst.*
- *Pass beim Kochen auf, dass Du nicht zu offen zeigst, was Du alles hast. Auch der Geruch bei der Zubereitung kann auf Menschen, die Hunger leiden, wenig Verständnis hervorrufen.*

Der beste Kampf ist der, den Du NICHT austragen musst!

13.7 Hygiene

Eine der größten Sorgen, die unser Staat im Falle eines Blackouts haben sollte, ist nicht nur die Wasserversorgung oder die innere Sicherheit, sondern die Hygiene. Wir werden nach kurzer Zeit mit großem Gestank auf den Straßen und Häusern zu kämpfen haben und der Ausbruch von Seuchen, geschuldet den hygienischen Umständen, wird eine logische Konsequenz sein.

Wie kann man das verhindern? Um Wasser zu sparen, empfehle ich für die Körperhygiene Feuchttücher, die haben sich auf meiner Pilgerreise auf dem Jakobsweg bewährt. Du müsstest auch genug Wasser haben, um Deine Kleidung sauber zu halten und waschen zu können.

Lebensnotwendig: Bitte NICHT mehr das WC benutzen, es funktioniert auch nicht, wenn Ihr mit Wasser Eure Fäkalien wegspült. Irgendwann, und eher früher als später, wird der ganze Schmutz durch Öffnungen kommen, die Ihr gar nicht vermutet habt. So ein Haus kann man danach vermutlich abreißen! Benutze dafür eine mobile Toilette mit Müllsäcken, oder spanne diese einfach über Dein normales WC. Mit Kalk, Katzenstreu oder speziellen Campingartikeln kannst Du den Unrat binden. Dein Bemühen bringt nichts, wenn Du Dich an diese Regel hältst, andere Hausbewohner aber nicht! Wenn bei Dir Menschen wohnen, die sich nicht überzeugen lassen, die Toilette nicht zu benutzen, dann ist es notwendig, das in Deine Blackout – Überlegungen einzubinden. Du wirst dort nicht lange bleiben können, ob Du das wahrhaben willst oder nicht!

Besagte Säcke und Deinen Müll solltest Du vergraben, am besten in einer riesigen Grube, die auch Deine Nachbarn nutzen. Dafür ist es von Vorteil, eine Schaufel zu besitzen.

13.8 Kommunikation

Bitte beachte, dass die Kommunikation während eines Blackouts nach 20 Minuten fast gänzlich zum Erliegen kommt. Selbst wenn diverse Sendemasten länger mit Strom versorgt werden können, wird vermutlich das Netz aufgrund hoher Nutzung innerhalb kürzester zusammenbrechen.

Du kannst dann niemanden mehr erreichen, weder über Festnetz, Internet noch über das Handy!

Aber zumindest eine Ausnahme gibt es: Die Funk/Walkie-Talkies und den Amateurfunk!

1. *Walkie-Talkies*

Diese Geräte sind nicht zu unterschätzen und können mit einer Reichweite von 5-10 km ein Kommunikationshandicap kompensieren! Bitte achte nur darauf, dass die Stromversorgung über Batterien möglich ist, außer Du verfügst über eine zuverlässige Stromquelle, die auf jeden Fall funktioniert, auch wenn Du den „sicheren Hafen“ verlassen musst. Zudem sollte es wasserfest sein, bedenke: Du weißt nicht, was auf Dich zukommt.
Bezüglich Reichweite solltest Du die tatsächliche Weite ermitteln, da diese aufgrund geografischer Gegebenheiten stark variieren kann.

2. *Amateurfunk*

Kennst Du den Katastrophenfilm „Independence Day“ oder ähnliche Filme, bei dem Funker eine große Rolle spielen? Ob du es glaubst oder nicht, das ist nicht übertrieben.

Selbst bei einem Blackout, das monatelang dauern würde, wäre die Kommunikation im Amateurfunkbereich möglich,

vorausgesetzt, es gelingt, den Funk mit Strom zu versorgen. Die Reichweite ist fast unbeschränkt, also wer Verwandte in der Mongolei hat, könnte diese durchaus erreichen.

In den deutschsprachigen Ländern gibt es für die Verwendung gesetzliche Regelungen. Man muss dafür eine staatliche Prüfung ablegen, die weder teuer noch allzu schwer sein soll. Ich werde dieses Manko in Kürze nachholen, mir eine Lizenz dafür zu holen, um daheim eine Funkstation errichten zu können.

Speziell, wenn Du keine Möglichkeit hast, wichtige Personen zu erreichen, hast Du damit eine Möglichkeit.

Es ist zudem in einigen Ländern erlaubt, Endgeräte zu nutzen, die zwar „hören“, aber nicht „senden“ können.

3. Digitales Radio

In Krisenzeiten ist nicht nur wichtig, selbst kommunizieren zu können, sondern auch wichtige Informationen zu erhalten. Stell Dir vor, in Deiner Nähe gelingt es nicht, in einem Atomreaktor eine Kernschmelze zu verhindern (aufgrund der Kühlproblematik eine reale Gefahr beim Blackout), dann möchtest Du das mit Sicherheit wissen, um Gegenmaßnahmen, vermutlich die Flucht, ergreifen zu können. Daher kann man nur die Anschaffung und Nutzung eines digitalen Radios empfehlen, am besten batteriebetrieben, da Du Dich auf dieses Gerät tatsächlich verlassen können musst.

Aber auch das Radio in Deinem Auto kann genutzt werden, gewisse Radiostationen in Österreich, Deutschland und der Schweiz sind für ausreichend lange Zeit notstromversorgt.

13.9 Medikamente

In einer Krise werden Medikamente nicht nur zur perfekten Tauschware, sie sind für viele lebensnotwendig!
Bitte bedenke, dass es dem Staat unmöglich sein wird, auch nur eine Notversorgung mit den wichtigsten Medikamenten aufrechtzuerhalten! Zudem werden in kürzester Zeit Apotheken leergeräumt sein, also versuche am besten, speziell bei lebensbedrohlichen Erkrankungen, auf dieses Thema zu achten.

Da Medizin nicht selten gekühlt werden muss, nutze entweder ein tiefes Loch in der Erde, Kühltaschen mit Kühlpads und einem Stromspeicher oder Stromaggregat (siehe Produktempfehlung) oder im Winter die Außentemperatur.

Was solltest Du auf jeden Fall vorrätig haben?

- *Schmerzmittel, so stark wie möglich*
- *Schmerzmittel mittelstark*
- *Desinfektionsmittel und ausreichend Verbandmaterial*
- *Ein Mittel gegen Durchfall*
- *Eventuell einen Blutverdünner (Aspirin)*
- *Ein wirkungsvolles Beruhigungsmittel, eventuell auch ein Schlafmittel, sollte bei euch Panik ausbrechen*

13.10 Süchte

Ein Worst-Case-Szenario habe ich in diesem Buch beschrieben: Der alkoholkranke Ehemann, alleine mit der Ehefrau….

Der Teufelskreis bei Süchten ist der, dass es zwar viele abhängige Menschen gibt, aber nur die wenigsten dazu stehen. Es ist also oft das Umfeld gefragt, das Gegenüber als „potentielle Gefahrenquelle“ zu erkennen und vorzusorgen.

Es spricht auch nichts dagegen, den Fokus auf die Nachbarschaft zu erweitern! Du wirst für jede Gefahrenquelle, die Du präventiv bedacht und behandelt hast, froh sein. Der Nachbar, dem Du kurz vor dem nervlichen Zusammenbruch eine Flasche Whiskey schenkst, wird Dich vielleicht nicht vergessen! Und seine Ehefrau erst recht nicht! Und wer weiß, vielleicht hat er ja etwas, das Du gut brauchen kannst.

Aber auch die Süchtigen sollten sich bewusst sein, welche Gefahr sie eventuell für ihre Mitmenschen sein können! Bedenkt das und ganz ehrlich, bevor man die eigenen Kinder gefährdet, ist es vielleicht besser, zu gehen, bevor es dafür zu spät ist!

13.11 Ablenkung

Im besten Fall haben Du und Deine Liebsten im Krisenfall eine ruhige Zeit. Ihr seid gut abgesichert, Plünderer lassen euch in Ruhe und Du musst den sicheren Ort nicht verlassen. Wäre es jetzt nicht ideal, lesen zu können oder einfach mit den Kindern Spiele zu spielen? Denke daran, es funktionieren kein Fernseher, keine Playstation, kein Handy und die Nachbarskinder sind in weiser Voraussicht ausgeladen.

Aber Du wirst unruhig sein, Deine Kinder ebenfalls! Also lenkt euch ab, schlagt Zeit tot mit Kartenspielen, Brettspielen – alles ist erlaubt! Damit können Fehler vermieden werden und der Geist darf abschalten, um zu funktionieren, wenn Du ihn dringend benötigst, zum Beispiel in Extremsituationen.

13.12 Tauschware

Wie im Kapitel „Süchte“ erwähnt, kannst Du Dir jetzt Freunde fürs Leben machen. Eine Zigarette für den starken Raucher oder der Whiskey für den Trinker kann jetzt mehr wert sein als Gold.

Aber was ist, wenn das Blackout oder die Krise länger dauert, die Nahrungsmittelketten völlig zusammengebrochen sind und Dir langsam Vorräte, wie Batterien oder Essen, ausgehen? Dann können Tauschmittel Leben retten! Der reine Euro wird Dir in dieser Zeit sehr wenig helfen, trotzdem macht es Sinn, etwas Geld daheim zu haben.

Dein Fokus sollte auf Produkten liegen, die Du im Notfall rasch und problemlos mitnehmen kannst.

Dazu ein paar Beispiele:

- *Gold und Silber in Barren oder Münzen, am besten „klein“*
- *Zigaretten*
- *Alkohol*
- *Medikamente*
- *Seife*
- *Zahnpasta*
- *Lebensmittel wie Nudeln oder Reis*
- *Batterien*
- *Die Möglichkeit, zu funken*
- *Informationen*
- *Mittel, um Wasser keimfrei/haltbar zu machen*
- *Schlafsäcke*
- *Gaskartuschen*
- *Angel mit Haken*
- *Treibstoff*
- *Fahrräder*

Aber auch gewisse Fähigkeiten, wie Fischen zu können oder Pflanzenkunde, Handwerk usw. können in dieser Zeit Gold wert sein. Was kannst Du gut?

13.13 Vergiss nicht auf Dein Tier

Wer im Krisenfall vergessen hat, einen Notvorrat für die eigenen Tiere anzulegen, wird sich das vermutlich nicht so schnell verzeihen.

Egal ob Katze oder Hund, menschliche Dosenkost ist für Fellnasen ungeeignet. Zum Glück ist Tiernahrung zumeist lange haltbar und kann gut auf Vorrat gekauft werden.

Aber auch in der Planung der Wasserversorgung sollte sich Dein tierischer Freund wiederfinden. Das Gleiche gilt für notwendige Utensilien wie Katzenstreu oder Medikamente. Bitte vergiss nicht, spezielle Nahrung und Medikamente für Dein Tier Deinem Notfallrucksack beizufügen.

Wenn Du Wasser- und Nahrung kompensieren kannst, bedenke, dass Dein Tier nach kurzer Zeit nicht mehr sicher ist. Der vermeintliche Freund wird zum größten Feind, der Mensch. Man muss vermuten, dass die Zahl von streunenden Katzen und Hunden in Zeiten der Not massiv abnimmt.

Eine weitere Gefahr droht beim Gassi-gehen. Du solltest bedenken, dass die Straßen nach wenigen Tagen nicht mehr sicher sein werden. Marodierende Banden, aber auch ein hungriger Nachbar, können Dich eventuell in arge Bedrängnis bringen und Deine Familie gleich mit, sollten diese dem offensichtlich immer noch gut genährten, vermeintlichen Opfer (Deinem Tier) folgen.

Dein Tier kann zudem daheim ein echtes Sicherheitsrisiko werden. Gerade jetzt möchtest Du so wenig Aufmerksamkeit wie möglich auf Dich lenken. Niemand kann es gebrauchen, wenn in ohnehin aggressiver Stimmung Dein tierischer Freund jault, bellt oder miaut. Frage bei Deinem Tierarzt nach, welche Möglichkeiten es hier zur Beruhigung gibt.

13.14 Ethik und Moral

Dieses Thema ist mir besonders wichtig und stellt auch einen Grund dar, dieses Buch zu schreiben. In meinen Krisenseminaren sind alle Menschen willkommen, auch jene, die sich so etwas normal nicht leisten könnten. Auch den Kauf dieses Buch möchte ich Menschen ermöglichen, die kaum noch über die Runden kommen und es sich nicht leisten können.

Stell Dir vor, Du hast die schlimme Zeit wunderbar überstanden, vielleicht sogar ein paar Kilo zugenommen, der Strom ist wieder da und das normale Leben könnte beginnen.

In dem Kinderheim 500 Meter von Dir entfernt hat kein Mensch überlebt, im Altersheim daneben ebenfalls nicht und die hilflose, alte Frau in Deiner Nachbarschaft liegt immer noch tot in ihrem Bett! Dein Nachbar 100 Meter entfernt, übrigens ein guter Freund von Dir, ist grausam gestorben, er war eingesperrt in einem Aufzug! Mit drei anderen Menschen, die Du ebenfalls kennst …

Kannst Du damit leben, nichts für andere unternommen zu haben?

Ich gehe davon aus, dass viele Blackouts überstehen, um danach depressiv zu werden und irgendwann und unerwartet mit einem Suizid ihr Leben beenden. Nicht alle werden mit der „Schuld“ leben können, nicht geholfen zu haben!

Bitte plane das mit ein! Niemand kann und wird von Dir verlangen, dass Du die ganze Welt rettest! Aber wenn viele ein paar Leben retten, ist die Welt danach nicht ganz so dunkel.

Ich bitte Dich, werde zum Lebensretter, zum Helden, wenn Du die Möglichkeit dazu hast, wir werden genau solche Menschen brauchen!

14 Der Notfallrucksack

Dieses Buch bezieht sich nicht ohne Grund immer wieder auf die Relevanz, einen Notfallrucksack bereitzuhalten!

Warum?

Egal ob Du aufgrund eines Notfalls im Auto verweilen musst oder durch rasche Flucht Dein Leben und das Deiner Liebsten rettest, Du wirst dankbar sein, klug genug gewesen zu sein, diesen Rat umzusetzen.

Bedenke: Der Notfallrucksack ist kein Blackout-Rucksack! Alle möglichen Krisen und Notfälle sollten bedacht werden!

Beispiele gefällig?

- *Autopanne oder Unfall bei starker Kälte*
- *Reaktorunfall in Deiner Nähe*
- *Erdbeben*
- *Brände*
- *Chemieunfall*

Viele Ratgeber empfehlen, den Rucksack nicht schwerer zu befüllen, als 10 % Deines Körpergewichts ausmachen, beispielsweise also mit 10 Kilogramm bei 100 Kilogramm.

Dem folge ich nicht, mir erscheint Individualität als sinnvoll. Ein kräftiger Mann kommt mit wesentlich mehr zurecht, außer er hatte drei Tage davor eine OP an der Bandscheibe. Bedacht werden sollte auch jede Person im Haushalt, meine 15-jährige Tochter wird einen Rucksack tragen dürfen und auch meine Ehefrau. Im besten Fall erst einmal bis zum Auto!

Zudem kann man sich jederzeit von diversen Inhalten trennen. Je länger man überleben kann, desto besser! Natürlich muss eine Grundmobilität gegeben sein.

Welche Inhalte sind empfehlenswert? Auch das differiert individuell nach Bedarf eines Menschen, seinem Suchtverhalten und seinen Erkrankungen, also bitte verlasse Dich nicht auf folgende Liste.

Mögliche Inhalte eines Notfallrucksacks:

- *Wichtige Dokumente wie Geburtsurkunde, Pässe*
- *Feuchttücher*
- *Stirnlampen/Taschenlampen*
- *Zunder*
- *Feuerzeug*
- *Wasserfestes Zelt*
- *Schlafsack*
- *Messer*
- *Medikamente nach Bedarf*
- *Batterien*
- *Nahrung*
- *Wasser und Aufbereitungstabletten*
- *Angelhaken, Angelschnur*
- *Notfallradio*

- *Campingkocher und Gas*
- *Campingtopf/Geschirr*
- *Verbandsmaterial*
- *Zahnbürste/Zahnpasta*
- *Rei in der Tube klein*
- *Seife*
- *Monatshygiene für Damen*
- *Straßenkarte – es funktioniert kein Navi*

15 Tipps und Tricks

- *Notfallausrüstung bereitlegen – Dokumente nicht vergessen*
- *Verletzungen verhindern*
- *Auto immer so voll wie möglich belassen*
- *Eventuell ein bis zwei Benzinkanister mitführen*
- *Ohne Navi benötigen sie eventuell eine Karte*
- *Informieren Sie sich über Notbrunnen*
- *Nutzen Sie Listen, um die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu überwachen*
- *Gips bindet Flüssigkeiten*
- *Um Wasser zu sparen Einweggeschirr verwenden*
- *Eventuell YouTube Videos schauen, wie man einen Notkocher baut (Dosenkocher)*
- *Zelt im Zimmer mit Körperwärme oder Teelichtheizung*
- *Wärmeflaschen verwenden*
- *Alufolie erleichtert das Braten*
- *Lernen Sie Fischen*
- *Haben Sie ein Altersheim/Kinderheim in der Nähe, können Sie helfen?*
- *Lernen Sie, wie man Menschen aus Aufzügen befreit und gibt es Lifte in Ihrer Nähe?*
- *Amateurfunk wäre ein ideales Hobby*
- *Blackout vorbereitet heißt auf viele Krisen vorbereitet sein*
- *Kühlung durch Erde*

Anbei noch eine kleine Zusammenfassung von Tipps, die Dir in der Krise helfen könnten:

- *Notfallausrüstung bereitlegen – wichtige Dokumente nicht vergessen*
- *Verletzungen verhindern, diese können in der Krise tödlich sein*
- *Benzintank im Fahrzeug immer so voll wie möglich belassen*
- *Eventuell volle Benzinkanister mitführen*
- *Ohne Navi benötigst Du eventuell eine Straßenkarte*
- *Informiere Dich über Notbrunnen in Deiner Nähe*
- *Nutze Listen, um die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu überwachen*
- *Nutze Notfallpläne und Checklisten, um im Ereignisfall nichts zu vergessen*
- *Gips und Katzenstreu bindet Gerüche und Flüssigkeiten*
- *Um Wasser zu sparen, eventuell Einweggeschirr verwenden*

- *Schau Dir auf YouTube an, wie man einen Notkocher baut (Dosenkocher)*
- *Wärmflaschen verwenden, eventuell mit dem Wasser, mit dem Du Deine Dosen aufgewärmt hast. Es lässt sich immer wieder verwenden.*
- *Alufolie erleichtert das Braten von Fleisch und Fisch über offenem Feuer*
- *Lerne Fischen – es ist gar nicht schwer*
- *Lerne, wie Du Menschen aus Aufzügen befreist und gibt es Aufzüge in Deiner Nähe?*
- *Amateurfunker zu werden wäre ein ideales Hobby für die Krisenvorsorge*
- *Blackout-Vorbereitung heißt, auf viele Krisen vorbereitet zu sein*
- *Kühlung ist durch ein tiefes Loch möglich*

16 Produktempfehlungen

Lieber Leser, für viele Menschen ist es zeitlich fast unmöglich, sich mit den unzähligen Produkten auseinanderzusetzen, die auf dem großen Markt der Krisenvorsorge notwendig erscheinen. Anderen fehlt dazu schlichtweg die Lust, auch das ist legitim und nachvollziehbar.

Daher habe ich mich letztendlich entschieden, auch dieses Kapitel in diesem Buch ausreichend zu behandeln.

Da ich berufsbedingt etliche Tools ausprobiert habe und speziell auf meinen Seminaren einige davon zum Vorzeigen mitnehme und auch speziell dafür einkaufe, ist da im Laufe der Jahre einiges zusammengekommen.

Bei dem Kauf erlaube ich mir zu empfehlen, dies regional zu tun. Nur so können wir Arbeitsplätze erhalten und uns von Abhängigkeiten lösen.

Aber das ist nicht immer möglich! Wenn Du diesem Link folgst:

https://planb.uber.space

oder diesem Bar-Code:

…. dann kommst Du auf eine Homepage, bei der Du alle unten angegeben Produkte finden kannst. Wir haben einen Partnerlink eingerichtet und lukrieren damit etwas Geld, ohne damit das Portemonnaie der Kunden zusätzlich zu belasten.

Das erwirtschaftete Geld wird für das Betreiben der Homepage verwendet, aber auch um neue Produkte erwerben zu können, diese zu testen und dann den Menschen zu schenken, die sich Krisenvorsorge nicht mehr leisten können. (ich brauche z.B. keine 3 Gasöfen).

Du bekommst die Info über neue Produkte ebenfalls mit, wenn Du meinen Kanälen folgst oder mir eine E-Mail schickst.

E-Mail: thomas.schaurecker@gmx.at
Telegram: https://t.me/Plan_B_Krisenvorsorge

Facebook:
https://www.facebook.com/groups/553571799850654/?ref=share_group_link

Auch wichtig:
Mit jedem der empfohlenen Produkte arbeite ich selbst, hab sie ausprobiert und positive Erfahrungen gemacht. Ausnahmen, zum Beispiel gute Erfahrungen von Freunden, werden dementsprechend deklariert.

Viel Spaß beim Shoppen!

16.1 Kernthema Nahrung

Folgend erwähne ich Nahrungsmittel wie Dosenkost, die zwar lange, aber nicht Jahrzehnte hält. Jedes Gericht besitze ich selbst und es kann gut gegessen werden bzw. in den normalen Lebensmittelablaufplan integriert werden.

Produkt	Marke
Dosenbrot	Pumpernickel echt westfälisch, Mestemacher, tafelfertig geschnitten
Erbseneintopf	Buss Omis klassischer Erbsen-Eintopf mit Karotten und Kartoffel
Asia-Suppe	Buss Asia Suppe – Bihunsuppe original nach indonesischer Art
Linsen	Reichenhof Biolinseneintopf - vegan
Buzz Freizeitmacher	Buss Freizeitmacher mit Chicklets und Curry Reis
Hühnernudeltopf	Erascu Hühner Nudel Topf

Lieber Leser, die folgende Nahrung empfehle für die Stufe 3 Eures Ernährungsplanes, jedes davon nutze ich selbst und es hält viele Jahre!

Produkt	Marke
NRG-5 in groß	
BP-ER Notration	
Panzeplatten aus original Bundeswehr Produktion	Feddeck Dauerwaren

Von diesen Dosen habe ich etliche Sorten zu Hause und muss mich nicht ständig um die Haltbarkeit sorgen, sie halten viele Jahre.

Haltbare Schokolade, für mich besonders wichtig!

Produkt	Marke
Schokolade	Feddeck BW-Schokolade original Bundeswehr Produktion

16.2 Kernthema Hygiene

Eine mobile Toilette, die ich auch selbst im Notfall nutze, bestellt im August 2022. Es funktioniert auch aber das WC zu Hause oder ein Eimer.

Produkt	Marke
Campingtoilette	BranQ - Home essential 1306

Ein wichtiges Produkt, das so oder ähnlich in jeden Haushalt gehört, sind Plastiktüten, um Urin oder Kot auffangen zu können. Es funktionieren auch große Müllbeutel über der normalen Toilette, ein spezielles Produkt ist dieses:

Produkt	Marke
Toilettenbeutel	BranQ - Home essential Unisex-Adult

Ein ideales Mittel, um Urin und Kot zu binden und den Geruch zu absorbieren. Von mir im Februar 2022 gekauft. Statt dem Mittel würde auch Katzenstreu oder Gips funktionieren.

Produkt	Marke
Feuchtigkeitsschützer, zum Aufsaugen von Urin und Kot	Schauch Superabsorber

Bitte Eurem Rucksack hinzufügen. Ich habe davon relativ viel besorgt, da Seife nicht schlecht wird und ein ideales Tauschmittel darstellt.
Auf flüssige Seife verzichten, Du bist nicht allzu glücklich, sollte diese in Deinem Rucksack aufgehen und ausfließen.

Produkt	Marke
Handseife	Klein, Marke unerheblich

Ein Waschmittel für Bekleidung, das im Notfall gut mitzunehmen ist und für die Handwäsche gut funktioniert. Ich hatte es auf meinem Jakobsweg dabei.

Produkt	Marke
Rei in der Tube	

Ideal, um Wasser zu sparen und sich trotzdem frisch zu fühlen, gehören auch in den Notfallrucksack.

Produkt	Marke
Feuchttücher	Tempo fresh to go Classic

16.3 Kernthema Kommunikation

Diese Geräte gibt es auch wesentlich günstiger. Ich habe mich deshalb für eine teure Variante entschieden, da ich mich im Notfall darauf verlassen können muss, das Gerät wasserfest sein soll und mit Batterien funktioniert.

Produkt	Marke
Funkgerät	Motorola TLKR T92 H20 PMR wetter fest

Eines der wenigen Produkte, die ich bei meinen Vorträgen explizit erwähne und genauso empfehle. Da lohnt sich der Kauf!

Produkt	Marke
Digitales Radio	XHDATA D-808 Tragbares digitales Radio

16.4 Kernthema Licht

1. *Taschenlampen*

Diese Lampe ist eine der besten auf dem Markt, unglaublich hell und wird von einem bekannten Prepper in der Chiemgauer Gegend explizit empfohlen. Dem schließe ich mich an!

Produkt	Marke
Taschenlampe	OLIGHT X7R Marauder

Ich selbst besitze auch diese Lampe, die einmal aufgeladen sehr lange hält. Nur Vorsicht: kein Batteriebetrieb! Dafür empfehle ich Stirnlampen.

Produkt	Marke
Taschenlampe	Olight Seeker 3 Pro LED

2. *Stirnlampen*

Die Stirnlampe habe ich mir im Juni 2022 besorgt, sie ist leicht, ausreichend hell und wasserfest. Empfehlenswert, da sie Batterien als Energiequelle benötigt und im Außen- sowie Innenbereich gut einsetzbar ist. Es gibt zwei Varianten, ich nutze die mit 8 LEDs.

Produkt	Marke
Stirnlampe	Yiyikas 8 LED-Stirnlampe

Für meine Tochter und Frau nutze ich diese Variante, die noch wesentlich günstiger ist und für den Bedarf zu Hause vollkommen ausreichend ist.

Produkt	Marke
Stirnlampe	Autkors Superhell COB-Kopflampe mit 3 Lichtmodi

Nutze ich deshalb, weil sie relativ lange hält, ein schönes und gemütliches Licht erzeugt und auch draußen zu verwenden ist.

Produkt	Marke
Campinglampe	LE LED Campinglampe tragbar

16.5 Sonstiges

Benzinkanister, von mir gekauft im September 2022 – preislich und qualitativ sehr zu empfehlen. Mir gefällt, dass jeder davon praktisch verpackt über einen Zapfstutzen verfügt und er wertig und sicher wirkt.

Produkt	Marke
Benzinkanister	Baumarktplus 20l Kraftstoffkanister Profi

Wirklich sinnvoll:
Stromspeicher, mit denen man Strom über Solarpaneele erzeugen kann.

Dieses Produkt nutze ich selbst in dieser Größe, allerdings gemeinsam mit einem Solarpaneel.

Produkt/Zubehör	Marke
Power Station	EcoFlow RIVER Pro Tragbare Power Station 720Wh
+ Solarpaneel	EcoFlow RIVER Pro 160 W Balkon Solarpanel

16.6 **Erste-Hilfe-Material**

Dieses Mittel habe ich in Liter-Größe gekauft, um es gegebenenfalls als Tauschmittel einsetzen zu können.

Produkt	Marke
Wund- und Schleimhautdesinfektion	Octenisept LSG Z

Dieses Produkt besitze ich selbst und verwende es hauptsächlich im Notfallrucksack. Speziell, wenn man sich an Büschen oder Dornen kratzen sollte, ist man froh, wenn man nicht lange mit Pflaster oder Verband hantieren muss.

Produkt	Marke
Wundspray	Hansaplast Wundspray zur antiseptischen Wundreinigung

16.7 Wärme

Ein absolutes Muss in Eurem Notfallrucksack und bei mir zuhause sehr bewährt hat sich diese:

Produkt	Marke
Holzwolle, natürliche Holzfeuer-Anzünder	Log Barn

Mit sehr hoher Wertigkeit bis Temperaturen von minus 18 Grad. Sollte man im Auto bzw. Notfallrucksack mitnehmen.

Produkt	Marke
Hochleistungs-Winterschlafsack	Carinthia Defence 6 Hochleistungs-Winterschlafsack bis – 18 C

Im Notfall schnell mitgenommen, relativ günstig.

Produkt	Marke
Tragbarer Gasofen	Björn und Schiller Tragbare Gasheizung 1,3 KW für Outdoor und Zeltheizung
Gaskartuschen allgemein	Campingman Gaskartuschen Butan 227 g

Ein sehr wertiger Gasofen:

Produkt	Marke
Gasofen	Mr. Heater Portable Buddy Gasheizung inkl. Adapter

16.8 Kochen/Braten und Wasser

Egal, ob über dem Feuer, der Glut – dieser Eisentopf bekommt eine absolute Kaufempfehlung. Es gibt dutzende Möglichkeiten, ihn zu verwenden.

Produkt	Marke
Feuertopf	Grillfürst Dutch Oven

Nutze ich selbst, man kann nicht nur gut damit kochen, sondern ihn im Notfall auch relativ leicht mitnehmen.

Produkt	Marke
Campingkocher	Elfmonkey Campingkocher
Campinggeschirr	Queta 10-teilig Cookware Kit

Wasserdesinfektion, Aufbereitung und haltbar machen:

Etwas, das sich wirklich jeder Haushalt für eine ideale Wasserversorgung besorgen sollte. Selbst Personen mit eigenem Brunnen schadet es nicht, direkt zu Hause Wasser zu haben, das haltbar und keimfrei gemacht wurde. Wer weiß, ob und wann man das Haus wieder verlassen kann bzw. ob das eigene Trinkwasser durch unterschiedliche Umstände nicht kontaminiert wurde.

Produkt	Marke
Wasseraufbereitung	Captain Reents Wasseraufbereiter oder: WM aquatec – DEXDA Complete

Wasserfilter:

Ein Wasserfilter wird dann interessant, wenn Wasser schlammig und unrein erscheint. Da er leicht ist, kann man ihn auch gut im Notfallrucksack mitführen.

Produkt	Link
Wasserfilter	Moko Wasserfilter Outdoor oder: Nevytol tragbarer Wasserfilter Outdoor

17 Rezepte

Lieber Leser, dieses Kapitel ist bewusst klein gehalten, da ich aus unterschiedlichsten und im Buch erwähnten Gründen auf Dosenkost setze.

Trotzdem möchte ich Dir diese Rezepte zumindest nicht vorenthalten, weil die meisten von uns Grundnahrungsmittel wie Mehl, Haferflocken oder Backpulver zuhause lagernd haben. Es wäre also schade, wenn diese in Deiner Planung keine Anwendung finden.

Auch ist die Auswahl so getroffen, dass wirklich jeder die Fähigkeit besitzt, daraus ein brauchbares Endprodukt zu zaubern. Viel Spaß beim Ausprobieren!

17.1 Fladenbrot

- *2 Tassen Weißmehl*
- *2 Teelöffel Backpulver*
- *Halber Teelöffel Salz*
- *Etwas Zucker, Pfeffer, Muskatnuss*
- *1 Tasse Wasser*
- *1 EL Olivenöl*

Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten und kleine Fladen formen. In der klassischen Outdoor-Variante könnt Ihr diese über einem heißen Stein backen, aber Vorsicht, der Stein kann bersten. Am einfachsten klappt es in einer Pfanne! Eine weitere Variante ist, die Fladen in Alufolie einzupacken und direkt in der Flamme zu backen.

17.2 Haferbrei

60 g Haferflocken
300 ml Wasser
Zimt, Salz und Zucker

Die Zutaten kochen, bis der Brei die gewünschte Konsistenz hat. Man kann alle möglichen Zutaten beigeben wie Äpfel, Rosinen, aber auch Zucker für die, die es sehr süß wollen!

17.3 Diverse Gemüsesuppen/Zwiebelsuppe

Die Zutaten wie Kartoffel, Karotten, Zwiebel, Sellerie, usw. klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Wasser weichkochen. Wer noch altes, hartes Brot hat, kann dieses in Würfel schneiden und in die Suppe geben.

18 Nützliche Pflanzen

Bitte bedenke, dass es ab einem gewissen Zeitpunkt am besten sein kann, daheim zu verweilen. Auch solltest Du die Pflanzen gut kennen, eine Verwechslung kann speziell in der Notfallsituation tödliche Folgen haben. Es gibt in Europa zwar kaum giftige Tiere, aber hochgefährliche Pflanzen. Sollte die Krise länger anhalten, kann dieses Wissen trotzdem helfen.

Beispiel: Brennnessel

Die Brennnessel ist leicht zu finden und wird unglaublich unterschätzt. Ob als Spinatersatz oder Gartensalat, sie ist vielseitig einsetzbar. Sie ist reich an Vitamin C, B und A sowie Eisen, Kalium, Natrium usw.

Zum Ernten einfach Gummihandschuhe benutzen!

Sie wirkt verdauungsfördernd, blutreinigend und regt die Blasen- und Nierentätigkeit an. Ein wahres Wunderkraut.

Auch essbar sind:

- Gänseblümchen
- Löwenzahn
- Sauerampfer
- Guter Heinrich

19 Notfallpläne und nützliche Listen

19.1 Checkliste chronologischer Ablaufplan

Wichtig – diese Liste bitte nach Deinen Bedürfnissen ergänzen abändern und in die für Dich richtige Reihenfolge bringen! Es kann sein, dass Du Medikamente oder Suchtmittel zum Überleben brauchst, dann sollte dies direkt nach dem Wasser kommen. Wenn Du Deine Medikamente kühlen musst, beachte diesen Punkt.

Setze Unterstützer ein, die Dir helfen, wenn Du die Möglichkeit dazu hast! Diese setzt man nach den jeweiligen Fähigkeiten ein. Es macht zum Beispiel keinen Sinn, die schüchterne Tochter in die Apotheke zu schicken, die sich eventuell durchsetzen muss. Bitte kläre vor der Krise ab, wer wofür zuständig ist.

Jetzt geht es darum, die Zeit zu bestmöglich zu nutzen. Wenn etwas erledigt ist, hake es ab!

Todo Checkliste Ablaufplan	Wer?	Erledigt
Abklärung Blackout – Radio Sender kontrolliert	Mama	√
Angerufen bei (am besten 2-3 Nummern vom Ausland einfügen)	Papa	
Familie/Schutzbefohlene gemeinsam im Haushalt, alle über ein Blackout informiert	Mama	
Wasservorrat aufgefüllt und haltbar gemacht	Sohn	
Letzte Einkäufe in Apotheke und Supermarkt	Papa	

Vorräte aus dem Keller holen (mit Rucksack, Vorsicht – sollten nicht zu viele Menschen sehen)	Alle	
Lebensmittel nach Haltbarkeit sortiert und Speiseplan geschrieben	Mama	
Alle Geräte (außer eine Lampe) vom Strom genommen	Sohn	
Um Wärme gekümmert	Tochter	
Notlampen aufgestellt, Laterne platziert und Stirnlampen auf die Nachtkästen gegeben	Tochter	
Möbel, Holz, Innentüren, Schrauben und Bohrer bereitgestellt, um Fenster sichern zu können	Papa	
Notfallrucksäcke kontrolliert	Mama	
Abwehrutensilien wie Pfeffergel bereit stellen und Notfallradio einschalten	Papa	
Vernetzungen aktivieren, Nachbarn informieren, nicht mehr die Toiletten zu benutzen	Papa	

19.2 Lebensmittelkontrollliste

Diese Liste soll Dich dabei unterstützen, die Verderblichkeit Deiner Lebensmittel zu überprüfen.

Am besten immer 2 Monate vor Ablauf in den eigenen Verbrauch einbinden oder an Bedürftige verschenken.

Ich nutze genau diese Liste seit Jahren, sie hat sich gut bewährt, einfach nach Bedarf ergänzen.

Sehr lange haltbar	Menge	Ablaufdatum
Erbseneintopf	3 Dose	03/2030
Bratkartoffel	4 Dosen	03/2030
Rindsrouladen	4 Dosen	05/2030
Spaghetti	4 Dosten	05/2030
Kassler	3 Dosten	07/2030
Currywurst	6 Dosen	07/2030
Emmentaler Käse	10 Dosen	07/2030
Landleberwurst	10 Dosen	08/2030
Mittellang haltbar	**Menge**	**Ablaufdatum**
Vollkornbrot	5 Dosen	04/23
Panzerkekse	70 Packungen	07/23
Gulaschsuppe	3x 2,9 Kilo	05/24
Sauerkraut	4x 2,6 Kilo	06/24
Ravioli	12x 5 Kilo	08/24
Gefüllte Paprika	6x 5 Kilo	08/24
Nudeln	2x 5 Kilo	09/24
Apfelmus	6x 750 g	03/25

19.3 Notfallplan

Der Notfallplan sollte Dich dazu anregen, Dir vorab Gedanken zu machen, was Du wann im Ernstfall unternehmen willst oder wie Du Dich grundsätzlich schützt. Dieser gehört immer wieder auf Aktualität überprüft. Viele Menschen werden in Krisen planlos, Panik tritt auf, es wird alles vergessen. Hier hast Du eine Vorlage, den du nur noch abarbeiten und nach Deinen Bedürfnissen ergänzen musst. Bitte sprich diesen auch mit den Personen ab, die mit Dir betroffen sind. Der Plan ist sinnlos, wenn Ihr im Brandfall nicht wisst, wer welche Aufgaben

übernehmen soll. Leg Dir eine Notfallmappe an, die schnell erreichbar ist und sich immer am selben Platz befindet.

Notfall	**ToDo**	**Wer**	**Benötigt**
Feuer	Kinder ins Auto bringen	Mama	Autoschlüssel
Feuer	Notfallrucksack mitnehmen	Papa	
Feuer	Nachbarn warnen	…..	Megafon
Prävention Plünderung	Wache organisieren	Papa	Taschenlampe Pfeffergel
	Fenster verbarrikadieren	Sohn	Nägel, Hammer
Nahrungs-mittel werden knapp	Fischen Handeln	Papa	Angelzeug Köder Geld/Gold
	Tante Trude abholen	Mama	Trudes Haustür-schlüssel Funkgerät Abholplatz ist der Heldenplatz
Wasser-reserven werden knapp	Wo gibt es Flüsse, in denen Fische leben? Wo gibt es Notbrunnen?	Papa	Wasserkanister Wasserauf-bereiter

19.4 Checkliste Notfallrucksack

Auch diese Liste kann Dich bei der Organisation unterstützen! Die Gefahr ist, dass eventuell Teile daraus entnommen wurden, klassisch die Batterien oder Taschenlampe und im Notfall fehlen.

Zudem unterstützt sie Dich bei der Organisation und dabei, Dir Gedanken um den Inhalt zu machen. Du wirst im Notfall froh sein, dass Du auf einen Blick siehst, ob die Lebensmittel noch haltbar sind.

Notfallrucksack Checkliste:	**Erledigt**
Taschenlampe	√
Batterien	
Panzerkekse haltbar bis Mai 2027	
Zelt	
Wichtige Unterlagen	
Verbandsmaterial	
Medikamente (siehe Checkliste Medikamente)	
Schlafsack	
Unterlage für das Zelt	
Campinglampe	
Zunder	
Feuerzeug	
Messer	
Alufolie	
Feuchttücher	
Nahrung	
Wasser	
Wasseraufbereiter	
Angelschnur und Haken	
Notfallradio	
Kochgeschirr	

Rei in der Tube	
Campingkocher	
Gas	
Straßenkarte	
Seife	
Zahnbürste/Zahnpaste	
Geld	
Gold, Silbermünzen	
Funkgerät	
Frauenhygiene	
Hunde- und/oder Katzennahrung, Leine	
Dosenöffner	

19.5 Checkliste Gesundheit

Diese Checkliste muss unbedingt für Deine eigenen Gebrauch angepasst werden. Speziell Medikamente, die nur über ein Rezept zu erhalten sind (starke Schmerzmittel) bitte vorab mit dem Arzt abklären.

Checkliste Gesundheit	Erledigt
Verbände	√
Sprühpflaster	
Wunddesinfektionsmittel	
Pflaster	
Wund- und Heilsalbe	
Medikament für mittlere Schmerzen	
Medikamente für Durchfallerkrankung, eventuell Kohletabletten	
Beruhigungsmittel (kein Schlafmittel – schwach)	
Schere	
Spezielle Medikamente für den Eigenbedarf	
Medikamente gegen Erkältungen, Husten	

Multivitamintabletten	
Diverse Teesorten wie Kamille und Brennnessel	
Traubenzucker	
Mineralstoffkomplexe (Eisen, Kalzium)	

19.6 Checkliste Wärmeversorgung

Checkliste Wärmeversorgung	Erledigt
Decken	√
Mützen, Handschuhe	
Schlafsack – am besten mit hohem Kälteschutz	
Gaskartuschen	
Holzofen, Gasofen oder Petroleumofen	
Heizmaterial (Holz oder Hartholzbriketts, Gaskartuschen oder Flaschen, etc.)	
Wärmeflasche	
Treibstoff für das Auto, wenn vorhanden	
Wenn möglich Leitungen von Wasser befreien, es besteht die Gefahr, dass diese bei Kälte platzen	

19.7 Empfehlenswerte Links

https://www.bmi.bund.de/DE/themen/bevoelkerungsschutz/bevoelkerungsschutz-node.html

https://www.zivilschutz.at

https://www.saurugg.net

https://www.tab-beim-bundestag.de/projekte_blackout-gefaehrdung-und-verletzbarkeit-moderner-gesellschaften-am-beispiel-stromausfall.php

20 Schlusswort und Danksagung

Lieber Leser, ich hoffe, dieses Buch hat Dich erreicht und davon überzeugt, wie wichtig es ist, dass wir uns auf das Schlimmste vorbereiten, auch wenn wir das Beste hoffen!

Es wurde in nur wenigen Wochen geschrieben, oft fast wie in Trance und immer mit dem Gefühl, es eilt! Warum?

Ich würde mir wünschen, dass es viele Menschen erreicht und seinen Teil dazu beiträgt, dass wir alle gelassen und unbeschadet durch schwerste Zeiten kommen. Daher werden mein Team und ich Möglichkeiten ausarbeiten, wie es gelingen kann, diesen Ratgeber auch Menschen zugänglich zu machen, die ihn sich eigentlich nicht leisten können. Es würde mich sehr freuen, wenn Du dabei hilfst, den Egoismus und kalte Herzen zu besiegen, Leben zu retten und wir alle rückblickend sagen können: „Darauf können wir stolz sein!“

Aber eines steht auch fest, allein schaffen wir es nicht, Aufklärung und Vernetzung müssen im Vordergrund stehen und gelingen! Dabei ist es völlig egal, ob jemand politisch links oder rechts verordnet ist, schwarz oder weiß, arm oder reich, besonders klug oder eben nicht. Es wäre höchste Zeit, dass wir das Verbindende vor jede Spaltung stellen, eine Blackout-Vorbereitung ist dafür bestens geeignet!

Wie oft in dem Buch erwähnt, veranstalte ich Seminare und Workshops im deutschsprachigen Raum zu dem Thema Krisenvorsorge und Blackout. Es würde mich freuen, Dich dort persönlich begrüßen zu dürfen.

Falls Du selbst etwas veranstalten willst, vielleicht innerhalb eines Vereins, einer Firma oder einem größeren Verwandten- und Freundeskreis, helfe ich sehr gerne mit. Wie funktioniert das? Denk daran – Du bist dabei nicht allein!

Nimm Kontakt mit mir auf unter der E-Mail-Adresse:
thomas.schaurecker@gmx.at

Ich schicke Dir anschließend meine Telefonnummer!
Die nächsten Schritte:

Wir schauen uns an:

- *Wo das Seminar stattfinden kann.*
- *Ob ich Dir einen Flyer gestalten soll.*
- *Wer Ansprechpartner wird, wichtig ist Anmeldungen entgegenzunehmen, um den Überblick zu behalten, meine Seminare sind sehr oft ausgebucht.*
- *Wie wir Werbung dafür machen, keine Sorge, ohne Kosten zu verursachen.*

Ich verlange dafür keinen Eintritt, da mir wichtig ist, dass ALLE Menschen kommen können, egal wie dick die Geldtasche ist.

Aber es gibt auch weitere Vernetzungsmöglichkeiten!
Schreib mir eine E-Mail, dass Du in meinen Verteiler möchtest oder folge mir auf folgenden Gruppen:

Facebook:
https://www.facebook.com/groups/553571799850654/?ref=share_group_link

Oder dem gleichnamigen Telegramkanal:

https://t.me/Plan_B_Krisenvorsorge

Zum Schluss ein Zitat, dass mich mein Leben lang begleitet und das ich Dir gerne ans Herz lege:

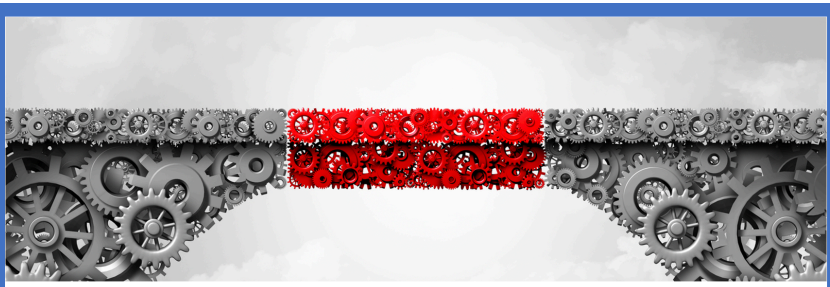
Es kann die Ehre dieser Welt
Dir keine Ehre geben,
Was dich in Wahrheit hebt und hält,
Muß in dir selber leben.

Wenn's deinem Innersten gebricht
An echten Stolzes Stütze,
Ob dann die Welt dir Beifall spricht,
Ist all dir wenig nütze.

Das flücht'ge Lob, des Tages Ruhm
Magst du dem Eitlen gönnen;
Das aber sei dein Heiligtum:
Vor dir bestehen können.

(Theodor Fontane)

Dein Thomas



Das Risiko Blackout ist eine Chance! Nämlich Spaltungen zu überwinden und wieder ein Miteinander zu finden.

Thomas Schaurecker

Danke

Ich bedanke mich bei jedem Autor und allen Menschen, die dazu beigetragen haben, das Thema Krisenvorsorge in der Gesellschaft zu etablieren.

Bei meiner lieben Freundin Gerda Fuchs in Tirol, die mir eine unglaubliche Stütze ist.

Meiner Ehefrau Erika, die mich tatsächlich immer noch aushält und mir oft so unglaublich viel Halt gibt.

Meiner Tochter Sarah, die einen Egoisten zu einem Humanisten gewandelt hat, Schatz ich liebe Dich!

Meinem Vater und Mutter, wir sind uns oft uneinig, aber glaubt mir, ich werde nie vergessen, was ich Euch zu verdanken habe.

Meiner Schwester Nicole, eine Heldin dieser Zeit!

Den vielen Freunden und Wegbegleitern in den letzten 35 Jahren, die mich geprägt haben wie Andreas Hollard, Rolf Eicken, Peter Hödl, Birgit Reisenhofer und Silvia Resch.

Manchen „Feinden“, die ich nicht nennen werde, auch ohne Euch wäre ich nicht ich!

Der Lektorin Dr. Claudia Reiter, die dieses Buch von Fehlern befreit hat.

Dem Cover-Designer Chris Gilcher, Du bist für mich ein Genie.

21 Quellenverzeichnisse

21.1 Literatur

[1] Ratgeber: Energiewende extrem – Blackout: Wie bereite ich mich und meine Familie auf die Gefahr eines überregionalen, länger andauernden Stromausfalls vor

21.2 Links

https://www.bmi.bund.de/DE/themen/bevoelkerungsschutz/bevoelkerungsschutz-node.html

https://www.zivilschutz.at

https://www.saurugg.net

https://www.tab-beim-bundestag.de/projekte_blackout-gefaehrdung-und-verletzbarkeit-moderner-gesellschaften-am-beispiel-stromausfall.php

21.3 Abbildungen und Lizenzen

Bild Name	Firma	ID
Positive Nachrichten	Stock – Datei	1334086618
Warum sind so wenige Menschen vorbereitet?	Stock – Datei	518897996
Blackout – eine Verschwörungstheorie?	Stock – Datei	886046224
Kein Knopf, den Strom wieder anzumachen	Stock – Datei	886046224
Blackout ist kein gewöhnlicher Stromausausfall	Stock – Datei	1135112454
Der Stromausfall wird unterschätzt	Stock – Datei	477673978
Vogel-Strauß-Haltung	Stock – Datei	1309417246 1253475824 1173054581
Blackout in der Risikobewertung	Stock – Datei	531009279
Wie wahrscheinlich ist ein Blackout	Stock – Datei	1062044272
Strommasten blau mit Blitz	Stock – Datei	1316295198
Der mögliche Impact	Stock – Datei	1223788897
Die drei Phasen	Stock – Datei	1333186714
Was könnten wir dagegen tun?	Stock – Datei	1322731089

Zusammenfassung	Stock – Datei	992048426
Wie erkenne ich ein Blackout?	Stock – Datei	506176142 147673395 1306829976
Chronologischer Ablaufplan	Stock – Datei	1346340725
Kernfragen	Stock – Datei	908289366
Kernthemen	Stock – Datei	1360589878
Vergiss nicht auf dein Tier	Stock – Datei	1047715012
Danke	Stock – Datei	176712105
Der Notfallrucksack	Stock – Datei	1185478660
Tipps und Tricks	Stock – Datei	1400407704
Coverdesign Chris Gilcher	Adobe Stock	380422036 220922904 365538903
Der Autor	Stock - Datei	1058248270
Schlusswort	Stock - Datei	1330738572