

# Das Krisenhandbuch

für nachhaltige Vorsorge und Resilienz



Praktische  
Tipps und mentale  
Techniken, um Krisen gelassener  
und mit Zuversicht  
zu begegnen



Notstrom  
für den  
Ernstfall



Trinkwasser  
filtern und  
entkeimen



Mentale  
Stärke und  
Resilienz



Vorratshal-  
tung ohne  
Hamstern



Checklisten  
Leitfäden  
und viel mehr

## Einleitung

5

Um was für Krisen geht es in diesem Buch?	8
Ohne Alarmismus und Hamstern	10
Resilienz: Praktische und mentale Krisenfestigkeit	10
Gemeinsam sind wir stärker	11
Krise oder Medienkrise?	12
Was dieses Buch für dich tun kann	12
Wie ist dieses Buch zu verwenden?	14

## Mögliche Krisen – was tun bei ...?

16

Stromausfall	22
Ausfall der Wasserversorgung	25
Überschwemmung	28
Feuer	33
Gefahrstoffe	38
Unwetter, Sturm und Orkan	43
Schneesturm und extreme Kälte	47
Hitzeperioden und Dürre	51
Erdbeben	54
Pandemie	55
Wirtschafts- und Finanzkrisen	60
Kriege und Terroranschläge	63
Unvorhersehbare Krisen	66

## Praktische Maßnahmen und Werkzeuge

69

Notfallordner	70
Notfallrucksack	73
Quellen für Notstrom	76
Lebensmittel-Notfallvorrat	86
Alternative Quellen für Trinkwasser	94
Trinkwasser filtern und entkeimen	96
Alternative Kochmöglichkeiten	99
Alternative Wärmequellen	102
Kommunikation im Notfall	105
Nützliche Werkzeuge und Ausrüstung	113
Erste Hilfe	116
Hausapotheke	123

Hygiene in Notfallsituationen	124
Kinder	129
Haustiere	130
Finanzielle Rücklagen und Krisenwährungen	133
Versicherungsschutz	136

## **Krisenfestigkeit erhöhen** 141

Mentale Stärkung	142
Soziales Netzwerk stärken	149
Hilfreiche Kenntnisse und Fertigkeiten	155
Körperliche Fitness	160
Minimalismus	161
Selbermachen	164
Selbstversorgung	168
Nahrung aus der Natur	175
Medienkompetenz	178
Finanzen	184
Natur resilienter gestalten	189

## **Krise als Chance** 191

Krisen gelassener und mit mehr Zuversicht begegnen	192
--	-----

## **Informationsquellen und Apps** 193

Stichwortverzeichnis	201
----------------------	-----

# Einleitung

Unsere aktuelle Zeit fühlt sich so an, als würde sich eine Krise an die nächste reihen, denen wir hilflos ausgeliefert sind. Doch ist das wirklich so? Was können wir tun, um wieder selbst mehr Kontrolle zu erlangen, uns von den Problemen sowie der Berichterstattung nicht verrückt machen zu lassen und um gelassener und mit mehr Zuversicht in die Zukunft zu blicken? Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, hast du schon den ersten Schritt getan zu einer nachhaltigen Krisenvorsorge, mehr mentaler Resilienz und einem optimistischen Blick in die Zukunft.

Wir alle kennen das Gefühl der Unsicherheit, wenn wieder einmal eine Krise die nächste zu jagen scheint. Allein seit dem Jahr 2000 gab es fünf große Finanz- und Wirtschaftskrisen und, damit einhergehend, explodierende Lebenshaltungskosten. Mehrere Kriege in unserer geografischen Nachbarschaft, dazu Flüchtlingsströme, Terroranschläge, soziale Unruhen in Nachbarländern, Vogelgrippe, Schweinegrippe, Coronapandemie sowie zahlreiche Unwetterkatastrophen.

Hinzu kommt, dass die Berichterstattung über solche Ereignisse stark zugenommen hat – teils übertrieben oder verzerrt – über Social Media, die Presse und zahlreiche weitere Kanäle. Da verwundert es kaum, dass viele Menschen sich in einer Art Krisen-Dauerschleife gefangen fühlen. Wohin soll das alles noch führen? Werden wir in Zukunft noch sicher und zufrieden leben können? Und was können wir tun, um dem „Panikmodus“ ein Ende zu bereiten und um wieder gelassener und mit mehr Zuversicht in die Zukunft blicken zu können?

Wir vom Ideenportal smarticular.net sind überzeugt: Wir alle haben es selbst in der Hand, diesem Krisen-Hamsterrad zu entkommen und das Gefühl der Hilflosigkeit nicht zum unüberwindbaren Problem werden zu lassen. Eine gute und nachhaltige Krisenvorsorge, ohne Alarmismus und Hamstern, ist das A und O, um möglichen Herausforderungen gelassener entgegenzusehen, statt sich von ihnen verrückt machen zu lassen. Frage dich zum Beispiel mit Blick auf die Coronapandemie: Was hätte dir damals geholfen, entspannter und zursichtlicher zu bleiben, und was würdest du aus heutiger Sicht anders machen?

Genauso wirksam gelingt es dir, für deine mentale Gesundheit vorzusorgen und deine innere Kraft und dein Selbstbewusstsein zu stärken. Alles, was dafür notwendig ist, haben wir in diesem Buch zusammengefasst. Dank mehrerer Umfragen innerhalb der Millionen Menschen umfassenden smarticular-Community für ein einfaches und nachhaltiges Leben ist es außerdem gelungen, die besten alltagstauglichen Ratschläge, Tipps und Ideen direkt aus der Community einfließen zu lassen.

# Es gibt noch mehr

Weil sich ein gedrucktes Buch schlecht aktualisieren und ergänzen lässt, haben wir zusätzlich zum Buch eine dazugehörige Webseite erstellt. Dort findest du zahlreiche zusätzliche Inhalte, Informationen, Ergänzungen und Downloads und kannst deine Kommentare und Erfahrungen hinterlassen:

 [smarticular.net/krisenhandbuch](https://smarticular.net/krisenhandbuch)

Außerdem findest du an vielen Stellen des Buches sowie im letzten Kapitel Kurzlinks und Quellen für viele weiterführende Informationen. So hast du die Möglichkeit, spezielle Themen, die dich besonders interessieren, viel weiter zu vertiefen, als es im Rahmen dieses Buches möglich ist. Weil niemand lange URLs aus einem Buch abtippen möchte, haben wir außerdem für alle Links, die aus mehr als ein paar Buchstaben bestehen, spezielle **Kurzlinks** erstellt und insbesondere im Kapitel zu Apps und Informationsquellen mit **QR-Codes** zum schnellen Scannen versehen.

Abonniere unseren Krisenhandbuch-Newsletter, um regelmäßige Updates und Erinnerungen zu erhalten:

- Regelmäßige Erinnerungen daran, deinen Vorrat aufzufüllen, an Wartung und Funktionstest von Notfall-Ausrüstung und an Ähnliches
- Aktualisierung des Notfallordners und der Versicherungen
- Erfolgsmeldungen, Mutmacher und Ideen direkt aus der smarticular-Community
- Viele zusätzliche Tipps zu wechselnden Schwerpunktthemen

 [smarticular.net/krisen-newsletter](https://smarticular.net/krisen-newsletter)

Darüber hinaus kannst du uns auf der Webseite zum Buch (oder direkt per E-Mail an [info@smarticular.net](mailto:info@smarticular.net)) Feedback geben, um deine Ideen und Erfahrungen beizutragen und das Krisenhandbuch für alle noch besser zu machen. Bleib informiert und werde Teil der Community!

Beende die Krisen-Dauerschleife, komm ins Handeln und gewinne deinen positiven Blick auf die Zukunft zurück – wir wünschen dir viel Freude und Erfolg mit diesem Buch!

*Das Team von smarticular.net*

# Ohne Alarmismus und Hamstern

Wenn es nach manchen Apokalypsen-Propheten ginge, müssten wir alle Bunker bauen, Lebensmittel auf Jahre horten und unsere Unabhängigkeit gegenüber der Gesellschaft in allen Bereichen maximieren. Um dieses Extrem-Prepping geht es aber gerade nicht in diesem Buch, und wir sind überzeugt, dass dieses Vorgehen ein völlig falscher Ansatz ist. Denn Extrem-Prepping ist nicht nur teuer, sondern meistens auch unnütz und mit viel Verschwendung verbunden.

Die Vergangenheit hat außerdem gezeigt, dass nicht diejenigen am besten durch Krisen kommen, die sich maximal unabhängig von allen anderen Menschen machen, sondern diejenigen, die mental stark sind, flexibel auf unterschiedlichste Situationen reagieren können und über ein besonders starkes und vielfältiges soziales Netzwerk verfügen. Zudem ist es nicht hilfreich für die eigene mentale Gesundheit, die nächste Krise förmlich heraufzubeschwören, indem man sie sich in den dunkelsten Facetten ausmalt, um sich dann ohne Rücksicht auf Aufwand und Kosten mit allen (un-)sinnigen Mitteln darauf vorzubereiten.

Darum verfolgen wir mit diesem Buch einen anderen Ansatz. Nachhaltige Krisenvorsorge bedeutet, wahrscheinliche und für die individuelle Situation relevante Krisenszenarien zu durchleuchten und dann sinnvolle und alltagstaugliche Maßnahmen zu ergreifen, um die Auswirkungen einer solchen Krise bestmöglich abzufedern. Denn die meisten Krisen sind nicht neu, sondern es gibt zahlreiche Erfahrungen aus der Vergangenheit, wie in einem solchen Fall am besten vorzugehen ist und wie es möglich ist, die eigene Resilienz dagegen zu stärken.

Das gelingt fast immer mit Dingen, die du sowieso schon zu Hause hast oder die auch jenseits von Krisen sinnvoll im Alltag zu verwenden sind. Eine nachhaltige Vorrathaltung lässt sich beispielsweise kinderleicht in die normale Ernährung der Familie integrieren und erfordert keine teure, jahrzehntelang haltbare Notnahrung.

## Resilienz: Praktische und mentale Krisenfestigkeit

Mindestens genauso wichtig wie praktische Vorsorge ist die mentale Krisenfestigkeit. Sie umfasst nicht nur die eigene Einstellung, sondern auch Wissen, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Medienkompetenz. Wer sie einmal erlernt, hat sie für immer und kann sie nutzen, um selbst in unbekannten Krisenszenarien souveräner und selbstbewusster zu werden.

# Stromausfall

Zum Glück sind Stromausfälle in Deutschland, Österreich und der Schweiz relativ selten. Im Durchschnitt ist jeder Haushalt nur etwa 10–20 Minuten pro Jahr ohne Strom. Meistens kannst du also einfach abwarten, bis die Störung behoben ist.

Doch was, wenn der Strom länger wegbleibt? Länger anhaltende Stromausfälle können Begleiterscheinungen vieler anderer Krisenereignisse sein. Etwa bei extremen Wetterereignissen oder anderen Katastrophen kommt es regional zu stunden- oder sogar tagelangen Ausfällen. Ein großflächiger Blackout ist zwar unwahrscheinlich, aber nicht unmöglich. Unser Stromnetz wird immer komplexer, und damit steigt auch das Risiko für unvorhergesehene Probleme, z. B. verursacht durch Umweltereignisse oder Cyberattacken.

Dazu kommt, dass unser Leben immer mehr „technisiert“ wird und unsere Abhängigkeit von der Stromversorgung immer weiter steigt. Kein Strom bedeutet meist auch: kein Licht, keine Heizung, kein warmes Wasser, kein Herd, kein Kühlschrank, kein Internet. Auch außerhalb der eigenen vier Wände kommt das Leben ohne Strom zum Erliegen: Geldautomaten funktionieren nicht mehr, Tankstellen können keinen Sprit liefern, und Geschäfte bleiben geschlossen.

So ärgerlich Stromausfälle sind, so leicht ist es auch, sich davor zu schützen und ganz allgemein die Abhängigkeit von der Elektrizitätsversorgung zu reduzieren. Mit der richtigen Herangehensweise kann man problemlos auch mal ein paar Tage lang entspannt ohne Strom leben oder sogar über Wochen hinweg das Wichtigste mit alternativen Energiequellen betreiben.

## Was tun bei Stromausfall?

Meistens dauern Stromausfälle nur wenige Minuten bis Stunden. Aber in besonderen Fällen wie bei Überschwemmungen, Kälteeinbruch oder Stürmen kann es viel länger dauern, bis die Versorgung wiederhergestellt ist.

### Im Zweifelsfall empfehlen sich diese Sofortmaßnahmen:

- ▶ **Kühlschrank und Gefrierschrank geschlossen halten:** So bleibt die Kälte länger erhalten, und Lebensmittel verderben nicht so schnell.
- ▶ **Wasser abfüllen:** Fülle etwas Wasser in Eimer oder Flaschen ab, falls der Ausfall länger dauert und die Wasserversorgung auch betroffen ist. Oft wird empfohlen, die Badewanne volllaufen zu lassen. Das ist aber nur dann sinnvoll, wenn absehbar ist, dass der Stromausfall mehrere Tage andauern könnte.

### Maßnahmen, um die Sicherheit zu gewährleisten:

- ▶ **Geräte ausschalten:** Schalte alle Elektrogeräte aus, um Schäden durch Überspannung zu vermeiden, wenn der Strom wiederkommt. Lasse aber in einem Raum das Licht an, damit du siehst, wann der Strom wieder da ist.
- ▶ **Achtung bei Überschwemmung:** Wenn der Stromausfall durch einen Kurzschluss (z. B. bei einer Überschwemmung) verursacht wurde, könnte das Wasser unter Strom stehen. Schalte in diesem Fall sofort den Strom am Hauptschalter oder Netzanschluss ab. Befindet sich der Stromanschluss im Keller, warte unbedingt auf die Feuerwehr! Betritt keine überfluteten Räume und betätige keine Schalter oder Geräte.
- ▶ **Vorsicht mit Feuer:** Achte bei Kerzen und Gaskochern auf Brandgefahr! Benutze Gasgeräte nur im Freien oder in gut belüfteten Räumen.

### Weitere Maßnahmen:

- ▶ **Information beschaffen:** Der Störungsdienst beim örtlichen Netzbetreiber (zu finden über: [vnbdigital.de](https://www.vnbdigital.de)) gibt Auskunft darüber, ob die Störung schon bekannt ist und wie lange sie möglicherweise andauern könnte. Schalte gegebenenfalls ein batteriebetriebenes Radio ein, um dich über die Lage zu informieren.
- ▶ **Nachbarn kontaktieren:** Tausche dich mit deinen Nachbarn aus und helft euch gegenseitig.
- ▶ **Strom sparen:** Gehe sparsam mit Notstrom um, falls vorhanden. Du weißt nicht, wie lange der Ausfall dauern wird.





# Notfallordner

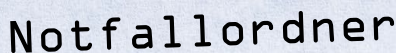
Wenn du und deine Familie euer Zuhause plötzlich verlassen müsst, ist es entscheidend, dass alle wichtigen Unterlagen sofort griffbereit sind. Genau dafür gibt es den Notfallordner. Darin bewahrst du alle essenziellen Dokumente auf. So stellst du sicher, dass du im Ernstfall nichts vergisst, und vermeidest unnötigen Stress oder finanzielle Verluste nach einer Krise.

Ein Notfallordner hat aber nicht nur in akuten Situationen seinen Wert. Er sorgt auch dafür, dass deine Familie Zugang zu allen wichtigen Unterlagen hat, falls du einen Unfall hast oder überraschend krank wirst. Auf diese Weise schaffst du Sicherheit auch für deine Angehörigen.

## Notfallinformationen auf einen Blick

Hier ist eine kompakte Übersicht, die du immer bei dir haben solltest. Drucke das Blatt aus (Link am Ende der Liste), trage deine persönlichen Angaben ein und bewahre es an einem leicht zugänglichen Ort auf, zum Beispiel in deinem Portemonnaie.

- ▶ **Europaweit einheitlicher Notruf:** 112 von jedem Telefon aus. Versuche, die 5-W-Fragen zu beantworten:
  - ▶ Wo ist der Unfallort?
  - ▶ Was ist passiert?
  - ▶ Wie viele Personen sind betroffen?
  - ▶ Welche Verletzungen/Symptome liegen vor? (Ist die betroffene Person ansprechbar und besteht Lebensgefahr?)
  - ▶ Warten auf Rückfragen



Notfallordner

- ▶ **Notrufnummern in Deutschland:** Rettungsdienst und Feuerwehr: 112; Polizei: 110; ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117 (bei nicht lebensbedrohlichem Notfall)
- ▶ **Notrufnummern in Österreich:** Feuerwehr: 122; Polizei: 133; Rettung 144; Ärztenotdienst 141; Bergrettung: 140; Vergiftungsinformation: +43 1 406 43 43
- ▶ **Notrufnummern in der Schweiz:** Feuerwehr: 118; Polizei: 117; Ambulanz: 144; Vergiftungsinformation: 145
- ▶ **Apothekenbereitschaft:** Deutschland: 22 8 33 (69 Cent/Min vom Handy) oder 0800 00 22 8 33 (Festnetz); Österreich: 1450
- ▶ **Hilfe bei psychischen Krisen (Telefonseelsorge):** Deutschland: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222; Österreich: 142; Schweiz: 143
- ▶ **Hotline für vermisste Kinder:** 116 000 (europaweit inkl. Schweiz)
- ▶ **EC-/Kreditkartensperrung:** Deutschland: 116 116
  
- ▶ **Hausärztin/Hausarzt:** .....
- ▶ **Krankentransport:** .....
- ▶ **Stadtwerke:** .....
- ▶ **Notfall-Kontaktperson:** .....
- ▶ **Kontakt zur Schule/Kindergarten:** .....
- ▶ **Regelmäßig benötigte Medikamente (inkl. Dosierung und Wirkstoffe):**  
.....
- ▶ **Kontakt zum Arbeitgeber:** .....
- ▶ **Bekannte Allergien oder chronische Erkrankungen:** .....

Zum Downloaden und Ausdrucken: [smar.cc/fyx2](https://smar.cc/fyx2)

## Vergiss nicht im Notfall

Zusätzlich solltest du im Ernstfall weitere Dinge griffbereit haben, die du im Alltag benötigst und daher nicht dauerhaft im Rucksack aufbewahren kannst. Dazu gehören:

- Bargeld in kleiner Stückelung
- Girokarte, Kreditkarte etc.
- Personalausweis oder Reisepass
- Notfallordner (siehe Seite 70)
- Notfallinformationen auf einen Blick (siehe Seite 70)
- Karte der Krankenversicherung
- Impfpass
- Schlüssel für Haustür und Auto
- Smartphone

## Quellen für Notstrom

Was tun, wenn der Strom wegbleibt? Schon als Kind lernen wir Respekt vor allem, was mit Strom zu tun hat. Und auch als Erwachsene überlassen viele das Thema gerne dem oder den Familienmitgliedern, die sich damit auskennen, oder gleich beruflichen Profis. Da Strom inzwischen in nahezu jedem Lebensbereich eine wichtige Rolle spielt, lohnt es sich aber ganz besonders, sich vor Eintritt einer Krise damit auseinanderzusetzen und auf den Notfall vorbereitet zu sein. Selbst wenn es auf den ersten Blick abschreckend erscheint, ist es doch einfacher als gedacht.

Nachhaltig vorzusorgen, bedeutet aber auch bei der Stromversorgung, dass man möglichst vorhandene Lösungen nutzt und nur solche neu anschafft, die auch im normalen Alltag vielfältig nützlich sind. Daher ist es besonders wichtig, herauszufinden, welche Probleme ein lang andauernder Stromausfall in deinem individuellen Fall tatsächlich nach sich ziehen würde und welche Vorsorgemaßnahmen daher für dich sinnvoll sind – zum Beispiel mit einem „Tag ohne Strom“, wie auf Seite 24 beschrieben.

**Tipp:** Auf unserer Website findest du weitere Informationen und Produktbeispiele zu den nachfolgend vorgestellten Notstrom-Lösungen.

 [smarticular.net/notstrom](https://smarticular.net/notstrom)

Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht über verschiedene Möglichkeiten und deren praktischen Nutzen:

	Kapazität circa (kWh)	Nutzbar für z. B.
Powerbank	0,03-0,1 kWh	Smartphones, kleine Radios und LED-Lampen, bedingt für Laptops
Mobile Powerstation	0,5-2,0 kWh	Smartphones, Laptops, Lampen, Funkgeräte, kleine Rundfunkgeräte, Küchengeräte und Werkzeuge
Balkonkraftwerk mit Speicher	0,5-2,0 kWh	Smartphones, Laptops, Lampen, Funkgeräte, kleine Rundfunkgeräte, Küchengeräte und Werkzeuge
Benzin-/ Dieselgenerator	5-50 kWh	Alle vorgenannten, außerdem Wasserpumpen, große Werkzeuge, Kocher/Heizgeräte in gewissem Umfang

### Mobile Powerstations als Notstromquelle

Mobile Powerstations (tragbare Akkus mit integriertem Wechselrichter) sind eine flexible und praktische Notstromquelle für zu Hause und unterwegs. Sie eignen sich nicht nur für Stromausfälle, sondern auch als mobile Stromquelle für Camping, Gartenpartys oder für Flohmarktstände und Ähnliches.

Powerstations enthalten üblicherweise einen Wechselrichter, der den Gleichstrom des Akkus in Wechselstrom umwandelt, den die meisten Haushaltsgeräte benötigen. Sie besitzen außerdem USB-Anschlüsse und teilweise 12-Volt-Ausgänge, um kleine Geräte effizient und ohne den verlustbehafteten Wechselrichter zu betreiben. Der Akku wird mit dem zugehörigen bzw. integrierten Ladegerät am Stromnetz aufgeladen. Manche Geräte lassen sich außerdem netzunabhängig per Solarmodul aufladen.

Wer jedoch auch im normalen Alltag eine gewisse sinnvolle Vorratshaltung betreibt, so, wie es auch das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) empfiehlt, kann einer Krise viel gelassener entgegentreten.

## Notfallpaket: Checkliste für einen 14-Tage-Vorrat

Nachhaltige Vorratshaltung im Alltag macht Hamstern überflüssig. Auf eingeschweißte und meist mit bedenklichen Zusatzstoffen versehene Fertig-Notfallpakete kannst du dabei getrost verzichten. Sie sind oft überteuert und müssen im Zweifel auch noch alle paar Jahre ausgetauscht werden. Viel sinnvoller ist es, einen dynamischen Notfallvorrat mit gesunden, unverarbeiteten Grundnahrungsmitteln anzulegen, der sich problemlos in die normale Vorratshaltung integrieren lässt.

### Das gehört in den Notfallvorrat

Eine erwachsene Person kann ihren Energie- und Nährstoffbedarf für 14 Tage durchschnittlich mit folgenden Lebensmitteln decken (aufbauend auf dem Empfehlungen des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz):

- ▶ 28 Liter Getränke und Kochflüssigkeit (hauptsächlich Wasser, aber auch Säfte, Schorlen etc.)
- ▶ 3,9 Kilogramm Getreideprodukte
- ▶ 6,6 Kilogramm Gemüse (lagerfähiges frisches und konserviertes Gemüse)
- ▶ 3,4 Kilogramm Obst (Frischobst, Trockenobst und Einkochtes)
- ▶ 0,2 Kilogramm Nüsse und Keimsaaten
- ▶ 0,5 Kilogramm Fette, Öle und Gewürze
- ▶ 3,7 Kilogramm Milchprodukte (H-Milch und Hartkäse oder pflanzliche Alternativen mit vergleichbarem Nährwert)
- ▶ 10 Eier oder pflanzliche Ei-Alternativen
- ▶ 1,6 Kilogramm Fisch- und Fleischkonserven oder vergleichbare pflanzliche Proteinquellen
- ▶ Hefe, Zucker, Essig, Gewürze, Kaffee, Tee u. Ä. nach Bedarf bzw. Vorlieben

Der praktische Vorratskalkulator des BMEL (Kurzlink: [smar.cc/im3l](https://smar.cc/im3l)) ermöglicht es dir, die Mengen auch für einen Mehr-Personen-Haushalt oder eine andere Vorratsdauer zu berechnen. Damit du auch ohne Strom kochen kannst, wirf einen Blick in das Kapitel zum Kochen ohne Strom auf Seite 99.



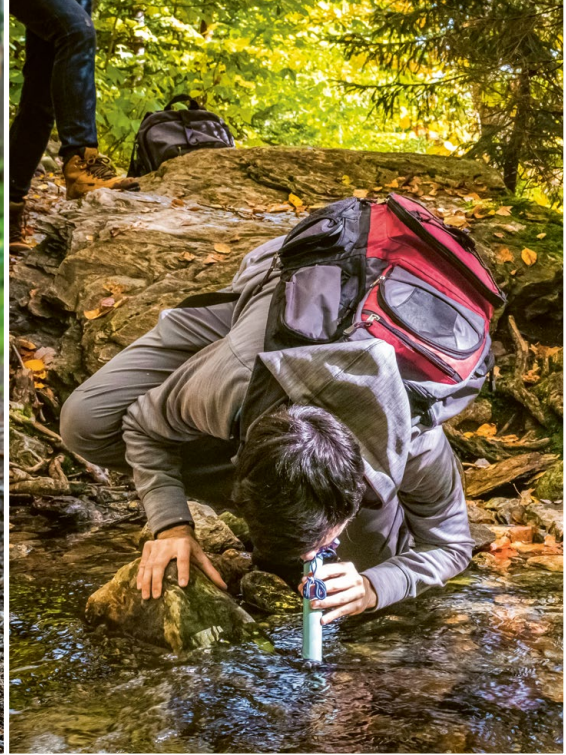
## Dauervorrat oder „lebender Vorrat“?

Falls du jetzt denkst, du müsstest dich erst einmal räumlich vergrößern, um all diese Lebensmittel zusätzlich in deinem Haushalt unterzubringen: Keine Sorge, mit einer sinnvollen Vorratshaltung ist das gar nicht notwendig. Denn sie lässt sich in den regelmäßigen Lebensmittelbedarf integrieren. Die einzelnen Lebensmittel rotieren durch den Vorrat, werden verbraucht und wieder erneuert. So steht im Bedarfsfall auch tatsächlich alles zur Verfügung, ohne dass Lebensmittel verderben. Auch der Mehrbedarf an Platz für die Lagerung hält sich bei einem solchen lebenden Vorrat in Grenzen.

## Lebensmittel für den Notvorrat auswählen

Aus den einzelnen Lebensmittelgruppen der Checkliste kannst du nach deinen eigenen Essgewohnheiten auswählen. Wichtig ist nur, dass du eine Zeit von 14 Tagen komplett ohne Einkaufen überstehen könntest. Je nach individuellen Ernährungsvorlieben lassen sich einzelne Bestandteile durch andere ersetzen. So ist beispielsweise auch eine vegane Vorratshaltung möglich, in der anstatt Milch- und Fleischprodukten mehr proteinreiche pflanzliche Lebensmittel (z. B. verschiedene Hülsenfrüchte, Saaten und Tofu) enthalten sind. In jedem Fall empfiehlt es sich, den Krisenvorrat an die eigenen Ess- und Kochgewohnheiten anzupassen, anstatt Dinge zu bevorraten, die man im Alltag nie verwendet. So ist der Vorrat bei Bedarf auch vollständig nutzbar.





## Trinkwasser filtern und entkeimen

Wasser in der Natur ist oft nicht so rein, wie es scheint. Aber was genau bedeutet „verunreinigtes Wasser“ eigentlich, und welche Gefahren können darin lauern?

- **Schmutzpartikel:** Sie sind meist nicht direkt gesundheitsschädlich, können aber das Wasser trüben oder verfärben. Je nach Partikelgröße lassen sie sich meist leicht herausfiltern.
- **Protozoen:** Die einzelligen Organismen sind mit 1–15 Mikron bzw. Mikrometer größer als Bakterien. Sie können zahlreiche Krankheiten übertragen wie Malaria, Toxoplasmosis und Amöbenruhr.
- **Bakterien:** Sie sind 0,5–5 Mikrometer groß und übertragen ebenfalls Krankheiten, z. B. Tuberkulose, Streptokokken-Infektionen, Keuchhusten, Cholera und Salmonellen-Infektionen.
- **Viren:** Die meisten von ihnen sind deutlich kleiner als einen Mikrometer (0,02–1,5 Mikrometer), wodurch sie sich nur schwierig aus dem Wasser filtern lassen. Verunreinigtes Wasser kann z. B. Rotaviren, Hepatitis-A-Viren und Noroviren enthalten.

Diese Übersicht zeigt, dass ein Wasserfilter umso effektiver ist, je kleiner die Filterporengröße ist (meist in Mikron, Mikrometer bzw.  $\mu\text{m}$  angegeben). Hochwertige Filter haben bis zu 0,2 Mikrometer kleine Poren und können so alle Protozoen und Bakterien sowie einige Viren filtern. Andererseits verringern kleine Filterporen auch die Durchflussgeschwindigkeit, wodurch das Filtern sehr lange dauern kann. Darum haben Unter-Tisch-Filter eine sehr große Filterpatrone mit höherem Durchfluss und höherer Filterkapazität, verglichen mit kompakten Outdoor-Filtern.

**Tipp:** Auf unserer Website findest du weitere Informationen und Produktbeispiele zu den nachfolgend vorgestellten Wasserfiltern und weiteren Methoden der Wasseraufbereitung.

 [smarticular.net/wasserfilter](https://smarticular.net/wasserfilter)

Diese Möglichkeiten gibt es:

- **Groben Schmutz entfernen:** Verwende ein T-Shirt, Nylonstrumpf oder ein ähnliches Material, um grobe Verunreinigungen herauszufiltern und zu verhindern, dass der Feinfilter verstopft. Bewahre das grob gefilterte Wasser in einem sauberen Behälter auf.
- **Wasserfilter ohne Strom:** Im Outdoor-Fachhandel gibt es leistungsfähige Wasserfilter, mit denen sich mehrere Tausend Liter Wasser aufbereiten lassen, z. B. *Katadyn Vario Filter* mit Handpumpe für bis zu zwei Liter Trinkwasser pro Minute.
- **Schwerkraft-Wasserfilter:** Ganz ohne Kraftaufwand funktioniert ein Schwerkraft-Wasserfilter wie zum Beispiel *Katadyn Drip Filter* Ceradyn. Das Wasser wird in den Behälter gefüllt und läuft dank Schwerkraft durch den integrierten Filter. Man erhält so bis zu vier Liter Trinkwasser pro Stunde.
- **Outdoor-Filterbeutel:** Ebenfalls mit Schwerkraft funktionieren Filterbeutel wie der *Katadyn BeFree Gravity*. Der Beutel fasst z. B. zehn Liter Wasser, und mittels Schwerkraft läuft das Wasser durch die integrierte Filterpatrone.
- **Filterbeutel im Kleinformat:** Mit einem Mini-Wasserfilter wie dem *Sawyer Mini PointOne* kann man auch unterwegs kleine Mengen Wasser filtern. Man drückt das Wasser mit dem Filterbeutel durch die Kartusche oder verwendet den Filter mit dem beiliegenden Röhrchen wie einen „Strohhalme“.
- **Umkehrosmose-Wasserfilter:** Solche Geräte liefern auf Knopfdruck sauberes Trinkwasser, und es gibt sie auch im Kleinformat. Beachte jedoch, dass ein Osmosegerät viel Strom benötigt, der im Notfall möglicherweise nicht zur Verfügung steht.



stein nötig wäre. Das als Brennstoff benötigte Bio-Ethanol ist im Baumarkt erhältlich und lässt sich problemlos bevorraten.

Stelle sicher, dass das Gerät auch für den Einsatz in Innenräumen gedacht ist, und beachte unbedingt die Sicherheitshinweise zur sicheren Aufstellung, zum Brandschutz und zum regelmäßigen Lüften, da ein solcher Brenner viel Sauerstoff aus der Raumluft verbraucht.

## Kommunikation im Notfall

Im Notfall ist es besonders wichtig, Informationen schnell zu erhalten, um handlungsfähig zu sein und Entscheidungen treffen zu können. Aber auch eine funktionierende Kommunikation mit Angehörigen, Rettungsdiensten oder den Behörden muss sichergestellt sein. Smartphones sind hierfür heutzutage das zentrale Mittel. Jedoch ist es hilfreich, auch alternative Kommunikationsmethoden zu kennen und vorzubereiten.

Denn auch Mobilfunknetze und Smartphones können ausfallen: Beispielsweise waren während der Ahrtal-Hochwasserkatastrophe 2021 weiträumig Telefonnetze, Mobilfunk und sogar der Behördenfunk ausgefallen, weil Leitungen, Notstromaggregate und Ähnliches zerstört wurden. Viele Menschen waren tage- oder sogar wochenlang von der Kommunikation abgeschnitten.<sup>12</sup>

12 Jochen Magnus (30.07.2021): Als der Einsatzleiter Boten losschickte: In den Krisengebieten brach die Kommunikation zusammen, Rhein-Zeitung.de, [https://www.rhein-zeitung.de/rheinland-pfalz/als-der-einsatzleiter-boten-losschickte-in-den-krisengebieten-brach-die-kommunikation-zusammen\\_arid-2289498.html](https://www.rhein-zeitung.de/rheinland-pfalz/als-der-einsatzleiter-boten-losschickte-in-den-krisengebieten-brach-die-kommunikation-zusammen_arid-2289498.html), Kurzlink: smar.cc/hwt5 (zuletzt abgerufen am 26.02.2025).

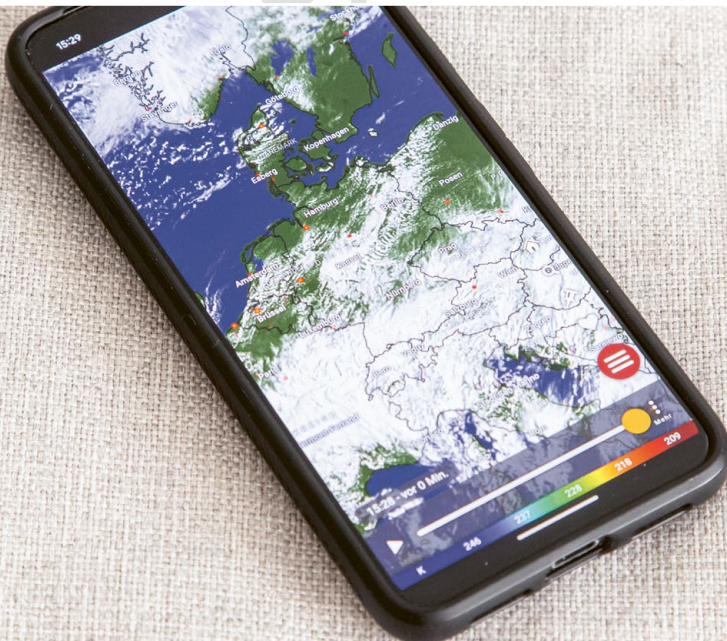


## Informiert bleiben: aktuelles Geschehen und Verlauf der Krise

Neben der Kommunikation mit Angehörigen ist es in Krisensituationen genauso wichtig, verlässliche und aktuelle Informationen zu erhalten. Nur so gelingt es dir, fundierte Entscheidungen zu treffen, potenzielle Gefahren zu erkennen und angemessen zu reagieren. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, auch bei eingeschränkter Infrastruktur informiert zu bleiben. Smartphones spielen dabei eine zentrale Rolle, aber auch alternative Kanäle können von großem Nutzen sein.

### Warn- und Info-Apps

- **WarnWetter-App (DWD):** Die offizielle App des Deutschen Wetterdienstes bietet aktuelle Informationen zu Unwettern, Sturmwarnungen und anderen Wettergefahren. Warnungen für den eigenen Standort können per Push-Benachrichtigung abonniert werden. Mehr Infos und Download-Links: Siehe Seite 195.
- **NINA:** Die „Notfall-Informations- und Nachrichten-App“ NINA des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe liefert bundesweite Warnungen (z. B. Naturkatastrophen, Großbrände). Mehr Infos und Download-Links: Siehe Seite 193.
- **Katwarn:** Das regionale/kommunale Warnsystem des Fraunhofer-Instituts FOKUS für lokale Gefahrenmeldungen in vielen Regionen Deutschlands. Meldungen für die eigene PLZ können nicht nur per App, sondern auch per SMS oder E-Mail abonniert werden. Mehr Infos und Download-Links: Siehe Seite 193.



# Krisenfestigkeit erhöhen

Wir leben in einer turbulenten Zeit, die täglich neue Herausforderungen, gravierende Veränderungen oder schlechte Nachrichten mit sich bringt. Die gefühlte Dringlichkeit und Hilflosigkeit werden häufig noch verstärkt durch die mediale Berichterstattung mit Fokus auf bewegende Schlagzeilen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass viele von uns ständig mit einem latenten Angstgefühl, mit Sorgen oder sogar Panik leben, selbst wenn uns ein bestimmtes Ereignis gar nicht persönlich betrifft.

*„In der Krise beweist sich der Charakter.“  
Helmut Schmidt*

Dagegen hilft mentale Krisenfestigkeit, auch *Resilienz* genannt: Das ist die Kunst, auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen, Situationen sinnvoll und mit Abstand zu bewerten und sich von der „medialen Krise“ nicht verrückt machen zu lassen. Mentale Stärke hat viele Aspekte, man kann sie lernen und üben. Wer eine sinnvolle, nachhaltige Vorsorge betreibt, wie in den ersten beiden Kapiteln dieses Buches beschrieben, ein soziales Umfeld hat, auf das man sich verlassen kann, und außerdem auf die eigene Stärke vertraut, dem wird es viel leichter fallen, gelassener und mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken.

Wir können nicht alles beeinflussen, aber wir haben es in der Hand zu entscheiden, wie wir mit verschiedenen Herausforderungen oder schlechten Nachrichten umgehen. An der eigenen Resilienz zu arbeiten, hilft auch den Menschen um dich herum, denn deine Ruhe und dein Selbstbewusstsein übertragen sich auch auf andere.



## Wie krisenfest ist mein soziales Netz?

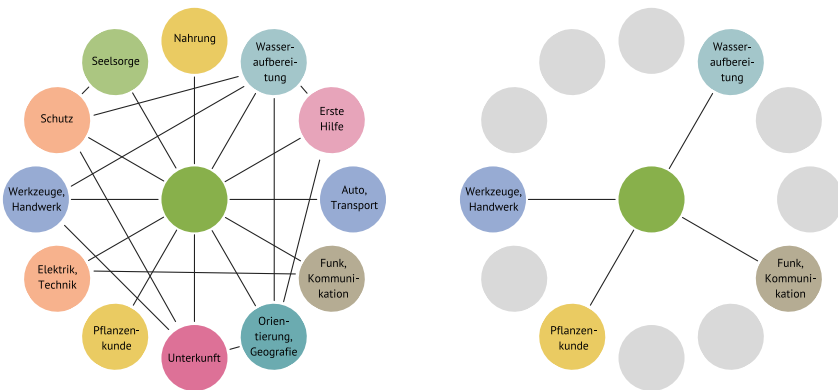
Lebst du auf dem Dorf, wo jeder jeden kennt, oder bist Teil einer Familie oder eines Freundeskreises, die sich gegenseitig unterstützen? Dann verfügst du wahrscheinlich bereits über ein stabiles soziales Netz, auf das du dich auch im Krisenfall verlassen kannst. Aber deckt dein Umfeld auch alle wichtigen Fertigkeiten ab, die in der Krise bedeutsam werden könnten?

Falls du unsicher bist, wie tragfähig und vielfältig dein soziales Netzwerk ist, empfiehlt es sich, zunächst einmal eine Bestandsaufnahme zu machen. Überlege, welche Personen in deinem Umfeld du in unterschiedlichen Situationen um Hilfe bitten könntest – zum Beispiel anhand folgender Fragen:

- Wer könnte mir helfen, wenn in meinem Zuhause der Strom, die Wasserversorgung oder die Heizung ausfällt?
- An wen könnte ich mich wenden, wenn die Lebensmittelversorgung nicht mehr sichergestellt ist?
- Gibt es jemanden, bei dem meine Familie und ich unterkommen könnten, wenn mein Zuhause (vorübergehend) nicht mehr bewohnbar sein sollte?

Und mindestens genauso wichtig:

- Mit welchen Kompetenzen und Ressourcen kann ich andere Menschen im Fall einer Krise unterstützen?



Wenn dir bei jeder Frage mindestens eine Person einfällt, ist deine Ausgangssituation schon ganz gut. Um für den Krisenfall wirklich gerüstet zu sein, solltest du dein Netzwerk allerdings noch etwas genauer unter die Lupe nehmen.

In der folgenden Tabelle haben wir die wichtigsten Kenntnisse und Ressourcen aufgelistet, die in unterschiedlichen Krisenszenarien gebraucht werden. Kann dein Netzwerk alle sieben Bereiche abdecken? In welchen Bereichen könntest du selbst mit anpacken und anderen helfen?

Bereich	Kenntnisse wie z. B.	Wer?
Notfallversorgung	Erste Hilfe, Medizin, Naturheilkunde	
Infrastruktur	Elektrik, Wassermanagement sowie weitere handwerkliche Fähigkeiten	
Logistik	Transport, Ressourcenmanagement und Verteilung von Hilfsgütern	
Kommunikation	Funktechnik und andere alternative Kommunikationswege	
Ortskenntnisse	Örtliche Geografie, Orientierungssinn, Kenntnis der Versorgungsmöglichkeiten	
Mentale Unterstützung	Psychologie, Seelsorge	
Selbstversorgung	Landwirtschaft, Wildpflanzenkunde, Wasseraufbereitung, Nahrung aus der Natur	

Kannst du die rechte Spalte vollständig ausfüllen? Dann bist du sehr gut aufgestellt. Bleiben einige Zellen leer? Dann versuche, dich mit weiteren Personen zu vernetzen, um die Lücken zu füllen. Frage dich zudem parallel, in welchen Bereichen du deine eigenen Kenntnisse verbessern könntest. Anlaufstellen und Projekte, mit denen du beide Ziele verfolgen kannst, gibt es in allen Regionen. Viele weitere Anregungen zu interessanten und in Krisensituationen nützlichen Kenntnissen und Fertigkeiten findest du ab Seite 155.

# Selbstversorgung

Sein eigenes Essen anzubauen, kann nicht nur bei Versorgungsengpässen nützlich sein, sondern ist schon im Alltag eine großartige Idee: Das eigene Obst und Gemüse schmeckt oft besser und ist gesünder als konventionelle Produkte aus dem Laden, da du die Anbaubedingungen selbst bestimmst. Zudem bringt es eine besondere Genugtuung, zu sehen, wie buchstäblich aus nichts wertvolle Nahrung entsteht.

Blickt man nur wenige Generationen zurück, war die Selbstversorgung mit frischem Gemüse und Obst vom eigenen Grundstück oft selbstverständlich. Mit der zunehmenden Verfügbarkeit von Lebensmitteln aus aller Welt und dem Aufkommen von Fertiggerichten schien das Wissen über Anbau- und Konservierungsmethoden jedoch zunehmend überflüssig. In der Folge ging es in vielen Familien fast vollständig verloren.

Ein Wissensverlust, der in Krisenzeiten schwerwiegende Folgen haben kann. Denn während wir bei Lieferengpässen auf die neuesten Modetrends, technischen Gadgets und Ähnliches leicht und auch problemlos für eine längere Zeit verzichten können, betrifft ein Lebensmittelmangel unsere Grundbedürfnisse. Schon nach wenigen Tagen können Lebensmittelknappheit und Verteilungskämpfe erhebliche gesellschaftliche Spannungen hervorrufen.

Um die eigene Krisenfestigkeit zu erhöhen, ist eine (teilweise) Rückkehr zur Selbstversorgung deshalb ein hilfreicher Schritt. In den folgenden Abschnitten erfährst du, wie du das Thema in kleinen, machbaren Schritten angehen kannst – abgestimmt auf deine individuellen Lebensumstände und ohne dich zu überfordern.

## Der erste Schritt: intelligente Vorratshaltung

Wie lange würden deine Vorräte reichen, wenn die Supermärkte in deiner Stadt auf unbestimmte Zeit schließen müssten? Falls du bisher eher nach Lust und Laune eingekauft hast oder zwar einige haltbare Lebensmittel vorrätig hast, aber nicht sicher bist, ob sie eine Versorgung über mehrere Tage hinweg sicherstellen könnten, lege zunächst einen sinnvollen Notvorrat an (siehe Seite 86). Er besteht überwiegend aus haltbaren Grundnahrungsmitteln, die im Alltag verbraucht und erneuert werden, sodass du im Fall der Fälle ganz automatisch gerüstet bist – ohne Spezialprodukte oder kopflose Hamsterkäufe, wenn die Krise bereits da ist.

Da die meisten von uns nur über eine überschaubare Lagerfläche verfügen und allzu große Lebensmittelmengen aufwendig zu verwalten sind und Gefahr laufen, schließlich doch zu verderben, eignet sich ein Notvorrat allerdings nur, um kurzfristige Krisen von wenigen Tagen oder maximal Wochen zu überbrücken.



- ▶ **Marktschwärmer:** Hier vernetzen sich Erzeuger und Abnehmer und organisieren den Direktkauf von Lebensmitteln. Wöchentlich kann von zu Hause bestellt werden, und an einem Abholtag werden die Produkte von den Erzeugern bei einer Ausgabestelle verteilt.
- ▶ **Obst- und Gemüsebox:** Viele Erzeuger liefern in der Umgebung oder per Direktversand ihre Erzeugnisse an Endkunden.

## Lebensmittel selbst anbauen

Echte Selbstversorgung mit selbst angebauten Lebensmitteln macht dich noch unabhängiger und hilft, selbst tiefgreifende und lang anhaltende Krisen besser zu überstehen. Vielleicht fragst du dich, wie du neben deinem Alltag und Berufsleben auch noch Lebensmittel selbst anbauen sollst? Keine Sorge, es geht nicht darum, von jetzt auf gleich autark zu leben. Ganz im Gegenteil vermagst du mit kleinen Projekten zu beginnen, erste Erfahrungen zu sammeln und das Ausmaß der Selbstversorgung nach und nach deinen individuellen Bedürfnissen anzupassen.

Wer sich zum ersten Mal mit Selbstversorgung beschäftigt, wirft am besten einen kurzen Blick auf den Bedarf und die notwendigen Voraussetzungen, um diesen zu decken. Auf diese Weise lässt sich mit zunehmender Erfahrung abschätzen, zu welchem Anteil eine Selbstversorgung unter den persönlichen Gegebenheiten überhaupt möglich ist.

Die folgende Tabelle zeigt den ungefähren Bedarf an Grundnahrungsmitteln einer erwachsenen Person pro Jahr bei einer täglichen Kalorienzufuhr von durchschnittlich 2200 Kilokalorien, basierend auf den Empfehlungen des BMEL.<sup>16</sup> Kinder benötigen abhängig vom Alter und der körperlichen Aktivität etwa 60–80 Prozent der genannten Mengen.

---

<sup>16</sup> Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2015): Vorrattabelle, <https://www.ernaehrungsvorsorge.de/privat-vorsorge/notvorrat/vorrattabelle>, Kurzlink: [smar.cc/vzh6](https://smar.cc/vzh6) (zuletzt abgerufen am 26.02.2025).



# Krise als Chance

In den Fünfzigerjahren betrieb John F. Kennedy Wahlkampf mit einer Anekdote. Nach seiner Aussage besteht das chinesische Wort für Krise aus zwei Zeichen: *Gefahr* und *Chance*.

危机

Auch wenn sich dies nicht als ganz akkurat herausstellte<sup>19</sup> – es bedeutet vielmehr *Gefahr* und *Wendepunkt* –, hält sich diese Legende beharrlich. Denn sie vermittelt etwas Wahres und Inspirierendes! Krisen fordern uns heraus. Sie verlangen, dass wir über uns hinauswachsen und Dinge leisten, die vorher unmöglich zu sein schienen.

Krisen machen vielleicht Angst, sie ermüden uns, und eigentlich könnten wir gut und gern auf sie verzichten. Aber sie fragen uns nicht, ob und wann wir sie gern in unserem Leben hätten. Sie kommen einfach auf uns zu, egal ob wir sie gerade verkraften können oder nicht. Doch mit der richtigen Einstellung und einer guten Vorbereitung können wir viel mehr meistern, als wir uns vorher zugetraut hätten. Man wächst buchstäblich an den Herausforderungen des Lebens, und oft haben wir die Chance, aus Krisen gestärkt hervorzugehen.

Umbrüche ändern uns und unsere Mitmenschen, unsere Bedürfnisse und manchmal sogar komplett die Spielregeln. Krisen rütteln uns wach, und es ist an uns zu hinterfragen, wie wir die Herausforderungen nicht nur meistern, sondern vielleicht auch nutzen können, um unser Leben nachhaltig zu verbessern.

<sup>19</sup> Wikimedia Foundation, Inc. (Hrsg.) (16.11.2024): Chinese word for crisis, [https://en.wikipedia.org/wiki/Chinese\\_word\\_for\\_crisis](https://en.wikipedia.org/wiki/Chinese_word_for_crisis), Kurzlink: [smar.cc/t19z](https://smar.cc/t19z) (zuletzt abgerufen am 26.02.2025).



# Informationsquellen und Apps

## Warn-Apps für Katastrophenfälle und Bevölkerungsschutz

**NINA (Deutschland):** Die „Notfall-Informations- und Nachrichten-App“ NINA des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe für deutschlandweite Warnmeldungen (z. B. vor Naturkatastrophen, Großbränden, Hochwasser und Extremwetter) bietet die Möglichkeit, Warnungen für die eigene Region über Push-Benachrichtigungen zu abonnieren.

Für Android

 [smar.cc/5vki](https://smar.cc/5vki)



Für iPhone

 [smar.cc/huzx](https://smar.cc/huzx)



Warnportal des Bundes

 [smar.cc/iflt](https://smar.cc/iflt)



**KATWARN (Deutschland):** Das regionale/kommunale Warnsystem des Fraunhofer-Institut FOKUS für lokale Gefahrenmeldungen für viele (aber nicht alle) Regionen. Ermöglicht Warnungen mittels Push-Benachrichtigung für den eigenen Standort. Auch ohne Smartphone/App nutzbar dank Warnmeldungen per SMS oder E-Mail.

Für Android

 [smar.cc/hbyd](https://smar.cc/hbyd)



Für iPhone

 [smar.cc/caxh](https://smar.cc/caxh)



Warnungen per SMS/E-Mail

 [smar.cc/7jfp](https://smar.cc/7jfp)



Website

 [katwarn.de](https://katwarn.de)



# Stichwortverzeichnis

## ► A

Akku 83  
Alarmismus 10  
Alertswiss-App 194  
Alternative Kochmöglichkeiten 99  
Alternative Wärmequellen 102  
Amateurfunk 108  
AT-Alert 194  
Atmung 147  
Ausfall der Wasserversorgung 25  
Ausrüstung 113  
Auto als Notstromquelle 84

## ► B

Balkongarten 172  
Balkonkraftwerk 81  
Bargeld 133  
Batterien 86  
Batteriespeicher 77, 81  
Blackout 22, 76  
Blutungen stoppen 121  
Börsencrash 60  
Brand 33  
Brandklassen 34  
Briar-App 107, 198  
Bridgefy-App 107, 199  
Brüche versorgen 118  
Bürgernotfunk 108

## ► C

Campingfahrzeug 84  
Campingkocher 100  
CB-Funk 108  
Community 11, 149  
Coronapandemie 56

## ► D

Dauervorrat 88  
Desinfektion 126  
DIY 164  
Dürre 51  
Dutch Oven 101

## ► E

Einkommen erhöhen 188  
Elektroheizgerät 103  
Emotionale Resilienz 147  
Erdbeben 54  
Ersatzbatterien 86  
Erste Hilfe 116  
Erste-Hilfe-App 196

## ► F

Fertigkeiten 155  
Festnetztelefon 107  
Feuer 33  
Feuerlöscher 34  
Finanzen 184  
Finanzielle Rücklagen 133  
Finanzielle Stabilität 184  
Finanzkrise 60  
Fluchtrucksack 73  
Fondue-Set 100  
Freet-Net-Funk 108  
Funkgerät 108

## ► G

Gasgrill 100  
Gasheizung 103  
Gaskocher 100  
Gefährdungskarten 18, 197  
Gefahrstoffaustritt 37  
Geldsorgen 184  
Gemeinschaftsgarten 173  
Generator 77, 79  
Gewitter 43  
Grill 100

## ► H

Hagel 43  
Haltbarkeit 92  
Haltbar machen 175  
Hamstern 10  
Hausapotheke 123, 167  
Haushaltsbuch 185  
Hausmittel 126, 164  
Haustiere 130  
Heizen ohne Strom 102  
Herz-Kreislauf-Wiederbelebung 120  
Hitze 50  
Hobo-Kocher 100  
Hochwasser 28  
Hochwasserlage 197  
Holzheizung 103  
Holzkohlegrill 100  
Holzofen 103  
Hygiene in Notfallsituationen 124  
Hygienemangel 128  
Hygiene mit Hausmitteln 126

## ► I

Indoor-Kamin 104  
Inflation 184  
Info-Apps 110  
Informationsquellen 193  
Informiert bleiben 110  
Inselanlage 81  
Investieren 186

## ► J

Jodtabletten 40

## ► K

Kälteeinbruch 47  
Kamin 104  
Kaminofen 103  
Katwarn-App 110, 193  
Kenntnisse 155  
Kerzen 104  
Kfz-Wechselrichter 85  
Kinder 129  
Kleingarten 173  
Kochen auf offenem Feuer 101  
Kochen ohne Strom 99  
Kohlegrill 100  
Kommunikation im Notfall 105  
Kommunikation ohne Mobilfunknetz 198  
Konservierung 175  
Konsum hinterfragen 185  
Kontamination 38  
Körperliche Fitness 160  
Körperpflege mit Hausmitteln 166  
Krieg 63  
Krisenfestigkeit 10, 141  
Krisenkommunikation 112  
Krisensicher investieren 186  
Krisenwährungen 133  
Kritisches Denken 179  
Kurbelgenerator 84  
Kurbelradio 111  
Kurzweile 108

## ► L

Lebender Vorrat 88  
Lebensmittel selbst anbauen 170  
Lebensmittelvorrat 86  
Lebensmittel wertschätzen 175  
Lebensrettende Sofortmaßnahmen 117

## ► M

Manipulationstechniken 180  
Medienkompetenz 178  
Medienkrise 12  
Meinungsmache 182  
Mentale Stärkung 142  
Mesh-Kommunikation 106  
Mesh-Netzwerk 107  
Meshtastic 107, 198  
MeteoSwiss-App 196  
Mietbeet 173  
Mindesthaltbarkeitsdatum 92  
Minimalismus 161  
Mobile Powerstation 77

## ► N

Nachbarschaft 11  
Nachrichtenseiten 111  
Nahrung aus der Natur 175  
Naturapotheke 167  
Naturgefahren-Karten 197  
Natur resilienter gestalten 189  
Netzwerk 149  
NINA-App 110, 193  
Notfallapotheke 123  
Notfall-Apps 193  
Notfallfrequenzen 108  
Notfallinformationen 70  
Notfallkommunikation 105  
Notfallordner 70  
Notfall-Rezepte 102  
Notfallrucksack 73  
Notfallvorrat 86

Notgroschen 133  
Notrufkanal 108  
Notrufnummern 71  
Notstrom 76  
Notwasserbrunnen 94  
Notwasserpumpen 94  
Nützliche Werkzeuge 113

## ► O

Orkan 43

## ► P

Pandemie 55  
Photovoltaikanlage 81  
Pilze 178  
PMR-Funk 108  
Powerbank 83  
Powerstation 77

## ► Q

Quellen für Trinkwasser 94  
Quellwasser 94

## ► R

Radio 111  
Radioaktivität 38, 40  
Regenwasser 95  
Regionalwirtschaft 169  
Resilienz 10, 141, 144  
Rezepte im Notfall 102  
Rezession 60  
Risikoanalyse 17  
Risikomatrix 18

## ► S

Sammelstellen 111  
Säulen der Resilienz 144  
Schneesturm 46  
Schrebergarten 173  
Schwarzes Brett 111  
Selber machen 164  
Selbstversorger-Balkon 172  
Selbstversorger-Garten 173  
Selbstversorgung 168  
Selbstwirksamkeit 145  
Smartphone 106  
Social Media 111  
Solaranlage 81  
SOS-Armband 129  
Soziales Netzwerk 149  
Sparen 185  
Stabile Seitenlage 119  
Stadtobst 178  
Starkregen 28, 43  
Stromausfall 22, 76  
Stromerzeuger 79  
Stromschlag 122  
Sturm 43  
Survival-Kit 113

## ► T

Tag ohne Strom 24  
Teelichtofen 103  
Terroranschlag 63  
Trinkwasser 94, 96  
Trinkwasser entkeimen 96  
Trinkwasser filtern 96

## ► U

Überschwemmung 28  
Unvorhersehbare Krisen 66  
Unwetter 43  
UWZ-Wetter-App 195

## ► V

Verätzungen 122  
Verbrennungen 122  
Verbrennungen versorgen 118  
Verhalten bei Hygienemangel 128  
Verletzungen versorgen 118  
Vermögen aufbauen 186  
Versicherungen 136  
Vorrat 86

## ► W

Waldbrand 33  
Wärmequellen 102  
Warn-Apps 110, 193  
WarnWetter-App 110, 195  
Wasseraufbereitung 96  
Wasser aus Flüssen und Seen 95  
Wasserfilter 97  
Wasserquellen 94  
Wasserversorgung 25  
Wechselrichter 85  
Weitere Anlaufstellen 199  
Werkzeuge 113  
Wetter-App 110  
Wetterwarnungen 195  
Wiederbelebung 117, 120  
Wildkräuter 176  
Wildobst 178  
Windy-App 196  
Wirtschaftskrise 59  
Wissen 155  
Wunden versorgen 118

## ► Z

ZAMG-Wetter-App 195  
Zigarettenanzünder 84