

INHALT

Zum Autor	7
1 Die Ausrichtung des Buches	10
2 Sind wir in Deutschland sicher oder nicht?	11
2.1 Warum ist das so?	12
3 Kleine Krisen zu Hause	15
3.1 Krisenopferpaket (KOP)	15
4 Das musst Du als Prepper aber können!	17
5 Die 10 Preppergebote	19
5.1 Befreie Dich von allen Schulden	19
5.2 Leg Dir zeitnah einen Bereitschaftsgürtel/BoB zu	21
5.3 Bau Dein Lager in Monatsschritten auf sechs Monate aus	23
5.4 Beschaff Dir eine alternative Heizmöglichkeit	26
5.5 Beschaff Dir eine alternative Kochmöglichkeit	28
5.6 Beschaff Dir eine alternative Stromversorgung	28
5.7 Lege 1/3 Deines Barvermögens in Edelmetallen und Devisen an	30
5.8 Baue Deinen SO (Sicheren Ort) und miete Dich in einem externen SO ein	31
5.9 Bewaffne Dich gesetzteskonform	36
5.10 Trainiere Kondition und mentale Stärke	37
6 Zerstörer	39
7 Leichtes Ziel – schweres Ziel	40
8 Survival-Kits	42
8.1 Personal-Survival-Kit (PSK)	42
8.2 Car-Survival-Kit (CSK)	43
8.3 Town-Survival-Kit (TSK)	46
9 Get-Home-Bag	51
10 Der S&PP-Krisenplan	52
11 Die Dreierregeln	55

12	Krisentraining	56
	12.1 Auf welche Krise vorbereiten?	56
	12.2 Lebensmittelkrise	57
	12.3 Treibstoffkrise	57
	12.4 Energieversorgerkrise	57
	12.5 Wasserkrise	57
	12.6 Gewaltkrise	59
	12.7 Andere Krisen	59
13	Abwasser	60
14	Heizung	63
	14.1 Bau einer Prepper-Notheizung	63
15	Depots	66
	15.1 Die möglichen Sicherheitsstufen für Dein Notfalllager	72
16	In der Krise mit Gold und Silber bezahlen	74
17	In Krisenzeiten in der Stadt unterwegs	76
	17.1 Urban Survival Rules (USR)	76
	17.1.1 Mit dem Auto	76
	17.1.2 Zu Fuß	81
18	S&PP-SO (Sicherer Ort für Stay-and-Play-Prepper)	84
	18.1 S&PP-Netzwerk	84
19	Abwehr-Stufe 1 (für und von innen)	87
	19.1 Erste-Hilfe-Kasten	87
	19.2 Trinkwasser	88
	19.3 Kochmöglichkeit	88
	19.4 Zwei Lampen mit Batterien	88
	19.5 Zwei Feuerzeuge	89
	19.6 Löschdecke und Feuerlöscher	89
	19.7 Rauchmelder	89
	19.8 CO-Melder	90
20	Abwehr-Stufe 2 (von, für und gegen außen)	91
	20.1 Türen	91
	20.2 Fenster	94
	20.3 Umzäunung	96
	20.4 Lichtsysteme	97

20.5 Alarmanlage	97
20.6 Kameras	98
20.7 Geländesicht	98
20.8 Spionageabwehr	98
20.8.1 Fliegende Spionagezelle	98
20.8.2 Feste Spionagezelle	99
20.8.3 Rollende Spionagezelle	99
20.8.4 Maßnahmen gegen Spionagezellen	99
20.9 Verfolgung/Observierung	100
20.9.1 Mit dem Kfz	100
20.9.2 Zu Fuß	100
20.10 ABC-Kiste	101
20.11 Waffen	102
21 Gaunerzinken	106
21.1 Was bedeuten sie?	107
21.2 Nutze Gaunerzinken für Dich	108
22 Lampen	109
22.1 Tarnschirm für die Lampe	110
22.2 Chemical Lights, Knicklichter, Leuchtstäbe?	113
23 Der Speckgürtel	116
24 Nachbarschaftskrieg	117
25 Notgemeinschaft und Verteidigung	118
25.1 Sammelplatz	119
25.2 Signalgebung	119
25.2.1 DEFCON	120
25.3 Kommunikation	120
25.4 Patrouillen	122
25.5 Wer kann was?	122
25.6 Wo geht was vor sich?	122
25.7 Waffen	123
26 Lebensmittel	124
27 Die Krise kommt	125
27.1 Elvira (Etagenwohnung in der Stadtmitte)	125
27.1.1 S&PP-Analyse für Elvira	126
27.1.2 Elviras Logistik	129

27.1.3 Elvira produziert	133
27.2 Klaus (im Speckgürtel der Stadt)	149
27.2.1 S&PP-Analyse für Klaus, ein Jahr vor der Krise	149
27.2.2 Klaus produziert	153
27.2.3 Die Gemeinschaft wird enger	153
28 Prepper-Samenkiste	155
28.1 Gemüse	156
28.2 Kräuter und Gewürze	156
28.3 Sprossen	157
29 Konservierung von Lebensmitteln	157
29.1 Dörren	158
29.2 Vakuumieren	159
30 Kombucha-Farm	160
31 Prepperpflanzen	162
31.1 Süßkartoffel	162
31.2 Topinambur	164
31.3 Getreide	165
31.3.1 Sauerteig ansetzen	165
32 Preppertiere	166
32.1 Kaninchen	166
32.2 Bienen	175
32.3 Hühner	178
33 Checklisten	180
33.1 Das Prepper-ABC	180
33.2 Die vier Sicherheitszonen	181
33.3 Der S&PP-Krisenplan	181
33.4 Das PSK (Personal-Survival-Kit)	181
33.5 Das TSK (Town-Survival-Kit)	182
33.6 Standard-CSK (Car-Survival-Kit bis 50 km Distanz)	185
33.7 Premium-CSK (Car-Survival-Kit ab 50 km Distanz)	186
33.8 Krisenopferpaket (KOP)	187
33.9 ABC-Kiste	189