

# INHALT

Zum Autor .....	7
<b>1 Die Ausrichtung des Buches .....</b>	<b>10</b>
<b>2 Sind wir in Deutschland sicher oder nicht? .....</b>	<b>11</b>
2.1 Warum ist das so? .....	12
<b>3 Kleine Krisen zu Hause .....</b>	<b>15</b>
3.1 Krisenopferpaket (KOP) .....	15
<b>4 Das musst Du als Prepper aber können! .....</b>	<b>17</b>
<b>5 Die 10 Preppergebote .....</b>	<b>19</b>
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 gesetzeskonform .....	36
5.10 Trainiere Kondition und mentale Stärke .....	37
<b>6 Zerstörer .....</b>	<b>39</b>
<b>7 Leichtes Ziel – schweres Ziel .....</b>	<b>40</b>
<b>8 Survival-Kits .....</b>	<b>42</b>
8.1 Personal-Survival-Kit (PSK) .....	42
8.2 Car-Survival-Kit (CSK) .....	43
8.3 Town-Survival-Kit (TSK) .....	46
<b>9 Get-Home-Bag .....</b>	<b>51</b>
<b>10 Der S&amp;tPP-Krisenplan .....</b>	<b>52</b>
<b>11 Die Dreierregeln .....</b>	<b>55</b>

<b>12</b>	<b>Krisentraining .....</b>	<b>56</b>
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
<b>13</b>	<b>Abwasser .....</b>	<b>60</b>
<b>14</b>	<b>Heizung .....</b>	<b>63</b>
14.1	Bau einer Prepper-Notheizung .....	63
<b>15</b>	<b>Depots .....</b>	<b>66</b>
15.1	Die möglichen Sicherheitsstufen für Dein Notfalllager .....	72
<b>16</b>	<b>In der Krise mit Gold und Silber bezahlen .....</b>	<b>74</b>
<b>17</b>	<b>In Krisenzeiten in der Stadt unterwegs .....</b>	<b>76</b>
17.1	Urban Survival Rules (USR) .....	76
17.1.1	Mit dem Auto .....	76
17.1.2	Zu Fuß .....	81
<b>18</b>	<b>S&amp;tPP-SO (Sicherer Ort für Stay-and-Play-Prepper) .....</b>	<b>84</b>
18.1	S&tPP-Netzwerk .....	84
<b>19</b>	<b>Abwehr-Stufe 1 (für und von innen) .....</b>	<b>87</b>
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
<b>20</b>	<b>Abwehr-Stufe 2 (von, für und gegen außen) .....</b>	<b>91</b>
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
<b>21 Gaunerzinken .....</b>	<b>106</b>
21.1 Was bedeuten sie? .....	107
21.2 Nutze Gaunerzinken für Dich .....	108
<b>22 Lampen .....</b>	<b>109</b>
22.1 Tarnschirm für die Lampe .....	110
22.2 Chemical Lights, Knicklichter, Leuchtstäbe? .....	113
<b>23 Der Speckgürtel .....</b>	<b>116</b>
<b>24 Nachbarschaftskrieg .....</b>	<b>117</b>
<b>25 Notgemeinschaft und Verteidigung .....</b>	<b>118</b>
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
<b>26 Lebensmittel .....</b>	<b>124</b>
<b>27 Die Krise kommt .....</b>	<b>125</b>
27.1 Elvira (Etagenwohnung in der Stadtmitte) .....	125
27.1.1 S&tPP-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&tPP-Analyse für Klaus, ein Jahr vor der Krise .....	149
27.2.2 Klaus produziert .....	153
27.2.3 Die Gemeinschaft wird enger .....	153
<b>28 Prepper-Samenkiste .....</b>	<b>155</b>
28.1 Gemüse .....	156
28.2 Kräuter und Gewürze .....	156
28.3 Sprossen .....	157
<b>29 Konservierung von Lebensmitteln .....</b>	<b>157</b>
29.1 Dörren .....	158
29.2 Vakuumieren .....	159
<b>30 Kombucha-Farm .....</b>	<b>160</b>
<b>31 Prepperpflanzen .....</b>	<b>162</b>
31.1 Süßkartoffel .....	162
31.2 Topinambur .....	164
31.3 Getreide .....	165
31.3.1 Sauerteig ansetzen .....	165
<b>32 Preppertiere .....</b>	<b>166</b>
32.1 Kaninchen .....	166
32.2 Bienen .....	175
32.3 Hühner .....	178
<b>33 Checklisten .....</b>	<b>180</b>
33.1 Das Prepper-ABC .....	180
33.2 Die vier Sicherheitszonen .....	181
33.3 Der S&tPP-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