

Inhalt

Vorwort	9
----------------------	----------

EINFÜHRUNG

Sind die Zeiten so schlimm, dass Sie für Krisen vorsorgen sollten?	13
---	-----------

Angst ist und bleibt ein schlechter Ratgeber	13
--	----

Warum früher gar nicht alles besser war	15
---	----

Warum auch Sie ein Vorsorger sein sollten	18
--	-----------

Wie Kritische Infrastrukturen unser Leben steuern	21
---	----

Das Kartenhaus der Zivilisation	23
---------------------------------------	----

Warum der Staat Sie wahrscheinlich nicht retten wird	24
--	----

Aber ist Hamstern nicht asozial?	26
---	-----------

Praktische Gründe, ein Vorsorger zu sein	28
--	----

Moralische Gründe, ein Vorsorger zu sein	29
--	----

Es muss nicht immer die Apokalypse sein:

Wahrscheinliche und weniger wahrscheinliche Katastrophenfälle -	30
--	-----------

Ausfall der Energieversorgung	30
-------------------------------------	----

Naturkatastrophen	31
-------------------------	----

ABC-Szenarien	33
---------------------	----

Finanz- und Wirtschaftskrisen	34
-------------------------------------	----

Gesellschaftliche Umbrüche	35
----------------------------------	----

DIE VIER SÄULEN DER KRISENVORSORGE: WAS SIE BRAUCHEN, UM EINE KRISE ZU ÜBERSTEHEN

Die erste Säule: Vorräte & Ausrüstung	39
Diese sieben Grundbedürfnisse sichern Ihr Überleben	40
Das A & O der Vorratshaltung	43
Grundbedürfnis 1: Unterkunft & Witterungsschutz	46
Grundbedürfnis 2: Feuer (Kochen & Heizen)	50
Grundbedürfnis 3: Wasser	54
Grundbedürfnis 4: Unversehrtheit	60
Grundbedürfnis 5: Orientierung	68
Grundbedürfnis 6: Rettung	70
Grundbedürfnis 7: Nahrung	72
Diese Ausrüstung hilft Ihnen außerhalb der Wohnung	78
 Die zweite Säule: Wissen & Fähigkeiten	 95
Die Hard Skills des Überlebens:	
So sichern Sie Ihre Grundbedürfnisse	96
Die Soft Skills des Überlebens:	
Soziale Kompetenzen und Survival-Psychologie	150
 Die dritte Säule: Das soziale Netz	 165
 Die vierte Säule:	
Physische & psychische Leistungsfähigkeit	167
Körperliche Leistungsfähigkeit	167
Mentale Leistungsfähigkeit	168

ANHANG

Wenn es einmal ganz schlimm kommt:

Verhalten bei ABC-Szenarien	175
Atomare Notlagen	175
Biologische Notlagen	178
Chemische Notlagen	179

Prepper, Survivalist, Vorsorger – Eine kleine Begriffskunde	181
Fragebogen: Welche Krisenszenarien sind für Sie realistisch?	184
Selbsttest: · Wie gut sind Sie auf Krisen vorbereitet?	186
Checklisten: Was Sie im Krisenfall zu Hause brauchen	189
Hilfreiche Apps und Internetseiten	196
Anmerkungen	198
Register	201
Dank	206
Bildnachweis	206
Die Autoren	207