

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
----------------------	----------

## **EINFÜHRUNG**

<b>Sind die Zeiten so schlimm, dass Sie für Krisen vorsorgen sollten? .....</b>	<b>13</b>
---	-----------

Angst ist und bleibt ein schlechter Ratgeber .....	13
Warum früher gar nicht alles besser war .....	15

<b>Warum auch Sie ein Vorsorger sein sollten .....</b>	<b>18</b>
--	-----------

Wie Kritische Infrastrukturen unser Leben steuern .....	21
Das Kartenhaus der Zivilisation .....	23
Warum der Staat Sie wahrscheinlich nicht retten wird .....	24

<b>Aber ist Hamstern nicht asozial? .....</b>	<b>26</b>
---	-----------

Praktische Gründe, ein Vorsorger zu sein .....	28
Moralische Gründe, ein Vorsorger zu sein .....	29

<b>Es muss nicht immer die Apokalypse sein:</b>
---

<b>Wahrscheinliche und weniger wahrscheinliche Katastrophenfälle - 30</b>
---

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**

<b>Die erste Säule: Vorräte &amp; Ausrüstung</b>	<b>39</b>
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
<b>Die zweite Säule: Wissen &amp; Fähigkeiten</b>	<b>95</b>
Die Hard Skills des Überlebens:	
So sichern Sie Ihre Grundbedürfnisse	96
Die Soft Skills des Überlebens:	
Soziale Kompetenzen und Survival-Psychologie	150
<b>Die dritte Säule: Das soziale Netz</b>	<b>165</b>
<b>Die vierte Säule: Physische &amp; psychische Leistungsfähigkeit</b>	<b>167</b>
Körperliche Leistungsfähigkeit	167
Mentale Leistungsfähigkeit	168
<b>ANHANG</b>	
<b>Wenn es einmal ganz schlimm kommt: Verhalten bei ABC-Szenarien</b>	<b>175</b>
Atomare Notlagen	175
Biologische Notlagen	178
Chemische Notlagen	179

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