

Über den Autor	viii
Vorwort	ix

1. Was ist ein Prepper?1

1.1 Was genau ist denn nun ein Prepper?	3
1.2 Warum sorgen Menschen vor?	4

2. Mögliche Krisenszenarien6

2.1 Stromausfall	7
2.2 Wirtschaftskrise / Arbeitslosigkeit	9
2.3 Krieg / Bürgerkrieg.....	10
2.5 Naturkatastrophen.....	13
2.6 Zombie-Apokalypse.....	14

3. EDC und Fluchtrucksack 15

3.1.	EDC – Every Day Carry.....	16
3.1.1.	Das Daily EDC	17
3.1.2	Das Auto EDC	18
3.1.3	Das Reise EDC	19
3.2	Der Fluchtrucksack.....	20
3.2.1.	Was gehört in einen Fluchtrucksack?	21
3.2.2.	Teste deinen Fluchtrucksack.....	25
3.2.3.	Aktualisiere deinen Fluchtrucksack	25

4. Vorräte und Ausrüstung..... 27

4.1.	Wasser	28
4.1.1.	Wasser sammeln.....	30
4.1.2	Wasser reinigen	31
4.1.3	Wasser haltbar machen	32
4.2	Lebensmittel	33
4.2.1	Lebensmittel lagern.....	35
4.2.3	Dosennahrung.....	37
4.2.4	Sprossen	40
4.2.5	Getreide.....	42
4.2.6	MREs und EPAs.....	46
4.2.7	Notrationen (Komprimierter Nahrungsmittel-Riegel).....	46
4.2.8	Nahrungsergänzungsmittel	47
4.2.9	Süßigkeiten und Knabbereien	48
4.3	Ausrüstung und Material	49
4.4	ABC Ausrüstung.....	51

5. Flucht..... 53

5.1	Wie kommst du zu deinem Zielort?.....	54
5.2	Kenne die Umgebung	55
5.3	Auswandern.....	56

6. Selbstversorgung..... 57

6.1	Obst und Gemüse	59
6.2	Samen.....	66
6.3	Nutztiere.....	68
6.4	Lebensmittel haltbar machen.....	73
6.5	Wasserversorgung	77
6.6	Strom.....	78
6.6.1	Stromerzeuger	79
6.6.2	Regenerative Energiequellen.....	79
6.6.3	Strom richtig nutzen.....	80
6.7	Kochen und Heizen.....	80

7. Sicherheit zu Hause 82

7.1	Brandschutz	83
7.1.1.	Rauchmelder.....	83
7.1.2.	Feuerlöscher	84
7.1.3	Brandschutzkassetten	85
7.1.4	Verhalten im Brandfall	86
7.2	Einbruchschutz	89
7.2.1	Einfache Verhaltensregeln.....	89
7.2.2	Die Haustür	90
7.2.3	Fenster	91
7.2.4	Dein Grundstück schützen.....	93
7.3	Panikraum	95
7.4	Türen und Fenster provisorisch sichern.....	97

8. Digitale Sicherheit 98

8.1.	Tipps für deine digitale Sicherheit	99
8.2.	Katastrophen-Warn-Apps	104

9. Selbstverteidigung..... 108

9.1	Allgemeine Tipps zur Selbstverteidigung	109
9.2	Kampfsport	110
9.3	Waffen	111
9.3.1	Pfefferspray und Tränengas.....	111
9.3.2	Schlag-, Hieb- und Stichwaffen.....	112
9.3.3	Bogen und Armbrust.....	113
9.3.4	Schusswaffen	113
9.4	Schutzausrüstung	113

10. Medizin und Erste Hilfe 115

10.1	Wissen und Anwenden	116
10.2	Der Erste Hilfe Vorrat	124
10.2.1	Medikamente	124
10.2.2	Erste Hilfe Material	125
10.2.3	Ätherische Öle als Ergänzung deiner medizinischen Ausrüstung	126

11. Finanzielle Vorsorge..... 132

11.1	Sparkonten.....	134
11.2	Bargeld	135
11.3	Gold und Silber	135
11.4	Wertpapiere	136
11.5	Habe mehr als eine Einkommensquelle - Warum das Leben von Gehalt zu Gehalt gefährlich ist	138

12. Gesundheit und Fitness 141

12.1	Fitness	142
12.2	Ernährung.....	148
12.3	Zähne.....	150

12.4	Hygiene.....	152
12.5	Meditation (für geistige Gesundheit).....	153
12.5.1	4 Arten der Meditation	154
12.6	Schlaf	158
12.7	Suchtmittel.....	159

13. Soziales Prepping 160

13.1	Deine Familie vorbereiten	161
13.2	Dein Todesordner	162
13.3	Kinder	164
13.2	Die Prepper-Gruppe	166
13.3	Unauffällig bleiben – Gray Man.....	167

14. Prepping im Alltag 170

14.1	Situative Aufmerksamkeit	171
14.3	Nützliche Fähigkeiten.....	173
14.4	Weitere Tipps zum Prepping und Krisenprävention im Alltag:	179

15. Tauschmittel 181

16. Listen 185