

Inhaltsverzeichnis

Haftungsausschluss	5
Vorwort	6
Teil 1. Blackout und Krisenvorsorge für Anfänger	11
Was ist überhaupt ein Blackout?	13
Blackout – Panikmache oder realistisches Szenario?	14
Brownouts – kontrollierte Abschaltungen	17
Die Bedeutung von Energie für unser Leben	19
Die Entwicklung der Stromversorgung	20
Warum unsere Stromversorgung gefährdet ist.	21
Wie kann es überhaupt zu einem Blackout kommen?	23
Die Funktionsweise unseres Stromnetzes	24
Die Bedeutung der 50 Hz	25
Redispatch-Maßnahmen zur Regulierung des Stromnetzes	25
Veränderungen im Stromnetz	27
Beinahe-Blackouts	27
Was es bedeutet, wenn es wirklich zu einem Blackout kommt	30
Wie lange würde ein Blackout dauern?	32
Welche Maßnahmen haben der Staat, die Länder und Kommunen für den Fall eines Blackouts vorbereitet?	33
Ein Wort zu Warn-Apps	33
Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit dafür, dass ein Blackout in absehbarer Zeit eintreten könnte?	35
Was die Energiekrise mit der Wahrscheinlichkeit eines Blackouts zu tun hat	36

Die Truthahn-Illusion oder der Bauer will mir nur Gutes	38
Was ist jetzt zu tun?	40
Krisenvorsorge ist für jeden Menschen machbar	42
Wie fange ich an?	43
Wie Sie erkennen, dass es sich um einen Blackout und nicht um einen normalen Stromausfall handelt	44
Welche Strukturen sind vom Blackout betroffen und was bedeutet dies ganz praktisch für mich und meine Familie?	46
 Teil 2. Blackout und Krisenvorsorge in der Praxis	51
 Vorteile einer guten Vorbereitung	53
Grundsätzliches zur Vorbereitung	55
Die ersten Schritte	57
Die Familie ins Boot holen	58
Schulen, Kitas & pflegebedürftige Menschen	61
Verbündete finden	62
Fähigkeiten – etwas Neues lernen	64
Faktoren, die über das Überleben entscheiden	66
Der richtige Ort	67
Bleiben oder Flüchten – die Notfallunterkunft	68
Der sichere Raum	70
Krisenvorsorge für Reisende	71
Mentale (persönliche) Resilienz	72
Die Bedeutung von mentaler Resilienz	73
Intergenerationelle Weitergabe von Trauma	75
Was Stress im Körper auslöst	76
Die Konfrontation mit Stress	79
Wie das richtige Wissen eine gute Krisenvorsorge erleichtert	80
Akzeptanz	81
Stärkung durch Verbindung	81
Sport und körperliche Bewegung	83
Meditation	84
Musik	84
Natur	85
Gute Gesundheitsvorsorge	86
Neue Fähigkeiten	87

Richtiges Verhalten während eines Krisenfalls	88
Unauffällig bleiben	91
Gehen Sie niemals alleine nach draußen	92
Benutzen Sie keinen Aufzug	94
Körperliche Fitness	94
Aufeinander zugehen – proaktiv Kontakt zur Nachbarschaft aufnehmen	94
Praktische Vorbereitungen und Einkäufe für die Krisenvorsorge	98
Dokumente	98
Grundausstattung.	98
Für die Wohnung:	99
Schutzausrüstung für den Fall eines Feuers:	99
Hygieneartikel	99
Lebensmittel einkaufen.	100
Lagerung der Lebensmittel	103
Warme Kleidung	105
Kochen während des Blackouts	109
Heizen im Notfall	111
Kaminofen	112
Petroleum-Heizung.	113
Gasofen	114
Kerzenofen	114
Erste Hilfe	115
Vorsorge bei chronischen Erkrankungen, Beatmung und Dialyse	116
Tauschmittel für die Krise	119
Geld und Vermögen	120
Flucht	123
Der Fluchtrucksack	124
Transport	125
Tipps für die richtige Kleidung	126
Selbstverteidigung im Notfall	128
Waffen	130
Individuelle Überlebensstrategien	131
Familien	132
Ältere Menschen / pflegebedürftige Menschen	134

Familien mit alleinerziehenden Elternteilen	135
Alleinstehende Menschen	136
Unterschiedliche Wohnsituationen	138
Krisenvorsorge im Hochhaus	138
Krisenvorsorge im Einfamilienhaus	144
Schlusswort	146
Glossar	148
 Anhang.	 151
Checkliste Feuer	153
Einkaufsliste Medikamente.	153
Alternative ätherische Öle	155
Provisorische Versorgung von Zähnen (Füllung verloren, Zahn abgebrochen).	155
Zahnextaktions-Set	155
 Einkaufs-Checkliste für die private minimale Blackout-Vorsorge.	 161
Checkliste für den Einkauf (ausführlich)	162