

INHALT

Was Sie in diesem Buch erwartet.....	1
Was soll uns schon passieren?.....	4
Die folgen einer Naturkatastrophe	4
Die folgen eines flächendeckenden Stromausfalls	5
Die Folgen einer weltweiten Pandemie.....	7
Was brauchen wir wirklich?	10
Teil I – Überleben einer Katastrophe	12
Vorräte anlegen.....	12
Vorratslager finden	13
Menge der benötigten Vorräte	14
Zubereiten von Lebensmitteln ohne Strom.....	17
Weitere Vorräte	21
Licht und Wärme.....	23
Warme Kleidung.....	24
Kamin	25
Teelichtofen	25
Lichtquellen.....	27
Dokumente sicher verwahren	29
Finanzen regeln.....	30
Hausapotheke	34
Notfalltasche.....	36
Brandschutzmaßnahmen.....	37
Resilienz steigern.....	38
Selbstbewusstsein stärken	39
Dankbarkeit	40

Negative Glaubenssätze umkehren	41
Sagen Sie es weiter	41
Während der Krise	44
Auf dem Laufenden bleiben	44
Mentaler Ausgleich	46
Beschäftigung mit Strom	47
Beschäftigung ohne Strom	48
Körperlicher Ausgleich	49
Planke	49
Squads	50
Yoga	50
Bewegung an der frischen Luft	51
Den Alltag meistern	52
Nach der Krise	56
Hilfe suchen, annehmen und geben	56
Rückkehr zur Normalität	57
Vorräte Anlegen	59
Teil II – Überleben in der Wildnis	61
Vorbereitungen für eine Wanderung	61
Die richtige Ausrüstung	62
Überleben in der Natur	64
Vorbereitungen für eine längere Reise	68
Bushcraft	74
Wildcampen	75
Biwakieren	77
Ausrüstung	78
Noch einmal im Überblick /	82

Der perfekte Fluchtrucksack – Was muss rein?	82
D E R R U C K S A C K	83
Wasser.....	83
Nahrung und Essen.....	83
Bekleidung.....	84
Hygiene und Medikamente	85
Unterschlupf – Schlafen und Obdach	85
Kommunikation, Orientierung, Technik	86
Wichtige Dokumente.....	86
Tausch- und Zahlungsmittel	87
Werkzeuge	87
Waffen.....	87
Flucht mit Tieren	88
Sonstiges	88
Quellen	89