

Teil 1: Be prepared! Analyse und Vorbereitung auf die Krise	9	3.1 Das EDC (Every Day Carry)	52
1. Be prepared!	10	3.2 Selbstverteidigung	62
2. Analyse von Krisen	12	3.3 Nahrungsmittel	66
2.1 Belagerung Mariupols	12	3.4 Der Notfallvorrat	92
2.2 Fukushima	12	3.5 Warum es sinnvoll ist, sich für sechs Monate zu bevorraten	93
2.3 Das Ahrtal	13	3.6 Vorräte für sechs Monate	93
2.4 Erdbeben in der Türkei und Syrien 2023	14	3.7 Checkliste: Nahrungsmittelvorrat für sechs Monate, eine Person	94
2.5 Klimawandel	14	3.8 Nahrungsmittel durch Selbstanbau	96
2.6 Schneesturm	15	3.9 Wasservorrat	104
2.7 Hochwasser	15	3.10 Ausrüstung für Wasservorräte	110
2.8 Seenot	16	3.11 Ausrüstung für das Abwasser	110
2.9 Nahrungsmittelverknappung	16	3.12 Deine Notfallapotheke	110
2.10 Verletzungen	17	3.13 Die Survivalkarte	112
3. Vorbereitung auf die Krise	18	3.14 Weitere sinnvolle Vorräte	113
3.1 Rechtzeitig Flüchten	18	3.15 Heizen	117
3.2 Vorräte aufbauen	18	3.16 Mögliches Brennmaterial	119
3.3 Vorbereitung auf den Ausfall der Versorgungsinfrastruktur	19	3.17 Stromversorgung	122
3.4 Vorbereitung auf den Ausfall der Informationskanäle	19	3.18 Kosten der Vorsorge	125
Teil 2: Die fünf goldenen Regeln in Krisen	23	3.19 Kosten für sechs Monate Autarkie im Einzelnen	126
Regel Nummer 1: Raus aus der Stadt oder dem Bereich der Katastrophe!	27	3.20 Kosten für zusätzliche Versorgungsgüter	127
Regel Nummer 2: Bleib mobil!	29	Regel Nummer 4: Sprich nicht über deine Vorratshaltung!	129
2.1 Geeignete Fluchtfahrzeuge	31	Regel Nummer 5: Sorge dafür, dass du kommunizieren kannst!	131
2.2 Das ideale Fluchtfahrzeug	32	5.1 Wichtige Kommunikationsgeräte	132
2.3 Die Basisausstattung für die Flucht	44	5.2 Zahlungsmittel und Tauschwaren	134
2.4 Geeignete Fluchtwege und möglicher Abbruch	46	5.3 Empfohlene Tauschmittel in der Krise	135
2.5 Fluchtplanung	47	5.4 Dokumenten- und Datensicherung	137
Regel Nummer 3: Leg Vorräte an und halte deine Infrastruktur (Heizung, Wasser, Abwasser, Strom) aufrecht!	51	5.5 Das Survival-Netzwerk	139
		Der Autor	141
		Weiterführende Literatur	141