

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