

# 11 Dinge, die wir von der Corona-Pandemie lernen können

Die Coronapandemie erreicht bald ihren Höhepunkt. Die Ausgangssperren erinnern mich an Hollywood-Filme. Doch es ist real.

Viele Länder – auch Deutschland – haben im Schnelldurchgang **neue Gesetze und Vorschriften** erlassen. Diese Vorschriften sind nötig, wirken sich aber auf unseren Alltag aus.

Wie wir uns bewegen. Wie wir einkaufen gehen. Wen wir treffen. Was wir arbeiten.

Wenn du bereits Krisenvorsorge betreibst oder Survivalist bist, hast du dich mit solchen Situationen schon beschäftigt. Du bist bestimmt besser vorbereitet als andere Menschen. Du schläfst ruhiger als die Masse der Leute.

In den vergangenen Wochen habe ich einige Dinge aus der Ausgangs- und Kontaktsperre gelernt. Schauen wir sie gemeinsam an.

## 1. Medikamente sind unheimlich wichtig



Baue dir einen Vorrat an Medikamenten auf – meine Prepper Liste für Medikamente hilft dir dabei

Es ist ratsam, dass du auf eine medizinische Versorgung zugreifen kannst. Natürlich lagerst du deine wichtigsten Medikamente zu Hause.

Zurzeit sind **Apotheken und Ärzte überfüllt**. Viele Apotheken lassen nur noch zwei Leute gleichzeitig in ihre Räume. Es bilden sich Schlangen.

Stelle also sicher, dass du eine Liste der wichtigsten Medikamente zu Hause liegen hast. Und dass du

diese Medikamente dann auch zu Hause auf Lager hast.

Jeder Spaziergang in die **Apotheke ist ein Risiko**. Gerade in Apotheken halten sich viel mehr kranke Menschen auf. Dass du krank wirst, kannst du dir in einer solch angespannten Lage nicht erlauben.

Hier meine Empfehlung: Lies meinen Artikel "[Medikamente zur Krisenvorsorge – deine Hausapotheke für eine Krise](#)" und dann druck dir die PDF-Liste aus und gehe alles in Ruhe durch. Bestelle dann die Medikamente in einer Online-Apotheke.

## 2. Panik-Käufe vermeiden, bereite dich stattdessen vor



Vermeide Panik-Käufe – stattdessen bereitest du dich vernünftig und ruhig vor

Ich gehe einmal in der Woche einkaufen. Und jedes Mal sehe ich Panik-Käufe. **Überfüllte Einkaufswagen**. Hektische und gereizte Menschen. Schlangen bilden sich an den Kassen. Der perfekte Ort, damit sich ein Virus ausbreiten kann.

Als die neuen Vorschriften von unserer Regierung erlassen wurden, nahmen die **Hamster-Käufe** zu. Sofort waren Nudeln und Klopapier **ÜBERALL** leergekauft.

Und genau das darfst du nicht machen: Vermeide die Panik-Käufe, sondern bereite dich das nächste Mal besser vor. Wann immer sich eine Chance ergibt, nimm die Grundwaren für dich und deine Familie mit.

Kaufe nicht erst ein, wenn die Preise steigen und die Waren weniger werden.

Mein Tipp: Schau dir meine [Krisenvorsorge-Liste](#) an. Dort habe ich aufgelistet, was du zu Hause haben solltest. Druck dir die **Checkliste als PDF** aus und gehe alles in Ruhe durch. Ich kann dir versichern, du wirst gemütlicher schlafen, wenn du nur schon die Hälfte zu Hause hast.

### 3. Pass auf Fake News auf



Prüfe alle Nachrichten mit deinem gesunden Menschenverstand

Fake News über Pandemien, speziell auch zum Coronavirus, sind seit Anfang des Ausbruchs im Netz zu finden. Das wird auch bei einer anderen weltweiten Krise wieder so passieren.

Daher ist es wichtig, dass du die **Nachrichten genau analysierst**. Was klingt vernünftig? Was klingt schwammig?

Frage dich immer: **Wer oder Was profitiert von einer Meldung?** Gibt es Nutznießer, die aus bestimmten News Gewinn schlagen?

Es ist – gerade in Krisenzeiten – gefährlich, auf Fake News zu hören. Fake News dürfen niemals eine Grundlage für deine nächste Aktion oder Entscheidung sein.

Recherchiere alle Schlagzeilen, die du liest. Gehe ungefähr nach dem Stil vor:

- Wo ist die Quelle für die genannten Fakten in dem Artikel?
- Stimmen die Fakten überein, von Quelle und Schlagzeile?
- Ist die Quelle seriös?

Und essenziell: Überprüfe auch, was dir über **WhatsApp** oder die **sozialen Medien** geschickt wird. Menschen neigen viel mehr dazu, Nachrichten von Freunden, Freundinnen oder der Familie sofort zu glauben, ohne diese zu hinterfragen.

Und bitte: **Verbreite keine Fake-News**. Recherchiere zuerst, ob die Aussagen wahr sind. Findest du keine eindeutig belegbaren Quellen, dann verbreite diese Nachrichten nicht weiter. Du bringst damit deinen Freundeskreis und deine Familie in Gefahr.



## 4. Verbindung und Anschluss sind lebenswichtig



Bleibe in Verbindung mit der Gesellschaft und deinen Liebsten

Die Verbindung zu anderen Menschen ist **lebensnotwendig**. Bleibe im Kontakt mit der Gesellschaft.

Für den Fall, dass TV, Telefon und Internet ausfällt, musst du auf Alternativen zurückgreifen. Hole dazu dein Radio aus dem Keller oder noch besser: Besorge dir ein Radio, das ohne Strom funktioniert.

Das machst du mit einem **Radio**, welches über Solarmodule und über eine Kurbel betrieben wird (z. B. dieses [Outdoor Solar Radio mit Kurbel](#)). Passend dazu haben die meisten [Kurbelradios](#) auch noch einen USB-Anschluss, damit das Smartphone aufgeladen werden kann.

Weiterhin sind **Funkgeräte** (hier ein Bestseller, das [Motorolla TLKR T80](#), 10 km Reichweite) eine grandiose Möglichkeit, um in Kontakt zu bleiben. Die Großeltern wohnen nur ein paar Straßen um die Ecke? Perfekt, um Funkgeräte zu nutzen. Stelle natürlich sicher, dass du genug Ladegeräte besitzt und für Strom gesorgt ist (z. B. mit Solarkoffer mit USB-Anschluss, z. B. das [Offgridtec© FSP 2 Ultra 120W faltbares Solarmodul](#)).

Lies auch

[Die besten Kurbelradios 2023: Perfekt für Outdoor-Abenteuer und Stromausfälle](#) – Outdoor-tauglich und krisensicher: Unsere Empfehlungen für die besten Kurbelradios. Entdecke die besten Kurbelradios unserem Vergleich (mit Kaufratgeber).

## 5. Kooperiere mit anderen Menschen



Kooperiere mit anderen Menschen, tauscht Waren und Dinge gegenseitig aus

Ich bin kein Freund der Krisenvorsorge-Menschen, die meinen, sie müssten alles im Alleingang bewältigen. Ich habe eine **Familie und Freunde**, auf die ich mich im Notfall verlassen kann.

Und diese werde ich im Notfall auch unterstützen. Mein Motto ist: **Zusammen, im Team, bin ich erst stark**. Und wenn der Nachbar vor der Tür steht, weil er Hunger hat, teilen wir die Suppe.

Eine Zusammenarbeit wird dir in den meisten Krisen helfen. Daher stehe ich auch für Demokratie und Menschenrechte ein.

## **6. Wissen ist Macht**



Lerne jeden Tag neue Dinge, die dich unabhängig und autark machen

Wer schläft besonders gut? Nicht der, der alles zu Hause auf Lager hat. Sondern der, der auch sein **Wissen anwenden** kann. Jemand, der so clever ist und über den Tellerrand schaut.

Du hast nicht nur Werkzeug zu Hause, sondern du weißt auch, wie du dir selbst welches herstellst. Zur Krisenvorsorge gehört auch, dass du [Survival- und Bushcraft-Skills](#) beherrschst.

Glaube nicht, dass du dir kurz vor einem Stromausfall noch viel Wissen aneignen kannst. Google ist dann tot.

Besorge dir also Bücher ([4 großartige Bücher über Bushcraft](#)) und lerne die wichtigsten Fähigkeiten, wie:

- Feuer machen
- Orientierung (z. B. [ohne Kompass navigieren](#))
- Unterschlupf bauen
- etc.

Ich empfehle dir dazu meinen ausführlichen Artikel "[19 Überlebensfähigkeiten, die du kennen musst](#) (Top Survival Skills)". Wenn du diese Fähigkeiten ausüben kannst, bist du auf der sicheren Seite.

## 7. Lagere haltbare Nahrungsmittel und Alltagswaren





Lagere immer genug Grundnahrungsmittel – diese sind als Erstes in den Supermärkten alle

Grundnahrungsmittel und Alltagswaren werden immer zuerst aufgekauft. Oder findest du noch irgendwo Nudeln? Oder Klopapier? Ich habe es an manchen Tagen schwer, wirklich meine ganze Einkaufsliste zusammenzubekommen. Geht es dir auch so?

Deck dich also mit **Nudeln, Reis und Bohnen** ein. Es gehört noch etwas mehr dazu und die ganzen Informationen findest du in meinem Artikel "[Die besten Nahrungsmittel zum Überleben \(10+ Jahre haltbar\)](#)".

Oder du sparst dir den Einkauf und greifst gleich auf MREs (Meal, Ready-to-Eat) zurück. Das ist gefriergetrocknete Nahrung, die ewig haltbar ist. Sie hat jedoch auch [ihren Preis](#).



Wenn du all die haltbaren Nahrungsmittel zu Hause verstaut hast, dann kümmere dich um deine Luxusartikel, wie Seife, Knabberzeug oder Gummibärchen. Was immer du benötigst, um die Krise zu überstehen.

Lies hier: [Die ersten 13 Dinge, die du bei der Krisenvorsorge lernen solltest](#)

## 8. Die richtigen Leute kennen



Achte darauf, dass du einen großen (echten) Freundeskreis besitzt, der dich unterstützen kann

Schon in Nichtkrisenzeiten solltest du die richtigen Leute kennen: **Anwalt, Arzt, Banker,**



**Versicherungsmakler, Kfz-Mechaniker.** Und in Krisenzeiten werden diese Leute wichtiger als zuvor.

Überlege aber nicht nur, wie du an die Leute kommst und wie du sie bezahlst. Überlege auch, was du anbietest. Worin bist du gut und was benötigen die Menschen in einer Krise von dir?

Bei mir zum Beispiel: Ich kann eine Website betreiben und Artikel schreiben, aber ich habe auch viele Survival- und Bushcraft Skills gelernt. Außerdem weiß ich, wie man Gemüse anbaut und sich selbst versorgt. Damit bin ich in einem Notfall ein wichtiger Helfer.

Fakt ist: **Kontakte helfen immer.** Besonders solche, die vorbereitet sind und sich mit Krisenvorsorge beschäftigen.

## 9. Für fast alles gibt es eine Alternative

Wie ich oben schon schrieb: Schau über den Tellerrand. Es gibt für viele Dinge eine Alternative.

Besonders, wenn du nur mit Waren kochen kannst, die dir zur Verfügung stehen. Eines Tages sind etwa die Eier leer, wenn du dir nicht gerade [Hühner hältst](#).

Es ist ratsam, zu wissen, welche Alternativen es gibt.

Hier ein paar Beispiele:

- Wenn Eier fehlen, nimm Bananen, Äpfel, Apfelmus oder gemahlene Leinsamen.
- Dir fehlt Eiweiß und es gibt kein Fleisch mehr? Greife auf Bohnen zurück.
- Nichts zum Desinfizieren mehr vorhanden? Schnapp dir klaren Alkohol, am besten hochprozentigen Wodka.
- Es schmerzt an beliebiger Stelle im Körper und du besitzt kein Schmerzmittel mehr? Nimm Weidenrinde, Ingwer, Curcumin, Kaffee oder Tabak.

## 10. Lebe nachhaltig



Lebe nachhaltig, baue dein eigenes Essen an – oder besitze mindestens das Wissen darüber

Krisenvorsorge reicht im Notfall nicht aus: Nachhaltigkeit kann weitaus wichtiger sein.

Ich bin ein großer Anhänger des **Wissens unserer Vorfahren**. Wie haben denn früher die Menschen gelebt? Oft sehr eigenständig und autark.

Damals wussten die Menschen noch, wie sie Gemüse im [Selbstversorgergarten](#) anbauen, Vieh halten, Körbe herstellen, Essen haltbar machen und so weiter. Die Liste ist lang, von den vergessenen Künsten der Menschheit.

Das geht schon bei den einfachsten Dingen los: Weißt du zum Beispiel, wie du dir selbst Nudeln herstellst? Im äußersten Notfall brauchst du nämlich dazu nur Mehl, Wasser und Öl. Alle diese Zutaten sind lange haltbar. Eier verderben nach mehreren Wochen.

Mit diesen Büchern von John Seymor eignest du dir umfangreiches Wissen an – versprochen:

- [Selbstversorgung aus dem Garten](#): Wie man seinen Garten natürlich bestellt und gesunde Nahrung erntet
- [Das neue Buch vom Leben auf dem Lande](#) (Die "Selbstversorger-Bibel" von John Seymour!)
- [Vergessene Künste: Bilder vom alten Handwerk](#)

## 11. Starke Psyche



Versuche stets die Situation zu kontrollieren und versuche dich nicht von panischen Nachrichten beeinflussen zu lassen

Eine starke Psyche ist in Krisen dein Fundament für eine hohe Toleranz an Frustration. Und zwangsläufig wirst du frustriert sein über den Zustand der Situation.

Schon nach wenigen Wochen Ausgangssperre und halb leeren Supermärkten steigt die Frustration bei den Menschen. Eine Notfall-, Isolations- oder Sperrphase ist eine schwierige Situation und **an manchen Tagen wirst du depressiv sein.**

Lies auch

[Wie man sich auf eine Ausgangssperre in einer Stadt vorbereitet und diese überlebt](#) – Finde heraus, wie du dich auf eine Ausgangssperre in der Stadt vorbereitest. Wie stellst du dich auf eine Isolation ein und welche Alternativen gibt es?

Suche so gut es geht den Kontakt zu anderen Menschen und tausche dich über die Lage aus (oder nutze eine [philosophische Beratung](#)). **Du musst motiviert bleiben.**

Beides kann dir Kraft geben: mit Menschen sprechen, die selbst stark sind und dich motivieren – aber genauso Menschen, die Hilfe benötigen.

Gebraucht werden kann manchmal mehr Kraft geben, als nur mit starken Menschen umzugehen.

## **Zusammenfassung**

Die Coronakrise kam schnell und unerwartet. Viele Menschen leiden darunter und ich wünsche mir, dass sie bald vorüber ist.



Ich möchte jedoch nicht den Kopf in den Sand stecken. Daher versuche ich **aus Krisen und Notsituationen zu lernen**. Nur wenn wir uns die Situation genau anschauen, lernen wir daraus und bereiten uns für das nächste Mal besser vor.

---

*Und nun zur dir: Hat dich ein Abschnitt besonders inspiriert, etwas zu ändern? Oder etwas zu überdenken?*

*Ich freue mich auf einen Kommentar von dir.*

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>