7 Schritte zur Vorbereitung auf Notfälle und Krisen

2021 war ein hartes Jahr.

Nun ist 2022 und die Ukraine wird von Putin überfallen.

Wir Deutschen suchen immer mehr im Netz nach Krisenvorsorge und viele Produzenten kommen mit Wasserkanistern, Wasserreinigungstabletten und Ausrüstung nicht mehr hinterher.

Und schließlich wurden wir Zeugen einer anhaltenden globalen Pandemie, die über 6 Millionen Menschen das Leben kostete.

Ganz zu schweigen von den vielen wirtschaftlichen Maßnahmen, die die Erwerbslosigkeit und die politischen Spaltungen verschärften.

Unnötig zu sagen, dass 2020 und 2021 die schlimmsten Jahre seit Langem waren.

Aber es ist möglich, sich auf Krisen vorzubereiten. So schläfst du nachts besser und hast für dich und deine Familie gesorgt.

Was genau ist ein Prepper?

Prepper sind Menschen, die immer auf das Schlimmste vorbereitet sind. Sie bereiten sich und ihre Familien auf Katastrophen vor, indem sie sich mit Lebensmitteln, Wasser und anderen lebensnotwendigen Gütern eindecken.

Bei der Vorbereitung geht es nicht nur darum, sich auf Notfälle oder Katastrophen vorzubereiten. Es geht darum, auf alles vorbereitet zu sein, was einem im Leben begegnen könnte – ob es sich um einen Notfall handelt oder nicht.

Überschwemmungen sind in Deutschland keine Seltenheit mehr und Fachleute gehen davon aus, dass diese zunehmen werden

Was sind die Vorteile, ein Prepper zu werden?

Prepper zu werden, ist keine leichte Entscheidung. Es erfordert Verantwortung, Entschlossenheit und Disziplin, um ein Prepper zu werden. Die Vorteile, ein Prepper zu sein, sind es jedoch wert.

Wenn du dich fragst, welche Vorteile es hat, ein Prepper zu sein, dann sind hier einige davon:

- Du kannst deine Familie vor künftigen Gefahren schützen
- Du hast die Gewissheit, dass deine Familie in jeder Situation überleben wird
- Du hast die Kontrolle über dein eigenes Leben und Schicksal
- Du wirst in der Lage sein, selbstständig und unabhängig zu sein

Ein Notfallager anzulegen macht dich selbstständiger und unabhängiger von anderen Menschen

Lies hier: Die ersten 13 Dinge, die ein neuer Prepper lernen sollte

Ein Prepper zu werden, ist nicht länger etwas, das nur Verrückte tun

Aber während die letzten beiden Jahre als schlechte Jahre in Erinnerung bleiben, muss es auch als das Jahr in Erinnerung bleiben, das uns daran erinnert hat, dass unsere Gesellschaft viel zerbrechlicher ist, als die meisten Menschen glauben.

Das ist auch der Grund, warum so viel mehr Menschen ihre Augen für das Krisen-Konzept auf Notfälle geöffnet haben.

Ein Prepper zu werden, ist nicht länger etwas, das nur Verrückte tun. Mit anderen Worten, es ist kein soziales Stigma mehr.

Jetzt ist es etwas, das als Mainstream angesehen wird und etwas Praktisches, das viele Menschen weltweit tun sollten.

Allein die Tatsache, dass sehr viele Deutsche letztes Jahr in die Läden strömten, um sich mit Lebensmitteln, Wasser, Haushaltsbedarf und Toilettenpapier einzudecken, sollte ein klarer Indikator dafür sein.

Tatsächlich empfiehlt das BBK mehrere Checklisten mit Gegenständen, die die Menschen jederzeit in ihren Häusern aufbewahren sollten.

Aber da einige Leute gerade erst mit der Vorbereitung beginnen, kann dieser Artikel hoffentlich als gute Einführung in das dienen, was du tun solltest.

Insbesondere in Bezug auf häufige Fehler, die wichtigsten Szenarien, auf die du dich vorbereiten solltest,

und die verschiedenen Phasen, in denen du ein Prepper bist.

Schritt 1: Vermeide Fantasien

In erster Linie ist es wichtig, sich nicht den gängigen Prepper-Fantasien hinzugeben. Viele Prepper haben die Idee, dass sie einen Bug Out Bag, eine Machete und eine Waffe mit viel Munition benötigen, um das Ende der Welt zu überleben.

Die Realität ist, dass diese Dinge dir wahrscheinlich nicht helfen werden, zumindest nicht so, wie du vielleicht denkst.

Wo du mit der Vorbereitung beginnen solltest, sind die wahrscheinlichsten Szenarien, die dir und deiner Familie wahrscheinlich passieren werden. Und das wiederum kann abhängig sein von der Region, in der du lebst.

Naturkatastrophen (Überschwemmungen, Schneestürme, Erdbeben, Tornados, usw.)? Längere Stromausfälle, wie Blackouts? Wirtschaftliche Katastrophen? Eine Gaskrise

?

Denke sorgfältig darüber nach, was deiner Meinung nach am wahrscheinlichsten passieren wird, und bereite dich entsprechend darauf vor.

Prepping bedeutet nicht, dass Menschen daran glauben, dass eine Zombieinvasion stattfindet

Schritt 2: Rüste deine Wohnung aus

Während die meisten Prepper damit beginnen, in einen kompletten Bug Out Bag zu investieren, ist es wahrscheinlicher, dass du zu Hause bleiben wirst.

Der Bug Out Bag wird dir dann natürlich auch helfen und ist eine ideale Quelle an Ausrüstung.

Das sichere Zuhause zu verlassen ist selten die richtige Vorgehensweise, weil es dich dazu zwingt, deine Besitztümer aufzugeben – und die Aktion lässt dich im Freien stehen.

Das Verweilen in der Wohnung ist fast immer sicherer und kann auch von den Behörden vorgeschrieben werden.

Nachdem du in deiner Wohnung alles essenziellen Gegenstände besitzt, solltest du dich um deinen Bug Out Bag kümmern

Schritt 3: Bereite dich darauf vor, 3 Tage lang zu überleben

Bereite dich also auf eine Krise vor, bei der du höchstwahrscheinlich deine Wohnung nicht verlassen kannst.

Konzentriere dich darauf, Vorräte bei dir zu Hause zu horten, damit du dich an Ort und Stelle schützen und mindestens drei Tage lang aushältst.

Beginne demnach dir eine Krisenvorsorge-Liste zu erstellen und dir die wichtigsten Dinge für drei Tage zuzulegen.

Ein guter erster Schritt besteht darin, eine Liste mit allem zu erstellen, was Sie im Falle einer Katastrophe oder Naturkatastrophe benötigen, und diese Elemente dann nach dem Wichtigsten zu priorisieren.

Lies auch

Mit kleinem Budget preppen? Hast du alle Vorbereitungen getroffen? – Kommt der Stromausfall oder eine andere Krise? Krisenvorsorge muss nicht viel kosten. Beim Preppen geht es darum, anzufangen, bevor es zu spät ist.

Schritt 4: Bereite dich darauf vor, 2 Wochen lang zu überleben

Sobald du genügend Vorräte für drei Tage gesammelt hast, ist es an der Zeit, deinen Vorrat auf mindestens zwei Wochen aufzustocken.

In diesem Fall ist es ratsam, in genügend Nahrung und Wasser für bis zu zwei Wochen zu investieren.

Rechne dir hier aus, wie viel Wasser du pro Person benötigst und nutze den Vorratskalkulator, um deinen Nahrungsvorrat für eine Krise zu berechnen.

Die besten Nahrungsmittel, die extrem lange haltbar sind, habe ich in diesem Artikel aufgelistet.

Alternativ legst du dir gefriergetrocknete Nahrung zu, wie die Produkte von *Tactical Foodpack* (mit dem Gutschein "SURVIVAL10" erhältst du 10 % Rabatt).

Schritt 5: Bereiten dich darauf vor, 1 Monat lang zu überleben

Der nächste Meilenstein nach zwei Wochen wird ein Monat sein – genug Nahrung, Wasser und Vorräte, damit deine Familie einen Monat lang buchstäblich an Ort und Stelle Schutz finden kann.

Eine Möglichkeit, genug Nahrung zu bekommen, wäre der Kauf von noch mehr Nahrungsvorräten, aber

es gibt zusätzliche Maßnahmen, die du in dieser Phase ergreifen solltest.

Eines der wichtigsten Investitionsgüter ist ein Wasserreinigungssystem, das schmutziges Wasser von außen aufnehmen und trinkbar machen kann. Solch ein System wirst du wahrscheinlich aber nicht installieren können, wenn du ein eigenes Haus besitzt.

Lies auch: Ist Regenwasser sauber und trinkbar?

Eine weitere sinnvolle Investition sind Batterien, wiederverwendbare Batterien sowie ein Solarladegerät (z. B. der Jackery Solargenerator) zum Aufladen dieser Batterien für deine elektronischen Geräte.

Schritt 6: Bereite dich darauf vor, 3 Monate lang zu überleben

An diesem Punkt sollte es leicht sein, genügend Vorräte für drei Monate zu besitzen, wenn du genug für einen Monat besitzt.

Alles, was du tun musst, ist, mehr in unverderbliche Waren zu investieren, wie mehr Konserven, Wasser, Batterien und so weiter. Investiere zum Beispiel in mehr Lebensmittel und fülle deinen Vorrat auf, bis du genug für drei Monate besitzt.

Schritt 7: Vorbereitung auf spezifischere Szenarien

Sobald du und deine Familie genügend Gegenstände und Vorräte angehäuft haben, die für bis zu drei Monaten in deinem Zuhause geschützt sind, kannst du dich jetzt auf spezifischere Situationen vorbereiten.

Denke an Dürren, Überschwemmungen, einen großflächigen Stromausfall, einen Cyberangriff auf das Land, eine Gaskrise oder eine Sonneneruption oder sogar eine schlimmere Pandemie.

Und während diese Situationen wie Fantasien klingen mögen, sind sie es in Wirklichkeit nicht.

Das sind alles Szenarien, die sich auch in Deutschland abspielen könnten.

Prepping wird jetzt zum Mainstream, wenn es das nicht schon ist – also klingen die oben genannten Situationen hoffentlich nicht zu weit hergeholt, wie sie es vielleicht einmal waren.

Lies auch

Die beste Powerstation im Test – für Camping, Roadtrips und Stromausfälle – Hole dir Strom, wo und wann immer du ihn brauchst, mit einer tragbaren Powerstation. Wir haben die Top-Powerstations getestet, um die Beste zu finden.

FAQ: Häufig gestellte Fragen zur Krisenvorsorge

Was ist ein Bug Out Bag?

Ein Bug Out Bag ist ein Notfallrucksack, der alle wichtigen Dinge enthält, die du benötigst, um im Falle einer Katastrophe oder Krise mindestens 72 Stunden lang zu überleben. Dazu gehören Nahrung, Wasser,

Kleidung, Erste-Hilfe-Materialien und andere Überlebensausrüstung.

Wie viel Wasser sollte ich für den Notfall lagern?

Als Faustregel gilt, dass du mindestens 3 Liter Wasser pro Person und Tag für Trink- und Hygienezwecke lagern solltest. Bei einer Vorratshaltung für 72 Stunden benötigst du also mindestens 9 Liter Wasser pro Person. Je nach Situation und Klima kann der Bedarf jedoch variieren.

Welche Lebensmittel sind für die Krisenvorsorge am besten geeignet?

Lang haltbare Lebensmittel wie Konserven, gefriergetrocknete Mahlzeiten, getrocknete Früchte, Nüsse, Müsliriegel, Instantnudeln und Reis eignen sich gut für die Krisenvorsorge. Achte darauf, dass sie eine lange Haltbarkeit haben und in der Regel keine Kühlung benötigen.

Wie kann ich meine Wohnung für den Notfall sichern?

Stelle sicher, dass deine Wohnung über einen Vorrat an Lebensmitteln, Wasser und wichtigen Gütern verfügt, um mindestens drei Tage zu überleben. Investiere in Sicherheitsmaßnahmen wie Rauchmelder, Feuerlöscher und einen Notfallplan. Berücksichtige auch alternative Energiequellen, wie Solarladegeräte, um im Falle eines Stromausfalls betriebsbereit zu bleiben.

Was sollte in meiner Krisenvorsorge-Liste stehen?

Deine Liste sollte Lebensmittel, Wasser, wichtige Medikamente, Erste-Hilfe-Ausrüstung, Hygieneartikel, Batterien, wiederaufladbare Batterien, ein Solarladegerät, Kommunikationsmittel und Notbeleuchtung enthalten. Je nach deinen individuellen Bedürfnissen und Risiken kannst du auch weitere Gegenstände hinzufügen.

Wie bereite ich mich auf spezifischere Szenarien vor, wie z.B. Naturkatastrophen oder einen großflächigen Stromausfall?

Informiere dich über die spezifischen Risiken in deine Region und triff gezielte Vorbereitungen. Dies kann die Anschaffung von speziellen Ausrüstungsgegenständen, das Erstellen eines Evakuierungsplans oder das Üben von Notfallreaktionen beinhalten.

Wie viel kostet es, ein Prepper zu werden?

Die Kosten für das Prepping können je nach deinen individuellen Bedürfnissen und Zielen variieren. Du kannst jedoch mit einem kleinen Budget beginnen und deine Vorräte und Ausrüstung schrittweise aufbauen.

Fazit – fang langsam an, aber stetig

Es ist wichtig, langsam mit der Vorbereitung auf den Alltag zu beginnen.

Wir alle wissen, dass es ein schrittweiser Prozess ist und wir uns um die Grundlagen kümmern müssen, bevor wir mit dem nächsten Schritt fortfahren.

Du solltest immer mit dem beginnen, was du zu Hause benötigst – und dann zu dem übergehen, was du in

deinem Auto (oder Wohnmobil) brauchst und so weiter.

Zunächst solltest du herausfinden, was für dich und deine Familie in einer Notsituation am wichtigsten ist. So hast du diese Dinge im Notfall schnell zur Hand.

Wenn etwa eines deiner Kinder eine Erdnussallergie besitzt, stelle sicher, dass du zu Hause einige Epinephrin-Injektoren besitzt.

In meinem Notfallvorsorge-Artikel zu Medikamenten findest du noch mehr Informationen, wie eine Checkliste.

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