Mit kleinem Budget preppen? Hast du alle Vorbereitungen getroffen?

Auch wenn es sich vielleicht danach anhört, brauchst du keine allzu umfangreichen finanziellen Mittel, um zu preppen.

Du wirst dir vielleicht nicht auf der Stelle das beste Equipment zulegen können, was es auf dem Markt gibt. Das heißt jedoch nicht, dass du dich nicht auch auf Ausnahmeszenarien vorbereiten könntest.

Beim Preppen geht es in erster Linie darum, Entscheidungen zu treffen, die einem gewissen Mindset entsprechen.

Alles Geld der Welt hilft dir nämlich kein bisschen weiter, wenn du mit der falschen Einstellung an die Dinge herangehst.

Lass uns heute also ergründen, wie du dich auch mit wenig Budget auf Krisen oder Katastrophen vorbereitest.

Mit wenig Geld ein Prepper werden – geht das?

Ja, auch mit wenig Geld ist es möglich ein Prepper zu werden. Vorausgesetzt, du bist bereit, Zeit in die Planung und das Sammeln von Vorräten zu investieren.

Allerdings ist es nicht so einfach, wie es klingt, und es **erfordert einige Kreativität und Planung**. Im Folgenden sind einige Tipps, wie du dieses Ziel erreichst.

Ganz unabhängig von deinem Budget solltest du dich mit folgenden Punkten beschäftigen:

- Überdenke deine bisherigen Entscheidungen, welche Investitionen waren sinnvoll und welche nicht?
- Ab sofort bist du, allein du für alle Entscheidungen und Konsequenzen verantwortlich. Ausreden zählen nicht mehr!
- Du möchtest also preppen? Worauf genau möchtest du dich vorbereiten und welchen konkreten Risiken bist du ausgesetzt?
- Was benötigst du wirklich?
- Eigne dir Fähigkeiten an, die dir helfen könnten!
- Suche dir Gleichgesinnte!
- Teile deine Ideen und deinen Lifestyle mit den Menschen, die dir nahestehen und durch deine Vorhaben direkt beeinflusst werden könnten.
- Keine Zeit- oder Geldverschwendung mehr, dir bleibt nicht viel davon!
- Beginne JETZT!

Die genannten Punkte werde ich in diesem Artikel selbstverständlich genauer für dich beleuchten, damit du auch genau weißt, was damit gemeint ist und wie du sie umsetzen kannst. Hier wird niemand im Unwissen gelassen.

Überdenke deine bisherigen Entscheidungen!

Insbesondere jetzt, wenn du mit dem Preppen beginnen möchtest, obwohl du nur über ein kleines Budget verfügst, ist **deine Entscheidungsfindung ein essenzieller Punkt**.

Du wirst in Zukunft sehr genau darauf achten müssen, welche Investition du wie, wann und weswegen tätigst. Angesichts dessen hilft dir ein kleiner Blick in die Vergangenheit.

Wenn du dir die Ausgaben vom letzten Monat anschaust, wirst du sicher die ein oder andere Sache finden, die nicht nötig war. Überlege genau, was du brauchst und was nicht.

Lasse vergangene Entscheidungen und Investitionen Revue passieren und überlege, wie sie in den Prepper-Lifestyle passen. Warst du zeitweise vielleicht sehr verschwenderisch? Dann sollte es damit spätestens jetzt vorbei sein!

Hast du deine Entscheidungen vorher sehr unüberlegt getroffen und dir gedacht: *„Es wird schon gut gehen!“*? Auch das sollte jetzt ein Ende haben.

Ressourcen sind begrenzt, das sollte dir immer bewusst sein.

Gehe zwar nicht übervorsichtig an dein Vorhaben heran, aber dennoch besonnen und wohlbedacht. Alte Muster, die nicht mehr in deinen Lebensstil und deinen Alltag passen, solltest du ablegen.

Du trägst die Verantwortung!

Gerade in der heutigen Zeit des unaufhörlich voranschreitenden technologischen Fortschritts, des Internets und der sozialen Medien, übernehmen die meisten Menschen ungern selbst die Verantwortung für ihr Handeln und insbesondere für ihr Scheitern.

Es lässt sich schließlich immer etwas oder jemand finden, der die Verantwortung oder die Schuld für dich trägt, korrekt?

Ab sofort ist auch das vorbei.

Verstehe, dass alle deine Entscheidungen, die du in Zukunft triffst, sich unmittelbar auf deine und womöglich die Zukunft deiner Liebsten auswirken werden.

Du hast zwar keinen großen Einfluss darauf, welche Katastrophen dich vielleicht einmal ereilen werden, doch du hast sehr wohl Einfluss darauf, wie gut du darauf vorbereitet bist.

Schätze deine persönlichen Risiken ab!

Du möchtest also mit dem Prepping beginnen, hast aber nicht allzu große Möglichkeiten in Bezug auf deine finanzielle Situation?

Kein Problem, denn hier gibt es einen Plan.

Du musst genau abwägen, worauf du dich am besten vorbereitest.

Das heißt: denke darüber nach, was deine Prioritäten sind.

Lebst du beispielsweise an einem Traumstrand in Griechenland, wirst du dich wohl kaum mit dicken Fellen für den Winter eindecken müssen.

Prüfe also, von welcher Ausnahmesituation du am ehesten betroffen sein könntest und bereite dich dementsprechend genau darauf vor.

Vergiss nicht, dass deine finanziellen Mittel begrenzt sind und du somit hauptsächlich auf die Szenarien vorbereitet sein solltest, die dich in naher Zukunft tatsächlich betreffen könnten.

Lebst du in einem Gebiet, welches oft von Unwettern heimgesucht wird, dann konzentriere dich auf solche Krisen

Ein Beispiel:

Stehen dir aktuell etwa 1000 € zur Verfügung, solltest du diese entsprechend aufteilen.

Nehmen wir an, du lebst in einer Gegend, die bekannt für ihre kalten und harten Winter ist. Gleichzeitig bahnt sich eine Energiekrise an, die sich enorm auf die Heizkosten auswirkt. Da du ohnehin über nicht allzu viel Geld verfügst, betrifft dich diese Tatsache sogar noch stärker.

Sinnvoll wäre es also, sich genau auf diese Situation vorzubereiten, nämlich ein harter Winter ohne Möglichkeit, deine eigenen vier Wände zu heizen. Gepaart mit einer vollständigen Energiekrise wird die Situation umso schwieriger für dich.

Investiere also am besten 50 %, also 500 € deines Budgets zur Aufstockung deiner Vorräte, die du benötigst. Damit meine ich Nahrungsmittel, Wasser, Erste-Hilfe-Sets, Hygieneartikel und alles, was du sonst noch so gebrauchen kannst. Es ist immer wichtig, sich einen Grundstein aufzubauen, auf den du im Nachhinein setzen kannst.

Die anderen 50 % kannst du entweder vollständig dafür verwenden, dich vor bitterer Kälte zu schützen, indem du dich mit Decken, Brennholz, Gas- oder Ölvorräten eindeckst (sofern es dir, je nach Art der Heizung, möglich ist), oder aber auch diese noch einmal aufteilen. Wichtig ist lediglich, dass du das geringe Budget in die Dinge investierst, die du auch wirklich benötigst.

Lies auch

Leitfaden: wie du ohne Gas bei einem Gasausfall heizt – Der vollständige Leitfaden zum Heizen ohne Gas ist eine Zusammenstellung der besten Möglichkeiten, dein Zuhause angesichts von Gasknappheit warmzuhalten.

Was brauchst du wirklich?

Um an den vorherigen Abschnitt anzuknüpfen, hier noch einmal eine kleine Erinnerung an dich: **Kaufe wirklich nur das, was du auch tatsächlich benötigst.**

Muss es wirklich die modernste Taschenlampe, mit integrierten Morsecodes sein, die mit Kompass, digitaler Uhr und Sternenkarte ausgestattet ist, aber 400 € kostet?

Setze knallhart deine Prioritäten und kaufe dann die entsprechende Ausrüstung ein – aber überlege dir gut, ob es das teure Birkenholzmesser sein muss oder vielleicht doch nur ein einfaches Handwerksmesser, welches seinen Zweck genauso erfüllt

Wenn du tatsächlich nur über ein Budget von 1000 € verfügst, wie im oberen Beispiel, dann sicher nicht.

Glaube mir, ich kann ein Lied davon singen, wie gerne ich zahlreiche Prepping-Tools hätte, die stetig neu auf den Markt kommen, doch manchmal ist es einfach nicht möglich.

Und lass dich nicht ablenken von etwaigen "Gear-Junkies", die sich ständig neues Equipment kaufen. Du gehst deinen eigenen Weg.

Behalte also dein Budget im Auge und bleibe bei der günstigeren Variante, die vielleicht keinen Kompass oder Sternenkarte besitzt, dafür aber lediglich 20 € kostet und dennoch alles mitbringt, was du benötigst.

Schärfe deine Survival-Skills!

Was dich nur sehr wenig oder gar kein Geld kosten wird, ist das Schärfen deiner eigenen Survival-Skills.

Überlege, welche Fähigkeiten du benötigst, wenn SHTF. Bist du dazu in der Lage, ein Feuer zu machen, oder ohne Strom zu kochen? Kannst du Wunden versorgen und weißt du, welche Beeren und Kräuter du gefahrlos verzehren kannst?

Deine Ausrüstung ist nur so gut, wie deine Kenntnisse sie einzusetzen – setze dich daher mit den essenziellen Survival-Fertigkeiten auseinander

Wüsstest du, welche Skills oder Gegenstände du benötigst, um dich auf einen kompletten Gasausfall in Deutschland (Gaskrise in Deutschland – was tun und wie vorbereiten?) oder einen Blackout (7 wichtige Gegenstände für einen Blackout / Stromausfall) vorzubereiten?

Übe dich in Aufgaben, welche zum aktuellen Zeitpunkt wahrscheinlich die Technologie für dich übernimmt. Vermutest du, dass dir bereits die Grundfähigkeiten eines jeden Preppers fehlen, dann schau dir doch meinen Artikel einmal genauer an: Die ersten 13 Dinge, die ein neuer Prepper lernen sollte, oder stöbere noch ein wenig in meinem Prepping-Blog.

Suche dir Gleichgesinnte!

Suche dir Menschen, welche dieselben oder ähnliche **Ziele**, **Hoffnungen** und **Träume** haben wie du auch. Die Gruppe ist immer stärker als das Individuum, außerdem hilft es immer, Menschen um sich zu scharen, auf die man sich im Fall der Fälle verlassen kann.

Im Optimalfall gründet ihr eine kleine Gemeinschaft, welche im Laufe der Zeit weitere Informationen zusammenträgt, neue Netzwerke erschließt und weitere Gleichgesinnte auf den Plan ruft, die dich wiederum mit ihrem Wissen unterstützen.

Auf diese Weise kannst du dir wertvolle Tipps und Tricks aneignen, Erfahrungen austauschen und neue Dinge lernen.

In der Gruppe bist du stärker und kannst von den Fertigkeiten der anderen profitieren

Weihe diejenigen ein, die direkt betroffen sind!

Sowohl deine Familie als auch enge Freunde werden für gewöhnlich mitbekommen, was du tust sowie mehr oder minder direkt davon betroffen sein. Weihe sie also rechtzeitig ein, erkläre deine Absichten und schaue, ob du vielleicht ihr Interesse wecken kannst.

Du musst nicht direkt mit der Tür ins Haus fallen und alle deine Absichten offenbaren. Das gilt insbesondere dann, wenn du weißt, dass man nicht alle deine Ansichten akzeptieren würde.

Gebe also nur das preis, wovon du sicher bist, dass es zumindest angenommen wird.

Du kannst etwa beim wöchentlichen Einkauf anmerken, dass es besser wäre, die günstigere Milch und dafür mehrere davon zu kaufen, als nur eine Packung des teuren Gegenstücks. Bringe deine Ideen in den Alltag ein, so lernen deine Liebsten deine neue Art zu akzeptieren und in das tägliche Leben zu implementieren.

Keine Zeit- oder Geldverschwendung mehr!

Beginnen wir mit der Verschwendung deines kostbarsten Guts: die Zeit!

Wie viel Zeit hast du in deinem Leben nun schon damit verbracht, Videospiele zu spielen, eine Serie nach der anderen durchzuschauen, dich in den sozialen Medien herumzutreiben oder andere sinnlose Dinge zu tun?

Vermutlich mehr als genug – Zeit also, dass auch das ein Ende findet.

Es ist nicht verwerflich, sich auch einmal etwas Zeit für die Dinge zu nehmen, die dir wirklich Spaß machen und die du gerne tust. Dennoch solltest du die Zeit, die du hast, auch in Dinge investieren, die dich weiterbringen.

Das gilt insbesondere in Bezug auf die Top-Survival-Fähigkeiten und Prepping-Skills.

Ähnlich sieht es bei deinen finanziellen Mitteln aus. Bedenke, dass auch diese nicht unendlich sind und du Prioritäten setzen musst. Gönne dir gelegentlich etwas, das tut vorwiegend der Moral gut. Setze jedoch deinen **Fokus auf die wichtigen Dinge, die du wirklich benötigst**.

Wie du siehst, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, deine wertvollen Ressourcen sparsam einzusetzen, ohne dabei jedoch Nachteile erleiden zu müssen.

Schauen wir uns nun noch ein paar Tipps an, wie du günstig an Ausrüstung und Notvorrat kommst.

Tipps, wie du günstige an Ausrüstung, Nahrung und Wasser kommst

Recycling

Wenn du Dinge wiederverwenden kannst, dann solltest du das so gut wie möglich tun.

Recycling kann dir in vielerlei Hinsicht dabei helfen, **Kosten zu sparen** und dein vorhandenes Budget in essenzielle Dinge zu investieren.

Für Prepper ist Recycling sogar noch wichtiger. In einem langfristigen Katastrophenszenario ermöglicht dir das Recycling Folgendes:

- Bewältige die Abfallmenge, die du produzierst, einfacher
- Verwende wertvolle Rohstoffe wieder, um andere wichtige Gegenstände herzustellen
- Verwandel organische Stoffe und Lebensmittelabfälle in eine Möglichkeit um, Pflanzen anzubauen
- Halte dein Zuhause und deine Wohnräume sauber, auch ohne Zugang zu modernen sanitären Einrichtungen

Hier ein paar Beispiele:

- **Alte Konservengläser**: Nutze sie als Behälter, Verwandel Gläser in Pflanztöpfe, Verwende Glas als Alarmsystem
- **Kunststoff**: Als Behälter wiederverwenden, einen Korb herstellen, Behälter zum Sammeln von Wasser verwenden, Fischfallen herstellen, Behälter zur Aufzucht von Pflanzen
- **Papier**: Als Feuerstarter, verwende es für die Isolierung, stelle Papierbeton her, erstelle Samentöpfe
- **Metall**: für Tierfallen, einen Grill bauen, einen Gas-Hobo bauen

Aus alten Blechdosen lässt sich wunderbar ein Holzvergaser oder Hobo herstellen

Lies auch

Der ultimative Recycling-Leitfaden für Prepper – Dieser Leitfaden zeigt dir, wie du in einer Notsituation deine Abfälle recycelst und aus Glas, Papier, Plastik, Rest- oder Biomüll, nützliche Dinge herstellst.

Lebensmittelkosten

Finde heraus, wie du Lebensmittel bekommst, die weniger kosten. Wenn du etwa Angebote findest, kannst du dich eindecken und Geld dabei sparen.

Aber achte darauf, die Artikel richtig zu lagern und das zu verwenden, was du kaufst.

Insbesondere ist Reis in großen Mengen viel billiger als die kleinen Tüten aus dem Supermarkt. Das ist aber nicht sinnvoll, wenn du braunen Reis kaufst und er verdirbt, bevor du ihn vollständig verwendet hast.

Baue Lebensmittel, wie schnell wachsendes Gemüse an, um deine Gemüsekosten zu senken. Arbeite mit einem Gärtner zusammen, um Gartenarbeitszeit gegen Gemüse einzutauschen. Dafür bekommst du Erfahrung UND Nahrung. Wenn du kein Land besitzt, suche nach Gemeinschaftsgärten.

Reduziere den Geldbetrag, den du beim Essen ausgibst

Im Allgemeinen ist zu Hause zu essen, viel günstiger als auswärts zu essen. Eine Fast-Food-Mahlzeit kann 6 € kosten (24 € für vier Personen). Oder du kaufst Kartoffeln oder Reis, Bohnen und etwas frisches Gemüse für 24 € und isst eine Woche lang.

Hier ein paar Beispiele:

- Ich erhalte im Allgemeinen mehrere Mahlzeiten aus einem großen Brathähnchen, indem wir am ersten Abend eine Portion essen, dann die restlichen Knochen verwenden, um Brühe zuzubereiten, und das restliche Fleisch, um Suppe oder andere Gerichte zuzubereiten.
- Genauso mache ich es auch mit Brokkoli. Den ersten Tag essen wir den Brokkoli und am zweiten Tag mache ich eine Suppe aus dem Sud, in dem ich den Brokkoli gekocht habe.
- Fisch filetiere ich und die Gräten und Abschnitte wandern in deinen Topf für eine Fischsuppe.

Vermeide vorgefertigte Lebensmittel

Im Allgemeinen sind vorgefertigte Lebensmittel 2- bis 40-mal teurer als die Grundzutaten. Koche stattdessen von Grund auf neu.

Bereite große Portionen auf einmal zu, wecke oder lagere sie ein, um Zeit zu sparen und dein eigenes "Fast Food" zuzubereiten.

Erste-Hilfe-Ausrüstung

Dein Erste-Hilfe-Kasten kann nur aus Verbandsmaterial und Reinigungsalkohol, Schere und Klebeband bestehen.

Du musst nicht sofort mit dem Kauf von Tourniquets und fortschrittlichen medizinischen Geräten beginnen. Hole dir nur, was du zu verwenden weißt.

Kaufe Sachen im Angebot (aber keine Sachen, die du nicht brauchst)

Schreibe dir Produkte auf, die du täglich verwendest, und wie viel du für ein oder zwei Wochen verwendest. Dies gibt dir eine Vorstellung davon, wie viel du auffüllen musst.

Wenn du dann diese Dinge im Angebot siehst, stocke sie auf und kaufe sie in großen Mengen. Dazu gehören Produkte wie: Lebensmittel, Toilettenpapier, Shampoo, Seife, Hygieneprodukte und Kleidung.

Kaufe aber keine Sachen, die du nicht brauchst oder die schlecht für dich sind, nur weil sie im Angebot sind.

Wenn du Schwierigkeiten hast, Impulskäufe zu kontrollieren, hole dir eine Einkaufs-App, die dir hilft, dein Prepping-Budget einzuhalten.

Reparatur und Wiederverwendung

Repariere etwas, anstatt es wegzuwerfen. Verwende Dinge wieder, wenn du kannst.

Ein heruntergekommenes T-Shirt kann ein Lappen sein oder in Streifen geschnitten werden, um Gemüse zusammenzubinden, oder im Notfall ein Anzünder in Form von verkohlter Baumwolle sein – oder sogar

nutzbar zum Hintern abwischen.

Reduzieren deine Vertragskosten

Wenn du für Netflix und Amazon und Disney bezahlst, zahlst du viel pro Monat. Beseitige das, was du nicht benötigst. Verbringe weniger Zeit mit dem Anschauen von Fiktionen und mehr Zeit mit Lernen UND spare dieses Geld, um es woanders auszugeben.

Besitzt du einen teuren Smartphone-Vertrag, steige auf einen günstigen um. Nutze dein altes Smartphone länger und kaufe nicht sofort ein Neues.

Nutze wiederaufladbare Batterien

Sobald du dir gute Geräte und Dinge leisten kannst, die Batterien benötigen, besorge dir wiederaufladbare Batterien, ein Ladegerät und ein kleines Solarladegerät.

Das kannst du auch beim Camping nutzen, im Notfall laden und für mindestens 5 Jahre benötigst du keine Ersatzakkus.

Kaufe gebrauchte Artikel

Mit einem begrenztes Budget lässt es sich wunderbar in einem Secondhand-Laden shoppen. Aber auch Flohmärkte sind gute Anlaufstellen für Werkzeuge, Geschirr, Gartengeräte etc. Oft bekommt man sehr gute gebrauchte Sachen für VIEL weniger Geld. In meinem Ratgeber "21 Survival-Prepping-Gegenstände, nach denen du bei jedem Flohmarkt und Trödelladen Ausschau halten solltest" findest du mehr dazu.

Kaufe langlebigere Sachen

Obwohl es am Anfang teurer wird, musst du qualitativ hochwertige Artikel nicht so schnell ersetzen, und in einer SHTF-Situation gehen sie weniger wahrscheinlich kaputt. Beginne mit einem guten Paar Arbeitsschuhen, Handschuhen, strapazierfähigen Hosen und einer guten Jacke.

Ein Prepper-Grundsatz ist: „billig ist teuer“. Wenn ein Produkt zu billig ist (geht leicht kaputt), ist es teuer, weil du es wiederholt bezahlen musst.

Beginne mit Nahrung und Wasser

Selbst nach dem Kauf der schönsten Überlebensausrüstung oder dem Bau eines süßen, netzunabhängigen Bunkers wirst du es nicht lange ohne die lebenserhaltenden Dinge wie Nahrung und Wasser aushalten.

Entscheide in deinem Budgetplan, wie viel Geld du für den Kauf von Lebensmitteln mit langer Haltbarkeit ausgibst. Du kannst monatlich oder wöchentlich budgetieren, es spielt wirklich keine Rolle. Wichtig ist nur, dass du ein Budget besitzt und es tatsächlich einhältst.

Budget für die Lebensmittellagerung

Um eine gute Vorstellung von der Art und Menge der Lebensmittel zu bekommen, die du einplanen sollten, versuche es mit meinem Vorratskalkulator für Nahrung und lies den Artikel: Was sind die BESTEN Lebensmittel für die Langzeitlagerung?

Wasservorratsbudget

Wenn du Hilfe bei der Bestimmung der zu speichernden Wassermenge benötigst, schaue dir meinen Wasser-Vorratskalkulator an.

Ein paar Wasserflaschen, Wasserkrüge und sogar zwei oder drei 30-Liter-Wasserkanister zu haben, ist definitiv eine gute Idee.

Stelle zunächst sicher, dass du ein paar Packungen mit Wasserflaschen besitzt. Sie sind günstig in jedem Discounter zu bekommen und du kannst sie ohne Probleme einzeln trinken.

Besorge dir dann einige Wasserkanister, um sie mit Leitungs- oder anderem Trinkwasser zu füllen, und reinige sie gründlich. Lagere sie in deiner Garage oder im Keller.

Lies auch

Wie lange kann Wasser gelagert werden? Wird es schlecht? – Erfahre alles über das Lagern von Wasser: Wann es schlecht wird, wie oft du dein Wasser für Notsituationen wechseln musst und wie du es frisch hältst.

Wasserfilter

Für viele mag es unpraktisch sein, große Mengen Wasser zu speichern. In diesem Fall wäre es eine gute Idee, 5 bis 10 € pro Woche einzuplanen, damit du dir in 5 bis 10 Wochen einen hochwertigen Wasserfilter besorgen kannst.

Wasser am See filtern

Ein Wasserfilter ist großartig, weil er auf 0,02 Mikrometer filtert, um (manchmal auch) Viren, Bakterien und Parasiten zu entfernen, und die meisten Schwermetalle, Geschmack und Chemikalien reduziert.

Es gibt Wasserfilter, die filtern mit einem Filter bis zu 50.000 Liter Wasser.

Ein Wasserfilter kann sich lohnen, das Geld einzuplanen, besonders wenn du schnell aus der Stadt musst und deine Wasserkanister zu Hause lassen musst. Bewahre ihn für einen schnellen und einfachen Zugriff in deinem Bug-Out-Bag auf.

Lies auch

11 besten Wasserfilter für Outdoor, Bushcraft, Krisen – Wasserfilter sind ideal, um dich beim Wandern, Campen, Bushcraften oder in Krisen mit Wasser zu versorgen. Schau dir jetzt die besten Wasserfilter an.

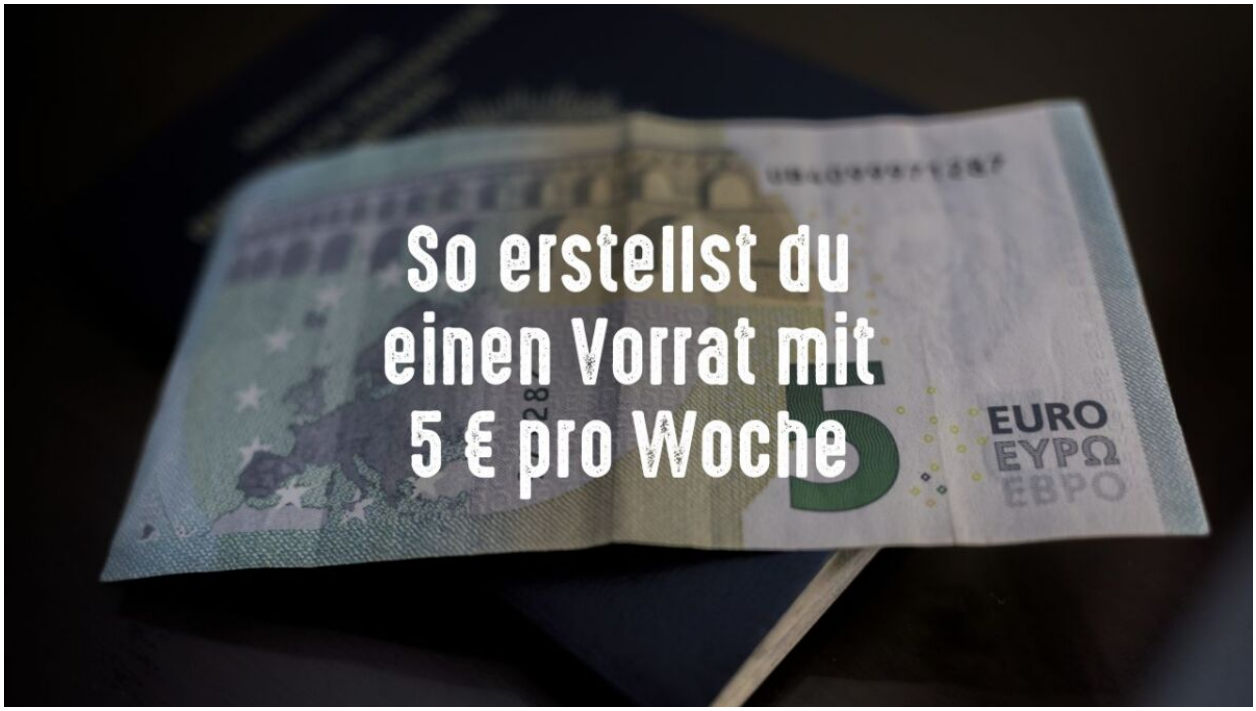
So erstellst du einen Vorrat mit 5 € pro Woche

Eine der Fragen, die mir oft gestellt werden, ist ….

„Ich möchte einen Notvorrat anlegen, aber wie finde ich das Geld dafür?“

Kannst du 5 € pro Woche entbehren? Wenn nicht … was kannst du aus deiner Woche streichen, um 5 € zu finden, mit denen du deinen Notvorrat aufbauen kannst?

Wie wichtig ist es dir, einen Vorrat zu besitzen? Kannst du es zu einer Priorität gegenüber etwas anderem in deinem Leben machen, das 5 € pro Woche kostet?



Hier sind einige Tipps, wie du mit nur 5 € pro Woche einen Vorrat anlegst

Ich bin kein Zombie-Prepper - und von Verschwörungstheorien und Extremisten distanziere ich mich. Ich bereite mich nicht auf das Ende der Welt vor. Ich bereite mich nicht vor, weil ich denke, dass Außerirdische die Erde angreifen werden und wir uns möglicherweise in Bunkern verstecken müssen, bis sie weg sind. Ich lege etwas Notvorrat an, wie es meine Großeltern schon machten.

- Was wäre, wenn Strom wegen eines Blackouts ausfällt und du kannst nicht mehr kochen, nicht mehr telefonieren und nicht mehr heizen?
- Was wäre, wenn die Preise vorübergehend erhöht würden, sodass wir es uns nicht leisten könnten, die grundlegenden Dinge zu kaufen, die wir normalerweise bekommen?
- Was ist, wenn Lebensmittelketten unterbrochen sind und wir einige Monate ohne unsere Lebensmittelbestellung auskommen müssen?
- Was würde im Falle eines Arbeitsplatzverlustes passieren, bei dem wir so viel Geld wie möglich sparen müssten, um andere Rechnungen zu bezahlen?

In solchen Situationen ist es eine gute Idee, einen kleinen Vorrat zur Hand zu haben.

Kannst du dir vorstellen, immer nur für ein paar Tage Lebensmittel zu Hause zu haben? Ich kann mir das einfach nicht vorstellen!

Ok, zurück zum Aufbau eines Vorrats mit diesen 5 € pro Woche …

Bevor du mit dieser Herausforderung beginnst, denke daran: Schätze deinen Vorrat realistisch ein.

Lege keine Vorräte an, die deine Familie nicht essen kann oder will. Wenn du in einer Woche nicht das kaufst, was geplant ist, kaufst du einfach das Doppelte von etwas, das du definitiv in einer anderen Woche verwenden kannst.

Erstellen eines wöchentlichen Einkaufsplan für einen Notvorrat

Stelle sicher, dass du nicht mehr als 5 € pro Woche für den Kauf des aufgeführten Artikels ausgibst. Stelle vor dem Kauf auch sicher, dass du für alles geeignete Aufbewahrungsbehälter für Lebensmittel besitzt.

- Woche 1 – Gib 5 € für Reis aus
- Woche 2 – Gib 5 € für getrocknete Linsen, Bohnen, Erbsen aus
- Woche 3 – Gib 5 € für Salz, Zucker, Pfeffer aus
- Woche 4 – Gib 5 € für Mehl aus
- Woche 5 – Gib 5 € für Backpulver, Hefe und Milchpulver aus
- Woche 6 – Gib 5 € für Nudeln aus
- Woche 7 – Gib 5 € für Dosentomaten aus
- Woche 8 – Gib 5 € für Haferflocken aus
- Woche 9 – Gib 5 € für Backpulver, Hefe und Milchpulver aus
- Woche 10 – Gib 5 € für Nüsse aus
- Woche 11 – Gib 5 € für alles andere aus, wie Dosen mit Fleisch, Fisch und Gemüse

Jetzt kommt die eigentliche Herausforderung. Wie viel von jedem dieser Artikel kannst du für nur 5 € pro Woche bekommen? Tu dein Bestes, um diesen Betrag so weit wie möglich zu dehnen.

Bohnen und andere Hülsenfrüchte sind günstig und nahrhaft

Bist du bereit, dich mir bei dieser Herausforderung anzuschließen? Am Ende von den 11 Wochen wirst du nicht den größten und beeindruckendsten Vorrat haben, den es je gab, aber du wirst eine schöne Menge an Grundlagen für eine Krise beiseitegelegt haben.

Natürlich wird ein voll bestückter Vorrat mehr Produkte enthalten (hoffentlich kannst du auch etwas Fleisch, Obst und Gemüse konservieren), aber diese Liste wird einen großartigen Vorrat an Grundnahrungsmitteln aufbauen.

Lies auch

Kannst du nur von Bohnen und Reis leben? Ist das gesund? – Einige Leute sagen, dass du alle Nährstoffe, die du brauchst, nur aus Bohnen und Reis erhalten kannst. Ob das stimmt, werde ich in dem Ratgeber untersuchen.

Fazit: Auch mit kleinem Budget lässt sich ordentlich preppen, du brauchst nur das richtige Mindset!

Wie du in diesem Artikel nachlesen konntest, hat dein Budget einen nicht allzu großen Einfluss auf deine Möglichkeiten zu preppen, wie du ursprünglich angenommen hast.

Tatsächlich ist das nicht verwunderlich, da die meisten Menschen, wenn sie Prepping hören, an hochmoderne, selbst eingerichtete Bunker mit tonnenweise Dosenessen und teure Gadgets denken.

Dabei ist das, was im Prepping wirklich zählt, die innere Einstellung. Du hast ein Ziel, möchtest auf bestimmte Umstände vorbereitet sein und richtest dein Leben danach aus.

Solltest du also über wenig bis gar kein Geld verfügen, um zu preppen, dann lass dich nicht entmutigen.

Du siehst, es kommt mehr auf deine eigenen Entscheidungen an, als auf den Inhalt deines Geldbeutels.

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