# Was ist Prepping? (Schritte zur privaten Krisenvorsorge)

Prepping und Krisenvorsorge - was ist das eigentlich genau?

In diesem Artikel erfährst du alles zu dem Thema Krisenvorsorge, Prepping und Prepper.

Zudem lernst du, welche **Vorkehrungen** beim Prepping getroffen werden müssen und wie du **dich am besten ausstattest**.

## Was bedeutet Prepping und Krisenvorsorge?

**Prepping bedeutet, auf eine Krise oder Katastrophe vorbereitet zu sein. Der Begriff kommt aus dem Englischen von dem Wort "prepare", das übersetzt "vorbereiten" bedeutet. Daraus hat sich eine Szene von Personen entwickelt, die sich mithilfe von individuellen Maßnahmen auf verschiedene Katastrophensituationen einstellen.**

## Der Ursprung des Preppens

Die Wurzeln des Preppens sind im amerikanischen Bürgerkrieg im 19. Jahrhundert zu entdecken. Damals kam es zu einer **Lebensmittelknappheit**, sodass die Menschen gezwungen waren, eigene Vorräte und Sicherungen anzulegen.

Auch eigene **Schutzbunker** wurden in dieser Zeit errichtet, um Vorräte unterzubringen und sich selbst zu schützen.

In der ersten Zeit waren Prepper nur eine Randgruppe. Doch die Prepper-Szene hat sich in den letzten Jahren stark entwickelt.

Doch nun entscheiden sich aufgrund des **Klimawandels**, der **Bankenkrise** seit 2008 und wegen verschiedener **kriegerischer Auseinandersetzungen** in letzter Zeit immer mehr Menschen dazu, auf das Prepping zu setzen.

Prepping kann dir und deiner Familie in einer Notsituation das Leben retten

Dabei handelt es sich bei den Preppern um **keine homogene Szene**.

Viele Prepper arbeiten in Eigenorganisation, es gibt aber auch Prepper-Gruppen. Kenner gehen davon aus, dass die Szene in Deutschland bis zu 180.000 Interessierte hat.

Teilweise gibt es sogar in Deutschland, Österreich und der Schweiz bereits Firmen, die spezielle Komplettpakete zur Krisenvorsorge anbieten. In diesen befinden sich die passende Ausrüstung und Vorräte, um auf Notsituationen eingestellt zu sein.

## Welche Notsituationen können eintreten?

Gut vorbereitet zu sein, ist ratsam. Denn davon profitierst du bei unvorhergesehenen Ereignissen.

Das kann etwa ein flächendeckender **Stromausfall** (Blackout) sein. Auch wenn ein solches Ereignis hierzulande eher unwahrscheinlich ist, ist es zu berücksichtigen.

Eine Gefahr geht auch von **Naturkatastrophen** aus. Das können

- Erdbeben,
- Tsunamis oder
- Überschwemmungen

sein.

Aufgrund der Globalisierung und dem ausgeprägten Flugverkehr auf der ganzen Welt ist auch eine **Pandemie** nicht mehr so unwahrscheinlich wie in früheren Zeiten.

Oder es kommt zum **Super-GAU**, der Explosion eines Atomreaktors, wie es in Japan der Fall war. Ein **wirtschaftlicher Kollaps** sorgt ebenso für einen Ausnahmezustand, der sich auf alle Teile der

Bevölkerung auswirkt.

Auch ein Super GAU kann als Notsituation eintreten

Zudem steigt auch die Gefahr durch **Terroranschläge**, zum Beispiel durch eine **Cyberattacke**.

Auch **Kriege** oder kriegsähnliche Zuständen kann es geben, auch wenn sie bei uns unwahrscheinlich sind. Dennoch solltest du einen Krieg in anderen Ländern nicht unterschätzen, da er zum Beispiel zu einer Gaskrise (lies hier, wie du dich auf einen Gasausfall vorbereitest) führen kann.

Lies auch

Die 8 schlimmsten Orte, an denen du nicht sein solltest, wenn eine Katastrophe eintritt – Es gibt Orte, die sind besonders in Krisen und Katastrophen sehr unsicher. Erfahre in diesem Vorsorge-Ratgeber, welche Gegenden du unbedingt meiden musst.

## So bereitest du dich auf Notsituationen vor

Wenn die Notsituation oder Ausgangssperre eingetreten ist, ist es meist für Vorbereitungen zu spät.

Daher planst du schon im Vorfeld für verschiedene Ausnahmefälle. Denn wer auf alle Eventualitäten eingestellt ist, der hat gute Chancen, zu reagieren.

Es bietet sich an, gute **Voraussetzungen für ein autarkes Leben** zu schaffen!

Das bedeutet, dass du dich **selbst versorgen** kannst. Und das ganz unabhängig von der Infrastruktur des Staates und auch von anderen Menschen.

Die Selbstversorgung mit **Nahrung** und **Wasser** ist hier ein zentrales Thema. Diese gelingt dir, indem du einen eigenen Garten anlegst und in erster Linie auf Gemüsepflanzen setzt und sie anbaust. So entwirfst

du einen Gemüsegarten und einen Obstgarten.

Auch die Versorgung mit Wasser ist wichtig. Dafür installierst du einen eigenen **Brunnen** in deinem Garten oder setzt auf die Versorgung durch einen anliegenden **Fluss**. Besitzt du beides nicht, solltest du Wasser lagern und dich damit beschäftigen, wie lang Wasser haltbar ist.

Hast du ein eigenes Grundstück, lohnt sich vielleicht ein Brunnen zur Wasserversorgung

Damit du deinen Rückzugsort auch nach einem möglichen Zusammenbruch weiterhin **mit Energie versorgen** kannst, setzt du auf eigene Möglichkeiten der Stromerzeugung.

Solar- oder Fotovoltaiktechnik sind hier die erste Wahl, da sie ihre Energie aus dem Sonnenlicht beziehen und damit immer Nachschub an Leistung bereitstellen. Schau dir dazu meine Bestenliste an Solarpanels an.

## Das musst du über die Lagerhaltung wissen

Die Lagerhaltung ist ein **zentrales Thema beim Prepping**. Es geht dabei allerdings nicht nur darum, ausreichend Lebensmittel zur Verfügung zu haben. Daneben spielen noch weitere Faktoren eine Rolle. Schließlich gibt es diverse Verbrauchsmaterialien, die unverzichtbar sind.

In Bezug auf die Lebensmittel ist **Nahrung aus der Dose** zu empfehlen: Diese Lebensmittel punkten mit langer Haltbarkeit (Hier lesen: Die besten Nahrungsmittel zum Überleben (10+ Jahre haltbar)).

Kenner raten zu:

- Kidneybohnen (Haltbarkeit: 10 Jahre, hier kaufen)
- Dosenmais (Haltbarkeit: 5 Jahre, hier kaufen)
- Dosenfrüchte (Haltbarkeit 10 Jahre, hier kaufen)

Ferner ist Reis (hier kaufen, 20 kg Packung) zu empfehlen. Dieser hält sich gut zwei Jahre. Vitamin-B-

haltiges Sauerkraut kannst du mitunter auch nach 15 Jahren noch verzehren. Ein vielseitig einsetzbares Mittel ist Natron.

Die Lagerhaltung ist ein zentrales Thema beim Prepping

Neben diesen Produkten aus dem Supermarkt lagerst du Dosen-Pumpernickel, Notverpflegung NRG-M (hier kaufen) und Weizenriegel ein.

**Große Wasserreserven** gehören zur wichtigsten Ausstattung. Daneben benötigst du Wasseraufbereitungstabletten und Behältnisse.

Wasser is lebensnotwendig und ist wichtiger als Nahrung. Berechne deinen benötigten Wasser-Notvorrat pro Person und pro Tag.

**Hygieneartikel** und **Medikamente** sind unverzichtbar.

Klassiker sind:

- Ibuprofen
- Kohletabletten gegen Durchfall
- Antibiotika
- Desinfektionsmöglichkeiten

Achte bei den Medikamenten immer auf das Ablaufdatum.

Ein PDF zur Verwaltung deiner Medikamente und viele Information zu Medikamenten liest du in meinem Artikel "Medikamente für Prepper – deine Hausapotheke für eine Krise".

Halte ebenso immer Verbandszeug bereit oder stelle dir dein eigenes Erste-Hilfe-Set zusammen (hier habe ich dazu einen Ratgeber-Artikel geschrieben: "Erste-Hilfe-Set: zusammenstellen und anwenden").

Lies auch

Entdecke meine Tipps und Tricks zur Outdoor-Hygiene, um in der Wildnis gesund und sauber zu bleiben – Ich zeige dir meine Tipps, wie du mit einfachen Methoden deine Hygiene in der Wildnis aufrechterhältst, gesund bleibst und gleichzeitig die Natur respektierst.

## So errichtest du Schutzbauten

Ein geschützter **Rückzugsort** ist für jeden Prepper wichtig. So sicherst du deine eigenen vier Wände gegen Übergriffe oder errichtest Outdoor einen Unterschlupf.

Ein solcher Unterschlupf ist von Bedeutung, wenn du fliehen musst. Darauf bereitest du dich vor und stellst das Vorhandensein mehrerer Fluchtwege sicher. Experten sprechen hier vom **Bugging Out**.

Lesetipp: Was bedeutet Bug Out? – 4 wichtige Wörter erklärt: BOP, BOB, BOV, BOL

Mach dich schon im Vorfeld über **mögliche Ziele deiner Flucht** schlau. Dadurch verhinderst du planloses Umherirren. Abgelegene Orte sind dabei zu empfehlen.

Als **Fluchtfahrzeuge** bietet sich das Auto oder ein wendigeres Motorrad an. Denk daran, dass es bei Paniksituationen zu Staus kommt. Mit dem **Fahrrad** bist du zuverlässig unterwegs, da es nicht auf fossile Treibstoffe angewiesen bist.

Am Fluchtort angekommen, errichtest du einen provisorischen Schutz. Das gelingt leicht, wenn du dabei mit einer Plane und Holzstämmen arbeitest. Schlafsack (hier meine Bestenliste) und Isomatte (hier meine Topliste) hast du immer dabei. In meinem Ratgeberartikel "Wie du ein Shelter baust" findest du alle Informationen um ein einfaches Shelter zu bauen.

Im Notfall musst du ein einfaches Shelter bauen können

## Schutzkleidung, Werkzeug, Funkgeräte und mehr

Grundsätzlich ist es ratsam, sich **körperlich fit zu halten**. Dadurch bist du auf Notsituationen besser eingestellt. Es bietet sich an, sich **Selbstverteidigungspraktiken** anzueignen, um im Fall der Fälle Unbefugte in die Flucht zu schlagen.

Manche Prepper (besonders in den USA) setzen zudem auf Waffen. Inwiefern das sinnvoll ist, entscheidet jeder Prepper individuell für sich.

**Ich halte von Waffen jedoch nichts - in einer Krise müssen wir Menschen zusammenhalten und unbedingt versuchen, die Menschenrechte sowie die demokratischen Strukturen zu bewahren!**

Halte dich körperlich fit, denn dein Körper ist - richtig eingesetzt - auch eine Waffe

**Schutzkleidung** und **Atemschutzmasken** hältst du für dich und deine Familie bereit. Diese sind bei einem Atomunglück lebenswichtig, damit du keine Radioaktivität aufnimmst. Dies bewirken einfache Atemmasken, Filtermasken oder umluftunabhängige Systeme.

Um vor Gasen organischer Natur und vor starker Staubentwicklung geschützt zu sein, vertraust du auf einfache **Halbmaskenkörper mit Wechselfilter** (hier kaufen).

Über **Funkverbindungen** tauschst du dich mit anderen Betroffenen aus. Diese Verbindungen per Funk werden vor allem wichtig, wenn das Handynetz zusammenbricht. Daher solltest du dir ein echtes Funkgerät zulegen.

In Bezug auf die Werkzeugausrüstung sind besonders **Messer** eine vielversprechende Idee. Damit lassen sich leicht weitere Werkzeuge schnitzen. Das klassische Taschenmesser ist hier eine passende Wahl.

Aber auch **Multitool**, **lokale Karten** und ein **Kompass** hältst du bereit. Ebenso benötigst du Elemente

zum Feuer machen. Feuerstahl, Streichhölzer und Feuerzeuge sind hier sinnvoll.

Wenn du lernen willst, wie du mit dem Feuerstahl ein Feuer entzündest, so schaue dir meinen Artikel "Wie du mit dem Feuerstahl schnell und einfach ein Feuer entzündest" an.

Am besten stellst du also eine **komplette Survival-Ausrüstung** zusammen. In dem Artikel "Diese 11 Tools benötigst du, um in der Wildnis zu überleben" schreibe ich detailliert darüber.

Eine Survival-Ausrüstung mit einigen Werkzeugen macht beim Prepping viel Sinn

# Zusammenfassung

Beim Prepping geht es also darum, sich **auf verschiedene Notsituationen einzustellen**. Damit dir dies gelingt, sind

- ein sicherer Rückzugsort,
- medizinische Versorgung und
- ausreichend Lebensmittel

von entscheidender Bedeutung. Fange klein an, lege dir eine Ausrüstung zu und lerne die ersten Fähigkeiten, auf die es ankommt.

Außerdem ist es wichtig, sich um geschützte Fluchtwege zu kümmern und seine Umgebung gut zu kennen.

Wer autark und damit ganz unabhängig von anderen Menschen und Strukturen lebt, ist im Vorteil. Deswegen lohnt es sich, einen Nutzgarten anzulegen. Für schlimmere Krisen sind auch Schutzkleidung und Kommunikationsverbindungen zu anderen Personen nötig.

Letztlich ist es wichtig, dass **nicht Jeder gegen Jeden vorgeht**, sondern wir uns im echten Notfall solidarisch und demokratisch verhälten!

Wer diese Tipps für die Krisenvorsorge berücksichtigt, der ist bei einem Notfall gut gerüstet.

---

*Und nun würde ich gerne von dir wissen, ob du dich auf etwaige Notfallsituationen vorbereitest?*

*Hast du dich mit dem Thema schon auseinandergesetzt? Hast du eine Vorratshaltung?*

---

# 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