

Unerwartete Krisen meistern

und vorausschauend planen



Ein Ratgeber für die private
Vorsorge im Notfall

Mit Tipps zum Thema:
Vorsorge treffen
Welche Krisen gibt es?
Wanderapotheke
Notproviant
Sirenenalarmsignale

Alle Angaben in dieser Broschüre sind nach bestem Wissen zusammengestellt worden und sollen eine Art Leitfaden im Krisenfall oder in Notsituationen sein, um die Eigenständigkeit zu fördern und unabhängig handeln zu können.

Bitte beachten Sie, dass einige empfohlene Methoden nur im Notfall angewandt werden dürfen.

Die Verantwortung für den sachgemäßen Umgang mit vorliegenden Anleitungen liegt beim Anwender. Es wird weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung für den Inhalt dieser Broschüre übernommen.

Für Vorträge zum Thema

- Notvorrat ohne Strom
- Wasser und Hygiene
- Licht und Kommunikation im Notfall
- Wärme und Heizen im Notfall

steht Ihnen Sabine Hug zur Verfügung. Sie bietet Zoom-Vorträge online und ab Mai 2022 Vorträge in Gemeinde- und Stadtverwaltungen an.

Petra Pauls-Gläsemann
März 2022

Impressum

Edition Lumen
Rosenweg 5
D-79865 Grafenhausen
Tel. 07748-9295790
© Petra Pauls-Gläsemann

Petra Pauls-Gläsemann
p.pauls@vorrat-gemeinde-freiburg.de

Sabine Hug
vorrat_leicht_gemacht@outlook.de



Vorsorge statt Zukunftsangst

Ich möchte mit dieser Broschüre auf die Vorsorge und Eigenverantwortung eines jeden Einzelnen von uns hinweisen, um in unerwarteten Krisensituationen sich selber helfen zu können.

Lokale Katastrophen können uns jederzeit treffen, angefangen vom Stromausfall über Brandkatastrophen, Verkehrsunfälle, Stürme und Orkane, kleinere Erdbeben, der GAU eines Atomkraftwerkes oder sogar Aufstände in der Bevölkerung, bis hin zum Bürgerkrieg oder gar Krieg.

Das alles kann natürlich eine gewisse Angst vor der Zukunft machen, doch nur wer im Krisenfall weiß, was zu tun ist, braucht sich nicht mit Zukunftsängsten zu plagen – zumal wir nie wissen, ob und wann so ein Krisenfall für uns persönlich eintritt.

Die aktuelle Weltsituation rät automatisch zu einer gewissen Vorsorge und auch die Bundesregierung legt großen Wert darauf, dass sich jeder Einzelne für den Notfall vorbereitet.



Das bedeutet: **Jeder einzelne sollte sich mit seiner lokalen Umgebung vertraut machen, mit welchen Krisen er rechnen muss.**

Mit welchen Szenarien muss gerechnet werden?

Nachfolgend eine Liste mit Krisen bis hin zu globalen Katastrophen, die uns in Deutschland jederzeit treffen können:

- Waldbrände
- Hochwasser und Flutkatastrophen
- Stromausfälle, Black Out



- kleinere Erdbeben
- Verkehrsunfälle mit chemischem Frachtgut
- Wasserbelastung durch Chemikalien
- AKW-Unfälle
- Versorgungskrisen, Wirtschaftskrisen, Inflation
- Unruhen, Terrorangriffe, lokale Bürgerkriege
- Pandemien
- Impakt von Himmelskörpern
- Krieg, bzw. Weltkrieg

Natürlich klingen viele dieser Szenarien unglaublich und doch zeigt es sich immer wieder, wie schnell unsere Infrastruktur kurz- oder langfristig zerstört werden kann.

Vorsorge eines jeden Einzelnen

Die Vorsorge sollte daher jeden Einzelnen ansprechen, da nicht gewährleistet wird, dass der Staat helfen kann oder die staatliche Versorgung jedem zur Verfügung gestellt werden kann.

Es ist zu unterscheiden zwischen kurzfristigen und langfristigen Versorgungsmaßnahmen. Ich werde versuchen beides in dieser Broschüre kurz aufzugreifen.

Überlegung

Welche Krisen kenne ich?

Welche habe ich schon überstanden?

Was ist für mich notwendig?

Wie viel Geld (und auch Zeit) benötige ich für die Vorbereitungsmaßnahmen?

Wo bewahre ich Notrucksack oder Vorrat auf?

Bin ich medizinisch ausgerüstet (1. Hilfe usw.)?

Wo fühle ich mich unvorbereitet?

Was überfordert mich?



Meist ist es so, dass wenn wir eine Krise überstanden haben, wir besser mit dieser Art von Krise umgehen können. Wir haben meist daraus gelernt, wie wir uns verhalten, worauf wir achten müssen. Wir treffen sozusagen **VORSORGE**. Wir sind achtsamer.

Wir haben eher Angst vor Krisen, die wir nicht kennen, die wir noch nie miterlebt haben. Deshalb ist es notwendig, einen **PLAN** zu entwickeln, der uns Sicherheit bei unerwarteten Krisen gibt.

Vorsorgeplan

Vorsorge bedeutet, in Ruhe **eine Handlungsstrategie zu entwickeln**, die dazu dient, unerwartete Situationen zu vermeiden oder zu verhindern.

Vorsorge dient auch der Vorbereitung, um in Krisensituationen der entsprechenden Situation physisch wie psychisch gewachsen zu sein und ihr entgegenzutreten.

Bitte beachten Sie!

Jeder muss seine eigene Strategie, entsprechend der persönlichen Umstände, entwickeln.



1. Theorie – suchen Sie sich dementsprechend Material aus Büchern, Internet zum Thema *Verhaltensmaßnahmen bei akuter Gefahr*.

2. Einkauf - Machen Sie sich eine Einkaufsliste mit dem, was Sie für mind. 14 Tage benötigen.

3. Dokumente – Machen Sie Kopien von Ihren wichtigsten Dokumenten.



4. Trinkwasser – Behälter mit entkeimtem Wasser füllen. Wasserentkeimungsmittel besorgen. Wasservorrat und Fruchtsaft auffüllen.



5. Batterien, Kerzen, Streichhölzer einkaufen. Ideal Kurbelradio, Kurbeltaschenlampe. Campingkocher samt Brennstoff, Rettungsdecke, Schlafsack besorgen.



6. 24-Stunden-Notfallrucksack packen (Fluchtgepäck).

Hier ein Beispiel für einen Vorsorgeplan

Vorsorgeplan

Im Fall eines Stromausfalls

- Kerzen, Streichhölzer bereithalten
- Leuchtstäbe für die Nacht
- Kurbelradio und Kurbeltaschenlampe an einem zugängliche Ort aufbewahren
- Campingkocher aufstellen
- Wasservorrat benutzen
- Warme Kleidung und Decken griffbereit haben
- Notfallrucksack mit allem, was für mindestens drei Tage benötigt wird.
- Bargeld
- Heizmöglichkeit (z.B. Brennholz)
- Verständigung mit Nachbarn
- Medikamente zur Beruhigung nach Bedarf
- Campingtoilette (längerer Stromausfall)



Was kann im Krisen-Notfall sinnvoll sein?

Im Vorfeld ist es wichtig, einige Vorkehrungen getroffen zu haben:

Telefonkette erstellen

Wer muss für wen erreichbar sein? *Auf stabile Verbindungen achten. Wichtige Nummern wasserdicht einlaminieren.*

Kontakte pflegen

Wer wohnt wo? Nachbarschaft organisieren. Kontakte betreuen. Auf Fußwege achten, falls kein Auto möglich ist oder Verbindungswege unterbrochen sind.

Wer braucht was?

Wer kann sich selber versorgen? Liste erstellen. Wer kann andere mitversorgen? Wo gibt es Engpässe?

Medikamentenversorgung

Sind ausreichend Medikamente vorhanden? Grundversorgung, Schmerzmittel, Opiate evtl. Beruhigungsmittel wie Diazepam, Atosil.

Nahrungsmittelversorgung

Wer verfügt über Vorrat? Wer kann vom Vorrat abgeben? Wer organisiert die Verteilung und auf welchem Weg?

Sichere Orte aufsuchen

Wo sind sichere Orte? Wie komme ich dahin? Was wird für den Transport benötigt?

Evakuierung planen

Evakuierungspläne erstellen oder sich danach in der Gemeinde erkundigen, Zielgebiete sichern, alles für den Tag X vorbereiten.



Notfallbetreuung

Wer ist Ansprechpartner für was und für wen?
(Psychologische Betreuung, geistlicher Beistand) .

Medizinische Hilfe

Wer hat medizinische Kenntnisse? Erste Hilfe-Kurs,
Notfallversorgung, Material.

Selbstschutz organisieren

Wie schütze ich mich und meine Familie vor Plün-
derungen, Übergriffen usw.?

Verteidigung planen

Wie verteidige ich mich im Falle eines Angriffs,
Übergriffs? Auf was muss ich mich körperlich und
moralisch einstellen? (Vergewaltigungen,
Gebrauch von Schusswaffen.)

Verständigungswege sicherstellen

Welche Möglichkeiten habe ich zur Verständigung,
wenn die Verbindungen ausfallen wie Strom, Tele-
fon usw.? Wie halte ich Kontakt mit Familienange-
hörigen? (Treffpunkte ausmachen.)

NIEMAND wünscht sich eine unerwartete Krisensituation

Deshalb ist es wichtig, sich mit allen möglichen Sze-
narien bewusst auseinanderzusetzen und zumin-
dest im Groben zu planen, was zu tun ist.

Das kann auf dem ersten Blick überfordernd wir-
ken. Deshalb ist es wichtig, dies in der Familie oder
mit Freunden zu besprechen und sich Gedanken zu
machen, was möglich, sinnvoll und machbar ist.

Selbst wenn Krisen nicht verhindert oder vorge-
beugt werden können, ist es wichtig, alles getan zu
haben, um nicht in Panik zu verfallen oder diese
zumindest so gering wie möglich zu halten.



Tipps rund ums Krisenmanagement **BRÄNDE**

Brennstoff-Hitze-Sauerstoff. Beim Löschen kommt es darauf an, mindestens eine dieser Komponenten dem Feuer zu entziehen.

- ➔ Feuer stets von unten nach oben und von innen nach außen löschen. Achtung: Tropf- und Fließbrände werden von oben nach unten gelöscht!
- ➔ Vor der Feuerbekämpfung den eigenen Körper mit Wasser befeuchten.
- ➔ Feuer mit Wasser, Sand, Decken löschen oder mit frischen grünen Zweigen ausschlagen.
- ➔ Brennende Flüssigkeiten wie Öl und Benzin immer ersticken, nie mit Wasser löschen!
- ➔ Brennende Menschen zu Boden werfen. Mit feuchten Wolldecken (keine Kunstfasern) das Feuer ersticken. Wenn man selber brennt: Arme kreuzen, Hände auf die Schultern legen und am Boden wälzen, um Feuer zu ersticken.
- ➔ Brennender Schornstein: Fenster und Türen schließen, brennbares Material entfernen. Ofen mit Erde oder Löschsand füllen.
- ➔ Brand an elektrischen Anlagen mit CO²-Feuerlöscher löschen. Abstand halten!
- ➔ Auf dem Boden kriechend fortbewegen, feuchtes Tuch vor dem Mund halten.
- ➔ Eigene Kleidung befeuchten oder feucht halten.
- ➔ Vor dem Öffnen von Türen und Fenstern mit dem Handrücken die Klinke oder Fenstergriff befühlen. Sollten diese heiß sein, den Raum nicht betreten.
- ➔ Keine Aufzüge benutzen!
- ➔ Brennende Fahrzeuge verlassen und sich entfernen. Zuvor Zündung abschalten. Brand im Motorraum zügig mit Feuerlöscher löschen.



Tipps rund ums Krisenmanagement FLUTKATASTROPHEN

Wer an der Küste, an Flüssen oder auch an Seen, Stauseen wohnt, sollte sich der Gefahr einer Überflutung bewusst sein.

- ➔ Höhere Lagen aufsuchen.
- ➔ Trinkwasser immer filtern oder abkochen.
- ➔ Gas und Strom abdrehen.
- ➔ Türritzen mit Sandsäcken abdichten. Im Notfall Bettwäsche oder Plastiksäcke mit Erde füllen.
- ➔ Notbeleuchtung, Trillerpfeife, Rettungsleine, Campingkocher und Proviant bereithalten.
- ➔ Leere Wasserkanister, luftgefüllte Plastikbeutel können als Schwimmhilfe dienen.
- ➔ Falls das Wasser schnell steigt, droht die Gefahr, dass der Wasserdruck die Wände nach innen drückt und das Haus einstürzt. Dann besser Keller und untere Stockwerke fluten, damit Gegendruck entsteht.
- ➔ Im Wasser unnötiges Schwimmen vermeiden! Es droht Wärmeverlust.
- ➔ Wenn möglich, etwas essen, um den Blutzuckerspiegel hochzuhalten.
- ➔ Bei überfluteten Straßen die Wassertiefe abschätzen. Knietiefes Wasser kann schon undurchquerbar sein.
- ➔ Autos beim Überqueren von gefluteten Straßen nicht abschalten, im ersten oder zweiten Gang fahren und nicht anhalten. (Motorschaden droht.)
- ➔ Vorsichtiger Umgang mit Trinkwasser. Es kann verunreinigt sein, ohne dass man es schmeckt oder riecht. Wasser immer abkochen!
- ➔ Bei Evakuierung Fluchtgepäck bereithalten und in höhere Lagen oder Zufluchtsstellen fliehen. Haustür absperren!



Tipps rund ums Krisenmanagement STÜRME

Ob Sturm oder Orkan – sie können alle verheerenden Schäden anrichten. Die Hauptgefahr während eines Sturm stellen herumfliegende Trümmer dar.

- ➔ Haus sichern: Fenster und Türen schließen, evtl. mit Brettern vernageln.
- ➔ Herumliegende Gegenstände wegräumen.
- ➔ Haustiere einschließen.
- ➔ Während des Sturms nicht rausgehen und sich in stabilen Räumen (Keller usw.) aufhalten.
- ➔ Bei Tornadogefahr lässt man die Türen und Fenster an der dem Tornado gewandten Seite offen, um einen Druckausgleich zu ermöglichen.
- ➔ Mit Stromausfall rechnen! Sich dementsprechend vorbereiten (siehe nächste Seite).
- ➔ Gasleitungen schließen.
- ➔ Wasser abfüllen, Badewanne für Brauchwasser füllen und evtl. auf Notvorrat zurückgreifen.
- ➔ Autos nicht direkt unter Bäume parken.
- ➔ Fensterscheiben mit Folie, dickes Papier oder Decken abdichten, um sich bei Glasbruch zu schützen.
- ➔ Wer unterwegs ist, sollte stabile Gebäude aufsuchen oder Waldgebiete, Bäume meiden.
- ➔ Notfallrucksack bereitstellen, falls man das Haus spontan verlassen muss.
- ➔ Nach dem Sturm die Schäden dokumentieren, daher auch Handy oder Kamera bereithalten.
- ➔ Erste Hilfe leisten – entsprechendes Material bereithalten.
- ➔ Rundfunkmeldungen beachten und den Anweisungen folgen.
- ➔ Dachschindeln und Schornstein untersuchen, da Gefahr besteht, dass Teile herunterfallen können.



Tipps rund ums Krisenmanagement

STROMAUSFALL

Eine der häufigsten Krisen bundesweit ist die unterbrochene Stromzufuhr, die einige Stunden, bis mehrere Tage dauern kann.

- ➔ Taschenlampen, Kerzen und Streichhölzer immer griffbereit halten (z. B. Nachtschrank).
- ➔ Sinnvoll eine Tasche zu packen, mit allem, was benötigt wird: Campingkocher, Brennmaterial, Batterien, Kurbellampe, Kurbelradio, Streichhölzer, Kerzen usw, um sich nachts zu versorgen.
- ➔ Ideal sind Leuchtstäbe, die bis zu acht Stunden Licht geben.
- ➔ Bei Tageslicht alle Arbeiten verrichten, die möglich sind.
- ➔ Auf genügend Wärmezufuhr achten, falls möglich sich im geheizten Raum aufhalten, im kühleren Raum schlafen.
- ➔ Warme Kleidung und Decken bereithalten.
- ➔ Campingtoilette oder Eimer benutzen, falls die Wasserspülung nicht funktioniert. Auch Wasserwerke benötigen Strom!
- ➔ Solaraufladegeräte fürs Handy benutzen.
- ➔ Rundfunkmeldungen beachten. Dazu eignen sich batteriefähige Radios oder Kurbelradios.
- ➔ Im Sommer Grill draußen zum Kochen benutzen und abends zum Aufwärmen.
- ➔ Gefriergut ist ca. 8 Stunden sicher, danach innerhalb von zwei Tagen verbrauchen.
- ➔ Heiße oder warme Getränke, Fertigsuppen aus der Tüte benötigen weniger Energie beim Kochen.
- ➔ Evtl. Beruhigungstabletten bereithalten, Gespräche suchen, Kontakte aufsuchen bei längerem Stromausfall.
- ➔ Falls erforderlich: sich vor Vandalismus und Einbruch schützen.



Tipps rund ums Krisenmanagement CHEMIEUNFALL

Industriegifte durch Verkehrsunfälle, Betriebsunfälle, aber auch C-Waffen-Einsatz, können jederzeit auftreten und größere Gebiete umfassen.

- ➔ Auf Anzeichen achten wie: ungewöhnliche, evtl. farbige Rauch- oder Nebelwolken.
- ➔ Ortsfremder Geruch nach Bittermandel, Senf, Geranien, Knoblauch oder Fisch.
- ➔ Ölige Tröpfchen oder seltsame Beläge auf Gegenständen im Freien.
- ➔ Militärische Markierfolie mit rotem Aufdruck GAS. Kennziffer G oder V für Nervenkampfstoff. H für Hautkampfstoff und XX für unbekannt.
- ➔ Gebiet rasch quer zur Windrichtung verlassen.
- ➔ Steht kein Schutzraum zur Verfügung, sucht man die obersten Etagen auf.
- ➔ Fenster und Türen abdichten. Klimaanlage ausstellen. Haustiere im Haus lassen.
- ➔ Wer im PKW unterwegs ist: langsam fahren, Fahrzeug am Zielort vorsichtig verlassen.
- ➔ Flach atmen. Am besten durch ein feuchtes Taschentuch wenn möglich.
- ➔ Sich über allgemeine Schutzmaßnahmen informieren. Bücher sind besser als das Internet.
- ➔ Nur luftdicht verpackte Lebensmittel verwenden.
- ➔ Trinkwasser nicht aus der Leitung benutzen.
- ➔ Nachrichten verfolgen und Anweisungen folgen.
- ➔ Falls nicht vorhanden: Notfallgepäck packen, falls Evakuierung ansteht.
- ➔ Telefonliste bereithalten, um Kontakt aufzunehmen, sich auszutauschen.
- ➔ Auf Krankheitsanzeichen achten wie Schwindel, Durchfall, Erbrechen und den Kranken isolieren.
- ➔ Notrufnummer Giftzentrale bereithalten.



Tipps rund ums Krisenmanagement

ATOMUNFALL

Nicht mit strahlendem Material wie Staub, Nebel, Regen oder Erde in Berührung kommen. Sich ausführlich und vor allem rechtzeitig informieren.

- ➔ Schutzraum aufsuchen
- ➔ Wasser und Lebensmittel bereitstellen.
- ➔ Auf seltsame Beläge im Freien achten.
- ➔ Fenster und Türen abdichten.
- ➔ Vitamin C und E und nach Anleitung der Behörden Kaliumjodtabletten einnehmen, um die Strahlung zu verringern, damit sich wenig Strahlung in der Schilddrüse ablagern kann.
- ➔ Wer unbedingt ins Freie muss: Schutzkleidung und ABC-Maske tragen.
- ➔ Evtl. sich in gefährdeten Regionen einen Geigerzähler zulegen um die Strahlung zu messen.
- ➔ Notgepäck für den Fall der Evakuierung bereithalten.
- ➔ Radioaktive Wolke: Nur mit Filtermaske nach draußen gehen. Regen oder Schnee meiden.
- ➔ Radioaktiven Niederschlag meiden! Nicht barfußlaufen! Nicht im Garten arbeiten! Kann bis zu mehreren Wochen anhalten.
- ➔ Radioaktive Verseuchung kann Wochen bis Jahre anhalten. Lebensmittel aus dem Vorrat verbrauchen, keine Pflanzen und Früchte aus dem Garten essen.
- ➔ Trinkwasser aus offenen Gewässern meiden.

- ➔ **WICHTIG:** In gefährdeten Gemeinden liegen Informationsbroschüren in den Rathäusern aus. Es ist wichtig, sich eingehend mit der Thematik zu beschäftigen, um in einem Krisenfall vorbereitet zu sein.



Tipps rund ums Krisenmanagement

POLITISCHE UNRUHEN

Demonstrationen, Streiks oder auch Straßenkämpfe, können Anzeichen für ernsthafte politische Unruhen sein und auf eine Kriegsgefahr hindeuten.

- ➔ Notproviant und Wasservorrat bereitstellen.
- ➔ Ständige Erreichbarkeit sicherstellen.
- ➔ Ganztägig die Medien verfolgen.
- ➔ Haus oder Wohnung absichern.
- ➔ Fluchtgepäck und evtl. Evakuierungspläne bereithalten.
- ➔ Menschenansammlungen, Staus, Versammlungen meiden.
- ➔ Bei Massenpanik Hindernisse oder Engstellen, bei denen man zertrampelt werden könnte, vermeiden.
- ➔ Stets versuchen den Rand einer Gruppe zu erreichen. Hände vor dem Körper falten.
- ➔ Unruheherde meiden. Wenn es geht zu Hause bleiben.
- ➔ Öffentliche Plätze meiden. Nur das Notwendigste einkaufen.
- ➔ Streitgespräche, Diskussionen meiden. Nicht in sozialen Medien auffallen.
- ➔ Nicht den Helden spielen und eine Angriffsfläche bieten.
- ➔ Für Selbstschutz sorgen (rechtzeitige Vorbereitung ist wichtig).

- ➔ **WICHTIG:** Wie immer auch die politischen Unruhen aussehen mögen, es ist wichtig, niemanden durch Äußerungen oder unangebrachtes Verhalten zu provozieren. Selbstschutz bedeutet auch, sich vom Geschehen zu distanzieren.



Tipps rund ums Krisenmanagement

KRIEG

Die folgenden Regeln beziehen sich auf einen Kriegsausbruch oder eine kurzfristige feindliche Besetzung im Land.

- ➔ Vorräte - und vor allem Wasservorräte - wenn möglich noch ergänzen.
- ➔ Alle Akkus und Geräte aufladen, solange es noch Strom gibt.
- ➔ Ganztägig die Medien verfolgen, solange es geht. Auf batteriebetriebene Radios im Notfall zurückgreifen.
- ➔ Haus oder Wohnung absichern vor Plünderungen. Panik vermeiden. Sich unauffällig verhalten.
- ➔ Fluchtgepäck und evtl. Evakuierungspläne bereithalten.
- ➔ Menschenansammlungen, Staus, Versammlungen meiden wie bei politischen Unruhen meiden.
- ➔ Anweisungen der Regierung folgen.
- ➔ Für Selbstschutz sorgen (rechtzeitige Vorbereitung ist wichtig).
- ➔ Bei Alarm und Kämpfen, trümmersicheren Raum aufsuchen. Gasleitungen abdrehen.
- ➔ Abends alle Fenster mit Alufolie oder Papier verdunkeln (gilt auch für Zeiten der Plünderung).
- ➔ Alle Gegenstände wie Waffen usw., die provozieren, sowie große Mengen Alkohol verstecken.
- ➔ Tauschmittel bereithalten (Zigaretten, eine Flasche Schnaps).
- ➔ Haus oder Wohnung absichern vor Plünderungen. Panik vermeiden. Sich unauffällig verhalten.
- ➔ Frauen und Mädchen evtl. verstecken, um sie vor Vergewaltigungen zu schützen.
- ➔ Fremden Soldaten gegenüber kooperativ verhalten, nicht provozieren. Sprachkenntnisse sind



Tipps rund ums Krisenmanagement KRIEG – Fortsetzung

vom Vorteil

- ➔ Blickkontakt einer größeren Gruppe gegenüber vermeiden. Nicht auffallen! (Kleidung usw.)
- ➔ Plünderungen vortäuschen, indem das Haus bzw. Wohnung verwüstet wird. Z.B. Müll vor die Tür werfen, Möbel aus dem Fenster schmeißen.
- ➔ Werden Luftangriffe erwartet: Fenster mit Klebefolie abkleben, Rolläden schließen, Gardinen zuziehen und Fensternähe meiden.
- ➔ Steht kein Schutzraum zur Verfügung, unter Türdurchbrüchen und Hausecken Schutz suchen.
- ➔ Kopf zwischen die Knie stecken und Hals mit Armen schützen.
- ➔ Nach Entwarnung noch kurze Zeit in Deckung bleiben. Auf Gasgeruch achten.
- ➔ Auch hier wieder für Selbstschutz sorgen! Sich vor Plünderern schützen.
- ➔ Nachbarschaftshilfe organisieren bei Aufräumarbeiten, Versorgung von Verletzten und Toten.
- ➔ Leichensäcke können sinnvoll sein, die sofort einsatzbereit sind.

Tipps:

- Für genügend Medikamente sorgen, die benötigt werden und im Kriegsfall schlecht zu besorgen sind.
- Fluchtgepäck sollte auch alle wichtigen Dokumente enthalten, sowie Bargeld.
- Wichtig bei Stress: Vitamin B 12 und Magnesium
- Bei längeren Fußwegen auf gut sitzende Schuhe und Baumwollstrümpfe achten und Blasenpflaster, Verbandsmaterial nicht vergessen.
- Die Pandemie hat uns gelehrt, wie wichtig Toilettenpapier sein kann.
- Humor, Glaube, Nächstenliebe, Hoffnung sind Tugenden, die beim Überleben helfen können.



Tipps rund ums Krisenmanagement

WANDERAPOTHEKE

In eine Wanderapotheke gehören:

➔ Pflaster, Blasenpflaster, Verbandsstoff, Antibiotika, Wundsalbe, Ohren- und Nasentropfen, Schlaf- und Beruhigungsmittel, Schmerztabletten, Kohletabletten (Durchfallmittel), Schere und Desinfektionsmittel. Evtl. OP-Set (Scalpell, Nähzeug, Wundklammern und sterile Tücher).

NOTPROVIANT

Für drei Tage:

➔ Zwieback, Vitamintabletten, Magnesium- und Kaliumtabletten, evtl auch Calcium. Traubenzucker, Haferflocken, Milchpulver, Tee, Wasser, Hustenbonbons, Trockensuppen (Heiße Tasse), Salz, Kartoffelpüree.

Vor allem ist der Bedarf für Kinder und Babys zu berücksichtigen (Babynahrung, Windeln, Schmerzsaft- oder Zäpfchen, Feucht/Öltücher usw.)

SIRENENALARMSIGNALE

Feueralarm

Dient der Alarmierung der Einsatzkräfte der Feuerwehren. Bundesweit wird in der Regel das Feuerwehrsignal „zweimal unterbrochener Dauerton von 1 Minute“ verwendet.

Warnung der Bevölkerung

1-minütiger auf- und abschwellender Heulton bedeutet: Radio einschalten, Fenster und Türen schließen, Aufenthalt im Freien vermeiden.

Entwarnung: 1-minütiger Dauerton.

ABC-Alarm

Auf- und abschwellender Heulton, dreimal hintereinander, dann 30 Sekunden Pause, dann wieder dreimal Heulton. Entwarnung: 1 Minute Dauerton.



Tipps rund ums Krisenmanagement

Literatur zum Thema

Ich habe vor Jahren ein wirklich gutes Buch von Karl von Lichtenfels gelesen, in dem es darum ging, sich auf globale Katastrophen vorzubereiten. Ich habe einen Großteil meiner Notizen aus diesem Buch und auch meine persönlichen Erfahrungen hier festgehalten.

Wer sich intensiver mit dem Thema beschäftigen möchte, empfehle ich das Buch *Lexikon des Überlebens*, ISBN 9783776621921 über den Herbig-Verlag.

Auch stelle ich gerne meine ganzen Informationen zum Thema Vorratshaltung, Vorratskalender für das ganze Jahr, Kochbuch mit einfachen Gerichten aus dem Lebensmittelvorrat, Vorrat an Gebrauchsgegenständen, 3-Tage-Notrucksack usw. als PDF kostenlos zur Verfügung.

Sollten Sie bezüglich Vorratshaltung oder Vorsorge für den Notfall Fragen haben, können Sie sich gerne an mich wenden.

Petra Pauls-Gläsemann

Eine Broschüre, um die
persönliche Krisenfestigkeit
zu erhöhen und Vorsorge für
den Ernstfall zu treffen.

Edition Lumen
Rosenweg 5
D-79865 Grafenhausen
Tel. 07748-9295790
edition-lumen@gmx.com