

Unerwartete Krisen meistern

Teil II



Ein Ratgeber für die private
Vorsorge im Notfall

Mit Tipps zum Thema:

Mentale und körperliche Stärke
Haltbare Lebensmittel
Tauschmittel im Krisenfall
Trinkwasser einlagern

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



Einen kühlen Kopf bewahren

Mit diesem zweiten Ratgeber zum Thema „Unerwartete Krisen meistern“, möchte ich auf vier ganz spezielle Themen eingehen, die meist außer acht gelassen werden.

Es ist mir jedoch wichtig, dass sie angesprochen werden, damit sich jeder einmal Gedanken machen kann, wo er steht, wo es vielleicht Grenzen gibt (räumlich, finanziell oder sogar mental).

Das ganze Vorratsprogramm sollte nicht das Horten von Lebensmittel als Ziel haben, sondern eine gewisse Eigenständigkeit fördern, um sich selber helfen zu können und unabhängig zu sein oder zu bleiben.

Daher ist es wichtig, die Vorgehensweise zu planen, sich Ziele zu stecken und vor allem – einen kühlen Kopf zu bewahren!

Eine perfekte Krisenvorsorge gibt es nicht! Es ist wichtig, sich auf veränderte Umstände einstellen zu können.

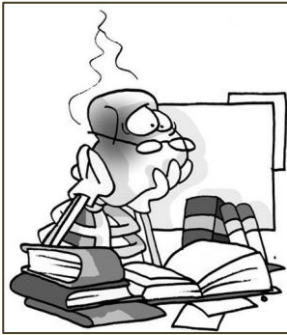


Vorrat alleine reicht nicht aus.

Es kommt auch auf unsere Lebenseinstellung an.

- Habe ich einen Überlebenswillen?
- Gehöre ich zu den Menschen, die eher ängstlich reagieren?
- Fühle ich mich schnell überfordert?
- Kann ich gut in einer Gruppe arbeiten oder bin ich eher ein Einzelgänger?
- Wie und wo kann ich mir selber helfen?

Das sind nur einige Fragen die wichtig sind, um herauszufinden, was für jeden einzelnen wichtig ist und die hilfreich sein können, schon bei den Vorbereitungen einen kühlen Kopf zu bewahren.



Daher ist es wichtig, unsere eigene Lebenseinstellung zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern oder zu korrigieren. Das kann bedeuten, dass wir schlechte Gewohnheiten überwinden und ablegen müssen.

Oder gezielt das Positive zu suchen und die Gegensätze zu verstehen, wenn es uns mal nicht gut geht oder es nicht so läuft, wie wir es uns wünschen oder vorstellen.

Zu schauen, wie wir auf Stress reagieren; wie unser Körper reagiert, was er uns mitteilen will.

Auch spielt unser Glaube und die persönliche Überzeugung eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, unsere eigene Lebenseinstellung zu überprüfen.

Und genau hier möchte ich ansetzen, damit das Vorratsprogramm richtig verstanden wird.

In eigener Sache

Auf die Idee, Broschüren zum Thema Vorratshaltung und Krisenmanagement zu veröffentlichen, kam ich quasi über Nacht. Als Buchautorin war das geschriebene Wort schon immer mein Mittel, um Menschen zu erreichen. Ich teile hier zum größten Teil meine eigenen Erfahrungen mit, das, was ich in vielen Jahren erarbeitet oder über andere erfahren habe durch Vorträge oder Seminare. Mir ist es wichtig, das Wissen miteinander zu teilen und ich verfolge damit keine kommerziellen Zwecke.



MENTALE STÄRKE

Um Begriffe wie mentale Stärke richtig zu verstehen, muss ich erst einmal wissen, was das ist.

In der Regel versteht man unter **mentaler Stärke** – also eine Kraft, die sich auf den menschlichen Geist bezieht – das Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten. Dazu gehören eben das Selbstvertrauen, so wie die Willenskraft und auch die emotionale Stabilität.

Gerade die emotionale Stabilität ist wichtig, um mit Rückschlägen oder negativen Emotionen umzugehen. Du bist von dir selber überzeugt, dass du etwas schaffen kannst. Hast das Vertrauen, dass alles gut wird, auch wenn die Situation dagegen spricht. Und vor allem hast du so viel an Selbstdisziplin, dass du auch in Krisen klar denken und handeln kannst und weißt, was zu tun ist.

Du handelst vorausschauend und lässt dich nicht von anderen Menschen verunsichern. Ja, in der Regel hörst du auf dein inneres Gefühl und triffst dementsprechend Entscheidungen, auch wenn andere das in dem Moment nicht nachvollziehen können. **Du weißt, das zu tun ist und kannst dir selber helfen** – das zeichnet mentale Stärke aus.

Menschen mit mentaler Stärke können aus Fehlern lernen und reagieren nicht frustriert oder gar hilflos. Sie entwickeln eine gewisse Leistungsfähigkeit, als würde sie ein Motor antreiben. Sie sprudeln vor Ideen und Einfällen, die in der Regel realisiert werden und somit auch zum Wohl anderer eingesetzt werden können.

Mentale Stärke ist wichtig, um in Krisenzeiten nicht verrückt zu werden. Hier spielt nämlich auch die Angst eine große Rolle, die unangenehme körperliche Symptome hervorrufen kann.



ANGST

Jeder Mensch hat ein gewisses Angstpotenzial von Geburt an und Angst ist ein Grundgefühl, das sich z.B. als bedrohlich empfundene Situation oder als Sorge äußern kann. Angst ist auch ein Schutzmechanismus, um uns vor Gefahren zu warnen.

Sie ist also weder krankhaft noch schlecht und kann uns in vielen Situationen hilfreich sein.

Angst neigt aber auch dazu, Ängste hervorzurufen. Die Angst vor dem Sterben oder die Angst, dass etwas Schlimmes passieren könnte, kennen viele Menschen.

Unser Körper reagiert auf Angst.

Der Herzschlag erhöht sich, es kann zum Schweißausbruch kommen. Auch Atemnot kann sich bemerkbar machen. Das Gefühl, zu ersticken, keine Luft mehr zu bekommen. Oder der Körper reagiert mit Bauchschmerzen, Durchfall ...

Sobald der Körper reagiert, müssen wir etwas gegen die Angst unternehmen, denn in einem Krisenfall kann Angst tatsächlich gefährlich werden.

Daher ist es wichtig, passende Medikamente gegen Angst im Haus zu haben, auch wenn man bisher nie Probleme damit gehabt hat.

Vielen bereitet es schon Angst, wenn sie daran denken, einen Notvorrat anzulegen. Einer der Gründe, warum viele keinen haben. Alleine eine Vorstellung kann Ängste auslösen, die dann außer Kontrolle geraten können.

Daher ist es NOTWENDIG, sich rechtzeitig vorzubereiten und vorzubeugen.



Wenn Sie wissen, dass Ihnen bestimmte Dinge Angst machen, sollten Sie sich JETZT bewusst damit auseinandersetzen.

Mentale Stärke gehört somit auf alle Fälle mit ins Krisenmanagement.



KÖRPERLICHE STÄRKE

Hier treffen wir jetzt nicht auf *Muskelmasse*, sondern auf ein paar wichtige Punkte, die für jeden selbstverständlich sein sollten.

Gesundheit

Jeder sollte mit seinem Körper achtsam umgehen und ihn gesund erhalten, so gut es geht.

Chronisch kranke Menschen sollten in der Lage sein, sich in dem Rahmen versorgen zu können, um vor allem medikamentös vorzusorgen. Das bedeutet, dass notwendige Medikamente auch im Vorrat vorhanden sein sollten.

Auf Körperhygiene, Bewegung und ausreichend Schlaf sollte geachtet werden, ebenso auf eine gesunde Ernährung.

Mit dem zunehmenden Alter ändern sich auch die Lebensumstände. Auch hier muss darauf geachtet werden, dass ein gesundes Maß an Bewegung und Belastung berücksichtigt wird. Das gilt vor allem für das Notfallgepäck: *lieber einen Koffer mit Rollen, als einen schweren Rucksack.*



Bleiben Sie im Gespräch. Pflegen Sie Ihren Freundeskreis. Unternehmen Sie etwas gemeinsam. Halten Sie auch Ihr Gehirn fit!

Denken Sie auch an Ihre Zahnhygiene!

Sanieren Sie jetzt und verschieben Sie nichts auf später. Das gleiche gilt auch für die Krebsvorsorge.

Gesundheit ist das wichtigste Gut und in einer unerwarteten Krise ist es wichtig, versorgt zu sein, um Mangel, Schmerzen oder Verlust vorzubeugen.



Beweglichkeit

Um den Körper fit zu halten, ist es wichtig, auf genügend **Schlaf und Wärmezufuhr** zu achten.

Warme Kleidung und warmes Essen können sich positiv auf die Beweglichkeit – und auch auf unsere psychische Belastung - auswirken.

Ich habe sehr gute Erfahrungen mit dem **Aconit-Schmerzöl** von Wala gemacht, um die Rheumaschmerzen in meinen Gelenken zu lindern und sogar die Nervenschmerzen in Arm und Bein erfolgreich in den Griff zu bekommen.

Einreibungen – egal ob mit guten Hautölen oder Cremes - können Körper und Psyche entlasten und die Beweglichkeit wiederherstellen.

Auch ein **Dinkelkissen oder eine Wärmflasche** können kleine Wunder bewirken. Ob es um Schmerzen geht oder einfach als Trostpflaster – Wärme kann auf alle Bereiche unseres Körpers heilend wirken. (**Achtung!** Akute Infektionen nicht mit Wärme behandeln.)

Kleine **gymnastische Übungen**, wie das Hantieren mit Wasserflaschen als Hantelersatz, fördern die Beweglichkeit und sorgen für eine entspannte Körperhaltung. Mit wenig Utensilien lassen sich Übungen für jedes Alter zusammenstellen. Einmachingummis helfen für Fingerdehnübungen oder ein Buchstapel in 5 – 10 cm Höhe helfen die Hüfte beweglich zu halten.

Ich empfehle einen **Qi Gong** Kurs oder sich zumindest damit auseinanderzusetzen. Qi Gong umfasst alles, was für Körper und Geist wichtig ist, um ihn gesund und beweglich zu halten. Vor allem kann Qi Gong hilfreich sein, durch eine gezielte Atemtechnik Ängste zu bewältigen.



HALTBARKEIT VON LEBENSMITTEL

Als nächsten Punkt möchte ich noch einmal auf ein paar Lebensmittel hinweisen, von denen einige von uns gar nicht wissen, wie wertvoll sie im Vorrat sein können.

Wertvoll deswegen, weil sie länger haltbar sind, als wir denken.

Auch wenn die Werbung oder Industrie anderer Meinung ist: Es gibt tatsächlich einige Lebensmittel, die sind um Jahre länger haltbarer, als angegeben. Vorausgesetzt sie werden kühl und trocken gelagert.

Dazu gehören wie folgt:

- Zucker und Salz
- Ganzes Getreidekorn
- Hülsenfrüchte, vor allem weiße Bohnen
- Rapsöl
- Malzkaffee
- Sojasoße
- Milchpulver (aber nur Magermilch!)
- Fleisch und Wurstkonserven (ohne Kerben, Beulen, also unversehrte Dosen)
- Essig (Tafel- und Branntweinessig)
- Popcornmais
- Kartoffelpüree
- Nudeln ohne Eizusatz

Für einen lebendigen Vorrat sollten diese Nahrungsmittel mit in den täglichen Bedarf eingeplant werden, sodass sie regelmäßig verbraucht und erneuert werden können.

TIPP: aus diesen Nahrungsmitteln lassen sich wunderbar Gerichte zaubern oder sie sind eine wertvolle Bereicherung.

Außerdem spielen sie eine wichtige Rolle bei unserem nächsten Thema.



TAUSCHMITTEL IN KRISENZEITEN

Gerade dann, wenn Geld nicht zur Verfügung steht oder an Wert verloren hat, ist ein Kilo Zucker mehr wert, als ein Silberbarren. Das versteht sich von selbst. Geldanlagen wie Gold und Silber sind erst nach der Krise von Wert, nicht unbedingt, wenn man mittendrin steckt.

Aus den Geschichten und Erzählungen unserer Großeltern wissen wir, das sogenannte Tauschgeschäfte zwar verboten waren, doch oftmals die einzige Möglichkeit war, um zu überleben.

Der Schwarzmarkt blühte gerade in der Nachkriegszeit auf und lässt uns ahnen, worauf wir achten sollten oder was wir aus der Vergangenheit lernen können.

Bestimmte Güter eignen sich wunderbar zum Tauschen, dazu gehören:

- Zucker und Salz
- Rapsöl
- Kaffee
- Milchpulver (aber nur Magermilch!)
- Fleisch und Wurstkonserven (ohne Kerben, Beulen, also unversehrte Dosen)

(Spätestens jetzt sollte Ihnen klar sein, wie wertvoll der eigene Vorrat ist!)

- Alkohol, Zigaretten
- Feuerzeug, Streichhölzer
- Toilettenpapier, Küchenrollen
- Seife, Spülmittel
- Binden oder Tampons
- Pflaster, Medikamente, vor allem Schmerzmittel
- Kerzen und Teelichter
- Batterien
- Kleidung
- Werkzeug (Nägel sind sehr beliebt)

Sicher lässt sich die Liste noch weiter fortführen, ich habe hier mal die gängigsten aufgeschrieben.



Wenn es um das Überleben geht, werden die Menschen nicht nur erfinderisch, sondern auch unmenschlich und brutal.

Daher ist es wichtig, nie mit Vorräten zu prahlen oder überhaupt an die große Glocke zu hängen, was alles im Keller oder sonst wo aufbewahrt wird. Manchmal ist es ratsam, alles was wichtig ist, dicht bei sich aufzubewahren.

Unter den Betten bietet sich oft Stauraum, der genutzt werden kann. Vielerorts lassen sich auch Zwischendecken im Flur einziehen, die dann von der Mitte aus bestückt werden können.

Für den Tauschhandel empfehlen sich immer kleine Mengen. Also niemals ein ganzes Kilo Zucker anbieten, sondern in kleinen 100 g Tüten anbieten. Wer mit einem Kilo handelt, hat auf alle Fälle noch mehr ... Und Sie wollen doch nicht den Anschein erwecken, dass Sie auf oder in einem Lebensmittel-lager wohnen, oder?

Tauschen Sie nur das, was Sie abgeben können und setzen Sie es nur für das ein, was Sie wirklich benötigen.

Tauschen will gelernt sein und je eher Sie sich mit dem Thema beschäftigen, desto leichter fällt es Ihnen, unseriöse Angebote von ernstgemeinten Anbietern zu unterscheiden.

Im Internet gibt es bereits Tauschbörsen und je früher Sie sich Ihr Netzwerk aufbauen, desto besser.



TRINKWASSER EINLAGERN

Trinkwasser ist überlebenswichtig! Daher sollte genug Trinkwasser und auch Brauchwasser vorhanden sein. Pro Person werden mind. 3-4 Liter am Tag zum Trinken und Kochen benötigt.



Empfehlung: Mineralwasser in Glasflaschen zum Trinken benutzen.

Wasseraufbewahrung in Plastikkanister

Wasserkanister kühl und dunkel lagern.
Auf BTA-Frei und Lebensmitteltauglichkeit achten.
Dunkle Behälter bevorzugen.
Auf Stapelbarkeit achten. (Festes Material)

Haltbarkeit

Es gibt verschiedene Methoden, Wasser haltbar zu machen, damit es nicht verschleimt oder gar Algen bildet.

Tipp 1 - Pro 10 Liter Leitungswasser 2 Teelöffel Kolloidales Silber (flüssig) zur „Sterilisation“ hinzufügen. Vorsicht – nicht jeder verträgt Silber!

Tipp 2 – Aqua-Keimfilter

Freie Sauerstoffradikale werden über einen Wasserfilter benutzt, ohne Chemie (wurde auf der Raumstation ISS erforscht). Bis 50 l, Preis: 55, 00 €
Anbieter: **Feindrahtwerk Adolf Edelhoff GmbH & Co. KG** Am Großen Teich 33 D-58640 Iserlohn

Telefon: 02371 4380 - 0

E-Mail: edelhoff@edelhoff-aqua.de

Tipp 3 – MMS-Tropfen (bitte nicht mit Chlor 2NaCl zu verwechseln!) Natriumchlorit (NaClO_2) ist eine chemische Verbindung mit desinfizierenden und ätzenden Eigenschaften. Wird NaClO_2 in **Wasser** gegeben, werden Bakterien und Viren in Abhängigkeit der gewählten Konzentration abgetötet.



Pro 10 Liter Wasserkanister reichen 1-2 Tropfen fertig gemischtes vollkommen MMS aus.

Tip 4 – Für den kleinen Haushalt lässt sich Wasser auch in Twist-Off-Gläser sterilisieren. Abgekochtes Wasser in sterile Gläser füllen, verschließen und auf dem Kopf stellen, damit sich ein Vakuum bilden kann. Abkühlen lassen und kühl und dunkel lagern.

Tip 5 – Auch mit einer einfachen Silbermünze lässt sich Wasser haltbar machen. Sie sollte einen hohen Silberanteil haben. Auch Silberbarren eignen sich. Bitte vor dem Gebrauch desinfizieren! Einfach in den Tank legen und mit Wasser befüllen. Das Silber bleibt also im Tank.

Brauchwasser kann wunderbar in Plastikfässern gelagert werden, die jedoch nicht in direkter Sonnenbestrahlung stehen sollten. Auf 100 Liter können 3-5 Holzkohlestücke eingelegt werden, die das Wasser zumindest vor Algen und Verschleimung schützen. Auch nach Monaten bildet sich nicht der unangenehme Geruch von modrigem Wasser.

Fazit:

Wasser ist ein absolutes MUSS und sollte einen sicheren Platz in der Vorratshaltung haben.

Der regelmäßige Austausch ist hier ebenso wichtig, wie bei allen anderen Lebensmittel, die im Vorrat vorhanden sind.

Schlechtes Wasser (mit Keimen versetzt) erkennt man am Geruch und leicht saurem oder modrigem Geschmack.



Wasser aus dem Vorrat nach dem Abfüllen immer mit Sauerstoff anreichern, indem man mit einem Holzlöffel, Schneebesen, Mixer usw. das Wasser für 2-3 Minuten aufwirbelt.



TIPPS rund um Vorrat und Krisenmanagement

Anzünder/Zunder – Die Flusen aus dem Trockner eignen sich ideal als Anzünder. Als kleine Kugel zusammengedrückt sind sie leicht entflammbar und brennen 1 – 2 Minuten.

Kommunikation in Krisenzeiten

Unverzichtbar ist ein Kurbelradio, um zumindest die Radiosender empfangen zu können, die Informationen senden.

Streichhölzer wasserdicht machen

Mit Kerzenwachs lassen sich die Köpfe von Zündhölzern wasserdicht machen. Einfach eine Kerze anzünden und den Schwefelkopf ins Wachs kurz eintauchen.

Trinkwasser

Trinkwasserkanister unterschiedlich füllen. Bei einem Bedarf von 20 Kanistern erst sieben Kanister füllen, nach einem Monat sieben weitere und nach zwei Monaten dann die restlichen sechs Kanister. So lässt sich das Wasser immer wieder verbrauchen und der Vorrat rotiert. In der Regel sollten alle sechs Monate je sieben Kanister verbraucht und frisch gefüllt werden.

Kleinkram

Kleinkram wie Tempos, Feuerzeug, Nähzeug, Nägel, Reißzwecken usw. passen wunderbar in kleine Plastiktüten, die dann in Frischhaltebeutel verstaut werden können.

Nudel-Trick

Von all den Nudeln eignen sich Spaghetti am besten zum Lagern, da sie weniger Platz verbrauchen.



Kurze Übersicht, was unbedingt in den Vorrat gehört:

Zucker- / Stärke: Reis, Mehl, Zucker, Maismehl, Nudeln, Popcorn, getrocknete Kartoffeln und Haferflocken

Proteine: Bohnen, Linsen, Trockenmilch, Fisch- und Fleischkonserven, Samen, Nüsse, trockener Käse, Eipulver

Vitamine: Tomaten-, Gemüse- und Obstkonserven, Trockenfrüchte, Instant-Gemüsesuppe, auch hochwertiges Öl, Brausetabletten evtl. Samen zum Keimen.

Geschmack und mehr: Speiseöle, Schokolade, Marmelade, Gewürze, Hefe, Gewürzsoßen, Salz, Kaffee, Tee.

Kommunikation in Krisenzeiten

Ich möchte noch einen Zusatz hinzufügen, da ich nach CB-Funkgeräte gefragt wurde.

Im Handel für Amateure erhältlich kann ich das **CB Radio PNI Escort HP 6500, Multistandard, 4 W, AM-FM, 12 V, ASQ, HF-Verstärkung** empfehlen. Es liegt unter 50 Euro und erfüllt seinen Zweck. Es hat eine 12 Volt-Spannung, ist aber nicht wasserdicht. Wird über den Zigarettenanzünder im Auto betrieben. Für Stromanschluss einen Adapter besorgen, von Zigarettenanschluss auf Bananenstecker (Laborstecker) 4mm, um diesen an ein entsprechendes Netzteil anzustecken.

Dieses Gerät ist in erster Linie für unterwegs gedacht und wird vom Dach des Fahrzeugs aus bedient.

Bisher kostenlos als PDF-Broschüre erhältlich:
Unerwartete Krisen meistern und vorausschauend
planen (März 2022)

Eine Broschüre mit Tipps und
Ratschlägen, die wichtig für eine
gesunde Vorratshaltung sind.

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