

Tipps für einen 12-Wochen Vorrat (3 Monate)

Notvorrat für 3 Monate (für 1 bis 2 Personen)

Grundlegendes

Feuerzeuge

Kerzen/Teelichter/Grablichter

Ein Kurbel-Solar-Radio mit Taschenlampe +

USB-Anschluss (Hier können Sie Geräte laden!)

Fernglas

Scharfes Messer

Axt

Schaufel

Grill oder Gaskocher (oder beides!)

Passendes Brennmaterial (Gaskatuschen, Holzkohle, Brennpaste, Holz)

Ordentliche Töpfe und Geschirr

1 hochwertiger Dosenöffner + Korkenzieher

Wasservorrat

90 Liter Trinkwasser (nur zum Trinken!)

90 Liter Wasser (zum Kochen)

90 Liter Wasser (z.B. Spülen von Geschirr)

Ein paar Münzen Silber (entkeimen notfalls
Wasser!)

Hochwertiger Wasserfilter (zum Filtern von Bakterien und Verunreinigungen!)

Normaler Wasserfilter

Mindestens 1 Päckchen

Wasseraufbereitungstabletten (für etwa 300
Liter)

Grundnahrungsmittel

10 Packungen Nudeln

10 Packungen Reis

4 Packungen Gries
4 Packungen Couscous (geht notfalls schnell!)
10 Packungen Haferflocken
20 Packungen Knäckebrot/Zwieback
Mind. 5 Packungen Zucker
Mind. 10 Packungen Salz
10 Gläser Fleischbrühe (ersetzt im Notfall die Gewürze und kann zu einem warmen Getränk aufgeblüht werden!)
2 Gläser getrocknete Kräuter
2 Packungen getrocknete Zwiebeln
Mind. 2 kg Milchpulver (ergibt etwa 20 Liter Milch)
2 große Packungen Babybrei (Geht im Notfall schnell!)
10 Packungen Mehl
2 Packungen Trockenhefe
2 Packungen Backpulver
10 Packungen Brotpackmischung (hier ist Hefe schon dabei! Sorgt für Abwechslung und geht schneller!)
10 Packungen dunkle Soße (kann mit den Trockenzwiebeln ganz wunderbar zu einer hochwertigen Soße aufgekocht werden!)
5 Gläser Honig
5 Gläser Marmelade
Darauf achten mindestens eine Flasche frisches Öl zu haben (nicht lange haltbar!)
4 Flaschen Essig

Dosen, Konserven, Gläser
20 Fleischkonserven (auf Abwechslung achten!)
20 Wurstkonserven
10 Fischkonserven
20 Eintopfconserven
20 Gemüse-/Obstkonserven
20 Gläser mit Gemüse/Obst
Babykost im Glas! (Gemüse und Breie. Super für den Notfall!)

Medikamente (Grundausrüstung)
5 Packungen Aspirin
5 Packungen Ibuprofen
5 Packungen Paracetamol
Medikamente gegen Durchfall,
Elektrolytlösung!

1 vollständiger Erste-Hilfe-Kasten
2 Wärmflaschen
4 Hustensaft (kein pflanzliches Zeug! Ambroxol-Hydrochlorid!)
5 Mal Desinfektionsspray
1 kleine Flasche Betaisadonallösung
10 Packungen Schokolade (je dunkler, desto länger haltbar! Gibt notfalls Energie!)
4 Gläser Nuss-Nougat-Creme
4 Gläser Erdnussbutter
5 Packungen Kakao
5 Packungen Tee (Beuteltee! Keiner will im Ernstfall und wenn die Hände zittern rumkrümeln)

Hygiene

10 Packungen Toilettenpapier (Großpackungen a 1200 Blatt)
6 Packungen Feuchttücher (kann das Duschen ersetzen!)
4 Mal Trockenshampoo + 4 Mal Shampoo
2 Handcreme
2 Gesichtscreme
Mind. 5 Mal Duschgel
Rasierer + Rasierschaum
4 Deo
Zahnpasta

Für Sie: Slipeinlagen, Binden/Tampons

4 Mal Waschmittel (etwa 100 Wäschen)
2 Hygienespüler (für die Wäsche!)
4 Mal Putzmittel
Feuchte Putztücher
Desinfektionsmittel (z.B. Chlorreiniger)
Saatgut, Anzucht und Bepflanzung (optional!)
Tomatensamen (Können aus Tomaten gewonnen werden!)
Paprikasamen (Kann aus Paprika gewonnen werden)
Paprika und Tomaten brauchen mind. 6 Monate,
bis zur Ernte. Paprika eher etwas länger.
Blumentöpfe und Frischhaltefolie zur Anzucht.
Besser: Ein Anzuchtgewächshäuschen!
Keimspussen (wachsen schnell)
Schnellwachsende Salatsorten (ca. 3 Monate!)
Kartoffeln (können im Pflanzsack problemlos
gezogen werden. Erste Ernte nach 4 Monaten möglich)

Kräutersamen wachsen unterschiedlich schnell!
Manche erst im Hochsommer!
Blumenkohl verfault schnell und dauert sehr lange.
Kohlrabi gelingt selbst im Topf, aber dauert sehr lange!

Die Notfallausrüstung (Wenn man wirklich schnell zu Fuß weg muss)

1 Erste-Hilfe-Set
1 Taschenlampe
1 Fernglas
1 scharfes Messer (kein Kindertaschenmesser!)
1 Rolle Blumendraht
1 Rolle Garn
1 Seil (mind. 5 Meter)
1 Kopie von Ausweisoriginalen (am besten laminiert!)
1 Fleecedecke
1 Plane
1 leichtes Zelt in unauffälliger Farbe (z.B. Wurfzelt!)
1 hochwertiger Schlafsack
16 ¼ Unzen Silber für den Notfall (entspricht 4 Unzen)
1 hochwertiger Wasserfilter (z.B. Lifestraw)
2 Packungen Knäckebrot
Ein Becher aus Plastik und eine Trinkflasche
Sonstige Must Haves
Mindestens 1 kleiner Feuerlöscher
Werkzeug
Nägel, Schrauben (z.B. um sich zu verrammeln oder um etwas zu bauen)
1 großes Messer (Machete, Schwert)
Nadel und Faden.
Schreckschusspistole
Klingendraht/Stacheldraht/Natodraht
1 Telefon, dass sich ohne Strom an der Telefondose betreiben lässt (Adapter bei ISDN-Dose nicht vergessen!)

Hinweise:

Instandnudeln erscheinen verlockend einfach, enthalten aber wahrscheinlich hohe Dosen Blei. Gefahr der Bleivergiftung! Das gleiche gilt wahrscheinlich auch für Tütensuppen. Besser kein Risiko eingehen.

Fischkonserven sollten wegen der hohen Dosen an Jod und Quecksilber nicht mehrere Tage hintereinander gegessen werden. Gefahr von Angstzuständen, Nervosität, gesteigerter Aggressivität, Panikattacken bis hin zu Psychosen. Vitamintabletten sollten nicht kreuz und quer eingenommen werden: Durchfallgefahr. Viel hilft hier eben nicht viel.

Keine Lagerfeuer in geschlossenen Räumen veranstalten!

Nie in geschlossenen Räumen grillen!

Gefahr von Brand, Kohlenmonoxidvergiftung und zu ersticken.

Niemals Wasser ungereinigt und ungefiltert trinken! Gefahr schwer zu erkranken! Selbst sauber aussehendes Wasser aus Quellen und Bachläufen kann verunreinigt sein. Legen Sie sich unbedingt einen hochwertigen Wasserfilter zu, der entkeimt.

Wenn Sie Haustiere haben: Denken Sie daran auch für Ihre vierbeinigen Lieben vorzusorgen. Wasser und Trockenfutter sollten dabei das mindeste sein. Geben Sie ihren Haustieren niemals verunreinigtes Wasser zu trinken. Es besteht dann auch für Sie die Gefahr sich anzustecken, wenn Ihr kleiner Freund krank wird!

Kinder bauen bei Krankheit deutlich schneller ab als Erwachsene. Kaufen Sie ausreichend Elektrolytlösung für Ihre Kleinen und achten Sie insgesamt sorgsamer auf Hygiene. Zwieback, Tee und Apfelkompott sind exzellente Hausmittel! Das Gurgeln mit Essig kann so wirkungsvoll wie Antibiotika sein. Kleine Kinder können eventuell keine Tabletten einnehmen. Besorgen Sie Fiebersaft!

Wenn Sie Probleme mit dem Heizen bekommen, dann stellen Sie im Raum das Wurfzelt auf. Legen Sie Ihre Matratze in das Zelt (insoweit diese reinpasst) und schlafen Sie im Zelt. Das isoliert.

Nutzen Sie notfalls Styropor oder andere Materialien, um eine bessere Isolation zu erreichen.

Denken Sie daran Energie zu sparen. Machen Sie keine unnötigen Spaziergänge. Vor allen Dingen keine ungeplanten und unnötigen Ausflüge. Trauen Sie keinen fremden Gruppen! Halten Sie sich von diesen fern. Schließen Sie sich keinen Demonstrationen an, keinen Plünderungszügen und bleiben Sie freundlichen Menschen gegenüber fair, aber besonnen! Unnötige Kämpfe verbrauchen Energie und schaden der Psyche. Gehen Sie der Gewalt gezielt aus dem Weg!

Laden Sie niemals Fremde zu sich ein. Vor allen Dingen keine Fremden, deren Absichten sie nicht vorhersehen können. Also niemals Fremde. Sie können noch so sehr von Ihrer Menschenkenntnis überzeugt sein. Sie wird Sie fehlleiten! Lassen Sie sich niemals von Fremden an uneinsichtige Orte

locken. Auch nicht zum tauschen!

Schließen Sie sich mit Nachbarn, Verwandten und Freunden zusammen. Besser etwas mehr Vorrat gekauft und ein paar Freunde/Verwandte aufnehmen, als sich alleine durchschlagen. Vertrauen Sie bei der Wahl auf Ihr Bauchgefühl. Trauen Sie keinen Freunden, Nachbarn oder Verwandten, die Sie auch früher schon im Stich gelassen, Sie reingelegt oder sich als nicht krisenfest erwiesen haben. Ihr Mitleid kann Ihnen unter Umständen teuer zu stehen kommen.

Betreiben Sie Psychohygiene. Reden Sie nicht immer nur davon, was alles schlecht ist, was sie verloren haben, von den guten, alten Zeiten. Sorgen Sie für schöne und lustige Momente. Malen Sie sich die Zukunft ruhig bunt aus! Machen Sie sich Mut! Lesen Sie notfalls in der Bibel. Beten Sie ruhig auch einmal. Oder nutzen Sie die Zeit, um sich an Themen heran zu wagen, für die Sie sonst keine Zeit hatten. Legen Sie sich ruhig ein paar Bücher zu, die als schwere Kost gelten. Das hält geistig fit.

Legen Sie sich mindestens einen Ordner mit wertvollem Wissen an! Machen Sie sich jetzt schon Gedanken, wie Sie im Notfall etwas machen würden. Ihre Fantasie ist ein mächtiges Werkzeug. Auch Dinge, die man im Kopf durchspielt können Sie im Ernstfall deutlich schneller reagieren lassen. Spielen Sie also ruhig unterschiedlichste Situationen durch!

Legen Sie sich außerdem unbedingt einen Vorrat an Gold und Silber an. Silber kann in vielen Situationen hilfreich sein. Sie können damit Wasser entkeimen oder notfalls einen Arzt bezahlen und Lebensmittel kaufen. Besser Silber als Bargeld. Die Geschichte lehrt uns, dass Bargeld in Krisen- und Kriegszeiten sehr schnell entwertet sein kann. Was ist Ihnen dann lieber? Ein Bündel Papier in der Hand, das für Sie allenfalls nur noch melancholischen Wert besitzt? Oder Edelmetalle, die ihren Wert behalten?

Eine Liste kann immer nur ein ungefährender Ratgeber sein. Keine Liste ist so vollständig, dass individuelle Wünsche zum Tragen kommen oder gar alle möglichen Szenarien abgedeckt werden könnten.