

Im Ernstfall richtig vorbereitet sein - wie jeder für Krisen vorsorgen sollte

Vorwort:

Es gehört zum normalen Alltag dazu, dass wir einer Arbeit nachgehen, eine Schule besuchen oder anderweitig einen geordneten Rhythmus durchlaufen, welcher stets nach einem gewissen Muster geordnet ist. Viele von uns denken nicht ständig darüber nach, was in Zukunft alles passieren oder einem widerfahren kann. Mit einem Krieg rechnet niemand, wenn nicht gerade eine Welt aus den Fugen geraten würde, so die Meinung zahlreicher Menschen, welche das eigene Leben und den persönlichen Wohlstand in Gefahr sehen.

Aus diesem Grund gehört es spätestens seit der Corona-Pandemie dazu, dass sogenannte Prepper Vorbereitungen für einen möglichen Krisenfall treffen. Auf die aktuelle Zeit übertragen können das vorübergehende oder auch dauerhafte Nahrungsmittelengpässe sowie Lieferschwierigkeiten von Medikamenten sein. Diese können durch Kriege, weltweite Konflikte oder geringerer Produktionsmengen auftreten. Doch was sind Prepper überhaupt?

Was Prepper konkret ausmachen:

Die Wörter Prepper beziehungsweise prepping leiten sich aus dem englischen Begriff prepare ab. Dieser bedeutet so viel wie auf etwas vorbereitet sein. Vor einigen Jahren wurden sogenannte Prepper noch als Spinner, weltfremde Extremisten, Schwarzmaler oder auch übertrieben ängstliche Personen bezeichnet. Die Pandemie hat gezeigt, dass es schneller in bestimmten Bereichen zu Engpässen kommen kann, als jeder von uns erwartet hat. Das betraf beispielsweise die Lieferbarkeit und Verfügbarkeit von Desinfektionsmitteln, Schutzmasken, Medikamenten, Toilettenpapier, haltbaren Lebensmitteln sowie weiteren Alltagsgegenständen.

Durch diesen Mangel wurden viele Menschen zu solchen, die Dinge horteten sowie lagerten, aus Angst, auf diese für einen gewissen Zeitraum verzichten zu müssen. Man muss hierbei zwischen Preppern unterscheiden, welche für einen möglichen, zukünftigen Ernstfall Alltagsgegenstände lagern und solche, die in Form von Impulskäufen Dinge in großer Stückzahl spontan erwerben, nur damit diese keine andere Person einem weg kauft. Prepper, welche für die Zukunft vorsorgen, sind in der Regel weniger radikal eingestellt und überlegen sich in Ruhe, in welchen Bereichen des täglichen Lebens es Sinn macht, Vorkehrungen zu treffen.

Wer für einen möglichen Krisenfall vorsorgt, tut dies in der Regel nach einem eigenen Schema oder nutzt einen Ratgeber wie diesen hier, um sich auf verschiedene Aspekte zu fokussieren. Das Internet ist voll mit Tipps, welche oftmals nutzlos oder ohne Aussagekraft sind. Wenn sich in der Welt ein Krieg oder Pandemie ankündigt, wo man selbst ein Teil von sein könnte, ist man nicht alleine, was das Vorsorgen betrifft. Viele wollen auf einmal bestimmte Chargen von Lebensmitteln und Items erwerben, oftmals wird einem erst kurz vor dem Eintritt so eines Ernstfalls geraten, Vorsorgemaßnahmen zu treffen, doch das ist genau der falsche Weg. Wer richtig preppern möchte, sollte dies schon vorher, mit Weitsicht und einer gewissen Rationalität tun.

Auf diese Dinge kommt es im Ernstfall an:

Wenn das normale Leben, was jeder von uns gewohnt ist, innerhalb kürzester Zeit durch einen Ernstfall aus den Fugen gerät, möchte man für sich selbst und gegebenenfalls auch den eigenen Angehörigen vorgesorgt haben. Die Meinungen gehen oft auseinander, für welchen möglichen Zeitraum beispielsweise Vorräte angelegt oder diverse Maßnahmen getroffen werden sollten. Sicherlich gibt es kein Patentrezept, auf das Prepper setzen können, um für wirklich jeden Ernstfall

vorbereitet zu sein. Einige konzentrieren ihren Fokus beim Anlegen von Vorräten für einen möglichen Kriegsfall, andere lagern verschiedene Dinge für die eigene Versorgung nach einem atomaren Einschlag. Eine weitere Gruppe von Preppern lagert Verschiedenes für eine langanhaltende Pandemie in der Zukunft, wo eventuell Geschäfte geschlossen, Gebiete im Umkreis abgeriegelt oder man selbst krankheitsbedingt betroffen ist. Die nachfolgenden Dinge könnte man in vielen Fällen so oder so gut gebrauchen sowie die Chancen des eigenen Überlebens beträchtlich steigern. Die Anordnung der Punkte ist nicht nach einer bestimmten Priorisierung oder Wichtigkeit festgelegt.

Einige benötigten Dinge und Aspekte im Überblick:

1. Notfallkit, Medikamente und medizinische Grundversorgung:

Nicht immer kündigt sich beispielsweise eine Flucht an, oft ist man gezwungen, die eigenen geschützten vier Wände zu verlassen. Manchmal ist es auch erforderlich, eben gerade in diesen für einige Tage oder sogar Wochen auszuharren. Wenn eine Apotheke nicht erreichbar oder geschlossen ist, man jedoch auf eine medizinische Grundversorgung angewiesen wäre, kann es im Ernstfall um Leben oder Tod gehen. Es lohnt sich also, mindestens ein Notfallkit und haltbare Medikamente kühl sowie trocken zu lagern.

Wie bei einem Verbandskasten im Auto auch, muss man hier in regelmäßigen Abständen sich vom einwandfreien Zustand des Equipments überzeugen. Abgelaufene Bestandteile oder solche, welche mit der Zeit unbrauchbar werden, sollten Prepper stets aussortieren. Verbandsmaterial, Einweghandschuhe, Klammern oder eingeschweißte Schmerzmittel verfallen in der Regel nicht so schnell wie flüssige Medikamente, beispielsweise Säfte oder bereits geöffnete Verpackungsinhalte.

Wer unter einer chronischen beziehungsweise schwereren Krankheit leidet, sollte immer sichergehen, dass die persönliche Grundversorgung durch einen kleinen angelegten Vorrat zur Not für einige Tage oder Wochen gegeben ist. Asthmatiker sowie Allergiker sollten stets ein gewisses Repertoire an Medikamenten lagern und diese immer mal wieder aufbrauchen sowie die Vorräte dementsprechend auffüllen. Auch andere Menschen aus dem nahen Umfeld können Hilfe gebrauchen, wenn es zu einer Krise, Krieg oder einem atomaren Zwischenfall kommt. Hierfür einen kleinen Notvorrat an medizinischem Equipment auf Lager zu haben, kann unter Umständen Leben retten.

2. Papiere, Dokumente und Nachweise:

Zugegeben, diese Dinge sind nicht alle unmittelbar für das Überleben wichtig, doch können Papiere Dokumente sowie Nachweise helfen, zumindest anderen Menschen zu signalisieren sowie zu zeigen wer man ist. Wer auf medizinische Hilfe angewiesen ist oder bei einer möglichen Flucht eine Landesgrenze überschreiben möchte, sollte hierfür ebenso vorsorgen. Die Geburtsurkunde von einem selbst sowie Angehörigen, Personalausweise, Reisepässe wenn vorhanden, sowie Impfpässe helfen, dass jeder belegen kann, wer man selbst ist.

Wenn man sich selbst verletzt hat und Blutkonserven benötigt, muss in so einer Situation nachweisen können, welche Blutgruppe die eigene ist. Auch hierüber einen Nachweis zu haben, kann im schlimmsten Fall über die eigene Existenz entscheiden. Immer einen Notizblock mit funktionierenden Stiften luftdicht einzulagern kann in einer schwierigen Situation helfen, eine Art Tagebuch zu führen, vorhandene Kinder für eine Weile zu beschäftigen oder durch das Hinterlegen von Zetteln mitsamt Informationen drauf beispielsweise Helfern und Suchenden zu signalisieren, wo man sich selbst befindet.

3. Batteriebetriebenes Radio und Taschenlampe:

Eine Gesellschaft komplett ohne Strom und Elektrizität? Unvorstellbar sowie realitätsfern, meinen nun einige denken. Was vor 150 Jahren noch als normal galt, kann auch in Zukunft in einer absoluten Notlage plötzlich jeden von uns ereilen. Wenn die staatliche Stromversorgung unterbrochen ist, können keine Handys, Laptops und andere batteriebetriebene Gerätschaften aufgeladen werden. Auch funktionieren Solaranlagen sowie Balkonkraftwerke nicht zu jeder Jahreszeit so, dass man hiermit stets eine große Strommenge nutzbar generieren kann. Viele von uns besitzen noch nicht mal eine Solaranlage beziehungsweise ein Balkonkraftwerk.

In so einem Fall sind früher oder später alle Stromvorräte im eigenen Haushalt aufgebraucht. Gerade in einer Notlage sind wir jedoch darauf angewiesen, uns zu informieren und Bescheid zu wissen, welche aktuellen Handlungsempfehlungen oder staatlichen Anweisungen zu befolgen sind. Ein funktionstüchtiges Radio, welches mit handelsüblichen Batterien funktioniert, sollte man immer auf Lager haben. Bestenfalls legt man sich ebenso ein paar Packungen Batterien zurück, in unterschiedlichen Ausführungen und Größen. Auf diesem Weg können auch andere Geräte temporär mit Strom versorgt werden.

Neben einem Radio muss jeder mindestens eine Taschenlampe im Haushalt haben. Wenn es draußen dunkel ist, kann so jeder für eine minimale Beleuchtung vor Ort sorgen. Ebenso kann eine Taschenlampe als Signalgeber fungieren. Befindet man sich in einer misslichen Lage, so kann man mit Lichtsignalen auf sich aufmerksam machen. Dies hat in der Vergangenheit schon vielen Menschen das Leben gerettet, beispielsweise im Fall eines Erdrutsches oder Erdbebens, wenn man selbst verschüttet wurde.

4. Trillerpfeife oder Signalhorn:

Auf sich aufmerksam machen kann man entweder mit einer Taschenlampe oder einer Trillerpfeife beziehungsweise wer hat, ein Signalhorn. Dieser Fakt ist nicht zu unterschätzen, denn nicht immer können Lichtstrahlen aus dem Inneren eines teilweise eingestürzten Gebäudes nach außen dringen. Eine Lampe wäre in dem Fall sinnlos, wenn es darum geht, andere Menschen außerhalb auf einen selbst aufmerksam zu machen. Mit einer simplen Trillerpfeife kann jeder mit minimalen Aufwand auf sich aufmerksam machen, körpereigene Ressourcen sparen, die man durch permanente Hilferufe verbrauchen würde und dennoch eine große Hörweite erzeugen. Ein kleines Signalhorn hätte einen ähnlichen Effekt, würde jedoch nicht um jeden Hals oder in eine Hosentasche passen.

5. Strick, Seil, Bindfaden und Nähzeug:

Seilereien und Fäden waren schon in der Vergangenheit vielseitig einsetzbare Werkzeuge. Mit diesen lassen sich Wunden sowie Brüche und Blutungen im Notfall abbinden, Löcher nähen, Hindernisse überwinden oder gar je nach Ausführung Behelfsleitern bauen. Zugegeben, in vielen extremen Situationen würden solche Dinge nicht unbedingt weiterhelfen. Doch wenn es darum geht, sich aus einem zweiten oder dritten Stockwerk retten zu müssen und kein Bettlaken vorhanden ist, so kann ein kleines Seil, ein Strick odgl. helfen. Nicht immer kann man im Ernstfall sofort auf den Einsatz von Feuerwehren, Rettungsdiensten und Co. zählen, denn diese sind in der Regel just in diesem Moment woanders beschäftigt.

6. Ersatzkleidung und Feuchttücher:

Im Fall eines atomaren Schlags und dem dazugehörigen radioaktiven Fallout kommt es vor, dass Menschen mit kontaminierten Material in Berührung kommen. Die betroffene Kleidung lässt sich so schnell nicht effektiv reinigen, diese dann schnellstens auszuziehen, sich so gut es geht zu

reinigen und auf saubere Anziehsachen zurückgreifen zu können, ist in so einer Situation sehr wichtig. Steht kein fließendes Wasser zur Verfügung, so kann man mit Feuchttücher, oftmals auch Hygienetücher genannt, sich zumindest grob reinigen. Da diese auch nicht endlos gelagert werden können, muss man sie immer mal wieder aufbrauchen und durch neue, ungeöffnete Packungen austauschen. Wer ein Baby hat, benötigt solche Tücher eh, beispielsweise beim Wechseln von Windeln oder der Sicherstellung einer gewissen Grundpflege.

7. Decken, Warnwesten und warme Kleidung im Allgemeinen:

Nicht immer ist man in der Lage, im Krisenfall zum Beispiel heizen zu können oder sich neue Kleidung zu kaufen. Jeder muss also mit rechnen, dass Geschäfte geschlossen haben oder der Ausgang durch die Regierung eingeschränkt wird, wie das zum Teil während der Corona-Pandemie der Fall war. Ist es nicht möglich zu heizen, können Decken und warme Kleidung zum darüber ziehen helfen, eine Grundwärme am Körper zu behalten. Schon zu Zeiten der Neandertaler war das Feuer und warme Kleidung jeweils ein Garant dafür, dass man überleben konnte.

Nicht immer kann man ein offenes Feuer generieren, beispielsweise im Haushalt, so bleibt dann nur der Fakt, warme Kleidung nutzen zu können. Oft helfen auch Isomatten und Isodecken, den eigenen Körper vor dem Auskühlen oder Überhitzung zu schützen. Es kann sich zudem lohnen, Warmwesten einzulagern. So setzt man farbliche Akzente am eigenen Körper was wichtig sein kann, wenn Helfer von außerhalb auf der Suche nach vermissten Personen sind und man selbst davon betroffen ist. Aufmerksamkeit zu erzeugen ist sehr wichtig, oft zählen Stunden oder gar Minuten, gerade in der kalten Jahreszeit.

8. Kerzen, Streichhölzer und Feuerzeuge:

Fakt ist, nicht jeder von uns ist Raucher und trägt aus diesem Grund ein Feuerzeug oder Streichhölzer permanent mit sich rum. Prepper sorgen auch für so einen Fall vor und bunkern Streichhölzer mitsamt Schachtel, Feuerzeuge und Kerzen, um für Licht, Wärme und gegebenenfalls Aufmerksamkeit zu sorgen. Teelichter können beispielsweise helfen, Wärme zu generieren oder mit einer entsprechenden Installation Wasser sowie Gerichte zu erhitzen.

Ein neuer Trend hierbei ist, auf sogenannte Teelichtöfen zu setzen. Diese kann man bereits fertig kaufen oder selbst bauen, wobei nicht immer eine do it yourself Variante empfohlen wird, aus sicherheitstechnischen Gründen. Gegen TÜV-geprüfte Modelle besteht jedoch kein Einwand, hierbei sollte man auf das sogenannte CE-Zeichen beim Kauf sowie den Herstellungsort und den Produzenten achten. Diese Angaben stehen in der Regel auf der Produktpackung drauf.

Teelichtöfen bestehen oft aus Tontöpfen beziehungsweise Tonschalen oder Steingut-Materialien und werden wie der Name schon sagt mit Teelichtern betrieben. Hierbei auf Teelichter zu setzen, die länger brennen, hochwertig sind und keine Paraffine enthalten ist für Allergiker von Vorteil und auch dann, wenn diese in geschlossenen Räumen verwendet werden. Neben Streichhölzern sollte man auch Feuerzeuge einlagern, diese können jedoch im Ernstfall ihren Dienst quittieren, beispielsweise bei sehr niedrigen Temperaturen. Produkte mit Zahnrädern im Zündmechanismus sind hiervon öfters betroffen.

Es kann sich auch lohnen, Kerzenwachsreste und Dochte einzulagern. Viele sammeln Kerzenwachsreste und kreieren damit neue Kerzen. Dochte gibt es häufig als Meterware und in unterschiedlichen Längen sowie Breiten günstig zu erwerben. In Kombination mit Kerzenwachsresten kann man so immer wieder neue Kerzen gießen oder Wachsreste in einer festen Schale aus Glas beziehungsweise nicht brennbaren Materialien geben und so ein provisorisches Teelicht erzeugen. Kerzenreste sollte man also nie wegwerfen, man hat beim Kauf nicht nur dafür

bezahlt. Im Ernstfall kann man solche Überbleibsel also nochmal verwenden. Jedes kleine Feuer oder Licht kann in einer Notsituation für Wärme, Licht und eine positivere Stimmung sorgen.

9. Wasservorräte:

Das Wasser nicht nur die Hauptgrundlage für die Existenz von Leben ist, wird sicher unbestreitbar sein. Der menschliche Körper kann demzufolge länger auf feste Nahrung verzichten, als auf die Zufuhr von Flüssigkeiten, in diesem Fall eben Wasser. Im Krisenfall muss man damit rechnen, dass die Trinkwasserversorgung stark eingeschränkt, wenn nicht sogar unterbrochen ist. Niemand würde wissen, wie lange das der Fall wäre. Pro Tag benötigt der menschliche Organismus je nach Jahreszeit sowie Außentemperatur im Durchschnitt 1,5 bis 2,00 Liter an Wasser, um alle Vitalfunktionen aufrechterhalten zu können.

Pro Tag ergibt das ein bis zwei Einliter-Flaschen Wasser, welche pro Person vorhanden sein müssten. Eine vierköpfige Familie würde in der Summe täglich also bis zu acht Einliter-Flaschen gefüllt mit Wasser benötigen, um zu überleben. Auf einen Monat hochgerechnet wären das stolze 240 Liter beziehungsweise 240 Einliter-Flaschen mit Wasser oder 40 Wasserflaschen-Sixpacks. Der menschliche Körper würde temporär sicherlich auch mit weniger Wasser auskommen, die genannte Zahl wäre jedoch zumindest eine seriöse Richtlinie, woran man sich orientieren kann.

Nicht nur die Organe eines Menschen benötigen Wasser, zur Zubereitung von Zutaten sowie Lebensmitteln wird dieses ebenfalls gebraucht. Gerade Familien mit Kleinkindern müssen auf ein Mindestmaß an Hygiene achten, sodass die erwähnten 240 Liter an Wasser wohl nicht ausreichen würden, es sei denn man portioniert es klug. Sofern die tägliche Notdurft ohne den Einsatz von Wasser erfolgt, kann man hier zumindest sparen, was dies betrifft. Ein Monat ist natürlich nicht so lang, was wäre, wenn nach dreißig Tagen die Notlage immer noch anhält? Frühzeitig einen Alternativplan in so einer Situation ist sehr wichtig. Auch andere Menschen könnten sich in einer Notlage befinden und letzte Reserven von irgendwoher anzapfen wollen.

10. Konserven, verschlossene Verpackungen und Co.:

Frische Lebensmittel und offene Flaschen beziehungsweise Verpackungen können nicht so lange gelagert werden. Oft können stärker verarbeitete Lebensmittel, Eingewecktes sowie Konserven länger gelagert werden, da sie ohne Luftzufuhr von außen weniger schnell verfallen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass man sich stets einen abwechslungsreichen Vorrat an Konserven und Eingewecktem zulegen sollte, denn auch im Krisenmodus verlangt der menschliche Körper nach ein Mindestmaß an Abwechslung. Obst, Gemüse, Fleisch, Wurst im Allgemeinen, dies sind nur einige Beispiele, welche man in Form von Konservendosen erwerben kann. Wer im Vorfeld Geld sparen möchte, kann auch selbst je nach Saison verschiedene Erzeugnisse einkochen sowie einwecken.

Dabei die Dose oder das Einweckglas mit dem Namen des Inhalts inklusive Abfülldatum zu versehen hilft, zukünftig beurteilen zu können, ob und wie lange das Essen noch haltbar ist. Immer mal wieder die Vorräte im Nichtkrisenfall zu verbrauchen und die Konserven sowie Glasinhalte durch andere zu ersetzen, verschafft diesbezüglich Sicherheit. Wer will schon abgelaufene und schlecht gewordene Inhalte haben, wenn man das Essen im Ernstfall benötigt?

Der menschliche Körper braucht um dauerhaft zu überleben, viele verschiedene Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie weitere Inhalte. Die richtige Auswahl an haltbar gemachten Lebensmitteln, hochgerechnet auf mehrere Tage sowie Wochen und Personen im Haushalt ist bei der Planung sehr wichtig. Je nach Erzeugnis muss man mit einem aktuellen Preis von ein bis drei Euro pro 800-Gramm Konserve rechnen. Hierbei kommt es auf den Inhalt an. Rechnet man mit täglich vier Konservendosen für einen Vier-Personenhaushalt, so wird der Verbrauch auf den Monat

hochgerechnet bei 120 Dosen liegen. Diese würden im Einkauf folglich zwischen 120 Euro und 360 Euro liegen, im Ausnahmefall auch etwas mehr. Für den Notfall kann man sich auch einige Tütensuppen und Saucen in Päckchenform zurücklegen, wobei hier der Nachteil besteht, dass man immer Wasser oder Milch als Zusatz benötigt, neben Feuer oder einer anderen Wärmequelle zum erhitzen.

11. Campingkocher, Kartuschen und Küchenutensilien:

Mit einem Gaskocher verbinden viele von uns Lagerfeuerromantik, Urlaub und Unabhängigkeit. Jedoch kann so ein Kocher mitsamt Gaskartuschen im Ernstfall das Überleben sichern. Es gibt natürlich mehrere Nachteile. Es ist nicht wirklich ratsam sowie erlaubt, eine größere Anzahl von Gaskartuschen im eigenen Haushalt oder in einer Garage zu lagern. Im Rahmen der gesetzlichen Grenzen kann ein Prepper natürlich eine gewisse Vorsorge treffen und sich Kartuschen zulegen, um zumindest für einige Tage eine Grundversorgung sicherzustellen.

Ohne Töpfe und Geschirr gelingt das Erhitzen sowie Verspeisen von Mahlzeiten im seriösen Stil nicht so wirklich. Einen kleineren Topf und eine Grundausstattung an Geschirr sowie Besteck sollte man sich demzufolge für den Krisenfall zurücklegen. Im Ernstfall ist es häufig nicht möglich, erst noch in der Küche solche Dinge heraus zu kramen. Auch ein Dosenöffner auf nichtelektrischer Basis gehört mit dazu. Jegliche Utensilien, welche ohne Strom funktionieren, können bei einem Ausfall von Elektrizität helfen, diese Zeit zu überbrücken.

12. Sonstige Vorkehrungen:

Krisenfälle sind ganz spezielle Situationen, welche über kurz oder lang viel von Menschen abverlangen. Je länger diese anhält, umso mehr müssen viele um die eigene Existenz bangen. Werden Vorräte im Umkreis knapp, kann es nicht selten zu Plünderungen oder kriminellen Verhalten von Seiten einzelner Personen kommen. Was nach Walking-Dead Szenarien klingt, ist nicht so unwahrscheinlich. Die Corona-Pandemie zeigte, wie Menschen allein beim Horten von Toilettenpapier ticken und dieses war noch nicht mal überlebenswichtig.

Die eigene Sicherheit und die von im Haushalt lebenden Angehörigen muss beim Preppen mit bedacht werden. Beim Autofahren wird vorausschauendes Fahren stets verlangt, im Krisenfall ist es nicht anders. Da geht es eben nicht alleine nur um Konsumgüter, Geld oder den eigenen Status, sondern unter Umständen um das persönliche Überleben, wo viele wirklich alles für geben würden, das zu bewerkstelligen.

Fazit:

Mich wird es schon nicht treffen, wir sind hier im Land doch sicher, ist ja eh alles nur Panikmache. Diese Schachtelsätze hört man immer wieder von Menschen, welche sich zumindest in absehbarer Zeit nicht vom aktuellen Trend beeinflussen lassen wollen, Rücklagen zu bilden und Vorräte für einen möglichen Krisenfall sowie Situation einer Mangelversorgung anzulegen. Letztlich ist es dennoch ratsam, ein paar Vorräte zu besitzen.