

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!) Fennglas Scharfes Messer Axt Schaufel | Grill oder Gaskocher (oder beides!) Passendes Brennmaterial (Gaskatuschen, Holzkohle, Brennpaste, Holz) Ordentliche Töpfe und Geschirr 1 Handfilter (für z.B. Kaffee) 1 hochwertiger Dosenöffner + Korkenzieher |
|---|--|

Wasservorrat

| | |
|---|--|
| 90 Liter Trinkwasser (nur zum Trinken!) 90 Liter Wasser (zum Kochen) | Hochwertiger Wasserfilter (zum Filtern von Bakterien und Verunreinigungen!) |
| 90 Liter Wasser (z.B. Spülen von Geschirr) | Normaler Wasserfilter |
| Ein paar Münzen Silber (entkeimen notfalls Wasser!) | 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 Knäckebrötchen/Zwieback Mind. 5 Packungen Zucker Mind. 10 Packungen Salz 10 Gläser Fleischbrühe (ersetzt im Notfall die Gewürze und kann zu einem warmen Getränk aufgebüht werden!) | 10 Packungen Mehl 2 Packungen Trockenhefe 2 Packungen Backpulver 10 Packungen Brotpackmischung (hier ist Hefe schon dabei! Sorgt für Abwechslung und geht schneller!) |
| 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!) | 2 Flaschen Rotwein (zum Kochen!) 10 Packungen dunkle Soße (kann mit dem Rotwein und 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 Eintopfkonserven | 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 Betaisadonlösung 1 Flasche Vodka |
|--|--|

Brauchbares!

| | |
|--|---|
| 10 Packungen Schokolade (je dunkler, desto länger haltbar! Gibt notfalls Energie!) 4 Gläser Nuss-Nougat-Creme 4 Gläser Erdnussbutter | 10 Packungen Kaffee 5 Packungen Kakao 5 Packungen Tee (Beuteltee! Keiner will im Ernstfall und wenn die Hände zittern rumkrümeln) 5 Gläser Kaffeeweisser (Achtung! Milchpulver ist hochwertiger und sollte deshalb wirklich nur zum Anrühren von Milch verwertet werden. Kaffeeweisser ist pflanzlich, aber in Ordnung als Ersatz für Milch) |
|--|---|

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 Zahnpaste 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!) | Keimspussen (wachsen schnell) |
| Paprikasamen (Kann aus Paprika gewonnen werden) | Schnellwachsende Salatsorten (ca. 3 Monate!) |
| Paprika und Tomaten brauchen mind. 6 Monate, bis zur Ernte. Paprika eher etwas länger. | Kartoffeln (können im Pflanzsack problemlos gezogen werden. Erste Ernte nach 4 Monaten möglich) |
| Blumentöpfe und Frischhaltefolie zur Anzucht. Besser: Ein Anzuchtgewächshäuschen! | 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 Fleecedecke |
| 1 Taschenlampe | 1 Plane |
| 1 Fernglas | 1 leichtes Zelt in unauffälliger Farbe (z.B. Wurfzelt!) |
| 1 scharfes Messer (kein Kindertaschenmesser!) | 1 hochwertiger Schlafsack |
| 1 Rolle Blumendraht | |
| 1 Rolle Garn | 16 ¼ Unzen Silber für den Notfall (entspricht 4 Unzen) |
| 1 Seil (mind. 5 Meter) | |
| 1 Kopie von Ausweisoriginalen (am besten laminiert!) | 1 hochwertiger Wasserfilter (z.B. Lifestraw) |
| | 2 Packungen Knäckebrot |
| | Ein Becher aus Plastik und eine Trinkflasche |

Sonstige Must Haves

| | |
|--|---|
| Mindestens 1 kleiner Feuerlöscher | Schreckschusspistole |
| Werkzeug | Klingendraht/Stacheldraht/Natodraht |
| Nägel, Schrauben (z.B. um sich zu verrammeln oder um etwas zu bauen) | |
| 1 großes Messer (Machete, Schwert) | 1 Telefon, dass sich ohne Strom an der Telefondose betreiben lässt (Adapter bei ISDN-Dose nicht vergessen!) |
| Nadel und Faden. | |

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.

Wenn es kalt ist nicht zu Alkohol greifen. Gefahr zu erfrieren. Veranstalten Sie auf keinen Fall Saufgelage, um die Stimmung zu heben. Unter Alkoholeinfluss werden manche Menschen aggressiv. Halten Sie Leute, von denen Sie jetzt schon wissen, dass diese ein Alkoholproblem haben fern. Gleiches gilt für Menschen mit Drogenproblemen.

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?

Bitte bedenken Sie:

„Survival of the fittest“ bedeutet nicht, dass die Stärksten überleben oder die, die immer alles gleich machen. Noch nicht einmal die, die scheinbar das Meiste haben. „Survival of the fittest“ bedeutet, dass die, die sich am besten angepasst haben und kreativ anpassen können ihre Chancen verbessern in einer sich verändernden Welt oder Gesellschaft zurecht zu kommen.

Keiner kann derzeit zu 100% abpassen, was die Zukunft bringen wird. In diesem Szenario gehen wir basierend auf guten Gründen von einem baldigen Wirtschaftscrash mit verheerenden Folgen für Sie und Ihre Liebsten aus. Wir alle hoffen natürlich (die einen mehr, die anderen weniger), dass es nicht ganz so schlimm kommt. Aber sollte exakt dieses Szenario eintreten, dann liegt uns Ihr Überleben am Herzen. Dann wollen wir, dass Sie fit (=passend) sind und die besten Chancen in einer sich verändernden Welt haben.

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.