

# Krisenvorsorge und Prepping

Quelle: <https://www.dieparusie.de/gelassen-durch-die-apokalypse/weltliche-vorbereitung>

Hier ohne Bilder wiedergegeben, ergänzende Links durch Hrsg.

## Inhalt

Weltliche Vorbereitung: „Der beste Rat ist Vorrat.“ .....	4
Prepping und Krisenvorsorge .....	4
Absehbare Folgen der Katastrophen .....	4
Bei der Krisenvorsorge generell zu beachten .....	5
Die Bank hat zu, es gibt kein Geld mehr .....	5
Der Strom fällt aus (Blackout): Zusammenbruch der zivilen Ordnung.....	6
Hamsterkäufe und Affenkäufe.....	7
Affenkäufe .....	7
Wie finanziere ich meine Vorsorge? .....	7
1. Einkommen erhöhen .....	8
2. Unnötiges verkaufen .....	8
3. Kredit aufnehmen .....	8
4. Ausgaben senken .....	8
Recherche zu Produkten .....	10
Lebens- und Tauschmittel als Währungen der Zukunft: .....	11
Edelmetalle kaufen und verkaufen.....	11
Gold kaufen .....	12
Zertifikat .....	12
Empfehlenswerter Verkäufer-Shop .....	12
Gold vergraben .....	12
Preisentwicklung.....	13
Gold verkaufen .....	13
Silber.....	13
Prepping – Vorbereitung durch Vorräte .....	13
Wasser: Priorität Nr.1! .....	13
Geeignete Behältnisse:.....	14
Haltbarmachung:.....	14
Wassergewinnung.....	14
Getränke.....	15
Getränke - Zusatzstoffe.....	15
Grundlegende Langzeitlebensmittel.....	15
Generelles zur Lagerung von Lebensmitteln .....	15

Haltbare, wichtige Lebensmittel .....	16
Folgende Langzeitlebensmittel müssen umverpackt werden.....	16
Professionelle Langzeitlebensmittel.....	17
BP-ER Notration.....	17
NRG-5 Notration .....	17
Dosenbrot.....	18
Honig, Dosenwurst, Dosenkäse und Dosenmarmelade .....	18
Dosenkuchen.....	18
Bundeswehr .....	18
Folgende Langzeitlebensmittel müssen nicht umverpackt werden.....	18
Konservendosen & Einmachgläser .....	19
Zusätzliche Produkte (müssen umverpackt werden) .....	19
Nahrungsergänzung.....	20
Haltbarmachung Lebensmittel .....	21
Geräte und Verbrauchsmaterial zur Haltbarmachung.....	21
Luxus-Lebensmittel.....	21
Süßigkeiten .....	21
Spirituosen .....	22
Kochen ohne Strom.....	22
Grundlegende Haushaltswaren.....	23
Müllbeutel! .....	23
Toilettenpapier.....	23
Stofftaschentücher .....	23
Kleidung und Schuhe.....	23
Kochzubehör, Brennstoffe .....	23
Reinigungsartikel.....	24
Licht, Feuer.....	25
Hygiene.....	25
Erweiterte Haushaltswaren.....	26
Alltagsgegenstände .....	26
Werkzeug .....	27
Werkzeuge ohne Energiebedarf.....	27
Werkzeuge mit Energiebedarf .....	28
Heizen .....	29
Stromerzeugung .....	29
Möglichkeiten der Energiegewinnung.....	29
Licht in Zeiten ohne Strom .....	29
LED-Kurbellampen .....	30
Automatische Kerzenlöscher .....	30

LED-Stirnlampe(n) .....	30
Lichtquellen ohne Strom.....	30
Information.....	31
Verteidigung.....	31
Mobilität.....	31
(Lasten-) Fahrrad .....	31
Bollerwagen oder Handkarren .....	32
Rucksack.....	32
Wanderschuhe und Trekkingstöcke.....	32
Benzin und Transport.....	32
Hausapotheke und Medikamente .....	32
Wundversorgung.....	33
Brandschutz.....	34
Weiterführende Links über Prepping und Krisenvorsorge .....	34
survival-kompass.de .....	34
Conserva.de .....	35
Eine Apokalypse überleben .....	35
Prepper Shops .....	35
Literaturempfehlung: „Das Lexikon des Überlebens“ .....	35
Unverzichtbare Berufe und Fertigkeiten in der Postapokalypse .....	35
1. Handwerk & Bauwesen .....	36
2. Landwirtschaft & Nahrungsversorgung.....	36
3. Medizin & Heilkunst .....	36
4. Energie & Brennstoffversorgung.....	36
5. Transport & Kommunikation.....	36
6. Schutz & Verteidigung * .....	36
Wissen, das unverzichtbar wird .....	36
Überleben & Selbstversorgung.....	36
Medizin & Hygiene .....	37
Handwerk & Technik.....	37
Gesellschaftliches & Wirtschaftliches Wissen .....	37
FAZIT: Folgende Berufe & Fähigkeiten sollte man jetzt lernen.....	37
Schlusswort und womit man heute schon anfangen sollte .....	37

## Weltliche Vorbereitung: „Der beste Rat ist Vorrat.“

Diese Seite soll eine solide Grundlage bieten, um die wichtigsten Fragen rund um das Thema Prepping und Krisenvorsorge zu beantworten – ohne Panikmache, sondern mit einem klaren Fokus auf sinnvolle Vorbereitung. **Ziel ist es, Ängste zu nehmen, Orientierung zu bieten und sicherzustellen, dass man in Notfällen gut gerüstet ist.**

Hier geht es um das weltliche Überleben, vom Goldkauf bis zum Prepping. Das Thema füllt ganze Bücher, das kann diese Seite nicht ersetzen, aber man wird hier viel Nützliches lesen und bekommt einen strukturierten Überblick, worauf es ankommt. Ebenfalls erhält man Tipps, wie man seine Vorsorge finanzieren kann.

Die Welt ist unsicherer denn je und die prophezeiten Katastrophen machen es sinnvoll, vorbereitet zu sein. Wer sich heute Gedanken über Krisenvorsorge macht, muss es später nicht überstürzt tun. Ob es um den dritten Weltkrieg, die dreitägige Finsternis oder die herausfordernde Zeit danach geht – hier erfährt man, wie man sich grundlegend vorbereiten kann.

## Prepping und Krisenvorsorge

Prepping und Krisenvorsorge: für das **prophezeite Szenario (Stromausfall, 3.WK, 3tägige Finsternis, Zeit danach)** unverzichtbar.

In Krisenzeiten brechen Versorgungsketten zusammen, Lebensmittel werden knapp, und die öffentliche Sicherheit kann nicht mehr garantiert werden. Eine gute Vorbereitung bedeutet nicht Panik, sondern kluge Weitsicht. **Laut Prophetie wird der Krieg über 3 Monate auf deutschem Boden ausgetragen. Aber auch davor und auch noch lange danach wird man sich weitgehend selbst erhalten müssen. Der künftige Alltag wird von harter körperlicher Arbeit und Entbehrungen geprägt sein.**

Man sollte also schon vor dem Zusammenbruch die Möglichkeit nutzen, sich selbst versorgen zu können und zu bevorraten.

**Kriegsbeginn soll in einem Hochsommer sein, und drei Monate später im Spätherbst des Kriegsjahres soll die Finsternis einsetzen.** Beide Katastrophen würden nie geahnte Zerstörungen mit sich bringen. Wir brauchen also einen Ort, an dem man diese Katastrophen überstehen kann. Das heißt konkret:

Für Krieg und Finsternis **benötigt man ein sicheres Haus oder eine geschützte Wohnung, um der giftigen Atmosphäre zu entkommen.** Fahrzeuge wie Autos, Zelte oder Wohnmobile bieten keinen ausreichenden Schutz und scheiden daher aus.

Das sichere Haus muss zudem **weit entfernt von Küsten oder großen Seen** liegen – idealerweise mindestens 100 Kilometer von der Meeresküste entfernt und sich in einer Höhe von mindestens 100 bis 150 Metern über dem Meeresspiegel („Normalnull“, NN) befinden. In Norddeutschland wird laut Prophezeiungen niemand die Fluten der Finsternis überleben.

## Absehbare Folgen der Katastrophen

**Nach den Katastrophen wird es auf längere Sicht – über Monate bis Jahre hinweg – gravierende Versorgungsprobleme geben.** [Irlmaier](#) und andere Quellen sagten voraus, dass wir in vielerlei Hinsicht auf den **technischen Stand von etwa 1850** zurückgeworfen werden. Das bedeutet herbe Einschnitte in unseren Alltag:

- Kein Strom, also muss die Beleuchtung durch Kerzen, Gaslampen oder Öllampen erfolgen
- Kein Internet mehr, kein Telefon oder Fernsehen. Kommunikation erfolgt dann nur per Brief oder persönliche Treffen.
- keine offenen Geschäfte
- Kein motorisierter Verkehr mehr. Reisen nur zu Fuß, per Pferd oder Dampflokomotive. [Irlmaier](#) sah Dampfschiffe auf der Donau.
- vermutlich kein Wasser aus der Leitung. Brunnen und Flüsse müssen genutzt werden. Offene Gewässer sind aber zunächst giftig.
- Heizen: Zentralheizung fällt aus, nur noch Kamine oder Öfen nutzbar

- Hygiene: Seltenes Waschen (oft nur einmal pro Woche oder seltener), keine modernen Seifen, Zahnpflege rudimentär.
- Nahrungsmittel und Ernährung: Keine Supermärkte mehr, Nahrung muss selbst angebaut, gejagt oder auf Märkten gekauft werden. Haltbarkeit von Lebensmitteln stark eingeschränkt. Es gibt auch keine Kühlschränke ohne Strom.
- keine oder nur wenig Hilfe durch Feuerwehr, Polizei und Militär
- In der Freizeit: Gesellschaftsspiele, Lesen oder Live-Musik – keine digitalen Medien mehr.

Je mehr Leute aber vorbereitet sind auf eine Phase, in der unsere hoch entwickelte Gesellschaft zusammengebrochen ist, umso ruhiger und gefasster kann diese Phase vorübergehen. Bei den Vorbereitungen darf man eines nicht vergessen:

### **Bei der Krisenvorsorge generell zu beachten**

**Die eigenen Krisenvorbereitungen sind geheim zu halten. Jeder, der weiß, dass man Vorräte besitzt, ist eine potentielle Gefahr. Hunger treibt Menschen zum Äußersten. Bilde stattdessen Netzwerke mit vertrauenswürdigen Menschen.**

- **Mit niemandem über die Krisenvorsorge sprechen und die eigene Prepping – und Equipmentliste geheim halten**
- **Das Thema ernst nehmen und nicht halbherzig betreiben**
- **Krisenvorräte richtig einteilen, wenn der Notfall eintritt**
- **Suche dir Gleichgesinnte und bilde Netzwerke mit vertrauenswürdigen Leuten. Im Krisenfall zählt als Erstes die Gemeinschaft.**
- **Wer zu billiges Equipment kauft, kauft zweimal**
- **Deine finanzielle Lage geht niemanden etwas an**
- **Jeder hat eine eigene Persönlichkeit und meistert die Krise auf seine Weise, es gibt nicht „den“ Weg.**

### **Die Bank hat zu, es gibt kein Geld mehr**

Bankguthaben, Kapitallebensversicherungen, Aktien, Fonds, Wertpapiere würden nach dem prophezeiten Crash wertlos, bzw. man kann nicht mehr auf sie zugreifen. Man muss über unsere Banken wissen, dass sie so gut wie kein Geld auf Lager haben. Sie hat genug Banknoten für 100 Kunden am Tag, aber nicht für 10.000 in einer Krise, die alle gleichzeitig an ihr Geld wollen:

Der sogenannte „Bankrun“.

Die Banken bleiben dann geschlossen und die Geldautomaten außer Betrieb. Selbst, wer dann noch Bargeld daheim hat: Man kann wegen der Inflation immer weniger dafür kaufen. Eine Brezel kostet heute 90 Cent, aber was ist, wenn sie 10 Euro kostet? Man wird sich auch teures Equipment für die Krise nicht mehr leisten können. Immobilien braucht man keine zu kaufen, es wird ja nach der 3-tägigen Finsternis genügend leer stehen.

Sollte man also über größere Guthaben bei Banken oder Versicherungen verfügen, sollte man:

- einen Großteil der Guthaben abziehen
- Aktien abstoßen
- Einen Teil in Edelmetalle investieren
- für Krieg und die Zeit nach der Finsternis vorsorgen

Bargeld unter dem Kopfkissen ist sicherer aufbewahrt als auf dem Konto.

Die Folgen eines Banken-Crashes sind konkret:

- die Arbeitslosigkeit steigt (auch die eigene, und man kann sich Vorsorge dann nicht mehr leisten)
- die Kriminalität nimmt zu, Banden von Plünderern streifen umher
- Versorgungsprobleme bei immer mehr Produkten und Artikeln, insbesondere was wichtig für die Vorsorge und lebenswichtig ist

Nach einem Bankencrash gibt es kein neues Bargeld mehr. Dann kann man nichts mehr einkaufen, sobald das Portemonnaie leer ist. Dann kann man nur noch Wertsachen und Dienstleistungen tauschen oder auf gute Kontakte hoffen. Wer nichts zum Tauschen hat und auch keine sozialen Kontakte, der greift dann zur Gewalt.

**Man ziehe besser heute schon größere Guthaben bei Banken und Versicherungen bis auf ein Mindestmaß ab und horte das Geld daheim. Investiere einen Teil in Edelmetalle und vor allem in die Krisenvorsorge.**

Noch hat man einen Job, noch bekommt man etwas für sein Geld, und noch ist alles reichlich verfügbar.

Das Geld ist der wichtige Lebensnerv einer Gesellschaft, der andere ist die Energieversorgung:

## **Der Strom fällt aus (Blackout): Zusammenbruch der zivilen Ordnung**

Ein großflächiger Stromausfall (Blackout) hat **noch tiefgreifendere Auswirkungen als ein Bank-Run**. Ohne Strom funktioniert unsere moderne Gesellschaft nämlich überhaupt nicht mehr. Dann ist Feierabend. Im Handumdrehen verliert man wie beim Bank Run den Zugang zu Geld, Lebensmitteln, Benzin, Kommunikation, Medizin, ärztlicher Versorgung, Wärme und Sicherheit. Ohne Strom ist man wieder im 18. Jahrhundert, mit Kerzen und Pferdekutsche.

Gut möglich, dass wir schon vor Kriegsausbruch Stromausfälle haben werden, allerspätestens im Krieg wird er aber weg sein.

Das sind die Konsequenzen eines Blackouts (großflächiger Energieausfall):

- kein Geld aus dem Automaten, wie bei einem Bankrun.
- Kein Auto mehr, denn der Zapfhahn der Tankstelle läuft auch nicht mehr.
- keine Lebensmittel und Medikamente mehr. Lebensmittelgeschäfte und Apotheken würden leergeräumt. Menschen, die sich nicht auf einen Stromausfall vorbereiteten, würden in die Supermärkte und Apotheken eilen, um große Mengen an Lebensmitteln, Wasser, Medikamenten und Toilettenartikeln zu kaufen. Es würde Millionen von Menschen geben, daher ist es sehr wahrscheinlich, dass diese Einrichtungen innerhalb der ersten Tage nach einem Zusammenbruch des Stromnetzes leergeräumt werden.
- kein Erdgas
- keine Energie zum Kochen
- Lebensmittel verderben ohne Kühlschrank
- Heizung ist kalt
- der Handel würde aufhören – Banken würden schließen und Geldautomaten würden nicht mehr funktionieren, wenn das Stromnetz ausfällt. Menschen, die Geld ausgeben müssen, haben nur ihre Bargeldreserven daheim. Danach hat man nur noch seine Tauschmittel – oder rohe Gewalt.
- Verkehrsnetze würden zum Erliegen kommen – Zapfsäulen an Tankstellen fallen aus, ohne Strom. Verkehrsschilder, Ampeln und Zugsysteme würden ebenfalls ausfallen. Und ohne eine Möglichkeit, Benzin zu beschaffen, hätten Autobesitzer keinen Nutzen für ihre Fahrzeuge. Betriebe, die stark auf Lieferungen angewiesen sind, wie Lebensmittelgeschäfte, könnten nicht in der Lage sein, ihre Waren aufzufüllen.
- Es gäbe vielleicht gebietsweise kein fließendes Wasser mehr – Kritische Infrastrukturen wie Wasseraufbereitungsanlagen verwenden Strom, um ihre Pumpen und Geräte zu betreiben. Diese würden ausfallen. Die meisten Wasserversorger haben Notstromaggregate, um im Falle eines Stromausfalls die Versorgung aufrechterhalten zu können. Allerdings kann es in Ausnahmefällen zu Einschränkungen oder temporären Unterbrechungen der Wasserversorgung kommen, insbesondere wenn auch die Pumpen der örtlichen Wasserversorgung vom Stromausfall betroffen sind. Wenn die Stromversorgung in einer Stadt komplett ausfällt, können Toiletten und Duschen in den meisten Fällen noch genutzt werden. Die meisten Abwassersysteme in Deutschland funktionieren unabhängig von der Stromversorgung, da sie durch die Schwerkraft betrieben werden und die Abwässer von höher gelegenen Stellen zu den Kläranlagen oder Abwassersystemen transportieren.

- Die Kommunikation bricht zusammen – Mobiltelefone, Tablets und andere Geräte, die aufgeladen werden müssen, würden nur wenige Stunden nach dem Ausfall des Stromnetzes unbrauchbar werden, was die Kommunikation stark einschränkt. Dazu gehört die Kommunikation mit Polizei, Feuerwehr und Rettungsdiensten.
- IM KRIEG: Satellitennavigationsgeräte und das Internet werden nutzlos.

Heutzutage verlassen sich viele auf ihre Smartphones und andere Geräte, um Wegbeschreibungen zu erhalten. Die durchschnittliche Person wird orientierungslos, wenn das Netz ausfällt und einen Straßenatlas haben die wenigsten. Natürlich sind im Krieg die Satellitensysteme (GPS, Galileo) Angriffsziel Nr. 1. Man sollte sich **wichtige Strecken ausdrucken oder einen Straßenatlas kaufen**.

## Hamsterkäufe und Affenkäufe

Man sollte informiert und **zielgerichtet Vorsorge zu betreiben**. Insbesondere wer in einer Großstadt lebt, ist in Krisensituationen oft besonders verwundbar. Viele verlassen sich darauf, dass der Supermarkt um die Ecke immer geöffnet und gut gefüllt ist, aber in einer Großstadt ist man viel anfälliger für Krisen. Viele denken jetzt, dass das nicht stimmt, denn der Supermarkt ist doch gleich um die Ecke. Aber diese Geschäfte sind abhängig von der täglichen (!) Zulieferung, es gibt quasi keine Lagerhaltung, sondern nur das, was im Regal steht. Die eben noch gut gefüllten Regale sind nach einem Crash aber schnell leergeräumt, wahrscheinlich binnen weniger Stunden. Und wenn eine dringend benötigte Ware knapp wird, wird es schnell ungemütlich. Wir kennen alle die Bilder aus dem Fernsehen, wenn die Geschäfte zum Winterschlussverkauf öffnen. Man stelle sich einmal vor, es geht nicht um Kleidung oder Elektronik, sondern lebenswichtige Dinge wie Nahrung, Medikamente oder Wasser:

### Affenkäufe

Keiner sagt mehr "Guten Tag". Stattdessen wird geschubst und gerangelt. Niemand hat einen Einkaufszettel dabei und jeder hat es jetzt sehr eilig. Man selbst bekommt vielleicht nicht mehr genug, oder auch überhaupt nichts mehr ab.

Besonders kritisch sind Hochhäuser, denn hier ist sehr schnell das Wasser verbraucht. Nach einem Blackout geht jeder wie gewohnt auf Toilette und betätigt die Wasserspülung, oder geht Duschen. Das hat den Effekt, dass sehr schnell kein Wasser mehr im Gebäude vorhanden ist. Das bedeutet dramatische Szenen, vor allem, wenn Kinder betroffen sind. Hochhäuser liegen oft zentral in der Stadt, weit entfernt von potenziellen n Wasserquellen und sind auf externe Versorgung in der Krise angewiesen. Hochhäuser und Großstädte allgemein sind nicht ideal für Krieg und Finsternis.

## Wie finanziere ich meine Vorsorge?

Man wird einiges an Nahrung und Equipment brauchen, um die Krisen zu überstehen. Wenn die Banken crashen, kommt man nicht mehr an sein Geld. Dann sind die angesparten 20.000 Euro auf dem Konto plötzlich weg oder enteignet. Durch die Inflation bekommt man auch immer weniger für sein Geld. Und die Steuern würden laut [Irlmaier](#), und [Mühlhiasl](#) einmal so hoch, dass sie niemand mehr bezahlen kann. Irgendwann hat man einfach keinen Spielraum mehr für größere Anschaffungen und Investitionen, sondern braucht sein Geld, um den Tag zu überstehen. Jetzt geht es noch, vorzusorgen aber in wenigen Jahren vielleicht schon nicht mehr. Um sich also Nahrung, Wasserversorgung, Werkzeug, Kleidung usw. anschaffen zu können, braucht man Kapital. Um sein Kapital zu erhöhen, sehe ich 4 Wege:

- 1. Einkommen erhöhen
- 2. Unnötiges verkaufen
- 3. Kredit aufnehmen
- 4. Ausgaben senken

Im Folgenden versuche ich, Denkipulse zu allen diesen Punkten zu geben.

## 1. Einkommen erhöhen

Typische „Heimarbeiten“ wie etwa Kugelschreiber montieren oder Produkttester werden, sind unseriöse Abzocke. Finger weg!

- Mit künstlicher Intelligenz lässt sich am leichtesten Geld verdienen, etwa indem man E-Books erstellt und per Amazon KDP verkauft. Es gibt auch Print-on-Demand Angebote, bei denen T-Shirts, Pullover etc. erst bei Auftragseingang durch Amazon produziert werden. Mit ChatGPT sind auf YouTube tausend Wege aufgezeigt, damit Geld zu verdienen. Man kann ChatGPT auch direkt fragen, wie man damit am besten Geld verdienen kann.
- Spende Plasma oder Blut.
- Wenn du Photoshop hast, dann kannst du mit Midjourney digitale und physische Kunst kreieren und auf ETSY verkaufen. Mit künstlichen Intelligenzen wie ChatGPT oder Midjourney kann man bereits tolle Grafiken erstellen, die oft nur minimale Korrekturen brauchen, um verkaufsfähig zu sein.
- Online-Fragebögen ausfüllen und damit ein paar Euro verdienen. Bevor man eine halbe Stunde herumgammelt und auf TikTok schamlosen Weibern beim Schminken zuschaut. Reich wird man nicht, aber man gewinnt etwas Spielraum.
- Suche dir einen Nebenjob, trage samstags die Zeitung aus. Schau dich auch gerne im Ort im Supermarkt oder Einzelhandel um und frage nach einer Nebentätigkeit. Kästen stapeln im Getränkehandel, im Lager helfen oder putzen gehen. Es tut wirklich nicht weh, wenn man 2 Stunden einen Büroraum staubsaugt. Bedenke: 30€ klingt vielleicht nicht viel, aber das sind 6 kg Dosenbrot, die lange satt machen. Auch Kleinvieh macht Mist.

## 2. Unnötiges verkaufen

- Alles, was nicht gebraucht wird, muss raus.
- Verkaufe unnötige Dinge und alle ungenutzten Sachen, wie z. B. Elektronik, Markenkleidung und Deko-Artikel. Eine Lavalampe bringt dir nichts, aber 30 Kilo Dosenbrot schon. Auch ein Bild an der Wand im teuren Rahmen kann man verkaufen. Ein Adidas-Hoody bringt schnell 40 € im Verkauf. Verkaufe ungenutzte Kleidung auf Vinted (ehemals Kleiderkreisel) oder Ebay.

## 3. Kredit aufnehmen

- Kredit aufnehmen in Zeiten der Inflation – eine kluge Entscheidung? Wer während einer Inflation einen Kredit aufnimmt, kann davon profitieren: Die nominale Kreditsumme bleibt unverändert, während das Geld an Wert verliert. Dadurch sinkt die reale Schuldenlast, und die Rückzahlung fällt leichter – ein Effekt, den man als „weginflationieren“ bezeichnen könnte. Natürlich sollte man eine Kreditaufnahme gut abwägen. Wer aber monatlich 80 bis 100 Euro übrig hat und in einer sicheren beruflichen Situation ist, kann prüfen, welche Kreditsummen möglich sind – oft sind es mehrere Tausend Euro auf einen Schlag.
- Die Alternative wäre, diese relativ geringe Summe über Jahre hinweg anzusparen, beispielsweise für den Kauf von Gold oder für größere Anschaffungen zur Krisenvorsorge. Doch das dauert zu lange, und bestimmte Ressourcen wie Gold könnten dann nicht mehr verfügbar oder bezahlbar sein. Gold hat zudem den Vorteil, dass es im Notfall wieder in Euro umgewandelt werden kann, indem man es teilweise verkauft. Dennoch bleibt die Entscheidung individuell – jeder muss für sich selbst abwägen, ob ein Kredit in dieser Situation sinnvoll ist.

## 4. Ausgaben senken

Für die überlebenswichtigen Dinge bekommt man am schnellsten Spielraum, indem man die Ausgaben senkt. Ein gewisses Einkommen hat jeder, und im Folgenden betrachten wir, wie man davon Kapazitäten für die Krisenvorsorge abzweigen kann.



## Sparen am Lebensstil

- Ziehe wieder bei deinen Eltern ein. Miete, Strom, Essen, heizen, Internet. Dieser Schritt bringt die allergrößten finanziellen Entlastungen. Allein die gesparte Miete bringt enorme Möglichkeiten für die Krisenvorsorge. Auch wenn man nicht wieder nachhause will, du sparst Unsummen. Ich kann nur jedem dazu raten. Wir brauchen auch wieder sozialen Zusammenhalt und Harmonie in der Familie.
- Keine Reisen mehr
- Teure Laster und Suchtmittel, wie etwa das Rauchen abstellen oder reduzieren. Das sind schnell 10€ am Tag, also 300€ im Monat. Notfalls Zigaretten selbst zu drehen oder stopfen. Das reduziert die Kosten auf 1/3 oder noch weniger! Laster sind aber nicht gerne gesehen von Gott, weil sie dämonisch verursacht sind. Wer sich Lastern hingibt, der hört auf den Teufel („Ich kann nicht ohne“, „Dann macht das Leben doch keinen Spaß“. Das sind Sätze von "unten" und nicht von dir. Wir müssen überwinden, wie es in der Bibel heißt. Gott ist bei denen, die überwinden.
- Keine Kneipen, Discos, (Fast Food) Restaurants, Eiscafés, Kinos und dergleichen mehr besuchen
- Reparaturen an Haus und Garten selbständig ausführen
- Rechnungen immer gleich bezahlen, teure Mahngebühren vermeiden
- Fahre mit dem Rad und lass das Auto stehen.

## Sparen bei Verträgen

- Alle Verträge auf günstige Alternativen überprüfen (Strom, Gas, Versicherungen, Kredit umschulden...)
- Internet bitte billig und überall: Ein DSL-Anschluss kostet schnell 60 Euro im Monat. Alternative: Man kann einen günstigen Internettarif für sein Smartphone buchen, da sind z.B. 30 GB für 9,99€ im Monat möglich. Was viele nicht wissen: Man kann sein Handy an Laptop oder PC koppeln, und als Hotspot nutzen. Man surft dann am Computer und das Handy ersetzt den DSL-Router samt Vertrag. Computer und PC kann man auch per USB-Kabel verbinden, das nennt sich "USB-Tethering". Auf diese Art können auch arme Menschen ins Internet und ordentlich sparen. Es genügt ein altes Smartphone dafür, es muss ja nur als "W-Lan Stick" fungieren. Kombiniert mit einem 100 € Notebook kann man surfen, YouTube schauen und alle Webseiten lesen, für 9,99€ im Monat.
- Unterhaltungs-Abos: Netflix, Amazon Prime, alles kündigen. Spotify Alternative: auf YouTubeMusic findet man praktisch alles an Musik und zwar kostenlos.

## Sparen an Kleidung und Körperpflege

Eitelkeit drückt sich am ehesten Kleidung aus. Übertriebenes Modebewusstsein ist nicht nur teuer, es macht uns auch hässlich vor Gott.

- Muss das Paar Schuhe 100€ kosten?
- Ein T-Shirt kostet schnell 30€! Kaufe dir B&C Shirts für 3,50€. Sie sind in vielen Farben erhältlich, bestehen zu 100% aus Baumwolle und sehen schick aus. Keiner wird dich dumm angucken. Sie werden kommerziell für den T-Shirt-Druck benutzt, wegen der tollen Qualität. „Fruit of the Loom“ ist auch gut und bekannt.
- Kaufe möglichst Secondhand
- Kleidung reparieren: Nähen und flicken lernen
- Lass dir von Mutti die Haare schneiden, anstatt 50€ und mehr beim Friseur zu lassen.
- Deospray statt Parfüm
- Günstige Zahncreme und generell Pflegeprodukte. D&M liefert gute, aber günstige Produkte.
- Jeden dritten Tag duschen reicht völlig. Vollbäder vermeiden.

## Sparen an Essen und Trinken

- Ab sofort kein teurer Lieferservice mehr, kaufe billig ein.
- Wenn man auf Fleisch verzichtet oder es deutlich reduziert, spart man UNMENSEN an Geld. Vegetarisch oder vegan ist immernoch lecker: Marmelade, Pizza, Pommes, Spaghetti mit feuriger Arabiata Sauce... Das ist alles so lecker und ohne Fleisch. Essen muss keinen Spaß machen. Keinen Hunger mehr haben und keine

Mangelerscheinungen bekommen. Mehr Ansprüche sollten wird ans Essen nicht stellen. Früher hat man sich auf den Sonntag gefreut, weil es nur dann leckeres Essen gab. Ersetze Fleisch und Wurst als Proteinquelle durch Eier, Linsensuppe, Quark und Käse. Nüsse, Kidneybohnen, Zerealien, Spinat, usw. [Hier findet man die besten pflanzlichen Proteinquellen.](#) Was man am Fleisch spart, kann man in Langzeitlebensmittel investieren.

- Kaufe günstige Pizza Margheritas im 3er-Pack für 3€, anstatt für eine einzige Salami-Pizza 4 € zu zahlen.
- Marmelade ist billiger als Wurst
- Vegane Wurst. Wer nicht gänzlich auf Wurst verzichten mag, der kann gerne vegane Produkte versuchen. Schinkenspicker zum Beispiel ist unglaublich nah am Original.
- Pommes mit Ketchup oder Spaghetti sind günstig und super lecker. Diese eher „langweiligen“ Gerichte kann man ordentlich aufpeppen: vegane Currywurstsauce für die Pommes oder scharfe Arrabiata Sauce für die Spaghetti.
- Suppen (!) sind die günstigste warme Mahlzeit. Eine Tütensuppe und 2 oder 3 Scheiben Brot machen auch satt. Tütensuppen wie z.B. „ABC Suppe“ für 0,45 €, sind sehr lecker.
- Konserven allgemein sind günstiger als frische Produkte. Als da wären: Dosenravioli, Kartoffelsuppe, Hühnersuppe, Linsensuppe, Fisch in Konserven...
- Kartoffeln, Kartoffeln, Kartoffeln: Diese Knolle hat Europa vor dem Hungertod gerettet.
- Fast abgelaufene Lebensmittel kaufen und zügig essen
- Kein Lieferservice oder Essen außer Haus mehr: Mc Donalds, Döner, Pizzeria, oder überhaupt der Restaurantbesuch sind passé.
- Butter ist teurer als Margarine
- Strecke Fruchtsäfte mit Wasser
- Bier und Cola sind teurer als Wasser
- Ein Tee mit etwas Zucker ist auch sehr lecker, und viel billiger als Softdrinks
- Brot gehört zu jedem Essen. Es ist günstig und macht satt und erhält am Leben. Brot ist nahrhafter als Brötchen.

### Sparen bei Neuanschaffungen

- E-Bay, E-Bay Kleinanzeigen und Quoka sind wunderbare Möglichkeiten zu sparen
- Immer handeln und nach Rabatten fragen
- Online-Shops: Mit Freunden oder Bekannten bestellen, um Mengenrabatte oder kostenfreie Lieferungen zu bekommen
- Nur das kaufen, was man braucht.
- Alte Technik: Man bekommt sehr taugliche Laptops, die alles können, schon für unter 100€! Computer und Smartphones müssen nur fürs Gaming teuer sein. 5 Jahre alte Technik reicht für Surfen, YouTube und Office.

### Recherche zu Produkten

Fragen zu einem Thema oder zu einem Produkt? Achtung: Wer zu billig kauft, kauft zweimal!

Gebrauchsgegenstände, auf die man lange angewiesen ist, etwa Werkzeug, Kleidung, Kochutensilien, Messer, sollten eine (sehr) gute Qualität aufweisen. Die Amazon-Kundenrezensionen sind hier natürlich eine tolle Anlaufstelle, gerade bei gefragten Produkten, die tausendfach verkauft wurden. Dann gibt es Vergleichsportale, hier zum Beispiel kann man Produkte verschiedener Hersteller vergleichen: [www.vergleich.org](http://www.vergleich.org)

Man kann nicht alles wissen, und wenn du spezifische Fragen hast und ein Forum keine Antwort liefert oder zu lange dauert, frage doch einfach ChatGPT. Was auch toll ist: [Perplexity](#), ein intelligentes Google, bei dem man seine Frage direkt stellen kann, etwa: „Wie lange ist Wasser in Notfallwasserbeuteln haltbar?“, und Perplexity durchsucht das Internet. Auch der Copilot von Microsoft's Edge Browser geht in diese Richtung.

Aber Vorsicht: Diese künstlichen Intelligenzen machen oft Fehler. Spezifische Fragen würde ich in Fachforen klären.

Noch ein Tipp: Das englischsprachige Internet ist viel größer, also Suchbegriffe auch gerne auf Englisch in Google eingeben, das bringt sehr viel mehr Ergebnisse. Du hast ein Schnäppchen gemacht? Dann bedanke dich und lasse dem Verkäufer den [Flyer](#) zukommen.

So bekommst du finanziellen Spielraum für die Vorsorge.

Positiver Nebeneffekt: All diese Sparmaßnahmen machen dich auch sympathischer vor Gott 😊

## Lebens- und Tauschmittel als Währungen der Zukunft:

Wer an Krypto-Währungen wie Bitcoins denkt, der setzt aufs falsche Pferd. Für die Zeit vor und während der Revolution, des Kriegs und nach der Finsternis, brauchen wir physische Dinge von Wert. Der Bauer oder Arzt wird einen auslachen, wenn man ihm von Aktien oder Bitcoins erzählt. In jeder Krise waren und sind immer **Lebensmittel** das wertvollste Tauschmittel gewesen, gefolgt von **Genussmitteln**, die das Leid erträglicher machen: Alkohol, Tabak und Schokolade.

- **Lebensmittel** sind wie immer die Währung Nummer 1 in jeder Krise Sie sind wertvoller als Gold. Hunger treibt die Menschen zu allem, von der Prostitution, über Mord und Totschlag bis hin zum Kannibalismus. Pater Pio sagte einmal man soll einen **dreimonatigen** Bedarf an Lebensmittelkonserven und viel Mineralwasser lagern. Überleben wird nur, wer vorsorgt! Auch nach der 3tg. Finsternis wird erstmal Hunger sein. Ich empfehle **für 6 Monate** vorzusorgen. Alles, was haltbar ist kann man bereits jetzt anfangen zu horten. **Nudeln** halten ewig und kann man problemlos lagern. **Fischkonserven** halten ewig. Entweder man isst es irgendwann selbst auf, bevor es verdirbt, oder man hat es in der Krise parat zum Tausch. Außerdem kann man den Preisanstieg dämpfen, Beispiel: 1 kg kostet jetzt 1,50€. In 2 oder 3 Jahren vielleicht schon 5 € oder noch mehr. Dann geht man an die Bestände der eingelagerten Lebensmittel, bevor sie verderben und kann auf diese Weise die steigenden Preise glätten. Man isst günstig und hat die begehrteste Währung überhaupt.
- **Tabak und Zigaretten** Waren beliebt als alternative Währung in der hyperinflationären Weimarer Republik. Lagerung: Wenn Tabak zu kalt gelagert wird, kann er schimmeln oder verrotten. Wenn er zu trocken wird, verliert er Aroma und Geschmack. Daher ist es am besten, Tabak bei Raumtemperatur in einem luftdichten Behälter mit einem Feuchtigkeitsregulator wie einem Boveda-Pack zu lagern, um eine gleichbleibende Luftfeuchtigkeit zu gewährleisten. Man sollte ihn nicht einfrieren.
- **Alkohol und Schnaps** beliebt in jeder Krise, es kann auch Billigschnaps aus dem Discounter sein.
- **Brennstoffe** (Holz, Kohle, Brickets, Diesel, Gas...)
- Kaffee und Tee
- Zucker und Salz
- Schokolade und Bonbons
- Medikamente und Arzneimittel ([rezeptfrei, selbst herstellbar, preiswert](#))
- Kleidung und Stoffe
- Werkzeuge und Waffen
- Feuerzeuge + Feuerzeuggas
- Man sollte auch etwas Gold haben, um in der Krise quasi jeden bezahlen zu können, oder durch Rücktausch in die inflationäre Währung wieder rasch zu größeren Euro-Summen zu kommen. Auch im Ausland ist Gold immer gern gesehen, wenn der Euro nichts mehr wert ist.

Mehr darüber, Was man in einer Krise kaum noch bekommen kann, [Tauschartikel](#).

## Edelmetalle kaufen und verkaufen

Lebensmittel sind Währung Nr.1, aber etwas Gold sollte man haben, wenn man es sich neben der Krisenvorsorge leisten kann.

Aktien und Wertpapiere sollte man jetzt unbedingt noch abstoßen. Das wird alles wertlos. Das Geld wird in der Inflation immer mehr an Kaufkraft verlieren und Gold eine immense Wertsteigerung erleben, es wird in astronomische Höhen schnellen.

Ich rede dabei nicht von Kilobarren für 80.000€, die sich niemand leisten kann, sondern von **Tafelbarren. Gold in kleiner Stückelung** (keine großen Barren) ist sinnvoll, so kann man auch etwas an andere abgeben und

mehrmals zum Bauern gehen. Auch **Goldmünzen**, wie etwa der berühmte Krügerand ( 31,1g ), oder Goldbarren halte ich für nicht so sinnvoll. Man hat sie für einen Bezahlvorgang, dann ist das Gold weg! Man will Essen für die Woche kaufen und nicht den ganzen Bauernhof. Es geht hier nicht um Wertanlage. Die Familie, Nachbarn, Freunde brauchen auch etwas Gold. Was macht man da, wenn man nur eine einzige Münze hat? Mit 100 x 1 g dagegen kann man oft kaufen und etwas abgeben.

Empfehlung daher: „**Tafelbarren**“, „**Goldtafeln**“ oder „**Combibars**.“ Sie sind wie eine Tafel Schokolade. Man kann ohne Werkzeug 1g Stücke abbrechen und damit kaufen und sie notfalls auch wieder verkaufen, um an Geld zu kommen. Gängige Größen und Preise (Stand 2022/23) sind:

- 5 x 1 g (rund 300€)
- 10 x 1 g (rund 600 €)
- 20 x 1 g (rund 1200 €)
- 50 x 1g (rund 2800 €)
- 100 x 1g (rund 5700 €)

## Gold kaufen

Bis 1999 € braucht man keinen Personalausweis. Es gibt da keine genaue gesetzliche Frist, ab wann man wieder ohne Ausweis kaufen kann. Nach 12 Monaten kann man bei Hersteller A) womöglich wieder ohne Ausweis kaufen. Gänzlich anonym geht's aber natürlich nicht; der Händler braucht ja die Adresse zum Versand. Man kann das Gold aber auch vor Ort abholen, dann geht es komplett anonym. Das sind sogenannte „Tafelgeschäfte“.

## Zertifikat

Tafelbarren haben ein Zertifikat, ebenfalls sind Gewicht und Reinheit (999,9er also höher als bei Schmuck) eingepreßt. Eine Lupe bietet sich an, die Prägung der 1g Stücke ist doch sehr klein...

Die Rechnung aufheben, das Zertifikat fotokopieren, so dass für jedes Grammstück eines vorhanden ist zum Beilegen. Besorge dir Plastiktütchen, wo du das Grammstück mit Zertifikatskopie dann beim Verkauf hineinlegen kannst. Drucke ebenfalls noch folgende Seiten aus, um es dem Bauern zu zeigen, der wird kein Goldexperte sein und du kannst ihm zeigen, dass du ihm keinen Blödsinn andrehst: Bekannte und [LBMA](#) zertifizierte [Goldbarren-Hersteller](#). Heraeus, Valcambi oder auch Heimerle und Meule. Valcambi aus der Schweiz ist am verbreitetsten.

## Empfehlenswerter Verkäufer-Shop

[ESG Edelmetalle](#) ist der günstigste Anbieter, den ich gefunden habe. Er bietet auch 5 x 1g und 10 x 1g an, also kleinere Tafeln, die es nicht in jedem Shop gibt. Bei 20 x 1 g kann man je nach Shop durchaus 50 - 70 Euro sparen.

## Gold vergraben

Es muss kein teurer Safe sein! Vergrabe Edelmetalle einfach im Garten oder wo es sicher ist. Aber bitte beachte:

- Einem **Vertrauten** mitteilen, wo man die Münzen und Barren versteckt hat. Ansonsten bleibt der Schatz verschollen, wenn man unerwartet versterben sollte.
- Alles etwa **1,50 Meter** tief vergraben. Wenige Detektoren werden in dieser Tiefe den Schatz finden. Dazu gibt es Anleitungen im Netz
- An **mehreren Stellen** vergraben. Wenn doch ein Schatzsucher oder der Staat fündig werden sollte, verliert man nicht alle Bestände.
- **Nachts** vergraben, weil man dann unbeobachtet ist.
- **Wasserdicht** verpacken. Silber korrodiert, was den Wert mindert.

## Preisentwicklung

Gold steigt seit 1980 im Kurs und war in 4000 Jahren nie wertlos. Es hat den weiteren Vorteil, dass keine Mehrwertsteuer darauf gezahlt wird, bei Silber wird diese fällig. Gold wird nicht schlecht, der Staat weiß nichts davon (beim Tafelgeschäft vor Ort) und es steigt im Wert. Man kann es ja wieder in Euro umtauschen (im Zuge der Inflation mit hohem Gewinn), wenn man in der Krise noch einmal große Ausgaben hat.

## Gold verkaufen

Familienschmuck bringt in der Krise leider wenig bis nichts.

Wer eine Goldkette herumliegen hat oder Zahngold: Verkaufen und Tafelbarren holen! Wieder ein Verweis auf [ESG](#), dort kauft man solches Gold an. Typisches 585er-Gold bringt rund 33€ pro Gramm. ESG kauft alles an, von der Goldkette bis zum Tafelbarren, der auch **nicht** komplett sein muss: Wenn man von seiner Goldtafel vielleicht 4 einzelne Grammstücke verkaufen muss, weil man notfallmäßig doch wieder Euros auf dem Konto braucht: Kein Problem, man schickt 4 Gramm ein und man bekommt das Geld nach Prüfung überwiesen. Verkaufen kann man diverse Shops, oder nach Termin auch bei vielen örtlichen Sparkassen.

## Silber

Silbermünzen werden als Zahlungsmittel nach einem Währungscrash immer wieder empfohlen. Man kann sie sich eher leisten als Gold und auch kleinere Geschäfte tätigen. Eine Silbermünze liegt bei etwa 40 Euro. Der kanadische Maple Leaf ist bekannt und anerkannt.

## Prepping – Vorbereitung durch Vorräte

Es geht ums Überleben, wenn alles zusammengebrochen ist und **der beste Rat ist Vorrat**.

Für Deutschland und Europa ist Hunger prophezeit, und die **Kriegsdauer beträgt laut Prophetie rund drei Monate**. Ich empfehle daher Vorräte und Survival für die Dauer von **sechs Monaten** oder mehr anzulegen, denn die Zeit nach dem Krieg wird auch erst einmal sehr schwierig sein.

Etwaige Überschüsse kann man ja an Menschen geben, die nichts haben. Bei einem „Blackout“ bzw. großflächigen Stromausfall bleiben die Supermärkte und Tankstellen geschlossen. Auch Kühlschrank und Gefrierfach fallen aus und je nach regionalen Voraussetzungen kommt dann auch kein Trinkwasser mehr aus dem Wasserhahn. Wohl dem, der vorgesorgt hat.

### Wasser: Priorität Nr.1!

Jeder denkt bei „Prepping“ an Regale voll mit Konserven und Essen. Aber die wichtigste Erkenntnis, die alle nennen, die schon mal von der Infrastruktur abgeschnitten waren: „Ohne Wasser nutzt alles andere nichts!“ Man kann einen Monat ohne Essen auskommen, aber ohne Wasser nur Tage.

Außer zum **Trinken und Zähneputzen** brauchen wir Wasser auch **zum Essen**. Wie soll man nämlich die Lebensmittel, die man lange und teuer als Notvorrat angelegt hat, erwärmen und garen, wenn nichts mehr funktioniert? Die ganzen getrockneten Lebensmittel wie Spaghetti, Nudeln, Reis, Bohnen usw. nützen nichts, wenn man sie nicht in Wasser kochen kann. Als Erstes muss man laut [Irlmaier](#) **bereits bei Ausbruch des Krieges alle Eimer, Schüsseln, Waschbecken, Badewannen etc. mit Wasser befüllen**, da kurz danach der Strom ausfällt und bis Kriegsende je nach Region kein frisches Wasser mehr verfügbar sei.

*„Wenn es los geht, lasst die Badewanne gleich mit Wasser voll laufen, nehmt Eimer... alles mit Wasser voll. Weil da habt ihr drei Wochen keine Gelegenheit mehr, dass ihr Wasser bekommt, weil der Strom ausfällt, gibt es kein Wasser mehr.“* Alois [Irlmaier](#)

## Geeignete Behältnisse:

- eine [Zisterne](#) kann enorme Mengen Wasser speichern.
- Wer ein kleines [Hauswasserwerk](#) besitzt, um den Garten zu bewässern, kann es durch eine handbetriebene [Schwengel-Pumpe](#) ersetzen. So hat man unbegrenzt Wasser für sich und die Nachbarn, unabhängig von Strom. (Das normale Hauswasserwerk hat übrigens keine lebensmittelechten Materialien). Allerdings ist Brunnenwasser je nach Region eventuell belastet und bedarf der Aufbereitung zum Trinkwasser.
- [faltbare Kanister](#) oder unfaltbare lebensmittelechte Kanister (etwas günstiger, wenn man den Platz hat)
- [Notwasserbeutel](#) sind platzsparend zu lagern und luftdicht. Befüllt sind sie aber unhandlich und schwer.
- [Faltbare Regentonnen](#) sind wohl die billigste Variante für große Mengen.

Wasser bitte nicht in PET oder Plastikflaschen lagern, da nach einiger Zeit Weichmacher ins Wasser abgegeben werden.

Faltbare Behältnisse lassen sich platzsparend selbst in kleinen Wohnungen lagern und im Auto mitnehmen, wenn man flüchten will. Besser in lebensmittelechte Kanister umfüllen. Vielleicht hat die Ferienwohnung keine Badewanne, sondern nur eine Dusche.

## Haltbarmachung:

- Abkochen
- Filter ([Sawyer](#), [Schwerkraftfilter](#))
- Tabletten
- UV-C-Strahlung

Chemisch kann man mit diesem [Mittel](#) (Micropur) für unter 30€ rund 10.000 Liter für 6 Monate haltbar machen. Schwebeteilchen und Verschmutzungen müssen durch Filter entfernt werden.

**Wasser kann man nicht genug haben**, auch für die Nachbarn. Die **Regenwassertonnen** sind mobil und billig und noch eine Packung von der Micropur-Haltbarkeitschemikalie dazu, und schon ist man auch in einer Ferienwohnung als Flucht-Domizil auf der sicheren Seite.

Die einzige reelle Lösung, die aber für lange Zeit funktioniert, ist eine **eigene Trinkwasseraufbereitung**. Ein einfaches Wasserfiltersystem gibt es in jedem Camping-Laden für wenig Geld..

**Faustregel:** 2 Liter Trinkwasser pro Tag und Person einkalkulieren. Hier kann man den [Wasserbedarf errechnen](#).

## Wassergewinnung

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Wasserfilter (einfach)				
Wasserfilter (erweitert)				
Wasserfilter (professionell)				
Wasserentkeimung mittels UV				
Wassertester				
Wasserfilter günstig mit Aktivkohle				
Wasseraufbereitung Silberjodit				
Wasseraufbereitung Chlor				
Handbrunnen (klassisch)				
Handpumpe für Gartenbrunnen / Zisterne				

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Regenwassertonne mit Hahn				
Regenwasser sammeln mit Plane und Eimer				
Kanister zum Wasserholen (z. B. aus Bach/Fluss)				
Hauswasserwerk mit mechanischem Notbetrieb				

### Getränke

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Stilles Wasser	5 L	150 L	450 L	900 L
Pfefferminztee	0.5 Pck.	15 Pck.	45 Pck.	90 Pck.
Schwarzer Tee	2 Pck.	60 Pck.	180 Pck.	360 Pck.
Kräuter Tee	2 Pck.	60 Pck.	180 Pck.	360 Pck.
Instant Kaffee	0.5 Pck.	15 Pck.	45 Pck.	90 Pck.

### Getränke - Zusatzstoffe

Artikel	Nutzen	Haltbarkeit
Ribosepulver	Energiequelle, ergänzt Regenwasser sinnvoll	Nahezu unbegrenzt
Vitamin-Brausetabletten	Versorgung mit Vitaminen	5–10 Jahre
Mineralstoff-Brausetabletten	Kalium, Magnesium, Natrium	5–10 Jahre
Elektrolyt-Mischung (z. B. Oralpädon)	Rehydrierung bei Durchfall oder Hitze	5–10 Jahre
Isotonisches Getränkepulver	Für Schwächephasen und Ausdauer	10+ Jahre
Instant-Tee mit Zucker	Kalorien + Geschmack	10+ Jahre
Aroma-Pulver (zuckerfrei)	Geschmack für Regen-/Brunnenwasser	10+ Jahre

### Grundlegende Langzeitlebensmittel

**Sorge für Abwechslung!** Wenn man 2 Wochen dasselbe essen muss, verliert man den Appetit, wird schwach und kränklich.

**Man braucht große Mengen natürlicher Langzeitlebensmittel, Lebensmittel, die sehr lange halten, teilweise sogar ewig.** Das sind generell alle Produkte, die kein Wasser mehr enthalten. Bei kühler und trockener Lagerung kann man bei den folgenden Lebensmitteln das Mindesthaltbarkeitsdatum ignorieren.

### Generelles zur Lagerung von Lebensmitteln

Kühl, trocken, luftdicht und ohne Sonneneinstrahlung lagern. Keine hohe Luftfeuchtigkeit oder Temperaturschwankungen, also nicht dort lagern, wo der Wäschetrockner läuft oder im Badezimmer oder in der nicht-klimatisierten Garage.



Alles, inklusive Konserven **immer auf Regale stellen, nicht auf den nackten Boden!** Der Temperaturunterschied Boden/ Luft kann zu Feuchtigkeitsbildung in der Konserve führen und den Inhalt verderben. Es empfiehlt sich ein Vakuuiergerät zum luftdichten Verschweißen.

**Achtung:** Genügend **Dosenöffner** parat haben! Mehr als einer, falls einer kaputtgehen sollte. Oder du lernst, wie man Konserven ohne Dosenöffner öffnet.

## Haltbare, wichtige Lebensmittel

- Zucker
- Essig
- Konservendosen
- Trockenfleisch
- Survivalnahrung der Bundeswehr
- Trockenfrüchte.
- Obstkonserven (für Vitamine)
- Getreide
- Schnaps
- getrocknete Linsen
- getrocknete Bohnen
- getrocknete Erbsen
- Haferflocken
- Hartkekse
- Trockenfrüchte
- Hartkekse
- Trockenfrüchte
- Reis. Es sollte weißer Reis oder Wildreis sein. Im Gegensatz zu braunem Reis oder Vollkorn-Reis, können weißer Reis und Wildreis nicht verderben, weil sie einen viel geringeren Fettanteil haben. Lagert man Reis dunkel in Plastikfolie verpackt, hält diese Kohlehydratquelle ewig. Günstig ist [Bruchreis in Kilosäcken](#).
- Nudeln und Pasta.
- Nudeln mit Ei-Anteil haben eine Haltbarkeit von ca. 2 Jahren. Nudeln ohne Ei, also nur mit Hartweizengrieß, halten sich unbegrenzt lange. Außer Vollkornnudeln.
- Honig. Unbegrenzt haltbar. Wenn er kristallisiert, im warmen Wasserbad erwärmen, dann wird er wieder flüssig. Man kann ihn auch zur Desinfektion auf Wunden schmieren!
- Meersalz : Benötigt man auch zum Kochen der Nudeln und ist unbegrenzt haltbar, außer aromatisiertes Salz. Auch als Heilmittel wichtig.
- Brüh- oder Suppenwürfel sind billig, halten im Prinzip endlos und sind leicht und platzsparend zu lagern. Die kann man auch sehr leicht mitnehmen, wenn man flüchten muss. Man bekommt damit auch sehr günstig viele Mäuler satt! Vielleicht mit etwas Dosenbrot eine prima Mahlzeit! Ich würde sie luftdicht in Folie einschweißen.

## Folgende Langzeitlebensmittel müssen unverpackt werden

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Reis (Kg)	0,1 KG	3 KG	9 KG	18 KG
Nudeln (Kg)	0,1 KG	3 KG	9 KG	18 KG
Weizenmehl (Kg)	0,1 KG	3 KG	9 KG	18 KG



Bohnen getrocknet rot/ weiß (Kg)	0,05 KG	1,5 KG	4,5 KG	9 KG
Mais getrocknet (Kg)	0,075 KG	2,25 KG	6,75 KG	13,5 KG
Maismehl (Kg)	0,1 KG	3 KG	9 KG	18 KG
Linsen getrocknet (Kg)	0,075 KG	2,25 KG	6,75 KG	13,5 KG
Erbsen getrocknet (Kg)	0,05 KG	1,5 KG	4,5 KG	9 KG
Haferflocken (Kg)	0,2 KG	6 KG	18 KG	36 KG

## Professionelle Langzeitlebensmittel

Diese **Profiprodukte sind Jahrzehnte haltbar, leicht zu lagern und in der Regel sofort verzehrfertig**. Generell gilt, dass sie bei **kühler Lagerung ohne Sonnenlicht** auch über das MHD hinaus genießbar sind. Wobei wir beim Geschmack wären: Diese Produkte sind dazu da, dass man nicht verhungert. Es soll auch verhindert werden, dass man sie aus Langeweile oder weil sie zu lecker sind nach 3 Tagen aufgegessen hat, und dann nichts mehr da ist. Deshalb darf mal hier keine kulinarischen Wunder erwarten.

Immer wieder empfohlen werden in diesem Zusammenhang:

### BP-ER Notration

Der Klassiker, der quasi überall beim Thema Prepping auftaucht. Ein **sofort verzehrfähiger Müsliriegel, der süß schmeckt** und auch für Kleinkinder bestens geeignet ist. Er hat **extrem hohe Nährwerte** und eine Packung mit 500g (2-Tages-Ration) entspricht 2.375 kcal (9930 kJ). Geeignet als Kleinkindernahrung oder Porridge. **Wichtig: Viel Wasser dazu trinken!** Vegetarisch und ohne Gentechnik. Geringer Platzbedarf, einfache Lagerung. Mit Mindesthaltbarkeit von nur 7 Jahren aufgedruckt (rechtliche Gründe). Auch nach über 25 Jahren Lagerzeit in einwandfreiem Zustand. Der Karton BP-ER (gesamt 12 kg.) besteht aus 24 Packungen zu je 500 Gramm. Jede Packung beinhaltet 9 Riegel à 2 Stück. Einer dieser Kartons entspricht also 24 Tagesmahlzeiten. [119,99€](#) auf Amazon

### NRG-5 Notration

Dasselbe in grün (oder in dem Falle rot), wie BP-ER ist die NRG-5 Notration: [179,00€](#) bei Kopp und [162€](#) auf Amazon. Ein Kunde schrieb: „*Kurz und gut: BP-ER könnte ich mehrmals in der Woche zum Frühstück oder zwischendurch essen – im Gegensatz zu NRG5, das pur sehr neutral und trocken schmeckt.*“ Nun muss man aber auch bedenken, dass diese Riegel nicht super-lecker sein sollen, damit man sie nicht aus Langeweile oder Vergnügen isst.

Hier mehr zu [Riegeln](#), die sich auch für die Flucht eignen. Wenn es schnell gehen muss, kann man nicht 150 Konserven mitschleppen.

Ein weiterer Shop, der sich ganz auf Krisenvorbereitung spezialisiert hat, ist die [Feddeck Dauerwaren GmbH](#). Da bekommt man sogar Marmelade und Wurst in Dosen, die mindestens 10 Jahre haltbar ist, das wäre ein leckerer Aufstrich fürs Dosenbrot. Es gibt auch Fertiggerichte wie Boeff Stroganoff etc...

Im Angebot sind auch Fertigpakete, zum Beispiel das [Langzeit Notfallpakete für 10 Tage](#), rund 95 Euro.

Zum Thema Langzeitlebensmittel sei gesagt: **Auch wenn eine Langzeit-Mahlzeit jetzt teuer pro Mahlzeit erscheint, in einigen Jahren wird sie unbezahlbar oder nicht mehr erhältlich sein** und die Langzeitlebensmittel von heute werden zu den Preisen regulärer Nahrung in der Zukunft ein echtes Schnäppchen sein.

Man kann im Bereich der [Langzeitlebensmittel](#) stöbern und nach und nach beginnen zu horten. Das gleiche gilt für günstigere Sachen wie Nudeln oder Reis, die man beim nächsten Besuch im Supermarkt aufzustocken beginnen kann. Man kann statt einer Packung Nudeln auch 2 kaufen, und eine davon in die Speisekammer legen.

## Dosenbrot

**Sehr günstiges Lebensmittel, und extrem lange haltbar.** Davon sollte man **jede Menge** haben. **Pumpnickel und Roggen-Vollkornbrot.** Für die Langzeithaltbarkeit eignet sich dabei vor allem Roggenbrot und Pumpnickel, das problemlos 15 - 20 Jahre haltbar ist. Dosenbrot wird nur mit zwei Jahren Haltbarkeit abgestempelt (rechtliche Gründe). Dosenbrot von 1962 war noch 1995 (also 33 Jahre später) in einwandfreiem Zustand. Das europäische Brotmuseum hat Dosenbrot aus dem Zweiten Weltkrieg untersucht und es war nach mehr als 50 (!) Jahren noch essbar. 6 kg für 33,99 € [KOPP-Verlag](#). Hier weitere Brotsorten auf [Amazon](#). Brot muss man nicht erwärmen und man kann es sofort und überall essen.

## Honig, Dosenwurst, Dosenkäse und Dosenmarmelade

Trockenes Brot ist auf Dauer doch etwas fade. Aber es gibt, wie man sieht, viele Langzeitbrotbeläge.

## Dosenkuchen

Es gibt sogar [Dosenkuchen](#). Auf Amazon habe ich Schokolade, Zitrone und Schoko-Nuss als Geschmacksrichtung gesehen. Der Vorteil zum Dosenbrot ist, dass man sich nicht um einen Belag kümmern muss, sondern den Kuchen pur essen kann. Das sollte man auf jeden Fall bevorraten und so etwas Leckerer hebt auch die Stimmung.

## Bundeswehr

- Hartkekse
- Bundeswehr Schokolade

## Folgende Langzeitlebensmittel müssen nicht umverpackt werden

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Kartoffelpüree (Päckchen)	1 Stk.	30 Stk.	90 Stk.	180 Stk.
Asiatische Instantnudeln (Päckchen)	1 Stk.	30 Stk.	90 Stk.	180 Stk.
Fertiggerichte in Alu Schale	1 Stk.	30 Stk.	90 Stk.	180 Stk.
Volleipulver	0,025 KG	0,75 KG	2,25 KG	4,5 KG
Milchpulver	0,02 KG	0,6 KG	1,8 KG	3,6 KG

## Konservendosen & Einmachgläser

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Dosenbrot	1 Dose	30 Dosen	90 Dosen	180 Dosen
Apfelbrei (Dose 800ml)	0,2 Stk.	6 Stk.	18 Stk.	36 Stk.
Birnen (Dose 800ml)	0,2 Stk.	6 Stk.	18 Stk.	36 Stk.
Kirschen (Dose 400ml)	0,2 Stk.	6 Stk.	18 Stk.	36 Stk.
Pfirsiche (Dose 800ml)	0,2 Stk.	6 Stk.	18 Stk.	36 Stk.
Bohnen (grün/gelb) (Dose 400ml)	0,3 Stk.	9 Stk.	27 Stk.	54 Stk.
Tomaten (Dose 400ml)	0,3 Stk.	9 Stk.	27 Stk.	55 Stk.
Rotkraut (Dose 800ml)	0,2 Stk.	6 Stk.	18 Stk.	36 Stk.
Sauerkraut (Dose 800ml)	0,2 Stk.	6 Stk.	18 Stk.	36 Stk.
Gemüsemais (Dose 300ml)	0,8 Stk.	24 Stk.	72 Stk.	144 Stk.
Tomatenmark (Tube)	0,5 Stk.	15 Stk.	45 Stk.	90 Stk.
Dosenfleisch (Spam)	0,5 Stk.	15 Stk.	45 Stk.	90 Stk.
Dosenthunfisch	0,5 Stk.	15 Stk.	45 Stk.	90 Stk.
Erdnussbutter (Glas)	0,1 Stk.	3 Stk.	9 Stk.	18 Stk.

### Zusätzliche Produkte (müssen umverpackt werden)

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Salz	5 g	150 g	450 g	900 g
Zucker	20 g	600 g	1800 g	3600 g
Pfeffer	3 g	90 g	270 g	540 g
Paprika	2 g	60 g	180 g	360 g
Curry	2 g	60 g	180 g	360 g

Chili	4 g	120 g	360 g	720 g
Gefriergetrocknete Kräuter	3 g	90 g	270 g	540 g
Zimt	0,1 g	3 g	9 g	18 g
Muskatnuss	0,01 Stk.	0,3 Stk.	0,9 Stk.	1,8 Stk.
Sonnenblumenöl	0,035 L	1,05 L	3,15 L	6,3 L
Essig	0,003 L	0,09 L	0,27 L	0,54 L
Backpulver	0,33 Pck.	9,9 Pck.	29,7 Pck.	59,4 Pck.

### Nahrungsergänzung

Produkt	Nutzen	Haltbarkeit
Multivitamin-Tabletten (Depot)	Grundversorgung bei Mangelernährung	5–10 Jahre
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Vorbeugung von Skorbut, Immunabwehr	5–10 Jahre
Vitamin B-Komplex	Gegen Nervenschäden, Müdigkeit, Pellagra	5–10 Jahre
Vitamin D3 + K2	Knochenstabilität, Immunmodulation	5–10 Jahre
Magnesium (Citrat / Oxid)	Muskeln, Nerven, Elektrolyte	5–10 Jahre
Zink	Immunabwehr, Zellschutz	5–10 Jahre
Eisenpräparat (optional)	Blutbildung bei Mangel	5–10 Jahre
Selen	Schilddrüse, Zellschutz	5–10 Jahre
Omega-3 Kapseln (Pflanzlich/Fischöl)	Hirnleistung, Entzündungshemmung	2–4 Jahre
Eiweißpulver (z. B. Milch-, Soja- oder Reisprotein)	Muskel- & Gewebeerhalt, Sättigung	5–10 Jahre
Probiotika-Kapseln (trockenstabil)	Darmflora nach Infekten / Antibiotika	1–3 Jahre

## Haltbarmachung Lebensmittel

### Geräte und Verbrauchsmaterial zur Haltbarmachung

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Vakuumiergerät				
Dörrautomat				
Räucherschrank				
Glätteisen				
Folien/ Tüten für Vacuumiergeräte				
Sauerstoff Absorber				
Mylar Beutel 2000ml				
Pökelsalz				
Einmachgläser				
Gummiringe für Einmachgläser				

## Luxus-Lebensmittel

### Süssigkeiten

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Bonbons	Je nach Bedarf			
Gummibärchen	Je nach Bedarf			
Kekse	Je nach Bedarf			
Blockschokolade	Je nach Bedarf			
Nussmischungen	Je nach Bedarf			

---

## Spirituosen

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Wodka	Je nach Bedarf			
Schnaps	Je nach Bedarf			

## Kochen ohne Strom

Wasser für Suppen und Konserven muss erhitzt werden, auch wenn man viele Konserven aus der Dose kalt essen kann (Obst, Würstchen...). Feuer machen ist eine der ältesten Methoden zum Kochen von Lebensmitteln. Man kann ein Feuer im Freien machen oder einen Ofen oder Grill nutzen, der mit Holz, Kohle oder Gas betrieben wird.

- Ein **Raketenofen** ist ein einfacher Ofen zum Kochen, Braten und mit Aufsatz auch zum Backen, der Holz, Holzkohle, Briketts, Holz, Grillkohle, Gartenabfälle, Tannenzapfen, Laub, Pappe, Pellets... also quasi alles verbrennen kann. Er kann auch im Freien genutzt werden und ist ein erstklassiger Ersatz für den elektrischen Herd, wenn der Strom weg ist.
- **Petroleum-Ofen** zum Heizen, Kochen
- Ein **Gas-** oder **Campingkocher** sind eine gute Option. Man benötigt aber eine ausreichende Menge an Gasflaschen, um den Kocher für eine längere Zeit zu nutzen (Platz, Transport).
- **Solarofen** nutzen die Energie der Sonne, um Lebensmittel zu erhitzen und zu kochen.
- **Redundanz** zählt: Immer mehrere Methoden bereithalten
- Auch bei **Wind, Nässe & Schnee**: Vorbereitung macht's möglich

Zur Not gehen sogar Kerzen zum Erhitzen des Essens, aber eine Pfanne mittels 4 Kerzen z. B. für eine Suppe zu erhitzen, dauert mindestens 25 - 30 Minuten. Nicht ideal!

Gerät / Methode	Vorteile	Hinweise
<a href="#">Raketenofen</a>	Vielseitig, effizient, brennt fast alles	Empfohlen von Survival-Profis wie Rüdiger Nehberg. Ideal für Balkon/Garten. Kocht auch bei Wind & Kälte.
Gaskocher (Campingkocher)	Sauber, schnell, gut regelbar	Genügend Gaskartuschen bevorraten! Auch für Innenräume geeignet (mit Belüftung).
<a href="#">Hobo-Ofen</a> (aus Dosen, faltbar)	Leicht, transportabel, ideal für Notfallrucksack	Brennt Holz, Zweige, Papier – funktioniert draußen auch bei Wind.
Holzfeuer / Lagerfeuer	Einfachste Methode universell	– Nur draußen, braucht Feuerstelle / feuerfesten Untergrund. Rauchentwicklung beachten.
Grill (Holzkohle oder Gas)	Braten, Kochen, Warmhalten möglich	Gasgrills mit Seitenkocher besonders praktisch. Kohle gut lagern.
Solarofen	Benötigt keinen Brennstoff 100 % gratis Energie	– Abhängig von Wetter & Tageszeit. Keine offene Flamme. Ideal für langsames Garen & Aufwärmen.
Teelicht-Kocher Kerzenwärme	Zur Not: Erhitzt kleine Mengen (z. B. Suppe)	Sehr langsam. 4–6 Teelichter schaffen knapp 70 °C. Eher für „warm“, nicht für „kochen“.
Thermoflasche Vorheizen	+ Hält Speisen warm – spart Brennstoff	Wasser/ Essen einmal aufkochen, dann in Thermobehälter nachgaren lassen (z. B. Reis, Eintopf).

Gerät / Methode	Vorteile	Hinweise
Selbstbau-Lehmofen Erdgrube	Langzeitlösung, auch Backen	zum Dauert im Bau, aber extrem effizient. Tradition aus Survival, Bushcraft, Krisengebieten.

## Grundlegende Haushaltswaren

### Müllbeutel!

Man braucht **Unmengen davon**. Wo will man hin, mit dem Müll, den leeren Konserven usw., die Ungeziefer anlocken? Und eventuell auch dem Kot, wenn die Toilette nicht mehr geht und man keine Campingtoilette hat. Man kann vielleicht nicht immer vor die Türe gehen, weil es draußen zu gefährlich ist, um etwa im Garten oder Park die Notdurft zu verrichten. Ebenfalls kann man Beschädigungen am Haus notdürftig abdichten. Gelbe Säcke gibt es zwar gratis, aber man besorge sich stabile Müllsäcke. Viele davon. Geheimtipp: **Kabelbinder zum Verschließen** der Säcke.

### Toilettenpapier

Selbsterklärend. Man braucht es in Massen. [Ersatz für Toilettenpapier](#).

### Stofftaschentücher

Nutze keine teuren Papiertaschentücher mehr, um die Nase zu putzen. Besorge dir Stofftaschentücher. Die kann man auswaschen, sie halten jahrelang und die Nase wird auch nicht wund davon.

### Kleidung und Schuhe

Socken, Unterwäsche, Pullover, T-Shirts, selbsterklärend. Man wird sich keine Socken mehr liefern lassen können.

### Kochzubehör, Brennstoffe

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Bioethanol	0,08 L	2,4 L	7,2 L	14,4 L
Bioethanol Kocher (Trangia Kocher)	Je nach Bedarf			
Passendes Topfkreuz	Je nach Bedarf			
Gaskocher (Schraubverschluss)	Je nach Bedarf			
Gaskartusche (Schraubverschluss)	Je nach Bedarf			

Gasgrill (Schraubverschluss) min. 1 Gas-Flasche je 2 Wochen	Je Bedarf	nach			
Gas-Flasche (Schraubverschluss)	Je Bedarf	nach			
Gasheizstrahler Aufsatz zum Wärmen	Je Bedarf	nach			
<a href="#">Holzbox Kocher</a>	Je Bedarf	nach			
Stromerzeuger Variante des Holzboxkochers	Je Bedarf	nach			

## Reinigungsartikel

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Reinigungsmittel (biologisch abbaubar)	0,07 L	2,1 L	6,3 L	12,6 L
Küchenrolle (Rolle)	0,1 Rol.	3 Rol.	9 Rol.	18 Rol.
Feuchte Reinigungstücher (Packung)	0,1 Pck.	3 Pck.	9 Pck.	18 Pck.
Schwamm	3 Stk.	9 Stk.	18 Stk.	
Putzlappen (wiederverwendbar)	2 Stk.	6 Stk.	12 Stk.	24 Stk.
Eimer (10 l)	–	1 Stk.	1 Stk.	2 Stk.
Handschuhe (Einweg)	1 Paar	30 Paar	90 Paar	180 Paar
Essigreiniger	0,05 L	1,5 L	4,5 L	9 L
Zahnbürste (zur Detailreinigung)	–	1 Stk.	2 Stk.	4 Stk.
Handfeger (klein)	–	1 Stk.	1 Stk.	2 Stk.
Kehrschaufel (passend zum Feger)	–	1 Stk.	1 Stk.	2 Stk.
Besen (mit Stiel)	–	1 Stk.	1 Stk.	2 Stk.
Schrubber (Bodenreinigung)	–	1 Stk.	1 Stk.	2 Stk.
Tuch-/Besenstiel (Ersatz)	–	–	1 Stk.	1 Stk.
Straßenbesen (robust, außen)	–	1 Stk.	1 Stk.	2 Stk.



## Licht, Feuer

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Kerzen (Stumpfen)	1 Stk.	30 Stk.	90 Stk.	180 Stk.
Kerzen (Teelichter)	2 Stk.	60 Stk.	180 Stk.	360 Stk.
Streichhölzer (Packung)	0,1 Pck.	3 Pck.	9 Pck.	18 Pck.
Feuerstahl	1 Stück			
Feuerzeug	2 Stk.	6 Stk.	12 Stk.	24 Stk.
Petroleum Laterne <a href="#">Petromax-Starklichtlampe</a>	1-2 Stück			
Petroleum (Liter)	0,3 L	9 L	27 L	54 L
Batterien (Stück)	2 Stk.	60 Stk.	180 Stk.	360 Stk.
Stirnlampe	1 Stück			
Taschenlampe <a href="#">Kurbellampe</a> , solar	1 Stück			
Knicklichter	Je nach Bedarf			

## Hygiene

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Zahnbürste (Stück)	4 Stk.	12 Stk.	24 Stk.	
Zahnpasta (Tube)	3 Tb.	9 Tb.	18 Tb.	
Zahnseide	Je nach Bedarf			
Wattestäbchen	Je nach Bedarf			
Kernseife (Stück)	0,2 Stk.	6 Stk.	18 Stk.	36 Stk.
Toilettenpapier (Rolle)	0,4 Rol.	12 Rol.	36 Rol.	72 Rol.
Feuchtes Toilettenpapier (Packung)	0,2 Pck.	6 Pck.	18 Pck.	36 Pck.

Waschlappen	Je nach Bedarf			
Damenbinden/ Tampons	Je nach Bedarf			
Einwegrasierer	Je nach Bedarf			
Vaseline	1 Liter Topf bietet sich an			
Lippenwachs	Je nach Bedarf			

## Erweiterte Haushaltswaren

### Alltagsgegenstände

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Dosenöffner mechanisch				
Wolldecke (Schurwolle)				
Stromausfall im Winter				
Schlafsack				
Tarp				
Isomatte				
Paracord Typ III				
Poncho Tyo Plash Palatka				
Gewebeplane				
Zunderfuchse				
Bindedraht				
Gehörschutz				
Solarladepanel				
Powerbank				
<a href="#">Notfall Radio</a> mit Kurbel, solar				

Notfall Funkgerät				
USB-Stick mit allen Zeugnissen/ Ausweisen/ Versicherungen/Kontoauszügen etc.				
Nähzeug Set				
Nähgarn				
Baumwolltaschentücher				
Alufolie				
Bleistifte				
Schreibblöcke				
Klebeband				
Pappteller & Plastik Geschirr				
Schuhcreme				
Sicherheitsnadeln				
Müllsäcke				
Ziplock Beutel				
Kanister (Lebensmittelecht) 10l				
Benzin Kanister 20l (Plastik)				
Messer samt Schärfset				

## Werkzeug

### Werkzeuge ohne Energiebedarf

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Latthammer				
Brecheisen				
Spaltaxt				

Fällaxt				
Fuchsschwanz Säge				
Bügelsäge				
Schnitzmesser				
Zimmermannsaxt				
Schnitzmesser U-Form				
Feststehendes Messer				
Spaten				
Hacke				
Taschenmesser				
Ringmaulschlüssel Satz				
Schraubendreher Satz				
Reepseil				

---

### Werkzeuge mit Energiebedarf

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Handbohrer				
Kettensäge (Benzin) Akku-Kettensäge, klein				
Akku Kreissäge				
Akku Schrauber				
Akku Stichsäge				
<a href="#">Dechsel</a>				

---

## Heizen

Da wir nicht in den Tropen leben, ist das Heizen wichtig. Hat man einen **Kamin, Kachelofen oder sonstige Wärmequelle, die man mit Holz befeuern** kann? Sonst gibt es Kohle-, Brikett-, Pellet-, Kerosin/Petroleum-- und Gasöfen.

Ein Raum sollte mindestens geheizt sein, sonst wird es schnell ungemütlich.

Schlafsäcke und Decken sollten natürlich auch in ausreichender Menge vorhanden sein. In Japan gibt es oft keine Zentralheizung im Gebäude, da kuschelt sich die Familie zusammen unter der Heizdecke vor dem Fernseher. Kamine, Kachelöfen, Gasheizer sind natürlich naheliegend. Ein Zimmer, dass durch Kerzen beleuchtet ist, wird durch diese auch erwärmt und es ist erstaunlich, was 4 oder 5 brennende Kerzen an Heizleistung bringen!

## Stromerzeugung

Es gibt **Mini-Solaranlagen** für Balkon- oder die Fensterbank z.B. bei Pearl.de (rund 140 € für 20 Watt, und 170 € für 60Watt).

Man kann in einer Powerbank gespeicherten **Strom in der Krise auch als Service verkaufen**, etwa: „Ich lade Dir dein Handy, dafür gibst du mir Toilettenpapier...“ Solche Fensterbank-Anlagen reichen vermutlich, um einen Akku zu laden oder vielleicht ein Laptop zu betreiben (60W), aber kochen kann man damit wohl nicht. Es ist fraglich, ob nach der 3tg. Finsternis überhaupt noch Elektrizität vorhanden ist. Aber es geht ja erst einmal um die Phase der Bürgerkriege und des Weltkriegs.

## Möglichkeiten der Energiegewinnung

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Solarpanel (mobil)				
Solarpanel (semi mobil)				
Tragbarer Energiespeicher (große Variante) Powerbank				
Tragbarer Energiespeicher (kleine Variante) Powerbank				
Solar und Windenergiekraftwerk				
Dieselgenerator				

## Licht in Zeiten ohne Strom

Ohne Licht kann man nur bei Tag aktiv sein. Wenn es dunkel wird, kann man nur noch schlafen gehen und bei Sonnenaufgang wieder loslegen, genau wie in der Tierwelt. Licht ist deshalb sehr wichtig. Man braucht **diverse Lichtquellen, wie Kerzen, Lampen die mit Gas oder Petroleum laufen oder Taschenlampen** mit Batterien oder am besten mit Kurbel oder die man mit einer Solarzelle aufladen kann. Auch Stirnlampen sind sehr praktisch! Gerne mehrere davon. In jedem Zimmer kann man eine an einem festen Ort liegen haben. Für den Dauereinsatz:

## LED-Kurbellampen

LED-Kurbellampen verfügen über eine Handkurbel, um auch nachts aufgeladen werden zu können, oder über ein USB-Kabel. Für den Tag besitzen manche Modelle Solarzellen auf der Oberseite. Sie dient auch als Powerbank, um z.B. das Handy wieder aufzuladen (mit dem beiliegenden USB Kabel) und sind wirklich durchdachte kleine Geräte. Oft haben sie hat auch eine Taschenlampenfunktion. In direkter Nähe bieten diese Lampen genug Licht, um zu lesen. Vorteile:

- Kerzen sind auf Dauer ziemlich teuer
- Diese Lampe hat Tragegriffe, etwa für den Gang zum Klo. Mit einer Kerze durch die Wohnung zu laufen, ist unpraktisch.
- billiges Licht auf lange Sicht

## Automatische Kerzenlöscher

Man kennt das Problem bei Kerzen, dass man sie in der Regel abends benötigt, man dann vielleicht einschläft, und am nächsten Morgen ist die teure Kerze abgebrannt. Abhilfe bieten automatische Kerzenlöscher ("automatic candle extinguishers"). Das ist eine Art Metallclip mit Deckel, der zuklappt, wenn die Kerzenflamme ihn erreicht hat. Die Kerze wird dadurch zuverlässig gelöscht und nichts wird mehr verschwendet. Das Prinzip des Kerzenlöschers ist mechanisch, und schon seit Jahrhunderten gibt es diese quasi unbekannte, aber extrem nützliche Erfindung.

## LED-Stirnlampe(n)

Ein unerlässliches Hilfsmittel, das der gewöhnlichen Taschenlampe weit überlegen ist, wenn es um einen etwas dauerhafteren Einsatz geht, denn man hat beide Hände frei. Günstige Modelle bekommt man bereits für rund 15 Euro. Wirklich leistungsstarke Modelle, die „die Nacht zum Tag machen“ liegen bei 45 Euro. Es ist sinnvoll, mehrere davon zu haben.

## Lichtquellen ohne Strom

Gerät / Quelle	Vorteile	Hinweise
LED- <u>Kurbellampen</u>	Unabhängig von Strom, dauerhaft nutzbar	Kurbeln bei Bedarf, oft mit Solar & USB – gute Modelle leuchten ganze Räume aus
<u>Solar-LED-Laterne</u>	Gratis Energie durch Sonne, leuchtet stundenlang	Tagsüber laden, nachts nutzen. Aufhängen, mitnehmen, meist auch als Powerbank
<u>LED-Stirnlampe</u>	Freihändiges energiesparend	Arbeiten, Praktisch für Gang zur Toilette, Reparaturen, Schlafzimmer – mehrere im Haushalt
Stirn-Taschenlampe Raum	oder pro Immer sofort Licht verfügbar, auch bei plötzlichem Stromausfall	Empfehlung: Eine Lichtquelle <b>fest je Raum lagern</b> , ggf. mit Ersatzakku/Batterien
Kerzen	Einfach, gemütlich, sofort verfügbar	Auf Dauer teuer, feuergefährlich. Nur mit Standfuß und <u>automatischem Kerzenlöscher</u>
Petroleum-Gaslampe	oder Helles Licht, wetterfest	Vorrat an Brennstoff erforderlich, nur gut belüftet nutzen
Taschenlampe Akku oder Batterie	mit Mobil, fokussiertes Licht	Akku regelmäßig prüfen, Batterien einlagern oder durch Solar/Kurbel ersetzen

Gerät / Quelle	Vorteile	Hinweise
Öl-/Fettlampe (DIY möglich)	Kann selbst gebaut werden	Mit Pflanzenöl, Glas und Docht – jahrhundertealte Technik, sehr haltbar
Teelicht mit Reflektor (Notlösung)	Minimales Licht für Stunden	Kann mit Konservendose reflektiert werden – reicht für kleine Räume oder Orientierung

## Information

Man muss wissen, was in der Welt los ist – ohne Strom laufen aber kein Radio und kein Fernseher. Das Internet wird ausfallen, und nach der Finsternis nicht mehr existieren. Deshalb **Notfall-Radio-Geräte besorgen, die man mit Solarzellen, Hand und USB aufladen** kann. Überhaupt ist es wichtig, nur Geräte zu kaufen, die man mit der Sonne oder mit einer Kurbel betreiben kann, Batterien leben nur für eine kurze Zeit. **Notfallradios** (schon ab ca. 18 Euro) laufen per Kurbel, Solar und Batterie. Ebenfalls kann man mit manchen das Handy aufladen.

## Verteidigung, Haussicherheit

Es gibt viele [Möglichkeiten, sein Haus gegen Einbruch, Plünderung zu schützen](#).

Es gibt auch legale Schutz- und Verteidigungsmöglichkeiten. Dazu einfach im Internet suchen. Folgende Waffen kommen derzeit als legale Alternative in Deutschland in Frage:

- Armbrust
- Bogen
- CS Gas
- Gaspistolen
- Luftgewehre/Co2 Waffen
- Blasrohre
- Messer
- Elektroschocker

z.B. Bezug z.B. bei [Kopp-Verlag](#): freie Waffen.

Lies den [Artikel über legale Waffen und das Waffenrecht](#) durch. Eine gute Empfehlung ist es einen Selbstverteidigungskurs zu machen. Dieser erhöht deine Fitness und macht dich selbst zur Waffe.

## Mobilität

Man braucht Transportmittel, die auch ohne Strom oder Benzin funktionieren werden. Hier sollte man nicht an der Qualität sparen: Langlebigkeit, einfache Wartung und universelle Ersatzteile. Robustheit ist wichtiger als Komfort. Man bekommt teures Equipment auch gebraucht.

## (Lasten-) Fahrrad

Ein Fahrrad ist natürlich naheliegend. Gerne eines, das etwas geländegängiger und robust ist, vielleicht ein **Trekking-Bike**, denn es hat im Gegensatz zum Mountainbike die Möglichkeit, Satteltaschen anzubringen. Wenn Stauraum ein Problem ist, kann ein **Klapprad** eine platzsparende Alternative sein. **Luftpumpe, Ersatzschläuche, Flickzeug, Kettenöl und ein Multitool** sollte man dafür bereithalten, auch eine Beleuchtung. Da unklar ist, ob Batterien verfügbar sein werden, empfiehlt sich der klassische Dynamo. Auch wenn gewisse

Leute es in Verruf gebracht haben, ein mechanisches **Lastenfahrrad** oder **Fahrradanhänger** kann in der Zukunft sehr nützlich sein.

## **Bollerwagen oder Handkarren**

Perfekt, um schwerere Lasten über längere Strecken zu ziehen. Auch dort, wo ein Lastenfahrrad nicht mehr weiterkommt. Ein faltbarer Bollerwagen aus robustem Material kann platzsparend aufbewahrt werden. Moderne Bollerwagen haben oftmals Anschlaggurte für den Transport von Kindern, ein Sonnendach oder sogar einen Regenschutz. Ich habe Gutes vom [FROSAL Bollerwagen Leo](#) gehört.

Zum Thema Bollerwagen: Er sollte eine **Schiebestange** haben, damit man nicht nur ziehen muss. Solch eine Schiebestange kann man aber auch als universelles Zubehör nachkaufen, wenn ein interessantes Bollerwagen-Modell keine von Haus aus dabei haben sollte. Auch ein universeller Regenschutz ist optional erhältlich.

## **Rucksack**

Ein ordentlicher Rucksack mit genug Stauraum und guter Polsterung ist ebenfalls unerlässlich.

[Notfallrucksack](#).

## **Wanderschuhe und Trekkingstöcke**

Zuverlässige, wasserdichte Schuhe und Trekkingstöcke machen das Fortbewegen zu Fuß effizienter und bequemer, insbesondere bei längeren Märschen.

## **Benzin und Transport**

Lege dir zu gegebener Zeit einen Vorrat an, damit du ohne Umwege in sichere Gebiete flüchten kannst, wenn die Lage sich zuspitzt. Am besten hat man genug Benzin im Fahrzeug, um ohne an einer Tankstelle anhalten zu müssen zum Zielort zu gelangen.

„Super-Plus“ Benzin soll sich laut Survivalforen in Stahlkanistern 20 Jahre ohne großen Qualitätsverlust lagern lassen. Es muss aber Metall sein, wegen der Ausdünstung. Bitte informiere dich weiter zu dem Thema, ich habe auch von Additiven gelesen. Bin kein Fachmann.

Wenn du nicht zweimal fahren kannst oder willst, kann man auch ein größeres Auto anmieten, um in Ruhe alles zum Fluchttort bringen. Du solltest deine Vorräte **abends** oder **nachts** in dein Fluchtdomizil bringen, damit dich die Nachbarn nicht sehen und wissen, dass du Vorräte hast.

## **Hausapotheke und Medikamente**

Der Arzt hat vielleicht nicht mehr genug Materialien, um dich zu behandeln. Also ist es ratsam, medizinisches Material vorrätig zu haben. Eventuell ist auch gar kein Arzt greifbar, und man muss sich selbst versorgen.

Mehr über [medizinische Krisenvorsorge und Selbsthilfe](#).

Folgende grundlegenden Dinge sollte man vorrätig haben:

- DIN-Verbandskasten
- Pflaster, Binden und Kompressen
- Fieberthermometer
- Pinzetten
- Vom Arzt verordnete Medikamente
- Schmerzmittel



- Herz-Kreislauf- und Diabetespräparate.
- Fiebersenkende Mittel
- bakterielle Infektionen (Antibiotika, Penicillin)
- Durchfall (Ibuprofen)
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- Mittel gegen Durchfall
- Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe

**Hier eine Auflistung von rezeptfreien, nebenwirkungsarmen, teils selbst herstellbaren, preiswerten (Natur)heilmitteln, die vor allem das Immunsystem stärken.**

**TIPP 1:** Ohne ärztliche Versorgung werden **Entzündungen** zum ernststen Problem. Verletzungen durch Schnitte oder Verbrennungen müssen desinfiziert werden, damit sich nichts entzündet, was dann ärztlicher Behandlung bedarf. Die beste Salbe, die ich kenne, ist die [Betaisodona](#) – Salbe. Offene Wunden heilen dadurch extrem schnell und entzünden sich damit in der Regel nicht. Sie wird in jeder Arztpraxis genutzt. Das Pflaster verklebt mit ihr auch nicht mit der Wunde. Alternativ kann man Honig auf Wunden schmieren, der wirkt ebenfalls desinfizierend.

**TIPP 2:** Aus persönlicher Erfahrung: Man besorge sich unbedingt **Krücken** oder sogar einen **Rollstuhl**. So etwas wird es nach den Krisen wohl kaum noch geben, und wenn man sich ein Bein gebrochen hat, oder der Fuß ernstlich verletzt ist, sind Krücken unerlässlich. Man kann bei einem Beinbruch nicht einmal mehr kriechen, sondern braucht Krücken oder Rollstuhl, um sich fortzubewegen. Auch der Rollstuhl macht für die Älteren in der Familie Sinn, als überaus nützliches Erbstück.

**TIPP 3:** Gegen Viruserkrankungen helfen Antibiotika nicht! Bei Erkältungen sind Antibiotika daher nutzlos.

**TIPP 4:** hoch konzentrierter Alkohol (zum Beispiel Rum mit 80 Prozent), weil der auch medizinisch einsetzbar ist,

## Wundversorgung

Artikel	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate
Erste Hilfe Kasten				
Pflaster (Rolle)				
Kompressen (schmal)				
Kompressen (breit)				
Desinfektionsmittel (Flasche)				
Betaisodona (Flasche)				
Mullbinden Steril (Stück)				
Gummihandschuhe (Pack)				
Eisbeutel (3er Pack)				

<a href="#">Rettungsdecke</a>				
Honig (Flüssig im Glas)				
Dreieck Tuch				
<a href="#">Chirurgen Set Notfall</a>				
Seiden Wundnaht-Faden				
Buch zur Chirurgie				
<a href="#">Tourniquet</a> (Abbindevorrichtung, Aderpresse)				
QuikClot HÄMOSTYPTIKUM				
Brandschutzdecke				

## Brandschutz

Das Thema sollte man nicht unterschätzen. Wir werden technologisch weit zurückgeworfen. **Feuer ist die größte Gefahr für das eigene Zuhause**, aber auch die Stadt oder das Dorf, in dem man lebt.

- Keller und Dachboden entrümpeln
- Feuerlöscher (Schaumlöscher! Bei Pulver bekommt man die Wohnung nie mehr sauber)
- Löschspray
- Rauchmelder
- Garten- oder Autowaschschlauch
- Behälter für Löschwasser
- Wassereimer
- Kübelspritze oder Einstellspritze
- Brandschutzdecke

## Weiterführende Links über Prepping und Krisenvorsorge

Diese Seite kann und soll keine zweite Wikipedia zum Thema „Prepping“ sein. Sie vermittelt jedoch das nötige Basiswissen, um sich einen Überblick zu verschaffen und gezielt weiterzudenken. Wer sich intensiver mit der Materie auseinandersetzen möchte, findet im Folgenden eine Sammlung nützlicher Links und empfehlenswerter Literatur. Diese Ressourcen helfen dabei, das eigene Wissen zu vertiefen und die persönliche Vorbereitung weiter zu optimieren. Hier findest du wertvolle Denkanstöße, um dich bestmöglich auf verschiedene Szenarien vorzubereiten.

### survival-kompass.de

Eine wirklich sehr ausführliche und moderne Webseite. Hier kann man gerne stöbern. Der Autor ist mit Herzblut bei der Sache und testet eine große Auswahl an Werkzeugen und gibt dann auch Kauftipps. Hier eine kleine Auswahl interessanter Kategorien:

- **Ausrüstung**

- [Prepping](#)
- [Selbstversorgung](#)

Diese Seite lohnt ein Lesezeichen, dort kann man sehr viel mitnehmen.

## Conserva.de

Durch ein YouTube Video bin ich auf diesen Shop gestoßen, der einen exzellenten Eindruck macht, viel Wissen vermittelt und enorm viele Produkte anbietet. Dort kann man gerne mal stöbern, was es alles gibt.

## Eine Apokalypse überleben

Ein toller [Artikel](#) von [WikiHow](#). Nicht so ausführlich, aber lesenswert mit Infos und guten Tipps.

Kann man gerne durchlesen, viel Nützliches dabei.

## Prepper Shops

In diesen Preppershops findest du alles (und noch mehr), was wir auch oben in der Prepper-Liste aufgezählt haben und in keiner Survival-Ausrüstung fehlen sollte. Außerdem findest du hilfreiche Literatur und Prepper-Handbücher.

### [Prepper Shop 24](#)

- <https://prepper-shop.net/>
- <https://www.spezial-depot.de/>
- <https://www.survival-shops.at/>
- <https://www.bw-discount.de/survival/>
- [primalsurvivor.net](http://primalsurvivor.net) (Diese engl. Webseite dreht sich ebenfalls nur um Prepping.)

## Literaturempfehlung: „Das Lexikon des Überlebens“

„[Das Lexikon des Überlebens](#)“ -Handbuch für Krisenzeiten von Karl Leopold von Lichtenfels ist eines der besten Bücher zum Thema – und auch extrem günstig - zu sein

Es kostet weniger als 10 Euro und von der Wundversorgung bis zum Feuermachen ist hier alles erklärt. Die Rezensenten sind begeistert:

*„Eine gigantische Leistung. Eine wirklich große Hilfe für den Katastrophenfall, mit präzisen Ratschlägen, die man nirgends so konzentriert, beisammen hat.“* Prof. Dr. Alexander Tollmann

*„Ein Bekannter hat es mir dann – mit der Aussage: „gehört in jeden Haushalt“ - ausgeliehen. Nachdem ich die Einleitung gelesen hatte, konnte ich seine Aussage verstehen. Wenn man das Buch nach der Autorenanleitung zu lesen weiß, ist es für Anfänger wie Experten eine Pflichtlektüre! Gerade die Querverweise zu Dingen, die man herstellen kann, genial.“* - Kundenrezension Amazon

*„Es ist unglaublich, welche Themen hier alles erklärt werden oder besser gesagt, gibt es etwas, das hier nicht erklärt wird? Ich denke dieses Buch gehört in jeden Haushalt, denn bei Stromausfall kann man nicht Googlen.“*

## Unverzichtbare Berufe und Fertigkeiten in der Postapokalypse

In einer Gesellschaft ohne Strom, Internet oder industrielle Versorgung sind handwerkliche, medizinische und landwirtschaftliche Fähigkeiten der Schlüssel zum Überleben. Sich rechtzeitig Wissen in diesen Bereichen anzueignen, bedeutet Unabhängigkeit und Sicherheit und wertvolle Lebenskompetenz.

**Lerne Feuer zu machen, Nahrung anzubauen, Wunden zu versorgen und Werkzeuge zu reparieren** – Fähigkeiten, die dir und deiner Gemeinschaft in jeder Situation weiterhelfen. Denn in einer Welt ohne moderne Annehmlichkeiten zählt nicht, wie viele Follower du hast, sondern was du mit deinen eigenen Händen erschaffen und bewirtschaften kannst.

## 1. Handwerk & Bauwesen

- **Schreiner/Zimmermann** → Bau von Häusern, Möbeln und Werkzeugen.
- ⚔ **Schmied** → Herstellung von Werkzeugen, Hufeisen, Waffen und landwirtschaftlichem Gerät.
- **Schneider/Schuster** → Kleidung und Schuhe reparieren oder herstellen.
- 🏠 **Maurer** → Bau von Gebäuden, Brunnen und Öfen.

## 2. Landwirtschaft & Nahrungsversorgung

- 🌾 **Landwirt** → Anbau von Nahrung, Fruchtwechselwirtschaft, Viehzucht.
- 🐄 **Viehwirt/Metzger** → Haltung und Schlachtung von Tieren
- **Bäcker & Müller** → Brot backen, Getreide mahlen.
- 🐝 **Imker** → Honig und Wachsproduktion als wichtige Ressourcen (Kerzen).
- 🎣 **Fischer & Jäger** → Proteinquelle durch Fischfang und Jagd sichern.

## 3. Medizin & Heilkunst

- ⚕ **Arzt** → Wundversorgung, Chirurgie, einfache Medikamente aus natürlichen Quellen.
- 🌿 **Kräuterkundiger** → Wissen über Heilpflanzen, Salben und natürliche Antibiotika.
- **Zahnarzt** → Zähne ziehen, einfache Zahnmedizin.

## 4. Energie & Brennstoffversorgung

- **Holzfäller** → Brennholz für Wärme und Bau.
- ⚒ **Bergmann** → Kohle und Metalle abbauen.
- 🍷 **Destillateur** → Herstellung von Alkohol für medizinische und technische Zwecke.

## 5. Transport & Kommunikation

- 🐎 **Pferdezüchter/Kutscher** → Pferde trainieren, Hufeisen beschlagen, Transport organisieren.
- 🖨 **Drucker/Schreiber** → Zeitungen, Bücher, Dokumente drucken oder per Hand vervielfältigen.  
Stichwort: Siebdruck

## 6. Schutz & Verteidigung \*

- 🏹 **Jäger/Bogenschütze** → Jagd für Nahrung und Verteidigung.
- ⚔ **Waffenschmied** → Herstellung und Wartung von Messern, Schwertern und Gewehren.
- 🛡 **Wachmann/Söldner** → Schutz von Dörfern, Waren und Menschen.

Inwiefern diese eher gewaltbezogenen Berufe im Friedensreich wirklich noch gebraucht werden, kann ich nicht einschätzen.

## Wissen, das unverzichtbar wird

### Überleben & Selbstversorgung

- 🔥 Feuer machen.
- 💧 Wasser filtern und keimfrei machen.
- 🏠 Einfache Unterkünfte bauen.

- ✂ Werkzeuge reparieren und improvisieren.

## Medizin & Hygiene

- 🌿 Heilpflanzen erkennen und anwenden.
- Wundversorgung ohne moderne Medizin.
- Krankheiten vermeiden durch Hygiene & sauberes Wasser.

Dazu viele Hinweise auf <http://www.vitaswing.de/index-gesundheit.htm>

## Handwerk & Technik

- 🏠 Grundlegende Mechanik (Hebel, Zahnräder, Wasserkraft).
- ⚙ Schmieden & Metallverarbeitung.
- 🌿 Landwirtschaft, auch Nutzpflanzen für das neue Klima (Feigen, Orangen, Zitronen, Datteln...)

## Gesellschaftliches & Wirtschaftliches Wissen

- 🤝 Tauschhandel & Feilschen.
- 📊 Einfache Buchhaltung ohne Computer.

## FAZIT: Folgende Berufe & Fähigkeiten sollte man jetzt lernen

- ✓ Handwerkliche Berufe sind Gold wert: Schmied, Zimmermann, Schneider, Maurer.
- ✓ Jeder sollte Grundwissen über Landwirtschaft und Heilpflanzen haben.
- ✓ Medizinische Grundkenntnisse sind überlebenswichtig.
- ✓ Jagen, Fischen und Feuer machen sollte jeder können.

✗ Berufe wie Influencer, Datenspezialist oder Büroangestellter sind nutzlos.

Wer sich auf diese praktischen Fähigkeiten vorbereitet, wird in einer Welt ohne Strom und Maschinen nicht nur überleben, sondern auch gefragt sein! Insbesondere auch, wenn man dringend benötigte Leistungen oder Produkte bereitstellen kann.

## Schlusswort und womit man heute schon anfangen sollte

Man beginne besser heute schon heimlich mit der Krisenvorsorge. Was Sinn ergibt und Priorität hat, weiß man ja jetzt: Wasser, Essen, Geldbestände auf der Bank abziehen und in Edelmetalle und die Krisenvorsorge stecken. Auf YouTube gibt es auch zahlreiche Videos. Damit kann man heute noch loslegen, denn folgende Artikel verderben nicht, und man braucht sie so oder so:

- Gold und Silber
- Wasser: Notfallbeutel, Regenwassertonnen, Planschbecken, Kanister, Haltbarkeitschemikalien, eigener Brunnen...
- Professionelle Langzeitlebensmittel (BP-ER etc...), Dosenbrot, Dosenmarmelade, Dosenkuchen...
- Kleidung
- Koffer, Taschen und Rucksäcke
- Kerzen + automatische [Kerzenlöscher](#)
- [Notfallradio](#)

- Notfalltaschenlampe(n)
- eigentlich alles, was nicht verderben kann.

Und weil der Punkt so wichtig ist, noch einmal:

**NOCHMALS: Es gilt das Greyman-Prinzip! Vorsorge sollte stets geheim gehalten werden. Jeder, der von vorhandenen Vorräten weiß, könnte eine potenzielle Gefahr darstellen – denn Hunger treibt Menschen zu extremen Handlungen.**

**Es ist sinnvoll, Netzwerke mit vertrauenswürdigen Personen aufzubauen.**

In einem anonymen Hochhaus würde ich das so handhaben: **Warne anonym**. Man kann den [Flyer](#) dieser Webseite eines Nachts in alle Briefkästen werfen. Das bekommt niemand mit, jeder im Haus wurde gewarnt und das eigene Gewissen beruhigt. Auf dieser Webseite sind viele Wege gezeigt, wie man – ohne sich zu gefährden – seine Mitmenschen warnen kann. Die **beste Krisenvorsorge überhaupt ist es nämlich, seine Mitmenschen (anonym) zu warnen**, damit Viele Vorsorge treffen können – und weniger Grund zum Plündern besteht.

s. auch „[Sinn und Grenzen materieller Vorsorge, Bedeutung geistiger Vorsorge](#)“

---

**Aktuelles auf meinen Telegram-Kanälen:** über **Prophezeiungen und Endzeitereignisse**: <https://t.me/Prophezeiungen> | über **Impfalternativen**: <https://t.me/impfalternativen> | über **Anolyt-Chlordioxid (A-CDL)**: [https://t.me/A\\_CDL](https://t.me/A_CDL) | über **Wasserstoffgas (H2)**: [https://t.me/Wasserstoffgas\\_H2](https://t.me/Wasserstoffgas_H2)

Buch: K. Eggenstein, G. Gutemann: *"Der Prophet Jakob Lorber verkündet bevorstehende Katastrophen und das wahre Christentum"*. 17. erweiterte Aufl., 544 S., ISBN-13: 9783752661316, BoD-Verlag, Erscheinungsdatum.: 26.11.2020; 24,99 €: <https://www.bod.de/buchshop/der-prophet-jakob-lorber-verkuendet-bevorstehende-katastrophen-und-das-wahre-christentum-kurt-eggenstein-9783752661316>

---

[Home](#) |  [Akt. Thema](#) | [Endzeit-Kennzeichen](#) | [Countdown](#) | [3WK-Vorstufen](#) | [3WK](#) | [Israels Kriege](#) | [Kosm. Katastrophe](#) | [Friedenszeit](#) | [Johannes-Offenbarung](#) | [Vorsorge](#)

Aktueller Bearbeitungsstand: 19.06.2025