

# Krisenvorsorge Checkliste

Stichworte: Krisenvorsorge, Eurocrash,  
Staatsbankrott, Eurokrise, Finanzkrise,  
Währungsreform, Hyperinflation, Gold und Silber  
Erweitertes Update: Oktober 2015

## Mr. Krisenvorsorge

Kurzfassung: Die Wirtschafts- und Finanzkrise ist noch nicht ausgestanden. Sie wurde durch Schulden ausgelöst und bisher lediglich durch noch mehr Schulden bekämpft. Daher wird die Finanzkrise zurückkommen und Hyperinflation, Währungsreformen, Staatsbankrott und sogar soziale Unruhen auslösen. In Europa werden die enormen Staatsschulden der südlichen Länder zu einem Eurocrash sorgen, dessen Folgen auch Deutschland erschüttern werden. Diese Anleitung zur Krisenvorsorge zeigt Ihnen, wie Sie sich auf die Krise vorbereiten können, um die Folgen eines solchen Systemcrashes für Sie selbst und Ihre Familie zu mildern.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Krisenvorsorge</b>	<b>3</b>
1.1	Warum Krisenvorsorge? . . . . .	3
<b>2</b>	<b>Maßnahmen zur Krisenvorsorge</b>	<b>6</b>
2.1	Finanzielle Krisenvorsorge . . . . .	7
2.2	Lebensmittelvorsorge . . . . .	9
2.2.1	Möglichkeiten zur Selbstversorgung . . . . .	10
2.3	Wasserversorgung im Krisenfall . . . . .	14
2.3.1	Gewinnung von Wasser in der Krise . . . . .	15
2.3.2	Wasseraufbereitung in der Krise . . . . .	16
2.3.3	Aufbewahrung und Lagerung von Trinkwasser . . . . .	17
2.4	Persönliche Sicherheit . . . . .	18
2.5	Haussicherheit . . . . .	19
2.5.1	Einbruchschutz als Krisenvorsorge . . . . .	20
2.6	Wie kann Ihre Krisenvorsorge aussehen . . . . .	20
2.7	Hilfreiche Seiten zum Thema Krisenvorsorge . . . . .	21
<b>A</b>	<b>Checklisten für die Krisenvorsorge</b>	<b>22</b>
A.1	Checkliste für die allgemeine Krisenvorsorge . . . . .	22
A.2	Checkliste für die Krisenvorsorge im Bereich Sicherheit . . . . .	22
A.3	Checkliste für die Sicherheit ihres Hauses gegen Einbrüche . . . . .	23
	<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>26</b>

# 1 Krisenvorsorge

## 1.1 Warum Krisenvorsorge?

Seit dem Beginn der Finanzkrise durch die Immobilienkrise in den USA und dem Konkurs der Lehmann Brothers Bank wurden verschiedene Maßnahmen seitens der Politik und der Zentralbanken unternommen um die Finanzmärkte wieder zu stabilisieren. Dies wurde oft durch massive Neuverschuldung der Staaten erreicht, die für Banken Bürgschaften übernahmen. Gleichzeitig sanken weltweit die Einnahmen der Staaten durch massive Steuereintrübe, Sonderausgaben zur Konjunkturbelebung (z.B. Abwrackprämie und Kurzarbeitergeld in Deutschland). Die Verschuldung der Staaten überstieg vor Jahren schon die Grenze der Rückzahlungsfähigkeit. Durch die Finanzkrise ist es vollkommen unmöglich geworden, da sich die Bedingungen hierfür weiter verschlechtert haben. Die Fälle von Griechenland, Spanien, Italien, Irland und Portugal zeigen wie sich eine solche Finanzpolitik auswirkt. Eine schlechte Kreditwürdigkeit führt zu höheren Schuldzinsen. Da selbst auf die Schuldzinsen wiederum Zinsen bezahlt werden müssen (so funktioniert das Zinseszinsystem nun einmal), wachsen die Staatsschulden exponentiell an. Wer sich noch an die Schulzeit erinnert, eine Exponentialfunktion geht richtig steil nach oben. Wenn der Zinssatz durch die schlechte Kreditwürdigkeit steigt, beschleunigt sich dieser schnelle Anstieg der Schulden. Schlagartig müssen die Staaten also mehr Zinsen bezahlen, um überhaupt noch Geld geliehen zu bekommen. Stärkere Länder wie Deutschland und Frankreich bürgen dann, um die gemeinsame Währung nicht den Bach runter gehen zu lassen. Gleichzeitig sinkt jedoch ihre eigene Kreditwürdigkeit und im recht wahrscheinlichen Fall, dass die Schuldner die Kredite nicht zurückbezahlen, gibt es auch für die Geberländer massivste Finanzlöcher die die Steuerzahler belasten und die Wirtschaft bremsen. Die Finanzkrise ist nun schon mehrere Jahre alt. Sie entstand durch zu hohe Schulden und wird durch noch höhere Schulden bekämpft. Das ist wie wenn Feuer mit Benzin gelöscht wird. In Wahrheit erleben wir momentan nicht einen Aufwärtstrend aus der Krise sondern nur die Verzögerungstaktik hinein in ein noch größeres Desaster, einer wirklichen Krise in allen Bereichen des öffentlichen Lebens. Die Abwärtsspirale hat schon begonnen und der Point of no Return ist bereits längst überschritten. Das Zinseszinsystem lässt uns keinen Ausweg. Die Gefahren aus dieser wirtschaftlichen Entwicklung für die Bevölkerung sind natürlich sehr hoch. Zum Einen müssen sie mehr Steuern bezahlen, um die Staatsschulden nicht ausufern zu lassen. Zum anderen werden massiv die Sozialleistungen gekürzt um zu sparen. In Griechenland wurde zum Beispiel als Sofortmaßnahmen die Mehrwertsteuer von 19 % auf 23% angehoben, Pensionen von Staatsbediensteten gekürzt und teilweise sogar eingefroren. Leistungsempfänger von Sozialleistungen wurden auf ihr Vermögen

überprüft und einige Leistungen wurden ersatzlos gestrichen. Neben der Mehrwertsteuer wurden die Steuern auf Kraftstoffe, Alkohol und Zigaretten angehoben. Seit 2008 ist die griechische Wirtschaft um 20% geschrumpft. Die Unternehmen in der freien Wirtschaft haben deshalb massive Probleme, die sich auf die Höhe der Gehälter und auch auf die Arbeitslosenquote auswirken. Mittlerweile ist jeder vierte Grieche im arbeitsfähigen Alter arbeitslos. Die Hilfe für Langzeitarbeitslose liegt in Griechenland übrigens bei 200 Euro pro Monat. Die Einnahmen der Bevölkerung schrumpfen also massiv und gleichzeitig steigen die Ausgaben. Dies soll zeigen, wie die Entwicklung auch in anderen Ländern der Eurozone weitergehen wird. Dabei beschleunigen sich die Auswirkungen der Länder untereinander durch die wirtschaftlichen Beziehungen und Exporte noch einmal. Ein Dominoeffekt wird die Folge sein und die massiven Anstrengungen der deutschen Politiker für das wirtschaftlich unbedeutende Land Griechenland (das Bruttoinlandsprodukt ist geringer als das von Niedersachsen) zeigen, dass dies durchaus realistisch ist. Gleichzeitig wird durch die Zentralbanken Geld gedruckt, um das Schuldensystem weiter aufzublähen und am Laufen zu halten. Mehr Geld bei gleichem Warenbestand bedeutet aber einen Wertverlust der Währung. Die Bevölkerung erhält also für das Geld auf ihren Sparbüchern weniger Waren. Die Schulden der Staaten werden gleich mit entwertet, so dass die Politiker da gar nicht so abgeneigt sind. Wir haben also schon jetzt eine Inflation vorliegen, die weit über den offiziellen Inflationsraten liegt. In den nächsten Jahren wird diese noch weiter steigen. Die Europäische Zentralbank kauft seit Monaten die Staatsanleihen der Euroländer auf, die diese nicht mehr am Finanzmarkt verkaufen können. Dieses als quantitative easing (übersetzt etwa massenhafte Lockerung) genannte Verfahren, spült extrem viel Geld in die Finanzmärkte. Früher wurde dies als Geld drucken bezeichnet. Die amerikanische Notenbank FED betreibt dieses quantitative easing übrigens schon seit fast 3 Jahren. Kritiker behaupten dieses Geld fließt hauptsächlich in spekulative Investments, also genau das was nach der Finanzkrise 2009 verhindert werden sollte. Die Fakten sprechen für diese Vermutung. Wurden im Jahr 1992 weltweit noch 1,5 Billionen Euro in spekulative Investments gesteckt (bei einer Gesamtwirtschaftsleistung von 15 Billionen) so sind es in 2011 bereits 500 Billionen Euro geworden. Die Gesamtwirtschaftsleistung in 2011 betrug lediglich 50 Billionen. Dies zeigt wie die Realwirtschaft und die Spekulationswirtschaft ins Ungleichgewicht gekommen sind. Aus einem Zehntel in 1992 wurde ein 10-Faches in 2011. Die Folgen einer solchen Fehlentwicklung bleiben aber nicht auf den Bereich der Banken begrenzt. Irgendwann wird das Vertrauen der Bevölkerung in das Papiergeld zusammenbrechen. Die Menschen rennen dann zu Bank und wollen ihr Geld abheben, um es gegen wertstabile Güter einzutauschen. Dies ist momentan schon zu beobachten. Viele Privatleute kaufen bereits Edelmetalle um wertstabile, transportfähige Materialien zu haben oder investieren in Immobilien. Das Vertrauen in die Währungen sinkt also bereits. Dies ist am Goldpreis und am Immobilienmarkt deutlich sichtbar. Sollten aber größere Bevölkerungsschichten gleichzeitig ihr Geld abheben wollen, kommt es zu einem sogenannten Bank run. Einem Ereignis, dass in Irland und Island schon stattgefunden hat und auch bereits in Deutschland nur durch die Bundeskanzlerin kurz vorher gestoppt werden konnte. Sie verkündete einfach eines Sonntags Abend im Fernsehen, dass die Bundesrepublik für alle Einlagen der deutschen Banken die Sicherheit übernimmt und

die Bevölkerung keine Angst um ihre Ersparnisse haben braucht. Dass die Bundesrepublik für eine solche Rettungstat überhaupt nicht die finanziellen Mittel hatte, fragte niemand. Solche Situationen werden uns leider wieder bevorstehen und dann wird niemand mehr auf solche leeren Versprechungen hören. Die Menschen werden die Bankfilialen stürmen und versuchen ihr Geld abzuholen. Nach den ersten 10-50 Leuten in einer Bankfiliale werden die Geldautomaten allerdings leer sein. Die Menschen werden protestieren, aber dennoch kein Geld erhalten. Die Regierung wird Bankfeiertage einsetzen, um die Banken geschlossen lassen zu können. Zu sehen war dies im Juni 2015 in Griechenland als die Banken eine ganze Woche schließen mussten, Überweisungen ins Ausland gestoppt wurden und erst nach mehreren Tagen wieder Bargeld von maximal 60 Euro pro Tag abgehoben werden durfte. Die Angst in der Bevölkerung wird soweit gehen, dass sie die Supermärkte, Geschäfte und Tankstellen leerkaufen, solange das vorhandene Geld ausreicht. Danach wird wahrscheinlich hemmungslos geplündert. Angst, Verzweiflung und Wut sind eine Mischung, die aus normalen Menschen gewaltbereite und skrupellose Maschinen werden lässt, die nur an sich selbst denken. Die bürgerkriegsähnlichen Zustände in Griechenland zeigen dies schon sehr deutlich. Die Krawalle in London und Paris sind ebenfalls Vorboten was passieren wird, wenn die Staaten die Gürtel enger schnallen müssen und die Banken unser Geld verzocken oder so viel Geld drucken das es wertlos ist.

## 2 Maßnahmen zur Krisenvorsorge

Um in der Krise finanziell gerüstet zu sein, sollten Sie die erforderlichen Schritte rechtzeitig einleiten. Dazu gehört es, die Geldanlage krisensicher zu gestalten. Der Klassiker Lebensversicherung ist dafür eine denkbar schlechte Alternative. Diese Form der Altersvorsorge birgt zwei Risiken, die Sie als Anleger nicht beeinflussen können.

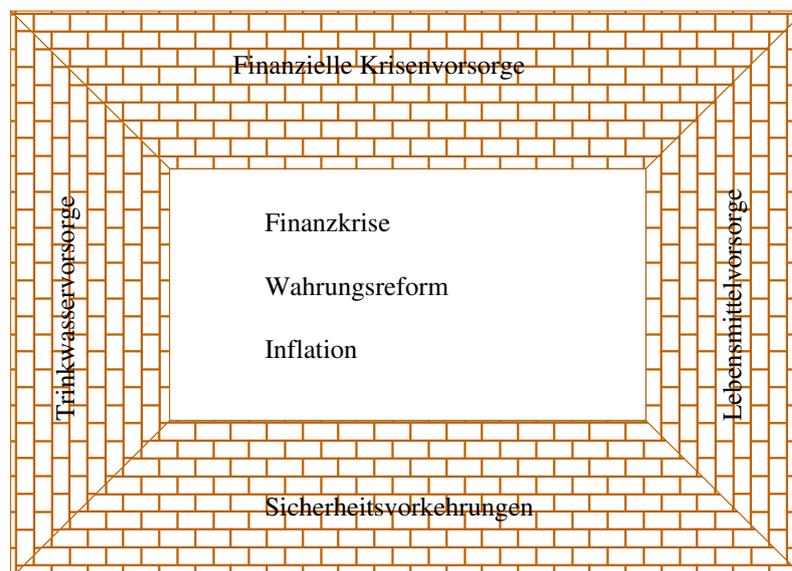
Wegen des lang anhaltend niedrigen Zinsniveaus werfen Lebensversicherungen nur eine schlechte Rendite ab - wenn überhaupt. Unterm Strich frisst die Inflation nicht nur die Rendite, sondern sogar einen Teil des Kapitalstocks. Sie bekommen am Ende der Laufzeit also weniger Geld heraus, als Sie überhaupt eingezahlt haben.

Ein weiteres Risiko birgt die Investitionsstrategie der Lebensversicherer: Sie investieren hauptsächlich in Staatsanleihen. Wenn die hoch verschuldeten Staaten ihre Verpflichtungen nicht mehr bedienen können, droht den Anlegern ein massiver Verlust. Dass dies auch in der scheinbar so sicheren Eurozone möglich ist, haben in jüngster Vergangenheit die Beispiele Griechenland und Zypern gezeigt. Auch weitere Bankenpleiten erhöhen das Risiko dramatisch. Wie die Wirtschaftswoche berichtet, investieren Lebensversicherer zu mehr als 60 Prozent in Werte von Banken. Auch der Einlagensicherungsfonds der deutschen Banken bietet keine Sicherheit in der Krise. Denn schon die Pleite der vergleichsweise kleinen Investmentbank Lehman Brothers 2008 brachte den Sicherungsfonds ans Limit. Dies führte genau zu der eingangs erwähnten Situation, bei der Angela Merkel im Fernsehen die Sicherheit der deutschen Sparkonten „versprechen“ musste.

Wenn Sie ihre Lebensversicherung wegen der hohen Abschläge nicht kündigen wollen, sollten Sie diese zumindest beitragsfrei stellen. Das schafft ihnen den monatlichen finanziellen Puffer für die eigenverantwortliche Krisenvorsorge. Im Krisenfall bietet auch die Geldanlage in Aktien und Investmentfonds keine Gewähr für die Anleger. Im Gegenteil: Wenn Staaten und Firmen ins Trudeln kommen, versuchen vor allem kleine Anleger, möglichst viel von ihrem Geld retten und verkaufen ihre Anteile. Durch automatisierte Verkäufe von professionellen Anlegern, werden in Millisekunden große Mengen an Aktien verkauft, sobald der Kurs bestimmte Schwellen unterschritten hat. Damit forcieren sie die Negativspirale erst recht und treiben die Kurse ins Bodenlose. Am deutlichsten hat sich das beim Platzen der Dotcom-Blase im März 2000 gezeigt. Im Jahrzehnt zuvor hatten die Anleger, die wie Lemminge nach dem Prinzip Hoffnung auf die Zukunft von Unternehmen aus dem Bereich der neuen Technologien gewettet, oft ohne überhaupt ein fundiertes Geschäftsmodell zu haben. Börsencrashes haben aber beispielsweise in den USA 1929 die Weltwirtschaftskrise und im Mai 1873 in Wien den sogenannten Gründerkrach verursacht. Ein zweischneidiges Schwert in der Krise ist Immobilienbesitz. Wenn Sie rechtzeitig ein Häuschen im Grünen mit etwas Grundbesitz erwerben, schaffen Sie sich im Worst Case ein gewisses Maß an Autarkie. Sie sind aber nicht davor gefeit, dass

der Staat beispielsweise Zwangshypotheken auf jedes Grundstück einführt, wie es nach dem Zweiten Weltkrieg der Fall war. Sie müssten dann im Zweifelsfall für die Schulden des Staates haften.

Die Krisenvorsorge muss in allen der folgenden Teilgebieten erfolgen. Wenn Sie nur einige wenige Schwachstellen haben, ist dies kaum ein Problem. Viele Dinge können auch in der Krise noch ausgebessert werden, wenn zum Beispiel genügend Tauschmittel zur Verfügung stehen. Eklatante Schwachstellen in allen Bereichen der Krisenvorsorge verursachen allerdings starke Probleme in der Krise, da Sie auf das Wohl und Wollen anderer Menschen angewiesen sind. Sie müssen sich dann also auf die Hilfsleistungen der staatlichen Stellen verlassen. Da von diesen wohl kaum Hilfe zu erwarten ist, sollten Sie je nach Ihren Möglichkeiten gute Krisenvorsorge betreiben.



**Abbildung 2.1:** Mauern Sie mit Ihrer Krisenvorsorge die Krise ein und begrenzen Sie die Folgen. Die Krisenvorsorge besteht aus den Bereichen finanzielle Krisenvorsorge, Sicherheitsvorkehrungen, Trinkwasservorsorge und Lebensmittelvorsorge.

## 2.1 Finanzielle Krisenvorsorge

Wie in der Einleitung schon beschrieben wurde, wird der Wert unseres Geldes durch das Geldddrucken der Zentralbanken immer weiter sinken. Die Kaufkraft schmilzt dahin und bei massivem Vertrauensverlust kann eine Lawine ins Rollen kommen, die sogar zu einer Hyperinflation führen kann. Vielleicht kennen Sie aus den Erzählungen Ihrer Großeltern was die Hyperinflationen 1920 bis 1929 für Auswirkungen hatten. Diese waren so schlimm, dass die Menschen ein Leben lang geprägt wurden. Die schlechte Zeit der

Hyperinflation war der Auslöser für ein Verhalten, das wir Jüngeren oft belächeln. Absolut keine Schulden machen, keine Lebensmittel wegwerfen und scheinbar unnütze Dinge ewig aufzuheben, sind nur wenige in der Krise erlernte und niemals abgelegte Verhaltensweisen.

Eine Währungsreform d.h. die Einführung einer neuen Währung ist auch im Bereich des Möglichen. Natürlich muss die Bevölkerung auch hierbei mit sehr ungünstigen Bedingungen rechnen. Schulden werden wahrscheinlich 1:1 übernommen und Guthaben nur zum Teil umgetauscht. Daher sollten Sie Ihre finanzielle Krisenvorsorge vorantreiben. Als Krisenvorsorge Maßnahme eignet sich besonders der Kauf von Gold- und Silbermünzen. Vor allem kleine Stückelungen sind hier ratsam, da dies ein einfaches Eintauschen in der Krise zu lässt. Silbermünzen in der Größe einer Unze (rund 31 Gramm) haben das beste Preis Leistung Verhältnis. Eine solche Silbermünze hat einen Materialwert der in der Krise im Vergleich zum Papiergeld enorm ansteigen kann. Die auf buntem Papier gedruckten Zahlen werden dagegen kaum noch jemanden interessieren. Der Tauschwert der Silbermünzen gegen Nahrungsmittel ist das was zählt. Eine Silbermünze kann in einer Krise gegen andere Waren oder Lebensmittel eingetauscht werden. 2-4 Kilogramm Brot, einen Sack Kartoffeln und etwas Fleisch wird Ihnen der Bauer für eine solche Silbermünze auch in der Krise noch geben. Auch Goldmünzen sind ein guter Bestandteil der finanziellen Krisenvorsorge. Diese sollten Sie in Viertel oder Zehntel Unzen Größe kaufen, da der Wert ansonsten zu hoch ist.

Die 10 Euro Silbermünzen, die bis zum Jahr 2010 hergestellt wurden, hatten einen Silbergehalt, der mittlerweile über 10 Euro wert ist. Die Bundesbank hat deswegen für die neuen Silbermünzen ab dem Jahr 2011 den Silberanteil in diesen Münzen reduziert. Natürlich sollten Sie versuchen die alten 10 Euro Münzen zu ergattern, wenn es nur irgendwie geht. Aber auch die nachfolgenden Silberzehner mit vermindertem Silbergehalt waren nur von kurzer Dauer. Mittlerweile werden die 10 Euromünzen komplett ohne Silber geprägt. Sie haben damit jeden Nutzen für die Krisenvorsorge verloren. Die ursprünglichen Silberzehner sind kaum noch zu erhalten und wenn dann nur zu einem Preis von ca 16 bis 18 Euro.

Neben Edelmetallen ist es noch sinnvoll Devisen stabilerer Länder zu kaufen. Vor allem der schweizer Franken, der kanadische Dollar und die norwegische Krone bieten sich als relativ wertstabile Währungen an. Hierbei würde ich je ein Drittel mischen, um bei Problemen eines Landes keinen Totalverlust zu erleiden. Insgesamt bietet es sich an  $\frac{1}{3}$  in kleinen Euroscheinen,  $\frac{1}{3}$  in Gold und Silbermünzen und  $\frac{1}{3}$  in Devisen der genannten Länder physisch an einem sicheren Ort aufzubewahren. Diese Summe sollte das drei bis vierfache ihrer Monatsausgaben (Miete, Energie, Lebensmittel, Kleidung und Medikamente) sein. Zum Stand Dezember 2012 würden beispielsweise 1000 Euro die folgende Aufteilung ergeben:

- 335 Euro in Bar
- 7 Wiener Philharmoniker Silbermünzen für 189 Euro
- Eine  $\frac{1}{10}$  Unze Goldmünze Wiener Philharmoniker

- 134 Schweizer Franken
- 145 Kanadische Dollar
- 820 Norwegische Kronen

Für höhere monatliche Ausgaben können Vielfache dieser Stückelung in das eigene Krisendepot zu Hause gelegt werden.



**Abbildung 2.2:** Krisenvorsorge mit Silber als wertstabilem Tauschmittel in der Krise.

## 2.2 Lebensmittelvorsorge

Selbst das Bundesamt für Zivilschutz empfiehlt die Bevorratung von Lebensmitteln für etwa zwei Wochen. Bei einem Kollaps des weltweiten Finanzsystems ist das jedoch bestenfalls ein Tropfen auf dem heißen Stein. Besser sollten sie die Vorräte für sich und ihre Familie für drei bis sechs Monate im Haus haben. Das verschafft Ihnen im Krisenfall den nötigen Puffer und Sie haben Reserven, die sie notfalls gegen andere Waren eintauschen können. Je früher Sie mit der Einlagerung von Langzeitnahrungsmitteln beginnen, umso

mehr Spielraum haben Sie, um die entsprechenden Lagerflächen und die Grundlagen für die Selbstversorgung zu schaffen. Dabei empfiehlt sich eine rotierende Lagerhaltung. Das heißt: Sie brauchen die eigenen Vorräte Stück für Stück und stocken diese langsam aber sicher mit neuen Lebensmitteln auf.

## 2.2.1 Möglichkeiten zur Selbstversorgung

Auch in der Krise sind frische Lebensmittel für eine gesunde Ernährung notwendig. Frisches Obst und Gemüse können Sie in der Spalierbauweise selbst auf kleinstem Raum auf dem Balkon und im Garten anpflanzen. Dafür reicht es schon aus, einen Stab aus Metall oder Holz in die Erde zu stecken und Kletterpflanzen wie Tomaten, aber auch Äpfel, Birnen und sogar Pfirsiche anpflanzen. Kartoffeln sind in Krisenzeiten ein gefragtes Grundnahrungsmittel. Bei den meisten Verbrauchern scheitert die Eigenversorgung aber am entsprechenden Platz im Garten oder auf dem Feld. Für sie gibt es als platzsparende Alternative einen Kartoffelturm, der selbst auf dem Balkon Platz findet. Dafür brauchen Sie lediglich einen Kasten oder großen Blumentopf. Diesen füllen Sie mit Erde auf, allerdings sollte die Feuchtigkeit im Inneren durch ein Loch im Boden abfließen können. Als Grundschicht reichen 15 Zentimeter Erde - gemischt mit Kompost - in welche die Kartoffeln eingesetzt werden. Anschließend kommt eine weitere Erdschicht von etwa zehn Zentimetern auf die Erde. Sobald das aus dem Boden sprießende Kartoffelgrün eine Höhe von etwa 15 Zentimetern erreicht hat, kommt die nächste Erdschicht darauf. Das wiederholen Sie so lange, bis der Kartoffelturm eine Höhe von etwa 80 Zentimetern erreicht hat. Aus einem einzigen Pfund Kartoffeln können Sie auf diese Art bis zu zehn Kilo erzeugen. Wenn Sie sich für die Krise absichern wollen, sollten Sie am besten schon in der kommenden Pflanzsaison mit Kartoffelturm und dem Spalier beginnen. Denn der Umgang mit den Pflanzen und die eventuelle Schädlingsbekämpfung erfordern etwas Geschick. Essbare Wildpflanzen ergänzen die Ernährung im Krisenfall gut und diese Nahrungsmittel sind vor allem kostenlos. Denn auch in den Städten ist der Mensch von zahlreichen essbaren Pflanzen aus der Küche von Mutter Natur umgeben. Ein großer Vorteil der wilden Pflanzen besteht darin, dass sie einen sehr hohen Anteil an Mineralien und Vitaminen besitzen. Ein guter Ratgeber, welche Pflanzen essbar sind und woran man sie erkennt, ist das Buch [Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden](#). Viele Gemeinden bieten außerdem geführte Wanderungen zum Thema an. Getreide ist auch in der Krise ein wichtiger Grundbaustein der Ernährung. Richtig gelagert wird es am besten in Tonnen aus Plastik oder Wasserkanistern im Keller. Mit etwas Übung können sie selbst im normalen Backofen daraus Ihr eigenes Brot oder nahrhafte Fladen daraus backen. Mit der richtigen Vorsorge bedeutet eine Krise nicht, dass Sie auf eine schmackhafte Pizza verzichten müssen. Mit etwas Mehl, Hefe, Gewürze, Tomaten(mark) und den richtigen Kräutern können Sie sich selbst und auch Ihre Kinder mit Pizza begeistern. Problematisch ist allerdings der Käse. Richtiger Parmesankäse hält zwar monatelang. Ein Nachschub ist in der Krise aber sicher schwierig. Alternativ bieten sich gemahlene Walnüsse und Hefeflocken als Käseersatz an

Durch die schlechte Versorgung im Krisenfall werden Lebensmittel und vor allem die

lange haltbaren Lebensmittel sehr schnell ausverkauft sein. Die verschiedenen Krisen auf der Erde haben immer wieder gezeigt, dass vor allem Lebensmittel und Trinkwasser fehlen und sofort von der Bevölkerung geplündert und gebunkert werden. Wer allein bei einem drohenden Wintereinbruch in den USA einmal in einem Supermarkt war, weiß wie Menschen reagieren können. Es werden Konserven und Langzeitnahrungsmittel in gigantischen Mengen gekauft, als gäbe es kein Morgen mehr[1]. Die Supermärkte sind sehr schnell leergeräumt. Wie bereits oben beschrieben wurde, versuchen die Menschen auch bei einem drohenden Wertverlust des Geldes, so viel wie möglich von den Dingen zu kaufen die sie ohnehin in den nächsten Wochen kaufen würden. Die Folge aus einem solchen Verhalten sind leergekaufte Lebensmittelregale. Die Menschen die zu spät kommen, werden dann ihren Frust durch Gewalt abregieren. Den glücklichen Leuten, die noch ehrlich Lebensmittel erstanden haben, werden diese dann schnell wieder „abgenommen“ Sie sollten daher bereits vor einer solchen unkontrollierbaren Situation einen kleinen Krisenvorrat der unten stehenden Lebensmittel für Sie selbst und Ihre Familie einkaufen.

- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen in getrockneter Form
- Reis Kochbeuteln (schnell und energiesparend zubereitet) oder ungeschälter Form (enthält wichtige Nährstoffe)
- Kartoffeln oder Kartoffelbreipulver
- Nudeln oder Hartweizengries
- Getreide in Form von Mehl oder Getreidekörnern die besonders lange haltbar sind.
- Zucker
- Haferflocken
- Hirse
- [Chiasamen](#) das lang haltbare Superlebensmittel der Inkas, Azteken und Mayas mit wichtigen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren, viel Protein, Mineralien und Antioxidantien.
- Trockenobst (Rosinen, Cranberries oder Apfelringe)
- Honig
- [Milchpulver](#)
- Pflanzenöl
- Kekse (Vollkornkekse ohne Butter halten besonders lange) oder die als [Panzerplatten berühmten Dauerkekse](#)
- Tomatenmark in Dosen oder Tuben

- Konservengerichte wie Suppen, Ravioli oder Spagetti
- Fisch und Fleischkonserven
- Obst und Gemüse in Gläsern
- Obst und Gemüse in Konservendosen
- Dosenbrot (Pumpernickel oder Vollkornbrot)
- Sauerkraut und Blaukraut in Gläsern
- Salz
- Knäckebrot
- Blockschokolade
- Zwieback
- Mineralwasser in PET Flaschen
- Instanttee Pulver
- Essig und Zitronensaft
- Speisewürze
- Gewürze in eingeschweißter Form (luftdicht verpackt)
- **BP WR die Notverpflegung** Der Nachfolger der berühmten BP5 Notfallnahrung aus Norwegen. Weltweit von Hilfsorganisationen im Einsatz.



**Abbildung 2.3:** Vollkornspagetti als günstiges, kompaktes und haltbares Lebensmittel für die Krisenvorsorge



**Abbildung 2.4:** Brot in Dosen ist jahrelang haltbar sogar weit über das Haltbarkeitsdatum hinaus und eignet sich so für einen Lebensmittelvorrat für Notfälle

Tipps zur Konservierung und Lagerung von Lebensmitteln finden Sie unter:  
[www.mr-krisenvorsorge.de/konservierung-von-lebensmitteln](http://www.mr-krisenvorsorge.de/konservierung-von-lebensmitteln)

## 2.3 Wasserversorgung im Krisenfall

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel für den Menschen. Weil der menschliche Körper zu rund 60 Prozent aus Wasser besteht, bricht der Stoffwechsel schon nach drei Tagen zusammen, wenn er kein frisches Wasser bekommt. Ohne Nahrung dagegen kann der Mensch ohne Probleme mehrere Tage und sogar Wochen überleben. Der Grund: Das frische Wasser ist unter anderem dafür zuständig, dass Abfälle und Giftstoffe, die beim Stoffwechsel entstehen, aus dem Körper transportiert werden. Selbst ohne weltweite Krise ist die Wasserversorgung ein sensibles Netzwerk, das schon bei kleinen Störfaktoren zumindest zeitweise gestört sein kann. Ein mehrstündiger Stromausfall beispielsweise kann schon ausreichen, um etwa Wasserpumpen in den Wasserwerken oder Verteilerstationen lahmzulegen. Was im Normalfall innerhalb von wenigen Stunden behoben ist, kann im Zuge der kommenden Krise dramatische Ausmaße annehmen. Denn bei einem

großen Crash werden es die Behörden nicht schaffen, eine funktionierende Infrastruktur aufrechtzuerhalten. Das Risiko für die Bevölkerung besteht nicht nur darin, dass die Versorgung zusammenbricht, sondern auch in einer möglichen Gesundheitsgefährdung durch das Trinkwasser. Denn für die Keimfreiheit des Trinkwassers sorgen in der Regel UV-Lampen, die am Stromnetz hängen. Über kurz oder lang werden diese im Krisenfall ausfallen. Eine weitere Schwachstelle in der Versorgung mit Trinkwasser sind die Talsperren und Stauseen, über die weite Teile der Bevölkerung versorgen. Radikale Gruppen könnten hier leicht Sabotageakte durchführen oder gar das Wasser vergiften, um das Chaos der Krise noch weiter zu erschüttern oder ihre Forderungen durchzusetzen. Auch wenn dies momentan eher unwahrscheinlich erscheint, ist es durch die Vielzahl an Ereignissen die zum Ausfall der Wasserversorgung führen können wichtig, auch für diesen Notfall gerüstet zu sein. Ein erster wichtiger Baustein besteht darin, einen ausreichenden Vorrat an Mineralwasser für einige Tage oder Wochen im Haus zu haben. Denn im Krisenfall müssen Sie mit folgenden Risiken rechnen: Wasser ist nicht oder nur zeitweise verfügbar. Falls es doch verfügbar sein sollte, müssen Sie davon ausgehen, dass es eine schlechte Qualität hat. Die Vorratshaltung bietet zwar eine gewisse Sicherheit in der ersten Zeit des Crashes. Sie müssen aber davon ausgehen, dass sich nach einem totalen Zusammenbruch des bestehenden politischen und wirtschaftlichen Systems, die allgemeine Lage sicher nicht in wenigen Tagen oder Wochen beruhigen wird. Das Extrembeispiel Afghanistan ist ein Muster dafür, wie eine Gesellschaft mit sehr großer Wahrscheinlichkeit entwickeln wird, wenn Infrastruktur und politische Ordnungsmacht erst einmal weggebrochen sind. Im Zweifelsfall ist sich jeder selbst der nächste. Wie sie Trinkwasser in der Krise selbst gewinnen und aufbereiten können, erfahren Sie hier.

Die Versorgungssituation mit Trinkwasser in Krisen:

- Es ist kein Wasser verfügbar
- Es ist nur sporadisch Wasser verfügbar
- Die Trinkwasserqualität ist unsicher, sobald es welches geben sollte

### **2.3.1 Gewinnung von Wasser in der Krise**

Das Trinkwasser wird aus Brunnen, Quellen, Niederschlägen und Oberflächenwasser gewonnen. Die ersten beiden Optionen stehen Ihnen im Krisenfall nur in den seltensten Fällen offen. Beispielsweise, wenn Sie ein Grundstück besitzen, auf dem sich ein Brunnen oder eine Quelle befindet. Falls Sie ihr Geld zur Krisenvorsorge in Immobilien anlegen wollen, lohnt sich also die Suche nach einem geeigneten Grundstück. Die Quelle und den Brunnen sollten Sie allerdings ebenfalls rechtzeitig erschließen. Denn meist ist dies nur mit einem großen Aufwand und schwerem technischen Gerät möglich. Sie können das gewonnene Wasser sogar schon vor der Krise nutzen. Etwa, indem sie auf dem Grundstück einen kleinen Teich anlegen, in dem Sie einige Speisefische halten. Diese bereichern Ihren Speiseplan - erst recht im Krisenfall. Oberflächenwasser können Sie in

Seen, Flüssen und Bächen ganz einfach abschöpfen. Allerdings muss es aufbereitet werden, weil es nicht als Trinkwasser geeignet ist. Meist ist es verunreinigt mit Fäkalien von Tieren, Keimen und verschiedenen Schwebestoffen. An der Küste können Sie außerdem Meerwasser in Trinkwasser verwandeln. Dieses muss dafür allerdings destilliert, also zum Verdampfen gebracht werden und durch Kondensation in Süßwasser gewandelt werden. Die einfachste und unproblematischste Methode zur Trinkwassergewinnung ist das Auffangen von Niederschlägen. Das Regenwasser - vorausgesetzt, der Niederschlag wird auf einem sauberen Untergrund aufgefangen - ist eigentlich trinkbar. Trotzdem sollten Sie es sicherheitshalber durch einen Wasserfilter laufen lassen und gegen Keime behandeln, etwa durch Abkochen. Am einfachsten fangen Sie das Regenwasser in sauberen Folien, die Sie auf einer freien Fläche spannen können. In der Mitte sollten die Folien ein Loch haben, durch welches das Regenwasser in ein sauberes Gefäß fließen kann. Eine andere Möglichkeit bieten saugfähige Gewebe. Diese können einfach ausgewrungen werden, sobald sie vollgesogen sind. Im Winter können Sie auch Neuschnee sammeln. Auch das so gewonnene Wasser sollten sie vorsichtshalber abkochen, um Erbrechen oder Durchfallerkrankungen zu verhindern.

### 2.3.2 Wasseraufbereitung in der Krise

Für Ihre Wasserversorgung in der Krise ist es unerlässlich, dass Sie das Wasser auch richtig aufbereiten können. Warum das so ist: Sobald die Niederschläge den Boden erreicht haben, reichert sich das Wasser auch schon mit Schwebestoffen an. An sich sind diese Stoffe ungefährlich, wird das Wasser unberührt stehen gelassen, setzen sie sich nach einer Weile von selbst am Boden ab. Allerdings lagern sich an diesen gerne Viren und sonstige Krankheitserreger ab. Aber auch in klarem Wasser befinden sich oft Bakterien, Viren und mikroskopisch kleine Würmer, die Krankheiten verursachen können. Die Filtration kann mittels professionellen Aktivkohlefiltern wie einem [Katadyn Filter](#) oder einem mobilen Filterstrohalm [Lifestraw](#) erfolgen. Falls es zu spät für den Kauf eines solchen professionellen Filters sein sollte, können Sie mit einem Wasserfilter der Marke Eigenbau fast glasklares Wasser gewinnen.

So wird der Wasserfilter gebaut. Je nachdem, wie viele Personen Sie mit frischem Trinkwasser versorgen müssen, können Sie als Basis für den Filter von der Zweiliterplastikflasche bis hin zu einer großen Tonne verwenden. Mit der größten Variante können Sie bis zu 20 Personen mit Wasser versorgen. Des Weiteren brauchen Sie Kies, Sand, feinen Kies, Watte oder Stoff und Holzkohle. Als Erstes schneiden Sie in den Boden des Gefäßes ein etwa drei Zentimeter durchmessendes Loch. Falls Sie eine Flasche verwenden, entfernen Sie lediglich den Boden. Nun wird die Holzkohle gründlich in sauberem Wasser gewaschen. Anschließend füllen Sie das Material in folgenden Schichten in das Gefäß ein. Idealerweise wird das Gefäß komplett gefüllt: Auf den Boden kommt eine dünne Stoffschicht, darüber eine Schicht feinen Kies. Anschließend folgt die Holzkohle unter der Watte- oder Stoffschicht. Zum Abschluss kommen in dieser Reihenfolge eine Schicht Sand, feiner Kies und grober Kies. Die einzelnen Schichten außer der dünnen Stoffschicht auf dem Grund sollten in etwa dieselbe Dicke besitzen. Bedeckt wird Ihr Wasserfilter

ebenfalls mit einer dünnen Stoffschicht. Diese hat den Sinn, dass sie bereits den größten Schmutz aus dem Wasser filtert, bevor dieses die Kiesschicht erreicht. Schließlich sollten Sie den Filter auf ein Gerüst stellen, sodass ein Gefäß zum Auffangen des Wassers bequem unter dem Filter platziert werden kann. Achtung: Wie lange Sie diesen Filter verwenden können, hängt sehr stark davon ab, wie stark das Wasser verschmutzt ist. Bei stark verschmutztem Wasser und wenn viele Menschen von dieser Wasseraufbereitung abhängig sind, sollten die Sedimentschichten des Filters etwa alle zwei Tage erneuert werden, bei klarem Wasser kann er etwa eine Woche lang genutzt werden. Die Funktionsweise des Filters: Das Wasser wird ausgefiltert, während es durch die verschiedenen Schichten fließt. Die unterschiedlichen Schichten sind notwendig, weil auch die Schwebeteilchen im Wasser eine unterschiedliche Größe besitzen. Die Holzkohle filtert neben verschiedenen Krankheitserregern übrigens auch schlechten Geruch aus dem Wasser.

Zur Sicherheit sollten Sie das Wasser nach dem Filtern aber noch etwa zehn Minuten lang abkochen, um die Keime und Krankheitserreger abzutöten. Einfach das Wasser in einem Topf über dem Feuer oder einen [Campingkocher](#) zum Kochen bringen. Wenn Sie Brennstoff sparen müssen, gibt es im Sommer auch eine Alternative zum Abkochen des Wassers: Sie können das vorgereinigte Wasser auch einfach in schwarze Gefäße füllen, die Sie eine Weile in der Sonne stehen lassen. Denn nach etwa einer Stunde sterben die Krankheitserreger bereits bei einer dauerhaften Temperatur von 65 Grad ab. Das UVA-Licht der Sonne tötet auch viele Keime im Wasser ab. Hierfür müssen Sie das Wasser nur in eine PET Flasche füllen und für 6-8 Stunden in die pralle Sonne legen. Bei halbklaarem Himmel allerdings für mindestens 2 Tage. Glasflaschen wirken als UV-Filter und funktionieren für die UV Behandlung von Wasser demnach nicht(!!!). Wenn Sie kleine Kinder oder schwache Menschen mit dem Trinkwasser aus der eigenen Wasseraufbereitung versorgen müssen, sollten Sie das Wasser zur Sicherheit allerdings unbedingt abkochen. Im Fachhandel gibt es übrigens auch verschiedene Keimabtöter zur Wasseraufbereitung. Diese haben allerdings den Nachteil, dass sie elektrisch betrieben werden. Und genau Strom steht im Krisenfall ja mit großer Wahrscheinlichkeit nicht ausreichend zur Verfügung. Für mobile Verwendung, etwa auf der Flucht, gibt es im Camping und Survivalbedarf [Wasseraufbereitungstabletten](#).

### **2.3.3 Aufbewahrung und Lagerung von Trinkwasser vor und während der Krise**

Das aufbereitete Wasser kann dann in lebensmittelechten Behältern und [Wasserkanistern](#) aufbewahrt werden. Diese sollten kühl und lichtgeschützt gelagert werden. Das Hineinlegen einer Silbermünze wirkt konservierend (Silberionen aus der Oberfläche töten Bakterien). Dies kann jedoch auch durch die Wasseraufbereitungstabletten erreicht werden.

## 2.4 Persönliche Sicherheit

Soziale Unruhen waren bereits in einigen Vierteln von London und Paris zu beobachten. Seit Monaten wütet eine Demonstration nach der anderen in Griechenland. Die Angst und die Wut der Bevölkerung lässt sie unberechenbar werden. Die Wut richtet sich gegen alles was wohlhabend aussieht oder irgendwie anders ist. Passanten die lediglich nicht an der Demonstration teilnehmen werden in solchen Fällen schon zu Opfern der Gewalt. Geschweige denn Menschen, die gerade etwas nach Hause bringen wollen. Die Inhalte von Rucksäcken werden dann sehr schnell Allgemeingut. Sie sollten daher so selten wie möglich Ihre sicheren vier Wände verlassen und sich so unauffällig wie möglich verhalten. In diesem Abschnitt werden Krisenvorsorgemaßnahmen zur Erhöhung Ihrer eigenen Sicherheit außerhalb Ihrer eigenen vier Wände beschrieben. Sie werden sicherlich auch bei ausreichenden Vorräten zu Hause immer einmal auf die Straße müssen. Eine Checkliste für Ihre persönliche Sicherheit finden Sie im Anhang [A.2](#).

**Tarnung** Hiermit ist nicht das Tragen von Flecktarnkleidung gemeint. Vielmehr sollte darunter Unauffälligkeit, im Sinne von Anpassung an die Masse, verstanden werden. Vermeiden Sie Kleidung, die Sie als lohnendes Opfer aussehen lassen. Dies bedeutet keine teuren Stoffe und Statussymbole.

**Verteidigung** Lernen Sie noch vor der Krise wichtige Selbstverteidigungstechniken. Vor allem Techniken, mit denen Sie sich aus Umklammerungen befreien können, sollten Sie sich ansehen und trainieren.

**Legale Verteidigungsmittel** Ihnen stehen auch legale Verteidigungsmittel zur Verfügung, die Sie im Krisenfall bei sich führen können, falls Sie Ihr sicheres Haus verlassen müssen. Ein Teleskopschlagstock ist eine wirksame Verteidigungswaffe. Sie halten damit Angreifer auf Distanz. Ein Schlag mit dem Teleskopschlagstock kann verherende Wirkung, bis zu Knochenbrüchen, bei den Angreifern verursachen. In der anderen Hand können Sie ein Abwehrspray parat halten. Es gibt CS-Gas und Pfeffersprays. Letztgenannte sind momentan in Deutschland nur gegen gefährliche Tiere zugelassen, legen jedoch auch menschliche Angreifer in Notwehrsituationen lahm. CS-Gas Sprays wirken leider nicht immer zuverlässig. Kaufen Sie noch vor der Krise einen kleinen Vorrat an Abwehrsprays. Vor allem sind sogenannte Weitstrahlsprays gut geeignet einen Angreifer frühzeitig zu stoppen. Bezugsquellen solcher Sprays nenne ich Ihnen auf meiner Webseite [Mr-Krisenvorsorge.de](http://Mr-Krisenvorsorge.de) oder im Anhang [A.2](#).

**Messerangriffe** Gegen Angriffe mit einem Messer sind Sie so gut wie wehrlos [2]. Da jeder Mensch in Deutschland bestimmt 5 sehr scharfe Messer besitzt, ist es wahrscheinlich, dass diese in der Krise auch benutzt werden, um Forderungen durchzusetzen. Vergessen Sie alle Szenen aus Filmen, in denen Messerangriffe mit Leichtigkeit abgewehrt werden. Selbst Profis mit jahrelanger Kampfkunsterfahrung haben mir bestätigt, Sie würden lieber Forderungen nachgeben als in einen Kampf mit

einem Messer verwickelt werden. Die Chancen auf einen Sieg liegen bei einem trainierten Kämpfer bei höchstens 30 Prozent. Ich will das in aller Deutlichkeit im Originalzitat wiedergeben. „Bei einem halbwegs erfahrenen Messerkämpfer sieht man das Messer erst Sekundenbruchteile vor dem eigentlichen Angriff und ist Sekunden später aufgeschlitzt.“Also nie in einen Angriff gegen ein Messer verwickeln lassen. Auch ein eigenes Messer bietet keinen Schutz. Sie werden kaum den Skrupel haben zuzustechen. Selbst wenn Sie es tun, sind beide Seiten schwerverletzt. Ihre Chancen gegen Messerattacken, ich will mich wiederholen, Messer werden die am meisten eingesetzten Waffen sein, können Sie durch spezielle Schnittschutzkleidung erhöhen. Es gibt [Schnittschutzhandschuhe](#) und Schnittschutzwesten, mit denen Sie Ihre Überlebenschancen erhöhen können.

**Keine Heldentaten** Eines sollten Sie immer bedenken. Lieber vor einer Gefahr wegrennen, als den Helden zu spielen. Dafür bleibt immer noch Gelegenheit, wenn Sie nicht entkommen konnten. Flüchten Sie immer in Richtung von Stellen an denen Sie mehrere Menschen vermuten. Falls Sie doch eingeholt werden, reden Sie auf die Angreifer ein. Versuchen Sie dabei Gemeinsamkeiten zwischen den Angreifern und Ihnen selbst herzustellen. Geben Sie lieber etwas von Ihren Habsseeligkeiten her, als Ihre Gesundheit aufs Spiel zu setzen. Ein guter Trick ist immer ein paar wertlose Münzen oder gar billige Edelsteine dabei zu haben. Nur Experten können den Wert von Edelsteinen bestimmen. Mit ein paar Halbedelsteinen, die Sie jetzt noch für ein paar Cent bekommen, stellen Sie eine Dieb zufrieden. Verwenden Sie dabei nur wenige und sehr kleine Steine, in der Größenordnung von einem Millimeter. Verschiedene Farben, vorallem rubinrote, smaragdgrüne und champagnerfarbene Halbedelsteine sehen sehr wertvoll aus. In einem kleinen Lederbeutel unterstreichen Sie deren Wert.

## 2.5 Haussicherheit

Im Rahmen ihrer Krisenvorsorge sollten Sie auch die Sicherheit Ihrer eigenen vier Wände erhöhen. Dies ist Ihr Zufluchtsort, wenn draussen der Mob wütet oder sich die Menschen um die letzten wenigen Lebensmittel streiten. Die meisten Maßnahmen zur Haussicherheit entsprechen dem derzeitigen Einbruchschutz. Vielleicht ist die herankommende Krise eine gute Gelegenheit auch über einen erhöhten Einbruchschutz nachzudenken. Auch wenn Sie momentan in einer Gegend wohnen, in der es noch nie einen Einbruch gab, könnte sich dies aus den genannten Gründen innerhalb weniger Stunden ändern. Qualitativ hochwertige Einbruchsschutzmittel werden Sie nach Krisenbeginn nicht mehr kaufen können. Ein Fachmann zum Einbau dieser Mittel steht Ihnen dann auch nicht mehr zu Verfügung. Daher sollten Sie schnell aktiv werden. Am Besten gehen Sie dabei nach der Checkliste vor, die ich für Sie am Ende dieses Dokumentes vorbereitet habe.

## 2.5.1 Einbruchschutz als Krisenvorsorge

Ein Einbruchschutz schon vor der Krise ist eine wichtige Krisenvorsorge Maßnahme und besteht aus den folgenden Komponenten:

**Mechanischer Schutz** Alle erreichbaren Zutrittsmöglichkeiten zum Haus sollten durch mechanische Einrichtungen geschützt sein. Es gibt keinen perfekten Schutz. Vergessen Sie es, wenn Sie der Meinung sind Ihre Haustür ist sicher, nur weil diese ein teures Schloss besitzt. Diese Maßnahmen zielen alle darauf ab, es einem Einbrecher möglichst schwer zu machen und ihm lange Widerstand zu leisten. Einbrecher wollen schnell in ein Haus eindringen, sich die wertvollsten Dinge schnappen und sicher wieder raus aus dem Haus. Jegliche Verzögerung führt zu einem Abbruch der Tat. Selbst moderne Türschlösser werden von Profis in rund 2 Minuten überlistet. Diese Zeit ist jedoch schon lange genug, um die Täter abzuschrecken. Sie suchen sich wo anders den schnellen Erfolg.

**Elektronische Sicherung** Eine Alarmanlage macht durch optische und akustische Signale auf einen Einbruch aufmerksam. In der Nachbarschaft gehen schon aus Sehnsationslust die Rolläden nach oben. Solche Aufmerksamkeit schlägt die Einbrecher in die Flucht. Geschickte Alarmanlagen filmen die Täter sogar, um nachträglich eine Verfolgung zu ermöglichen. Außerdem sind automatische Anrufe bei der Polizei Stand der Technik.

**Abschreckung durch Anwesenheit** Tatsächliche oder auch nur elektronisch vorge-täuschte Anwesenheit von Bewohnern schreckt Einbrecher ab. Keiner will auf frischer Tat ertappt werden oder mit anwesenden Personen konfrontiert werden.

**Abschreckung durch Licht** Die Dunkelheit ist der beste Freund des Einbrechers, da sie ihm erlaubt im Verborgenen zu arbeiten. Dunkle und schlecht einsehbare Ecken erlauben ihm ungestörte Arbeit an dort verborgenen Einstiegsmöglichkeiten. Licht mit Bewegungsmeldern kann solche Ecken vermeiden.

Durch die Kombination dieser vier genannten Haussicherheitskomponenten, können Sie einen guten Einbruchschutz für Ihr Haus erreichen. Eine Checkliste für den Einbruchschutz finden Sie im Anhang [A.3](#).

In einer Krise haben Einbrecher jedoch alle Zeit der Welt. So kann eine Horde jugendlicher vor Ihrer Haustür stundenlang jegliche Art von Werkzeug probieren ohne von der Polizei daran gehindert zu werden. Denken Sie also auch an Zusatzmaßnahmen wie Panzerriegel und aktive Verteidigung. Eine weiterführende Anleitung zur Hausverteidigung in der Krise finden Sie unter [Hausverteidigung in der Krise bei MR-Krisenvorsorge.de](#)

## 2.6 Wie kann Ihre Krisenvorsorge aussehen

Eine gute Krisenvorsorge bedeutet nicht das Bestellen von überpreuerten Waren von vielen Krisenvorsorge-Internetseiten. Lebensmittelpakete für 30 Tage die 700 Euro kosten

sind nicht unser Ziel. Vergleichen Sie bitte die Preise dort mit den Preisen bei normalen Internetanbietern oder dem normalen Supermarkt. Da sind Aufschläge von 30 bis über 100 Prozent möglich. Hier sollen hauptsächlich Krisenvorsorgeartikel aus dem normalen Supermarkt vorgestellt werden. Da dort nicht alle Artikel erhältlich sind, finden Sie in den Checklisten auch Links zu hilfreichen Dingen bei Amazon. Amazon liefert schnell, zuverlässig und ist meist der billigste Anbieter überhaupt.

## **2.7 Hilfreiche Seiten zum Thema Krisenvorsorge**

Weiterführende Informationen zum Thema Krisenvorsorge finden Sie auf den folgenden Seiten:

Noch mehr Maßnahmen zur Krisenvorsorge finden Sie unter.: [www.mr-krisenvorsorge.de](http://www.mr-krisenvorsorge.de)

Aktuelle Infos und Tipps zur Krisenvorsorge finden Sie im.: [Krisenvorsorge Blog](#)

Die Entwicklung der Finanzkrise in einem aktuellen Blog [Finanzkrise 2010 Blog](#)

## **Abschlussbemerkungen**

Die gegenwertige Rechtssprechung erfordert es leider ein paar rechtliche Hinweise zu schreiben. Ich will nicht von irgendeinem übereifrigen Rechtsanwalt auf Schadensersatz verklagt werden, weil dieser eine Spitzfindigkeit gefunden hat. Der Text ist keine Beratung und keine Handlungsempfehlung und auch keine Anlageempfehlung. Bitte informieren Sie sich selbst, in wie weit die genannten Maßnahmen in Ihrem Land gegen Gesetze verstoßen. Der Autor übernimmt keinerlei Haftung für das Befolgen oder Nichtbefolgen der Maßnahmen.

# A Checklisten für die Krisenvorsorge

## A.1 Checkliste für die allgemeine Krisenvorsorge

- Checkliste ansehen
- Checkliste ausdrucken, da im Krisenfall der Computer nicht zur Verfügung stehen könnte (Stromausfall usw)
- Krisenvorsorge Buch [Bezugsquelle](#)
- Buch zu Überlebentechniken [Bezugsquelle](#)
- Handbuch für Krisenzeiten [Bezugsquelle](#)
- Wasserkanister [Bezugsquelle](#)
- Was Oma und Opa noch wussten [Bezugsquelle](#)
- Wasseraufbereitungstabletten [Bezugsquelle](#)
- Gaskocher unabhängig vom Gasnetz [Bezugsquelle](#)
- Gas Ersatz Kartuschen [Bezugsquelle](#)
- Dynamo Taschenlampe [Bezugsquelle](#)

## A.2 Checkliste für die Krisenvorsorge im Bereich Sicherheit

- Jet - Abwehrspray [Bezugsquelle](#)
- Abwehrspray Nachfüllpatronen [Bezugsquelle](#)
- Pfeffer Abwehrspray (mind. 10 Stück) [Bezugsquelle](#)
- Teleskopschlagstock [Bezugsquelle](#)
- Schnittschutzhandschuhe [Bezugsquelle](#)

- Schnitenschutz- Weste oder T-shirt [Bezugsquelle](#)
- LED Taschenlampe mit Strobe Modus, der einen Angreifer orientierungslos werden lassen kann [Bezugsquelle](#)
- Literatur zu Selbstverteidigungstechniken (Nach Ausbruch der Krise haben Sie Zeit zum Lesen)
- [Die Nahkampfschule](#)
- [Die Schlägerei: Selbstverteidigung im Straßenkampf](#)
- Ein Buch über den Messerkampf [Kalter Stahl: Messerangriffe, Messerabwehr und Messerkampf](#)
- „Die Schlägerei“ [Bezugsquelle](#)
- Messer (nur als Ausrüstungsgegenstand, siehe Hinweis) [Bezugsquelle](#)

#### **Achtung**

Ich warne eindringlichst vor dem Einsatz von Messern in Kämpfen. Ein selbst gezogenes Messer kann ihnen aus der Hand geschlagen werden und gegen Sie eingesetzt werden. Zusätzlich kann es den Gegner provozieren sein eigenes Messer erst zu ziehen. Ein Messer ist ein hervorragender Ausrüstungsgegenstand, mit dem Sie sich beispielsweise einen starken Hartholzknüppel zurechtschneiden können. Mit diesem halten Sie sich Gegner auf Distanz. Besser und diskreter ist natürlich der Teleskopschlagstock.

## **A.3 Checkliste für die Sicherheit ihres Hauses gegen Einbrüche**

- Das Haus ansehen. An welchen Stellen würden Sie selbst versuchen einzudringen, wenn Sie Ihren Schlüssel vergessen hätten?
- Leitern, Mülltonnen und Kisten, die zum Klettern benutzt werden können entfernen oder an nicht kritischen Plätzen durch Fahrradschlösser anketten. [Günstige Fahrradschlösser](#)
- Unnötige Haken usw an der Fassade entfernen. Dies kann von Einbrechern als Kletterhilfe genutzt werden.

- Dunkle Winkel und Ecken identifizieren und gegebenenfalls die Sichtbehinderung beseitigen.
- Eingangsbereiche, Türen, Hinterhöfe und dunkle Ecken rund um das Haus mit Bewegungsmeldern überwachen, die automatisch das Licht in diesen Bereichen anschalten. [Scheinwerfer mit Bewegungsmelder](#)
- Jedes Schloss ist irgendwann geknackt. Um es den Angreifern besonders schwer zu machen gibt es Panzerriegel. [Panzerriegel zur Türabsicherung](#)
- Außensteckdosen stromfrei schalten. Diese werden von Einbrechern gerne benutzt, um elektrisches Werkzeug zu betreiben.
- Kellerfenster mit Gittern versehen.
- Lichtschächte mit Gittern versehen. Diese Gitter mit speziell dafür erhältlichen Sicherungsketten am Mauerwerk befestigen. [Bezugsquelle](#)
- Hintereingänge mit Zusatzriegeln oder Kastenzusatzschlössern sichern. [Bezugsquelle](#)
- Schuppen mit Sicherheits-Überfalle und Bügelschloss sichern [Sicherheits-Überfalle](#) und [Bügelschloss](#)
- Drücken Sie mit Ihrem Fuß gegen die Hinter- oder Nebeneingangstür. Falls diese merklich nachgibt, muss diese verstärkt oder ausgewechselt werden.
- Profilzylinder in den Zugangstüren und Wohnungstüren gegen moderne Exemplare austauschen lassen. Alte Zylinder bieten kaum Schutz gegen Aufbohren, Abschlagen oder Herausziehen und sind oft in Sekunden von Profis geknackt.
- Türspion einbauen lassen. [Bezugsquelle](#)
- Türsicherungskette anbringen, falls dies nicht schon am Kastenzusatzschloss integriert ist. [Bezugsquelle](#)
- Pfefferspray in der Nähe der Türen an einen nicht sofort sichtbaren Platz stellen. [Bezugsquelle](#)
- Panzerriegel an die Türinnenseiten anbringen. Dies ist sehr kostenintensiv, aber enorm wirksam. [Bezugsquelle](#)
- Beim Neueinbau von Fenstern darauf achten, dass dies spezielle Sicherheitsfenster mit allseitiger Pilzkopfverriegelung ist. Andere Fenster werden von Einbrechern innerhalb von Sekunden mit einem Schraubendreher aufgehebelt.
- Fensteralarmmelder mit Magnetkontakten anbringen. Bei einem aufgehebelten Fenster ertönt sofort Alarm. [Bezugsquelle](#)

- Fensterzusatzriegel anbringen [Bezugsquelle](#)
- Fensterrolladen anbringen lassen.
- Alamanlage mit Bewegungsmeldern und Fernbedienung installieren. [Bezugsquelle](#)
- Bei Abwesenheit durch spezielle Geräte Anwesenheit vortäuschen. Schaltsteckdosen mit Zufallsmodus lassen Energiesparlampen ein und ausschalten.
- Bewegungsmelder mit Funksteckdose so installieren, dass beim Betreten des Hauses ein Radio in Ihrer Wohnung für 10 Minuten läuft und das Licht angeschaltet ist. [Bezugsquelle](#)

# Literaturverzeichnis

- [1] KRISENVORSORGE, Mr: *Krisenvorsorge*. Version: 2009. <http://www.mr-krisenvorsorge.de>, Abruf: 11.10.2009
- [2] RÖBER, Hendrik: *Kalter Stahl: Messerangriffe, Messerabwehr und Messerkampf*. Version: 2009. <http://www.amazon.de/gp/product/3833481110?ie=UTF8&tag=srossbachde-21&linkCode=as2&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=3833481110>, Abruf: 11.10.2009
- [3] WINCKLER, Michael: *Die Krise kommt und sie trifft uns unvorbereitet: Ein praktischer Ratgeber für den Notfall*. Version: 2009. <http://www.amazon.de/gp/product/3891800835?ie=UTF8&tag=srossbachde-21&linkCode=as2&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=3891800835>, Abruf: 11.10.2009