



Stoffsammlung

AG:

Intelligent durch die Krise

We the People!

INHALTSVERZEICHNIS

1	Vorwort.....	5
2	Fiktives Szenario zur Orientierung.....	6
2.1	Tag 1	6
2.2	Tag 2-7.....	7
2.3	Fazit	8
2.4	Buchreferenz.....	9
3	Körper & Geist	10
3.1	Der Tod.....	10
3.2	Glaube	10
3.3	Wim Hof Methode	11
3.4	Selbstverteidigung.....	11
3.5	Sportwaffen.....	13
3.6	Fitness	14
3.6.1	Solide Autoren	14
3.7	Roman Blackout	15
4	Kälte im Winter	16
4.1	Bezugsquellen Beispiele	16
4.2	Essenzielle Ausrüstung bei Minustemperaturen	17
5	Zufluchtsort.....	17
6	Permakultur	19
7	Vorratshaltung & Wasseraufbereitung	21
7.1	Bezugsquellen	21
7.2	Vorratshaltung der Mormonen.....	21
7.3	Kurioses	21
7.4	Fasten	22

7.5	Wasser und Filterung	22
7.6	Dörrautomaten & Fermentation.....	22
7.7	Lokale Ressourcen & Wildpflanzen <1km Umkreis	23
8	Ausweise & Unterlagen	24
9	Bargeld & Tauschhandel	24
10	Brandschutz	25
11	Erste Hilfe.....	25
12	Kommunikation & Energie.....	26
12.1	Notstromaggregate < 3kW	26
12.2	Leitungen & Sicherheit	27
12.3	Photovoltaik-Insulanlagen	28
12.4	CB-Funk & Freenet.....	28
12.5	Uhren	30
12.6	Linux / Windows PCs	31
12.7	Video Plattformen	31
12.8	VeraCrypt.....	32
12.9	VirtualBox	32
12.10	Betriebssysteme für VirtualBox.....	32
12.11	KaliLinux.....	32
12.12	Qubes-OS.....	33
12.13	Ubuntu Linux	33
12.14	Tor.....	33
12.15	Anonbox.....	34
12.16	Sichere E-Mail Provider	34
13	Schlusswort.....	35

1 Vorwort

Keiner kann in die Zukunft sehen trotz allem ist es abzusehen, dass wir Menschen einer ungewissen Zukunft gegenüberstehen, wenn wir sie nicht aktiv mitgestalten. Es gibt immer noch zu wenige die die kommende Herausforderung annehmen wollen. Ich persönlich bin fasziniert von der Vorstellung das Leben selbst zu gestalten und in die Eigenverantwortung zu gehen.

Richard Stallman¹: „Freedom is still the most radical idea of all“.

Das vorliegende Dokument ist nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, dient als Orientierungshilfe und reflektiert meine persönliche Sichtweise und Interpretation – welche nicht den Anspruch erhebt richtig zu sein. Viele liebe Menschen haben mir verschiedene Punkte zugetragen die ich entsprechend eingefügt habe.

Ich bin kein Experte für diese Thematik, alle aufgeführten Bereiche haben sich in Diskussion oder Recherche ergeben – sie sind und bleiben Theorie. Jede Form von Wissen ist gut, jedoch steht Begreifen aus meiner Sicht über Wissen. Für mich entwickelt sich Begreifen aus der Erfahrung – also es selbst zu fühlen und mit allen Sinnen wahrnehmen und umsetzen oder zu erleiden.

Jegliche Verwendung und Anwendung dieses Dokuments erfolgt in Eigenverantwortung.

¹ https://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Stallman

2 Fiktives Szenario zur Orientierung

Es ist Januar -15°C, kein Strom mehr im Haus/Wohnung, 1 Woche Blackout. Was nun?

2.1 Tag 1

Binnen der nächsten 10 Stunden wird das Haus, Wohnung auskühlen². Nun ist es primär wichtig den Schlafplatz vorzubereiten und die Infrastruktur des Hauses auf die Auskühlung vorzubereiten.

Im größten Raum könnte man ein 2 – 4 Personen Zelt aufstellen dies mit Matratzen, Decken und Schlafsäcken ausstatten. Wenn vorhanden, den Trinkwasser- und Nahrungsvorrat im Zelt unterbringen, Gaskocher in der Küche aufstellen. Den Wohnungs- oder Hausschlüssel an einer stabilen Schnur um den Hals hängen – sich auszusperren wäre fatal.

Weitere Ausrüstung Taschenlampen, Jacken, Schuhe, Ersatzkleidung, Erste Hilfe Kasten etc... griffbereit anordnen – im Zelt, da kühlen die nicht so aus. Dann die Fenster schließen und mit Decken oder Vorhängen versehen.

Wenn vorhanden Notstromaggregat im Außenbereich, schallgeschützt aufstellen und Kühltruhen, Heizungen mit Brennstoffspeichern Öl, Gas (keine Wärmepumpe) versorgen – wenn dies möglich ist. Zumindest so lange bis die Vorräte in der Kühltruhe aufgebraucht sind.

Kann man die Heizung nicht mehr betreiben muss man schnellst möglich das Wasser in den Leitungen ablassen. Hierzu das Wasser im Haus abdrehen und versuchen die Leitungen zu Leeren, auch die Fußbodenheizung und Spülkästen, Waschmaschinen, Siphons. Wenn möglich auch die Zuleitung zum Haus abdrehen, dann die Hauptleitung im Keller leeren. Die Kellerschächte Abdecken, alle unnötigen Anstrengungen vermeiden.

² Eisbildung in den Leitungen zerstört die Rohre! Kommt der Wasserdruck wieder, kann der Keller volllaufen oder weitere Schäden auftreten.

Es ist immer gut sich die durchgeführten Arbeiten am Haus oder andere Modifikationen an der Wasserversorgung zu notieren, für die schnelle Inbetriebnahme später wichtig.

Wird die Kondenswasser Bildung an Fenstern zu stark, Stoßlüften – die trockene Luft sollte das Wasser schnell aufnehmen.

Batterie Radio einschalten und sich über die Lage und Wetter informieren, danach mit Nachbarn austauschen und helfen wo man kann. In jedem Fall sollte man nicht über seine Nahrungsvorräte sprechen, dies kann sich binnen weniger Tage als Nachteil herausstellen.

Versuchen die ersten 48 Stunden das Haus nicht mehr verlassen zu müssen, warm halten mit Tee und versuchen mal 24 Stunden nichts zu essen. Warum? Mal die ersten 24 Stunden nichts zu essen obwohl man könnte, zwingt einem zur Ruhe. Zudem muss man nicht so oft das Haus verlassen um die Notdurft zu verrichten, der Körper fährt runter.

Man sollte sich ablenken mit Lesen, Meditation, Yoga, Spiele machen, früh- und lange Schlafen.

2.2 Tag 2-7

Jeder wird binnen weniger Tage an einem Punkt kommen wo die Verzweiflung die Oberhand gewinnt. In diesem Augenblick sollte man sich den Emotionen und Schmerz hingeben, Tränen reinigen und stabilisieren die Psyche. Vorsicht! Nicht vor Kindern oder labilen Personen die Kontrolle verlieren, dies kann zu Panik bei anwesenden Personen führen und das soziale Gefüge schwächen. Kinder oder schwache Personen stützen sich auf starke Individuen, und verlieren die Hoffnung oder geben auf, wenn diese zusammenbrechen. Gehen sie durch die Emotionen, wenn möglich allein, auch hier kann die Wim Hof Methode helfen sich zu stabilisieren.

Es ist immer wichtig die Moral hoch zu halten und sich auf positive Dinge zu Konzentrieren. Wenn möglich sichtet man Fotoalben, betrachtet Bilder der Menschen die man liebt und ist dankbar für das was man hat. Den Austausch mit Menschen die man nicht gut kennt sollte man vermeiden, ab jetzt ist jeder für sich und seine Familie selbst verantwortlich die Situation zu überstehen. Kennt man Personen die sich

entsprechend vorbereitet haben sollte man sich schnell zu Gruppen zusammenschließen, die Schutz vor Gewalt garantieren.

Es ist sinnvoll regelmäßig das Radio zu überwachen hinsichtlich Meldungen, dadurch behält man die Tageszeit im Auge. Brennt in der Nacht lange das Licht in einer Wohnung, wird sich früher oder später unliebsamer Besuch einstellen – ggf. Fenster abkleben.

2.3 Fazit

Man kann grundlegende Vorbereitungen treffen, da es immer anders kommt wie man denkt ist jeder mit der Situation überfordert. Abläufe und Routinen helfen aktiv zu bleiben und geben ein Gefühl der Kontrolle. Gerät man in einen Schockzustand und wird man Traumatisiert, wird man die Lage nicht überstehen. Es gibt immer wieder Fälle in denen Menschen sterben, obwohl keine direkte Gefahr bestand.

Ich habe mal was gelesen von einem Schlachter, der bekannt war Angst davor zu haben in einem Kühlraum eingeschlossen zu werden. Was bedauerlicherweise passierte, das Kühlsystem war aber defekt und regelte die Temperatur auf nur ca. +5 Grad. Die Person wurde mit dem eigenen Schreckensszenario konfrontiert und zerbrach daran. Obwohl es keinen physischen Grund für den Tod durch erfrieren gab, verstarb der Arbeiter im Kühlraum binnen weniger Stunden. Hierzu gibt es eine Vielzahl an realen Stories die eines belegen: So wie du glaubst, so wird dir geschehen.

Unser Körper ist geschaffen für extreme Situationen (siehe Wim Hof), wenn wir daran glauben können wir übermenschliches vollbringen und an jeder Lage wachsen.

2.4 Buchreferenz



Abbildung 1: Wichtiges Buch, mit Checklisten und Krisenlagen aller Art.

3 Körper & Geist

3.1 Der Tod

Ich halte es für wichtig sich mit dem eigenen Tod und mit dem Tod unserer Familienmitglieder auseinander zu setzen. Was wäre, wenn?! Jeder von uns wird sterben früher oder später. Wir sind nur Gast auf Erden und der zukünftige Verlust von Menschen die wir lieben ist real. Man sollte sich unbedingt bewusst machen, dass es keine absolute Sicherheit gibt.

In Anbetracht der eigenen Vergänglichkeit sollte man das Testament oder die Patienten-Verfügung entsprechend regeln. Damit in Verbindung ist es ratsam sich von Traumen, Ärger oder Streitigkeiten zu befreien. Eine Befreiung durch Vergebung oder Aussprache kann neue Lebensqualität schaffen.

Ich glaube, dass der Tod nicht das Ende bedeutet, dies kann helfen in ausweglosen Situationen nicht den Kopf zu verlieren.

3.2 Glaube

Der Mensch kommt ungefragt auf die Welt und geht entsprechend ungefragt. Verschiedene Kulturen haben sich schon seit Menschengedenken Modelle ausgedacht mit diesem Paradox umzugehen - um das Individuum zu stabilisieren. Ich persönlich halte es für einen entscheidenden Vorteil, wenn man für sich selbst einen Lebensrahmen in Form eines Glaubens kultiviert hat. Warum? In Ausnahmesituationen, können der Glaube und die damit verbundenen Rituale helfen sich selbst zu stabilisieren.

Sprüche: „Befehle dem Herrn deine Werke und deine Gedanken werden zustande kommen.“

Sprüche: „So wie ihr glaubt so wird euch geschehen.“

Kurzum, ein Gebet kann helfen einen Schock oder Schreck schneller zu überwinden, um wieder in die Handlung zu kommen. Zudem finde ich es wärmend, dass es Gott gibt der mir hilft, wenn ich nicht mehr weiterweiß.

3.3 Wim Hof Methode³

Link:

<https://www.wimhofmethod.com/>

Mit Wim Hof solle man sich eingehend beschäftigen, dieser Mann zeigt auf was für Ressourcen in unserm Organismus stecken – jeder kann diese Fähigkeiten erlernen und aktivieren, wirklich jeder! Der bestechende Vorteil dieser Methode besteht darin, dass man sich durch die Atmung in einen meditativen Zustand katapultiert und dieser sofort zu Stressabbau führt. Nach Wiederholung verstärkt sich das, mit mehr Entspannung kumuliert sich der Effekt Zusehens. Zudem kann man damit die Immunresponse des eigenen Körpers stimulieren – die medizinischen Standardwerke wurden aufgrund dieser Erkenntnisse ergänzt.

Link Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=q6XKcsm3dKs>

In einer Ausnahmesituation kann man dadurch direkt auf diese intrinsische Fähigkeit unseres Körpers zugreifen.

3.4 Selbstverteidigung

In Krisenlagen oder Ausnahmesituationen kann es schnell zu Gewalt kommen, im Rahmen der Notwehr sollte man sich selbst verteidigen können. Grundsätzlich sollte man sich immer geistig und körperlich auf das unvorhersehbare vorbereiten. Der

³ https://www.wimhofmethod.com/uploads/kcfinder/files/Website_Academy%20ENG-1%281%29.pdf

Jahrzehnte lange Wohlstand in unserem Lande hat uns träge gemacht, eingebettet in trügerischer Sicherheit – die es in Wirklichkeit nicht gibt.

Aufgrund der Rechtslage sind Handfeuerwaffen oder Messer mit einer feststehenden Klinge länger 12cm⁴ nicht erlaubt – Brotmesser sind aber, Gott sei Dank noch nicht verboten. Die aufgeführte Bewaffnung birgt zudem das Risiko, ohne Routine oder Training, sich selbst zu verletzen.

Es gibt eine Vielzahl von Kampfsportarten: Judo, Ju Jutsu, Boxen, Aikido, Tekwondo, Karate, ... die alle ihre Berechtigung haben und hier in keiner Weise verunglimpft werden sollen – es ist immer besser einer genannten Disziplin nachzugehen als nichts zu machen. Jedoch sind die genannten Sportarten eben Sportarten mit diversen Regeln – in einer Notfallsituation werden Regeln nicht befolgt.

Zudem ist nicht jeder so körperlich belastbar, um diverse Techniken anzuwenden. Schaut man sich in Kulturkreisen um, in welchen die Bevölkerung unter einer Diktatur leben musste, findet man eine ganz anders geartete Kultur der Kampftechniken.

Um die Thematik zu komprimieren und eine einfache und schnelle Lösung zu finden sollte man sich mit Kali, Eskrima befassen. Hierbei lernt man u.a. mit einem etwa 50-70cm langen Stock zu kämpfen. Eine wirklich gute Einführung erhält man bei:

<https://www.kalicenter.training/courses/kali-starter-course> (~20€)

Man muss nicht alles können, sich aber mit einem Stock zu verteidigen ist für jeden einfach zu erlernen. Die genannte Kampftechnik auf einem Profi Level zu beherrschen erfordert natürlich Trainer und jahrelanges Training. Dennoch in Ausnahmesituationen ist Pragmatismus⁵ gefragt um das schlimmste abzuwenden und nicht daran zu zerbrechen⁶!

Weitere Defence Systeme:

⁴ https://www.gesetze-im-internet.de/waffg_2002/__42a.html

⁵ Zur Not geht auch eine Mistgabel.

⁶ Buch: The Art of Learning / Josh Waitzkin, siehe Kapitel x Begegnung mit dem Jaguar.

Oder Kyusho Jitsu⁷, Sambo Combat, Krav Maga hierzu sind aber Trainer nötig – selbst learning ist problematisch.

Links für interessierte z.B.:

<https://mastrodefencesystem.com/en/>

<https://www.padmamfit.com/>

Wir sollten uns generell mehr über Selbstverteidigung Gedanken machen und diese kultivieren – was man körperlich tut manifestiert sich auch im Geist.

3.5 Sportwaffen

Das Thema Waffen wird in Deutschland allgemein eher schwierig gesehen. Egal, hier ein paar legale Vorschläge sich mit dieser Thematik näher zu befassen:

- 1.) Messer
- 2.) Armbrust
- 3.) Pfeil und Bogen

Mögliche Bezugsquellen:

<https://wolfgangs.de/>

<https://gogun.de/>

<https://www.steambow.at>

In unsicheren Zeiten, ist es sinnvoll sich mit Sportarten zu befassen, die sich mit potentiellen Waffen auseinandersetzen. Das Bedienen und Handhaben solcher Sportgeräte, erfordert ein hohes Maß an Disziplin und Konzentration.

⁷ Raum Landsberg: Smart-Guard, Jürgen Völk, j.voelk@web.de exzellentes Training.

3.6 Fitness

Im Falle einer „Einzelhaft“ = Homeoffice oder Quarantäne, Ausgangsverbot etc... ist es trotz allem möglich Kondition und Muskulatur zu erhalten und aufzubauen. Hierzu findet man im Bereich des sog. Bodyweight-Trainings = Training mit dem eigenen Körpergewicht, eine Vielzahl von Literatur.

3.6.1 Solide Autoren

Mark Lauren (für Männer), Buchtipp: Fit ohne Geräte / DVD: You are your Own Gym

Jillian Michaels (für Frauen), Buchtip: The 6 Keys / DVD: 30 Day Shred

Warum? Es ist vielen nicht bekannt, dass man mit nur 3x 30Min hoch intensiven Intervalltraining in der Woche seine Fitness extrem steigern kann. Es ist in Krisenzeiten immens wichtig körperlich fit zu bleiben, zudem tut Bewegung der Psyche gut – unser Gehirn ist primär dazu da unseren Organismus zu bewegen. Bewegung stimuliert und aktiviert das Gehirn⁸.

Weitere Bücher:

Autor: Tim Ferriss / Bücher: Tools of Titans, Der 4 Stunden Körper (!!!)

⁸ Jim Kwik: <https://jimkwik.com/>

3.7 Roman Blackout

Das folgende Buch beschreibt umfassend ein Krisenszenario in Form eines Stromausfalls. Kurzum, aufgrund eines Cyberangriffs wird das 50Hz Stromnetz destabilisiert und fällt für ein paar Wochen aus. Sehr beeindruckend! Lesen!

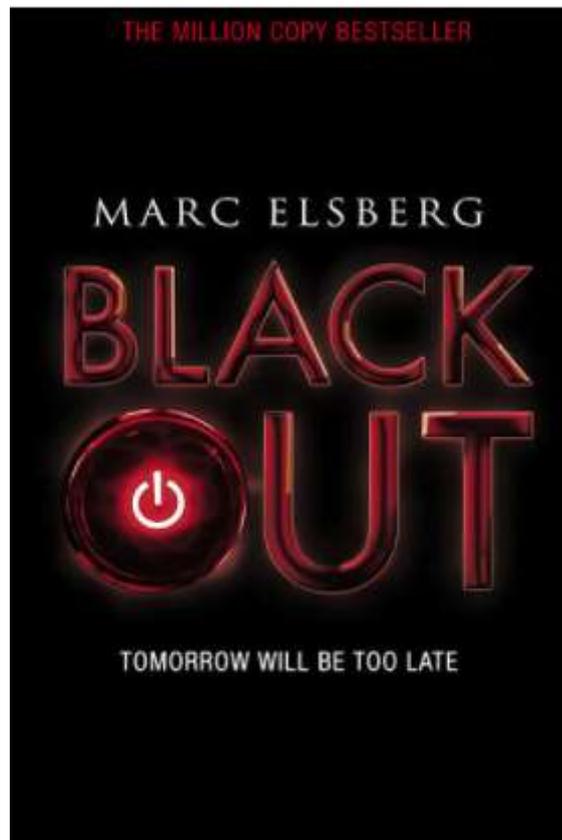


Abbildung 2: Titel „Black Out“

4 Kälte im Winter

Kälte ist unangenehm, macht depressiv, macht Angst und kann zermürben. Auch diese Thematik ist riesig, hier nur ein paar Denkanstöße.

Grundsätzlich sollte man gute Kleidung für den Winter besitzen. Es gibt hierbei wieder eine unüberschaubare Vielfalt an Kleidung. Ich persönlich, orientiere mich an militärischer Ausrüstung, Arbeitskleidung, Ski- oder Segelausrüstung. Wie schon erwähnt, ist es wichtig körperlich fit zu sein und gegen Kälte einigermaßen resistent zu sein. Bevor der Winter kommt sollte man sich unbedingt mit der Wim Hof Methode befassen, hier geht es u.a. um die Aktivierung der braunen Fettzellen in unserem Organismus – also um die Thermogenese.

4.1 Bezugsquellen Beispiele

<https://www.engelbert-strauss.de>

<https://www.marinepool.de>

<https://www.bw-online-shop.com>

Man sollte vermeiden werden ausschließlich militärische oder paramilitärische Ausrüstung zu verwenden, dies kann die Zusammenarbeit mit Behörden oder Polizei erschweren.

Wie im Einführungs-Szenario beschrieben ist es sinnvoll ein Zelt zu haben, und dies in einem Raum im Haus/Wohnung aufzustellen. Dadurch kann man regelmäßig Lüften, wegen der Kondenswasser Bildung an Fenstern und hat trotz allem einen warmen Schlafplatz⁹.

⁹ Über den Schlaf sollte man sich Gedanken machen, suche: Polyphasic Sleep. Es ist möglich mehrere kurze Schlafphasen einzulegen ohne gesundheitliche Einschränkung zu haben. Immer gut zu wissen was man aushalten könnte! Hab keine Erfahrung damit, deshalb kein eigenes Kapitel.

4.2 Essenzielle Ausrüstung bei Minustemperaturen

Dicke Mützen, Winterjacken oder Wintermantel mit Kapuze und Ski- oder Thermohosen, Handschuhe, Gesichtsmaske¹⁰, Winterschuhe oder gefütterte Gummistiefel...

Hinweis: In Ausnahmesituationen sollte man grundsätzlich kein offenes Feuer innerhalb der Wohnung/Haus machen, es sei denn man hat eine entsprechende Feuerstelle oder Ofen dafür. Vorsicht auch mit Kerzen, diese können einen Brand verursachen, den die Feuerwehr vermutlich nicht löschen wird. Zudem sollte man die Umgebung oder das eigene Mietshaus regelmäßig beobachten (Feuermelder) um Brände zu bemerken oder Maßnahmen dagegen zu ergreifen.

Der Wärmeverlust tritt hauptsächlich über den Kopf oder die Extremitäten auf, auch über die Atmung verliert man Wärme hierbei ist die Nasenatmung von Vorteil¹¹.

5 Zufluchtsort¹²

In jeglicher Notlage kann es vorkommen, dass man die eigene Wohnung oder das Haus verlassen muss. Z.B. entsteht ein Brand in der Nachbarschaft oder wenn Bereiche evakuiert werden müssen. Hierzu ist es sinnvoll Notgepäck zu haben oder am besten ein Wohnmobil mit einer Grundversorgung. Hierzu bitte die Buchreferenz im Einführungskapitel sichten. Nur kurz einen Hinweis an dieser Stelle, wenn man seinen Wohnort verlassen muss, kann es je nach Lage sinnvoll sein eine Plünderung vorzutäuschen – hierzu entsprechend Unordnung machen, siehe Lexikon des Überlebens.

Es bietet sich an, schon im Vorfeld mit Familienmitgliedern oder Freunden darüber zu sprechen wo man ggf. Unterschlupf findet. Ist hier nichts zu machen, oder zu weit weg,

¹⁰ Ein vielseitig einsetzbares Tuch ist das sog. Shemagh☺.

¹¹ Patrick McKeown z.B.: <https://www.youtube.com/watch?v=mBqGS-vEIs0>

¹² Man sollte auch Land oder Straßenkarten immer im Haus haben.

dann kann man immer noch wildes Camping machen. Hierzu bieten Kiesgruben und Wälder Sichtschutz und Ressourcen.

6 Permakultur

Die bestehende Agrikultur der modernen Landwirtschaft hat aus meiner Sicht keine Zukunft. Wer Interesse an Alternativen wie die permanente Agrikultur hat wird schnell die Vorzüge der Methoden erkennen. Für Recherchen im Netz, hier ein paar Namen und Links für eine urbane Permakultur. In einer Krisenlage, die sich über Jahre fortsetzt, muss man einen hohen Wirkungsgrad hinsichtlich der aufgewendeten Arbeitsleistung und der Kalorien-Rückgewinnung erreichen. Die augenblicklich praktizierte Kleingärtnerei kann hier nur im Kleinen weitergeführt werden – wenn überhaupt. Ein erster Ansatz sind Wildpflanzen und Bäume, sogenannte mehrjährige oder ausdauernde Pflanzen. Hier diverse Namen und Links, einer alternativen Landwirtschaft.

Bill Mollison

<https://www.tagaripublications.com/>

Geoff Lawton

<https://www.discoverpermaculture.com/permaculture-masterclass-video-1>

<https://www.geofflawton.com>

Sepp Holzer

<https://krameterhof.at/>

Greening the desert Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=2xcZS7arcgk>

Eric Toensmeier & Jonathan Bates

<https://paradiselot.com/about/>

Cullen Pope

<https://deepgreenpermaculture.com/>

Martin Crawford

<https://www.agroforestry.co.uk/>

Takato Furuno

Buch: The Power of Duck

Die Prinzipien der Permaculture sind auf jede Klimazone anwendbar egal ob Micro- oder Megascale.

7 Vorratshaltung & Wasseraufbereitung

Ich beschränke mich in der Darstellung dieses Abschnitts auf absolute Grundelemente der Ernährung als Orientierung. Weiterführende Infos im Netz oder im Lexikon des Überlebens. Hinweis: Ich persönlich würde nur essenzielle Dinge in größeren Mengen lagern die mindestens 5-10 Jahre haltbar sind. Warum? Fällt die Krise aus habe ich genug Zeit die Lebensmittel aufzubrauchen und nachzukaufen. Das Nachkauf-Intervall könnte der Hälfte der Haltbarkeitszeit entsprechen.

7.1 Bezugsquellen

Auch hier gibt es eine große Auswahl, für mich sind Händler interessant die dehydriertes Getreide in Großpackungen anbieten – Haltbarkeit bis zu 10 Jahren und keimfähig.

<https://shop.conserva.de/de/92-kompakt-notrationen>

Getreide:

<https://shop.conserva.de/de/getreide/1288-5kg-bio-weizen-de-oeko-006.html>

7.2 Vorratshaltung der Mormonen¹³

Der Bedarf eines ausgewachsenen Menschen pro Jahr.

170kg Weizen, 45kg Zucker oder Honig, 45kg Milchpulver, 6kg Salz.

7.3 Kurioses

Wenn etwas Zeit bleibt, sollte man sich mit Angus Barbieri¹⁴ befassen. Es muss nicht immer von Nachteil sein, wenn man eine gewisse Körperfülle hat. Wenn man dadurch keinen Vorrat anlegen muss und mal eben 382 Tage ohne Essen auskommt, macht das durchaus nachdenklich.

¹³ Link: https://www.preval.org/w/index.php?title=Lebensmittelvorrat#.C2.BBBasic_four.C2.AB-Lagerprogramm_der_Mormonen

¹⁴ Link: https://en.wikipedia.org/wiki/Angus_Barbieri%27s_fast

7.4 Fasten¹⁵

Bitte befasst euch mit diesem Thema! Durch Fasten lernt man den Umgang mit Hunger. Das unguete Gefühl was den Körper und Geist überkommt, wenn wir Hunger haben, verursacht zeitweise Panik und Aggression – kann bei jedem anders sein. Hier mal ein paar Zahlen.

Überlebenszeit:

Ohne Luft < 5 Minuten

Ohne Wasser 3 bis 6 Tage

Ohne Essen mit Wasser 4 bis 8 Wochen

Fazit, immer auf die Atmung achten und viel trinken.

7.5 Wasser und Filterung

Zur Aufbereitung von Wasser¹⁶ sollte man sich diverse Filteranlagen zulegen. Für unterwegs z.B.:

<https://www.katadyngroup.com/de/de>

Im Haus könnte ein Gravitationsfilter gute Dienste leisten:

https://www.lifesolution.eu/epages/64494286.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/64494286/Products/1124

7.6 Dörrautomaten & Fermentation

Schon vor der Krise sollte man über einen Dörrautomaten oder das gute alte Sauerkrautfass nachdenken. Ich denke es ist wichtig sich auf ein paar Schwerpunkte zu beschränken - sich um alles kümmern zu können ist nicht möglich. Bitte selber im Netz schauen was es hier so alles für Produkte und Möglichkeiten gibt.

¹⁵ Buch: One Meal A Day DIET / Diana Polska

¹⁶ Will man das Wasser aus der Leitung lagern, könnte man dies mit Silberionen bewerkstelligen.

7.7 Lokale Ressourcen & Wildpflanzen <1km Umkreis

Je nach Jahreszeit bietet die Umwelt immer die Möglichkeit sich mit Lebensmitteln zu versorgen – vieles ist jedoch nicht mehr bekannt. Man sollte sich jedoch auf zuverlässige Quellen wie Beerensträucher und Bäume stützen. Bäume wie Haselnuss, Walnuss, Eichen oder Buchen sind überaus zuverlässige Pflanzen, die auch bei widrigen Witterungen ihre Früchte liefern. Auch heimische Beeren wie Johannisbeere, Jostabeere etc... liefern teils üppige Erträge auch bei schlechten Witterungsverhältnissen. Man sollte sich auf leicht identifizierbares und bekanntes Obst, Nüsse... und Beeren verlassen, alles was nicht gängig ist birgt die Gefahr von Vergiftungen – z.B. Pilze!

Hinweis: Eicheln liefern eine solide Fett- und Protein Grundlage, die Fruchtkörper müssen vor dem Verzehr lange gewässert werden. Die Wässerung von Eicheln kann man in Regentonnen oder Bächen erfolgen. Der Vorteil ist, dass diese Ressource in Vergessenheit geraten ist. Einen Sack Eicheln wird einem sicher nicht entwendet werden. Macht euch auf die Suche nach vergessenen Nahrungsquellen, es gibt so viele Pflanzen die man essen kann – erstaunlich.

Wildpflanzen liefern generell eine stabile Grundlage für Nährstoffe oder Vitamine aller Art, an dieser Stelle möchte ich auf Bücher verweisen. Dieses Thema ist heikel da nicht jeder die Wildpflanzen verträgt oder identifizieren kann – eine Vergiftung sollte vermieden werden.

Bücher:

„Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen: Bestimmen, sammeln und zubereiten“
Markus Strauß

„Essbare Wildsamen“ Höller & Grappendorf

Es muss ja nicht immer alles so ernst sein. Hier ein YT Kanal den ich immer wieder gerne aufsuche:

Name: Buschfunkistan

https://www.youtube.com/channel/UCdC_O-II9DnIWh_BVM8mmow

Buch: Mittendrin im Draußen

Pilze, Pflanzen und Tiere direkt vor der Haustür - eine Entdeckungsreise

Norman Glatzer, Vanessa Braun

8 Ausweise & Unterlagen

Es ist immer Ratsam, Kopien von wichtigen Unterlagen zu haben - es ist möglich Kopien auf der Gemeinde beglaubigen zu lassen. Im Falle einer Flucht oder Katastrophe wäre es gut Kopien von z.B.: Geburtsurkunden, Besitzurkunden, Darlehnsverträgen, Testamente, Visa, Verfügungen, Pachtverträge, Fischereirechte, Waffenschein... was auch immer im Gepäck mitzuführen. Hinsichtlich des Ausweises halte ich es für gut einen Reisepass zu haben der nicht abgelaufen ist.

9 Bargeld & Tauschhandel

Es ist immer sinnvoll in einer Notlage eine gewisse Summe an Bargeld im Haus zu haben. Ich denke 1000€ in kleinen Scheinen wäre sinnvoll, da hier – zumindest in den ersten Wochen - Geschäfte abgewickelt werden können. Verliert die Bevölkerung das Vertrauen in die Währung oder löst sich diese in Inflation auf, bleibt noch der Tauschhandel. Gut wenn man Kaffee, Zigaretten, Weinbrand oder andere Dinge vorrätig hat die man gegen Nahrung oder Hilfe eintauschen könnte.

Natürlich gibt es noch digitale Währungen: Bitcoin, Ethereum, Neo... Gradito. Klar sollte man sich damit auch befassen und z.B. bei <https://www.bitpanda.com/de> ein Konto haben und einen Teil des Geldes in digitale Währungen investieren. Und, und, und – was denn noch alles? Verrückte digitale Welt.

Was aber wenn der Strom ausfällt oder das Handy, PC und Tablet geklaut wurden? Die Technik macht abhängig – immer! Es schadet nicht für gewisse Lebensbereiche den umgekehrten Weg zu gehen.

10 Brandschutz

Es ist immer sinnvoll einen Feuerlöscher und Löschdecken im Haus zu haben. Über die Schlafphase hinweg, kann ein batteriebetriebener Feuermelder für Sicherheit sorgen und rechtzeitig Alarm schlagen. Gerade in Mietshäusern, kann es im Krisen Lagen leicht zu Bränden kommen, fahrlässiger Umgang mit Kerzen ist hier anzuführen.

11 Erste Hilfe

Jeder Haushalt sollte mindestens einen Erste Hilfe Kasten haben der die medizinische Grundversorgung ermöglicht. Verletzungen sollten, wenn nicht zu groß zumindest grundlegend behandelt werden können. Auch hier sollte man sich Literatur zulegen die Diagnosen ermöglicht und Handlungsmöglichkeiten aufzeigt. Einen erste Hilfe Kurs oder Anleitungen können hier sicher nicht schaden.

Hinweis: Wer auf medizinische Betreuung und Versorgung mit Medikamenten angewiesen ist, sollte hier schon im Vorfeld tätig werden. Oder sich Medizin oder Präparate auf Lager legen.

12 Kommunikation & Energie

In einer Ausnahmesituation ist es wahrscheinlich, dass die Energieversorgung mit Strom temporär ausfällt.

12.1 Notstromaggregate < 3kW

Vorsicht! Der Betrieb von Verbrennungsmotoren darf nicht innerhalb von Wohnräumen erfolgen, es besteht die Gefahr einer Kohlenmonoxidvergiftung!!!

Es gibt unzählige Notstromaggregate in nahezu unüberschaubarer Vielfalt und Leistung. Im Folgendem werden ein paar vorgestellt die Kriterien wie: geringes Gewicht, geringe Lautstärke erfüllen. Es wird darauf abgezielt lediglich Licht, Kühlschrank und Kochplatten mit kleiner Leistung ein paar Wochen betreiben zu können.

Hersteller:	Typ:	Netz = 220V (Inverter) /Nennleistung/Lautstärke/Gewicht:	Preis:
Honda	Honda 10i	1,6kW/ 87dB / 13kg	~800€
Honda	Honda 22i	2,2kW/89dB/23kg	~1300€
Scheppach	SG2000	1,6kW/96dB/23kg	~300€
Denqbar	DQ-2000	1,8kW/90dB/22kg	~500€
Könnner&Söhnen ¹⁷	KS2000i S ¹⁸	1,8kW/87dB/18kg	~600€

Fazit: Alle Aggregate laufen mit Benzin, mit einer Tankfüllung und <50% Nennlast lassen sich die genannten Verbraucher ca. 6-10 Stunden betreiben. Man kann sich einen Kraftstoffvorrat zulegen, im Notfall könnte man aus dem Auto Kraftstoff entnehmen. Hierzu wäre es sinnvoll schon jetzt im Alltag das Auto nachdem es halb leer ist, wieder

¹⁷ Angebot z.B.: <https://eks-store24.de/ks-2000i-s-inverter-generator-silent-2-0kw-koenner-soehnen.html>

¹⁸ KS 2000iGS kann mit Gas oder Benzin betrieben werden. Zudem kann man zwei dieser Generatoren über eine Box parallel schalten.

aufzutanken. Hinweis: Die aufgeführten Geräte sind sogenannte Inverter-Generatoren d.h. diese erzeugen einen Sinus mit einem sehr geringen Oberwellen Anteil. Der wesentliche Vorteil ist jedoch, dass diese Aggregate in verschiedenen Lastbereichen durchschnittlich weniger Kraftstoff verbrauchen als Aggregate ohne Inverter.

Hinweis: Die Aggregate werden ohne Motoröl ausgeliefert, unbedingt die Anleitung exakt lesen und die Inbetriebnahme entsprechend durchführen. Der erste Ölwechsel sollte nach den ersten 5-10 Stunden Lauf vorgenommen werden, damit tut man dem Motor was Gutes – nicht unbedingt nötig aber ratsam. Den Kraftstoff sollte man bevorzugt in einem Metall-Kanister aufbewahren, dieser hat bessere Lagereigenschaften z.B. ARNOLD 6011-X1-2001 Metall-Kraftstoffkanister 10L.

12.2 Leitungen & Sicherheit

Kommt ein Notstromaggregat zum Einsatz muss man den Strom über ein Verlängerungskabel ins Haus legen. Es bietet sich an, dies über die Kellerschächte vorzunehmen. Dadurch ergeben sich meistens längere Wege als im Alltag. Deshalb sollte man hier zumindest eine Kabeltrommel und Verlängerungskabel anschaffen, um ca. 40m zu überbrücken. Es gibt für den Außenbereich z.B. Baustellen Kabeltrommeln IP44, diese Fabrikate sind sehr robust und halten, versehentlichen Quetschungen in Türen/Fenstern, länger Stand.

12.3 Photovoltaik-Insulanlagen

Es gibt auch PV-Lösungen für kleine Leistungsbereiche mit Akku, siehe z.B.:

<https://solarkontor.de/>

Im Outdoor / Camping Bereich gibt es ebenso eine nahezu unüberschaubare Vielfalt an PV-Geräten.

Es wäre möglich eine mobile PV Anlage wie folgt, zusammen zu stellen:

- 1.) Solarmodule
- 2.) Speicher

Z.B.: <https://solarkontor.de/EcoFlow-DELTA-Powerstation-Bundle-mit-WATTSTUNDEZ-SunFolder-Solartasche>

Hinweis: Mit einem Lithium-Akku und ein paar LED-Stablampen¹⁹, lässt sich einfach eine Notbeleuchtung für mehrere Tage realisieren.

12.4 CB-Funk & Freenet

Ich halte es für sinnvoll über alternative Kommunikationsmittel nachzudenken, hier drängt sich der CB-Funk auf.

Die Funkgeräte wie z.B. GT-3TP Mark III oder UV 5R sind Handfunkgeräte und könnten an Notstromaggregaten betrieben oder geladen werden, ggf. könnte man auch über eine Anlage fürs Kfz nachdenken, wie z.B. Albrecht 6110. Die aufgeführten Geräte dienen nur als Beispiele - bitte selber recherchieren.

Der CB-Funk eignet sich sicher für die Kommunikation in der Stadt oder Dorf. Es scheint auch möglich Notrufe (Kanal 9) abzusetzen oder mit den Behörden in Verbindung zu treten - nicht sicher ob das so stimmt.

Hat man vor im eigenen Dorf mit den Nachbarn im Krisenfall per CB-Funk zu kommunizieren, sollte man hierzu im Vorfeld ein Protokoll mit Zeiten und Kanäle

¹⁹ Artikel: LED-Arbeitsleuchte LY-6005, 5W, 400lm, 6500K, 230V (~8€/Stück).

vereinbaren. Der CB-Funk ist für jeden Bürger offen und kann von jedem Abgehört werden. Deshalb sollte man den realen Namen und Wohnort nicht unbedingt offenlegen, sensible Information sollten über dieses Medium nicht verbreitet werden.

Es gibt noch ein weiteres Frequenzband das sogenannte Freenet.

Link:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Freenet_\(Funkanwendung\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Freenet_(Funkanwendung))

Man kann Funkgeräte kaufen die das schon unterstützen, es ist aber auch möglich vorhandene Geräte anzupassen.

Mögliche Geräte:

Alinco DJ-500 E, Alinco DJ-VX 50 HE ²⁰

Bezugsquelle (Niederbayern):

<https://www.on-radio-shop.de/shop/>

Es gibt sicher andere Bezugsquellen, hab aber hier sehr gute Erfahrung gemacht. Wenn Interesse besteht einfach im Shop anrufen und beraten lassen.

²⁰ Hinweis: Die Geräte haben eine Radiofunktion, d.h. man kann damit auch Radio hören.

12.5Uhren

Was ist mit der Zeit? Es gibt noch durchaus zuverlässige und langlebige Armbanduhren ohne Batterie.

Mögliche Uhren:

Vostok Amphibia, Vostok Komandirskie

Mögliche Bezugsquelle:

<https://www.vostok-watches24.com/home/>

Es handelt sich um Armbanduhren, die sich durch die Körperbewegung selbständig aufziehen. Zudem sind sie extrem robust und langlebig. Der Klassiker ist die sog. Amphibia, eine Taucheruhr für ca. 70€ erhältlich. Wer diese Uhren nicht kennt, sollte sich einfach mal auf YouTube ein paar Testvideos dazu ansehen – sehr beeindruckend. Es ist quasi die Kalaschnikow unter den Uhren. Es macht durchaus Sinn über solche Uhren nachzudenken, da man keine Batterien mehr benötigt.

12.6 Linux / Windows PCs

Auch in Krisengebieten, kann man seine EDV verlieren und hat dann keine Möglichkeit mehr auf sensible Daten zuzugreifen, da die Account-Information auf dem Rechner gespeichert ist. Wird einem die EDV abgenommen, wäre es gut, wenn z.B. die Festplatte verschlüsselt wäre, oder zumindest diverse Partitionen einen entsprechenden Schutz hätten. Es ist schon schlimm genug, wenn man durch eine Straftat oder Katastrophe zu Schaden kommt, wenn dann aber noch alle Konten geleert werden, kann alles auf dem Spiel stehen.

Hat man dann Zugriff auf einen fremden PC sollte man vorsichtig sein und eine Reaktivierungsstrategie haben. D.h. man sollte sich zumindest ein Passwort merken und mit diesem Basis-Account andere wieder aktivieren können.

12.7 Video Plattformen

Es ist immer ratsam Ereignisse oder Nachrichten auf verschiedenen Medien zu verfolgen und zu vergleichen.

Siehe:

https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_online_video_platforms

z.B.:

<https://www.youtube.com>

<https://www.bitchute.com>

<https://odysee.com/>

<https://dlive.tv/>

<https://videoshub.com/>

etc...

12.8 VeraCrypt

Unter Windows oder Linux kann man USB Sticks, Ordner oder Festplatten einfach verschlüsseln.

<https://www.veracrypt.fr/code/VeraCrypt/>

12.9 VirtualBox

Mit VirtualBox ist es möglich ein Betriebssystem auf einem bestehenden PC, egal ob Windows oder Linux, zu betreiben.

<https://www.virtualbox.org/wiki/Downloads>

12.10 Betriebssysteme für VirtualBox

Die folgenden Empfehlungen betreffen die digitale Selbstverteidigung, und ermöglichen tiefgreifende Systemanalysen der eigenen EDV. Diese Systeme können ohne Installation auf dem Host über Virtualbox betrieben werden. Bitte keine Fragen man mich²¹. Selber die Howtos lesen und ausprobieren. Es gibt viele Einsteigerkurse auf www.udemy.com für 10 bis 30€.

12.11 KaliLinux

Betriebssystem für Penetration-Tests oder anderes.

<https://www.kali.org/>

²¹ Hinweis: Es gibt für nahezu alle Themen im Internet Videos, Curse und Literatur, es ist viel einfacher als man denkt!

12.12 Qubes-OS

Qubes OS ist ein auf IT-Sicherheit fokussiertes Betriebssystem, ja es gibt auch noch andere.

<https://www.qubes-os.org/>

12.13 Ubuntu Linux

Möchte man von Windows weg, so könnte man über Ubuntu Linux nachdenken. Dabei ist es mittlerweile einfach schon während der Installation die Festplatten zu verschlüsseln und grundlegenden Datenschutz zu implementieren. Eine wirklich gute und angenehme Einführung erhält man bei Helena Schachtschabel:

<https://www.udemy.com/course/linux-als-modernes-alternatives-betriebssystem/>

12.14 Tor

Jeder kennt das Problem, wenn er im Netz diverse Produkte sucht, dass er binnen weniger Minuten, Werbung für die Suchanfragen bekommt. Mit Tor ist es unter Windows oder Linux möglich anonym zu surfen. Zudem ist es sinnvoll dieses Werkzeug auf fremden PCs einzusetzen. In jedem Fall sollte man es mal probieren und die Suchanfragen vergleichen. Der Schutz ist natürlich dahin, wenn man sich irgendwo anmeldet und damit authentisiert.

<https://www.torproject.org/>

Die Tor Software ist einfach zu installieren und beherbergt einen Tor-Browser, bitte folgenden YT²² Kanal konsultieren.

<https://www.youtube.com/user/TheTorProject>

²² YT = www.youtube.com

12.15 Anonbox

Hier findet man sog. Wegwerf-Email Adressen und entsprechende Postfächer – lesen, verstehen, anwenden.

<https://anonbox.net/de/>

12.16 Sichere E-Mail Provider

Es gibt viele Alternativen, hier eine, die keine zweite Email Adresse oder Telefonnummer bei der Anmeldung benötigt, um das Postfach bei Passwortverlust zu reaktivieren.

www.protonmail.com²³

²³ Natürlich reicht das noch nicht aus. Von Vorteil wäre es, wenn jeder dem ich eine Email sende entsprechend einen sicheren Provider hat.

13 Schlusswort

Ich danke allen Menschen die hierzu beigetragen haben. Das Dokument dient nur zu Orientierung und ist sicher nicht vollständig. Was das Leben oder Überleben betrifft, so sind wir wohl alle Amateure – egal, viel Spaß bei der Vorbereitung auf einen neuen Lebensabschnitt.



Abbildung 3: Oscar Wilde 1882 ²⁴A

**„Wer nicht auf seine Weise denkt, denkt
überhaupt nicht“**

Oscar Wilde

²⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Oscar_Wilde

Namen:

Ray Mears

Les Stroud

Ed Stafford

Bear Grylls

David Goggins

Tim Ferriss

Greg Unger

Sepp Holzer

Eric Toensmeier

Geoff Lawton

Martin Crawford

Cullen Pope

Takato Furuno

Richard Stallman

Jim Kwik

Dr. Rob Bell

Bruce Lipton

ENDE ²⁵

²⁵ John Lennon: 'Everything will be okay in the end. If it's not okay, it's not the end.' (🕸)