



MICHAEL B. BARNES

BÜRGERANLIEGEN • STELLUNGNAHMEN • KORRESPONDENZ



Hengelstraße 1

49565 Bramsche



mbarnes61@outlook.com

15.07.2026

Krisenvorsorge und Autarkie: Der praktische Leitfaden zur Selbstversorgung



Einleitung

Liebe Leser,

dieser Leitfaden wurde für Menschen geschrieben, die ihre Versorgungssicherheit nicht länger unvorbereitet den globalen Lieferketten oder staatlichen Infrastrukturen überlassen wollen. Die moderne Gesellschaft zeichnet sich durch einen extremen Komfort aus: Die Regale in den Supermärkten sind gefüllt, Wasser fließt sauber aus dem Hahn und Strom steht jederzeit zur Verfügung. Die tiefe Verwundbarkeit dieses Systems wird im Alltag jedoch meist übersehen. Schon kleine Störungen – wie IT-Ausfälle, Treibstoffmangel, politische Fehlentscheidungen oder

Streiks – können dazu führen, dass die vertraute Versorgung innerhalb von 48 Stunden komplett zum Erliegen kommt.

Sich mit Autarkie und Selbsthilfe zu beschäftigen, hat nichts mit Panikmache zu tun. Es ist eine reine Vernunftentscheidung und ein pragmatisches Notfallmanagement. Genau wie man eine Brandschutzversicherung abschließt, ohne zu hoffen, dass das eigene Haus brennt, so schafft man sich mit diesem Wissen ein unbezahlbares Sicherheitsnetz. Tritt der Ernstfall niemals ein, umso besser. Man lernt in der Zwischenzeit, wie man hochwertige Lebensmittel selbst herstellt und Ressourcen schont. Sollten die Systeme jedoch ins Wanken geraten, bewahrt diese Vorbereitung vor kopflosem Handeln und existenziellen Engpässen.

Dieses Dokument holt jeden genau dort ab, wo er steht. Autarkie ist keine Frage des Kontostands. Man benötigt dafür keine teuren technischen Anlagen. Viel wichtiger sind ein klares Verständnis der physischen Grundlagen, ein wenig strukturierter Schrankplatz und die Bereitschaft, rechtzeitig im Vorfeld die richtigen Schritte zu gehen. Vom unendlichen Sauerteig über die krisenfeste Hardware bis hin zur Vermögenssicherung abseits der Banken: Auf den folgenden Seiten wird ein dezentraler Fahrplan entfaltet, der Schritt für Schritt zu mehr persönlicher Freiheit und unerschütterlicher Unabhängigkeit führt.

Kapitel 1: Die Säulen der Grundversorgung – Wasser und Brot

KAPITEL 1

Die Grundsäulen der Selbstversorgung: Wasser und Brot



Wasser und Brot gehören zu den einfachsten, aber zugleich wichtigsten Grundlagen menschlichen Lebens. Ohne sauberes Trinkwasser ist der Körper nicht überlebensfähig. Ohne Brot fehlt eine der zentralen Quellen für Energie, Nährstoffe und Sättigung. Wer beides selbst sichern kann, schafft ein Fundament, das in jeder Krisensituation Stabilität und Unabhängigkeit bietet.

Selbstversorgung bedeutet nicht, von heute auf morgen völlig autark zu sein. Es geht darum, Schritt für Schritt Fähigkeiten aufzubauen, Vorräte anzulegen und Wissen zu erwerben. Wer sich frühzeitig mit Wassergewinnung und Brotherstellung beschäftigt, wird im Ernstfall nicht unvorbereitet sein.

In diesem Leitfaden stehen praxisnahe Lösungen im Mittelpunkt. Sie sind erprobt, alltagstauglich und mit einfachen Mitteln umsetzbar. Ziel ist es, Sicherheit zu gewinnen – nicht durch Angst, sondern durch Vorbereitung.



Praxis-Tipp

Selbstversorgung beginnt im Kopf – mit dem Entschluss, Verantwortung für sich und die eigene Familie zu übernehmen. Wasser und Brot sind der Anfang. Alles Weitere baut darauf auf.

Jede funktionierende Gesellschaft baut auf wenigen, aber unverzichtbaren Grundlagen auf. Solange jederzeit sauberes Trinkwasser und ausreichend Lebensmittel verfügbar sind, erscheint diese Versorgung selbstverständlich. Erst wenn Lieferketten unterbrochen werden, technische Störungen auftreten oder Versorgungsengpässe entstehen, wird deutlich, wie abhängig unser Alltag von einer funktionierenden Infrastruktur ist.

Wer sich frühzeitig mit den Grundlagen der Selbstversorgung beschäftigt, schafft sich deshalb kein Krisenszenario, sondern ein Stück Unabhängigkeit. Dabei geht es nicht darum, sich vollständig von der Außenwelt abzukoppeln. Vielmehr geht es darum, die wichtigsten Bedürfnisse der eigenen Familie auch dann noch für eine gewisse Zeit selbst sichern zu können, wenn gewohnte Versorgungswege eingeschränkt oder zeitweise nicht verfügbar sind.

Seit Jahrhunderten bilden dabei zwei Dinge die Grundlage nahezu jeder Versorgung: **sauberes Wasser und Brot**. Wasser ist die wichtigste Voraussetzung für das Leben. Brot gehört weltweit zu den ältesten und zuverlässigsten Grundnahrungsmitteln. Wer diese beiden Säulen versteht und ihre Versorgung unabhängig organisieren kann, legt das Fundament jeder praktischen Autarkie.

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns zunächst mit dem wichtigsten Lebensmittel überhaupt – Wasser – und anschließend mit der Frage, wie sich Brot auch ohne industrielle Abhängigkeiten dauerhaft selbst herstellen lässt.



Wasser – Die wichtigste Lebensgrundlage

Der menschliche Körper kann über Wochen auf Nahrung verzichten. Ohne ausreichend Wasser ist das jedoch nur wenige Tage möglich. Aus diesem Grund besitzt die Trinkwasserversorgung bei jeder Krisenvorsorge höchste Priorität.

Für eine realistische Planung sollten folgende Richtwerte berücksichtigt werden:

- **Menschlicher Bedarf:** Pro Person sollten täglich mindestens **2 bis 2,5 Liter stilles Wasser** ausschließlich zum Trinken und für die einfache Zubereitung von Lebensmitteln eingeplant werden.
- **Haustiere:** Auch Tiere benötigen eine sichere Wasserversorgung. Hunde benötigen – abhängig von Körpergewicht, Aktivität und Fütterung – zusätzlich etwa **50 bis 100 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht und Tag**.
- **Vorrat:** Stilles Mineralwasser eignet sich hervorragend für die langfristige Lagerung. Es ist robust, vielseitig verwendbar und stellt eine zuverlässige Grundlage für jeden Notvorrat dar.



Brot – Das Fundament der Selbstversorgung

Neben Wasser gehört Brot seit Jahrtausenden zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln der Menschheit. Es liefert Energie, sättigt lange und lässt sich aus wenigen Grundzutaten herstellen. Während industriell hergestellte Hefe jederzeit nachgekauft werden muss, bietet

traditioneller Sauerteig einen entscheidenden Vorteil: Er kann dauerhaft weitergeführt und unabhängig gepflegt werden.

Genau darin liegt einer der größten Unterschiede zwischen Vorräten und Fähigkeiten. Ein Mehlvorrat wird mit der Zeit kleiner. Das Wissen, daraus immer wieder Brot herstellen zu können, bleibt dauerhaft erhalten.

Im nächsten Kapitel zeigen wir deshalb Schritt für Schritt, wie ein eigener Sauerteigstarter aufgebaut, gepflegt und langfristig erhalten werden kann – als Grundlage für eine unabhängige Brotversorgung auch ohne gekaufte Hefe.

Kapitel 2: Sauerteig – Die unendliche Hefe



Seit mehreren tausend Jahren backen Menschen Brot, lange bevor industrielle Hefe überhaupt existierte. Die eigentliche Grundlage war nie ein kleiner Hefewürfel aus dem Supermarkt, sondern das Verständnis dafür, wie natürliche Mikroorganismen genutzt werden können. Genau dieses Wissen hat Generationen zuverlässig mit Brot versorgt und besitzt bis heute nichts von seiner Bedeutung verloren.

Ein Sauerteig ist eine lebende Kultur aus natürlichen Hefen und Milchsäurebakterien. Diese Mikroorganismen befinden sich bereits auf dem Getreide und vermehren sich, sobald Mehl und Wasser unter den richtigen Bedingungen miteinander vermischt werden. Mit etwas Geduld entsteht daraus ein dauerhaft nutzbarer Sauerteigstarter, der immer wieder zum Backen verwendet werden kann.

Der größte Vorteil besteht darin, dass diese Kultur – bei richtiger Pflege – über viele Jahre oder sogar Jahrzehnte erhalten werden kann. Während gekaufte Hefe irgendwann verbraucht ist oder im Handel nicht mehr verfügbar sein könnte, lässt sich ein aktiver Sauerteig immer wieder mit frischem Mehl und Wasser erneuern. Er wird dadurch nicht weniger, sondern bleibt dauerhaft erhalten.

Die Herstellung ist überraschend einfach. Benötigt werden lediglich Bio-Roggenvollkornmehl, sauberes Wasser und ein sauberes Glas. In den folgenden Tagen wird die Kultur regelmäßig gefüttert, bis sie sichtbar aktiv arbeitet. Kleine Luftblasen, ein

angenehmer säuerlicher Geruch und eine deutliche Volumenzunahme zeigen an, dass sich die gewünschten Mikroorganismen erfolgreich entwickelt haben.

Anfänger sollten sich davon nicht abschrecken lassen, wenn der erste Versuch nicht sofort gelingt. Wie jede praktische Fähigkeit braucht auch die Sauerteigführung etwas Übung. Gerade deshalb empfiehlt es sich, diese Kenntnisse bereits in ruhigen Zeiten zu erwerben und Erfahrungen zu sammeln. Wer den Umgang mit Sauerteig erst dann lernen möchte, wenn tatsächlich eine Versorgungskrise eintritt, steht unter unnötigem Zeitdruck.

Ein weiterer großer Vorteil besteht darin, dass ein Sauerteigstarter langfristig gesichert werden kann. Durch vollständiges Trocknen oder andere bewährte Konservierungsmethoden lässt sich die Kultur über lange Zeit aufbewahren und bei Bedarf wieder aktivieren. Damit entsteht eine zuverlässige Grundlage für eine unabhängige Brotversorgung, die nicht von industriell hergestellter Hefe abhängig ist.

Im nächsten Kapitel zeigen wir Schritt für Schritt, wie ein eigener Sauerteigstarter angesetzt, gepflegt und dauerhaft erhalten werden kann.

Praxis-Tipp

Ein aktiver Sauerteig ist kein Verbrauchsprodukt, sondern eine lebende Kultur. Mit regelmäßigem Füttern bleibt er über viele Jahre erhalten und ersetzt dauerhaft gekaufte Hefe. Wer den Umgang mit Sauerteig einmal beherrscht, gewinnt eine Fähigkeit, die unabhängig von Supermärkten und Lieferketten funktioniert.

Kapitel 3: Den eigenen Sauerteigstarter herstellen – Schritt für Schritt



Ein eigener Sauerteigstarter ist die Grundlage für eine unabhängige Brotversorgung. Seine Herstellung ist weder kompliziert noch teuer. Alles, was benötigt wird, sind Bio-Roggenvollkornmehl, sauberes Wasser, ein sauberes Schraubglas und etwas Geduld. Die eigentliche Arbeit übernehmen die natürlichen Mikroorganismen, die sich bereits auf dem Getreide befinden. Durch regelmäßiges Füttern entwickelt sich innerhalb weniger Tage eine stabile Kultur, die bei richtiger Pflege über viele Jahre erhalten werden kann.

Für den ersten Ansatz empfiehlt sich ein sauberes Glas mit einem Fassungsvermögen von mindestens 500 Millilitern. Das Glas sollte gründlich gereinigt werden. Anschließend werden 50 Gramm Bio-Roggenvollkornmehl mit 50 Millilitern handwarmem Wasser zu einer gleichmäßigen, dickflüssigen Masse verrührt. Danach wird das Glas locker abgedeckt, damit Luft zirkulieren kann, gleichzeitig aber Staub und Insekten ferngehalten werden. Ein locker aufgelegter Deckel oder ein sauberes Tuch sind dafür vollkommen ausreichend.

Nun beginnt die eigentliche Reifezeit. Das Glas wird an einem möglichst konstant warmen Ort mit etwa 22 bis 26 Grad Celsius aufgestellt. Bereits nach ein bis zwei Tagen können sich die ersten kleinen Bläschen bilden. Gleichzeitig verändert sich der Geruch langsam von neutral zu leicht säuerlich. Diese Entwicklung zeigt, dass sich die Mikroorganismen erfolgreich vermehren.

Ab dem zweiten Tag wird der Sauerteig täglich gefüttert. Dazu wird ungefähr die Hälfte der vorhandenen Masse entfernt und durch die gleiche Menge frisches Roggenvollkornmehl und Wasser ersetzt. Dieses tägliche Auffrischen sorgt dafür, dass sich die gewünschte Mikroflora dauerhaft durchsetzt und der Starter zunehmend kräftiger wird.

Nach etwa sieben bis zehn Tagen sollte sich der Sauerteig nach jeder Fütterung innerhalb weniger Stunden deutlich vergrößern und zahlreiche Luftblasen bilden. Gleichzeitig entwickelt er einen angenehm säuerlichen Geruch. Spätestens jetzt ist der Starter bereit für den ersten Brotteig.

Sollte der erste Versuch nicht gelingen, ist das kein Grund zur Sorge. Die Entwicklung eines Sauerteigs ist ein natürlicher biologischer Prozess, der von Temperatur, Mehlqualität und den vorhandenen Mikroorganismen beeinflusst wird. Mit etwas Übung entwickelt sich schnell ein Gefühl für die richtige Konsistenz und den optimalen Reifegrad. Genau deshalb empfiehlt es sich, diese Technik bereits lange vor einer möglichen Versorgungskrise kennenzulernen und regelmäßig anzuwenden.



Praxis-Tipp

Ein Sauerteigstarter ist keine einmalige Zutat, sondern eine lebende Kultur. Mit regelmäßigem Füttern kann sie über viele Jahre erhalten bleiben und bildet die Grundlage für eine unabhängige Brotversorgung – ganz ohne gekaufte Hefe.

Kapitel 4: Das erste Brot – Einfach, zuverlässig und ohne gekaufte Hefe

Nachdem der Sauerteigstarter ausreichend aktiv ist, kann daraus das erste eigene Brot hergestellt werden. Die Zutaten sind bewusst einfach gehalten und in nahezu jedem Haushalt verfügbar. Ziel dieses Kapitels ist kein kunstvolles Bäckerbrot, sondern ein zuverlässiges Grundrezept, das auch unter einfachen Bedingungen funktioniert.

Kapitel 4 Das erste Brot – Schritt für Schritt erklärt

Ein eigenes Brot zu backen ist einfacher, als viele denken. Mit wenigen Zutaten, etwas Zeit und dieser Anleitung gelingt dir ein gesundes, sättigendes Brot – auch ohne spezielle Geräte.

Hier zeige ich dir die drei wichtigsten Schritte vom Teig bis zum fertigen Brot. Übung macht den Meister!



Praxis-Tipp

Beim ersten Versuch ruhig etwas mehr Zeit einplanen und den Teig genau beobachten. Jeder Teig verhält sich ein wenig anders – das ist ganz normal.

Grundrezept für ein einfaches Brot

- 500 g Weizenmehl (Type 1050 oder 550)
- 350 ml Wasser (lauwarm)
- 1 TL Salz
- 1 EL Sauerteigstarter (aktiv)

Alle Zutaten gut vermischen und die drei Schritte auf der rechten Seite befolgen.



Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Dann abgedeckt 30–60 Minuten ruhen lassen.



Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er deutlich an Volumen zugenommen hat. Je nach Temperatur dauert das 3–6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank.



Den Teig zu einem Laib formen und auf ein Backblech oder in einen Gusseisentopf legen. Bei 220 °C Ober-/Unterhitze 45–60 Minuten backen, bis das Brot schön gebräunt ist.



Empfehlung

Lass das Brot nach dem Backen vollständig auskühlen. Erst dann anschneiden – so bleibt es innen saftig und lässt sich besser lagern.

14

Für einen klassischen Laib werden benötigt

- 500 g Mehl (Roggen-, Weizen- oder Mischmehl)
- 100 bis 150 g aktiver Sauerteigstarter
- etwa 300 ml Wasser
- 10 g Salz

Alle Zutaten werden gründlich miteinander vermischt, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Anschließend ruht der Teig etwa 30 Minuten, damit das Mehl das Wasser vollständig aufnehmen kann. Danach wird der Teig mehrmals gedehnt und gefaltet. Dadurch entsteht eine stabile Teigstruktur und das spätere Brot erhält mehr Volumen.

Nun folgt die wichtigste Phase: die Gehzeit. Je nach Raumtemperatur benötigt der Teig zwischen acht und zwölf Stunden. Während dieser Zeit vergrößert sich sein Volumen sichtbar und es bilden sich feine Luftblasen. Geduld ist dabei wichtiger als Geschwindigkeit. Ein langsam gereifter Sauerteig entwickelt nicht nur eine bessere Struktur, sondern auch ein intensiveres Aroma. Vor dem Backen wird der Teig vorsichtig geformt und auf der Oberseite leicht eingeschnitten. Dadurch kann der entstehende Dampf kontrolliert entweichen und das Brot reißt beim Backen nicht unkontrolliert auf.

Das Backen selbst kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Am einfachsten gelingt es im Backofen. Bei einem Stromausfall kann jedoch ebenso ein Holzofen, ein Gasgrill mit Deckel oder ein geeigneter Dutch Oven über einer Feuerstelle verwendet werden. Entscheidend ist nicht die Energiequelle, sondern eine gleichmäßige und ausreichend hohe Hitze.

Nach dem Backen sollte das Brot vollständig auskühlen, bevor es angeschnitten wird. Dadurch kann sich die Krume vollständig stabilisieren und das Brot bleibt länger frisch.

Mit jedem weiteren Backvorgang wächst die Erfahrung. Schon nach wenigen Versuchen entwickelt man ein Gefühl für die richtige Konsistenz des Teigs, die optimale Gehzeit und den idealen Backzeitpunkt. Genau diese praktische Erfahrung macht den Unterschied zwischen einem einmal gelesenen Rezept und einer Fähigkeit, die dauerhaft erhalten bleibt.

Kapitel 5: Trinkwasser – Bevorratung, Lagerung und sichere Nutzung

Kapitel 5: Trinkwasser – Die wichtigste Grundlage

Ohne Wasser ist kein Leben möglich. Für die Krisenvorsorge solltest du immer einen ausreichenden Vorrat an sauberem Trinkwasser lagern und wissen, wie du zusätzliches Wasser aufbereiten kannst.



Wie viel Wasser brauchst du?

Als Richtwert gelten mindestens 2–3 Liter Trinkwasser pro Person und Tag. Für 14 Tage sollte jeder mindestens 40–60 Liter einplanen.



Praxis-Tipp

Lagere Wasser an einem kühlen, dunklen Ort und achte darauf, dass die Behälter lebensmittelecht sind. Tausche das Wasser regelmäßig aus.



Wasseraufbereitung – So machst du Wasser trinkbar



1 Filtern

Schmutz, Sand und Partikel mit einem Wasserfilter entfernen. Ideal für klares, aber trübes Wasser.



2 Abkochen

Wasser mindestens 3–5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Abkühlen lassen und lagern.



3 Lagern

In saubere, verschließbare und lebensmittelechte Behälter füllen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Das gehört zur Wasservorrat-Grundausrüstung

- ✓ Mindestens 2–3 Liter Wasser pro Person und Tag
- ✓ Vorrat für mindestens 14 Tage
- ✓ Mehrere Behälter (Kanister, Flaschen, Faltkanister)
- ✓ Wasserfilter oder Aufbereitungstabletten
- ✓ Kochtopf zum Abkochen
- ✓ Saubere Trichter und Messbecher
- ✓ Regelmäßig prüfen und Wasser austauschen



Wichtig: Trinkwasser hat Vorrang! Nutze es zuerst zum Trinken und Kochen, erst dann für Hygiene und Reinigung.

Kein Lebensmittel ist wichtiger als sauberes Trinkwasser. Während der menschliche Körper über einen längeren Zeitraum ohne Nahrung auskommen kann, führt ein Mangel an Wasser

bereits nach wenigen Tagen zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen. Deshalb beginnt jede sinnvolle Krisenvorsorge mit einer zuverlässigen Wasserversorgung.

Viele Haushalte verlassen sich darauf, dass jederzeit sauberes Wasser aus dem Wasserhahn fließt. Im Alltag funktioniert dieses System zuverlässig. Dennoch können technische Defekte, Stromausfälle, Rohrbrüche oder andere Störungen die Wasserversorgung zeitweise beeinträchtigen. Für solche Situationen empfiehlt es sich, rechtzeitig einen ausreichenden Trinkwasservorrat anzulegen.

Für Erwachsene sollten mindestens **zwei bis zweieinhalb Liter Trinkwasser pro Person und Tag** eingeplant werden. Hinzu kommt Wasser für die Zubereitung von Lebensmitteln sowie für Haustiere. Wer genügend Platz besitzt, kann problemlos einen Vorrat für mehrere Wochen anlegen.

Für die Lagerung eignet sich stilles Mineralwasser besonders gut. Es lässt sich platzsparend lagern, ist vielseitig verwendbar und kann regelmäßig nach dem sogenannten Rotationsprinzip ausgetauscht werden. Dabei werden ältere Vorräte im Alltag verbraucht und anschließend durch neue ersetzt. Auf diese Weise bleibt der Vorrat dauerhaft frisch, ohne dass Lebensmittel unnötig entsorgt werden müssen.

Ebenso wichtig wie die Menge ist eine saubere Lagerung. Wasser sollte möglichst kühl, trocken und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt aufbewahrt werden. Dadurch bleiben Qualität und Geschmack langfristig erhalten.

Ein gut geplanter Wasservorrat schafft Sicherheit und verhindert unnötigen Stress, wenn die gewohnte Versorgung einmal nicht sofort zur Verfügung steht. Wer dieses Fundament gelegt hat, besitzt bereits einen der wichtigsten Bausteine einer verantwortungsvollen Krisenvorsorge.

Kapitel 6: Lebensmittel richtig lagern – So bleiben Vorräte über Jahre nutzbar

Kapitel 6: Lebensmittel richtig lagern – So bleiben Vorräte über Jahre nutzbar

Die richtige Lagerung entscheidet darüber, ob Lebensmittel lange haltbar bleiben und ihren Nährwert behalten. Mit einer kühlen, trockenen, dunklen und gut organisierten Vorratslagerung sicherst du dir und deiner Familie auch in Krisenzeiten eine zuverlässige Versorgung.



Praxis-Tipp

Beschrifte alle Vorratsbehälter mit Inhalt und Kaufdatum. So behältst du den Überblick und verbrauchst zuerst die älteren Lebensmittel.



Die 5 goldenen Regeln der Vorratshaltung



1. Kühl lagern

Ideale Lagertemperatur: 10–15 °C. Keller oder Vorratsraum sind ideal. Vermeide direkte Sonneneinstrahlung und Wärmequellen.



2. Trocken halten

Feuchtigkeit ist der größte Feind deiner Vorräte. Achte auf trockene Räume und gut verschlossene Behälter.



3. Dunkel lagern

Licht kann Vitamine zerstören und die Haltbarkeit verkürzen. Dunkle Räume oder undurchsichtige Behälter sind ideal.



4. Gut belüften

Regelmäßige Luftzirkulation verhindert Schimmelbildung. Lager nicht zu voll stellen und Zwischenräume lassen.



5. Übersichtlich organisieren

Sortiere deine Vorräte nach Gruppen und Verfallsdatum. So behältst du immer den Überblick.



Das gehört in deine Vorratslagerung

- Getreide, Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte
- Konserven (Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst)
- Öle, Fette, Salz, Zucker, Honig
- Gewürze, Kaffee, Tee, Kakao
- Trockenmilch, Nüsse, Saaten
- Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch (kühl und dunkel)
- Eingemachtes, Einkochtes, Fermentiertes



Wichtig: Kontrolliere deine Vorräte regelmäßig auf Haltbarkeit, Schädlingsbefall und Zustand der Verpackung. So kannst du rechtzeitig reagieren und Lebensmittel sicher verzehren.

Ein gut gefüllter Vorrat ist nur dann hilfreich, wenn die Lebensmittel auch nach Monaten oder Jahren noch genießbar sind. Deshalb gehört die richtige Lagerung zu den wichtigsten Grundlagen jeder Krisenvorsorge. Viele Lebensmittel verderben nicht deshalb, weil ihre Haltbarkeit erreicht ist, sondern weil sie falsch gelagert werden.

Die größten Feinde eines Vorrats sind Feuchtigkeit, Wärme, Sauerstoff und Schädlinge. Deshalb sollten Lebensmittel grundsätzlich kühl, trocken und möglichst dunkel gelagert werden. Direkte Sonneneinstrahlung sowie starke Temperaturschwankungen verkürzen die Haltbarkeit vieler Produkte erheblich.

Besonders gut für die Langzeitlagerung eignen sich unter anderem:

- Reis
- Nudeln
- Haferflocken
- Mehl
- Zucker
- Salz
- Hülsenfrüchte
- Konserven
- Honig

Offene Verpackungen sollten möglichst schnell in luftdichte Behälter aus Glas oder stabilem Kunststoff umgefüllt werden. Dadurch werden die Lebensmittel vor Feuchtigkeit, Insekten und Nagetieren geschützt. Gleichzeitig bleibt der Überblick über die vorhandenen Vorräte erhalten.

Ebenso wichtig ist das sogenannte Rotationsprinzip. Dabei werden ältere Lebensmittel zuerst verbraucht und anschließend wieder ersetzt. So bleibt der gesamte Vorrat ständig einsatzbereit, ohne dass Produkte wegen überschrittener Haltbarkeit entsorgt werden müssen.

Ein sinnvoll aufgebauter Lebensmittelvorrat entsteht nicht innerhalb eines Tages. Wer bei jedem Einkauf einige haltbare Grundnahrungsmittel zusätzlich mitnimmt, baut Schritt für Schritt einen Vorrat auf, ohne das Haushaltsbudget unnötig zu belasten. Genau diese kontinuierliche Vorgehensweise macht eine langfristige Selbstversorgung wirtschaftlich und alltagstauglich.

Das dezentrale Erzeuger-Netzwerk: Unabhängigkeit durch Regionalität

Ein krisenfester Lebensmittelvorrat im eigenen Haus bietet eine verlässliche Basis für die ersten Wochen einer Störung (Autark Pra... p. 22). Wenn jedoch überregionale Lieferketten, die Treibstoffversorgung oder die IT-Systeme der großen Supermarktketten langfristig ausfallen, gerät diese Form der Vorsorge irgendwann an ihre Grenzen (Autark Pra... p. 2). Die entscheidende Erweiterung der eigenen Autarkie liegt daher nicht in einer unendlichen Vergrößerung des heimischen Lagers, sondern im rechtzeitigen Aufbau von direkten Kontakten zur lokalen Landwirtschaft (Autark Pra... p. 23).

Der direkte Draht zum Erzeuger vor Ort

Fast jede Region in Deutschland verfügt über landwirtschaftliche Betriebe, die Grundnahrungsmittel wie Kartoffeln, Eier, Getreide, Obst oder Lagergemüse produzieren (Autark Pra... p. 24). Viele dieser Höfe verkaufen ihre Waren über Hofläden, Verkaufsautomaten oder direkt ab Hof (Autark Pra... p. 24).

- **Der Autarkie-Vorteil:** Wenn die Lkw der großen Logistikzentren nicht mehr rollen, liegt die Ernte auf den Feldern des Bauern in der Nachbarschaft meist immer noch vor Ort. Wer den direkten Bezugsweg kennt, sichert sich den Zugang zu frischen Primärlebensmitteln abseits des regulären Handelsnetzes.
- **Das krisenfeste Vertrauensverhältnis:** Ein funktionierendes Netzwerk lässt sich nicht erst am Tag des Systemausfalls knüpfen (Autark Pra... p. 23). Es ist notwendig, bereits in friedlichen Zeiten dort einzukaufen, die Erzeuger kennenzulernen und die dezentralen Strukturen zu unterstützen (Autark Pra... p. 21). Ein Bauer wird im Ernstfall primär jene Menschen versorgen, die er als treue, verlässliche Kunden aus dem normalen Alltag kennt.

Die Pflicht zur analogen Dokumentation

Da bei einem echten Infrastruktur- oder Stromausfall das Internet, digitale Karten und Navigationssysteme auf dem Smartphone sofort ausfallen können, ist eine digitale Speicherung dieser Kontakte wirkungslos (Autark Pra... p. 23).

- Sämtliche relevanten Adressen, Telefonnummern, Anfahrtswege und Öffnungszeiten der landwirtschaftlichen Betriebe im Umkreis von 5 bis 15 Kilometern müssen **zwingend im Vorfeld in analoger Papierform ausgedruckt** werden (Autark Pra... p. 23).
- Diese Adressliste gehört fest in die Dokumentenmappe, damit sie im Ernstfall ohne jegliche Technik sofort greifbar und nutzbar ist (Autark Pra... p. 23).

Praxis-Tipp

Beschrifte alle Vorratsbehälter mit Inhalt und Kaufdatum. So erkennst du auf einen Blick, welche Lebensmittel zuerst verbraucht werden

Kapitel 7: Kochen ohne Strom – Bewährte Alternativen für den Alltag und den Krisenfall

Kapitel 7: Kochen ohne Strom – Bewährte Alternativen

Auch ohne Strom kannst du warm kochen, Wasser erhitzen und Mahlzeiten zubereiten. Mit den richtigen Geräten und etwas Übung bist du in jeder Situation handlungsfähig.



Praxis-Tipp

Übe den Umgang mit deinen Kochgeräten regelmäßig. So bist du im Ernstfall sicher und kannst deine Vorräte optimal nutzen.



Weitere Möglichkeiten zum Kochen ohne Strom



Raketofen
Sehr effizient und sparsam im Holzverbrauch. Ideal zum Kochen und Backen.



Spirituskocher
Leicht, leise und ideal für kleinere Mahlzeiten oder zum Wasserkochen.



Solkocher
Nutzt die Kraft der Sonne. Perfekt für das Erwärmen und langsame Garen.



Offenes Feuer
Uralt und bewährt. Zum Kochen, Grillen und Erhitzen von Wasser geeignet.



Wichtig zu beachten

- ✓ Koche immer im Freien oder in gut belüfteten Räumen.
- ✓ Achte auf Brandschutz und einen sicheren Stand der Geräte.
- ✓ Halte Kinder und brennbare Materialien fern.
- ✓ Nutze nur geeignete Brennstoffe (Gas, Holz, Kohle, Spiritus).
- ✓ Habe immer Wasser und Löschmittel in der Nähe.



Wichtig: Einmal gekochtes Essen deckelst du ab und bewahrst es kühl auf. So bleibt es länger haltbar und sicher zu verzehren.



Fällt der Strom aus, bedeutet das nicht automatisch, dass keine warmen Mahlzeiten mehr zubereitet werden können. Über viele Generationen hinweg wurde ohne elektrische Küchengeräte gekocht. Auch heute gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Lebensmittel unabhängig vom Stromnetz zuzubereiten.

Besonders bewährt haben sich Gaskocher, Campingkocher, Holzöfen und Kohlegrills mit Deckel. Sie sind einfach zu bedienen, benötigen keine aufwendige Technik und lassen sich bei sachgemäßer Verwendung zuverlässig einsetzen. Für längere Ausfälle empfiehlt es sich, einen ausreichenden Vorrat an Gaskartuschen, Brennholz oder Holzkohle anzulegen.

Auch beim Brotbacken stehen mehrere Möglichkeiten zur Verfügung. Neben dem klassischen Backofen eignen sich ein Dutch Oven, ein Holzbackofen oder ein geschlossener Grill mit Deckel hervorragend zum Backen. Entscheidend ist nicht die Energiequelle, sondern eine gleichmäßige Hitze über einen längeren Zeitraum.

Für den Notfall sollten bevorzugt Lebensmittel eingelagert werden, die sich mit wenig Wasser und geringem Energieaufwand zubereiten lassen. Dazu gehören beispielsweise Haferflocken, Reis, Nudeln, Linsen, Suppen, Konserven und haltbare Fertigmischungen. Je einfacher die Zubereitung, desto sparsamer wird mit den vorhandenen Ressourcen umgegangen.

Ebenso wichtig ist ein verantwortungsvoller Umgang mit offenen Flammen. Kochgeräte dürfen ausschließlich an gut belüfteten Orten betrieben werden. Kohlegrills oder andere Geräte, die Kohlenmonoxid erzeugen, sind niemals für den Einsatz in geschlossenen Räumen geeignet. Bereits geringe Mengen dieses geruchlosen Gases können lebensgefährlich sein.

Wer verschiedene Kochmöglichkeiten bereits im Alltag ausprobiert hat, wird im Ernstfall deutlich sicherer und entspannter handeln. Praktische Erfahrung ist auch hier wertvoller als theoretisches Wissen. Deshalb lohnt es sich, alternative Kochmethoden frühzeitig kennenzulernen und regelmäßig zu üben.

Empfehlung

Ein kleiner Campingkocher mit mehreren Gaskartuschen gehört zu den sinnvollsten Anschaffungen für die private Krisenvorsorge. Er benötigt wenig Platz, ist schnell einsatzbereit und ermöglicht auch bei einem längeren Stromausfall die Zubereitung warmer Mahlzeiten sowie das Erhitzen von Trinkwasser.

Kapitel 8: Haltbarkeit verlängern – Lebensmittel sinnvoll konservieren

Kapitel 8: Haltbarkeit verlängern – Lebensmittel sinnvoll konservieren

Wer Lebensmittel haltbar machen kann, ist unabhängig und spart Geld. Es gibt verschiedene bewährte Methoden, mit denen du Obst, Gemüse, Kräuter, Fleisch und vieles mehr für Wochen, Monate oder sogar Jahre sichern kannst.



Praxis-Tipp

Beginne mit kleinen Mengen und probiere dich aus. So findest du heraus, welche Methoden am besten zu dir und deinen Vorräten passen.

1 Einkochen



In Gläsern haltbar machen

Obst, Gemüse, Saucen oder Suppen werden in saubere Gläser gefüllt und im Einkochtopf bei hoher Temperatur erhitzt.

- Geeignet für viele Lebensmittel
- Haltbarkeit: 6–24 Monate
- Wichtig: Saubere Gläser und korrekte Einkochzeit beachten

2 Fermentieren



Durch Milchsäuregärung haltbar machen

Gemüse wird mit Salzlake angesetzt. Durch Milchsäuregärung entstehen wertvolle Bakterienkulturen und ein säuerliches Aroma.

- Sehr gesund und nährstoffreich
- Haltbarkeit: mehrere Monate (gekühlt)
- Beispiele: Sauerkraut, Kimchi, fermentierte Gurken

3 Trocknen



Wasser entziehen – Keime stoppen

Durch das Entziehen von Wasser können sich keine Keime mehr vermehren.

- Haltbarkeit: viele Monate bis Jahre
- Methoden: Lufttrocknen, Dörrgerät, Backofen
- Beispiele: Kräuter, Apfelfringe, Tomaten, Pilze, Fleisch (Trockenfleisch)

Weitere Methoden zur Haltbarmachung



Einfrieren

Schnell und einfach. Geeignet für fast alle Lebensmittel.



Einlegen

In Essig, Öl oder Salzlake eingelegt bleiben viele Lebensmittel lange haltbar.



Räuchern

Durch Rauch werden Lebensmittel haltbar und bekommen ein aromatisches Aroma.



Salzen

V. a. für Fleisch, Fisch oder Gemüse ein bewährtes Konservierungsverfahren.



Zuckern

Besonders für Marmeladen, Gelee und Früchte ideal.



Wichtig zu beachten

- ✓ Nur frische und einwandfreie Lebensmittel verwenden.
- ✓ Hygienisch arbeiten: Hände, Geräte und Gläser sauber halten.
- ✓ Auf die richtige Lagerung achten (kühl, dunkel, trocken).
- ✓ Regelmäßig kontrollieren und verdorbene Lebensmittel aussortieren.
- ✓ Beschrifte alle Gläser mit Inhalt und Datum.



Wichtig: Selbst haltbar gemachte Lebensmittel sind ein wertvoller Vorrat – sie geben Sicherheit und Unabhängigkeit in jeder Situation.

26

Eine funktionierende Selbstversorgung endet nicht mit dem Einkauf. Entscheidend ist, vorhandene Lebensmittel möglichst lange haltbar zu machen und Verluste zu vermeiden. Viele traditionelle Methoden haben sich über Jahrhunderte bewährt und ermöglichen es, Lebensmittel ohne aufwendige Technik über Monate oder sogar Jahre zu lagern.

Zu den bekanntesten Verfahren gehört das Einkochen. Obst, Gemüse und zahlreiche fertige Gerichte werden dabei in saubere Gläser gefüllt und durch Erhitzen haltbar gemacht. Richtig eingekochte Lebensmittel benötigen keinen Kühlschrank und können über lange Zeit gelagert werden.

Ebenso bewährt ist das Fermentieren. Dabei sorgen natürliche Milchsäurebakterien dafür, dass Gemüse wie Weißkohl, Gurken oder Karotten auf natürliche Weise konserviert werden. Gleichzeitig entstehen wertvolle Vitamine und ein charakteristischer Geschmack. Sauerkraut gehört zu den bekanntesten Beispielen dieser traditionellen Methode.

Auch das Trocknen zählt zu den ältesten Formen der Haltbarmachung. Obst, Kräuter, Pilze oder auch Fleisch verlieren dabei einen Großteil ihres Wassergehalts. Dadurch können sich Mikroorganismen deutlich schlechter vermehren und die Lebensmittel bleiben wesentlich länger haltbar.

Ein weiterer wichtiger Grundsatz lautet: Lebensmittel sollten möglichst vollständig verwertet werden. Aus altem Brot entstehen Paniermehl, Brotsuppe oder Arme Ritter. Gemüseabschnitte eignen sich hervorragend zur Herstellung kräftiger Brühen. Wer bewusst

mit seinen Vorräten umgeht, spart Geld und reduziert gleichzeitig Lebensmittelverschwendung.

Die Fähigkeit, Lebensmittel selbst haltbar zu machen, schafft nicht nur größere Unabhängigkeit. Sie ermöglicht auch eine bessere Nutzung saisonaler Angebote und sorgt dafür, dass wertvolle Lebensmittel nicht unnötig entsorgt werden müssen. Gerade in wirtschaftlich schwierigen Zeiten ist dies ein wichtiger Beitrag zu einer nachhaltigen und verantwortungsvollen Haushaltsführung.

Empfehlung

Lerne jedes Jahr mindestens eine neue Methode zur Haltbarmachung von Lebensmitteln. Ob Einkochen, Fermentieren oder Trocknen – jede zusätzliche Fähigkeit erweitert deine Unabhängigkeit und macht dich im Alltag wie auch in außergewöhnlichen Situationen sicherer.

Kapitel 9: Die Hausapotheke – Gut vorbereitet für kleinere Notfälle

Kapitel 9: Hausapotheke – Gesundheit schützen und erste Hilfe leisten

Eine gut ausgestattete Hausapotheke hilft dir, bei vielen Beschwerden schnell selbst zu handeln und im Notfall richtig zu reagieren. Sie ersetzt keinen Arzt, gibt dir aber Sicherheit und kann im Ernstfall Leben retten.



Praxis-Tipp

Stelle deine Hausapotheke individuell auf deine Bedürfnisse und die deiner Familie zusammen. Kontrolliere regelmäßig die Verfallsdaten und ergänze fehlende Produkte rechtzeitig.



Das sollte in deiner Hausapotheke nicht fehlen



Schmerz & Fieber

- Paracetamol
- Ibuprofen
- ASS (Aspirin)
- Fieberthermometer



Magen & Darm

- Magnesium
- Elektrolyte-Pulver
- Kohletabletten
- Loperamid



Erkältung & Husten

- Hustenstiller
- Halsschmerztabletten
- Nasenspray
- Abschwellende Tropfen



Wunden & Verletzungen

- Desinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Pflaster in verschiedenen Größen
- Verbandspäckchen, sterile Kompressen
- Elastische Binden



Haut & Allergien

- Hydrocortison-Creme
- Fenistil Gel oder Tropfen
- Antihistaminikum
- Sonnenschutz



Sonstiges & Nützliches

- Betaisodona oder Jodlösung
- Insektenschutzmittel
- Einmalhandschuhe
- Pinzette, Schere, Zeckenzange
- Notfallnummern-Liste



Regelmäßig prüfen!

Kontrolliere deine Hausapotheke mindestens 2-mal im Jahr. Achte auf Verfallsdaten, Vollständigkeit und den Zustand der Produkte. Ersetze abgelaufene Medikamente und Verbrauchsmaterialien.



Wichtig im Notfall

Bewahre eine Liste wichtiger Medikamente, Allergien und Vorerkrankungen aller Familienmitglieder griffbereit auf. Das kann im Ernstfall den Rettungskräften helfen.



Wichtig

Medikamente für Kinder immer getrennt und sicher aufbewahren. Bewahre alles trocken, Dunkel und lichtgeschützt auf.



Merke: Gut vorbereitet zu sein bedeutet, in schwierigen Situationen ruhig und handlungsfähig zu bleiben.

30

Nicht jede Krise betrifft sofort die Lebensmittelversorgung. Bereits kleinere Verletzungen oder der vorübergehende Ausfall von Apotheken können den Alltag erheblich erschweren. Eine gut ausgestattete Hausapotheke gehört deshalb zu jeder verantwortungsvollen Krisenvorsorge. Dabei geht es nicht darum, große Mengen an Medikamenten zu lagern. Viel wichtiger ist eine sinnvolle Grundausstattung für die Erstversorgung kleinerer Verletzungen und häufiger Beschwerden. Dazu gehören sterile Wundauflagen, Pflaster in verschiedenen Größen, Mullbinden, elastische Fixierbinden, Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe, Fieberthermometer sowie eine kleine Schere und Pinzette.

Ebenso sinnvoll ist ein ausreichender Vorrat regelmäßig benötigter Medikamente. Wer dauerhaft auf verschreibungspflichtige Arzneimittel angewiesen ist, sollte sich rechtzeitig mit

seinem behandelnden Arzt und seiner Apotheke über eine angemessene Bevorratung im gesetzlichen Rahmen abstimmen. So lassen sich kurzfristige Lieferengpässe oder Verzögerungen besser überbrücken.

Zur Grundausstattung gehören außerdem bewährte Medikamente gegen Schmerzen, Fieber, Durchfall, Erkältungsbeschwerden sowie Elektrolytlösungen zur Stabilisierung des Flüssigkeitshaushalts. Alle Arzneimittel sollten regelmäßig auf ihr Verfallsdatum überprüft und rechtzeitig ersetzt werden.

Ebenso wichtig wie die Ausstattung ist das notwendige Wissen. Grundkenntnisse in Erster Hilfe können im Ernstfall entscheidend sein und sollten regelmäßig aufgefrischt werden. Viele Hilfsorganisationen bieten entsprechende Kurse an, die sowohl für Einzelpersonen als auch für Familien sinnvoll sind.

Eine gut organisierte Hausapotheke ersetzt weder den Arzt noch den Rettungsdienst. Sie ermöglicht jedoch, kleinere Verletzungen und gesundheitliche Probleme zunächst selbst zu versorgen und dadurch Zeit zu gewinnen, bis professionelle Hilfe verfügbar ist

Empfehlung

Kontrolliere deine Hausapotheke mindestens zweimal im Jahr. Ersetze abgelaufene Medikamente, ergänze fehlendes Verbandsmaterial und überprüfe regelmäßig, ob alle Familienmitglieder über die wichtigsten Inhalte und deren Anwendung informiert sind.

Kapitel 10: Licht, Wärme und Energie – Auch ohne Strom handlungsfähig bleiben

Kapitel 10: Licht & Energie – Unabhängig und effizient im Alltag

Licht und Energie sind lebenswichtig – nicht nur für Komfort, sondern auch für Sicherheit und Handlungsfähigkeit. Mit der richtigen Ausrüstung kannst du unabhängig vom Stromnetz bleiben und deine Geräte zuverlässig betreiben.



Praxis-Tipp

Kombiniere verschiedene Licht- und Energiequellen. So bist du für jede Situation bestens vorbereitet und bleibst flexibel.

1. Öl- & Petroleumlampen



- ✓ Zuverlässig, hell und unabhängig vom Stromnetz. Lange Brenndauer und ideal als Hauptlichtquelle bei Stromausfall.

2. LED-Lampen & Laternen



- ✓ Sparsam, langlebig und sicher. Batterie- oder akkubetrieben – perfekt für den täglichen Gebrauch und unterwegs.

3. Solarenergie



- ✓ Nachhaltig und kostenlos. Mit Solarmodulen und Powerstationen kannst du Geräte laden und Energie speichern.

4. Kerzen & alternatives Licht



- ✓ Notfalllösung für jede Situation. Kerzen, Teelichter und Öllampen sollten immer griffbereit sein.

Energiequellen im Überblick



Batterien & Akkus

- AA, AAA, C, D für Lampen, Radios, Thermometer etc.
- Akkus sind wiederaufladbar und sparen langfristig Geld.



Powerbanks & Powerstationen

- Für Smartphones, Tablets, Lampen und kleine Geräte.
- Achte auf Kapazität (mAh / Wh).



Solarmodule

- Lade Geräte und Powerstationen mit Sonnenenergie.
- Achte für längere Stromausfälle.



Generatoren

- Für größere Geräte und längere Einsätze.
- Benzin-, Diesel- oder Gasbetriebene Modelle.



Windkraft (klein)

- Ergänzt Solarenergie, besonders in windreichen Regionen.



Energiesparen

- LED statt Glühlampen
- Geräte regelmäßig ausschalten
- Standby vermeiden
- Isolierung nutzen



Wichtig zu beachten

- ✓ Lagere Brennstoffe (Öl, Gas, Benzin) sicher und getrennt.
- ✓ Überprüfe regelmäßig Batterien, Akkus und Geräte.
- ✓ Halte Ersatzlampen und Ersatzbatterien bereit.
- ✓ Achte auf Brandschutz: Kerzen und Öllampen nie unbeaufsichtigt lassen.
- ✓ Solarmodule regelmäßig reinigen und richtig ausrichten.
- ✓ Notstromplan erstellen: Wer nutzt was, wann und wie lange?

Allgemeine Tipps



Erstelle einen Energieplan für deine Haushaltsgeräte.



Halte immer einen Grundstock an Batterien, Akkus und Brennstoffen vorrätig.



Teste alle Geräte regelmäßig, damit sie im Ernstfall zuverlässig funktionieren.



Setze auf Qualität statt Quantität – gute Geräte halten länger und sind sicherer.



Beziehe deine Familie in den Umgang mit Licht- und Energiequellen mit ein.



Lagere alles an einem trockenen, kühlen und gut erreichbaren Ort.



Wichtig: Licht und Energie geben Sicherheit, Orientierung und Lebensqualität – auch in schwierigen Zeiten.

Elektrischer Strom ist aus dem modernen Alltag kaum noch wegzudenken. Beleuchtung, Kommunikation, Kühlung, Heizung und zahlreiche Haushaltsgeräte funktionieren nur, solange das Stromnetz zuverlässig arbeitet. Fällt die Stromversorgung aus, verändert sich der Alltag innerhalb weniger Minuten grundlegend. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig Gedanken über einfache und zuverlässige Alternativen zu machen.

Für die Beleuchtung eignen sich LED-Taschenlampen, Stirnlampen und batteriebetriebene Laternen besonders gut. Sie sind sparsam im Energieverbrauch, leicht zu bedienen und sorgen auch bei längeren Stromausfällen für ausreichend Licht. Ersatzbatterien oder wiederaufladbare Akkus mit einer geeigneten

Lademöglichkeit sollten deshalb zur Grundausstattung jedes Haushalts gehören. Ebenso wichtig ist eine zuverlässige Wärmequelle. Je nach Wohnsituation kommen Holzöfen, Gaskatalytöfen oder andere geeignete Heizsysteme infrage. Unabhängig von der gewählten Lösung sollte bereits im Vorfeld geprüft werden, welche Möglichkeiten unter den eigenen Wohnverhältnissen sicher und zulässig sind. Auch kleine Solarmodule oder mobile Powerstations können im Alltag wertvolle Dienste leisten. Sie ermöglichen das Laden von Mobiltelefonen, Taschenlampen oder anderen kleinen Geräten und erhöhen die Unabhängigkeit von der öffentlichen Stromversorgung. Bereits eine begrenzte Energieversorgung kann im Ernstfall einen entscheidenden Unterschied machen.

Neben der technischen Ausstattung spielt auch der bewusste Umgang mit Energie eine wichtige Rolle. Wer Strom und Brennstoffe sparsam nutzt, verlängert die Einsatzdauer seiner vorhandenen Ressourcen erheblich. Oft sind es nicht große Investitionen, sondern durchdachte Vorbereitung und ein sinnvoller Umgang mit den vorhandenen Mitteln, die im Ernstfall den größten Nutzen bringen. Autarkie bedeutet deshalb nicht, jede technische Entwicklung abzulehnen. Vielmehr geht es darum, für wichtige Bereiche des täglichen Lebens eine zuverlässige Alternative zu besitzen und dadurch auch bei vorübergehenden Einschränkungen handlungsfähig zu bleiben.

Kapitel 11: Hygiene und Sauberkeit – Die oft unterschätzte Lebensversicherung

Kapitel 11: Hygiene und Sauberkeit – Gesundheit schützen, Infektionen vermeiden

Gute Hygiene ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um gesund zu bleiben. Sauberkeit, regelmäßiges Händewaschen und die richtige Körperpflege helfen, Krankheiten vorzubeugen und dein Wohlbefinden auch in schwierigen Zeiten zu erhalten.



Praxis-Tipp

Richte dir einen festen Hygieneplatz ein, an dem alle wichtigen Dinge griffbereit sind. So sparst du Zeit und behältst auch im Alltag eine gute Routine.



1. Händehygiene

- Regelmäßig und gründlich Hände waschen – mindestens 20 Sekunden.
- Besonders nach Toilette, vor dem Essen und nach Kontakt mit Oberflächen.
- Seife sparsam verwenden und Wasser nicht verschwenden.



2. Körperpflege

- Regelmäßiges Waschen erhält das Wohlbefinden und beugt Hautproblemen vor.
- Verwende milde Seife und wenig Wasser.
- Waschlappen, Handtücher und Waschbecken hygienisch halten.



3. Wäsche sauber halten

- Wäsche regelmäßig waschen, wenn möglich bei 60 °C.
- Bei Wassermangel: Wäsche gut ausspülen und vollständig trocknen.
- Sonnentrocknung wirkt zusätzlich desinfizierend.



4. Reinigung & Desinfektion

- Oberflächen regelmäßig reinigen – besonders in Küche und Bad.
- Natron, Essig und Seife sind wirksame, natürliche Reiniger.
- Desinfektionsmittel sparsam und gezielt einsetzen.

Wichtige Hygiene-Bereiche im Überblick

- | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| Toilette
Sauber halten, regelmäßig reinigen und wenn möglich mit Duschgel schäumen. Händewaschen nicht vergessen. | Küche
Arbeitsflächen, Messer und Geschirre sauber halten, Lebensmittelreste sofort entfernen. | Schlafbereich
Bettwäsche regelmäßig wechseln, gut lüften und den Bereich sauber und trocken halten. | Abfallentsorgung
Müll in verschließbaren Behältern sammeln und regelmäßig entsorgen, wenn möglich. | Trinkwasser
Wassergutten sauber halten, Trinkwasser sichern und nur sauberes Wasser verwenden. | Wichtig zu beachten <ul style="list-style-type: none"> Sauberkeit schützt vor Keimen und Krankheiten. Hygiene ist auch mit wenig Wasser möglich – sparsam und gezielt nutzen. Gemeinsame Handtücher und Waschlappen regelmäßig wechseln. Wunden sofort reinigen und abdecken. Impfstatus und Verbandsmaterial überprüfen und auffüllen. Kinder und ältere Personen besonders schützen. |
|---|---|---|--|--|---|

Grundausstattung für Hygiene und Sauberkeit

- | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|-------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------|---|--|--|
| Seife
(Stücke & Flüssigseife) | Zahnbürsten & Zahnpasta | Shampoo & Duschgel | Toilettenpapier & Taschentücher | Waschmittel & Wäscheleine | Müllbeutel & Eimer | Desinfektionsmittel & Verbandsmaterial | Extra-Tipp
Natron, Essig, Zitronensäure und Kernseife sind vielseitige Allsekkörner: Sie reinigen, desinfizieren und sparen Geld. Ein kleiner Vorrat davon ist sehr hilfreich. | Wasser sparen
Beim Zähneputzen Wasser abstellen.
• Mit Waschlappen statt unter der Dusche.
• Waschwasser auffangen und wiederverwenden (z. B. für die Toilette oder Reinigung).
• Nutzung von Regenwasser prüfen. |
|---|------------------------------------|-------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------|---|--|--|

Wichtig: Gute Hygiene ist kein Luxus – sie ist lebenswichtig. Sauberkeit, Vorsorge und Achtsamkeit schützen dich und deine Familie jeden Tag.

Sauberes Trinkwasser und ausreichend Lebensmittel allein reichen nicht aus, um eine Versorgungskrise gut zu überstehen. Ebenso wichtig ist eine konsequente Hygiene. Bereits kleine Nachlässigkeiten können dazu führen, dass sich Krankheitserreger ausbreiten, Lebensmittel verderben oder Infektionen entstehen. Gerade in Ausnahmesituationen entscheidet deshalb oft nicht nur die Menge der Vorräte, sondern auch der hygienische Umgang mit ihnen.

Besondere Aufmerksamkeit sollte der Händehygiene gelten. Vor der Zubereitung von Speisen, nach dem Toilettengang oder nach Arbeiten im Freien sollten die Hände gründlich gereinigt werden. Ist fließendes Wasser nur eingeschränkt verfügbar, können Desinfektionsmittel oder sorgfältig eingeteilte Wasservorräte helfen, die Hygiene dennoch aufrechtzuerhalten.

Lebensmittel sollten stets sauber verarbeitet und getrennt voneinander gelagert werden. Vor allem rohe tierische Produkte dürfen nicht mit verzehrfertigen Lebensmitteln in Berührung kommen. Küchenutensilien, Schneidebretter und Arbeitsflächen sollten regelmäßig gereinigt werden, um die Vermehrung von Keimen zu verhindern.

Auch die persönliche Hygiene spielt eine wichtige Rolle. Seife, Zahnpasta, Zahnbürsten, Toilettenpapier, Müllbeutel und Reinigungsmittel gehören deshalb ebenso zur Krisenvorsorge wie Lebensmittel und Trinkwasser. Diese Alltagsprodukte geraten häufig erst dann in den Blick, wenn sie plötzlich nicht mehr verfügbar sind.

Ebenso wichtig ist die sachgerechte Entsorgung von Abfällen. Lebensmittelreste und Hausmüll sollten regelmäßig entfernt und hygienisch gesammelt werden, damit sich weder Schimmel noch Schädlinge ausbreiten können. Eine saubere Umgebung trägt wesentlich dazu bei, Krankheiten vorzubeugen und die Lebensqualität auch unter schwierigen Bedingungen zu erhalten.

Wer Hygiene als festen Bestandteil seiner Vorsorge betrachtet, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch seine Familie. Sauberkeit ist deshalb kein Luxus, sondern ein wesentlicher Bestandteil jeder verantwortungsvollen Selbstversorgung.

Kapitel X: Die treuen Gefährten – Haustier-Vorsorge im Ernstfall

Haustiere sind im Falle einer Krise vollständig auf die vorausschauende Planung des Halters angewiesen. Sie verstehen veränderte Situationen nicht und benötigen ein unerschütterliches Maß an Stabilität. Deshalb dürfen sie bei der Kalkulation von Vorräten, medizinischer Versorgung und Hygiene niemals vernachlässigt werden.

1. Futter- und Wasserkalkulation für Vierbeiner

- **Der Futtervorrat:** Analog zu den menschlichen Vorräten ist für im Haushalt lebende Tiere ein ununterbrochener Futtervorrat (sowohl Nass- als auch Trockenfutter) für mindestens 30 Tage anzulegen. Auch dieses Lager unterliegt strikt dem Rotationsprinzip (First-In, First-Out), um das Verderben von Mindesthaltbarkeitsdaten zu verhindern.
- **Der erhöhte Flüssigkeitsbedarf:** Wird überwiegend Trockenfutter gelagert, steigt der Wasserbedarf des Tieres drastisch an. Als feste Faustformel gilt: Ein Hund benötigt je nach Aktivität und Umgebungstemperatur täglich zwischen **50 und 100 Milliliter**

Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Dieses Volumen muss zwingend zusätzlich in den gesamten Trinkwasservorrat des Haushalts eingerechnet werden (Autark Pra... p. 3).

2. Medizinische und hygienische Absicherung

- **Sicherung von Dauermedikamenten:** Benötigen Tiere regelmäßig tiermedizinische Präparate (z. B. Herztabletten oder Schmerzmittel für Gelenke), muss rechtzeitig mit dem behandelnden Tierarzt eine Bevorratung abgesprochen werden. Das Ziel ist es, immer mindestens eine volle Packung Vorlauf auf Reserve im Haus zu haben.
- **Hygiene bei Infrastrukturausfall:** Fällt die reguläre Müllabfuhr über einen längeren Zeitraum aus, müssen tierische Ausscheidungen im Wohnraum geruchsdicht und hygienisch entsorgt werden können, um die Ausbreitung von Keimen zu verhindern. Ein ausreichender Vorrat an reißfesten Kotbeuteln und großen, stabilen Müllsäcken ist dafür zwingend erforderlich.

Empfehlung

Lege einen kleinen Hygienevorrat an, der regelmäßig ergänzt wird. Seife, Handdesinfektion, Toilettenpapier, Müllbeutel, Zahnpflegeartikel und Reinigungsmittel werden im Alltag ohnehin benötigt und lassen sich problemlos nach dem Rotationsprinzip bevorraten.

Kleine Anmerkung noch:

Dieses Dokument entwickelt sich gerade deutlich über einen normalen Artikel hinaus. Es wird eher ein **kleines Fachbuch**. Genau deshalb finde ich die Kombination aus Fließtext, Praxiskästen und den bebilderten Übersichtsseiten sehr gelungen. Sie sorgt dafür, dass der Leser nicht nur liest, sondern auch schnell Informationen wiederfindet. Das passt aus meiner Sicht sehr gut zum Charakter dieses Projekts.

Kapitel 12: Kommunikation – Informationen können Leben retten



In einer Krisensituation sind zuverlässige Informationen oft genauso wichtig wie Lebensmittel oder Trinkwasser. Wer rechtzeitig über aktuelle Entwicklungen informiert ist, kann ruhiger entscheiden, unnötige Risiken vermeiden und seine Familie besser schützen. Deshalb sollte auch die Kommunikation ein fester Bestandteil jeder Krisenvorsorge sein.

Moderne Kommunikationsmittel wie Smartphones sind im Alltag selbstverständlich. Bei einem längeren Stromausfall oder einer Störung der Mobilfunknetze können sie jedoch nur eingeschränkt oder gar nicht mehr funktionieren. Es empfiehlt sich daher, mehrere Möglichkeiten zur Informationsbeschaffung und Kommunikation vorzuhalten.

Ein batteriebetriebenes oder kurbelbetriebenes Radio gehört zur Grundausstattung eines krisenfesten Haushalts. Über den Rundfunk können Behörden wichtige Hinweise, Wetterwarnungen oder Verhaltensempfehlungen auch dann verbreiten, wenn andere Kommunikationswege ausfallen.

Ebenso sinnvoll sind vollständig geladene Powerbanks, Ladekabel sowie – sofern vorhanden – kleine Solarmodule oder Powerstations zum Nachladen mobiler Geräte. Dadurch bleibt die Kommunikation über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten.

Neben der Technik sollten auch wichtige Telefonnummern und Adressen in Papierform griffbereit sein. Verlassen Sie sich nicht ausschließlich auf digitale Kontaktlisten. Ein kleines Notizbuch mit den wichtigsten Kontakten kann im Ernstfall ebenso wertvoll sein wie jedes elektronische Gerät.

Ebenso wichtig ist eine vorherige Absprache innerhalb der Familie. Treffen Sie Vereinbarungen darüber, wo man sich im Notfall trifft, wer wen informiert und welche Aufgaben die einzelnen Familienmitglieder übernehmen. Klare Absprachen vermeiden Missverständnisse und sorgen dafür, dass auch unter schwierigen Bedingungen besonnen gehandelt werden kann.

Wer Informationen zuverlässig beschaffen und weitergeben kann, verschafft sich im Ernstfall einen entscheidenden Vorteil. Gute Vorbereitung bedeutet deshalb nicht nur Vorräte anzulegen, sondern auch jederzeit handlungs- und kommunikationsfähig zu bleiben.

Praxis-Tipp

Brotbacken ist vor allem Übung. Backe dein erstes Sauerteigbrot nicht erst im Ernstfall, sondern sammle bereits heute praktische Erfahrung. Mit jedem Brot lernst du den Teig besser kennen und entwickelst ein Gefühl für Gehzeit, Konsistenz und Backtemperatur. Genau diese Erfahrung macht im entscheidenden Moment den Unterschied – nicht ein perfektes Rezept.

Kapitel 13: Das Krisengeld – Vermögenssicherung und Handel abseits digitaler Systeme

Kapitel 13: Das Krisengeld – Vermögenssicherung und Handel abseits digitaler Systeme

Wenn Banken, Strom und Kartenzahlung ausfallen, bleiben nur physisches Geld und echte Werte.

1 BARGELD – SOFORT VERFÜGBAR	2 SILBER – DAS TÄGLICHE TAUSCHMITTEL	3 GOLD – DIE LANGFRISTIGE SICHERHEIT
		
Für die ersten Tage und Wochen Dein wichtigstes Zahlungsmittel. ✓ Nur kleine Scheine verwenden: 5 €, 10 €, 20 € ✓ Münzen nicht vergessen: 1 €, 2 € ✓ Getrennt und sicher aufbewahren ✓ Regelmäßig prüfen und erneuern (Rotationsprinzip) ✓ Ziel: ca. 1.000 – 2.000 € für den Start Tipp: Ohne Wechselgeld nimmt im Ernstfall niemand große Scheine.	Ideal für alltägliche Ausgaben und kleinere Einkäufe. ✓ 1 g Silber – perfekt für kleine Beträge (z. B. Lebensmittel, Wasser, Benzin) ✓ 10 g Silber – für größere Einkäufe oder Vorräte ✓ 1 oz Silbermünzen – für größere Anschaffungen ✓ Weltweit anerkannt und leicht handelbar ✓ Robust, wertstabil und krisenbewährt	Für größere Werte und den langfristigen Vermögensschutz. ✓ 1 g Gold – sehr hohe Kaufkraft auf kleinstem Raum ✓ 10 g Gold – bewährte Größe für größere Werte ✓ 1 oz Goldmünzen – für hohe Beträge ✓ Platzsparend, wertstabil und weltweit anerkannt ✓ Absicherung gegen Währungsreformen & Inflation

TIPPS FÜR DIE RICHTIGE STÜCKELUNG

- ✓ Denke in Bedarfsituationen, nicht in Wunschbeträgen.
- ✓ Kleine Stückelungen erhalten deine Flexibilität.
- ✓ Du weißt nie, was du kaufen kannst oder musst.
- ✓ Besser viele kleine Einheiten als wenige große.
- ✓ Mische Silber und Gold nach deinem Budget.

Kleine Einkäufe
z. B. Brot, Milch, Wasser, Benzin, Medikamente

Empfehlung: 1 g Silber

Mittlere Einkäufe
z. B. Fleisch, Öl, Konserven, Werkzeug, Kleidung

Empfehlung: 10 g Silber

Größere Anschaffungen
z. B. Technik, größere Vorräte, Dienstleistungen

Empfehlung: 1 oz Silber oder 10 g / 1 oz Gold

BEISPIEL-ORIENTIERUNG
 Die tatsächlichen Preise variieren je nach Region und Situation.

Als grobe Orientierung:

- 1 g Silber ≈ ein kleiner Einkauf
- 10 g Silber ≈ ein mittlerer Einkauf
- 1 oz Silber ≈ ein größerer Einkauf
- 1 g Gold ≈ sehr hoher Wert
- 10 g Gold ≈ größere Anschaffung

⚠ WICHTIG: Bewahre dein Krisengeld getrennt, sicher und niemals am selben Ort auf. Diskretion schützt vor Diebstahl und unerwünschter Aufmerksamkeit.

Im Zuge von schweren Krisenszenarien, flächendeckenden Cyberangriffen, langanhaltenden Stromausfällen oder restriktiven staatlichen Eingriffen (wie der Sperrung von Bankkonten oder der Einschränkung des digitalen Zahlungsverkehrs) verliert das Bankensystem sofort seine Funktion. Geldautomaten und Kartenterminals fallen aus. Wer in einem solchen Moment über keine physischen, dezentralen Tauschmittel verfügt, ist augenblicklich handlungsunfähig. Um die eigene Versorgung mit Lebensmitteln und Dienstleistungen zu sichern, muss die finanzielle Autarkie im Vorfeld präzise organisiert werden.

21 | Seite

MBB

MICHAEL B. BARNES

BÜRGERANLIEGEN • STELLUNGNAHMEN • KORRESPONDENZ
Hengelerstraße 1 | 49565 Bramsche | mbarnes@outlook.com

1. Die Bargeld-Reserve für die ersten Wochen Bargeld bleibt in den ersten Tagen und Wochen eines Systemausfalls das primäre Zahlungsmittel, solange Händler, Bauern oder Apotheken noch Waren abgeben. Bei der Bevorratung müssen jedoch elementare Regeln beachtet werden:

- **Die Stückelung:** Es dürfen unter keinen Umständen große Geldscheine (ab 50 Euro aufwärts) gelagert werden. Wenn im Ernstfall die Kassensysteme ausfallen, kann kein Händler Wechselgeld herausgeben. Die Bargeldreserve muss strikt in **5-, 10- und 20-Euro-Scheinen** sowie einem erheblichen Anteil an **Münzgeld** gehalten werden.
- **Das Volumen:** Als solider Richtwert gilt eine Barreserve, die die existenziellen Lebenshaltungskosten (Lebensmittel, Energie, Tierbedarf) für einen Zeitraum von mindestens zwei bis vier Wochen vollständig abdeckt.

2. Edelmetalle als unzerstörbare Krisenwährung

Wenn das Vertrauen in Papiergeld durch Hyperinflation oder den totalen Stillstand der Infrastruktur schwindet, treten Gold und Silber an seine Stelle. Sie besitzen seit Jahrtausenden einen inneren, physischen Wert, der nicht per Knopfdruck gelöscht oder durch Gesetze entwertet werden kann.

Für den praktischen Einsatz im Alltag ist die Wahl der richtigen Form entscheidend:

- **Der Fehler mit Großbarren:** Schwere Goldbarren (z. B. ab 10 oder 50 Gramm) oder Kilobarren Silber sind für den alltäglichen Überlebenskampf unbrauchbar. Man kann damit keine kleineren Einkäufe tätigen, da niemand darauf herausgeben kann. Edelmetalle für die Eigenversorgung müssen **winzig gestückelt** sein.
- **1-Gramm-Goldstücke (CombiBars):** Sogenannte Tafelbarren sind die ideale Lösung. Sie bestehen aus einem Verbund kleiner Barren und lassen sich wie eine Schokoladentafel ganz sauber, verlustfrei und ohne Werkzeug in einzelne 1-Gramm-Stücke knicken. Ein Gramm Gold hat eine hohe Kaufkraft und eignet sich im Ernstfall hervorragend für größere Anschaffungen, wie etwa einen Monatsvorrat Tierfutter oder Treibstoff.

- **1-Gramm-Silberbarren und Anlagemünzen (Junk Silver):** Silber ist das perfekte Wechselgeld für den täglichen Bedarf (Brot, Milch, Eier). Neben kleinen 1-Gramm-Barren eignen sich historische Silbermünzen (wie alte 5-DM- oder 10-DM-Münzen aus Deutschland vor 1979 bzw. 1998) ideal. Sie sind nah am reinen Materialwert zu bekommen und weisen einen exakt definierten Silbergehalt auf.

3. Das dezentrale Unternehmer-Netzwerk im Vorfeld nutzen

Edelmetalle entfalten ihren Nutzen in einer Krise nur dann, wenn man genau weiß, wer sie als Zahlungsmittel akzeptiert. Wer erst im Ernstfall anfängt zu suchen, handelt kopflos und zu spät.

In Deutschland existiert bereits ein stetig wachsendes, dezentrales Netzwerk von Unternehmern, Handwerkern, Dienstleistern und Landwirten, die sich von den staatlichen Bankenstrukturen unabhängig machen. Ein bekanntes und etabliertes Verzeichnis hierfür sind die **Kettner Gold Partner**. Auf deren bundesweiter Landkarte sind hunderte Akzeptanzstellen verzeichnet, bei denen man Gold und Silber direkt gegen reale Waren, Lebensmittel oder handwerkliche Dienstleistungen eintauschen kann. Hinzu kommen regionale Tauschringe und freie mittelständische Wirtschaftsnetzwerke.

- **Die analoge Vorbereitungs-Pflicht:** Da im Ernstfall das Internet und das Mobilfunknetz ausfallen können, ist eine digitale Karte auf dem Smartphone wertlos. Die Adressen, Telefonnummern und Standorte der Akzeptanzstellen und Bauern in der eigenen Region müssen **zwingend im Vorfeld in analoger Papierform ausgedruckt** und in der Notfallmappe hinterlegt werden. Nur so bleibt das alternative Handelsnetzwerk auch im totalen Blackout vollkommen transparent und nutzbar.

Wichtiger Praxis-Tipp: Warten Sie nicht auf den Ernstfall, um Kontakte zu knüpfen. Nutzen Sie die dezentralen Händlernetzwerke und Hofläden bereits in friedlichen Zeiten für Ihre normalen Einkäufe. Wer lokale Erzeuger und freie Unternehmer heute schon persönlich kennt und unterstützt, besitzt im Krisenfall ein unbezahlbares, krisenfestes Netzwerk, das auf gegenseitigem Vertrauen basiert.

Kapitel 14: Das Krisengeld – Vermögenssicherung und Handel abseits digitaler Systeme



In schweren Krisenszenarien, bei flächendeckenden Cyberangriffen, langanhaltenden Stromausfällen oder restriktiven Eingriffen in den Zahlungsverkehr kann das gewohnte Bankensystem innerhalb kürzester Zeit seine praktische Funktion verlieren. Geldautomaten geben kein Bargeld mehr aus, Kartenterminals fallen aus und digitale Überweisungen erreichen ihr Ziel nicht. Wer dann ausschließlich auf elektronisches Geld angewiesen ist, kann trotz eines gefüllten Bankkontos plötzlich nicht mehr bezahlen.

Krisen verlaufen niemals vollkommen gleich. Art, Dauer und Auswirkungen können sich erheblich unterscheiden. Dennoch gilt ein grundlegender Vorsorgegedanke: Ein Teil der finanziellen Reserve muss außerhalb digitaler Systeme physisch verfügbar sein. Dabei kommt es nicht nur auf die Höhe des Vorrats an, sondern vor allem auf die richtige Stückelung und eine sichere, diskrete Aufbewahrung.

Die Bargeldreserve für die ersten Tage und Wochen

Bargeld bleibt zu Beginn vieler Störungen das wichtigste und am einfachsten verständliche Zahlungsmittel. Solange Händler, Apotheken, Tankstellen, Landwirte oder Dienstleister noch Waren anbieten, können kleine Scheine und Münzen die unmittelbare Versorgung sichern.

Große Geldscheine sind dafür ungeeignet. Fallen Kassensysteme aus oder wird Wechselgeld knapp, kann ein 100- oder 200-Euro-Schein praktisch wertlos werden, obwohl sein nomineller Wert unverändert ist. Sinnvoller ist eine Reserve aus 5-, 10- und 20-Euro-Scheinen sowie ausreichend Münzgeld.

Die Höhe sollte sich an den tatsächlichen Ausgaben des eigenen Haushalts orientieren. Berücksichtigt werden sollten insbesondere:

- Lebensmittel und Trinkwasser
- Medikamente und Hygieneartikel
- Tierfutter und notwendiger Tierbedarf
- Treibstoff und Transportkosten
- kleinere Reparaturen oder Dienstleistungen

Als Grundlage empfiehlt sich eine Bargeldreserve, mit der die wichtigsten Lebenshaltungskosten wenigstens für zwei bis vier Wochen gedeckt werden können. Diese Summe muss nicht auf einmal zurückgelegt werden. Sie kann schrittweise aufgebaut werden, ohne das laufende Haushaltsbudget zu überfordern.

Silber für kleinere und mittlere Tauschgeschäfte

Silber besitzt gegenüber Gold den Vorteil, dass es sich für kleinere Beträge besser stückeln lässt. Kleine Silberbarren, historische Silbermünzen oder gängige Anlagemünzen können theoretisch für alltägliche Waren und Dienstleistungen eingesetzt werden, sofern die Gegenseite bereit ist, sie anzunehmen.

Für sehr kleine Einkäufe sind niedrige Gewichte sinnvoller als große Einheiten. Wer ausschließlich große Silbermünzen oder Barren besitzt, steht sonst vor demselben Problem wie bei einem zu großen Geldschein: Der Wert der Einheit ist höher als der Wert der benötigten Ware.

Eine durchdachte Mischung kann deshalb aus folgenden Größen bestehen:

- kleine Silberstücke für geringe Beträge
- 10-Gramm-Einheiten für mittlere Einkäufe
- einzelne Unzen für größere Vorräte oder Dienstleistungen

Entscheidend ist nicht, möglichst viele unterschiedliche Formen zu sammeln. Entscheidend ist, genügend kleine Einheiten zu besitzen, damit nicht für einen alltäglichen Bedarf ein unverhältnismäßig hoher Wert abgegeben werden muss.

Gold für größere Werte und langfristige Absicherung

Gold eignet sich aufgrund seiner hohen Wertdichte vor allem zur langfristigen Vermögenssicherung und für größere Anschaffungen. Ein kleiner Goldbarren kann einen erheblichen Wert auf sehr wenig Raum speichern. Genau deshalb ist Gold für den täglichen Einkauf von Brot, Milch oder Wasser jedoch meist zu groß dimensioniert.

Für eine Krisenreserve kommen besonders kleine Stückelungen infrage. Dazu zählen etwa Ein-Gramm-Barren, teilbare Tafelbarren oder kleine Anlagemünzen. Größere Barren können für den langfristigen Werterhalt sinnvoll sein, bieten bei einem konkreten Tauschgeschäft aber deutlich weniger Flexibilität.

Bargeld, Silber und Gold erfüllen daher unterschiedliche Aufgaben:

- Bargeld sichert die unmittelbare Zahlungsfähigkeit.
- Silber kann kleinere und mittlere Tauschgeschäfte ermöglichen.
- Gold dient vor allem der Sicherung größerer Werte.

Keine dieser Formen garantiert, dass sie in jeder Lage oder von jedem Menschen akzeptiert wird. Ihre praktische Nutzbarkeit hängt stets von der jeweiligen Situation, vom Vertrauen der Beteiligten und vom tatsächlichen Bedarf ab. Gerade deshalb ist eine ausgewogene Mischung sinnvoller als die vollständige Konzentration auf nur eine Reserve.

Regionale Kontakte vor der Krise aufbauen

Physische Zahlungsmittel und Edelmetalle helfen nur dann, wenn es überhaupt Waren, Dienstleistungen und Menschen gibt, mit denen ein Handel möglich ist. Wer erst im Ernstfall nach Landwirten, Handwerkern, unabhängigen Händlern oder möglichen Akzeptanzstellen sucht, verliert wertvolle Zeit.

Regionale Kontakte sollten deshalb bereits im Vorfeld aufgebaut und gepflegt werden. Sinnvoll sind insbesondere Verbindungen zu:

- Landwirten und Hofläden
- Handwerkern und Reparaturbetrieben
- Apotheken und medizinischen Anbietern
- regionalen Händlern und Dienstleistern
- Tauschgemeinschaften und privaten Versorgungsnetzwerken

Wichtige Anschriften, Telefonnummern und Anfahrtswege gehören zusätzlich in Papierform in die Notfallmappe. Eine ausschließlich digitale Kontaktliste nützt wenig, wenn das Smartphone leer ist oder das Mobilfunknetz nicht mehr funktioniert.

Diskretion schützt die eigene Familie

Ein Vorrat an Bargeld, Edelmetallen oder Lebensmitteln ist Privatsache. Umfang und Lagerort sollten nicht unnötig bekannt gemacht werden. In einer schweren Versorgungskrise können vorhandene Reserven unerwünschte Aufmerksamkeit erzeugen und im schlimmsten Fall die Sicherheit der Bewohner gefährden. Deshalb sollten Bargeld, Edelmetalle und größere Vorräte nicht offen präsentiert und nicht gemeinsam an einem einzigen Ort gelagert werden. Ein sichtbarer Alltagsvorrat kann von den eigentlichen Reserven getrennt werden. Ebenso sollten nur die Personen Kenntnis vom Lagerort besitzen, die im Ernstfall darauf zugreifen müssen.

Empfehlung

Plane deine Krisenreserve nach realistischen Bedarfssituationen: kleine Scheine und Münzen für die ersten Tage, kleine Silberstücke für überschaubare Einkäufe und Gold ausschließlich für größere Werte. Niemand weiß im Voraus, welche Ware benötigt wird und welche Form der Bezahlung akzeptiert wird. Viele kleine Einheiten erhalten deshalb mehr Handlungsspielraum als wenige große. Bewahre Bargeld, Edelmetalle und wichtige Kontaktlisten getrennt, sicher und diskret auf.

Kapitel 15: Selbstversorgung beginnt vor der eigenen Haustür

Kapitel 15:

Selbstversorgung beginnt vor der eigenen Haustür



Selbstversorgung ist kein abstraktes Ziel, sondern ein Prozess, der genau dort beginnt, wo wir leben. Ein eigener Garten, ein paar Töpfe auf dem Balkon oder ein kleines Hochbeet reichen aus, um den ersten Schritt in Richtung Unabhängigkeit zu machen.

Wer selbst anbaut, weiß, was im eigenen Essen steckt. Frisches Gemüse, Kräuter oder Obst aus eigener Hand sind nicht nur gesünder, sondern auch ein wichtiger Beitrag zur Krisenvorsorge. Jeder gesäte Samen ist ein Stück Sicherheit für die Zukunft.

Es geht nicht darum, sofort alles zu können oder perfekt zu sein. Es geht darum, heute anzufangen, Erfahrungen zu sammeln und Schritt für Schritt mehr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen.

Die Natur stellt uns alles zur Verfügung, was wir brauchen – wenn wir bereit sind, ihr Wissen zu nutzen und im Einklang mit ihr zu handeln.



Praxis-Tipp

Fange klein an, aber fange an! Schon wenige Pflanzen können einen großen Unterschied machen. Jede Ernte – sei sie auch noch so klein – bringt dich ein Stück weiter in Richtung Unabhängigkeit.

Autarkie bedeutet nicht, alles selbst herstellen zu müssen. Es bedeutet vielmehr, die eigenen Fähigkeiten Schritt für Schritt auszubauen und die Abhängigkeit von äußeren Versorgungssystemen zu verringern. Bereits kleine Veränderungen im Alltag können dazu beitragen, die Versorgungssicherheit einer Familie deutlich zu verbessern.

Ein Garten ist dabei ein großer Vorteil, aber keine Voraussetzung. Auch auf einem Balkon, einer Terrasse oder sogar auf einer sonnigen Fensterbank lassen sich zahlreiche Lebensmittel anbauen. Kräuter, Salate, Radieschen, Tomaten oder Erdbeeren benötigen oft nur wenig Platz und liefern über viele Wochen frische Lebensmittel.

Wer etwas mehr Fläche zur Verfügung hat, kann den Eigenanbau gezielt erweitern. Kartoffeln, Bohnen, Zwiebeln, Möhren oder Kürbisse gehören zu den Kulturen, die sich vergleichsweise einfach anbauen und teilweise über Monate lagern lassen. Obstbäume und Beerensträucher liefern über viele Jahre hinweg regelmäßige Erträge und erhöhen die Unabhängigkeit zusätzlich.

Ebenso wichtig ist die Haltbarmachung der eigenen Ernte. Einkochen, Fermentieren, Trocknen oder Einfrieren sorgen dafür, dass Lebensmittel weit über die eigentliche Erntezeit hinaus genutzt werden können. Dadurch werden saisonale Überschüsse sinnvoll verwertet und Lebensmittelverschwendung vermieden.

Zur Selbstversorgung gehört außerdem praktisches Wissen. Wer Brot backen, Sauerteig herstellen, Gemüse einwecken oder einfache Reparaturen selbst durchführen kann, ist deutlich unabhängiger als jemand, der für jede Kleinigkeit auf funktionierende Lieferketten angewiesen ist. Fähigkeiten lassen sich nicht durch Stromausfälle oder leere Supermarktregale ersetzen.

Autarkie entsteht deshalb nicht über Nacht. Sie wächst mit jeder neuen Fähigkeit, jedem erfolgreichen Anbau und jeder praktischen Erfahrung. Wer heute beginnt, kleine Schritte umzusetzen, schafft sich langfristig ein wertvolles Stück persönlicher Freiheit.

Empfehlung

Beginne mit kleinen, überschaubaren Projekten. Ein Kräuterkasten auf dem Balkon, einige Tomatenpflanzen oder die ersten selbst eingekochten Lebensmittel vermitteln wertvolle Erfahrungen. Mit jedem Schritt wächst nicht nur der Vorrat, sondern auch das eigene Wissen – und genau dieses Wissen bleibt dauerhaft erhalten.

Kapitel 16: Fazit – Fähigkeiten sind wertvoller als Vorrät

Kapitel 16:

Fazit – Fähigkeiten sind wertvoller als Vorräte



Vorräte können schwinden. Lager können beschädigt werden. Doch Fähigkeiten bleiben – wenn wir sie rechtzeitig erlernen und regelmäßig anwenden.

Selbstversorgung bedeutet nicht, alles zu besitzen, sondern zu wissen, wie man mit dem auskommt, was man hat. Es geht darum, Lösungen zu finden, kreativ zu sein und sich nicht von äußeren Umständen abhängig zu machen.

Wer heute beginnt, Wissen aufzubauen, Erfahrungen zu sammeln und Fähigkeiten zu üben, schafft Sicherheit – für sich selbst und für andere.

Die beste Vorbereitung ist nicht die größte Vorratskammer, sondern ein starker Verstand, geübte Hände und ein selbstbestimmtes Herz.



Praxis-Tipp

• Übe regelmäßig – in kleinen Schritten. So werden aus Fähigkeiten Gewohnheiten. Gewohnheiten geben Sicherheit. Sicherheit schafft Freiheit.

Jede Krise verläuft anders. Niemand kann heute mit Sicherheit sagen, welche

Herausforderungen die Zukunft bereithält oder ob die hier beschriebenen Maßnahmen jemals vollständig benötigt werden. Genau deshalb versteht sich dieser Leitfaden nicht als Anleitung für den Ausnahmezustand, sondern als Einladung, Verantwortung für die eigene Versorgung und die der Familie zu übernehmen.

Autarkie bedeutet nicht, sich vollständig von der Gesellschaft abzukoppeln. Sie bedeutet vielmehr, unabhängiger zu werden und im Ernstfall handlungsfähig zu bleiben. Jeder selbst angelegte Vorrat, jede neu erlernte Fähigkeit und jede praktische Erfahrung verringern die Abhängigkeit von äußeren Strukturen.

Vielleicht wird der selbst angesetzte Sauerteig niemals in einer Notlage gebraucht. Vielleicht bleibt der Notvorrat über Jahre unangetastet. Vielleicht wird das Kurbelradio nie eingeschaltet werden müssen. Wenn das so bleibt, ist das die beste aller Entwicklungen. Dennoch waren

Zeit und Mühe nicht vergebens. Denn auf dem Weg dorthin entstehen Fähigkeiten, die den Alltag bereichern und dauerhaft erhalten bleiben.

Wer Brot backen kann, Lebensmittel haltbar macht, Wasser sinnvoll bevorratet, einfache Reparaturen selbst erledigt oder den eigenen Garten nutzt, gewinnt ein Stück Freiheit zurück. Diese Fähigkeiten lassen sich weder durch Inflation entwerten noch durch leere Regale oder technische Ausfälle ersetzen.

Der wichtigste Vorrat befindet sich deshalb nicht im Keller, sondern im eigenen Wissen. Vorräte können verbraucht werden. Geräte können kaputtgehen. Geld kann an Wert verlieren. Erfahrung, Übung und praktische Fähigkeiten bleiben dagegen erhalten und lassen sich jederzeit erneut einsetzen.

Autarkie beginnt nicht mit großen Investitionen, sondern mit der Entscheidung, heute den ersten Schritt zu machen. Wer kontinuierlich dazulernt und seine Vorbereitung Stück für Stück verbessert, schafft sich und seiner Familie mehr Sicherheit – unabhängig davon, ob der Ernstfall jemals eintritt.

Abschließende Empfehlung

Baue deine Vorsorge Schritt für Schritt auf. Niemand muss von heute auf morgen alles umsetzen. Jeder gefüllte Wasserkasten, jedes eingeweckte Glas, jede neu erlernte Fähigkeit und jeder sinnvoll ergänzte Vorrat macht dich ein Stück unabhängiger. Nicht Perfektion ist das Ziel – sondern dauerhaft handlungsfähig zu bleiben.

Michael B. Barnes

Mit freundlichen Grüßen

Michael B. Barnes

Impressum / Kontakt:

Michael B. Barnes

Hengeloer Str.1

49565 Bramsche

E-Mail: mbarnes61@outlook.com

Rechtliche Hinweise & Urheberrecht:

Die Inhalte dieses Dokuments dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Aufklärung. Sie stellen keine Rechts-, Steuer-, Finanz- oder Anlageberatung dar und können eine solche nicht ersetzen. Es wird keine Haftung oder Gewähr für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Informationen übernommen. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Alle Inhalte und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung oder Verbreitung außerhalb der gesetzlichen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Herausgebers.

Impressum:

<https://www.klartext-info.online/impressum/> QR-Code

Zur Klartext-Info-Website

Weitere Beiträge, Aktualisierungen und Quellen:
www.klartext-info.online

Michael B. Barnes

Stand: 15.07.2026

