

ARNIM/HAMMERSTEIN



DAS NOTFALLHANDBUCH

**KLUG AUF DIE STUNDE NULL VORBEREITEN
UND AUF DIE ZEIT DANACH!**

Arnim/Hammerstein



DAS NOTFALLHANDBUCH

**Klug auf die Stunde Null vorbereiten
und auf die Zeit danach!**

Kostenfreie Lesefassung aus dem Buch
– [Der Dimensionssprung 2013](#) – Auflage 2

INDIGO
BUCHVERLAG

Urheberrecht:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes, ist nur mit Zustimmung der Autoren und des Verlages möglich. Zitatangaben bitte nur mit vollständiger Quellenangabe. Aufgrund der doch weltweiten, extrem schwierigen Finanzsituation ist eine Verlinkung ausdrücklich erwünscht.

Indigo Buchverlag
Yorckstr. 20
15749 Mittenwalde

© INDIGO Buchverlag, Mittenwalde 2008, 2009
Lektorat: Gabriele Franneck
Satz und Gestaltung: Indigo Buchverlag
Illustrationen/Fotos: Oliver Franneck

Inhalt

Vorwort	6
Notfallhandbuch für die Stunde Null.....	13
Literaturnachweis / Recherche	55
Zum Schluss	56

Vorwort

Die Achilles-Ferse der Hochfinanz dieser Welt ist bedroht durch die mittlerweile völlig korrumpierten, weltweit operierenden Haie der globalen Finanzsysteme und ihren Hedge-Fonds. Vieles auf dieser Welt könnte besser sein, wenn sich die Verwaltung des Geldes wieder in den Händen gewissenhafter Vertreter unserer Gesellschaft befände.

Seit Jahrtausenden befindet sich die finanzielle Macht in den Händen der Anunnaki, der Reptoiden, der Illuminaten, und selbstverständlich ist diesen finsternen Machthabern nicht entgangen, dass im Jahre 2012 ein Wendepunkt von tiefgreifender Bedeutung für die Menschheit ansteht. Daher haben sie insgeheim geplant, bis zum Jahre 2010-2011 unser gesamtes Finanzsystem in eine unvergleichliche Rezession zu stürzen. Aus den Trümmern des weltweiten Chaos, das zwangsläufig aus einem wirtschaftlichen Kollaps resultieren muss, soll schließlich die letzte Bastion der dunklen Bruderschaft auf dieser Welt errichtet werden:

Die Vorstufe zur Weltherrschaft, die globale Hegemonie, der die oft zitierte „Neue Weltordnung“ (NWO) folgen soll.

Die Drahtzieher dieser unheilvollen Allianz setzen sich zusammen aus jenen, die seit 200.000 Jahren zu den Gefolgsleuten Luzifers zählen, und einer buntzusammengewürfelten Gruppe von Reptoiden, Drakoniden und Anunnaki, die einst der *Allianz von Anchara* angehörten.

Könnten wir modernen Menschen überhaupt noch in einer Welt überleben, die nach einer globalen Katastrophe auf den technologischen Stand des Spätmittelalters zurückgeworfen wird? Man muss nicht unbedingt an düstere Prophezeiungen glauben, um sich in der heutigen Zeit Sorgen um unsere Zukunft zu machen. Dass der große Zusammenbruch unserer Zivilisation bevorsteht, ist vielen wachsamem Menschen mittlerweile klar: es fragt sich nur wann und wodurch? Denn: Es müssten weitere wichtige Fakten berücksichtigt werden, die innerhalb des 1987-2012 Zeitfensters geschehen sind und könnten: Die Zunahme eklatanter Sonnenaktivitäten, die zur völligen Zerstö-

rung sämtlicher auf der Erde befindlichen elektronischen Geräte führen würde, einschließlich der Satellitentechnik. Und was ist mit dem Eintritt unserer Galaxie in den Nullpunkt des Photonengürtels, der für kollektive, globale Geistesverwirrtheit und Gedächtnisverlusten verantwortlich sein wird? Und dann ist da auch noch der Nibiru, der zwölfte Planet unseres Sonnensystems, der sich auf Kollisionskurs mit der Erde befindet.

Welche Prophezeiungen wann und in welcher Reihenfolge eintreten werden, wird niemand voraussagen können; diese Faktoren hängen eng mit unserem stetig wachsenden Bewusstsein zusammen. Eines ist jedoch sicher: Ob die derzeitige Bankenkrise unsere Gesellschaft weltweit in die Knie zwingt oder der Aufprall eines Kometen große Teile des Planeten verwüsten wird oder der Eintritt in die Nullzone stattfindet: Es ist wichtiger denn je, Vorsorge zu treffen - bevor es zu spät und der Zusammenbruch unserer Gesellschaft da ist. Jetzt!

Berücksichtigt man all diese Informationen, dann stellt sich zu Recht die Frage: Wie sollen wir mit all dem fertig werden?

Während es eine Vielzahl guter Survival-Bücher gibt, die das Überleben in der Wildnis behandeln, war bisher kaum Literatur vorhanden, die sich mit dem Überleben einer globalen Katastrophe beschäftigt.

Wie sieht unser Leben aus, wenn es kurzfristig oder für längere Zeit kein Erdöl oder Gas, keinen Strom, keine Primärindustrie gibt? Wenn die medizinische Versorgung zusammenbricht, die Wasserversorgung ausfällt, die Regale in den Supermärkten leer sind, Telefon und Fernsehen kurzzeitig ausfallen, Autos keinen Treibstoff mehr haben? Kann man für ein solches Worst-Case-Szenario überhaupt Vorsorge treffen?

Was, wenn sich der Traum von der Steuerbarkeit der Wirtschaftsentwicklung als große Illusion entpuppt? Wenn der anhaltende globale Aufschwung der letzten Jahrzehnte in einem großen Crash zu Ende geht und in eine lange Ära der Depression mündet?

Was ist, wenn dieses Szenario göttlich gewollt und geschehen

muss, um die Macht und die Eigenverantwortung der Bürger wieder in die Hände des Volkes zu legen?

Psychologisch wird es dringender denn je sein, unverzüglich seine private »Arche Noah« zu bauen. Einen Ort mitten im Geschehen und doch relativ abgesichert und auf Notfälle vorbereitet. Physisch und vor allem psychisch müssen wir in der Lage sein, der Stunde Null in die Augen zu sehen.

Die beiden Autoren Arnim und Hammerstein sind sich darüber bewusst, dass Sie, liebe Leserin und lieber Leser, spirituell dem esoterischen Laien Quantensprünge voraus sind, und doch teilte uns Baldur von Thorshammer, bei unserem ersten Treffen, folgende eindringliche Botschaft mit: *Ihr müsst die Lichtarbeiter beschützen, denn viele von ihnen verschließen gerade jetzt die Augen vor dem Elend, das die Welt im Moment des zivilen Zusammenbruchs erleiden wird. Es kommt eine traumatische Zeit auf uns zu und es ist unsere Pflicht gerade jene zu informieren, die von sich selbst glauben vergeistigt und für die weltlichen Probleme unantastbar zu sein. Es ist ein großer Irrtum! Ihr müsst ihnen dabei helfen, ihre Körper mindestens sechs Monate lang unbeschadet durch die Übergangszeit zu geleiten, ihre Mission wäre sonst sinnlos geworden.*

Viele Lichtarbeiter können sich nicht schützen vor den Programmen der Selbstzerstörung die bald über die Erde ziehen werden, denn jene, die es nicht geschafft haben, ihr Bewusstsein über die embryonale Phase heraus zu entwickeln, der große verbleibende Rest der Menschheit also, der es nicht schafft seinen unreifen Kausalkörper aufzulösen und bei denen der Monadenfunke ohne Zündung (ohne geistige Entwicklung) in das Höhere Seelen-Selbst zurückkehren wird, diese verlorenen Seelen werden wie verletzte Bestien um sich schlagen! Die Lichtarbeiter machen sich keinen Begriff darüber, zu was hungrige, zornige Menschen in der Lage sind!

Es wird ein schmerzhafter Prozess deswegen werden, weil die Starrheit vieler individueller Bewusstseine in die unmittelbare Zerrphase zweier Welten kommt. Ein Prozess, der letztlich ganz persönlich

in die eine oder die andere Richtung läuft. Das ist es, was uns noch einige wenige lineare Jahre offen steht.

Die Lebendigen werden von den Toten nicht mehr zu unterscheiden sein, sobald die Stunde Null hereinbricht. Die Zeiten werden sich verschieben. Die Erde mischt sich mit dem Himmel; der Raum wird Tausende von Kilometern weit ohne jegliche Hilfsmittel zu durchblicken sein - die Feinheit der Atmosphäre wird sich zuspitzen. Sobald die niedere Astralebene fällt, wird die Erde mit zahlreichen grauen Gespenstern besiedelt, die lautlos durch die verwahrlosten Grundstücke wandern werden. Die Verstorbenen werden aus den Särgen steigen und eine Zeit lang wie verwaiste Schatten auf der Erde wandeln, sie werden stöhnen und seufzen, um anschliessend in einem gigantischen Sog die Erde für immer zu verlassen.

Wir waren einigermaßen bestürzt über diese Aussagen von Baldur von Thorshammer und erhielten dennoch den Auftrag von ihm, Ihnen liebe Lichtarbeiter, Halt und Hilfe zu geben! Doch welche Hilfe sollen wir Ihnen anbieten? Wir können Ihnen nur praktische Hilfe auf elementarster Basis anbieten und darauf hoffen, dass die Übergangszeit so kurz und behutsam wie möglich verlaufen wird. Ja, besser noch, nie im vollem Umfang stattfinden wird.

Die folgenden Tipps und Ratschläge sind daher an die Warnungen der nordamerikanischen Indianerstämme und die Vorbereitungen der Mormonen angelehnt, gedacht für die bevorstehende schwierige Zeit, die kommen mag. Wir müssen individuell in der Lage sein, mindestens eine sechsmonatige Übergangsperiode körperlich und seelisch unbeschadet zu überstehen.

Wir müssen lernen, eine gewisse Zeit (wie unsere Vorfahren) zu überleben, durch die Aktivierung unserer archaischen Überlebensfähigkeiten.

Der Zusammenbruch einer Welt bedeutet den Niedergang dieser Welt. Ein derartiger Niedergang bedeutet den Zusammenbruch. Beides – Zusammenbruch und Niedergang - führen zur Auflösung aller politischen, finanziellen, wirtschaftlichen, ethischen und sozialen

Strukturen, Grundordnungen und Wertesysteme.

Mit der Auflösung dieser Strukturen lösen sich auch Wohlstand und Lebensstandard auf, insbesondere ist ein extremer Verfall der zivilisatorischen Gesellschaftsformen damit verbunden.

Was wird während des Zusammenbruchs, des Niedergangs, der Auflösung, aber auch in der Übergangszeit und der Endzeit mit unserer Zivilisation geschehen?

Wird der Niedergang unserer zerfallenden Industrie- und Wohlstandsgesellschaften eine Renaissance und den Aufstieg der archaischen Gesellschaftsformen der Vorzeit nach sich ziehen?

Werden die untergegangenen Gesellschaften der zivilisierten Wohlstandswelt sich auf die verschütteten und längst in Vergessenheit geratenen Überlebenstechniken und Mechanismen der vorindustriellen Gesellschaften besinnen können, die immer dann das nackte Überleben sicherten, wenn die Menschen sich durch Krieg, Katastrophen an den Rand des Zusammenbruchs manövriert hatten?

Werden wir das Schicksal der Generationen erleiden, die bereits schon im frühen Mittelalter die hoch technisierte Kultur der Römer vergessen hatten und bereits im 6. Jahrhundert n. Chr. nicht mehr in der Lage waren, Strassen für den globalen Handel zu bauen, und winterfeste, massive Häuser zu errichten und für den Ausbau einer funktionierenden Infrastruktur zu sorgen?

Werden die archaisch geprägten, die so genannten „primitiven“ Gesellschaften der Armen und Underdogs in Afrika, Asien, Südamerika und Ozeanien den Zusammenbruch der Weltfinanz, des Welthandels und des Weltfriedens besser und nachhaltiger kompensieren können als die nicht mehr überlebensfähigen zusammengebrochenen Zivilisationsgesellschaften?

Können wir von den so genannten primitiven Völkern dieser Erde, den Aborigines, den Papua, den Indianern, den Pygmäen, den Eskimos und allen anderen auf dieser Erde (meist in (angeblicher) Armut und steinzeitlicher Archaik) lebenden Ureinwohnern das Überleben lernen, nachdem unsere dekadenten Strukturen sich als morsch erwiesen haben?

Werden wir das seit Jahrhunderttausend Jahren in den Menschen immanent vorhandene Urwissen, in Katastrophenzeiten zu überleben, aktivieren können?

Oder haben wir das archaische Notfallwissen unserer Vorfahren schlicht vergessen und in die tiefsten Schluchten unseres Erinnerungsvermögens verdrängt und total verlernt, in Notzeiten zu überleben?

Die Generation der heute Vierzigjährigen, die Generation Golf, und die Dreißigjährigen, die Generation Internet, und nicht zuletzt die Kinder dieser in Wohlstand und Frieden aufgewachsenen Konsumbürger, sind für das Überleben nach dem Zusammenbruch aller Strukturen nicht oder nur sehr mangelhaft gerüstet.

Das gilt nicht für die Generation ihrer Eltern und Großeltern, die die bislang größte Katastrophe der modernen Gesellschaft, den Zweiten Weltkrieg und die Nachkriegszeit, überlebt haben, weil sie in der Regel bodenständig, nicht dekadent und nicht begütert waren und noch über das Notfallwissen ihrer Vorfahren verfügten und instinktiv wussten, was in der Stunde Null, in der Stunde des Zusammenbruchs der politischen, wirtschaftlichen und sozialen Systeme, zu tun war, um nicht zu verhungern und nicht zu erfrieren.

Doch wer hat dieses Überlebenswissen für kommende Generationen niedergeschrieben?

In welchen Bibliotheken stehen die Notfall-Handbücher:

Wie überlebe ich einen Krieg?

Wie überlebe ich einen Zusammenbruch?

Wie überlebe ich eine lang andauernde Notzeit mit täglichen Notfallsituationen? Wie werde ich die existenziellen Probleme meistern, die mich und meine Familie an den Rand der Nichtexistenz bringen werden, weil ich weder Notfallwissen noch Instrumentarien habe, um in einer Zeit des totalen öffentlichen Zusammenbruchs zu überleben?

Wo finde ich ein Notfallhandbuch, um die Zeit vor und nach der Stunde Null zu meistern?

Dieses Notfallhandbuch gibt es, Sie halten es – zumindest auszugsweise – gerade in Händen.

Wir – die Autoren – schrieben es am Ende des Jahres 2008, unter dem Eindruck der verheerenden weltweiten Finanzkatastrophe, die ihre Ursache in der Gier unersättlicher Finanzhaie und Bankmanager nach Geld hatte. Auch Deutschland war in jenen Tagen am Rande des politischen, wirtschaftlichen und sozialen Zusammenbruchs geraten, doch im Gegensatz zu der Chaoszeit der Zwanziger Jahre im vorigen Jahrhundert, brach im Jahre 2008 (noch) keine Massenhysterie in der Bevölkerung aus, weil die Menschen in Deutschland, insbesondere die nach 1960 geborenen, keine Erinnerung an die Hyperinflation von 1923, an die Große Depression von 1931 und an die dunkle Zeit nach 1945 mehr hatten.

Und wegen dieses „Nicht-erinnern-könnens“, das augenscheinlich aus der totalen Verdrängung der kollektiven „Worst Case“-Erinnerung der Vorfahren gespeist wird, blieb der hysterische Sturm der jüngeren Deutschen auf die Bankschalter, das hektische Abheben und Horten von Bargeld und das panische Einlagern von Lebensmittelkonserven und Benzinvorräten vorerst aus.

Doch die Ruhe ist nur trügerisch.

Es ist die Ruhe vor dem Sturm, und der Sturm hat einen Namen:

Er heißt: Zusammenbruch der Finanzmärkte mit anschließender Hyperinflation; dieses Schreckgespenst wird den apokalyptischen Anfang bereiten und die Überleitung in die Chaos-Stunde Null.

Notfallhandbuch für die Stunde Null

Was können und sollten Sie schon jetzt und heute tun, um einigermaßen vorbereitet zu sein? Welche Vorkehrungen könnten sich in naher Zukunft als eine kluge Investition entpuppen - den kleinen, aber feinen Unterschied zur abwartenden Mentalität vieler Menschen? Als erstes würde ich Sie bitten, eine Bestandsliste anzufertigen. Fangen Sie dabei mit Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung an.

Die vorgeschlagenen Maßnahmen zur „Energetischen Haussanierung“ werden einige Wochen oder gar Monate in Anspruch nehmen, daher sollten Sie unverzüglich damit beginnen.

Unser Tipp: Führen Sie Änderungen an Ihrem Haus sowie Vorbereitungen (Lagerhaltung etc.) so diskret wie möglich durch, denn Nachbarn könnten durch das fehlende Verständnis für eine derartige Krisenintervention von Ihnen abrücken, da sie um Ihren Verstand zweifeln. Sollte die apokalyptische Krise dann unvorgesehen eintreffen, dann werden sich Ihre lieben Nachbarn gewiss an Ihre Vorkehrungen erinnern und Sie höchstwahrscheinlich die ganze Bandbreite negativer menschlicher Emotionen kennen lernen.

Lassen Sie uns beginnen, denn die Zeit wird gewissermaßen knapp: Ist Ihr Haus oder Ihre Wohnung auf Energiekrisen vorbereitet? Können Sie eine zeitlang mit eingeschränktem elektrischen Strom und eingeschränkter Wärmeversorgung leben?

Beurteilen Sie Ihre Ausgangssituation:

- Gas- Ölheizung** (Krisenanfällige Infrastruktur, große Abhängigkeit von ausländischen Lieferanten)
- Wärmepumpe** (Große Abhängigkeit von einem funktionierenden Stromnetz)
- Elektroheizungen** (Große Abhängigkeit von einem funktionierenden Stromnetz)
- Pelletsheizung** (Deutschland besitzt mittlerweile ein gut ausgebautes, aber dennoch krisenanfälliges Infrastrukturnetz bei der Herstellung von Pellets, ein Zusammenbruch der Primärindustrie, könnte die Preise ins astronomische hochtreiben).

Welche Maßnahmen sollten durchgeführt werden?

Auf keinen Fall sollte die vorhandene Heizanlage kurzfristig und übereilt ausgetauscht werden; dies erfordert eine exakte Planung und hängt von vielen Parametern ab, (gesetzliche Auflagen, BAFA-Förderungen, das neue zukunftsweisende Heizsystem muss betriebswirtschaftlich geprüft werden). Mieter haben nur wenig Einfluss auf die Entscheidungen des Vermieters. Es wäre demnach sinnvoll, eine vorhandene Anlage um einige der nun folgenden Bestandteile zu erweitern:

Regenerative Energien

Kaminöfen: Falls in Ihrem Haus oder in Ihrer Wohnung kein Ofenanschluss existiert oder im Zuge einer Restaurierung entfernt wurde, dann wäre es klug einen Schornstein einzuziehen oder einen vorhanden Schornsteinzug zu reaktivieren. Mieter sollten schon jetzt ihren Vermieter fragen, ob die Möglichkeit, einen Kaminofen zu betreiben, besteht. Hausbesitzer, die ausschließlich auf Erdwärme oder Gas- und Ölbefuerung gesetzt haben, sollten sich einen zusätzlichen Schornsteinzug mauern lassen.

Außerdem können **Kaminöfen** und **Heizeinsätze** raumluftunabhängig betrieben werden; das ist besonders für Niedrigenergiehäuser von Vorteil, da die Öfen die Zuluft von außen über einen Schacht ziehen.

Beim Aufstellen des Ofens im Zimmer sind bestimmte Auflagen zu beachten, die jeweils in der Bauordnung bzw. Feuerungsverordnung des Bundeslandes geregelt sind. Der zuständige Bezirksschornsteinfeger ist auf jeden Fall der erste Ansprechpartner.

Wer zusätzlich die **Warmwasserversorgung** sichern möchte, kann **Wasserführende Kamineinsätze** oder **Wasserführende Kaminöfen** aufstellen. Ein Kamin mit Wassermantel ist ein praktisches Gerät, das Ihnen erlaubt, sowohl die Wärme des herkömmlichen Kamins zu nutzen, als auch das ganze Haus über das zentrale Heizsystem zu beheizen. Wasserführende Kamine sollten mit einem einfachen

Pufferspeicher betrieben werden, das erhöht die Wirtschaftlichkeit.

Es wird voraussichtlich auch eine Renaissance der guten alten **Baudeöfen** geben, die schon jetzt schick und modern wieder im Handel angeboten werden, nach einer Krisensituation wahrscheinlich unbezahlbar werden.

EthanolKamin: Haben Sie keine Möglichkeit, einen Schornsteinanschluss zu bekommen, können Sie auch auf einen so genannten **EthanolKamin** (Gel-Kamin) ausweichen. Das Feuer verbrennt ruffrei und geruchsneutral, es muss kein Holz gehackt werden, es gibt keinen Funkenflug, keine Asche und keine Abgase. Auch ist kein Rauchabzug oder Schornstein erforderlich. Somit entfällt auch die Genehmigungspflicht. Betrieben werden Gel-Öfen durch Bio-Ethanol, das geruchsneutral und rückstandsfrei verbrennt! Der Nachteil ist: Sie müssen sich rechtzeitig mit einem Vorrat eindecken, falls der Nachschub ins Stocken gerät. Ethanolöfen haben im Durchschnitt eine Heizkraft von bis zu 3,5 KW. Das ersetzt zwar keine Heizung, dennoch können Sie eine kleinere Raumgröße von ca. 19m² zur Not beheizen.

Dazu kommt, dass im Gegensatz zu einem Holzkamin die komplette Wärme im Raum verbleibt und nicht über einen Schornstein abgegeben wird.

Festbrennstoffkessel (Scheitholzkessel): Dienen zur reinen Verbrennung von Holz / Holzbriketts, Scheitholz und auch Koks. Diese Anlagen werden i.d.R. im Kellerraum aufgestellt und ersetzen eine vorhandene Gas- oder Ölheizung. Entsprechend der 1 BImSchV Aug. 93 sind Anlagen unter 15 Kw nicht messpflichtig (BRD). Brauchwasser kann mit diesen Systemen erwärmt werden.

Holzvergaser: Zum Verbrennen von trockenem Scheitholz in Längen bis 70 cm. Holzvergaser haben einen hohen Wirkungsgrad. Auch bei diesem System ist eine Brauchwassererwärmung möglich.

In Holzvergaser-Heizkesseln wird das Holz in einem Teil des Heiz-

kessels zu Gas umgewandelt, das in einem weiteren Teil des Kessels mit hohem Wirkungsgrad zu Heizzwecken in einer so genannten "zweistufigen Verbrennung" verbrannt wird. Diese Holzvergaser-Heizungskessel erreichen etwa die Nutzungswerte einer modernen Öl- oder Gasheizung und zeichnen sich im Vergleich zu einfacher Holzverbrennung durch erheblich verbesserte Abgaswerte aus und dienen so dem Umweltschutz.

Insbesondere in Kriegs- und Krisenzeiten mit Treibstoffmangel werden Fahrzeuge zumeist in Eigeninitiative mit einem improvisierten Holzvergaser ausgestattet. Sogar die Deutsche Reichsbahn erprobte den Einsatz von Holzkohlevergasern an Rangierlokomotiven der Baureihe Köf II in den 1930er und 1940er Jahren.

Bullerjan

Mein Favorit ist ja der gute alte Bullerjan®. Dieser Ofen ist ein von kanadischen Holzfällern entwickelter Warmluftofen, sehr leistungsstark und zuverlässig in der Anwendung. Der Bullerjan macht Sie unabhängig von Elektrizität, Öl, Gas und Kohle. Er verwandelt lufttrockenes Scheitholz, aber auch unbehandeltes Paletten-, Profil- und Bauholz in wertvolle Wärme. Das Besondere an diesem Ofensystem liegt in der Möglichkeit, ein Rohrsystem am Ofen befindlichen Anschlussstutzen zu installieren und dadurch die warme Luft in andere Räume zu leiten. So wird es möglich sein, Seminarbetriebe

aufrecht zu halten oder Meditationsräume warm zu halten.

Zugegeben, er ist optisch wahrscheinlich eher ein „Männerofen“, doch die Heizleistung und die kuschelig warme Wohnung wird auch das weibliche Geschlecht zu schätzen wissen.



Solarkollektoren:

Wer über das nötige Kleingeld verfügt, sollte diese Maßnahmen unverzüglich in Angriff nehmen. Solarkollektoren heizen das Wasser durch kostenlose Sonneneinstrahlung auf, selbst im Winter kann zumindest das Wasser kostenlos erwärmt werden. Bei einer größeren Kollektorfläche (um die 10 qm) kann diese Wärme auch in den Heizungskreislauf geleitet werden. Das geht aber nur bei niedrigen Vorlauftemperaturen, wie zum Beispiel einer Fußbodenheizung. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich nach Förderungen vom Staat, solange es diese noch gibt.

Photovoltaikanlage (Inselanlage):

Wenn die Energiekrise sich noch mehr zuspitzt, könnte elektrische Energie bald unerschwinglich werden. Leider funktioniert nahezu jedes Gerät in unserer Gesellschaft mittlerweile mit Strom und so müssten wir uns überlegen, wie die Stromversorgung auch in Notzeiten gewährleistet wird.

Daher ist über eine Solar-Inselanlage nachzudenken, mit der ein Zimmer im Haus mit Solarstrom versorgt wird.

Windkraftanlage: Eine Windkraftanlage ist mit die umweltfreundlichste Art der Energiegewinnung, verursacht keinerlei Emissionen und birgt keinerlei Risiken wie zum Beispiel die Atomkraft. Im Gegensatz zu Solaranlagen wie Photovoltaik oder thermische Solaranlagen hat Windkraft den Vorteil, hauptsächlich bei schlechtem Wetterverhältnissen zu arbeiten, (die in unseren Breitengraden wesentlich häufiger sind). Weitere Vorteile: Windkraftanlagen arbeiten auch nachts wenn der Energieertrag bei Solaranlagen bei null liegt!

Unser Tipp: Es gibt auch Kleinwindanlagen für den Normalverbrauch, installiert auf dem Dachfirst.

Kochen:

Der elektrische Strom einer Photovoltaik-Inselanlage reicht nicht aus, um Elektroherde, Kühlschränke oder Staubsauger zu betreiben. Der Induktivherd und der Backofen fallen somit aus. Wenn das Gas ausbleibt, können auch keine Gasherde mehr betrieben werden. Wie also soll das Essen erwärmt werden?

Holzkochherd (Kochhexe):

Antike Holzherde haben meistens einen Stahlmantel mit vielen Türen, Schiebern, Klappen etc. Der krisenerfahrene Autor Armin kennt diese alte Technik noch bestens. Diese Herde werden mit hochwertigen Schamottesteinen ausgemauert, dass sie zum einen eine wunderbare Wärme in der Küche verteilen und zum anderen auch wirklich zum Kochen, Backen (mit Unter- und Oberhitze) sowie zum Grillen auf dem offenen Feuer genutzt werden können. Weiter ist es möglich, an der Rückseite vom Holzherd eine Ofenbank oder eine Keramikspeicherwand einzubauen, welche dann vom Kochherd aus erwärmt wird.

Ein Holzherd neben dem Mikrowellenherd, weshalb nicht? Fortschritt heißt auch Rückbesinnung - je perfekter und funktioneller die Geräte, umso größer die Sehnsucht nach Urtümlichkeit für unser immer mehr gestresstes Gemüt. Der Herd funktioniert bei offener Feuertüre als Cheminée; bei geschlossener Türe als normaler Kochherd.

Man 'wohnt' wieder vermehrt in der Küche, freut sich an geselligen Runden um den Familientisch und entdeckt dabei den Reiz einer offenen Feuerstelle mit dem aromatischen Holzgeruch von einst, oder die angenehme Strahlungswärme eines eingefeuerten Holzherdes. Bedingung: Ein Ofenrohr nach draußen durch die Wand ist erforderlich.

Es gibt noch weitere Möglichkeiten, eine warme Mahlzeit zu erhalten:

- **Lagerfeuer.**
- **Camping-Kocher** (Sollte sich immer im Haus befinden. Gaspatronen oder Gasfläschchen nicht vergessen.)
- **Selbsterhitzende Mahlzeiten** einlagern.

Falls Sie schon längere Zeit über eine Sanierung Ihres Hauses nachgedacht haben, so sollten, angesichts der ohnehin steigenden Energiepreise, eine Wärmedämmung der Fassade, das Auswechseln der maroden Fenster oder die Dachgeschossdämmung in Betracht gezogen werden.

Nachdem wir die Wohnung oder das Haus krisenfester gemacht haben, folgen hier einige Punkte, die von ebenso großer Wichtigkeit sind:

Grundstückssicherung: Falls noch nicht geschehen, sichern Sie das Grundstück mit einem Zaun, der es schwierig macht, das Grundstück von außen einzusehen. Installieren Sie Bewegungsmelder und genügend Hoflaternen, die zusätzlich mit einer Zeitschaltuhr gesteuert werden, damit gerade auch nachts der Eindruck einer kontinuierlichen Wachsamkeit erweckt wird.

Devisen: Halten Sie einen bestimmten Betrag, den Sie entbehren können, in bar bereit. Da höchstwahrscheinlich der Dollar, der Euro und der Yen abgewertet werden, halten Sie eine Währung vor, die einigermaßen krisensicher ist. Wir denken, der Schweizer Franken wird eine kommende Wirtschaftskrise recht gut überstehen.

Verbindlichkeiten/Verträge: Kontrollieren Sie Ihre vorhandenen Verträge und trennen Sie sich von unnötigen oder längst überfälligen Verträgen, die schon längere Zeit inaktiv oder überflüssig sind. (Handyverträge, Mitgliedschaften die längst nicht mehr bestehen, Zeitschriften, die nicht mehr gelesen werden, etc.). Es geht bei einer Krise mehr denn je um Klarheit, auch und gerade in Bezug zu unseren

Finanzen. Verbindlichkeiten werden das schwierigste Problem werden, denn das Kreditsystem wird stets zu allererst zusammenbrechen, doch die Banken werden Sie auffordern weiterhin die Raten zu bedienen. Kündigen Sie Kleinkredite, wenn Sie können. Wer ein bezahltes Haus besitzt, wird den Banken nur wenig Angriffsfläche für eine Zwangsversteigerung geben.

Reisepässe: Verlängern lassen oder beantragen, wenn noch nicht geschehen. Siehe auch „Dokumente“.

Tauschwaren: Es kann nicht schaden, sich schon jetzt praktische Dinge anzuschaffen, die in Krisenzeiten sehr nützlich werden. Siehe „Tauschwaren“.

Kleintierhaltung: Wer auf dem Lande wohnt, sollte über Kleintierhaltung nachdenken. Wer einen Fluss oder Bach am Grundstück hat oder ein benachbartes Gewässer, sollte sich Fische in Reusen halten, wer über Kellergewölbe verfügt, sollte über eine Pilzzucht nachdenken. Hinweis: Durch die vor Jahren durch die Medien geisternde Geflügelpest ist selbst die Kleintierhaltung von Hühnern, Gänsen und anderem Federvieh teilweise genehmigungspflichtig und anzeigepflichtig geworden. Fische dürfen nur mit einem Angel- oder Fischereischein gefangen werden. Bedenken Sie, dass die behördlichen Kontrollen in Notfallsituationen um einiges verschärft werden.

Wissen aneignen: Besorgen Sie sich Bücher die für eine kommende Krisenzeit nützlich sein könnten. Laden Sie interessante Seiten aus dem Internet herunter und drucken Sie diese Informationen umgehend aus:

- Survival
- Anlegen eines Nutzgartens
- Erste Hilfe-Maßnahmen
- Heilpflanzen
- Die Kunst der Destillation
- Selbstverteidigung

Treibstoffe: Legen Sie einen sinnvollen Treibstoffvorrat für Ihr Fahrzeug an. Bei einer Panik werden sich lange Schlangen vor den Zapfsäulen bilden. Diese entstehende Eigendynamik kann rasch gefährlich werden, um, zum Beispiel Ballungszentren zu verlassen, ins benachbarte Ausland zu reisen, (so die Nachbarstaaten nicht die gleichen Probleme haben) oder Krisenorte zu verlassen.

Brennstoffe: Kohlen, Briketts, Feuerholz oder Heizöl für mindestens 6 Monate einlagern.

Navigation: Ist eine feine Sache, doch wenn das Satelliten-System zusammen bricht, sollten sich Reisekarten und ein simpler Kompass im Gepäck befinden.

Funkgeräte: Wenn die Handynetze zusammenbrechen, können Sie über das CB-Funknetz mit der Außenwelt in Verbindung bleiben, Hilfe rufen oder aktuelle Informationen erfahren. Der Kanal 9 AM (Fernfahrerkanal) wird gerne als Notkanal benutzt. Melden Sie sich bei Hilferufen mit Mayday.

Funkscanner: Mit einem Funkscanner erhalten Sie Informationen aus erster Hand, zum Beispiel vom Funkmeldesystem (FMS) ein tonfrequentes Übertragungssystem im Funkbetrieb bei den deutschen *Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben (BOS)*. Es dient der Übermittlung des Status von Einsatzfahrzeugen. Dieser Funkscanner sollte einen Discriminatorausgang besitzen um z.B. ungefilterte Audiosignale auswerten zu können.

Hinweis: Der Empfang von „Sendungen“, welche nicht an die Allgemeinheit gerichtet sind (z.B. Polizeifunk) ist verboten! Bitte beachten Sie beim Betrieb eines solchen Empfängers die Bestimmungen des Bundesamtes für Post- und Telekommunikation: Aussendungen, die nicht für die Allgemeinheit bestimmt sind, dürfen nicht empfangen, aufgezeichnet oder wiedergegeben werden. In anderen Ländern beachten Sie die jeweils gültigen Gesetze.

Medizinische Vorsorge: Genau jetzt (vor einer Eskalation) ist der richtige Zeitpunkt gekommen um längst verschleppte Vorsorgeuntersuchungen, Zahnarztbehandlungen oder Operationen durchführen zu lassen und Impfungen erneuern zu lassen. Wir sollten jeden Tag so

bereit sein, als wäre es unser letzter Tag auf dieser Erde.

Verstecke: Besonders schwierige Zeiten erfordern Wachsamkeit und verlangt von Ihnen Dinge zu tun, die Sie in humanen Zeiten nie getan hätten. Sicherlich werden Diebstähle und Einbrüche in nie gesehendem Maß zunehmen. Auch kann der Staat die Notstandsgesetze verhängen und uniformierte Erfüllungsgehilfen in jedes Haus schicken, um Vorräte, Goldreserven oder Medikamente zu zählen und ggfl. zu beschlagnahmen. Alles zum Wohle der Allgemeinheit, versteht sich. Während der Nazi-Herrschaft haben Verfolgte sich hinter eigens gemauerten Wänden, Hohlräumen oder Verschlagen versteckt. Das Hab und Gut wurde ebenso in Hohlräumen (Decken, Zwischenwände, Böden, Erdlöchern) oder anderen Geheimverstecken in Sicherheit gebracht. Denken Sie einen Moment darüber nach, wo sich in Ihrem Haus Nischen, Zwischenböden oder Kammern befinden, die von Einbrechern oder Dieben nicht gefunden werden.

Warme Kleidung: Schauen Sie Ihre Schränke durch und wenn nicht schon vorhanden, dann ergänzen Sie Ihre Garderobe um winterfeste Schuhe mit Fellfütterung, Baumwollhemden, Unterhosen, Schals, Handschuhen etc. Die Kleidungsstücke sollten aus natürlichen Rohstoffen hergestellt und verarbeitet sein.

Dokumente/Persönliches

Folgende Dinge sollten griffbereit und vor Feuer und Diebstahl geschützt sein:

Bargeld: Es sollte sich ein gewisser Bestand an Bargeld griffbereit und entbehrlich zu Hause befinden. Denn sollte einmal eine Panik ausbrechen, dann werden sich lange Schlangen vor den Bankschaltern und Geldautomaten bilden, und Bargeld wird knapp werden. Sollten Sie einen größeren Betrag Bargeld abheben wollen, (in der Regel ab 5.000,- Euro in Deutschland), muss dieser Betrag, je nach Bank, sogar einige Tage vorher angemeldet werden.

Sie können Personen Ihres Vertrauens auch Geld via Western-Union in jeweiliger Landeswährung vorausschicken. Aber nur, wenn dieser Service in Krisenzeiten als sicher zu betrachten ist.

Falls Sie zum Beispiel Bargeld von Deutschland in die Schweiz einführen möchten, so muss ein Betrag über 10.000 Euro beim Schweizer Zoll angemeldet werden. Es droht sonst eine Beschlagnahmung.

Gold: Finanzexperten raten mindestens 10 % oder mehr eines Depotwertes in kleinen Goldbarren anzulegen. Dieses Gold kann problemlos als Tauschobjekt hergenommen werden. Falls Sie das Gold zum Warentausch einsetzen möchten, dann lagern Sie vorzugsweise kleine 10-20 g Barren oder Gold- und Silbermünzen. Bei Goldmünzen sind Krügerrand oder Maple Leaf zu je 1 Unze Feingold (Feingewicht 31,1 g) begehrte und krisensichere Tausch- und Anlageobjekte.

Ein großer Barren Gold dagegen lässt sich i.d.R. nicht kurzfristig gegen Devisen oder Tauschgüter einwechseln und lässt sich zudem nicht gut transportieren. Es dient aber vorzüglich als:

Anlagegold: Wer grössere Goldbarren als Anlageform wählt, sollte das Gold in einem Tresor innerhalb einer Bank deponieren lassen oder ein Lagerkonto an einem sicheren Ort wählen. Entscheidend ist hier sicher auch die Definition „sicherer Ort“. Der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein ist es in den letzten 150 Jahren gelungen, das Image eines „Sicheren Hortes“ aufzubauen und auch unter Beweis

zu stellen. Auch Dubai ist ein interessanter Standort mit hohen Zuwachsraten im Edelmetallhandel der Verarbeitung und Lagerung. Die dortige politische Führung und Geschäftswelt ist den Edelmetallen eher freundlich gesonnen. Gerade bei größeren Investitionen empfiehlt es sich, die Edelmetalle auf verschiedene Standorte zu verteilen.

Im Gegensatz zu Zertifikaten, digitalen Edelmetall-Konten und auch ETFs (Exchange Traded Funds) sollten Sie stets 100 % Edelmetall in physischer Form als Inflationsschutz und Wertspeicher erwerben. Edelmetallbestände werden getrennt vom Firmenvermögen (abgegrenztes Sondervermögen) in Sammlagern aufbewahrt und Sie sind und bleiben alleiniger Eigentümer. Sie können jederzeit über Ihren Lagerbestand verfügen. Insbesondere können Sie jederzeit die physische Auslieferung an einen Ort Ihrer Wahl beauftragen (MwSt., Zoll, Steuern und Fracht sind zu beachten).

Reisepässe: Achten Sie darauf wo sich die Reisepässe befinden und dass die Reisepässe nicht abgelaufen sind. Benötige ich sogar ein Visum? Bei Ehepaaren mit Kindern, bei denen ein Elternteil Ausländer ist, sollte rechtzeitig bei dem zuständigen Konsulat eine Legitimierung für die Kinder beantragen, damit die Kinder im Heimatland des ausländischen Partners leben dürfen. Es droht sonst Ausweisung.

Dokumente: Alle wichtigen Papiere sollten sich stets als Kopie griffbereit in einem Ordner befinden. Darunter sollten sich befinden: Rentennachweise, Versicherungs-Policen, Inventarnachweis der Wohnung oder des Hauses. Anschaffungsquittungen, Depotnachweise, Kontoauszüge, Steuerunterlagen. Impfpässe. Therapeuten/Ärzte sollten die wichtigsten Unterlagen ihrer Patienten auf elektronischen Medien sichern.

Medikamente: Medikamentenliste und Medikamente griffbereit halten, Medikamente, die über einen längeren Zeitraum eingenommen werden müssen, sollten rechtzeitig bevorratet werden. Brillenträger sollten sich eine Ersatzbrille beschaffen. **Blutgruppe:** Lassen Sie die Blutgruppen von sich und Ihrer Familie feststellen. Impfpässe/Allergieausweise griffbereit halten.

Handy: Kann nicht schaden.

Bilder: Fertigen Sie je vier Passbilder von sich und wenn vorhanden von den Kindern an. Schreiben Sie Ihren vollen Vor- und Nachnamen auf die Rückseite der Bilder.

Bekannte: Haben Sie Bekannte oder Freunde in benachbarten Ländern, so stellen Sie schon heute eine Liste landesüblicher Besonderheiten zusammen, die vor einer Einreise ins jeweilige Land beachtet werden müssen. Zum Beispiel: Autobahnvignetten, Landeswährung, Sicherheitssets im Auto (Verbandskasten, Warnwesten, Feuerlöscher). Eine Aus- oder Weiterreise muss so zügig wie möglich vonstatten gehen.

Weitere Hinweise: Impfpflicht beachten. Gesundheitspass. Auslandskrankenversicherung.

Flugreisen: Erkundigen Sie sich bei der Airline (mit der Sie fliegen werden) nach dem Koffergewicht, welches Sie mitnehmen möchten. Viele Fluglinien lassen zum Beispiel Riesenkoffer mit 30 kg Gewicht nicht zu, auch wenn das Gesamtgewicht eingehalten wird. Umpackaktionen am Flughafen können Nerven und Geld kosten, wenn Sie vielleicht noch einen zusätzlichen Koffer am Flughafen kaufen müssen. Schauen Sie auf Ihr Ticket, dort stehen meist die Maße.

Tauschwaren

Ich unterstelle der kommenden Krise jetzt einfach einige grundsätzliche Gemeinsamkeiten mit den Katastrophen, die nach dem ersten und zweiten Weltkrieg die Menschheit erschüttert haben: Ein Leben in Armut, kalte Winter, ein marodes Währungssystem, Hunger, Durst, schlechte hygienische Verhältnisse, Diebstahl, Mord und Totschlag.

Wenn Papiergeld seinen Wert verliert, dann wird auf der Strasse wieder getauscht. Während momentan bei Internetversandhäusern noch ungezügelte Angebote und Nachfragen nach elektronischen Geräten (Playstation®, LCD-Fernseher, Nootbooks, Handys etc). bestehen, so werden, bei einer Verschlechterung der finanziellen Lage, ganz andere Dinge an Wert gewinnen.

Die irrsinnig langen Wege und logistischen Schwierigkeiten, Waren von Asien nach Europa zu befördern, könnten aufgrund der weiterhin stetig steigenden Energiepreise dazu führen, dass die asiatischen Exporte zugunsten der heimischen Erzeuger und Händler zusammenbrechen. Schon haben die ersten deutschen Reeder von einem Umsatzeinbruch von 60.000 Euro auf 6.000 Euro täglich berichtet.

Unser Tipp: Falls Sie einen kleinen Einzelhandel betreiben, prüfen Sie bitte schon jetzt Ihr Verkaufssortiment auf die genannte Schwachstelle im Warenbezug und versuchen Sie heimische Produzenten ausfindig zu machen. (Ist natürlich, gerade in Bezug auf esoterische Produkte aus Tibet, Indien etc. sehr schwierig. Doch warum in die Ferne schweifen? Auch im Harz oder im Erzgebirge gibt es z.B. erstklassiges naturbelassenes Steinsalz).

Auch wenn Sie sich gerne mit hübschen Dingen umgeben, mit Klangschalen, Kristallen, Räucherstäbchen, Duftölen, so müsste ich Sie kurz bitten, Ihren Blick von der Sie umgebenden Schönheit abzuwenden. Keines Ihrer lieblichen Stücke wird in einer Krisenzeit einen Abnehmer finden, denn Schönheit kann man nicht essen, nicht sinnvoll tauschen und wird auf der Strasse keinen Preis erzielen. Folgende Tauschgüter, rechtzeitig angeschafft und auf Verkaufbar-

keit/Verwertbarkeit geprüft, könnten sich als sinnvoll erweisen. Denken Sie einen stillen Moment darüber nach, was gefragt sein könnte:

Zigaretten (in der Nachkriegszeit die erste Leitwährung auf dem Schwarzmarkt, selbst wenn Sie – hoffentlich – Nichtraucher sind).

Schnaps (auf dem Schwarzmarkt die zweite Leitwährung).

Destille um hochprozentiges herzustellen (nicht nur zum Trinken, sondern zur Desinfektion, Konservierung oder für Medikamente). Auch hier hat Deutschland mit Abstand die strengste Zollbestimmung auf der ganzen Welt, sodass Destillierapparate über 0,5 Liter ohne Ausnahmegenehmigung nicht eingeführt und verkauft werden dürfen. Selbst Apotheken dürfen keine Destillen über 0,5 Liter als Dekoration in ihren Schaufenstern ausstellen.

Batterien/Akkus in ausreichender Zahl lagern (Verfallsdatum beachten).

Nahrungsmittel: Vorzugsweise in Dosen oder Gläsern mit langer Lagerzeit.

Tabletten zur Wasserentkeimung.

Medikamente: Schmerztabletten, Aspirin, Antibiotika, Durchfalltabletten, Beruhigungsmittel.

Kerzen, Feuerzeuge, Streichhölzer

Feuerholz

Ein Vorrat an Heizöl

Hygieneartikel

Kondome

Läusekämme

Äxte, Spaten

Drahtgitter (Die Kleintierhaltung wird wieder eingeführt)

Fahrräder oder Fahrrad-Anhänger

Nähmaschine (Die gute alte Rattermaschine ohne Strom)

Einfache Gebrauchsgegenstände wie:

- Angelhaken
- Rasierklingen
- Kabelbinder
- Nähnadeln/Nähgarn
- Angelschnur
- Taschenmesser
- Toilettenpapier
- Zahnbürste / Zahnpasta
- Seife

Diese Liste kann problemlos weitergeführt werden und soll lediglich zum Nachdenken anregen, auf welche Dinge wir in Zukunft vor der Krise unsere Aufmerksamkeit richten sollten.

Nahrung / Vorratshaltung

Wie störanfällig ist unser Versorgungssystem?

Alle wichtigen Verbrauchsgüter, besonders Lebensmittel, werden über ein gut funktionierendes Verteilersystem zum Einzelhandel transportiert. Das garantiert ständig frische Ware und erspart den großen und kleinen Lebensmittelhändlern die kostspielige Lagerhaltung. Aber dieses System ist auch störanfällig. Schon verschneite oder vereiste Straßen können kleine Ortschaften von der Lebensmittelversorgung abschneiden, Hochwasser - das zeigten die Flutkatastrophen an der Elbe / Oder - können ganze Regionen über Wochen von der Außenwelt abschneiden.

Notvorrat

Für alle Fälle sollte sich jeder Haushalt einen Vorrat für mehrere Monate anlegen, der aus Lebensmitteln und Getränken besteht, die auch ohne Kühlung länger lagerfähig sind und die bei Energieausfall auch kalt gegessen werden können. Bei Katastrophen, besonders in einem Verteidigungsfall, muss auch mit einer Störung der Wasserversorgung oder sogar mit einer Verseuchung des Trinkwassers gerechnet werden. Der Mensch kann zwar unter Umständen drei Wochen lang ohne Nahrung, aber nur vier Tage ohne Flüssigkeit leben. Deshalb gehört zu jedem Notvorrat unbedingt eine ausreichende Menge Flüssigkeit. Zur Deckung dieses Bedarfs eignen sich Mineralwasser, Fruchtsäfte oder sonstige länger lagerfähige Getränke. In unserer Checkliste finden Sie Tabellen, nach denen der tägliche Bedarf eines Menschen an Nahrung und Getränken wiedergegeben ist.

Tipps für die Vorratshaltung:

Nur Lebensmittel und Getränke bevorraten, die den üblichen Essgewohnheiten der Familie entsprechen. Vorwiegend solche Lebensmittel bevorraten, die unbegrenzt oder langfristig haltbar sind.

Lebensmittel möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahren. Auf luftdichte Verpackung achten.

Dosen und Gläser im Keller einlagern und vor Diebstahl sichern. Trockenwaren wie Reis, Erbsen, Nudeln, Mehl, Zucker oder Salz trocken, gut belüftet lagern. Wasserflaschen einlagern. Überprüfen Sie regelmäßig die Mindesthaltbarkeit und lagern Sie die neu hinzukommenden Waren nach hinten.

Lebensmittel mit einer Haltbarkeit von bis zu achtzehn Monaten müssen mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum versehen sein. Nicht gekennzeichnete, aber länger haltbare Lebensmittel mit Einkaufsdatum beschriften. Die älteren Lebensmittel aufbrauchen, bevor ihr Verbrauchsdatum überschritten ist.

Im Hinblick auf einen möglichen Stromausfall vorzugsweise Lebensmittel bevorraten, die man auch kalt essen kann. Gelegenheit zum Kochen vorbereiten, falls Strom oder Gas ausfallen. Hier hat der Markt sich mittlerweile den geforderten Bedürfnissen angepasst, so gibt es in Aluschalen luftdicht verpackte Menüs, die sich durch einfaches drücken auf den Schalenboden durch einen chemischen Prozess erhitzen. Nach 10 Minuten hat man so ein gut schmeckendes und warmes Gericht auf dem Tisch. Wer auf engstem Raume in einer Großstadt von Strom- und Gasausfall betroffen wird, hat i.d.R. wenige Möglichkeiten ein offenes Feuer in seiner Wohnung zu betreiben.

Standardwerte für einen Notvorrat (14 Tage)

Pro Person tägl. 2 000 kcal

Vorschlag für einen Notvorrat pro Person aus der Infobroschüre des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK):

Getreide	4,5 kg
Gemüse	2,0 kg
Fette	0,5 kg
Getränke	21 l
Fleisch	2,0 kg
Obst	2,0 kg
Milch	4,5 kg

Beispiel 14 - Tage-Vorrat Pro Person*

Lebensmittel	Menge	Lagerdauer	beschaffen
Fleisch- Fisch und Wurstkonserven ¹	1 – 2 kg	2 Jahre oder MHD	
Fertiggerichte und Suppenkonserven ¹	4 kg	2 Jahre oder MHD	
Obstkonserven ¹	3, 5 kg	1 – 2 Jahre	
Gemüsekonserven ¹	5, 5 kg	1 – 2 Jahre	
Marmelade, Honig	0, 5 kg	1 Jahr	
Kondensmilch (Dosen)	5 à 170 g	6 – 12 Monate	
Milchpulver	0, 5 kg	6 – 12 Monate	
Käse	0, 25 kg	6 Monate	
Speiseöl, Schmalz, Pflanzenfette	0, 5 kg	6 – 12 Monate	
<u>Dauerbrot</u> , Biskuits, Knäckebrot, Zwieback, Hartkeks	5, 5 kg	1 Jahr	
Nährmittel (Haferflocken, Teigwaren)	0, 5 kg	1 Jahr	
Zucker	0, 5 kg	unbegrenzt	
Salz, Gewürze	0, 25 kg	unbegrenzt	
Gemahlener Kaffee / Kaffee-Extraktpulver, Schwarz- / Kräutertee, Kakao	0, 5 kg	1 Jahr 3 Jahre 6 Monate	
Mineralwasser, vitaminisierte Gemüse und Fruchtsäfte, Vitamin-Brausetabletten	30 l 5 l	mehrere Jahre 1 - 2 Jahre	
Babynahrung	nach Bedarf	MHD	

Milchprodukte sollten eine Gesamtmenge von 3, 5 kg aufweisen.

(*) Entsprechend den Empfehlungen des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft.

(1) Die handelsüblich als Kilokonserven bezeichneten Dosen enthalten im Allgemeinen nur ca. 850 g.

MHD (Haltbarkeitsdatum) siehe Verpackung.

Getreidemühle

Denken Sie auch über den Erwerb einer handbetriebenen **Getreidemühle** nach, denn zur Grundversorgung sollte unbedingt frisches Korn gehören. Die wichtigsten Getreidearten wie Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Hafer lassen sich gut einlagern und sollten aus gesundem biologischem Anbau in ausreichender Menge bevorratet werden. Dieses Getreide hat eine Haltbarkeitsdauer von mindestens einem Jahr. Das ist ein Zeitraum, mit dem man gut planen kann, denn der verbrauchte Vorrat sollte nach und nach wieder aufgefüllt werden. Die Verwendung ist denkbar einfach: Sie mahlen das Korn unmittelbar vor dem Verzehr oder der Verarbeitung. Warum man Getreide selbst mahlen sollte? Das frisch gemahlene Korn beinhaltet Stoffe, die durch Lagerung leider verloren gehen; es können sogar schädliche Stoffe entstehen. Unmittelbar nach dem Mahlen geht die Oxidation am schnellsten vor sich, da zu diesem Zeitpunkt noch die meisten oxidationsfähigen Vitalstoffe im Getreide enthalten sind. Außerdem sind am Anfang die Enzyme des Keims am aktivsten und beschleunigen die Oxidation durch Sauerstoffübertragung zusätzlich in wesentlichem Umfang.

Mit frisch gemahlenem Getreide können Sie selbst gemachtes Brot oder Pfannkuchen, leckere und nährstoffreichen Müsli, Rohkostsalat oder selbst gemachte Pizza herstellen.

Legen Sie sich darüber hinaus ruhig Nahrungsergänzungsmittel zu, auch hochdosierte Vitamin- und Mineraltabletten. Es kann sein, dass die Qualität der Nahrungsmittel im Krisenfall zunächst deutlich abnimmt und die Gefahr von Mangelerscheinungen zunimmt. Daher könnte die zusätzliche Beigabe von Vitaminen und Mineralstoffen nötig sein.

Die ideale Voraussetzung wäre natürlich, wenn Sie auf dem Land leben würden und ein Bauernhof mit Äckern oder sogar einem Wald besitzen würden. Dann könnten Sie sich komplett selbst versorgen oder zumindest das meiste selbst erzeugen. Dies dürfte jedoch leider nicht für jeden von uns möglich sein. Vielleicht pachten Sie dennoch einen Schrebergarten oder ein Stück Land, um selbst Gemüse, Salat

oder Obst anzubauen. Oder Sie graben einen Teil Ihres Gartens um und legen einige Beete für Kartoffeln, Möhren, Kohlrabi und sonstiges Gemüsesorten an. Werden Sie vertraut mit dem Anbau von lebenswichtigen Nutzpflanzen für Ihre Ernährung.

Alles was Sie selbst anbauen und erzeugen, müssen Sie nicht teuer kaufen oder darauf hoffen, dass andere Sie versorgen. Dies ist eine wichtige Säule Ihrer Unabhängigkeit.

Die Lebenshaltungskosten werden in Krisenzeiten unaufhörlich steigen. Egal ob Milch- oder Getreideprodukte, Fleisch oder Obst und natürlich die Energiekosten: Diese Verteuerung hat ja bereits massiv begonnen. Was soll uns denn erst in einem Krisenfall drohen? Die Lebenshaltungskosten werden bei fallenden Einkommen explodieren und viele Menschen in arge Existenzprobleme bringen; daher ist es ratsam, sich schon jetzt so gut es geht davon unabhängig zu machen.

Nachrichten

Eine großflächige Katastrophe kann dazu führen, dass Teile der Bevölkerung von der Außenwelt abgeschnitten werden. Nur über Rundfunk können dann lebenswichtige Informationen die Hilfebedürftigen erreichen.

Oft ist aber auch die Stromversorgung in Katastrophengebieten nicht mehr gewährleistet, dann fällt auch ein netzbetriebenes Radio aus.

Viele Rundfunkgeräte können sowohl über Netzanschluss als auch mit Batterien betrieben werden. Damit Sie auch bei Stromausfall noch informiert werden können, ist ein solches Rundfunkgerät mit UKW- und Mittelwellenempfang besonders wichtig. Dazu gehören natürlich auch die für den Batteriebetrieb erforderlichen Reservebatterien.

Sie benötigen ein Rundfunkgerät mit UKW- und Mittelwellenempfang, auch für Batteriebetrieb geeignet. Die Haltbarkeit von Batterien ist begrenzt. Legen Sie sich einen Vorrat an und entnehmen Sie diesem Vorrat die Batterien, die Sie benötigen, aber ergänzen Sie den Vorrat immer wieder durch Neukäufe. Gute Markenbatterien haben eine Haltbarkeit von zwei Jahren, Herstellungs- und Haltbarkeitsdatum sind auf Batterie oder Verpackung erkennbar. Trockenbat-

terien mit Silizium sind unbegrenzt lagerfähig. Der Fachhandel gibt darüber Auskunft.

Unser Tipp: Völlig unabhängig vom Netzstrom, der Batterie oder Solarbetrieb sind Sie mit einem so genannten Dynamo-Radio oder/und Dynamo-LED-Taschenlampen. Mit einer Kurbel wird ca. 30 Sekunden der Dynamo betrieben und lädt den internen Akku mit Strom auf. Das Radio oder die LED-Lampe können dann 15 – 30 Minuten betrieben werden.

Survival-Kit

Ein Survival-Kit ist eine Ansammlung von Gegenständen, welche man für Notfälle mit sich führt und die das Überleben sichert und erleichtern. Ein Survival-Kit oder - um es deutsch zu sagen – ein Überlebensset, fängt beim Taschentuch an und kann dann beliebig, bis zum absoluten Überlebensset für Notfälle in der Wildnis erweitert werden. Was jeder in seinem persönlichen Survival-Set benötigt, ist jedem selbst überlassen. Das Basis Survival-Kit lässt sich mit folgenden Anregungen beliebig erweitern. Sinnvoll sind mehrere kleine Beutel, welche sich nach dem Reisverschlussprinzip verschließen und öffnen lassen. Dadurch erhalten Sie eine gewisse Übersicht in Ihrem Survival-Kit. Praktisch ist eine farbliche Kennzeichnung der Beutel.

Der kleine medizinische Beutel beinhaltet:

- 4 Pflasterstrips in verschiedenen Größen
- 1 Rolle breites Heftpflaster
- 2 Kompressen
- 1x sterile Handschuhe
- 1x Schmerztablette

Der Vorteil dieses kleinen Sets ist es, das man bei einer kleinen Verletzung nicht sein großes Verbandset aufreißen muss. Hierdurch schont man bei kleinen Verletzungen zum Beispiel den Verbandskasten im Auto.

Der kleine Werkzeug Beutel ist nicht im eigentlichen Sinne ein Beutel mit Schraubenschlüssel und Zange. Er besteht aus den kleinen nützlichen Dingen, welche das Leben erleichtern helfen.

- Angelhaken
- Rasierklingen
- Kabelbinder (3 verschiedene Größen)
- Nähnadel
- Sicherheitsnadel

- Nähgarn
- Schnürsenkel
- Büroklammern
- 4 m Angelschnur
- Ein kleines, universales Taschenmesser
- Streichhölzer (universal anzündbar)
- 1 m Mehrzweckschnur

Jetzt geht es an die Erweiterung eines Survival Kits. Es sind auch hier nur Vorschläge. Jeder stellt sich sein individuelles Set zusammen, in welchem er sich auch auskennen muss.

Hygiene-Beutel

Die Hygiene spielt in Notfällen eine wichtige Rolle. Verhindert sie doch die verschiedensten Krankheiten.

- Toilettenpapier
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Seife
- Stofftaschentuch (lässt sich wieder auswaschen)
- Kamm
- Sonnenschutzcremé
- Hautcremé
- Rasierzeug

Großer Werkzeug-Beutel

- Leatherman (Werkzeug mit Kombizange)
- Multifunktionswerkzeug (aus dem Fahrradbereich)
- Taschenlampe
- Kabelbinder
- 1m Schlauch, mindestens 1 cm Durchmesser
- Blumendraht
- Brennspiegel

Großer Erste Hilfe Beutel

- Kompressen
- Binden (verschiedene Größen)
- Desinfektionstupfer
- Dreieckstuch
- mehr Pflaster
- Schere
- Pinzette
- Rettungsfolie
- Blasenpflaster
- Spritzen (2ml, 5ml, 10ml)
- Kanülen (1-er u. 16-er)
- Splitterpinzette
- Hautdesinfektionsspray
- Wundsalbe
- Medikamente:
 - Antibiotikum
 - Augensalbe
 - gegen Insektenstiche
 - Insektenschutzmittel
 - Erkältungsmedikamente
 - Medikamente gegen Übelkeit / Durchfall

Weniger ist meist mehr, denn es handelt sich nicht um das Reisegepäck, sondern um ein Notfall Set, welches das Überleben sichern soll.

Wassergewinnung und –aufbereitung

Wasser ist wichtiger als Nahrung!

Die Festlegung von Prioritäten der Grundbedürfnisse (Nahrung, Wasser, Feuer und Unterkunft) ist einer der ersten Überlegungen, Maßnahmen für das Überleben zu erstellen. Deren Wichtigkeit hängt davon ab, wo und in welcher Situation man sich befindet.

Wasser hat die höchste Priorität!

Wir haben lange überlegt und denken die beste und einfachste Lösung gefunden zu haben, um Trinkwasser nach Bedarf aus vorhanden Regenwasser, Quellwasser, Brunnenwasser, aus dem See oder dem Fluss herzustellen. Es ist ein Outdoor-Wasserfilter der Firma „Kata-



dyn“. Dieser robuste Wasserfilter eignet sich für den jahrelangen Dauereinsatz selbst unter extremen Bedingungen. Das silberimprägnierte Keramik-Filterelement wirkt zuverlässig gegen Bakterien, Protozoen, Zysten, Algen, Sporen, Sedimente, Viren in Verbindung mit Partikeln ab 0.2 Mikron Größe und reduziert radioaktive Partikel.

Mit diesem Wasserfilter „[Katadyn Pocket](#)“ kann man aus nahezu jedem Wasser nutzbares Trinkwasser erzeugen. Es kann sich dabei um Regenwasser, Wasser aus einem benachbarten See oder um Brunnenwasser aus dem Garten handeln. Damit können Sie Ihre Versorgung für Jahre sicherstellen, denn das Herzstück, der Keramikfilter, hat eine Lebenserwartung von bis zu 50.000 Liter Produktionsvolumen und lässt sich problemlos reinigen.

Rechnen Sie nach: Bei einem 4-Personenhaushalt können Sie ca. 3,5 Jahre lang jeden Tag 10 Liter Wasser filtern. Damit können Sie das Thema „Trinkwasser“ sicher auf Ihrer Liste abhaken.

Bezugsquellen für sinnvolle und krisenerprobte Produkte, erhalten Sie am Ende des Buches.

Wasserfilter selbst herstellen:

Wer keinen High-Tech-Filter hat, kann auf die alt hergebrachte Weise seinen Wasservorrat sicherstellen. Einige Möglichkeiten haben wir hier aufgeführt:

Um Wasser trinken zu können, muss versucht werden, es von Verschmutzungen zu reinigen. Sichtbare Verschmutzungen, wie Eintrübungen durch Schwebestoffe, können Sie zum Beispiel mit einem „Filter“ versuchen zu reinigen. Man nimmt einen Eimer oder eine Plastikflasche. Dieses „Gefäß“ wird mit folgenden Lagen befüllt:

1. Schicht	Moos	<u>Wasser von oben einkippen:</u> Die erste Lage bildet Moos.
2. Schicht	Kies	Es folgt Kies.
3. Schicht	Sand	Anschliessend Sand.
4. Schicht	Kohle	(Holzkohle) wirkt antibakteriell.
5. Schicht	Stoff	Dient als Abschluss. Unten: Kleines Loch im Behältnis für den Ausfluss des Wassers.

Den unteren Auslauf des gereinigten Wassers so klein wie möglich halten. Von oben wird das verschmutzte Wasser eingefüllt. Die ersten drei Durchgänge sollten verworfen werden, damit die Filterschichten ausgewaschen werden. Je länger das Wasser in der Kohleschicht steht, desto besser. Die Kohle wirkt antibakteriell und filtert aufgrund ihrer Oberfläche auch feinste Schwebestoffe aus. Es sollte fein zerstoßene Holzkohle aus dem Feuer entnommen werden.

Bei starken Schweißabsonderungen verliert der Körper wichtige Spurenelemente und Salze, deren Verlust durch etwa 40 Gramm Salz pro Tag ausgeglichen werden muss. (Wenn möglich unraffiniertes [naturbelassenes Salz](#) und kein Natriumchlorid verwenden).

Auf diese konventionelle Weise gefiltertes Wasser muss immer

abgekocht werden. Es reichen 10 Minuten sprudelndes Kochen aus. Dabei werden nahezu alle Viren und Bakterien abgetötet.

Tau: wird vor der Morgendämmerung durch Schwenken eines Tuches oder eines T-Shirts auf den betauten Gräsern gesammelt oder man bindet sich saugfähiges Material (Handtuch) um die Unterschenkel und sammelt auf dem Marsch das Tauwasser. Die Tücher werden dann ausgesaugt oder ausgewrungen. Außerdem kann jedes glatte Metallteil, wie ein Konservendosendeckel, ein glattes Spatenblatt oder sogar eine Glasscheibe benutzen werden, indem man diese Teile schräg, mit einer Ecke in einen Behälter zeigend, aufstellt. Über Nacht sammelt sich der Tau und tropft in den Sammelbehälter.

Hinweise zum Tauwasser (destilliertes) Wasser: Tauwasser, Regenwasser oder destilliertes Wasser ist grundsätzlich frei von jeglichem Salz. Wenn größere Mengen von diesem Wasser getrunken werden, können Diffusion und Osmose zu einem Problem führen. Dann passiert mit den Zellen in unserem Körper das, was mit den reifen Kirschen am Baum geschieht, wenn es regnet: Sie platzen. Im Wasser sind, wie schon gesagt, keine Salze. In den Kirschen (im Kirschsafte innen) sind Salze gelöst. Die Außenhaut der Kirschen ist eine „Membran“, die wasserdurchlässig ist. Diffusion ist das Bestreben, bei einem Konzentrationsgefälle dieses auszugleichen und zwar immer von der niederen zur höheren Konzentration. Folglich diffundiert das Wasser in die Kirsche, so lange bis diese platzt, da im Regen oder Tauwasser kein Salz ist.

So ergeht es uns mit den Zellen unseres Körpers. In der Zelle sind Salze. Im destillierten Wasser nicht. Das Wasser diffundiert durch die Zellwand in die Zelle, um das Konzentrationsgefälle auszugleichen. Die Zelle platzt, da der Unterschied bei der Salzkonzentration zu groß ist. Tau enthält keine Mineralien! Mineralfreies Wasser entzieht dem Körper Mineralien und scheidet sie über den Urin aus. **Abhilfe:** Sand, Lehm oder Holzspäne ins Wasser tun und umrühren oder das Wasser zur Kaffee-, Tee- oder Saffherstellung benutzen, damit wäre das Problem der Diffusion gelöst.

Wer destilliertes Wasser zur Nahrungs- und Getränkezubereitung benutzt, hat nichts zu befürchten. Völlig mineralien- und salzfreies Wasser gelangt nicht in die Zellen, denn auch über feste Speisen kommen diese wichtigen Substanzen in den Körper und vermischen sich im Magen.

Regen: kann leicht aufgefangen werden; alle Gefäße sind dazu geeignet; um auch bei wenig Regen noch Erfolg zu haben, sollten die Sammelflächen mit Tüchern und dicken Ästen vergrößert werden, aber so, dass der Regen nur in das Gefäß rinnt. In lehmigen Boden wird ein 50 cm tiefes Loch mit mehreren Zulaufrippen ausgehoben. Nach dem Regen lässt man die braune Brühe sich setzen oder filtert sie. Das so gesammelte Regenwasser enthält Spuren von Mineralien, während reines Regenwasser keine enthält.

Chemische Reinigung

MICROPUR® Tabletten: Auch in Pulverform oder flüssig erhältlich, entkeimt Wasser innerhalb von zwei Stunden. Es tötet viele Bakterien ab, aber keine Amöben. Es verwandelt auch kein Seewasser in Trinkwasser oder entfernt chemische Verunreinigungen. Es ist leicht zu dosieren und hält Wasser ein halbes Jahr lang trinkbar. Micropur hat einen Aufbewahrungszeitraum von mindestens 10 Jahren und lässt sich daher sehr gut in trockenen Räumen lagern. Es handelt sich bei „Micropur“ um ein Mittel, welches auf Silberionenbasis natürlich wirkt.

Meerwasser: ist salzig - zum Trinken ungeeignet - das Trinken von Meerwasser führt rasch zum Tode, dem Delirium und Koma vorausgehen. Auch nur in geringen Mengen getrunken, führt Meerwasser Durchfall herbei, der die Entwässerung des Körpers nur noch beschleunigt. Aber auch hier hat die Technik erstaunliche Fortschritte gemacht, so gibt es kleine und handliche Entsalzer, die überwiegend in der Hobbyseefahrt beliebt sind.

Trinkbare pflanzliche Flüssigkeiten

Im Frühjahr liefern die Schnittstellen abgeschnittener **Birken- oder Weidenzweige** tagelang Flüssigkeit. Haben Birken noch nicht ausgeschlagen, während andere Bäume schon Blätter zeigen, bohrt man mit dem Messer ein tiefes Loch in den Stamm und erhält nach kurzer Zeit leicht süßen Saft. Das funktioniert übrigens nur in dieser Zeit!

Besonders in den frühen Morgenstunden pumpen die **Bäume** über ihre **Wurzeln** Wasser aus dem Boden. Da manche Wurzeln sehr tief, teilweise bis zu 10 m oder mehr in den Boden führen, ist das Graben nach Wasser nicht sehr erfolgreich. Wenn nichts mehr hilft, können meterlange Baumstücke abgeschnitten und senkrecht in ein Gefäß gestellt werden, bis sie kein Wasser mehr abgeben. Bäume im Tal liefern mehr Wasser als die an den Hanglagen.

Kletterpflanzen, besonders Efeu, sind ebenfalls ein guter Wasserspender. Sie werden so hoch wie möglich und nahe am Boden durchgeschnitten. Wenn keine Flüssigkeit mehr austritt, schneidet man ein weiteres Stück ab, bis die Kletterpflanze trocken ist.

Osmoseanlagen

Wenn Sie lieber Trinkwasser bevorraten möchten, sollten Sie über den Einbau einer Osmoseanlage nachdenken, damit Sie Ihr Leitungswasser direkt filtern können. Diese Filter installiert man idealer Weise unter der Spüle und da viele Anlagen einen Zwischenspeicher für das saubere Wasser besitzen, können Sie ständig Wasser zapfen. Alle sechs Monate sollten die Filter ausgewechselt werden, und daher sollten Sie ein Ersatzset parat haben. Mit einer Osmoseanlage verfügen Sie langfristig über wohlschmeckendes und gesundes Wasser, das sich zudem, durch die deutlich bessere Qualität, besser lagern lässt.

Wer möchte, kann zusätzlich **Heilsteine**, **Kristalle** oder **Edelsteine** in das fertige Wasser legen, damit die natürliche Clusterstruktur des Wassers wieder hergestellt wird und die feinstofflichen Schwingungen der Kristalle auf das Wasser übergehen. Der japanische Forscher Masaru Emoto konnte in 12-jähriger Forschungsarbeit und in zehntau-

senden von Versuchen wissenschaftlich nachweisen, das Wasser in der Lage ist, Informationen zu speichern. Die in seinem Buch „Botschaft des Wassers“ abgebildeten wunderschönen Wasserkristalle demonstrieren auf beeindruckende Weise das, was die Homöopathie schon immer gewusst hat, nämlich dass Wasser Informationsträger ist und ein „Gedächtnis“ hat. (Die Botschaft des Wassers, ISBN 4-939098-00-1).

Zusätzlich ist ein so genannter **Wasserverwirbler** nach Viktor Schaubberger nützlich, der einfach am Wasserhahn befestigt wird. Viktor Schaubberger stellte die Hypothese auf, dass die Implosion eine Energie der Leere, ein schwarzes Loch erschafft, welches das Potential hat, die Moleküle des Wassers zu restrukturieren und wieder in ihre natürliche Ordnung zu bringen. Dadurch werden unharmonische Informationen im Wasser gelöscht.

Es ist schon erstaunlich was vernünftige Wasserfilter, [Destillatoren](#) oder Osmose-Anlagen aus dem normalen Trinkwasser filtern, gerade im Hinblick auf die Beisetzung des Trinkwassers mit Chlor oder Fluor. Einmal ganz abgesehen von alter Bleiverrohrung im Haus.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick:

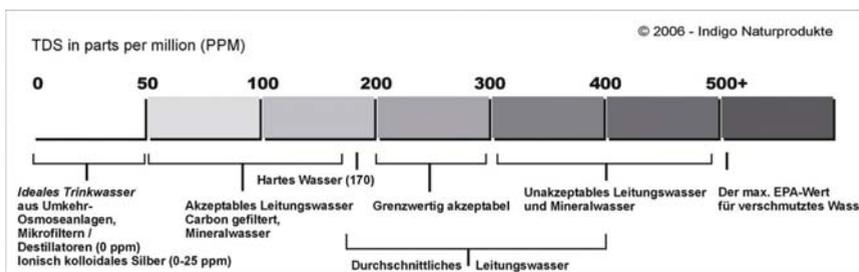
Arsen	= 99,9%
Atrazin / Bentazon	= 99,5%
Bakterien	= 99,9%
Cadmium	= 99,9%
Chlor / Chlorbenzol	= 99,5%
Dioxin	= 99,5%
Fluorsalz	= 99,9%
Nitrat	= 99,8%
Schwermetalle	= 99,5%
Asbest	= 99,5%
Pestizide/Herbizide	= 99,0%

Die Wasserqualität lässt sich anschliessend leicht mit einem Messinstrument nachprüfen.



Ein [TDS-Meter](#) (links im Bild) gibt schnell Auskunft über die Gesamtbelastung des Wassers (zum Beispiel Salze, Chemikalien, Pestizide, Schwermetalle usw.). Es wird angezeigt, wie viele gelöste Stoffe im Wasser vorhanden sind. Messbar sind nicht die einzelnen Stoffe, sondern die Gesamtbelastung mittels ppm (parts per million).

Es folgt eine Tabelle, die mit den angezeigten Werten des TDS-Meters verglichen werden kann:



Konservieren von Nahrungsmitteln

Räuchern ist ohne Technik überall möglich. Hängen Sie das dünn geschnittene fettfreie Räuchergut in den Rauch des Lagerfeuers - mit dem Risiko, dass so ungewollt die halbe Nachbarschaft von Ihrem Leckerbissen erfährt. ;-)

Räucherofen:

Der einfachste **Räucherofen** ist eine 50 x 50 x 50 cm tiefe Grube mit senkrechten Wänden, in der ein starkes Feuer entfacht wird. Ist dieses nahezu niedergebrannt, wird die Glut mit einer Schicht altem feuchten Laub, Holz oder Sägespänen bedeckt. Auf einem Rost aus frischen etwa besenstioldicken Ästen wird das dünn geschnittene Räuchergut gelegt und das Ganze dicht zugedeckt. Von der Seite sollte mit einem Stock ein Kamin für die Luftzufuhr bis in die Glut gestochen werden. Nach spätestens einer Stunde sind Fische geräuchert, Fleisch benötigt etwa 15-18 Stunden. Vor dem Essen ggf. salzen.

Eine andere Form des Räucherofens ist das **Rauchzelt**. Aus drei Stöcken wird ein etwa 80 cm hohes Gerüst gebaut und ca. 30 cm über dem Boden ein Rost aus frischen Ästen befestigt. Das Feuer wird mittig auf Steinen angezündet und bis zur reinen Glut herunter gebrannt.

Zur **Raucherzeugung** ist Hartholz ideal. Nadelhölzer neigen dazu, sich spontan mit starker Flamme zu entzünden und sehr stark zu rußen. Das Zelt wird mit nassen Säcken abgedichtet, so dass der Rauch nicht entweichen kann. Sind keine Säcke oder andere Textilien vorhanden, so sollte das ganze mit nassem Gras abgedichtet werden. Kontrollieren Sie regelmäßig, ob noch genügend Glut und Räucher-material vorhanden ist. Nach etwa 18 Stunden sind fettfreie Fleischstreifen von 2,5 cm breite und 5 mm Stärke durchgeräuchert und halten sich monatelang.

Trocknen ist die einfachste Art der Konservierung von Fleisch. Trockenfleisch ist weniger anfällig für Würmer und Maden. Das dünn geschnittene fettfreie Fleisch wird etwa 2-3 m hoch in der Sonne

aufgehängt und regelmäßig gewendet. Leichtes Einsalzen fördert das Trocknen durch Wasserentzug.

Um das Ganze zu beschleunigen, wird das Fleisch so dünn wie möglich in ca. 0,5 cm schmale Streifen geschnitten und nahe am Feuer aufgehängt, ohne es anzurösten oder anzubraten. So klappt es in etwa 5 Stunden.

Wenn genügend Salz und Zeit vorhanden sind, kann aus Salz und Wasser eine dicke Paste gemischt werden, mit der das Fleisch von allen Seiten eingerieben wird. Die ganze Mischung wird in einem Plastikbeutel gepackt und dieser auf einer harten Unterlage mit Steinen beschwert. Je nach Außentemperatur ist das Fleisch in etwa 48 Stunden soweit mit der Salzlake getränkt, dass es für Wochen nach dem Trocknen haltbar ist.

Einsalzen empfiehlt sich auch für Gemüse, Wurzeln und Kartoffeln. Mischen Sie eine Salzlake so stark an, dass Gemüse, Wurzeln oder Kartoffeln darin schwimmen.

Einlegen und Einkochen von Obst oder Gemüse: Sauberkeit ist oberstes Gebot beim Einkochen. Zum Einkochen brauchen Sie folgendes Zubehör:

Einmachgläser

Einkochgläser

Passende Gummiringe

Drahtbügel

Einmachkochtopf

Beim Einkochen stets auf Sterilität achten, damit Sie die eingekochten Lebensmittel auch möglichst lange genießen können. Die vorgekochten Zutaten werden in sterilisierte Einmachgläser gefüllt und mit Gummiring und Glasdeckel verschlossen.

Der Deckel wird während des Einkochens mit einem Drahtbügel fixiert. Anschließend werden die Gläser im Wasserbad oder Backofen langsam erhitzt, bis der Inhalt vollständig sterilisiert ist; (im Wasser-

bad etwa 30 Minuten). Sobald die Gläser abgekühlt sind kann der Drahtbügel problemlos entfernt werden da der Deckel durch den bei der Sterilisation entstandenen Unterdruck so bombenfest auf dem Glas sitzt, dass keine Luft mehr eindringen kann und das Eingemachte für viele Monate haltbar ist.

Comeback der Alternativen Heilmethoden

In schwierigen Zeiten werden längst vergessene oder durch die Pharmaindustrie bewusst bekämpfte, natürliche Heilmethoden, eine nie gewesene Renaissance feiern. Wenn die Versorgung mit notwendigen Medikamenten zum Erliegen kommt, werden wir Menschen uns wieder auf unser kollektiv gespeichertes Erbe besinnen müssen und den Alchimisten in uns (wieder) erwecken.

Eine effektive Methode, ein natürliches „Ersatzantibiotikum“ herzustellen, möchten wir hier kurz vorstellen.

Es ist das **Silberkolloid**:

Was sind Kolloide?

Hinter der großen Gruppe von lebendigen Zellen, die höchst effizient zusammenarbeiten, stehen noch kleinere Urlebensformen. Im vergangenen Jahrhundert entdeckt, vom französischen Wissenschaftler Bechamp mit der Bezeichnung Microzymas definiert, wurden diese endgültig vom deutschen Wissenschaftler Enderlein Anfang des Jahrhunderts definitiv nachgewiesen. Trotzdem werden sie in der medizinischen Praxis übergangen. Die bisher bekannte kleinste lebendige Einheit ist das Kolloid. Das Wissen um die Kolloide wird sehr bald der wichtigste Bezugspunkt für die Erkennung von Krankheiten sein und dadurch ganz besondere Unterstützung der Heilung ermöglichen.

Diese Kolloide sind es auch, die bei keiner Manipulation geklont werden können. Daher gibt es auch beim so genannten Klonen nur etwa 99 % Effizienz. Die Kolloide sind zwar wissenschaftlich nachgewiesen, jedoch wird kaum zur Kenntnis genommen, dass sie in unserer biophysischen Befindlichkeit eine Schlüsselrolle spielen.

Die Schamanen der Vorzeit, die Alchimisten des Mittelalters und die Esoteriker der Neuzeit verbanden und verbinden mit dem Edelmetall „Silber“ magische Heilkräfte und metaphysische Eigenschaften.

Silber – so sagten die griechischen Heilkundler – sei von Hypnos und Morpheus dazu ausersehen, in den schlafenden Menschen große Dinge zu vollbringen, denn es wirke tief auf das Unbewusste des Menschen ein, schlösse die Türen der Seele auf und versetze die verborgenen Kräfte in den Stand, die regenerativen Prozesse der Heilung im kranken Menschen einzuleiten. Silber ist daher nicht nur für die griechischen Heilkundigen, sondern auch für ihre Apologeten, die Vertreter der Alternativen Medizin, ein universelles Lebenselixier, ein nie versiegender Jungbrunnen für Seele, Körper und Geist.

Silber in der Naturheilkunde:

Ab dem Jahr 1881 führt der deutsche Geburtshelfer Dr. Carl Sigmund Franz Crede (1819-1892) erfolgreich die Applikation von Silbernitrat bei Neugeborenen ein, um eine gefürchtete Augenkrankheit (Augentripper) zu verhindern.

Im vergangenen Jahrhundert hatte kolloidales Silber eine große medizinische Bedeutung, geriet aber im Laufe der Zeit immer stärker in Vergessenheit. Insbesondere, als im Jahre 1928 der schottische Bakteriologe Sir Alexander Fleming das Penizillin entdeckte.

Seit vielen Jahrzehnten wenden Naturheilkundler (Ärzte, Heilpraktiker, Heiler etc.) kolloidales Silber in der Alternativen Medizin und der Naturheilkunde an, um bestimmte Krankheiten und Störungen zu lindern oder gar zu heilen. Es wurden damit verblüffende Erfolge erzielt.

Der biomedizinische Forscher und Arzt Dr. Robert O. Becker findet nach eigenen Angaben in „In vitro-Experimenten“ heraus, dass der Durchfluss einer positiven elektrischen Ladung durch eine Silberelektrode die Zellteilung von Krebszellen verringert und im günstigsten Fall Einhalt gebietet.

Im Mittelalter entdeckte man eine Eigenschaft des Silbers, welche dieses Metall auch interessant für den alltäglichen Gebrauch machte.

Man stellte fest, dass Getränke und Lebensmittel in silbernen Gefäßen sehr viel länger haltbar blieben. Eine Silbermünze in einen Topf Milch gelegt, hinderte diese am Sauerwerden. Durch Einwirkung von Luftsauerstoff und Schwefel bilden sich auf der Silberoberfläche Sulfid und Oxydschichten, daraus lösen sich in der Milch mikroskopisch kleine Teilchen (Ionen), welche die Milchsäurebakterien abtöten.

Auch der Arzt Paracelsus wusste um die Kraft des Silbers und nutzte sie.

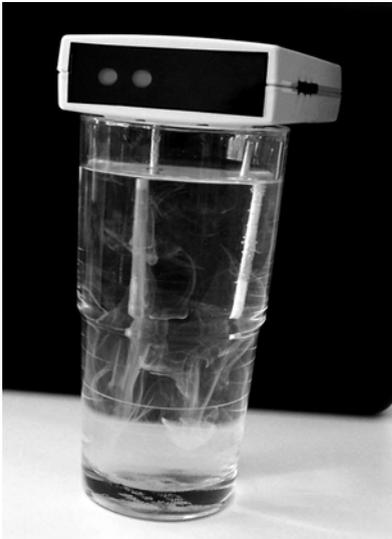
Bei der Wundversorgung und bei schlecht heilenden Verletzungen brachte eine aufgelegte Silbermünze Hilfe.

Heute finden Silberionen Anwendung, z.B. in Wasserfiltern, durch großflächige Aufbringung einer hauchdünnen Silberschicht zum Abtöten von Keimen, oder in der Medizin bei silberbeschichteten Wundauflagen.

So wird Silberwasser hergestellt:

Die Firma Indigo Gesundheit hat bereits vor Jahren die beiden Autoren Arnim und Hammerstein bei ihrer Forschung unterstützt und gemeinsam einen handlichen Silbergenerator entwickelt, mit dem sich zu Hause Silberkolloid herstellen lässt.

Die Herstellung dieser Silbersuspension ist denkbar einfach: Für den sofortigen Gebrauch werden Silberkolloide und Silberionen elektrolytisch hergestellt. Es werden eine Stromquelle (27 Volt) benötigt und ein so genannter Silbergenerator, der den Strom regelt und pulsierend an die Silberstäbe abgibt. Das Herzstück bilden zwei reine, elementare Silberstäbe, mit einer Reinheit von 99,99 %. (Mit diesen Silberstäben lassen sich ca. 4000 Liter Silberwasser herstellen).



Das Bild zeigt einen [Silbergenerator](#) auf einem Glas Wasser, die Silberstäbe ragen in die Flüssigkeit (destilliertes Wasser) hinein und geben das Silber mittels eines elektrolytischen Herstellungsverfahrens in langsamen Schritten ab. Wer mehr über die Vielseitigkeit des kolloidalen Silbers erfahren möchte, dem empfehlen wir das Buch [Kolloidales Silber für Anwender und Heilpraktiker](#). ISBN-13: 978-3-00-019878-6.

Wirkungsweisen:

Die Silberkolloide dringen auf Grund ihrer geringen Größe in ein bestimmtes Enzym von einzelligen pathogenen Mikroorganismen (Mikroben, Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten) ein und töten diese ab.

Enzyme üben spezifische Funktionen aus, denn sie sind verantwortlich für den Transport von Nährstoffen in das Zellinnere oder die schnelle Beförderung aus der Zelle heraus. Die Silberionen dringen nun in das Innere der Mikroorganismenzellen, docken dort an diesen Enzymen fest an und unterbinden deren lebensnotwendige Transportfunktion.

Kolloidales Silber wirkt auch als „natürliches Deodorant“. Dabei werden unangenehme Gerüche nicht überdeckt, sondern es werden vielmehr die Bakterien abgetötet die für die Entstehung des Geruchs verantwortlich sind. So werden z.B. bei übermäßigem Fuß- oder Achselschweiß nicht die Schweißdrüsen blockiert, sondern es werden

nur die Geruchsbakterien vernichtet. Innerhalb von ein paar Tagen können so auch hartnäckiger Nagel- oder Fußpilz behandelt werden.

Wir haben einen Test gemacht: Eine Scheibe frisches Toastbrot halbiert und eine Hälfte mit „Silberwasser“ oberflächlich leicht eingesprüht. Dann wurden beide Hälften in je eine Plastiktüte gelegt und an einen Ort mit Zimmertemperatur gelagert. Nach einiger Zeit bildete sich der erste Schimmel, aber nicht auf der mit Silberwasser eingesprühten Hälfte. Nach 4 Wochen war die „unbehandelte“ Toastseite grün verschimmelt, während die eingesprühte Hälfte relativ frisch aussah.

Anwendungsformen:

Für die systematische Anwendung sollte kolloidales Silber z.B. oral eingenommen werden. Dabei empfiehlt es sich, die Flüssigkeit nicht sofort herunterzuschlucken, sondern sie zunächst einige Sekunden lang unter der Zunge zu behalten. Dadurch wird ein Teil des kolloidalen Silbers vom Körper bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen.

Die orale Anwendung empfehlen einige Heilpraktiker beispielsweise bei Parasiten- und Hefepilzbefall (Candida), chronischer Müdigkeit und bei Bakterien- und Virusinfektionen, aber auch bei vielen anderen Erkrankungen.

Bei Erkrankungen des Mund- und Rachenraumes (Zahnfleischentzündungen, Erkältungen usw.) ist es sinnvoll, mit unverdünntem kolloidalem Silber zu gurgeln und zu spülen.

Soll kolloidales Silber im Dickdarm wirksam werden, sollte es möglichst schnell mit viel Wasser getrunken werden, damit es nicht vorher schon vollständig resorbiert wird.

Wogegen wirkt kolloidales Silber:

Während ein Breitbandantibiotikum (gegen Bakterieninfektionen) oder ein Breitbandmykotikum (gegen Pilzinfektionen) immer nur einen Teil der Erreger abtöten kann und sich sehr schnell Resistenzen bilden können, wirkt kolloidales Silber gegen über 650 Krankheiten

die durch Bakterien, Pilze *und* Viren verursacht sind.

Hier ein kleiner Überblick über Krankheiten, für die eine Behandlung mit kolloidalem Silber beschrieben wurde:

- Akne, Dermatitis, Furunkel, Hautpilzkrankungen, Herpes simplex, Herpes zoster. Kopfhautpusteln, Seborrhöe, Warzen.
- Arthritis, Rheuma, Borreliose, Diarrhöe, Gastritis, Hämorrhoiden, Ruhr.
- Influenza, Nasenkatarrh, Hornhautgeschwür, Tränensackentzündung. Erkrankungen des Urogenitaltraktes.
- Blasenentzündung (chronisch), Prostatabeschwerden.
- Diabetes, Entzündung des Gehörganges, Furunkel, Geschwüre, Verbrennungen.

Handwerkliche Fähigkeiten:

Ihre handwerklichen Fähigkeiten könnten sich als sehr wertvoll erweisen. Wenn Steuerberater, Anwälte und Verwaltungsbeamte nicht mehr gefragt sind, wird das Handwerk wieder goldenen Boden haben. Die Landwirte werden im Rhythmus der Natur den Boden bestellen, so wie sie es Jahrhunderte taten. Hebammen werden wieder Hausgeburten durchführen. Das rege Markttreiben wird zu einem Spektakulum, so wie es sich im Mittelalter zugetragen hat. Wir werden uns wieder verzaubern lassen, von den Allevanzen und Possen der Narren und Gaukler. Weitgereiste Musikanten werden unsere Ohren umschmeicheln mit Liedern und Tänzen aus Alter Zeit. Wir werden wieder wie Kinder, wenn die Gaukler schier unglaubliche Kunststücke performieren.

Mobilisieren Sie Ihre verborgenen Talente, denn es wird wieder gefragt sein, wie man mit Stoffen, Leder und Fellen umgeht, wie Kräutergärten angelegt werden und wie das Trocknen von Früchten und Gemüse zur Konservierung vonstatten geht. Wie Tonwaren auf der Drehscheibe hergestellt werden und der Schlosser wieder zum Schmied wird, um mit lodernder Esse Hufeisen und allerlei Kunst-

werke zu schmieden.

Lernen Sie, wie man Wasserkraft nutzt, um Maschinen unabhängig vom Stromnetz zu betreiben. Jeder, der überleben will, tut gut daran, ein paar grundlegende Techniken zu lernen, wie man mit anderen Menschen grundlegendes Wissen teilen kann... Stellen Sie Ihre Talente nicht unter den Scheffel.

Zum Schluss:

Hoffentlich konnten wir Ihnen einige Tipps und Ratschläge geben, die Sie in einer Krisensituation gebrauchen können. Sicherlich lässt sich die Liste der Anweisungen unbegrenzt weiterführen und dieses sollten Sie jetzt selbst durchführen.

Bei allen Notfallvorkehrungen dürfen wir den Spaß, den Tanz und die Geselligkeit nicht vergessen. Mit Trommeln, Dudelsack oder Mundharmonika musizieren die Menschen auch in der größten Armut. Auch werden die anderen archaischen, die geselligen Tätigkeiten wie singen, tanzen und lachen in einer Krise des beschriebenen Ausmaßes dafür sorgen, dass Sie sich stabilisieren und die Belastungen besser ertragen und überstehen werden. Meditieren Sie. Führen Sie Ihre persönliche Energiearbeit wie gewohnt fort. Energiepyramiden, Atemtechnik, Kristalle, es ist egal welches Hilfsmittel Sie benutzen, es wird richtig sein.

Anmerkung: Es ist ein Gebot der Stunde, auch in angespannter Atmosphäre unbeschwert entspannen zu können: *Ich werde mich zur rechten Zeit am rechten Ort aufhalten. Meine Atmung ist ruhig und entspannt. Ich bin zentriert.* Bedenken Sie: Bei einer hereinbrechenden Katastrophe werden wir Menschen und gewiss auch die Lichtarbeiter eine gewisse Zeit traumatisiert sein, unsere Gedanken werden chaotisch sein und sich mit den Gedankenformen ängstlicher und chaotischer Mitmenschen verbinden. Niemand weiss mehr was angesagt ist, niemand hat einen Plan. Die Menschen laufen anfangs panisch umher und reagieren instinktiv. Das beweisen die historisch belegten Katastrophen.

Darum schrieben wir dieses Notfallhandbuch.

Denn **Sie** als interessierter Leser werden zur Stütze dieser hilflosen Menschen, **Sie** werden mutig und aufrecht durch die Strassen ziehen und Ihre Hilfe anbieten! Denn Sie sind vorbereitet! Sie müssen in rascher Folge zum richtungweisenden Leuchtturm und Ratgeber werden. Denn: Lichtarbeiter zu sein, heißt nicht weltfremd zu sein! Stellen Sie sich auf die Bedürfnisse Ihrer Mitmenschen ein wenn die Endzeit kommt, sollte dieses Ereignis für die Zweifler und Verleugner augenscheinlich auch noch so unwahrscheinlich erscheinen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Im Winter 2008/2009

Arnim und Hammerstein

Literaturnachweis / Recherche

Recherche:

<http://www.wallstreet> Informationen zur Finanzkrise.

<http://www.rk19-bielefeld-mitte.de/survival/survival/10.htm> Survival.

<http://www.survival-abenteuer.de/survivaltraining/feuer/ostreichh.htm> Survival.

Fotos:

Wasserfilter: © Katadyn Deutschland

Bullerjan: © Bullerjan Deutschland

Restlichen Fotos: © Indigo Gesundheit

Zum Schluss

Der Indigo Buchverlag ist weiterhin an Informationen und Anregungen zum Thema interessiert. Schreiben Sie uns!
Auf folgender Internetseite werden wir aktuelle Informationen zum Thema bereithalten:

<http://www.indigo-gesundheit.de>

INDIGO BUCHVERLAG

Stichwort: „2013“

Yorckstr. 20

D-15749 Mittenwalde/Mark

Telefon 033764/25972

E-Mail: mail@indigo-gesundheit.de

INDIGO
GESUNDHEIT



Rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gerne!
01805-670050*



* 14 Ct/Min. Festnetz. Mobilfunk ggf. abweichend.

Versandhandel mit Wellness-Produkten

Artikel	Bezeichnung	Preis € (UVP)
201000	Katadyn® Pocket Wasserfilter 20 Jahre Garantie Mit diesem Wasserfilter kann man aus nahezu jedem Wasser nutzbares Trinkwasser erzeugen. Damit können Sie Ihre Versorgung für Jahre sicherstellen, denn der reinigbare Keramikfilter hat eine Lebenserwartung von bis zu 50.000 Liter.	259,90
50101	Micropur® Classic 100 Tabletten Haltbarkeit 10 Jahre. Silberionen, wie sie in Micropur Tabletten verwendet werden, sind die beste und freundlichste Lösung Trinkwasser zu konservieren. Micropur tötet Bakterien ab und hält Wasser bis zu 6 Monate keimfrei. Optimal für Wasserkonservierung in Lagertanks geeignet.	13,95
6A	SilverMaker Gerät zur Herstellung von Silberkolloid. Inkl. 99,99% Feinsilberstäbe, Netzteil 24 V.	79,90
Destillier	Wasserdestillator Sauberes Wasser in Quellwasserqualität. 750 Watt, destilliert 4 l/h.	179,90
LED-R-L	Dynamo Radio + LED-Taschenlampe Zwei drei LED's, solide verarbeitet, gute Leuchtkraft, mit Akku. 1 Min. kurbeln, 15 Minuten Radio oder 10 Minuten Licht.	19,90
LED-L	Dynamo LED-Taschenlampe Zwei helle LED's, solide verarbeitet, gute Leuchtkraft, mit Akku.	9,90
TDS-Meter	TDS-Meter Messgerät zur Wasserkontrolle Zur schnellen Überprüfung der Wasserqualität. LCD-Anzeige. Einige Sekunden in die Wasserprobe halten, den Wert ablesen und mit der beiliegenden Tabelle vergleichen.	25,90
10er Packung = 5 kg Brot!!!	Dauerbrot dunkel Roggenvollkorn (S) (G) (R) * 500g Brot in der Dose, dauerhaft zu lagern.	22,50
10er	Dauerbrot hell	22,50

Packung = 5 kg Brot!!!	Roggenbrot (S) (G) (R) * 500g Brot in der Dose, dauerhaft zu lagern.	
Warenmuster 5 Sorten! 1,5 kg!!!	Selbsterhitzende Mahlzeiten Drücken, hinstellen, warten, essen! 3 Jahre haltbar! Rindergulasch Burgunder Art, Chili con Carne, Ravioli in Tomatensauce, Paella del Sol, Hünchen Massala je 300 g**	18,75
	Himalayasalz 1 kg im Baumwollsack	7,90
Arabia	0,5 Liter Destillieranlage Mit Spiritusbrenner. In Deutschland zugelassen.	149,-
	Solar Photovoltaik Inselanlage Mit unseren Partnerfirmen bieten wir Ihnen zukunftsweisende Anlagen aus einer Hand!	Auf Anfrage
	Getreidemühle, Korn-Schrotmühle Jetzt mit 6 Jahren Garantie (bei privater Nutzung)!	Ab 199,00
	GreenStar Saftpresse GS1000 5 Jahre Garantie (bei privater Nutzung)! Die Greenstar-Saftpresse macht es auch für Sie zum Kinderspiel einen köstlichen, enzym- und vitaminreichen, frischen Saft herzustellen.	439,90
	Gaskocher Handlicher Gaskocher mit guter Kochleistung	49,95
	* (S)=Sauerteig, (G)=geschnitten, (R)= Ring. Preis pro Kg 4,40 € ** Preis pro 100 g = 1,25 € Alle Preise inkl. MwSt. und exkl. Versand. Versandkosten bitte vor der Bestellung erfragen. Preise sind gültig bis zum 31.5.2009	

Indigo Gesundheit

Versandhandel mit Wellness-Produkten

Yorckstr. 20 – 15749 Mittenwalde.

Tel. 033764/25972 / Fax – 25956

Internet: www.indigo-gesundheit.de

E-Mail: mail@indigo-gesundheit.de



**Fordern Sie unseren kostenlosen Katalog an.
Herr Franneck berät Sie gerne!**