

SVEN GRABAU

Gut vorbereitet für den Krisenfall – Prepping für Familien



GOLDMANN



SVEN GRABAU

# **Gut vorbereitet für den Krisenfall - Prepping für Familien**

Keine Angst vor Stromausfall, Extremwetter,  
Evakuierung, Pandemie & Co.

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Oktober 2023

Copyright © 2023: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Angelika Lieke

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

CH · AnG

ISBN 978-3-442-17991-6

# Inhalt

Einführung .....	7
<b>1 Die Vorratskammer für die ganze Familie .....</b>	<b>13</b>
1.1 Wasservorrat .....	18
1.2 Lebensmittel .....	40
1.3 Drogerieartikel und Hygiene .....	70
<b>2 Familienapotheke, medizinischer Bedarf und Brandschutz .....</b>	<b>89</b>
2.1 Das gehört in die Familienapotheke .....	95
2.2 Erste Hilfe .....	107
2.3 Brandschutz für zu Hause .....	127
<b>3 Das Familienarchiv: Die Dokumentenmappe ..</b>	<b>131</b>
3.1 Dokumente und Übersichten .....	132
3.2 USB-Notfallstick .....	140
<b>4 Evakuierung mit Kindern .....</b>	<b>151</b>
4.1 Fluchtrucksack .....	152
4.2 Familienzusammenführung mit Kindern .....	174

<b>5</b>	<b>Gut versichert gegen Naturkatastrophen</b>	181
5.1	Hausratversicherung	182
5.2	Wohngebäudeversicherung	186
<b>6</b>	<b>Stromausfall/»Blackout«</b>	187
6.1	Vorbereitung	194
6.2	Evakuierung von Angehörigen im Altenheim	206
6.3	Klimawandel und Energieerzeugung	212
<b>7</b>	<b>Starkregen und Hochwasser</b>	219
7.1	Vorbereitung	221
7.2	Klimawandel und Starkregen	228
<b>8</b>	<b>Kältewelle</b>	231
8.1	Vorbereitung	232
8.2	Kältewellen trotz Klimawandel	237
<b>9</b>	<b>Hitzewelle</b>	243
9.1	Vorbereitung	245
9.2	Klimawandel treibt die Hitze an	249
<b>10</b>	<b>Pandemie</b>	251
10.1	Vorbereitung	257
10.2	Klimawandel als Pandemietreiber	265
	<b>Schlusswort</b>	267
	<b>Register</b>	269

# Einführung

In den vergangenen Jahren kam es vermehrt zu Krisen, die wir uns zuvor kaum vorstellen konnten. Im Jahr 2020 brach die weltweite Coronapandemie aus. Innerhalb kürzester Zeit verbreitete sich ein bis dahin unbekanntes Virus in der ganzen Welt. In der Folge kam es zu einem Herunterfahren des öffentlichen Lebens, zur Einführung von Kontaktbeschränkungen, zu Panikkäufen und gesellschaftlichen Spannungen. Die Krise hat zudem offengelegt, wie ungenügend wir auf solche Situationen vorbereitet sind. Schutzmasken und Desinfektionsmittel waren Mangelware.

Bereits 2021 trat der nächste Krisenfall ein. Extremer Starkregen traf vor allem das Ahrtal in Rheinland-Pfalz und richtete katastrophale Zerstörungen an. Einige Monate später sorgte der russische Überfall auf die Ukraine für Unsicherheit. Auch in dieser Zeit kam es wiederholt zu Panikkäufen, und die Energieversorgung geriet stark unter Druck. Es bestand das Risiko einer Energiekrise, in der zu wenig Gas und Strom zur Verfügung stünden. Der darauffolgende Herbst und Winter war sehr mild und half, Energie zu sparen. Vermutlich hat der Klimawandel zu den Wetterbedingungen beigetragen.

Auch vor dem Jahr 2020 gab es bereits größere Naturkatastrophen, doch traten diese eher selten auf. So selten sogar, dass die breite Bevölkerung keinen Anlass sah, sich darauf vorzubereiten. Dies ändert sich nun zunehmend, und viele Menschen stellen sich inzwischen die Frage, wie eine Krisenvorsorge sorgfältig geplant und frei von Panik aufgebaut werden kann.

Genau an dieser Stelle soll das vorliegende Buch ansetzen. Es zeigt anhand zahlreicher praktischer Beispiele, wie sich eine Familie auf Krisen vorbereiten kann. Viele Vorbereitungen sind unabhängig vom Alter zu treffen. Doch wo es sinnvoll ist, wird besonders auf die Bedürfnisse von Säuglingen, Kleinkindern und Senioren eingegangen. Gleichzeitig soll ein erstes Verständnis für Krisensituationen vermittelt und so das Gefühl gestärkt werden, einer möglichen Krise gewachsen zu sein. Wer vorbereitet ist, verfällt nicht in Panik und wird in einer Notsituation bessere Entscheidungen treffen. Checklisten helfen dabei, den Überblick zu behalten.

### **Checklisten mit unterschiedlichen Vorbereitungsstufen**

Viele Checklisten sind in der Regel für unterschiedliche Vorbereitungsstufen erstellt worden. Die **Mindestausstattung** umfasst alles, was minimal für eine gute Vorbereitung benötigt wird. Darüber hinaus ermöglicht die ergänzende **Optimalausstattung** mehr Komfort im Krisenfall. Ebenso ist es bei der größtmöglichen Vorbereitungsstufe, der ergänzenden **Extremausstattung**. Letztere ist allerdings meist mit



hohen Kosten verbunden und erst dann zu empfehlen, wenn in allen anderen Bereichen der Krisenvorsorge die Mindestausstattung vorhanden ist.

Dieses Buch befasst sich mit realistischen Krisenszenarien wie Starkregen und Hitzewellen. Apokalyptische Untergangsszenarien für unser Land wie Krieg, Eurokrise oder gar ein gesellschaftlicher Zusammenbruch finden hier keinen Platz. Das ist eher etwas für Science-Fiction-Filme und hat nichts mit ernsthafter Krisenvorsorge zu tun. Die Welt wird nicht untergehen. Es wird schlimmstenfalls aufgrund des Klimawandels etwas schwieriger werden, auf ihr zu leben. Welche Effekte zu erwarten sind und warum wir uns vorbereiten müssen, wird hier in Grundzügen dargestellt. Einen besonders umfangreichen Schwerpunkt im Buch bilden die Kapitel zu den wichtigsten Bereichen der Vorsorge: Wasser, Nahrung und Erste Hilfe.

### **Finanzieller Krisenvorsorgeaufwand**

Die finanziellen Möglichkeiten sind bei jeder Familie unterschiedlich. Ebenso die Bereitschaft, Ressourcen für die Krisenvorsorge einzusetzen. Dem wird im Buch Rechnung getragen, indem häufig eine Mindestausstattung, eine ergänzende Optimalausstattung sowie eine Extremausstattung vorgeschlagen werden. Auch finden sich hier unterschiedlich umfangreiche Bevorratungsvorschläge, um gegebenenfalls Geld zu sparen. Die Kapitel mit den Profi-Tipps gehen teils deutlich über die Minimalvorbereitung hinaus und sollen

weiterführende, jedoch nicht zwingend notwendige Vorbereitungsmöglichkeiten aufzeigen. So bleibt es dem Leser überlassen, wie weit die eigene Vorsorge gehen soll.

### **Was »Prepping« wirklich bedeutet**

Der Begriff »Prepping« kommt aus dem Englischen und bedeutet in unserem Themenfeld so viel wie »vorbereiten« beziehungsweise Vorsorge betreiben. Ein »Prepper« ist demnach jemand, der sich auf mögliche Krisenfälle vorbereitet.

Prepper bauen überlegt Vorräte über einen längeren Zeitraum hinweg auf und machen sich Gedanken über realistische Gefährdungen. Kommt es schließlich zu einer Krise, müssen sie sich nicht an Panikkäufen beteiligen und nehmen somit auch niemandem etwas weg. Im Gegenteil, Prepper können anderen in schwierigen Situationen helfen und entlasten dadurch die staatlichen Strukturen. Öffentliche Hilfe durch Behörden und Rettungskräfte kann dann dort eingesetzt werden, wo sie dringender benötigt wird.

Ganz grundsätzlich gehen die meisten Prepper davon aus, dass bei einem außerordentlichen und überregionalen Krisenfall nicht allen Menschen gleichzeitig geholfen werden kann. Darum bereiten sie sich vor.

Der Unterschied zwischen Krisenvorsorge und Prepping liegt im Wesentlichen im Umfang der Vorbereitungen. Allgemein werden jene Empfehlungen, die vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) herausgegeben werden, als Grundlage der Krisenvorsorge an-

gesehen. Prepping geht in der Regel über diese Empfehlungen hinaus.

### **Eigenverantwortliche Nutzung des Buches**

In den folgenden Kapiteln werden viele konkrete Maßnahmen zur Krisenvorsorge beschrieben. Dazu gehören unter anderem Hinweise zu Medikamenten, Erste-Hilfe-Material, Elektronik, Versicherungen, Lagerfähigkeit von Nahrungsmitteln und vieles mehr. An dieser Stelle sei der Hinweis gestattet, dass ich über keine formelle Ausbildung in den aufgeführten Bereichen verfüge. Darum muss jede vorgeschlagene Maßnahme von der Leserin, dem Leser selbst kritisch überdacht und gegebenenfalls den individuellen Umständen angepasst werden. Im Zweifel ist der Rat einer Fachkraft hinzuzuziehen.

### **Überdachte Vorbereitung in kleinen Schritten**

Dieses Buch beschreibt viele mögliche Krisenszenarien und Wege, wie damit umgegangen werden kann. Inzwischen gibt es für nahezu jedes Problem ein Produkt zu kaufen, dennoch ist es nicht sinnvoll, Unsummen für Prepping auszugeben.

Eine gute Vorbereitung erfordert in erster Linie überdachte Planung und benötigt in der Regel mehrere Jahre. Kleine Schritte reichen am Anfang völlig aus.

### **Kontakt**

Ich freue mich über ein Feedback zu diesem Buch und auch über weitere Ideen zum Thema. Sollte mir trotz aller Sorgfalt

ein Fehler unterlaufen sein, nehme ich einen entsprechenden Hinweis gerne auf. Meine Kontaktdaten finden Sie am Ende des Buches.

Darüber hinaus schreibe ich unter anderem auf [www.family-prepping.de](http://www.family-prepping.de) Artikel zum Thema. Für den einen oder anderen Leser könnte sich der Blick in den Blog lohnen.

Alle Checklisten aus diesem Buch können unter [www.penguin.de/grabau-krisefall](http://www.penguin.de/grabau-krisefall) kostenlos heruntergeladen werden.

# 1

## **Die Vorratskammer für die ganze Familie**

Sobald sich Katastrophen anbahnen, ist immer davon auszugehen, dass sich die Bevölkerung im großen Stil mit Lebensmitteln und Drogerieartikeln bevorraten wird. Schnell soll noch alles beschafft werden, was in den kommenden Wochen im Haushalt benötigt wird. Oder eben sehr viel mehr darüber hinaus! In dem Fall kommt es zu Panikkäufen.

Im April 1986 kam es zum Reaktorunglück in Tschernobyl, in dessen Folge radioaktive Wolken auch über Deutschland hinwegzogen. Die Krise traf Bundesregierung und Bevölkerung gleichermaßen völlig unvorbereitet. Nach einiger Zeit gab es die Empfehlung von Strahlenschutzkommission und Bundesregierung an die Bevölkerung, zum Beispiel auf frisches Gemüse und Milch zu verzichten. In der Folge kam es zu ausufernden Panikkäufen von H-Milch und Gemüse in Konservendosen. Da diese Lebensmittel ja bereits vor dem Unglück abgefüllt worden waren, galten sie als bedenkenlos konsumierbar.

Ähnliches geschah im März 2011, nachdem das Kernkraftwerk in Fukushima (Japan) explodiert war. Zwar gab es keine größeren Panikkäufe in Deutschland, aber die japanische Bevölkerung deckte sich anschließend sehr weit über den Unfallort hinaus panisch mit Konservendosen, Wasser und Batterien ein. Auch Treibstoff war verständlicherweise nach kurzer Zeit weitgehend ausverkauft. Schließlich wollten sich viele Betroffene möglichst weit entfernt vom havarierten Kernkraftwerk in Sicherheit bringen.

### **Jüngste Panikkäufe**

Nachdem es in Deutschland über einen längeren Zeitraum keine vergleichbaren Krisenfälle gegeben hatte, kam es in der jüngeren Geschichte jedoch zu einer Häufung von Ereignissen, die überstürzte Käufe auslösten. Jedem von uns werden noch die leeren Regale im März/April 2020 in Erinnerung sein, als die Coronakrise mit dem ersten Lockdown begann. Hier kam es in weiten Teilen der Bevölkerung zu Kurzschlussreaktionen in Form von unüberlegten Panikkäufen. Dabei spielte es für manche Käufer keine Rolle, ob sich die gekaufte Ware überhaupt für den gewünschten Zweck eignete. Frisches Brot wanderte ebenso in großen Mengen in den Einkaufswagen wie Konservenware und Frischfleisch aus der Kühltruhe. Der ungewohnte Anblick leerer Regale hat weitere Menschen dazu veranlasst, ebenso panikartig mit der Bevorratung zu beginnen. Besonders knapp waren Konserven, Nudeln, Hefe, Mehl, Toilettenpapier, Desinfektionsmittel und Atemschutzmasken. Darüber hinaus waren

so gut wie alle typischen Ausstattungen zur Krisenvorsorge ausverkauft oder sprunghaft im Preis gestiegen.

Russlands Überfall auf die Ukraine im Februar 2022 ließ erneut Unsicherheit in der Bevölkerung entstehen. In der Folge kam es ein weiteres Mal zu Panikkäufen. Da die Ukraine viel Getreide und Sonnenblumenöl exportiert, waren insbesondere Mehl und Speiseöl schlagartig ausverkauft. Ebenso gefragt waren Reis, Nudeln, Honig und sogar Senf. Die Nachfrage nach Konserven stieg so stark an, dass sich manche Discounter gezwungen sahen, Abgabebeschränkungen einzuführen.

Nachdem sich die Lage kurzzeitig wieder etwas beruhigt hatte, wurden Panikkäufe aufgrund eines möglichen Strom-Blackouts und einer Gasmangellage getätigt. Diesmal standen neben Konserven vor allem Kerzen, Teelichter, Brennholz, Stromaggregate, Benzinkanister und Heizlüfter auf dem Einkaufszettel der Panikkäufer.

Generell ist immer dann mit Panikkäufen zu rechnen, wenn Naturkatastrophen im Wetterbericht vorhergesagt werden. So kommt es jedes Jahr während der US-amerikanischen Hurricane-Saison zu leeren Supermarktregalen, sobald ein Sturm angekündigt wird. Es bilden sich zum Teil lange Warteschlangen vor den Geschäften, um noch kurzfristig Trinkwasser, Toilettenpapier, Konserven, Taschenlampen, Batterien und Sperrholzplatten zu ergattern.

### **Staatliche Lebensmittelreserven**

Für den Fall, dass es zu Lebensmittellängpassen kommen sollte, hat Deutschland vorgesorgt. Es werden in der »Bundesreserve Getreide« Hafer, Roggen und Weizen gelagert. Darüber hinaus werden in der sogenannten Zivilen Notfallreserve Linsen, Reis, Kondensmilch und Erbsen bevorratet. Für diese Zwecke wurden im gesamten Bundesgebiet geheime Lager angemietet, aus denen im Notfall die Versorgung der Bevölkerung sichergestellt werden soll. Ergänzend dazu wurden vor allem in Ballungsräumen versteckte Notbrunnen angelegt, mit denen etwa 25 Prozent der Bevölkerung versorgt werden könnten.

Doch auch wenn es diese zentral angelegten Vorräte gibt, ist das noch kein Grund zur Entwarnung. Das Getreide muss schließlich erst einmal zu Mehl und dann weiter zu Brot verarbeitet werden. Hierzu muss im Notfall eine umfangreiche Logistikkette funktionsfähig sein. Das Anstellen in der Warteschlange am Notbrunnen stelle ich mir höchst unangenehm vor. Zum einen kann nur eine sehr begrenzte Menge Wasser abgefüllt und getragen werden, zum anderen könnte es zu Spannungen innerhalb der Warteschlange kommen.

### **Überlegte Vorbereitung verhindert Panikkäufe**

Diese Beispiele zeigen, dass der Großteil der Bevölkerung nicht auf Naturkatastrophen und andere Krisen vorbereitet ist. Wir müssen uns jedoch darauf einstellen, dass sie vor allem durch den bevorstehenden Klimawandel deutlich zunehmen werden. Entsprechende Maßnahmen werden von



den meisten Menschen allerdings erst dann getroffen, wenn es schon zu spät ist und das Problem vor der Tür steht. Mit kurzfristigem, panischem Kaufverhalten soll der mögliche Kontrollverlust durch das Ungewisse kompensiert werden. Das ist jedoch ein grundsätzlich falscher Ansatz.

Prepper sind das Gegenteil von Panikkäufern. Sie haben sich über einen langen Zeitraum hinweg Vorräte angelegt und handeln nicht erst dann, wenn die Krise bereits entstanden ist.

### Prepper sind keine Panikkäufer

Wer unter Stress vor einem Krisenfall spontan große Vorräte aufbaut, tätigt Panikkäufe und nimmt unter Umständen anderen die Möglichkeit, das Nötigste zu beschaffen.

Prepper hingegen bauen gut überlegt über einen langen Zeitraum hinweg und unabhängig von einer Gefahrensituation einen dauerhaft haltbaren Vorrat auf. Sie müssen in der Krise keine Panikkäufe tätigen, da sie bereits hinreichend ausgestattet sind.

## 1.1 Wasservorrat

Für uns ist es selbstverständlich, dass sauberes Trinkwasser aus der Leitung kommt. Kaum jemand kann sich vorstellen, dass es einmal nicht mehr der Fall sein könnte, weshalb

vermutlich von den meisten Menschen unterschätzt wird, wie wichtig Wasser für die Krisenvorsorge ist. Es ist sogar der wichtigste Bereich der Vorsorge.

Der Körper eines Erwachsenen besteht zu etwa 60 Prozent, der eines Kindes zu etwa 75 Prozent aus Wasser. Wasser ist überaus wichtig, damit Nährstoffe zwischen den Organen transportiert werden können, der Blutkreislauf in Gang gehalten wird und die Körpertemperatur reguliert werden kann. Wird zu wenig Wasser getrunken, sinkt die Leistungsfähigkeit rapide. Es kommt zu Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Verstopfung und erhöhter Infektionsgefahr durch trockene Schleimhäute im Hals. Im schlimmsten Fall droht der Tod durch Verdursten.

### **Unterbrechung der Trinkwasserversorgung**

Auch wenn die Trinkwasserversorgung in Deutschland sehr zuverlässig funktioniert, kann es insbesondere durch Naturkatastrophen zu Beeinträchtigungen kommen. Beispielsweise können Hochwasser und Starkregen das Leitungsnetz beschädigen und Aufbereitungsanlagen überfluten. Oft kommt es in dem Zusammenhang zu Abschaltungen des Stromnetzes, und auch die Technik zur Steuerung der Anlagen und Pumpen fällt zeitweise aus. Sogar Terroranschläge sind nicht vollständig auszuschließen. Beispielsweise hat schon die Rote Armee Fraktion (RAF) in den 1970er Jahren gedroht, die Wasserversorgung von deutschen Städten zu verseuchen.

Aber auch Trinkwasserverschwendung gefährdet regional die Versorgung. So haben beispielsweise die Stadtwerke von Königstein (Hessen) im Jahr 2022 die Bevölkerung dazu aufgerufen, für größere Grünflächen und Swimmingpools nur noch Brauchwasser zu benutzen.

Im niedersächsischen Lauenau brach im Jahr 2020 die Wasserversorgung komplett zusammen. Aufgrund der damaligen durch Corona bedingten Situation waren im Sommer weniger Bürger als üblich verreist, was bereits ausreichte, um zu einer Überlastung des Trinkwassersystems zu führen.

Bei solchen Beispielen handelt es sich längst nicht mehr um Einzelfälle. Insbesondere Gemeinden in Ostdeutschland sind von Wasserknappheit betroffen. Der brandenburgische Wasserverband Strausberg-Erkner hat bereits angefangen, Wasserhöchstmengen für die Industrie festzulegen, weshalb sich in der Region keine Unternehmen ansiedeln konnten, die zu viel Wasser benötigt hätten.

Als problematisch wird auch der hohe Wasserbedarf in der Landwirtschaft gesehen. In weiten Teilen Deutschlands wie Bayern, Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen und Hessen kann das Grundwasser kostenlos entnommen werden, und es besteht daher auch kein Anreiz, den Verbrauch zu senken.

### **Klimawandel sorgt für zunehmende Wasserknappheit**

Der Klimawandel stellt vermutlich die größte Bedrohung für unsere Trinkwasserversorgung dar. Er trägt maßgeblich