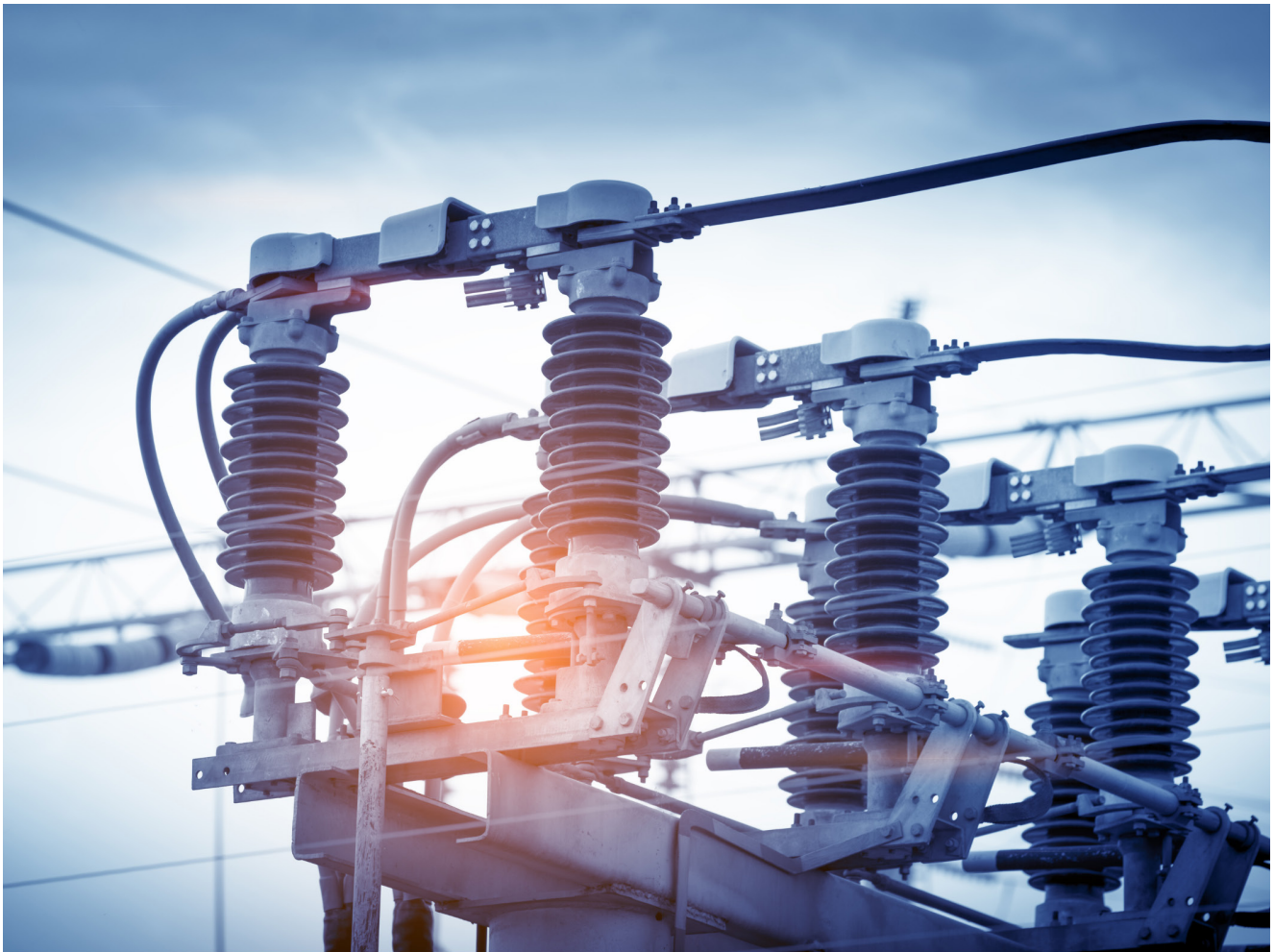


Black-Out!

Entspannt, gut &
einfach vorbereitet.



Dr. Patricia Purker &
Michael Benjert, M.Sc.

Naturwissenschaftlerin & Elektrotechniker

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Inhalte

Modul 1: **Was bedeutet ein Black-Out für Dich & deine Liebsten**

Modul 2: **So bereitest du dich ganz einfach vor**

Modul 3: **Essen & Trinken**

Modul 4: **Wärme, Gemütlichkeit & Licht**

Modul 5: **Gesundheit, medizinische Vorsorge & Naturapotheke**

Modul 6: **Hygiene & Sauberkeit**

Modul 7: **Psyche & Happiness - Wie du dich & deine Liebsten mental stärkst & entspannt bleibst.**

Modul 8: **Selbst mobil Strom erzeugen**

Modul 9: **Kommunikation**

Modul 10: **Black-Out geschafft - was nun?**

Plus 11 Bonuslisten für Deine persönliche Planung:

Bonus #1 → Erste-10-Dinge-Liste für deine Liebsten

Bonus #2 → Einkaufsliste für eine Woche unserer Lieblingszutaten

Bonus #3 → Über 31 Rezeptideen aus den Zutaten der Einkaufsliste

Bonus #4 → Tagespläne um den Überblick zu bewahren

Bonus #5 → Eine Liste um Codes für Treffpunkte zu vereinbaren

Bonus #6 → Eine Tabelle um Treffpunkte festzulegen

Bonus #7 → Ressourcenliste - Wer hat was

Bonus #8 → Survivalnahrung aus der Natur

Bonus #9 → Heilpflanzen aus der Natur

Bonus #10 → Sirensignale in AT, DE & CH

Bonus #11 → Feuerbogen-Anleitung



(c) Vicky Posch



(c) Doris Fazekas

Dr. Patricia Purker &
Michael Benjert, M.Sc.

Naturwissenschaftlerin &
Elektrotechniker

www.naturakademie.com

Was ist ein Black-Out? Was bedeutet ein Black-Out für Dich & deine Liebsten?

Was ist ein Black-Out?

Ein Black-Out ist ein großflächiger oder sogar länderübergreifender Stromausfall, der mehrere Tage oder sogar Wochen andauern kann. Je nach Ursache dauert er kürzer oder länger.

Was ist der Unterschied zwischen einem Black-Out und einem Stromausfall?

1. Ein Stromausfall ist im Vergleich wesentlich kürzer (ein paar Minuten bis ein paar Stunden) und hat oft lokale Ursachen in einem der angrenzenden Kraftwerke. Ein Stromausfall ist meist auf ein wesentlich kleineres Gebiet begrenzt, wie ein Gebäude, eine Straße oder auch ein Bezirk. Bei Großstädten wird die Unterscheidung schon schwieriger.
2. Ein Black-Out betrifft größere, überregionale Gebiete und dauert länger.

Die gute Nachricht: In Europa dauern regionale Stromausfälle im Durchschnitt wenige Stunden. In den meisten Fällen, handelt es sich also nicht um ein Black-Out, sondern um kleine Stromausfälle.

Wodurch wird ein Black-Out verursacht?

Es gibt viele Gründe für ein Black-Out. **Netzüberlastung, Unterbrechung von Stromleitungen, mittlerweile auch sogenannte Cyberattacken** gehören zu den wahrscheinlichsten Gründen. Einzelne Regionen können durch Unwetter, aber auch Hochwasser oder starken Schneefall regional betroffen

sein und auch einen umfassenden Black-Out verursachen, da die Stromnetze in Europa zusammenhängen.

Sehr unwahrscheinlich in Europa sind Kriege und deren Folgeerscheinungen (z.B.: Übernahme der Kontrolle von Kraftwerken und Umspannwerken). Rein theoretisch kann auch eine nukleare Zündung zu großflächigen Ausfällen führen, Ursache dafür wäre ein sogenannter EMP (elektromagnetischer Puls). Ein EMP könnte auch von einem Sonnensturm ausgelöst werden. Oder wie im Film Matrix :)



Expertinnen und Experten rechnen übrigens innerhalb der nächsten fünf Jahre mit einem Black-Out. - „Die Frage ist nicht ob, sondern wann es zu einem Black-Out kommt“ hört man immer häufiger.

Was bedeutet ein Black-Out für Dich & Deine Liebsten?

In erster und direkter Linie versagen alle elektrischen Geräte, die vom Stromnetz abhängen oder von einem Service abhängig sind, der elektrische Energie braucht.

Was wir bei einem Black-Out direkt und sofort spüren:

- ✓ Alle elektr. Haushaltsgeräte und elektrisches Licht fällt aus
- ✓ Die Beleuchtung im Treppenhaus, Garagensysteme & Lifte fallen aus
- ✓ Elektrisch betriebene Sicherheitssysteme, wie Alarmanlagen fallen aus
- ✓ Viele Heizsysteme, auch Gasheizungen. Denn Zünder und Überwachung funktionieren bei modernen Anlagen meist elektrisch. Es gibt alte Systeme mit Pilotflamme, die funktionieren oft auch ohne Strom. Die Warmwasserpumpe für die Raumheizung geht dann aber trotzdem nicht. Wenigstens hast du fließend warmes Wasser, solange der Wasserdruck da ist.
- ✓ Möglicherweise fallen auch Wasserpumpen und damit das fließende Wasser aus.

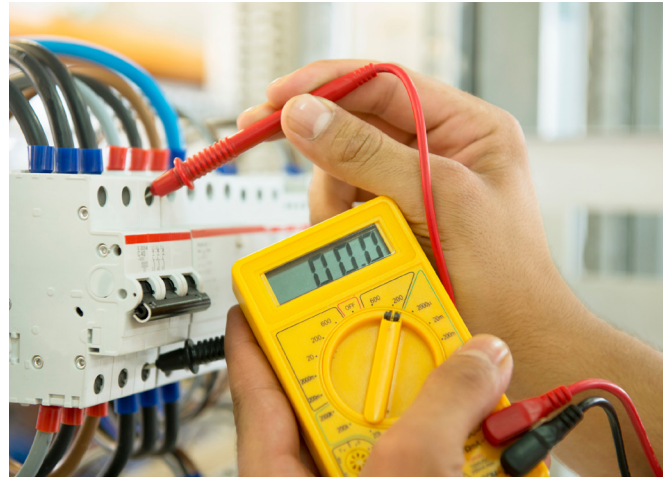
Gut zu wissen !

Bewahre in deinem Umkreis die Ruhe. Alle Länder in Europa und viele Länder weltweit bereiten sich auf ein Black-Out vor. Schau also auf Dich und die Menschen in Deiner Nähe. Um die Infrastruktur kümmern sich die Gemeinden, Städte und Behörden bestmöglich.

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

- ✓ In manchen Gebäuden gibt es elektrische Abwasserpumpen, die einen Abfluss in das Kanalsystem ermöglichen. Bei Abflüssen, die unter dem Straßenniveau liegen und eine elektrische Pumpe benötigen, kann es passieren, dass beim Spülen der Abfluss oder die Toilette übergehen.
- ✓ Im öffentlichen Raum fallen alle Systeme aus, die nicht über Notstrom verfügen, das können sein:
 - ✓ Straßenbeleuchtungen & Verkehrsampeln fallen aus
 - ✓ Geldautomaten, Bezahlsysteme
 - ✓ Wasser- und Gaspumpen (beim Wasser-/Gaswerk fragen!), Treibstoffpumpen, Tankstellen
 - ✓ Geldautomaten, Bezahlsysteme
 - ✓ Elektrische Türen, Aufzüge, Rolltreppen
 - ✓ Züge, auch U-Bahn Züge, Straßenbahnen, elektr. Busse mit Oberleitung
- ✓ Flughäfen, Krankenhäuser, öffentliche Einrichtungen



Alles, was durch Batterien, Aggregate oder Generatoren, die im Gerät oder Vehikel selbst verbaut sind, betrieben wird und somit nicht unmittelbar vom Netzstrom abhängig ist, wird vorerst weiter funktionieren. Auch ein Mobiltelefon funktioniert erst einmal weiter, bis der Akku leer ist, jedoch wird es vermutlich keinen Empfang haben, da das **Mobilnetz in den ersten Stunden eines Black-Outs**

zusammenbrechen wird. Auch Notstromaggregate in manchen Sendemasten, sind nach wenigen Stunden wahrscheinlich leer.

Sollten wir einen Black-Out erleben, so sind die wahrscheinlichsten Ursachen eine Überlastung durch eine Fehlsteuerung oder Fehlsynchronisation oder eine Naturkatastrophe.

Trotzdem ist auch außerhalb Deiner eigenen vier Wände mit massiven Einschränkungen zu rechnen.

Wir nehmen an, dass bei einem länger andauernden Lockdown die Lieferketten für Nahversorger und Supermärkte bald zum Erliegen kommen werden. Das bedeutet, es gibt was es gibt bzw. **du hast, was du hast.** Im Falle eines Black-Outs werden überdies einige Men-



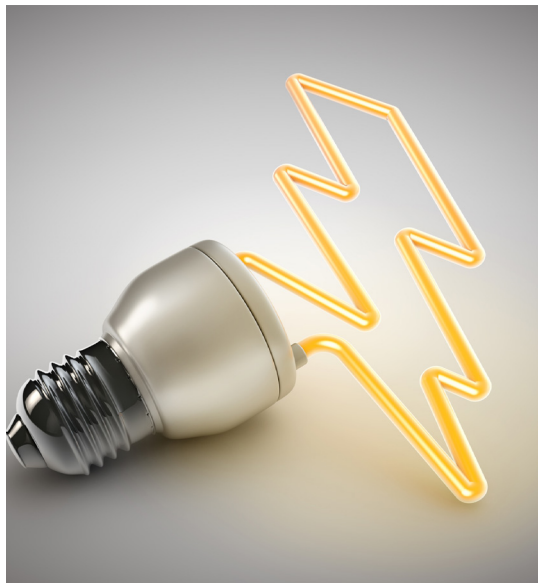
Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

schen zu den Supermärkten strömen. Momentan ist das Thema bereits in den Medien präsent und alle haben davon Wind bekommen. Die Gesellschaft ist also sensibilisiert. Noch dazu haben wir in den ersten Lockdowns gesehen, dass viele zu Hamsterkäufen neigen, insbesondere was Klopapier angeht. Andererseits kannst Du weder bargeldlos bezahlen, geschweige denn die Scannerkassen benutzen. Umfragen geben an, dass etwa 50% der Menschen unvorbereitet sein werden. Gehöre du bitte nicht dazu.



Wenn Dein Supermarkt sich nicht etwas einfallen lässt, wie zB. Die Preise von Hand zu berechnen, dann wird er wohl schließen müssen. Das könnte, umso länger eine Krise andauert, eventuell sogar zu Plünderungen führen. Gehen wir also davon aus, dass Du nichts mehr einkaufen kannst und solltest. **Mit wenig Aufwand, kannst du dich gut vorbereiten.**



Das **Erwerbsleben** wird weitgehend zum Erliegen kommen. So gut wie nirgends kann man noch ohne Strom Wirtschaft treiben. **Landwirte allerdings werden Personal suchen**, besonders diejenigen mit Viehwirtschaft (Kühe melken usw.). Dort gibt es vielleicht Gelegenheitsjobs, auch schon nach nur ein paar Tagen im Black-Out. Es empfiehlt sich daher, dich zu informieren, wo in deiner näheren Umgebung Landwirte ansässig sind und einen Kontakt mit ihnen aufzubauen. Es könnte dir und dem Bauernhof eine Hilfe sein.

Bargeldlose Zahlung gibt ohne Strom nicht. Daher solltest du etwas **Bargeld** verfügbar haben. Ein Richtwert sind 100-200€ in kleinen Scheinen & Münzen. In Zeiten eines Black-Outs geht es ohnehin um die Versorgung mit dem Nötigsten, also mit Essen & Medikamenten. **Finde für dich einen Betrag, der dich gut schlafen lässt & den du nicht akut brauchst** & merke dir den Aufbewahrungsort.

Wie lange dauert ein Black-Out?

Das hängt von der Ursache ab. Kommt das Netz aus dem Tritt und es findet ein europaweiter Black-Out statt, dauert es **in Österreich, Deutschland und der Schweiz vermutlich 5-7 Tage**, bis ein Großteil der Regionen wieder mit Strom versorgt werden können. Hat der Black-Out andere Ursachen, wie z.B. Die Beschädigung von überregionalen Leitungen, kann es ein paar Wochen dauern, bis zumindest das betroffene Gebiet wieder mit Strom versorgt werden kann.

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Die Vorbereitungen in unserem Kurs beziehen sich auf eine Dauer von etwa 2-4 Wochen. Demnach sind die Vorräte eingeteilt, und die Einkaufslisten angepasst.

Wie kann ich feststellen, ob es sich um einen längerfristigen Black-Out handelt?

Im ersten Moment sind ein kurzfristiger Stromausfall und ein langfristiges Black-Out sehr ähnlich.

Wichtig sind folgende **Beobachtungen**:

- Ist nur die eigene Stromversorgung im Sicherheitskasten ausgefallen (FI Schalter kontrollieren)?
- Ist der Strom auch in der näheren Umgebung ausgefallen - bei Nachbarn, auf der Straße?
- Funktionieren Telefon & Internet noch?
- Wird der Stromausfall im Radio thematisiert?

Also: Auf jeden Fall Radio aufdrehen, Telefonverbindung überprüfen, draußen nachsehen. Flugverkehr beobachten. Was spielt sich auf den Straßen ab? Funktionieren die Ampeln? Wie weit kannst du Licht oder Dunkelheit sehen? Blinken die roten Lichter auf Türmen, Schornsteinen, Windrädern in der Umgebung?

Vermutlich lässt sich sagen: je großflächiger ein Stromausfall ist, desto länger wird die Wiederherstellung der Elektrizität in Deiner Region dauern.

Aber mit ein bisschen Vorbereitung, kannst du die Tage ohne Strom auch möglichst gut überstehen.

Was kann ich machen?

Der erste Grundsatz lautet: Bewahre Ruhe und bleib regional.

Weite **Reisen, auch mit dem Auto und vollem Tank sind tabu**. Zu groß ist die Gefahr in ein Verkehrschaos zu geraten. Es gibt keine Einsatzkräfte, die das auflösen könnten, einzig das Militär kann helfen, aber das hat in dieser Situation andere Aufgaben.

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Bereite dich vor

Denke an **Nahrung und Trinkwasser, Medikamente, Wärme, Licht und Kommunikation**. Das klingt aufwendiger als es tatsächlich ist. Unser Leitfaden und unsere Vorschläge für Einkaufslisten helfen dir dabei und ersparen dir im Falle des Falles viele Nerven. Lade dir die Listen also gleich herunter, fülle sie aus & besorge dir das Notwendigste.

Unterstütze Andere

Wichtig ist, in deiner Umgebung zu bleiben. **Hilf deinen Nachbarn, sie werden auch dir helfen**. Zusammenhalt ist unabkömmlich in einer Ausnahmesituation und als Einzelkämpfer ist es nicht leichter.

Ich mache mir Sorgen um meine Mutter/Bruder/Schwester/Vater/Verwandte/Freunde, was soll ich tun?

Wenn diese nicht in der Nähe sind, kannst du unmittelbar gar nichts tun, denn es wäre ratsam, zu Hause zu bleiben und

nicht unnötig weit weg zu fahren.

Wenn diese in der Nähe wohnen und die Verkehrssituation es zulässt, kannst du sie aufsuchen. **Nimm aber deine Vorräte mit und fahre dorthin, um zu bleiben, oder hole diejenige(n) Person(en) ab**. Unternimm aber keine weiten Reisen, denke daran, dass möglicherweise Tankstellen keinen Treibstoff mehr in den Tank deines Autos pumpen können. Außerdem kannst du ein aufkommendes **Verkehrschao**s von lauter panischen Menschen absolut nicht brauchen. Es ist ratsam, eine kleine Gruppe von Personen unter einem Dach zu haben, um sich gegenseitig zu unterstützen und bei Laune zu halten.

Gut zu wissen !

Wichtige Organisationen, wie Bundesheer, Krankenhäuser, Polizei, Rettung, Feuerwehr und der öffentliche Rundfunk, werden über Notstromaggregate versorgt.



Grundsätzlich gilt aber: **Bleibe zuhause & tue nichts unüberlegtes, plant gemeinsam einfach gut vor**. Auch deine Freunde & Verwandte haben Nachbarn, die sich gegenseitig unterstützen können. Wenn man nicht anrufen kann, ist das Beste, zu wissen, dass diejenigen Personen vorbereitet sind. Die **Tabelle "Treffpunkt vorausplanen"** kannst du ausdrucken und an deine Liebsten weitergeben. So seid ihr bestmöglich vorbereitet und wisst, wer was hat und wo man sich im Ernstfall eventuell trifft.

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Die ersten 11 Dinge die du bei einem BlackOut tun solltest.

Auch die **Ersten-10-Schritte-bei-einem-Black-Out Liste** kannst du dir sofort ausdrucken & deinen Liebsten weitergeben. Du findest Sie im Anhang auch als eigene Datei. Wie bei anderen digitalen Produkten, darfst du den Zugang zu den **Videos und zum gesamten Leitfaden, nicht an andere Personen weitergeben**. Der Preis ist jedoch so gering, dass er für alle leistbar ist und auch ein gutes Geschenk (Mit dem Rabattcode „*Familie365Freunde*“, bekommen deine Liebsten auch 50% auf den Originalpreis). Technisch können wir die Zugangsbewegungen theoretisch auch beobachten.

Nun - Der Strom ist weg, was ist zu tun?

- Stelle fest, ob es sich um einen Stromausfall oder um ein Black-Out handelt. Sind nur bei dir daheim die Lichter ausgegangen, oder auch auf der Straße/in der Nachbarschaft? **Siehst du in der Ferne noch etwas leuchten**, das ein Gebäude sein könnte? Einen Black-Out erkennst du daran, dass er nicht nur lokal sondern auch überregional auftritt, das erfährst du im Radio. Daher:
- Schalte dein **Batterieradio** an und stelle einen **lokalen Radiosender** ein.
- Ein einfaches UKW Radio, das mit Akku oder Batterien betrieben werden kann, ist wichtig, damit du auf dem Laufenden bist. Schalte besonders zu den **vollen Stunden** ein, denn da kommen meist die Nachrichten.
- Fülle sofort Wasser in Flaschen oder Behälter ab**. Wenn der Strom ausfällt, kann es sein, dass er beim Wasserwerk auch ausfällt und kein Druck mehr auf der Wasserleitung ist. Solange Wasser kommt, fülle einen entsprechenden Vorrat ab. Im optimalen Fall hast du bis zu einer Stunde Zeit. Du solltest jedoch schon vorher daran gedacht haben und bereits entsprechend Wasser gelagert haben und die einfachen Techniken zum Wasser reinigen kennen (siehe **Modul 3**). Es kann nämlich auch sein, dass aus der Leitung gar nichts mehr kommt.

Tipp: Auch im **Toilettenspülkasten** sind noch ein paar Liter, welches im Notfall sauber genug zum Trinken ist. Also:

- Betätige die Toilettenspülung nicht mehr! Stelle auf die **Trockentoilette** um. Alle Details dazu findest du im **Modul 6**.

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

- Nimm deine **Taschenlampe** an dich. Idealerweise weißt du vorher genau, wo du deine Taschenlampen vorbereitet hast, damit du sie auch im Dunkeln findest!

Sollten sich Hinweise auf einen längeren Stromausfall verdichten (wenn großräumig kein Licht oder Strom, entsprechende Hinweise im Radio):

- Schalte alle Geräte am Stromnetz ab** & stecke sie aus. Lass nur eine kleine Lampe eingeschaltet (so weißt du, wann der Strom wieder eingeschaltet wird). Das Abschalten aller anderen Geräte ist notwendig, um das Stromnetz bei einem Wiederhochfahren nicht wieder zu überlasten.
- Besprich mit den Mitbewohnern oder deiner Familie im Haushalt was passiert** und verteilt die Aufgaben. Wenn ihr gut vorbereitet seid, dann seid ihr in den eigenen vier Wänden über einen längeren Zeitraum **gut versorgt, warm und happy**. Wenn eine entsprechende Vorbereitung nicht möglich ist, dann besprich mit jemandem in deiner Nähe, ob du sie/ihn aufsuchen kannst und wann. Denke daran: im Krisenfall ist keine Kommunikation möglich und ihr müsst euch auf Vereinbarungen verlassen können. Halte dich in jedem Fall an die Informationen des Krisenstabes.
- Teste deine Küchengeräte und kontrolliere deine Nahrungsmittelreserven**. Vielleicht geht dein Gasherd noch, ein Elektroherd ist in jedem Fall von einem Blackout betroffen. **Rationiere auch deine Nahrungsmittelreserven** je nach den Radiomeldungen für 1/2/3/4 Wochen (= Maximalverzehr pro Tag festlegen!). Hole auch den Gaskocher hervor und teste ihn. Alle Details zur Ernährung findest du in **Modul 3**.
- Verbrauche die **frischen Nahrungsmittel im Kühlschrank der Reihenfolge nach** (nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum). Was zuerst kaputt wird wenn es warm wird, sollte zuerst gegessen werden (Frischgemüse, Fleisch, Tiefkühlkost etc.).
- Aktiviere im Winter eine **unabhängige Wärmequelle**. Mit einem Holzofen im Haus kannst du für Wärme sorgen oder auch mit einem selbst gebauten Teelichtofen aus Blumentöpfen - siehe **Modul 4**.
- Wenn sich im Haus ein **Aufzug** befindet, kontrolliere bitte, ob sich jemand darin befindet. Wenn sich darin jemand befindet: beruhige die Person, lass testen ob über den Notfallknopf im Aufzug Kontakt mit einer Rettungsorganisation aufgenommen werden kann, oder suche zu Fuß die nächste Rettungsstation auf, wenn sich kein technisch qualifizierter Wart im Haus befindet. Wenn sich niemand darin befindet: Bringe an allen Einstiegstüren einen Zettel an auf dem zu lesen ist: "Aufzug nicht verwenden. Aufzug ist überprüft und es steckt niemand darin fest. Datum & Uhrzeit"

Fazit: Ein Blackout, das evtl. über mehrere Tage geht, kannst Du gut überstehen. Jedoch gilt: Vorbereitung ist das A und O.

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Was mache ich nun?

Wichtig: Bewahre Ruhe und drehe das Radio auf.

Dort werden alle wichtigen Informationen weitergegeben und du kannst dich über die voraussichtliche Dauer und die aktuellsten Pläne informieren.

Hilf deinen Nächsten und behalte gleichzeitig gegenüber Menschen, die du nicht kennst, deinen Hausverstand & angemessene Vorsicht. In einem Ernstfall ist mit großer Hilfe untereinander zu rechnen aber es kann in Einzelfällen und Stresssituationen auch zu Ausschreitungen kommen. Ideen und Inputs zu den Tagesabläufen findest du im PDF "Tagespläne".

Vorsicht !

Vorsicht: Verwende Kerzen und offene Flammen nur unter ständiger Aufsicht - es besteht Brandgefahr! Beim Kochen mit Feuer lüfte ausreichend - es besteht sonst Erstickungsgefahr. Halte auch Löschmittel bereit (zb Feuerlöscher, Löschdecken).

So bereitest du dich effizient & einfach auf ein Black-Out vor

Vorbereitung

Wie Winston Churchill schon gesagt hat „A plan is nothing, but planning is everything.“

Verschiedene Zivilschutzorganisationen und Katastrophen Experten erklären auf ihren Webseiten und Broschüren alles rund um die verschiedenen Szenarien und bieten Notfallpläne für alle Institutionen, Vereine, Unternehmen, Gemeinden uvm.

In diesem Leitfaden findest du, basierend auf diesen anerkannten Empfehlungen, die **wichtigsten Informationen für Dich und deine Liebsten, angewandt zusammengefasst**. Informiere dich persönlich auch noch in deiner Region und deiner Lebenswelt über wichtige **Ergänzungen** - z.B.: für deine Haustiere oder wenn du selbst Mitglied in Rettungsorganisationen bist.

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Eine gute Vorbereitung umfasst

- + Deine Ernährung, Lebensmittelvorräte, Getränke & Kochen - **Modul 3**
- + Eine Licht- & Wärmequelle - Holzofen, Kamin, Kachelofen (und vorbereitetes Holz) oder einen Teelichtofen - **Modul 4**
- + Gesundheitsvorbereitung & eine ausgestattete Notfallapotheke - **Modul 5**
- + Wissen um Sauberkeit & Hygiene wie eine Trockentoilette - **Modul 6**
- + Ideen, wie du die Zeit während eines Blackouts verbringst - **Modul 7**
- + Möglichkeiten um auch während einem Black-Out an Strom zu kommen - **Modul 8**
- + Kontaktmöglichkeiten mit deiner Umgebung - **Modul 9**
- + Was du nach einem Black-Out machen sollst (und was nicht) - **Modul 10**
- + Deine **Liste** mit **Treffpunkten** mit **Vertrauenspersonen**
- + Deine **Liste** über **wer was hat oder braucht**
- + Die **Liste** mit **den Tagesplänen**

Konkret ist es wichtig zuerst auf Dich selbst & deine Liebsten zu achten. Als nächstes achte auf deine Nachbarn. Folglich greifen Hilfsmaßnahmen der Bezirke, Gemeinden und des Landes.



Was sollte ich bei einem Blackout nicht machen?

- Bei einem Blackout solltest du nicht **unüberlegt** handeln
- Bei einem Blackout solltest du nicht **verschwenderisch** sein. Achte auf dein Wasser, deine Wärme und deine Vorräte. Klebe dir dafür zur Erinnerung auch Post-its zum auf die Toilette.
- Bei einem Blackout solltest du aber auch nicht übervorsichtig sein. Deine Vorräte sind für Ausnahmesituationen gedacht, sei sparsam aber **nicht geizig** damit.
- Bei einem Blackout solltest du dich nicht komplett abschotten. **Hilf deinen Nächsten.**

Ernährung – Essen & Trinken.

Trinken

Trinken ist noch viel wichtiger als Essen für den Menschen. Wasser ist lebensnotwendig. Im Alltag ist es oft gar nicht bewusst aber im Survival ist es das wichtigste Thema.

Ein erwachsener Mensch besteht zu ca 50% aus Wasser und braucht **pro Tag etwa 2 Liter**. Wer zu wenig trinkt, wird nicht nur durstig, sondern auch müde. Die Konzentration lässt nach, es kann zu Kopfschmerzen, dunklerem Harn, Verstopfung, Schluckbeschwerden, bis hin zu einer starken Einschränkung der Leistungsfähigkeit, Verwirrungszuständen, Muskelkrämpfen und Kreislaufkollaps kommen. Kurz gesagt: Trinke weiterhin genug und **erinnere auch deine Liebsten daran**.

Zum Glück fällt Wasser ja auch sprichwörtlich “vom Himmel” und wir sehen uns gleich an, wie du auch ohne Wasserreserven über die Runden kommen könntest.

Dein Trinkwasser

Als Erstes, schaue nach, **ob deine Wasserleitung noch funktioniert**. In vielen Regionen ist das Wasserleitungssystem so konstruiert dass es auch ohne Strom ausreichend Druck hat, um in die Leitungen zu kommen. In manchen Regionen oder in hohen Häusern oder Wohnungen, muss das Wasser mit elektrischen Pumpen in die Leitung gedrückt werden, und diese können bei einem Black-Out ausfallen. In diesem Fall, schaue auch im **Keller** deines Hauses nach, ob dort die Wasserhähne Wasser geben - das kann zb in Gemeinschaftswaschküchen oder Kellerräumen der Fall sein. Oder frage bei deinen Nachbarn im Erdgeschoss freundlich nach.

In einer Notsituation ist teilen wichtig. Wenn du selbst im Erdgeschoss lebst, und du zwar Wasser hast, deine Nachbarn aber nicht, biete an Wasser in Kübel abzufüllen. Du musst niemand in deine



Wohnung lassen aber du kannst z.B. vor deiner Türe Wasserkübel zur Abholung bereitstellen.

Kurz gesagt: Wenn du an Wasser kommst, fülle dir in jedem Fall Wasser ab. Dafür eignen sich Kanister, Kübel, Töpfe oder auch die Badewanne. Auch hier gilt: **Horte nicht mehr als du brauchst und nimm dadurch anderen nichts weg.**

Welche Behälter eignen sich zur Aufbewahrung von Trinkwasser?

Zur Aufbewahrung und Abfüllung eignen sich leere PET Flaschen, **Lebensmittelkanister** und prinzipiell alles, das für den Transport von Lebensmitteln gedacht ist oder war, wie z.B. Essigkanister. Verwende aber keine Flaschen von Reinigungsmitteln oder anderen Chemikalien und Stoffen.

→ **Fülle also sofort ein paar Flaschen Wasser ab.** Wir tauschen das Wasser jeden Monatsersten zb.

Destilliertes Wasser

Trinke bitte kein destilliertes Wasser solange du Trinkwasser hast.

Destilliertes Wasser enthält nämlich **keinerlei Mineralstoffe mehr** (man nennt es "demineralisiert"), da es durch Verdampfen gereinigt wurde und entzieht dem Körper dadurch Elektrolyte. In großen Mengen und im schlimmsten Fall führt das zu starken Gesundheitsschädigungen. Um daran zu sterben, müsste ein erwachsener, gesunder Mensch zwar über 15 Liter trinken laute der Berliner Universität Charité und auch ein zu viel an Trinkwasser innerhalb kurzer Zeit getrunken ist schädlich, aber nach Möglichkeit ist Leitungswasser oder Quellwasser zum Durstlöschen vorzuziehen.

In kleinen Mengen, wird destilliertes Wasser zwar in manchen Ländern als Trinkwasser verkauft und kann auch zum Kochen verwendet werden.



Mit einer Prise Meersalz, Steinsalz, Haferflocken oder rosa Himalaya Salz, werden auch sofort Mineralstoffe wieder hinzugefügt und machen es damit wieder trinkbar.

Wieviel Wasser sollte ich zuhause haben?

Der Richtwert zur benötigten Wassermenge, beträgt:

→ **2 Liter pro Tag & Person zum Trinken**

→ **1 Liter pro Tag zum Kochen**

→ **und für Katzenwäsche etwa 1-2 Liter pro Tag** - dazu muss man aber nicht unbedingt Trinkwasser verwenden (und wenn man es aushält, kann man sich auch nur jeden 2. Tag waschen.)

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Pro Person solltest du **für 4 Wochen also 120-140 Liter** Wasser zuhause haben, wenn du keinen eigenen Brunnen hast. Das lagern natürlich die Wenigsten.

Habe aber zumindest **Trinkwasser für 14 Tage pro Person, also 30-35 l** zuhause. Notfalls kann man sich auch hier etwas einschränken, aber weniger als 1,5l pro Tag sollten es nicht sein. Bevor diese Vorräte ganz aufgebraucht sind, schaue dich auch nach alternativen Quellen (Regentonne, nahe Wasserquellen) und vor allem: **höre Radio**. In Krisenzeiten wird das Bundesheer, die Bundeswehr oder die Schweizer Armee sich um die Versorgung kümmern und die aktuellsten Informationen weitergeben.



Die Vorräte gehen aus und es mit keiner Wasserversorgung zu rechnen?

Auch wenn dieses Szenario in Europa wirklich nicht sehr realistisch ist, ist es gut zu wissen, was du im Ernstfall tun kannst. Verwende diese Techniken nur im Ernstfall und trinke bis dahin Trinkwasser!

Möglichkeit 1: Regenwasser & geschmolzener Schnee:

Regenwasser, das in Form von Tropfen oder als Schneeflocken vom Himmel fällt ist zu Beginn sehr sauberes Wasser. Es ist quasi "natürlich destilliertes Wasser", das von der Erde verdunstet und sich im

Gut zu wissen !

Verwende destilliertes Wasser zum Kochen (dabei werden Mineralstoffe aus den Lebensmitteln wieder darin gelöst) oder füge pro Liter eine Prise Meersalz, Steinsalz oder rosa Himalayasalz hinzu. Dann kannst du es in kleinen Mengen, zwischen Leitungswasser und Quellwasser auch trinken.

Himmel wieder verflüssigt. Es ist also auch demineralisiert und sollte schon deswegen nicht in großen Mengen getrunken werden (siehe Thema "destilliertes Wasser"). Außerdem nimmt es am Weg vom Himmel zur Erde **Schmutz, Staub, Sporen, Pollen, Mikroorganismen und verunreinigte Partikel** auf. Dennoch ist Regenwasser in vielen Ländern der Erde besser trinkbar & sauberer als die Wasserversorgungsleitungen. Wer es in Krisenzeiten auffangen und verwenden möchte, muss dies in sauberen Gefäßen tun, denn die erste Quelle für Verschmutzungen ist der Auffangbehälter. Nimm kein Regenwasser in Industriegebieten, sammle es nicht von der Hauswand (Chemikalienrückstände aus Farbe zb) und natürlich nicht aus Pfützen.

Saubere Kleidung, die aus dem Fenster gehängt wird ist ein Survival-Tipp, den viele noch aus Pfadfinderzeiten kennen.

Regenwasser oder Schnee muss jedenfalls **vor der Verwendung aufgereinigt werden**. In der EU ist Regenwasser auch nicht als Trinkwasser zugelassen, verwende es also nicht ohne geeignete Aufreinigung als Trinkwasser.

In **Notsituationen** kannst du Regenwasser oder Schnee trinkbar machen durch:

Abkochen - damit werden enthaltene Mikroorganismen bestmöglich abgetötet, **3-10 Minuten** sind der Richtwert (siehe nächstes Kapitel).

Wenn du es sauber auffangen kannst, füge eine Prise Steinsalz / Meersalz oder rosa Himalayasalz hinzu - so wird das natürlich demineralisierte Regenwasser wieder re-mineralisiert. Auch Haferflocken eignen sich.

Nachteil: Zum Abkochen braucht man natürlich Feuer oder eine Wärmequelle.

Möglichkeit 2: Eine Trinkwasserquelle in deiner Nähe.

Eine sehr einfache Möglichkeit, die sich in vielen Regionen in Europa bietet, ist: eine **Trinkwasserquelle** in der Nähe zu finden. Google nach Wasser- oder Heilquellen in deiner Region und schau ob du eine findest, die du gut erreichen kannst.



Es gibt auch eine Webseite oft der Wasserquellen angezeigt werden, sie ist zwar nicht vollständig aber schau ob du in deiner Region etwas findest: <https://drinkingwater.directory>.

An wilden Quellen fließt durchwegs Wasser, wenn du vorab herausfindet ob es trinkbar ist (bei der Gemeinde nachfragen), hast du im Krisenfall eine gute Lösung und kannst für Nachschub sorgen. Wasser sinkt nach unten und ist daher an **Talrändern, in Mulden** oder steilen **Waldrändern** zu finden.

Naturwissen-Tipp: In der Nähe von Quellen findest du oft wasserliebende Pflanzen und Bäume wie Weiden oder Pappeln.

Möglichkeit 3: Absolute Survival-Notlösung: Wasser filtern oder chemisch trinkbar machen



So kannst du Wasser im Notfall aufbereiten

Wenn du wirklich keine andere Möglichkeit hast an Trinkwasser zu kommen, kannst du Nutzwasser reinigen und aufbereiten.

Wasser abkochen

Im Notfall ist es angeraten, **vorgereinigtes, klares Wasser stets abzukochen**. Bei **3-10 Minuten sprudelnd gekocht bei 100°C Grad Celsius** werden die allermeisten Keime abgetötet. Die Mineralien gehen beim Kochen allerdings nicht verloren. Abgekochtes Wasser ist daher nicht das gleiche wie destilliertes Wasser.

Das SODIS- Verfahren

Eine einfache und effektive Maßnahme zur Wasserreinigung ist das **“Solar Water Desinfection”** Verfahren (kurz: SODIS). Dieses Verfahren wird in Entwicklungsländern auch von der WHO empfohlen und ist ganz einfach: Fülle eine Glasflasche oder eine PET Flasche (0,5l-2,5l) zu Dreiviertel mit Wasser und lasse die Flasche **6 Stunden lang in der prallen Sonne flach waagrecht** liegen. An bewölkten Tagen, lasse die Flasche 3 Tage liegen. So lassen sich immerhin 30-80% der Krankheitserreger abtöten. Besser ist es allerdings das Wasser abzukochen.

Wasserfilter

Es gibt dafür im Survival eigene **Halm-filter**, die für unterwegs ganz praktisch sind - vor allem, wenn man sich ohnehin in sauberen Gebieten befindet. Du tauchst den unteren Teil dafür einfach direkt in das Wasser (oder füllst es vorab in eine Flasche) und trinkst dann durch den Halmfilter. Der Water Filter Straw, den wir benutzen (siehe Video & Einkaufstipp), filtert bis zu 2000 Liter Wasser und entfernt mit einer Filterporengröße von 0,1 µm und Aktivkohle, 99,99999% aller bekannten Bakterien wie z. B. Salmonellen, Cholera und E.coli und 99,9999% aller Protozoen wie z.B: Giardien und Kryptosporidien.

Wasserfilter selbst bauen

Wenn du in eine Notsituation gerätst und keinen Filter zur Hand hast, kannst du dir immer noch einen bauen, der die größten Verschmutzungen entfernt. Dieses grob gefilterte Wasser sollte dann auch noch abgekocht werden.

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Und so gehts:

- Nimm eine Plastikflasche und schneide den Boden ab.
- Drehe die Flasche nun um, sodass das Gewinde nach unten zeigt.
- Stopfe nun als erstes sauberen Stoff oder Kaffeefilter hinein.
- Nun schichte ein paar Zentimeter Aktivkohle auf (siehe Einkaufsliste).
- Darauf folgen ein paar Zentimeter feiner Sand
- Darauf ein paar Zentimeter Kies und größere Steine
- Obenauf kommt noch mal sauberer Stoff, der die größten Verschmutzungen gleich auffängt.

Nun ist der **Notfall-filter** fertig: Oben wird das Wasser hineingefüllt und kommt unten gefiltert heraus. Grobe Verschmutzungen werden so entfernt, im Abenteuerurlaub macht es auch Spaß so einen Filter zu bauen und seine Kapazitäten mit sehr dreckigem Wasser zu testen (aber ohne es dann zu trinken!).

Im Ernstfall sollte das Wasser auch danach noch **abgekocht** werden, denn Mikroorganismen werden mit diesem einfachen Filter nicht verlässlich entfernt.

Chemische Wasserreinigung

Um Wasser zu entkeimen und lagerfähig zu machen, gibt es auch chemische Möglichkeiten. In Apotheken, im Yacht - & Campingbedarf sind vor allem **Micropurtabletten** oder Tropfen erhältlich (siehe Einkaufsliste). Wichtig ist stets die **Gebrauchsinformation & das Etikett zu beachten** und chemisch gereinigtes Wasser nur im Notfall zu trinken. Von einer dauerhaften Einnahme ist abzuraten - es ist und bleibt ein Biozidprodukt. Individuell chemisch gereinigtes Wasser darf außerhalb von Notsituationen nicht als Trinkwasser verwendet werden.



Durch die Oxidationswirkung von Chlor werden Bakterien, Viren und die meisten Protozoen und Pilze abgetötet. Durch enthaltene Silberionen wird das Wasser dann für 6 Monate haltbar gemacht. Der Hersteller schreibt: "Micropur Forte Tabletten werden angewendet, wenn mikrobiologisch unsichere Wasser zum Trinken, Kochen oder Waschen desinfiziert werden soll."

Nachdem vor einigen Jahren, die Biozid- und Trinkwasser Verordnungen in der EU angepasst wurden, wird vom Hersteller angemerkt, dass:

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

“Der Einsatz silberhaltiger Biozidprodukte für Zwecke der Trinkwasserdesinfektion außerhalb der öffentlichen Trinkwasserversorgung, z.B. in Trinkwassertanks von Caravans, Wohnmobilen und Booten, ungeachtet der Streichung von Silber von der Liste der Aufbereitungsstoffe und Desinfektionsverfahren gemäß §11 der Trinkwasserverordnung, weiterhin ohne Einschränkung gestattet ist.”.

Und so geht es im Notfall:

1. Beachte die Gebrauchsanweisung
2. Verwende keine metallischen Gefäße (Alu / Edelstahl)
3. Eine **Micorpur Forte Tablette** wird in 1 Liter Wasser aufgelöst, geschüttelt und 30 bis 120 Minuten einwirken lassen (siehe Gebrauchsanweisung deines Produktes).

Solange vorrätig: Trinke nur Trinkwasser!

Säuglinge, Kinder, Immunschwache, schwangere und stillende Personen sollen niemals chemisch gereinigtes Wasser sondern nur **reines Trinkwasser** zu sich nehmen.

Sammele Nutzwasser für Hygiene, Waschen & Abwaschen

Trinkwasser solltest du im Krisenfall wirklich nur zum Trinken verwenden, und in der Essenszubereitung, alles andere wäre Verschwendung deiner wichtigsten Ressource.

Für die Hygiene und für die Toilette (wenn möglich - siehe **Modul 6**), nimm Nutzwasser, wie Regenwasser, geschmolzener Schnee oder Wasser aus einem See, Bach oder Fluss, wenn du es gefahrlos entnehmen & nicht weit transportieren musst.

Auch eine **Mehrfachnutzung** ist im Falle eines Black-Out sinnvoll. Wasche also zuerst ab und verwende es dann als Klospülung.

Wenn es regnet, kannst du das Wasser sammeln, in der Regentonne, in Töpfen oder Kübeln.



Essen

An sich kommt ein gesunder, erwachsener Mensch auch ein paar Wochen ohne Nahrung aus, wie zb in einem Fastenurlaub. In einer Notsituation ist das aber eine enorme Stresssituation und sollte nicht riskiert werden. Da wir selbst in Europa bei einem Black-Out hoffentlich nach wenigen Tagen bis wenigen Wochen, wieder mit einer halbwegs normalen Versorgung rechnen können, ist diese Zeit mit ein bisschen Vorbereitung also zu bewältigen.

Makronährstoffe & Mikronährstoffe

In einer vorübergehenden Krise ist es wichtig vor allem **mentale Stärke** zu bewahren. Es ist in einer solchen Situation zwar wichtig, auch auf eine gute Versorgung mit Nährstoffen und ausgewogene Ernährung zu achten aber das ist mit dem einfachsten Basiswissen & Hausverstand gut möglich.

So geht`s:

Achte vor allem auf die Grundversorgung mit **Makronährstoffen** von dir und deinen Liebsten. Du kennst sie: Makronährstoffe sind die Hauptenergielieferanten. Es sind **Kohlenhydrate, Fette und Proteine = Eiweiße**. Sie bilden die Grundlage der Ernährungspyramide und aller Stoffwechselfvorgänge und sind lebensnotwendig.

Makronährstoffe:

- ✓ **Kohlenhydrate** beinhalten zb Nudelgerichte, Reis, Couscous, Müsli, Brot etc - also lang haltbare Lebensmittel, die auch gut schmecken
- ✓ **Fette** - dazu zählen allerlei Öle und feste Fette, den Ölen ist dabei der Vorzug zu geben wegen der enthaltenen essenziellen Fettsäuren - also Olivenöl, Sonnenblumenkernöl, Rapsöl, aber auch Butter
- ✓ **Proteine = Eiweiße** bestehen aus einzelnen Aminosäuren, die der Körper selbst zu neuen Proteinen & Enzymen zusammenbaut. - Pflanzliche Proteine finden sich besonders in Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen, Samen, Kernen, Nüssen oder auch Haferflocken. Tierische Proteine finden sich in Fisch, Fleisch, Eiern oder Milchprodukten



Zu den **Mikronährstoffen** zählen Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Sie finden sich auch in den Grundnahrungsmitteln und in Obst & Gemüse. Nimm daher auch Obst, Gemüse, Säfte und frische Lebensmittel zu dir, wenn das möglich ist. Wenn du ohnehin Vitamintablette oder Nahrungsergänzungsmittel einnimmst, nimm sie auch in einer Krisensituation ein. Natürlich stets nach der Gebrauchsanweisung.

Säuglinge, Kinder, Schwangere, Stillende und immunschwache Personen sollten besonders gut versorgt werden und bevorzugt werden. Bei Nahrungsmittelallergien ist eine gute Vorbereitung wichtig, um gut genährt zu sein.

Und: Falls du nichts mehr zu Hause hast: frage bei deinen Nachbarn nach und höre Radio. Schon bald werden die Einsatzkräfte Lösungen in Stadt und auf dem Land parat haben, denn etwa die Hälfte der Bevölkerung wird laut Umfragen nicht gut vorbereitet sein.

Wie viele Lebensmittel - und welche - sollte ich zuhause haben?

Du solltest genügend lang haltbare Lebensmittel für mind.

1 warme und 1 kalte Mahlzeit pro Person und pro Tag zu Hause haben.

Davon ausgehend, dass im Normalfall (wenn der Strom an ist) **pro Haushalt etwa für 2-3 Tage frische Lebensmittel vorhanden** sind und diese zuerst aufgebraucht werden sollten, ist es ratsam sich einen Vorrat an länger haltbaren Nahrungsmitteln anzulegen. Dazu eignen sich **Dosengerichte**, die nur aufzuwärmen sind, aber auch getrocknete Lebensmittel, wie Reis, Teigwaren, Trockenfrüchte und Dörrobst, Nüsse, Mehl (Achtung: Backen wird wohl schwierig), Grieß, getrocknete Bohnen oder Linsen und Dergleichen.

Als Bonus findest du im Anhang **unsere "Best-of" Einkaufsliste**. Darin findest du jeweils für eine Woche Lebensmittelempfehlungen. In unserer Rezeptliste findest du **über 31 Rezepte**, die du bestimmt schon kennst und die sich ganz einfach aus diesen Grundzutaten zubereiten lassen. Sie werden eingeteilt nach Warme, kalten und süßen Speisen und decken den Grundbedarf.

MHD - Mindesthaltbarkeitsdatum

Lebensmittel halten oft länger als das auf der Verpackung angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum. Insbesondere Milchprodukte, getrocknete Lebensmittel (Reis, Nudeln, Linsen, aber auch gefriergetrocknetes Obst, Dörrobst, Kekse, usw.) sind oft noch Wochen oder sogar Monate nach dem Min-



desthaltbarkeitsdatum genießbar. Zu beachten ist der **Unterschied des MHD zum Ablauf- oder Verbrauchsdatum**, wie es auf rohem Fleisch, Fisch und manchmal auch auf Eiern vermerkt ist. Bei diesen Lebensmitteln können sich nach dem Verbrauchsdatum für den Menschen giftige Substanzen bilden (zB. Botulinum Toxin, oder auch Botox, welches sich als Ausscheidungsprodukt von Bakterien ansammelt), bei unsachgemäßer Lagerung (zu warm, weil die Kühlung ausfällt, oder geöffnet) auch früher. Generell ist einem Verzehr dann abzuraten, es hilft jedoch sich auf seine Sinne zu verlassen. Fleischstücke oder Fische, die stinken, sich sehr schmierig anfühlen oder eine ungewohnte Verfärbung aufweisen, sollten entsorgt werden. Das trifft auch auf verschlossene Konservendosen zu, die gewölbt sind, als ob sich darin ein Druck aufbauen würde. Das ist ein Anzeichen für Bakterienbefall. *Einzige uns bekannte Ausnahme: der schwedische Surströmming, aber den willst du nicht essen. Die Dosen stehen unter Druck und sogar der Transport im Flugzeug ist bei den meisten Fluglinien verboten, da der extrem strenge Gestank bei vielen Menschen Brechreiz auslöst und nicht wieder aus Kleidung und Stoffen entfernt werden kann.*

Wie verbrauche ich meine frischen Lebensmittel am klügsten, damit nichts kaputt wird oder verdirbt?

Ist der Strom weg, dann geht auch der Kühlschrank aus. Je besser die Isolierung und **je seltener er geöffnet wird, desto länger hält sich die Kälte darin**. Gut gefüllte Kühlschränke bleiben auch länger kalt, da die Masse der Lebensmittel darin gleichzeitig eine Art Kältespeicher darstellt, so wie Kühlakkus oder Kältepatronen, die man einfriert und dann mitnehmen kann.

Im **Winter** kann Kühlgut hinausgestellt oder hinausgehängt werden (keine reißbaren Plastiktaschen verwenden & gut sichern, damit Tiere wie Katzen oder Raben nicht die Vorräte erwischen)



In der **Tiefkühltruhe** ist es empfehlenswert **ein paar Liter Wasser in Plastikflaschen einzufrieren**. Die nehmen zwar Platz weg, aber funktionieren eben genauso als Kühlakku, wenn der Kühlschrank sich nicht selbst kühlen kann. Wenn diese dann auftauen, hat man auch gleich noch etwas mehr zu trinken. Es ist empfehlenswert, Lebensmittel mit wenig Masse (zB. eingefrorene Broccoliröschen, Spinat, gewürfeltes Gemüse) eher aufzubrauchen, als Lebensmittel, die mehr Masse haben, wie z.B: ein Liter Milch, der im Tetrapack eingefroren wurde. Bei solchen dauert es länger, bis dem Kern die Kälte entzogen wird.

Also: Verwende als erstes die Lebensmittel, die am kürzesten haltbar sind und die als Erste auftauen. Sortiere dafür rasch (sonst verliert der Kühlschrank noch mehr Kälte) in die einzelnen Fächer & klebe einen Zettel darauf mit "Tag 1", "Tag 2" etc. Achte natürlich weiterhin mit deinen Sinnen darauf, ob das jeweilige Lebensmittel wirklich noch haltbar ist.

Wenn es verdorben aussieht, riecht oder schmeckt, ist es nicht mehr zum Verzehr geeignet.

Wie koche ich Essen, wenn mein Herd und meine Mikrowelle nicht funktionieren?

Unsere Empfehlung: Besorge dir vorab einen Gas-Campingkocher plus einige Gaskartuschen, und lagere sie sicher (siehe Liste Einkaufstipps).

Wenn du einen Gasherd hast, teste auch ob du nach einem Stromausfall damit kochen kannst. Ob der Herd an sich funktioniert, kannst du testen, indem du in deiner Küche den Strom abschaltest. Wenn der Herd dann noch geht, ist es schon mal ein gutes Zeichen. Dann bleibt zwar noch die Frage offen, ob bei einem Black-Out in deiner Region, die Gasleitungen noch funktionieren, oder vom Stromnetz abhängen, aber das lässt sich vorab nicht herausfinden.



Und: Wenn du einen **Barbecuegrill** für Garten oder Terrasse hast und Grillkohle, dann kannst du zu jeder Jahreszeit deine Mahlzeiten outdoor (!) auf dem Grill zubereiten. Um die intensive Wärme nicht zu verschwenden, sprich dich in diesem Fall mit deinen **Nachbarn** ab. Das fördert auch den Zusammenhalt. Es wäre schade, wenn du mit einem Barbecue nur deine Müsli wärmst, während die anderen keine warmen Mahlzeiten haben und nach ein paar Tagen keine Kohle mehr hättest. Nutze jeden Platz auf dem Grillrost um zB auch Wasser zu wärmen & abzukochen oder Ziegelsteine zu wärmen. In Decken eingewickelt sind sie indoor eine angenehme Wärmequelle.



Wenn du **Besitzer:in eines Raclette oder Fondue Sets** bist: Auch sie kannst du in Notsituationen gut verwenden, brennende Flüssigkeiten oder Brennpasten dürfen aber keinesfalls mit Wasser gelöscht werden, da es zu einer Fettexplosion kommen kann. Verwende stets nur geprüfte Geräte!

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Auch mit **Teelichtern**, die unter einen Topf oder einer Pfanne platziert werden, kann Essen gut erwärmt werden. Dafür ist es nötig einen kleinen Aufbau zu gestalten, auf dem ein Gitter (Bspw aus dem Backofen) aufgelegt werden. Darunter stehen Teelichter, darüber der Topf.



Verwende auch immer einen **Deckel** beim Erwärmen oder Kochen, das spart Heizenergie und schont deine Ressourcen.

Viele haben also eine der folgenden Kochmöglichkeiten:

- + Gasherd (allerdings bleibt unklar ob bei einem Black-Out die öffentliche Gaszufuhr noch funktioniert)
- + Barbecue-Grill & Kohle
- + Raclette oder Fonduesets mit Brennpaste
- + Gaskocher & Gaskartuschen
- + Teelichter unter einem Gitter

Und so kochst du mit einem Gaskocher:

Eine Standard 190g Butangaskartusche reicht etwa, um **20 Liter Wasser (bei Raumtemperatur) zum Kochen zu bringen**. Damit kann Wasser aus Flüssen, Bächen und Seen, die sonst Trinkwasserqualität haben und nicht verschmutzt sind, abgekocht werden, Kaffee oder Tee erwärmt werden oder Speisen gekocht oder erhitzt werden.

Für eine Woche empfehlen wir daher 2-3 Gaskartuschen einzulagern (siehe Einkaufstipps)

Ganz einfach ist es fertige **Dosennahrung** darin warm zu machen.

Solltest Du die Dose als Ganzes auf den Kocher stellen ist Folgendes zu beachten:

→ **NIE ungeöffnet erhitzen. Die Dose kann explodieren. Papieretiketten können Feuer fangen.**

Achte nach dem Öffnen der Dose auch auf eine eventuelle Beschichtung an der Innenseite. Ist eine

Gut zu wissen !

Alles, was schnell einfriert, taut auch schnell auf und muss zuerst weg.

vorhanden, erhitze die Dose nur schwach und mache den Inhalt nur warm. Nicht kochen. Die Beschichtung an der Innenseite dient zum Korrosionsschutz der Dose. Ist diese aus Plastik, könnte es schmelzen und das willst du nicht in deinem köstlichen Bohneneintopf.

Und dann geht es los (siehe Gebrauchsanweisung):

- Kartusche anstecken
- Kochaufsatz aufklappen (damit der Topf darauf stehen kann)
- Gashahn leicht öffnen
- Mit Feuerzeug oder Streichholz Flamme entzünden
- Nach dem Kochen den Gashahn komplett zudrehen & auskühlen lassen



Notnahrung aus der Natur

Mit diesen 5 Heilpflanzen kommst du fast das ganze Jahr über in Notsituationen über die Runden. Pflücke und verwende jedoch nur Pflanzen, die du selbst eindeutig als essbar identifizieren kannst. Im Video lernst du sie näher kennen und im Bonus "Survival Nahrung aus der Natur" findest du die genaueren Beschreibungen. Die meisten davon kennst du (hoffentlich) aber schon:

Die **Brennnessel** ist ein wahres Powerfood und kennt jedes Kind. Sie kann das ganze Jahr über, als Ganzes verwendet werden: sowohl die Blätter, Blüten und Samenstände sind genießbar und gesund. Und die Brennnessel wächst wirklich überall in Mitteleuropa, fast ganzjährig.

Der **Weissdorn** wächst auch an sehr vielen Waldrändern und hat ganz eindeutige Blätter, Blüten und Früchte. Er wird sogar in der Phytotherapie eingesetzt und wirkt herzstärkend. Blätter, Blüten & Früchte sind essbar.

Auch die **Taubnesseln** (Lamium) sind sehr häufig zu finden und schwer zu verwechseln. Sie haben auch einen besonderen Geschmack und können roh oder gekocht gegessen werden.

Ebenso der **Alfalfa**, der entlang fast aller Straßen ab dem Sommer bis in den Winter zu finden ist. Er wird mancherorts sogar "Vater der Nahrung" genannt, weil er so proteinhaltig ist.

Und die **Nachtkerze** ist eine unübersehbar große Heilpflanze, die ihre großen, gelben Blüten um 17 Uhr öffnet. Sie ist von der Wurzel bis über junge Blätter, Blüten und Samen zum Verzehr geeignet.

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Licht, Wärme & Gemütlichkeit

Wenn es ums Wohlbefinden geht, dann dürfen Wärme und Licht natürlich nicht fehlen. Gerade das elektrische Licht ist für uns so selbstverständlich, dass wir gar nicht mehr wissen, wie es ist, wenn das natürliche Licht unseren Tagesablauf bestimmt. Glücklicherweise können wir mittlerweile auf sehr **energiesparende und vor allem Netzstrom-unabhängige Beleuchtungsmittel** zurückgreifen. Doch auch das will vorbereitet sein. Eine **Taschenlampe** hat vermutlich so gut wie jeder zu Hause, doch wann wurde die das letzte Mal benutzt? Und wo ist sie überhaupt?

Es werde Licht

Wo soll ich eine Taschenlampe deponieren?

Es ist prinzipiell ratsam **mehrere funktionierende Taschenlampen** oder batteriebetriebene Lichtquellen zu haben. Das können auch Arbeitsleuchten sein, die sich per USB Anschluss wieder aufladen lassen.

Wenn man eine **Powerbank** hat, was unseres Erachtens nach zu den wichtigsten Dingen gehört, der kann auch über USB versorgte Lichtquellen betreiben.

Wir sind jedenfalls nicht mehr von den herkömmlichen batteriebetriebenen Taschenlampen abhängig. Sie kosten nicht viel und es ist prinzipiell ratsam 2 bis 3 davon im Haushalt zu haben.

Fällt der Strom aus, wenn es dunkel ist, sollte **zumindest eine davon im Dunkeln auffindbar sein**. Empfehlenswert ist es natürlich dort, wo du dich in der Wohnung im Dunkeln befindest, wenn der Strom ausfällt.

- ✓ In der Nähe vom Bett
- ✓ bei der Wohnzimmerecke
- ✓ am Schreibtisch
- ✓ in der Leseecke
- ✓ Wenn du dann wieder etwas sehen kannst, bist du wieder handlungsfähig.

Öllampen und Petroleumlampen

Es gibt auch als Dauerlichtquelle geeignete LED Lampen, aber auch die gute alte Öllampe gibt sehr viel Licht ab und braucht dafür natürlich gar keinen Strom. Wichtig ist nur auf das passende Lampenöl zu achten. Keinesfalls dürfen flüchtige, brennbare Flüssigkeiten eingefüllt werden, wie zum Beispiel Spiritus, Alkohol oder sogar Benzin.

Im Campingbedarf gibt es auch gasbetriebene Lampen, die sehr viel mehr Licht abstrahlen als Öllampen, jedoch würden wir dazu raten, das Gas zum Kochen und erhitzen aufzusparen.

Wenn man etwas entspannter ist und Zeit hat, dann kann man auch aus anderen Materialien oder sogar **aus Obstschalen stilvolle Lichtquellen** herstellen. Stets gilt: Vorsicht bei offenen Flammen!

Solarlampen aus dem Gartenhandel

Im Gartenhandel gibt es auch solarbetriebene Lichtquellen, die meistens nur als Zierlicht gedacht sind, jedoch in entsprechend dunklen Umgebungen zumindest genügend Licht abgeben, um zu sehen, wo man hintritt.

Eine Kerze aus Obst herstellen - aus Orangen!

Du brauchst:

- eine Orange
- Öl (Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl etc)

So gehts:

- schneide die Orange quer durch, so das die Enden in der Mitte der Hälfte sind
- entferne das Fruchtfleisch aber lasse innen den weißen "Stiel" des Mesokarp stehen
- lass die Orange auf der Heizung trocknen
- fülle Öl in die Orangenhälfte und zünde in der Mitte an
- Fertig & VORSICHT!



Wärme

Im Sommer wohl eher kein Problem, jedoch im Winter kann es je nach Region doch recht ungemütlich werden, wenn es drinnen kalt wird.

Wer in der Stadt wohnt, ist wohl oder übel vom Gasnetz, Stromnetz oder auch von der Fernwärme abhängig.

Auch geothermische Heizanlagen funktionieren nicht mehr, wenn sie am Netzstrom hängen. In Wien beispielsweise steht in der Bauvorschrift, dass jede Wohneinheit einen Notkamin haben muss, Das bedeutet, Du kannst in den meisten Wohnungen einen **Holzofen** anschließen. Dieser muss allerdings von der zuständigen Behörde, wie zB vom Rauchfangkehrer oder Schornsteinfeger überprüft und genehmigt werden, erst dann darf er verwendet werden.

Darüber hinaus muss auch **Brennmaterial** auf Vorrat gehalten werden. Da die Heizleistung und Effizienz sehr stark von dem verwendeten Ofen abhängt, lässt sich hier keine pauschale Aussage darüber treffen, wie viel Vorrat an Heizmaterial denn empfehlenswert ist.

Man kann aber auch hier sparen. Es muss im Krisenfall ja nicht die gesamte Wohnung beheizt werden, sondern **es reicht ein Raum in dem sich alle aufhalten**.

Nachts gehen wir davon aus, dass es unter der Bettdecke warm genug ist und die Schlafzimmer nicht beheizt werden müssen.

Zusätzlich zieht man einfach ein zweites Paar Socken an, eine Weste über den Pullover und kuschelt sich zusammen. Wenn du Haustiere hast, werden die bestimmt gerne mitmachen.

Man kann sich auch einen gemütlichen **Teelichtofen** basteln, der ganz einfach mit Teelichtern betrieben werden kann und eine gemütliche Wärme spendet, wenn man danebensitzt, Patricia zeigt im Video, wie man so einen Ofen baut.

Im Notfall kann man auch mit dem Gaskocher ein paar große Steine warm machen, diese mit Handtüchern umwickeln und als Wärmequelle wie eine Wärmflasche an sich drücken.

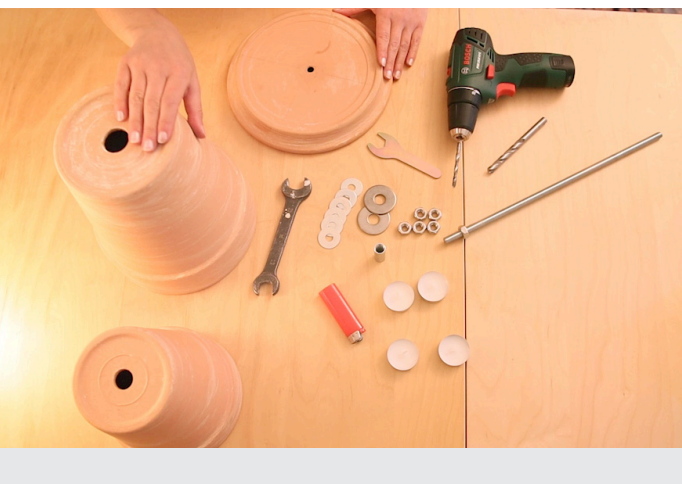
Am effizientesten ist es jedoch sich **von innen mit einer Tasse Tee** oder auch einer Suppe zu wär-



men. In Kombination mit den anderen Methoden wird es bestimmt auch im Winter nicht unerträglich kalt!

Generell gilt also:

1. Auskühlen der Räume verhindern, Türen & Fenster schließen, trotzdem .
2. Möglichkeit eines Holzofens am Notkamin prüfen
3. Mit den Kindern einen Teelichtofen basteln



4. Die dicken Wollsocken hervorholen
5. Mit heißem Tee oder Suppe von innen wärmen.

Anleitung: so baust du einen Teelichtofen

Du brauchst:

- 4 Teelichter (kaufe gleich mehrere)
 - 2 Tontöpfe, die ineinander passen mit etwa 2cm Abstand, unlackiert
 - ein Untertopf, auf den der größere Tontopf passt
 - eine 10mm Gewindestange
 - eine Metallsäge um die Gewindestange zu kürzen
- ein Bohrer (Handbohrer oder Bohrmaschine) mit Steinbohrer Aufsatz 10mm
 - 6 Muttern, die auf die Gewindestange passen
 - 6 Beilagscheiben, die die Löcher in den Töpfen bedecken

So geht's:

- Bohre mit dem Steinbohrer in die Mitte des Ton-Untersetzers ein 10mm Loch
- Verkürze die Gewindestange mit der Metallsäge so, dass die Stange etwa 15cm länger ist als der große Tontopf hoch ist (probiere es vorsichtig aus - siehe Video)
- Befestige nun die Gewindestange mit 2 Muttern und 2 Beilagscheiben an dem umgedrehten Tonuntersetzer
- Befestige nun den kleineren Topf umgekehrt schwebend darüber, sodass etwa 7cm Abstand sind zum Untertopf
- Befestige nun den größeren Topf umgekehrt schwebend darüber, sodass etwa 3 cm Abstand zum kleineren Topf sind
- Stelle nun Teelichter darunter, sodass die Flamme unterhalb & innerhalb des kleineren Topfes ist. In ca 15-20cm wird es ganz warm.
- Vorsicht: Kerzen niemals unbeaufsichtigt lassen.



Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Wie macht man denn jetzt Feuer, mit und ohne Feuerzeug?

Generell brauchen wir keine Angst haben, kein Feuer entzünden zu können. Feuerzeuge, auch Einwegfeuerzeuge, funktionieren viele Male recht zuverlässig.

Für den Haushalt eignen sich also ein paar **Feuerzeuge**, idealerweise mit Piezo Zünder (die, die nur klicken) und eine passende Nachfüllkartusche. Auch Streichhölzer hat man im Normalfall ohnehin zuhause. Wenn nicht, kann man gleich ein 10er-Pack an Streichholzschachteln für wenig Geld kaufen.

Natürlich braucht es auch etwas zum anzünden, wie zum Beispiel Teelichter.

Wenn du Kinder hast, achte unbedingt darauf, dass sie mit offenem Feuer verantwortungsbewusst umgehen! Kerzen sollten niemals unbeaufsichtigt brennen. Auch Teelichter können Zimmerbrände auslösen. Immer auf eine nicht brennbare Unterlage (Metall) stellen und so, dass niemand sie unbeabsichtigt umstossen kann, oder die Kerze umfallen kann. Niemals bei Kerzenlicht einschlafen. Vorsicht auch bei Haustieren.



Etwas abenteuerlicher kann die Verwendung eines **Feuerstahls** sein. Diesen gibt es für ein paar Euro im Handel. Vorteil: Er ist wasserbeständig und sehr oft verwendbar

Nachteil: Er eignet sich fast ausschließlich zum Entzünden von größeren Feuern, wie ein Lagerfeuer, ein Kamin oder Schwedenofen. Auch Gaskocher lassen sich damit anzünden. Er eignet sich nicht zum Anzünden von Kerzen.



Wer eine Beschäftigung sucht, der kann versuchen mit einer **Feuerspindel** Feuer zu machen. Dazu braucht man nur eine dickere, etwa 2 Meter lange Schnur, ein scharfes Messer, etwas trockenes Weichholz (Weiden eignen sich gut dafür), einen Weidenbogen, ca. 1m lang und etwas trockenes

Gras, Stroh, oder Reisig, irgendetwas, das beim Funkenflug leicht zu brennen beginnt (siehe Bonusmodul Feuerbogen).

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com



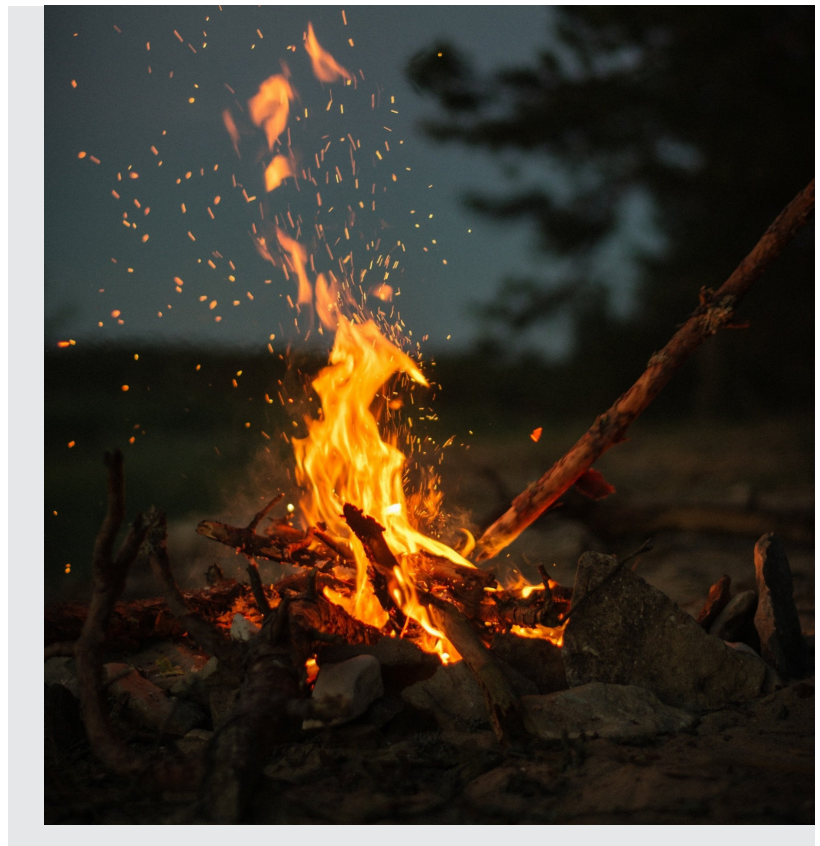
Wichtig ist, so etwas niemals zu Hause in geschlossenen Räumen in einem Topf oder Ähnlichem zu probieren! Bei einem Feuer entstehen immer giftige Gase, wie CO und CO₂. Diese sind tödlich!

Ein Feuer zu Hause daher immer nur in geeigneten Feuerstätten, wie einem Holzofen mit Abzug entzünden.

Feuer machen mit Feuerstahl:

So geht's:

- Besorge dir Feuerstahl (das sind verschiedene Mischmetalllegierungen mit viel Kohlenstoff) oder einen Feuerstein
- Reibe & schlage dann mit einem Messerrücken oder Eisenstück fest auf den Feuerstein oder Feuerstahl, bis Funken entstehen.
- Halte dabei Zundermaterial wie feine Sägespäne, Papier oder Fasern bereit, damit die Funken Feuer fangen. Wenn du einen Feuerstarter aus dem Erdalkalimetall Magnesium hast, kannst du auch davon Späne abreiben, die sich gut entzünden.
- Fertig! Hüte nun den Feuer & lasse es niemals unbeaufsichtigt! Niemals indoor außerhalb eines Ofens machen!





Gesundheit, Medizinische Vorsorge & Naturapotheke

Im Falle eines Black-Outs sind Notrufe kaum möglich. Im Notfall muss daher eventuell **zu Fuß die nächstgelegene Polizei-, Feuerwehr- oder Rettungsstation aufgesucht werden**. Sehen Sie also jetzt sofort im Stadtplan (oder auf Google Maps) nach, wo sich die nächste Station befindet.

Achte im Allgemeinen daher darauf, dass du mit dem Nötigsten versorgt bist, dass deine **Notfallapotheke gefüllt ist, und achte stets auf deine Gesundheit und die deiner Liebsten**.

Wer dauerhaft Medikamente benötigt ist gut beraten einen **Vorrat** zu Hause zu haben. Im Krisenfall werden Apotheken hoffentlich zwar weiterhin Notdienste aufrechterhalten können aber, da die Kassensysteme allerorts elektrisch betrieben werden muss mit **Bargeld** bezahlt werden und es ist mit langen Warteschlangen, Ausfallzeiten und Engpässen zu rechnen.

Wenn du ein Erkrankung hast, die dauerhafter, medizinischer Begleitung bedarf, besprich mit deiner behandelnden Mediziner:in über eine mögliche Vorsorge. **Dieser Leitfaden richtet sich vorrangig an gesunde, erwachsene Menschen und kann keine Beratung im Einzelfall ersetzen.**

Folgendes sollte in einer Basis-Hausapotheke von gesunden Menschen enthalten sein:

- Persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente
- Erkältungsmittel
- Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Durchfall, Erbrechen, Übelkeit, Verstopfung
- Augentropfen
- Allergiemittel bei Bedarf
- Mittel gegen Insektenstiche
- Fieberthermometer
- Pinzette
- Hände- und Wunddesinfektionsmittel & Salbe
- Einmalhandschuhe und Verbandsmaterial, wie im Verbandskasten im Auto



Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Erste Hilfe

Wichtigster Tipp: Absolviere einen Erste-Hilfe Kurs. Nächste Woche. Das ist immer wichtig und eine gute Auffrischung.

In jeder Region gibt es dafür Angebote, und auch online gibt es Kurse, die ein Grundwissen vermitteln, das im Ernstfall Leben retten kann.

Und wirf einen Blick auf deine Erste Hilfe Sets. Im Notfall können über sterilen Verbänden auch Stoffreste zur Befestigung verwendet werden, Wunden müssen aber stets sauber bleiben.

Basics der Ersten Hilfe:

Erinnere dich an die Basis der Ersthilfe und vor allem: das Schlimmste, das du im Ernstfall tun kannst ist nichts zu tun. Hier fassen wir die Basics kurz & knapp zusammen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit aber wenn du im Ernstfall nur dieses Dokument hast dich nicht mehr an Erste Hilfe Kurse erinnert und das Internet nicht funktioniert, so hast du immerhin einen kleinen Leitfaden:

1. Schütze dich selbst & bewahre Ruhe
2. Verschaffe dir einen **Überblick**: Wie viele Personen sind verletzt? Wer braucht meine Hilfe am meisten? Ist es nötig um Hilfe zu bitten (per Telefon, Funk oder einen Nachbarn zur nächsten Rettung zu bitten, oder direkt mit dem Auto zu fahren?)
3. Sichere die **Gefahrenzone**: Bringe die betroffenen Personen wenn nötig aus der Gefahrenzone und beruhige Verletzte
4. Vor der Ersten Hilfe: **Hände waschen** & Handschuhe anziehen
5. Bei **Bewusstlosen**: kontrolliere die **Atmung**. Wenn die bewusstlose Person atmet, bringe sie in die stabile Seitenlage. Wenn die verletzte Person nicht mehr atmet rufe sofort laut um Hilfe und beginne mit **Wiederbelebungsmaßnahmen** (2x beatmen, 30x Herzdruckmassage)
6. Wunden vorsichtig **reinigen** und mit Trinkwasser ausspülen
7. Wunden sauber verbinden.



Tipp: Wenn du dich nicht gut ausgebildet fühlst und auch kein Buch zur Hand weißt, in dem du rasch über erste Hilfe Maßnahmen nachlesen kannst, dann **drucke dir sogleich auch einen Ratgeber für Erwachsene und Kinder aus**, du findest derer zuhauf im Internet mit kurzer Recherche.

Naturapotheke & Heilkräuter in Europa

Viele wild wachsende Pflanzen und Kräuter in Europa werden seit Jahrhunderten als Heilpflanzen genutzt und sind Ausgangsstoffe für viele pflanzliche Arzneimittel.

Im Akutfall und bei schweren Erkrankungen ist der stets die Schulmedizin vorzuziehen. In der Prophylaxe oder zur Linderung von leichten Beschwerden gibt es viele pflanzliche Therapeutika und Anwendungen, die oftmals auch gut schmecken. Im Bonus **“Naturapotheke”** gibt es eine Übersicht zu 5 Arzneipflanzen, die sich fast das ganze Jahr über in Mitteleuropa finden.

Wer kennt sie zum Beispiel nicht - die **Ringelblume**, die in vielen Hautpflege Salben enthalten ist und vom Sommer bis in den Winter hinein blüht. Das **Mädesüß** wächst in Mitteleuropa an vielen feuchten Standorten und enthält Salicylate, wie auch Weidenrinde, die bei chronischen Schmerzen Linderung bieten können. **Lindenblüten** machen die Luft im Sommer duftend süß und lindern Erkältungsschwerden. Die **Schafgarbe** ist ein typisches Frauenkraut und wurde in Kriegszeiten als entzündungshemmende Pflanze eingesetzt. Die **Melisse** gibt es auch als Topfpflanze und kann Bauchschmerzen bis Erkältungssymptome lindern.

Im Video lernst du diese 5 Pflanzen und ihre Erkennungsmerkmale kennen.

Wichtig: Die Anwendung bei Babies, Kleinkindern, Kindern, Schwangeren und Menschen mit Erkrankungen, die über leichte Befindlichkeitsstörungen hinausgehen bzw. Krankheitssymptome zeigen, darf nur unter ärztlicher Begleitung stattfinden.

Sicherheit

In einer Ausnahmesituation liegen bei vielen (insbesondere bei Personen, die schlecht vorbereitet sind) die Nerven blank. Trage - wo möglich - stets dazu bei, das **Ruhe bewahrt wird**, und gegenseitige Unterstützung herrscht.

Begib dich dabei allerdings nicht selbst in Gefahr.



Survival & BlackOut Wissen

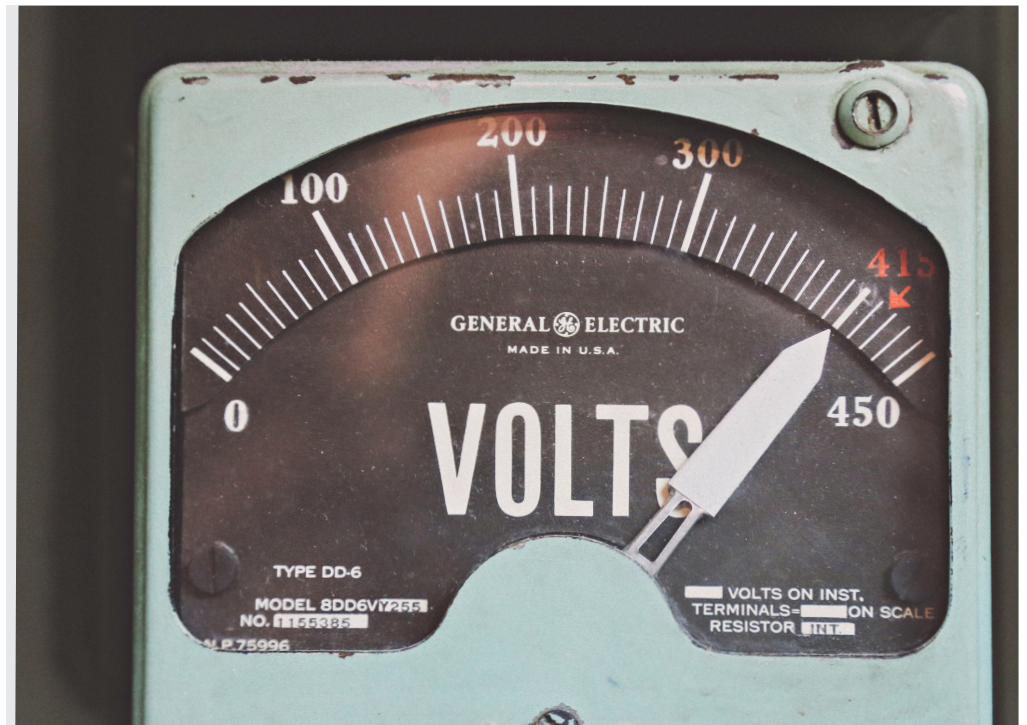
www.naturakademie.com

Unterstütze auch vorübergehend gestrandete Personen, insbesondere Schutzbedürftige, **achte aber stets auch mit Hausverstand auf deine eigene Sicherheit.**

In einer Stimmung von Angst, Mangel und Misstrauen können auch Einbrüche (insbesondere in Supermärkte & Einzelhandel) vermehrt stattfinden. Bleibe also vertrauensvoll, ruhig und auch kritisch, trage auch nicht zur Verbreitung von beängstigenden Gerüchten bei.

Gehe nachts nicht aus dem Haus wenn es dunkel ist und wenn du ein Funkgerät hast, dann nimm es mit (**siehe Modul 9**) und hinterlasse ggf stets eine Nachricht.

Wiederholung: Höre regelmäßig Radio, dort werden auch in einer Krisensituation alle aktuell und wichtigen Informationen verkündet.



Hygiene & Sauberkeit

Ohne Hygiene und persönliche Sauberkeit geht es nicht, besonders, wenn man mit mehreren Personen auf engem Raum zusammenlebt. Dann können unangenehme **Körpergerüche** störend wirken.

Wie also wäscht man sich ohne fließendes Wasser?

Wenn das Wasser kalt ist muss man eben die Zähne zusammenbeißen.



Tipp: Kalt duschen / waschen ist sogar gesund und regt den Stoffwechsel an.

Die **Katzenwäsche** mit dem Waschlappen ist vielleicht noch einigen ein Begriff, dazu brauchst du aber nicht unbedingt das wertvolle Trinkwasser. Man kann sich auch mit kaltem Tee noch waschen. Im Sommer kann man evtl. in einem Teich baden, dann aber bitte keine Seife oder Shampoo verwenden.

Man kann den Waschrhythmus auf 2 oder notfalls mehrere Tage ausdehnen, schließlich befinden wir uns in einer Notsituation. Auf das Zähne putzen zu verzichten ist allerdings nicht ratsam. Sich gar nicht zu waschen ist auch keine Lösung, denn erstens stinkt man schnell und stört die Mitbewohner und zweitens ist das nicht gesund. Das ist in einer Krisensituation doppelt so schlimm, wenn die hausärztliche Praxis keine Ordination hat und die Krankenhäuser geschlossen oder überlaufen sind.

Zähne putzen

Zähneputzen kann auch ganz wassersparend sein:

Nimm eine Tasse oder ein Glas mit Trinkwasser. Mehr Wasser steht bei der Zahnpflege gar nicht nötig. Putze dein Zähne und säle mit dem Inhalt nach. Zum Schluss reinige die Zahnbürste mit dem Rest des Wassers im Glas. Sie wird vermutlich nicht komplett sauber, doch es ist ja deine eigene. Du



wirst es überstehen. Mit deinem eigenen Handtuch kannst du die Zahnbürste etwas trocken reiben.

Wie benutze ich die Toilette, wenn die Spülung nicht funktioniert?

Der Toilettengang dürfte etwas schwierig werden, wenn die Spülung nicht mehr funktionieren sollte. Hast du aber die Möglichkeit **Regenwasser** zu sammeln, dann kannst du damit spülen. Auch **Abwaschwasser** oder Wasser, das zur Körperpflege benutzt wurde, kann noch zum Spülen verwendet

werden, solange der Ablauf der Toilette funktioniert. Teste das vorsichtig! Sollte deine Toilette dabei übergehen, dann entferne das überstehende Wasser mit einem Schmutzwasserkübel.

Gibt es keine Möglichkeit die Toilette zu spülen, empfiehlt sich eine **Trockentoilette**. Wenn Du eine **Campingtoilette** hast, verwende diese, gemäß der Anleitung.

Alternativ kannst du eine schnell und einfach **improvisierte Trockentoilette** herrichten. Ein kleiner, leerer Farbeimer mit Deckel (etwa 5L Volumen), der in die Keramikmuschel gestellt werden kann, damit man die Klobrille benutzen kann, und ein größerer Eimer zur Sammlung reichen dafür völlig.

So geht's:

1. Kleinen Kübel mit etwas Sägespänen in die Keramikschüssel hineinstellen und Sitzbrille hinunterklappen.
2. Großes Geschäft in den kleinen Kübel verrichten.
3. Toilettenpapier getrennt sammeln.
4. Den Inhalt des kleinen Eimers dann in den großen entleeren und mit Sägespänen bestreuen. Wie Katzen das auch mit Katzenstreu machen.
5. Danach beide Kübel mit einem Deckel verschließen, damit sich kein Geruch ausbreitet und verstauben.
6. Kleines Geschäft entweder direkt in die Klomuschel, falls der Ablauf noch funktioniert, oder anderswo, wie Garten, Bäume, falls möglich, oder sonst leere Flaschen oder andere Behälter. Extra Kübel, der danach irgendwo entleert wird, Dachrinne, notfalls auch beim Spaziergang an einem Baum.

Absolute Notlösung: Müllbeutel in die Toilette hängen.

Müllmanagement

Da auch die Müllabfuhr vermutlich nicht arbeitet, muss der Hausmüll irgendwo **gesammelt** werden. Wenn du ein Kellerabteil hast, dann eignet sich dieses, jedoch sollten Säcke gut verschlossen sein und so gelagert, dass sie kein Ungeziefer, wie Ratten und Mäuse anlocken. Eine Mülltrennung ist daher empfehlenswert. Außerdem ist es aus Platzgründen ratsam, den Müll möglichst klein zu machen. Leere Konservendosen, sofern sie nicht wiederverwendet werden, können an der Unterseite mit dem Dosenöffner geöffnet und danach leichter zusammengedrückt werden.

Karton und Papier sollte so flach wie möglich gedrückt werden und eignet sich im Notfall noch gut zum Anheizen eines Holzfeuers. Kompostierbare Essensreste kann man eben in einen Komposter werfen. Auch in der Stadtwohnung kann man kompostieren.

Ein Stichwort für Neugierige sind Bokashi Eimer und Wurmboxen, deren Haltung allerdings etwas Pflege bedarf.

Plastikflaschen sollten bis zur Wiederbefüllung mit Wasser aufgehoben werden. Sonstige Behälter aus Plastik und Folien, sofern sie gemeinsam entsorgt werden dürfen, müssen ebenfalls möglichst platzsparend aufbewahrt werden.

Grundsätzlich sollte alles so gut wie möglich zusammengedrückt und in Säcken verstaut werden, bis die Müllabfuhr wieder kommt. Zum Verschließen eignen sich Klebeband, Tape oder Kabelbinder.



Psyche & Happiness – Mental stark & entspannt bleiben.

In einer Krisensituation sind mentale Stärke und Resilienz, also Widerstandskraft besonders wichtig. Mentale Stärke steckt in jedem von uns und in einer Krise ist diese Eigenschaft von dir besonders wichtig.

Die Basis von Resilienz sind:

- **Handlungsfähigkeit** - sieh dich nicht als Opfer der Situation sondern werde aktiv
- **Gemeinschaftsgefühl** - mache anderen Mut, erinnere sie an ihre Stärken und unterstützt einander
- **Reflexionsfähigkeit** - überlege, was gut läuft und was noch verbessert werden kann in deinem Umkreis.
- **Realismus** - Höre nicht auf bedrückende Gerüchte, sondern schenke den Einsatzkräften glauben und unterstütze die Koordination. Gerade in Krisenzeiten boomen häufig Verschwörungstheorien die Angst machen und die Menschen verunsichern.
- **Analytisches, kritisches Denken** - Benutze deinen Hausverstand in jeder Hinsicht. Hilf anderen, aber riskiere dabei nicht zu viel.
- **Zuversicht** - Fördere auch in deinen eigenen Gedanken realistischen Optimismus und überlege dir, was du für einen guten weiteren Verlauf beitragen kannst

Beschäftige Dich und deine Liebsten sinnvoll

Langeweile kann der Entspannung in Krisensituationen sehr abträglich sein. Wenn man einfach nur herumsitzt, die Gedanken schweifen lässt und wenig oder gar nichts tut, um die grauen Zellen zu beschäftigen, wird es nicht lange dauern, bis Angst, Unsicherheit oder Verzweiflung und andere unangenehme Gefühle einsetzen.

Tue also bewusst etwas für deine mentale Gesundheit:

Folgende Grundhaltungen wirken sich gut abgestimmt positiv aus: **Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung**. Weiters werden die Fähigkeiten, sich selbst zu regulieren, Verantwortung zu übernehmen und Beziehungen und Zukunft zu gestalten, als wesentliche Faktoren der Resilienz genannt. Betrachte das Thema Black-Out als Herausforderung, dich gut vorzubereiten und dadurch für mehr Sicherheit im Ernstfall zu sorgen.

In dieser Situation ist jegliche Telekommunikation außer Funktion, es gibt keine E-Mail, keine Textnachrichten, keine Anrufe und kein sozialen Medien. Für viele bedeutet das Stress, weil wir es gewohnt sind, ständig Input zu bekommen und uns technisch ablenken zu können. Man kann aber die Ungestörtheit auch dazu verwenden, sich **Gedanken zu machen - und vielleicht eine Businessidee** ausreifen zu lassen, oder einen Text aufzuschreiben, zu meditieren & zu reflektieren.



Vielleicht kennst du auch ein paar **Entspannungsübungen** oder warst schon mal in einer Stunde Yoga oder autogenen Training? Erinnere dich als derart Entspannungen, nimm dir ein ruhiges Plätzchen und entspanne dich bewusst. In Stresssituationen spannen wir oft unsere Muskeln an und sorgen dadurch für eine **Stressreaktion** und Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin.

Eine ganz einfache Entspannungsübung besteht aus 4 Säulen und bringt dich in wenigen Minuten mehr zur Ruhe:

- Mache es deinem Körper gemütlich - lege dich hin oder setze dich hin
- schließe deine Augen oder senke den Blick
- entspanne bewusst deine Muskeln - deine Stirn, dein Kiefer, deinen Nacken, die Schultern, Oberkörper und Unterkörper.
- lächle sanft und denke an etwas Schönes (an deine Liebsten, schöne Momente in der Vergangenheit oder in deiner Wunschzukunft, deine Lieblingstier, oder an einen schönen Ort in der Natur wie an einen Wasserfall oder Sonnenaufgang).

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Offline, technische Unterhaltung

Wenn du mit Solarstrom, weiterhin deine Kleingeräte versorgen kannst, dann kannst du auch dein Handy oder deinen Laptop weiterhin verwenden. Auch wenn das Internet nicht funktioniert, so kannst du dir damit ein paar angenehme Stunden beschern, die den Stromausfall fast vergessen machen. Du kannst dir vorab dafür ein paar Filme auf einen **USB Stick** laden, auch auf diversen Streaming Plattformen gibt es meist ein paar Filme zum Download.

Auf einem tragbaren **MP3 Player**, den du mit der Powerbank aufladen kannst, kannst du Musik hören, Hörspielen lauschen oder selbst etwas aufnehmen.

Auch am Handy und Smartphone kannst du Musik hören, Filme sehen, die du gespeichert hat oder Spiele spielen, die ohne Internet funktionieren.

Und: räume auch deine technischen Geräte in diesen Tagen ohne Internet auf: Sortiere Dateien und Fotos, oder lege ein neues Projekt an, wie in den Zeiten vor dem Internet.

Sei jedenfalls sparsam mit deinem Stromvorrat und nutze die Geräte nicht übermäßig - wenn in den nächsten Tagen nicht die Sonne scheint, kannst du nicht mehr laden.

Stromlose & sinnvolle Aktivitäten



Es gibt viele **Spiele**, die man mit Papier und Stiften spielen kann. Zu dem Thema gibt es einige Bücher, vielleicht findest du sogar eines in deinem Bücherregal. Brettspiele haben sich bis zu den 1990er Jahren bewährt, bei dir oder in der er Nachbarschaft finden sich bestimmt noch ein paar Schachteln davon (ansonsten macht es auch ohne Black-Out Spaß, doppelt so viel sogar). Auf Flohmärkten bekommt man bestimmt noch das eine oder andere Spiel. Unvollständige Spiele, zB. Fehlende Spielfiguren, können leicht aus Korken nachgeschnitzt werden, Karten aus Papier aufgemalt, Spielgeldscheine mit Buntstiften „nachgedruckt“

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

werden etc. Wenn du Kinder hast, ist das eine tolle Beschäftigung.

Besuche auch deine Nachbar, im Idealfall brauchen sie zwar keine Hilfe, gemeinsam ist es aber leichter durch schwierige Zeiten zu kommen.

Eine einfache Beschäftigung ist natürlich auch die **Bücher** in deinem Regal zu lesen - oder einmal umzusortieren, vielleicht nach den Farben der Buchrücken. Oder selbst ein Buch zu schreiben über diese Ausnahmesituation.

Wenn du ein **Musikinstrument** zu hause hast, mache Musik - bitte nur niemals auf Kosten anderer. Das erstmalige Üben des Schlagzeugs neben den Nachbarn ist in Krisenzeiten keine gute Idee.

Wenn du ein Handwerk kannst, beschäftige dich damit. Bauen, Basteln, Stricken, Häkeln, und vieles mehr macht Freude und hat im Alltag oft ohnehin wenig Platz.

Und was auch noch Sinn macht und warm hält an langen Tagen ohne Strom: **räume auf**. In fast jedem Wohnraum gibt es Ecken, die schon lange einmal durchgesehen werden sollten, und in denen sich neben ein paar Schätzen, in den meisten Fällen auch einiges **Entrümpeln** lässt. Verursache allerdings nicht noch mehr Chaos im Außen, sondern räume achtsam und nach und nach auf.

Welche Aufgaben gibt es zu tun, bis der Strom wieder an ist?

Auch wenn im Falle eines Black-Outs vieles zu Erliegen kommt, so ist es dennoch wichtig einiges zu tun. Am Besten verteilt ihr im Haushalt einige Aufgaben und tauscht euch darüber aus, ob es etwas zu tun gibt und über den aktuellen Ist-Stand. Was ist bei einem Black-Out also zu tun:

- ✓ Lebensmittel verwalten
- ✓ Speisen planen
- ✓ kochen
- ✓ sparsam abwaschen
- ✓ für Wärme sorgen
- ✓ Lichter warten
- ✓ Radio hören
- ✓ Solarstrom aufladen wenn möglich
- ✓ genug trinken
- ✓ für Sauberkeit sorgen
- ✓ spazieren gehen, wenn man sich sicher fühlt und wenn nicht davon abgeraten wird

- ✓ das Funkgerät warten
- ✓ in Wohnung / Haus kontrollieren was funktioniert
- ✓ eventuelle Schäden dokumentieren
- ✓ Fotos machen, wenn möglich - so ein Black-Out passiert hoffentlich nicht oft und kann auch für stärkeren Zusammenhalt sorgen wenn ihr das Beste draus macht

Was kann man während dem Black-Out tun, wenn für das Nötigste gesorgt ist?

Wenn die Vorräte rationiert sind und Du weißt, wie lange sie reichen, alle wissen was abläuft, jeder eine Aufgabe hat, ist das Wichtigste regelmäßig Radio zu hören und zu schauen, dass alle bei Laune bleiben.

Das ist einerseits zB. für die Einhaltung der Rationierung notwendig, um abschätzen zu können, wie lange die Vorräte reichen und im Bedarfsfall rechtzeitig handeln zu können. Andererseits hat jede Person eine Aufgabe und das ist gut für die Psyche in so einer Situation, auch bei Kindern.

Versuche nicht, als Erwachsener alles selbst zu überwachen, das schaffst du kaum.

Du schlägst zwei Fliegen mit einer Klappe. Delegation wichtiger Aufgaben und Beschäftigung der Mitmenschen in angenehmen Umfang.



Selbst mobil Strom erzeugen

Ja der Strom. Der ist jetzt weg. Es ist daher wirklich empfehlenswert aufladbare Batterien oder sogar **Geräte mit eingebauten Akkus zu verwenden, die mit USB wiederaufladbar** sind. Dazu gehören auch **Powerbanks**, deren Nutzen in solch einer Situation definitiv hervorsticht.

Wie aber lädt man seine Geräte, wenn kein Strom da ist? **Das Geheimnis heißt Solarstrom.**

Ein 120W Camping Solarpanel kostet etwa EUR 120, ist mobil und leicht verstaubar und kann nahezu überall aufgestellt oder aufgehängt werden. 120W sind gar nicht so wenig. Ein moderner Laptop kann damit geladen werden, aber auch Powerbanks, die im Idealfall auch einen Wechselrichter haben.



Was kann mit einer Solar-geladenen Powerbank betrieben werden:

Kleine Haushaltsgeräte wie

- + LED Leuchten
- + kleinere Radios
- + kleine Fernseher
- + Laptops
- + Handy können geladen werden

Was kann mit einer Solar-geladenen Powerbank nicht betrieben werden:

Geräte, die mehr Strom brauchen, wie:

- + z.B. Haarföhne
- + Toaster
- + Wasserkocher
- + Kühlschränke
- + Geschirrspüler usw.



Powerbanks sind trotzdem sehr nützlich. Damit kann man erstens den Solarstrom speichern und zweitens kleine Geräte, wie Radios, Handys (haben auch eine LED Leuchte), passende Taschenlampen aufladen. Eventuell besorgst du dir sogar ein USB anschließbares Akku-Ladegerät für Akkus im AAA, AA oder A Format.

Trotz allem Solarstrom: **Die Energie ist begrenzt.** Auch eine Powerbank kann man je nach Kapazität nur ein paar mal zum Laden von Kleingeräten verwenden, bevor sie selbst wieder aufgeladen werden muss. Es ist nicht sichergestellt, dass am nächsten Tag ausreichend

lange die Sonne scheint, um sie wieder aufzuladen. **Höre also auch den Wetterbericht im Radio.**

Wesentlich mehr Energie liefert dafür ein **Notstromaggregat**, welche mit Benzin oder Diesel betrieben werden können. Diese gibt es mit Leistungen von ein paar 100 W bis zu mehreren kW. Aber **Achtung: Ein Notstromaggregat darf keinesfalls in geschlossenen Räumen (Garage, Keller etc.)**

betrieben werden! Es besteht Erstickungsgefahr durch Kohlenmonoxidvergiftung! Kohlenmonoxid ist geruchlos und man merkt nicht, wenn es sich in der Atemluft anreichert! **Achtung - jedes Jahr gibt es Todesfälle!**

Auch im **Auto** steckt noch Strom. Viele Geräte, können über den Zigarettenanzünder mit einem Adapter geladen werden. **Spannungswandler / Wechselrichter**, können den Strom sogar umwandeln, damit er fast wie aus der Steckdose verwendet werden kann.

Wenn du damit währenddessen nicht deine Autobatterie belasten willst, muss allerdings der Motor laufen, was Treibstoff verbraucht.



Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Kontakt & Kommunikation

Telekommunikation funktioniert mit unseren gewohnten Mitteln bei einem Blackout gar nicht mehr. Man kann niemanden mehr anrufen. Wer kommunizieren will, der muss auf die Straße hinaus, oder zumindest bei den Nachbarn anklopfen, um sich nach dem Befinden zu erkundigen.

Am allerwichtigsten ist jedoch in solch einer Situation auf dem Laufenden zu bleiben. Jeder europäische Staat wird, sofern der Blackout eine entsprechend große Region erfasst hat, die **Bevölkerung per Rundfunk informieren**. Da Fernseher schwieriger zu betreiben sind, wenn der Netzstrom ausfällt, und sich die Verbreitung von batteriebetriebenen DVB-T Empfangsgeräten, also kleine handliche Bildschirme, die das digitale, terrestrische Fernseh Signal empfangen können, eher in Grenzen hält, wird man vor Allem auf **UKW Radiosender** zurückgreifen. Batteriebetriebene Radios gibt es seit vielen Jahrzehnten, sind einfach und günstig herzustellen und reichen völlig aus, um über die Gesamtsituation im Bilde zu bleiben.



Welches Radio eignet sich am Besten?

Egal welches Radio man verwendet, Hauptsache es ist ein UKW Radio und hat guten Empfang mit Antenne in deiner Region. Digitalradios sind anfälliger für Übertragungsstörungen, da bei schlechtem Empfang meist gar nichts mehr hörbar ist. Bei UKW kannst du auch noch bei einem Rauschen ganz gut verstehen, was gesendet wird. **Wichtig ist Batterie- oder Akkubetrieb.**

Vorteil: Batterien können gewechselt werden.

Normale Batterien sind irgendwann leer. Aufladbare Batterien können mit Solarenergie aufgeladen werden.



Akkuradios (eingebauter Akku), mit zB Li-Ion-Akku (der idealerweise per USB wieder aufgeladen werden kann) brauchen eben eine Stromquelle und der Akku kann halt nicht gewechselt werden.

Auch das Autoradio funktioniert im Falle eines Stromausfalles noch immer.

Wichtig ist, sich zu den Zeiten, zu denen die Nachrichten gesendet werden, vor das Radio zu setzen, das ist fast überall auf der Welt zumindest **zur vollen Stunde**.

Wenn du die Nachrichten hörst, lege am Besten **Papier und Bleistift daneben**, damit sofort Notizen gemacht werden können.

Welches Funkgerät eignet sich am Besten?

Das Radio ist die beste Informationsquelle für die Gesamtsituation. Wenn du aber mit deinen Freunden in der Nachbarschaft in Kontakt bleiben willst und schnell mal durchrufen möchtest, dann eignen sich **Funkgeräte**, solange die Entfernung nicht allzu gross ist.



Sind alle in einer recht nahen Umgebung, also in bebautem Gebiet nicht mehr als **100-200m**, dann kannst du ein **PMR Funkgerät** verwenden. Diese sind meistens im Set erhältlich, haben mehrere Kanäle und dürfen ohne weitere Lizenzen oder Kenntnissnachweise verwendet werden. Es gibt in dieser Klasse auch Digitalfunkgeräte mit größerer Reichweite. Da die Sendeleistung jedoch begrenzt ist, müsste man das in jeder individuellen Situation ausprobieren.

Außerdem lizenzfrei verwendbar, jedoch etwas teurer und dafür mit größerer Reichweite, ist der **CB Funk**.

Wenn du eine **Amateurfunklizenz** hast, dann darfst du noch leistungstärkere Geräte verwenden, mit denen man über mehrere 100 km funken kann, mit entsprechender Ausrüstung natürlich, aber wenn du bereits Amateurfunker bist, dann weißt du alles Wichtige zum Thema Funk.

Wer jedoch wenig Ahnung hat, der sollte beachten, dass die meisten günstigen Funkgeräte **nicht verschlüsselt sind**. Gehe also davon aus, dass jederzeit von Unbekannten mitgehört werden kann. Kommuniziere daher **keinesfalls Wohnadressen, Treffpunkte oder andere wichtige Details**, wie zB. Vorräte, die du oder jemand im Überfluss haben sollte. Für Treffpunkte empfiehlt es sich, vorher eine Liste mit Treffpunkten und Code-Bezeichnungen zu vereinbaren.

Auch andere **Codewörter** können und sollten vereinbart werden.



Schwarzes Brett

Ganz klassisch im Sinne der Ortsgemeinschaft kann man auch ein sogenanntes **Schwarzes Brett** eröffnen. Mancherorts gibt es das sogar noch, zB bei **Kirchen, Ortszentren, Ämtern** usw. Diese funktionieren oft nach dem Suche/Biete System. Dort kann man veranschlagen, was man sucht oder was man anbieten kann. Interessenten können sich dann melden. Zugegeben, ohne Telefonie ist das etwas schwierig, aber man kann ja dazuschreiben, wann man wieder beim Schwarzen Brett vorbeischauen wird, ohne seine Wohnadresse zu veröffentlichen.

Eröffne ein schwarzes Anschlagbrett mit deinen **Nachbarn** in deiner Hausgemeinschaft oder Umgebung, wie in Zeiten vor dem Internet. **Poste, was du benötigst und reagiere auf Gesuche Anderer, wenn es Dir möglich ist.** So können Ressourcen gemeinsam genutzt & Hilfsbedürftige unterstützt werden.

Transportmittel

Weite Reisen sind ja ohnehin nicht wirklich möglich, generell ist es auch ratsam in seiner Umgebung zu bleiben.

Auch wenn man noch viel **Treibstoff** im Tank seines Autos hat, wäre man im Falle eines **Verkehrschaos** auf sich selbst gestellt, da die Einsatzkräfte höchstwahrscheinlich ganz andere Aufgaben erfüllen müssen. Genauso wie das Bundesheer oder die Bundeswehr, die im Katastrophenfall wichtige Aufgaben übernimmt, wird auch die Rettung ausgelastet sein.

Es ist daher besser, sich nicht in Gefahr zu begeben.

Für lokale Fahrten kann man auf das gute alte **Fahrrad** zurückgreifen.

→ **Tipp: Besorge dir eine Karte der Umgebung oder drucke sie vorab aus.**



Das Blackout ist vorbei – was nun?

Die Lampe leuchtet wieder? Sehr gut! Das bedeutet aber noch nicht, dass alles vorbei ist.

Gerade am Anfang eines Neustarts wird es wahrscheinlich zu **Stromschwankungen** und **wiederholten Ausfällen** kommen, bis das Netz wieder stabilisiert wurde. Die Synchronisation der Generatoren am Netz braucht etwas Zeit und viel Finetuning, bis wieder die gewohnte Verfügbarkeit an Elektrizität gegeben ist.

Ein Netz von der Größe Europas braucht dabei seine Zeit. Auch wenn es phasenweise wieder Strom gibt, ist mit weiteren Ausfällen und vor Allem auch Spannungsschwankungen zu rechnen. Das bedeutet, dass die Spannung in der Steckdose die nominellen 230V überschreiten kann und dadurch angeschlossene Geräte zerstören würde. Über das Radio wird zuerst informiert, wie der Status der Wiederherstellung läuft. Jedenfalls ist in den nächsten Wochen mit Schwankungen im Stromnetz und auch Lücken in den Versorgungsketten zu rechnen.

Das bedeutet, es ist wichtig vorerst nur **sparsam Strom aus dem Netz** zu verwenden und nur wenn es unbedingt notwendig ist.

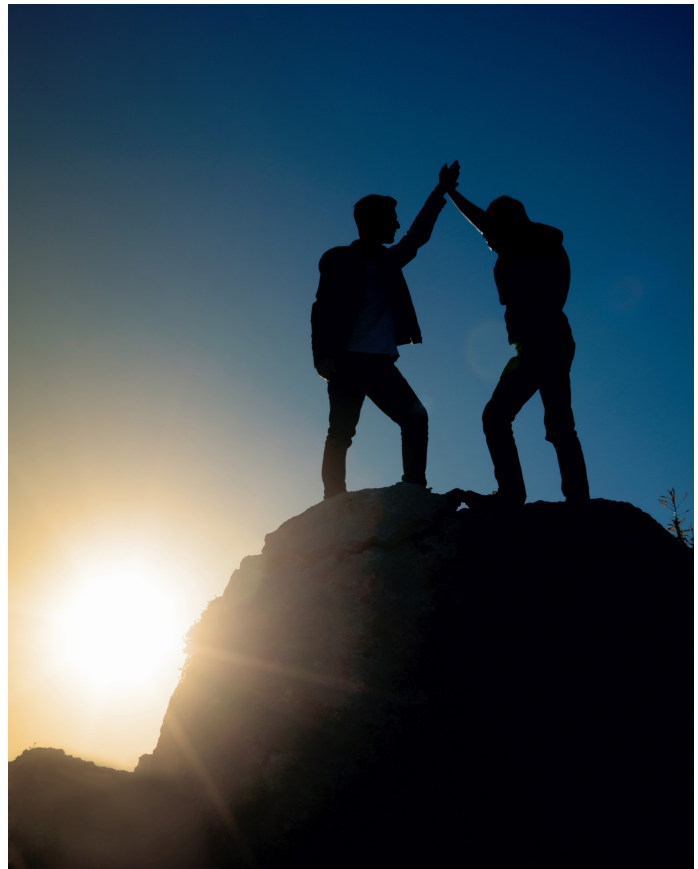
Du kannst aber in der Zwischenzeit nachsehen, welche Geräte durch den Stromausfall beschädigt wurden und ein Protokoll für deine Versicherung erstellen, sofern Stromausfallschäden abgedeckt sind.

Auch das Telefonnetz und das Internet wird nicht sofort wieder störungsfrei funktionieren. In jedem Fall müssen Überlastungen vermieden werden, das bedeutet, die Nutzung muss auf das Notwendigste beschränkt werden. **Notrufe und dergleichen müssen bevorzugt behandelt werden.** Jeder kann und muss so seinen Beitrag leisten, bis wieder Normalität herrscht.



Das solltest du nicht tun:

- drehe nicht sofort wieder alle Geräte auf
- fahre nicht sofort wieder zur Tankstelle, wenn es nicht nötig ist
- gehe nicht sofort wieder zum Supermarkt, wenn du noch ein paar Tage mit deinen Vorräten auskommst
- rufe nicht sofort alle an und tratsche darüber wie mühsam die Zeit ohne Strom war. Wenn du aber psychologische Hilfe brauchst, suche sie natürlich auf und sprich über das Erlebte in Ruhe mit deinem Umkreis. **Ein Black-Out ist immer eine Krisensituation, die aufgearbeitet werden muss, insbesondere mit Kindern und Jugendlichen und älteren Menschen.** Jede betroffene Person wird unangenehme Gefühle erleben, die leichter "schmelzen", wenn man darüber spricht.
- Halte deinen Stromverbrauch bei einem notwendigen Minimum



Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Bonus: Einkaufsliste

Wenn ich nur ein begrenztes Budget für die Vorsorge habe, was ist am Wichtigsten?

--> **Wasser und Nahrung, Radio und Taschenlampe mit ausreichend Batterien.**

Plane so, als würdest du auf Campingurlaub ohne fixe Stromversorgung fahren.

Tipp: Lege einen Vorrat an und kontrolliere dann mindestens halbjährlich nach ob etwas zu ersetzen und zu verbrauchen ist. Schreibe dir dafür in den Kalender eine Erinnerungsnotiz.

Die Lagerung in einer **Box**, spart Platz und schützt vor Feuchtigkeit & Schädlingen (wie Mehlfliegen oder Lebensmittelmotten).

Gut zu wissen: im Notfall überleben Menschen auch ohne Nahrungsmittel ein paar Wochen, wie bei einer Fastenkur. In einem Notfall ist das aber eine mentale Belastung & Herausforderung und sollte nicht riskiert werden.

Tipp: Wenn du auf kleinem Raum lebst, räume ein Regal, die Abstellkammer oder den Keller auf und entrümple ein bisschen. So kannst du Platz für 1–2 Kisten schaffen - Ordnung fühlt sich immer gut an.

Am Besten besorgst du die notwendigen Produkte **regional im Einzelhandel in deiner Umgebung.**

Link zu unseren verwendeten Produkten:

Wenn du diesem Link folgst, kommst du auf eine Amazon-Seite mit einer Liste von Produkten, die wir verwendet haben. Kaufe bevorzugt regional, Amazon ist v.A. eine praktische Lösung zur Auflistung.

--> **Link zur Liste:** <https://amzn.to/3qsYjgR>

Scanne diesen **QR - Code** mit deinem Handy um direkt zum Link zu gelangen:



Pro Artikel gibt es **unterschiedliche Varianten in verschiedenen Ausführungen & Preissegmenten** (z.B. haben wir Radios mit Batteriebetrieb und welche mit Akku/USB Anschluss aufgelistet). Wähle aus der Liste, was für dich am besten passt. Selbstverständlich können wir keine Verantwortung für die Verfügbarkeit & Qualität der Produkte übernehmen. Bei Fragen wende dich direkt an den Hersteller.

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Einkaufsliste für 1 Woche pro Person:

Wenn du in einem Mehrpersonenhaushalt lebst, multipliziere die Angaben mit der Personenzahl.

Allgemein wichtige Dinge:

Einmalige Anschaffungen:

- Taschenlampe / Stirnlampe
- Batterien für Taschenlampen & Radio
- Gaskocher
- 2 verschließbarer Eimer als Notfall Toilette und Sägespäne oder eine Campingtoilette
- 2x 20l Kanister (ev. für Trinkwasser)
- Kohlenmonoxid Melder, bei indoor Feuerstellen wie Gaskocher, Holzofen, Kamin, etc ist sehr empfehlenswert denn Kohlenmonoxid ist geruchlos und sehr gefährlich
- Stromloses Radio (zb Kurbelradio oder Batterieradio) - auch das Autoradio funktioniert im Notfall.
- Bargeld (100€-200€ in 10€ Scheine, 5€ Scheine, Münzen)
- Wasserfilter outdoor
- Box(en) zur Aufbewahrung
- 2-3 Gaskartuschen pro 1 Woche

Verbrauchsmaterial:

- Wichtige persönliche Medikamente für 2-4 Wochen (je nach Wichtigkeit)
- Erste Hilfe Kasten
- Wärmepflaster & Wärmeknickpads
- Teelichter
- größere Kerzen

Individuelle Notwendigkeiten:

- Für Kinder: Windeln und andere Notwendigkeiten für 2-4 Wochen
- Haustiere: Futter, Wassermengen (ev Outdoor-Wasser) & ggf Medikamente für 2-4 Wochen auf Vorrat

Dinge, die ohnehin in einem Haushalt vorhanden sein sollten (ggf ergänzen):

- Feuerzeuge
- Hygieneartikel wie WC-Papier (bitte nicht übermäßig horten - 1 Rolle pro Woche reicht)

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

- Kernseife
- Monatshygieneartikel nach Bedarf
- Feuchttücher
- Desinfektionsmittel
- Einmalhandschuhe
- 1 Pkg große, feste Müllsäcke
- 1 Pkg normale Müllsäcke
- Klebeband / Tape

Getränkervorrat für 1 Person und 1 Woche:

- 15-20 Liter Wasser ohne Kohlensäure (=2l Wasser pro Person & Tag)
- je 2 Obstsäfte & Gemüsesäfte

Unverderbliche Nahrungsmittel für einen Erwachsenen pro Woche (bei individuellen Unverträglichkeiten anpassen).

- 1kg Nudeln (Getreide- & Reismudeln)
- 1kg Reis
- 500g Couscous
- 500g Gries (für Polenta: Maisgrieß)
- 500g Mehl
- 2l Haltbarmilch oder Pflanzenmilch
- Kaffee, Kakao, Tee
- 1kg Zwieback / Reiswaffeln / Butterkekse / Knäckebrot / abgepacktes Kommissbrot (Pumpernickel oder Vollkornbrot)
- 1 Pkg Backpulver
- 500g Getreideflocken (zb Haferflocken)
- 500g Dosenmais
- 500g Dosenerbsen
- 1kg Dosenbohnen
- 1kg Tomatensugo
- 200g Pesto
- 250g Trockenfrüchte (Rosinen, Äpfel, Pflaumen etc nach Belieben)
- 250g Honig
- 200g Nüsse, Samen & Kerne
- 120g Blütenpollen
- 500g Dosenfisch oder Dauerwurst (für alle Nicht-Vegetarier)
- 4x 500g Fertiggerichte in der Dose

- Trockensuppen
- 250ml Öl
- 1 Tube Senf
- 100ml Essig, Salz & Pfeffer sind meist ohnehin in jeder Küche zu finden
- Eingemachtes & Eingelegtes - Obst im Glas, Marmeladen, Gurken, Sauerkraut
- Snacks (Schokolade hält lange ;)

Tipp: Stelle Dir je eine Kiste für eine Woche in den Keller und überprüfe diese Kiste 1-2mal im Jahr (Schreibe es dir in den Kalender). So hast du gut vorgesorgt, eingelagert & kannst sie bei Bedarf auch gut transportieren.

Tipp: Durch Vakuumieren halten zb Mehl & Reis noch länger und werden kleiner.

Ergänzende Dinge:

- Solarzelle
- Powerbank
- USB Stick / Laptop mit Filmen drauf
- Akkuradio
- Generator Nur in eigenem Haus möglich & niemals indoor verwenden
- Funkgeräte
- Taschendusche
- Wasserreinigungstabletten Micropur Forte (unbedingt außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren!)
- Autotank durchwegs mindestens halbvoll (während besonders kalter Winterwochen)
- Feuerlöschen / Feuerdecken, wenn du dich mit Feuer wärmst oder kochst
- Aktivkohle für selbst gebaute Filter
- Wenn du ein Fondue oder Raclette Set hast dann besorge dir Brennpaste zum Nachfüllen.
- USB-Batterieladegerät
- Für Feuerbogen: Paracordseil, Outdoormesser & Outdoorsäge

Die Einkaufsliste basiert auf der allgemeinen **Empfehlung der Österreichischen Agentur für Gesundheit & Ernährungssicherheit** von etwa **2.500 kcal/Tag pro Person** - demnach reichen die empfohlenen Nahrungsmittel sogar für 10 Tage.

Da in einer Krisenzeit, die meisten eher zuhause bleiben werden, ist mit einem geringeren Kalorienbedarf zu rechnen, und daher ist anzunehmen, dass die Vorräte sogar noch länger ausreichen.

Bonus: 31+ Rezepte aus haltbaren Grundnahrungsmitteln

Hier findest du eine Übersicht von **Basisrezepten aus den Zutaten der Einkaufsliste**. Ergänze sie nach Belieben mit den Produkten, die du ohnehin zuhause hast und verwende zu Beginn die leicht verderblichen Zutaten.

Wenn du ein genanntes Rezept nicht kennst, aber kennen möchtest, das suche dir das Rezept aus dem Internet und drucke es aus. Ergänze die Liste auch mit Rezepten die du gerne hast und einfach zubereiten kannst.

Rezeptideen für warme Speisen:

- Haferflocken-Porridge
- Griesbrei
- Gemüse-Tortilla
- Gemüsesuppen
- Nudelsuppe
- Reissuppe
- Couscous Suppe
- Eintöpfe mit Bohnen / Gulasch / Linsen / Ratatouille / Chilli con carne oder Chilli con/sin Carne etc
- Pasta / Spaghetti / Nudelsalat / Krautfleckerl mit Sauerkraut / gebratene Nudeln / mit Pesto
- Risotto / Reis mit Soße
- Bohnen- oder Sauerkrautpuffer (Sauerkraut auspressen, mit Mehl und Haferflocken zu Laibchen formen & in Öl herausbacken)
- Spätzle (Mehl, Wasser & Salz zu Masse kneten und in kleinen Spätzle in kochendes Wasser schaben, 3-5 Min kochen)
- Pfannenbrot / Notbrot (200 g Mehl mit 150-200 ml Wasser und 2 TL Backpulver zu halbfestem Teig mischen und in Pfanne 1 cm dick in Öl herausbacken für 3-5 min)
- Paella
- Risipisi (Reis mit Erbsen)
- Polenta
- Erbsenpüree (Erbsen wärmen & zerstampfen)

Rezeptideen für kalte Speisen:

- Müsli
- Nusspesto (Nüsse/Kerne/Saaten in Öl zerstampfen) / Pesto aus Gemüse
- Couscous-Bowl (gedämpfter Couscous in einer Schüssel mit Gemüse vermischt)
- Belegte Brote
- Aufstriche & Antipasti
- Salate solange Frischgemüse verfügbar ist
- Sauerkrautsalat
- Maissalat
- Couscoussalat mit getrockneten Kräutern
- Warmes Brot mit Tomatensauce ("Tomaten-Bruschetta")
- Wildkräutersalat, Wildkräuterpesto - wenn du essbare Wildkräuter eindeutig erkennen kannst. Beginne zb mit Gänseblümchen, Löwenzahn & Brennnesseln (siehe Bonus Survivalnahrung aus der Natur)

- Wenn du ein Rezept nicht kennst, aber kennen möchtest, dann suche es dir gleich raus & drucke es dir zusätzlich aus. Ergänze diese Liste auch mit deinen eigenen Lieblingsrezepte, die schnell & einfach zuzubereiten sind (und ohne Backrohr, falls du keinen Holzofen hast)

Rezeptideen für süße Speisen:

- Müsli mit Honig
- Müsli mit Blütenpollen
- Schokoporridge
- Haferflocken mit Honig
- Haferflocken mit Blütenpollen
- Nuss Aufstrich Süß (Nüsse/Kerne/Saaten mit Honig zerstampfen)
- Fruchtsalat / Frucht drinks aus dem Dosenobst
- Süßer Reis / Milchreis
- Zwieback-Scheiterhaufen (Zwieback mit Honig & Milch aufschichten und erwärmen)
- Kompott aus Obstkonserven

Bonus: Survivalnahrung aus der Natur

Mit diesen 5 Heilpflanzen kommst du fast das ganze Jahr über in Notsituationen über die Runden. Sie dürfen allerdings nur gepflückt & verwendet werden, wenn du sie selbst eindeutig erkennen kannst. Pflücke nur saubere Pflanzen an Orten, wo keine Verunreinigungen zu erwarten sind (nicht an Hauptstraßen, entlang von Hundezonen o.ä.). Koste zu Beginn vorsichtig, und falls du allergisch reagierst, höre umgehend auf.



Brennnessel, *Urtica dioica*

Brennnesseln sind das ganze Jahr über zu finden. Es gibt männliche und weibliche Pflanzen. Die Blütenstände der männlichen Pflanzen stehen seitlich ab, die weiblichen hängen herunter. Die Brennhaare enthalten Säure und brechen bei Berührung ab, daher sollten beim Pflücken Handschuhe getragen werden. Brennnesseln enthalten viel Vitamin C und Eisen und lassen sich frisch wie Spinat zubereiten. Der Tee aus den Blättern wirkt entwässernd. Die Samen sind als heimisches Superfood eine gute und kostengünstige Proteinquelle. Auch die Blätter sind sehr nahrhaft & gesund.



Weissdorn, *Crataegus*

Der Weißdorn ist ein Rosengewächs, das als dorniger Baum oder Strauch an vielen Hecken wächst und daher auch Heckendorn genannt wird. Er hat weiße Blüten, die an Heckenrosen oder Schlehen erinnern, und bildet im Herbst rote Früchte, die ähnlich wie kleine Kirschen aussehen. Der Weißdorn ist eine der häufigsten, wirksamsten und am besten untersuchten Heilpflanzen unserer Breiten. Er wird sogar von der europäischen Arzneimittelkommission als traditionelles, pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Er wirkt vor allem als Begleittherapie und auch vorbeugend bei nervösen Herzbeschwerden & leichten Stresssymptomen. Auch in der Apotheke sind Weißdornextrakte erhältlich & werden vor allem für ältere Menschen empfohlen. Es können sowohl Blätter, Blüten als auch die Früchte roh und gekocht verzehrt werden.

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Taubnessel, *Lamium*

Die Taubnessel ist in Mitteleuropa sehr weit verbreitet. Sie wächst bevorzugt im feuchten Schatten wie an Waldrändern, wo sie bis zu einem halben Meter hoch wird. Rund um einen vierkantigen Stängel gruppieren sich im oberen Pflanzenteil die großen Blüten. Es gibt weiße, gelbe und purpurrote & gefleckte Taubnesseln. Die Taubnessel verdankt ihren Namen ihrer Ähnlichkeit mit der Brennnessel, in deren Nachbarschaft sie auch oft zu finden ist. Eine Berührung mit ihr ist jedoch nicht schmerzhaft, daher stammt die Bezeichnung „taub“. Es gibt verschiedene Blütenfarben bei Taubnesseln - die weißen Taubnessel wurde früher besonders für Frauen genommen, die purpurrote Taubnessel für Prostataleiden der Männer und die gelbe Taubnessel für Kinder. Alle diese Taubnesseln sind essbar.



Alfalfa, *Medicago sativa*

Alfalfa oder auch Saat-Luzerne genannt, wächst auf Wiesen und Wegrändern und wird bis zu einem Meter groß. Alfalfa wird weltweit als proteinhaltiges Viehfutter angebaut. Schon im alten Persien wurden Pferde damit gefüttert und er ist seither auf der ganzen Welt verbreitet. Alfalfa findet eine breite Anwendung in der Küche und zur Prävention. Er stärkt das Immunsystem und lindert Entzündungen und Wechseljahrs-beschwerden. Er hat viele Inhaltsstoffe, die sowohl Mensch als auch Tier stärken und nähren. Auch im Garten wertet Alfalfa den Boden auf und lockt Hummeln und Bienen an. Die Samen liegen in spiraligen, kleinen Hülsen und können im Herbst direkt zur Keimung geerntet und verwendet werden. Im arabischen heißt Alfalfa auch „Vater der Nahrung“, weil der hohe Nährstoff- und Chlorophyll-Gehalt jedes Gericht bereichert und die Pflanze viel Protein enthält.



Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

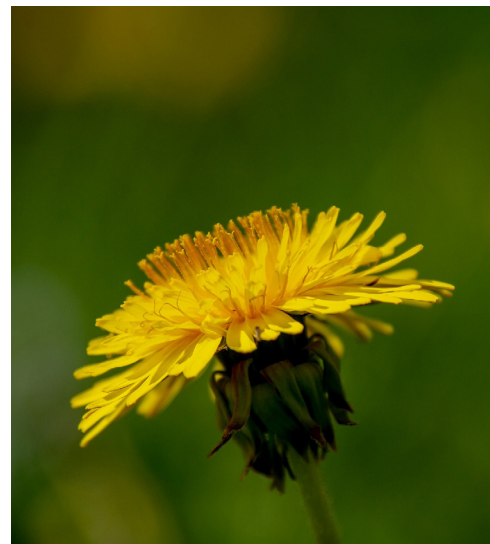


Nachtkerze, *Oenothera biennis*

Die Nachtkerze wächst entlang von Straßen, Wiesen und Wäldern, an anspruchslosen und kargen, vor allem sonnigen Plätzen rund um den Globus. Im Herbst verblüht sie gänzlich und ihre Samen sind erntebereit. Die Nachtkerze wird vor allem in der Hautpflege und in der Frauenheilkunde empfohlen. Aus den kleinen Samen wird das Nachtkerzenöl (Oleum oenotherae semen) gewonnen, das die heilkräftige Gamma-Linolensäure enthält.

Die Nachtkerze wirkt blutdruckregulierend, entzündungshemmend, krampflösend, stärkend und verdauungsanregend. Sie wird bei Neurodermitis, hormonellen Dysbalancen im Zyklus, zur Herz-Kreislauf-Stärkung, bei Akne und unreiner Haut, sowie als hautstraffende Anti-Aging-Pflege verwendet. Die Nachtkerze ist eine Einwanderin aus Amerika und kam erst im 17. Jahrhundert mit der Seefahrt nach Europa.

Kaum war die erste Nachtkerze aus den winzigen Samen gewachsen, hatte sie viele Nachkommen, die sich mit dem Eisenbahnbau über alle Grenzen hinweg weiter verbreitet haben. Ihre Eigenschaft in der Nacht zu blühen und zu leuchten hat seit jeher Menschen fasziniert und ihr den Namen „Nachtsstern“ gebracht. Jede Blüte öffnet sich innerhalb von 15 Minuten und bietet mit freiem Auge ein tolles Naturspektakel.



Standard: Löwenzahn, *Taraxacum*

..gehört vermutlich zu den bekanntesten Pflanzen unserer Breiten und wird wirklich von fast jedem Menschen erkannt. Die herausgerupften einzelnen Blüten aus dem gelben Blütenkorb eignen sich hervorragend als süßliche Dekoration - wie zarte Streusel verschönern sie jedes Gericht, sogar in Krisenzeiten. Bitterstoffe fehlen uns in der heutigen Nahrung häufig. Da kommt uns der Löwenzahn entgegen. Die Blätter sind das ganze Jahr über häufig und in großen Mengen zu finden und können gegessen werden.

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Bonus: Pflanzliche Naturapotheke als Hilfe im Notfall

Diese 5 Wildkräuter werden seit Jahrhunderten in der grünen Naturapotheke verwendet. Sie dürfen allerdings nur gepflückt & verwendet werden, wenn du sie selbst eindeutig erkennen kannst. Pflücke nur saubere Pflanzen an Orten, wo keine Verunreinigungen zu erwarten sind (nicht an Hauptstraßen, entlang von Hundezonen o.ä.).

Koste zu Beginn vorsichtig, und falls du allergisch reagierst, höre umgehend auf.

Ringelblume, *Calendula*

Die Ringelblume leuchtet mit oranggelben Blütenkörbchen. Der Name stammt von den äußeren eingeringelten Früchten nach der Blüte. Wenn die Blüten der Ringelblume morgens um 7 Uhr noch verschlossen sind, bedeutet das dem Volksmund nach übrigens Regenwetter. Die Ringelblume wirkt entzündungshemmend, abschwellend, antibakteriell, gegen Viren und Pilze und wundheilungsfördernd. Sie wächst auch gut in einem Topf auf Balkon & Terrasse. Sie wird gerne in Pflegecremes verwendet & als Tee getrunken und blüht bis in den frühen Dezember hinein.



Mädesüß, *Filipendula ulmaria*

Das echte Mädesüß ist im Sommer an fast jeder feuchten Wiese, oder entlang feuchter Stellen an Autobahnen häufig zu finden. Es gehört zur Familie der Rosengewächse, war immer schon in ganz Europa heimisch und wird durchschnittlich etwa 1-2 Meter hoch. Am rötlichen Stängel wachsen gefiederte Blätter, die den Blättern der Ulme ähneln. Ab Juni blüht das Mädesüß weiß-wollig und duftet intensiv mandelartig nach Salicylaldehyd. Das Mädesüß wird seit jeher gegen fiebrige Beschwerden und grippale Infekte eingesetzt. Es enthält Salicylsäure, die industriell auch in pharmazeutischen Erkältungsmitteln enthalten ist und fördert so eine schweißtreibende, schmerzlindernde Genesung.



Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Linde, *Tilia*

Die Sommerlinde wächst über 10 Meter hoch und kann an guten Standorten bis zu 100 Jahre alt werden. Sie ist eine von über 20 Arten, die häufig schwer zu unterscheiden sind, in Mitteleuropa findet man neben ihr vor allem die Winterlinde und die eingebürgerte Silberlinde. Herzförmige Blätter und der rundliche Kronenwuchs zeigen schon von weitem Lindenbäume an Wiesen, Wäldern und vielen Dorfplätzen oder Alleen.



Die Sommerlinde erkennt man an den weißlichen „Achselhaaren“ in den Blattadern an der Blattunterseite, die Winterlinde an den braunen „Haaren“. Sommer- & Winterlinde finden in der Naturapotheke Anwendung als Arzneitee gegen Erkältungen. Hierfür werden im Juni die Blüten mit dem hohen Deckblatt geerntet und getrocknet und als Erkältungstee zubereitet. Die Immunkräfte werden gestärkt und der Körper sanft erhitzt, sodass eine Erkältung rasch abklingen kann.

Die Lindenblüte läutet den Hochsommer ein. Ihr betörender Duft zieht nicht nur Bienen und andere Insekten an, sondern auch Menschen. So ist häufig in vielen alten Dörfern eine alte Linde an zentralen Treffpunkten zu finden. Seit jeher hat die Linde einen guten, gar heiligen Ruf und das in den verschiedensten Völkern. Bis heute gilt sie als Kraftort, Liebesbaum, Gerichtsbaum, Tanzbaum und Schutzbaum.

Schafgarbe, *Achillea millefolium*

Die Schafgarbe hat weiße kleine Blüten und fein gefiederte Blätter in Augenbrauenform. Die Blüte ist eine Scheindolde - das heisst die Körbchenblüten gehen nicht wie ein umgekehrter Regenschirm vom gleichen Stängelpunkt aus.



In Europa ist sie sehr weit verbreitet, vor allem in Wiesen & an Waldrändern. Sie wirkt wundheilungsfördernd und hat sehr ähnliche Inhaltsstoffe wie die Kamille. Daher wird sie sowohl als Tee bei Bauchschmerzen getrunken, als auch für Wäsungen bei Entzündungen äußerlich verwendet.

Melisse

Die Melisse kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wird wegen ihrer Heilwirkung schon seit dem Mittelalter auch in Europa angebaut.

In Klostergärten wurde ihr Anbau sogar kirchlich verordnet um stets genügend Melisse vorrätig zu haben. Wegen ihres Duftes wird sie häufig auch Zitronenmelisse genannt und ist sie einmal im Garten heimisch, breitet sie sich gerne aus und versorgt die ganze Familie mit ihrer sanften Heilkraft.

Die Melisse wirkt gegen Bakterien, Pilze und Viren, stärkt die Nerven, ist antiviral, krampflösend und einschlaflördernd. Auch bei Problemen des Magen-Darm-Trakts, wie Blähungen hilft sie und enthält zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe. Sie kann als Tee, Sirup oder im Bad genossen werden und ist sehr gut verträglich.



Bonus: Feuer mit Feuerbogen machen



Seit etwa 700.000 Jahren kann die Menschheit bewusst Feuer entfachen. Kannst du das auch - nicht nur ohne Feuerzeug, Streichhölzer oder Feuersteine, sondern nur mit Hölzern, die schnell aneinander gerieben werden?

Mit ein bisschen Übung ist es gar nicht schwer, und **außerhalb von Krisenzeiten macht es richtig Spaß und ist bei jedem Abenteuer- & Naturpädagogik Lehrgang, Survivaltraining und bei Naturteambuildings und Naturmentorings ein Highlight**, das man lange in Erinnerung behält. Und wenn man es einmal kann, dann ist es wie Fahrradfahren: man verlernt es kaum wieder. Wichtig ist natürlich: nur dort ein Feuer zu machen, wo dies gestattet und nicht gefährlich ist.

Das brauchst du dazu:

- ein trockenes Stück **Weichholz**, das etwa die Länge & Dicke deines Unterarms hat (zb Weide oder Pappel - das sind die großen, schlanken Bäume, die entlang vieler Alleen zu finden sind)
- ein langes, frisches, flexibles Stück **Weichholz**, das Daumendick ist und etwa 1 Meter lang
- ein festes **Seil** (idealerweise Paracord oder mehrere Schuhsenkel, die zusammengeflochten werden)
- trockenes, feines Material als **Zunder** (Gräser, Stroh, Sägespäne, Haare, Jute, Baumwoll-Fuzerl von der Jeans abgerieben, Birkenrinde, ev Harz)
- ein gutes **Taschenmesser**
- Eine **Säge**

Und so geht es:

- Als erstes suche dir trockenes Zundermaterial und Weiden oder Pappeln für das Holz.
- Befestige dann das Seil an dem langen, frischen Holz ganz fest gespannt, wie einen Bogen.



Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com



- Hacke nun das dicke, trockene Holzstück in "Scheiben" von etwa 1.5cm:
- eine Scheibe wird dein Feuerbett
- aus einem gerade Stück schnitze nun eine Spindel (=dein "Feuerbohrer"), die etwa 1cm dick und möglichst gerade ist
- in dein Feuerbett schnitze kleine Dreiecke, in denen die feine Glut in das Zundernest fallen kann.

Nun geht es los:

- Wickle das Seil deines Feuerbogens um die geschnitzte Spindel (im oberen Drittel ist es angenehm).
- Setze die Spindel direkt hinter die geschnitzte Kerbe deines Feuerbretts

nes Feuerbretts

- Stütze dich mit einem weiteren Holzstück auf die Spindel (dafür kannst du Hartholz verwenden, aber das ist nicht so wichtig, auch eine Kerbe in einem Taschenmesser ist praktisch und lässt sich gut vorbereiten)
- Und nun bohre so schnell, fest & gleichmäßig, wie du kannst. Bald beginnt es durch die Reibungshitze zu rauchen und es entsteht eine feine Holzglut schon ab 280°C
- Diese feine Holzglut bringe in das vorbereitete Zundernest, puste sanft hinein (manchmal reicht schon ein Windzug) und schon hast du
- ein Feuer!
- Nun achte gut darauf, füttere es luftig, mit immer größeren Holzstücken und genieße diese verdiente Grillerei!
- So haben es schon deine Vorfahren vor 700.000 Jahren gemacht! Mahlzeit & viel Freude!

PS: Zu zweit ist es einfacher, denn es dauert etwa 5 Minuten starker Reibung bis es brennt.



Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Bonus: Sirenensignale in De, AT & CH

Weisst du, was die unterschiedlichen Sirenensignale bedeuten? Drucke dir das Blatt mit den Warnsignalen am Besten aus und lege es in deine Blackout Kiste.

Sirenensignale It. BMI in Österreich

In Österreich hat das Bundesministerium für Inneres ein Dokument veröffentlicht, indem die unterschiedlichen Sirenensignale erklärt sind. Im der Grafik sind sie dargestellt:

Layout: Kathrin Pyplatz

In Österreich gibt es jeden Samstag um etwa 12 Uhr mittags einen sogenannten Sirenentest, zu dem alle Sirenen - leicht zeitversetzt - eine Sirenenprobe abgeben.




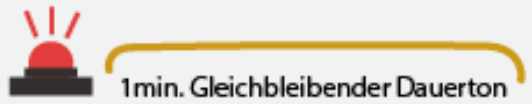
Sirenensignale in Deutschland

In Deutschland sind die Sirenensignale nicht mehr bundesweit standardisiert, jedoch werden fast überall dieselben wie in Österreich verwendet. Einzig das 3-minütige Warnsignal wird nicht verwendet.

Sirenensignale in der Schweiz

Die Schweiz hat mittlerweile nur noch den einminütigen, auf- und abschwellenden Heulton (wie AT) und den Wasseralarm, der im Falle eines Black-Outs allerdings vermutlich keine Bedeutung hat.

Bedeutung der Sirenensignale

Sirenenprobe	
Warnung	 Herannahende Gefahr! Radio oder Fernseher bzw. Internet einschalten, Verhaltensmaßnahmen befolgen.
Alarm	 Gefahr! Schützende Bereiche aufsuchen, Radio oder Fernseher bzw. Internet einschalten, Verhaltensmaßnahmen befolgen.
Entwarnung	 Ende der Gefahr! Radio oder Fernseher bzw. Internet einschalten, weitere Verhaltensmaßnahmen befolgen.

Bonus: Tagespläne – Es ist passiert – was ist nun zu tun?

Tag 1 – Datum

Klack - und der Strom ist weg. Nun, was jetzt?

- Ist es vielleicht dunkel? Dann musst du als erstes nach der **Taschenlampe** greifen, die irgendwo in der Nähe und im dunkeln auffindbar versteckt sein sollte!
- Schau ob alle **Mitbewohner** ok sind und holt gegebenenfalls die weiteren Taschenlampen, so kann jeder mithelfen.
- Wer nicht zuhause ist, hat sich anhand der **Treffpunktliste** hoffentlich überlegt, wie jede:r nach Hause kommt.
- Dann sollte man als erstes die **10 Punkte Checkliste aus der Blackout Kiste holen** und durchgehen.
- Danach, wenn alles Wichtige erledigt ist, dann heisst es **warten** - und das kann bei einem echten Blackout richtig lange dauern. Damit keiner durchdreht, ist es wichtig, Aufgaben an alle zu verteilen:
 - » Bestimme zum Beispiel jemand, der die **Essensvorräte** überprüft und einteilt
 - » jemand anderer soll das **Wasser** bewachen
 - » Jemand soll die Spültaste der **Toilettenspülung** abkleben, damit keiner darauf drückt - das Frischwasser im Spülkasten kann wertvoll sein und als Trinkwasser gebraucht werden.
 - » Jemand soll alle **elektrischen Geräte abstecken**. Lasst eine Lampe eingeschaltet, so wisst ihr, wenn der Strom wieder eingeschaltet wird.
 - » **Radio** und Schreibunterlagen herrichten
 - » **Powerbanks** herrichten
 - » **Solarzelle** hervorholen und aufstellen, falls die Sonne scheint. Auch bei leicht bedecktem Himmel kann man noch etwas Solarstrom erzeugen.
- Wenn es kalt sein sollte, bedenkt, dass die Wohnung oder das Haus vermutlich bald auskühlen wird. Zieht euch deshalb warm an und schließt die Türen.
- Lege zur Sicherheit **Wannen oder Handtücher unter den Kühl- und Gefrierschrank**. Beim Öffnen, könnte geschmolzenes Wasser hinauskommen, das als Nutzwasser verwendet werden kann.

Wir empfehlen Krisenzeiten am eigenen Wohnort zu verbringen. Viel wahrscheinlicher als ein überregionales Black-Out sind Stromausfälle, die meist nach einigen Stunden wieder gelöst sein können. Nur wer wirklich bei sich zuhause nicht über die Runden kommt, sollte den Ort wechseln. Wichtig dabei ist: Entferne dich nicht weit, und vereinbare rechtzeitig zuvor gegebenenfalls einen Treffpunkt.

Höre auf jeden Fall Radio und leiste den Anweisungen der Zivilschutz & Rettungsdienste Folge. Nur sie kennen die konkrete Gesamtsituation am Besten.



Tag 2 - Datum:

- Radio hören um über die aktuelle Situation zu erfahren und dementsprechend zu handeln
- Wetterbericht hören
- Wie geht es den Mitbewohnern?
- Ist der Strom immer noch weg?
- Ist irgendwo Strom sichtbar (Achtung: einzelne Lampen, die leuchten, gelten nicht, denn sie können ja batteriebetrieben sein.)?
- Funktioniert die Wasserleitung?
- Funktioniert die Toilette?
- Was wird heute verspeist?
- Geht es den Nachbarn gut? Nachfragen oder ein schwarzes Brett eröffnen
- Teile den Tag ein
- Mache dir Notizen - führe ein Black-Out Tagebuch
- Überlege dir, was du sinnvolles tun kannst (siehe Tipps in Modul #7) und wie der Tag verbracht werden kann - Einteilung hilft.
- Trinke ausreichend viel
- Protokolliere, wenn etwas im Haushalt kaputt wird oder sich verändert
- Bleibe positiv und sei auch anderen eine Unterstützung

Tag 3 - Datum:

- Radio hören um über die aktuelle Situation zu erfahren und dementsprechend zu handeln
- Wetterbericht hören
- Wie geht es den Mitbewohnern?
- Ist der Strom immer noch weg?
- Ist irgendwo Strom sichtbar (Achtung: einzelne Lampen, die leuchten, gelten nicht, denn sie können ja batteriebetrieben sein.)?
- Funktioniert die Wasserleitung?
- Funktioniert die Toilette?
- Was wird heute verspeist?
- Geht es den Nachbarn gut? Nachfragen oder ein schwarzes Brett eröffnen
- Teile den Tag ein
- Mache dir Notizen - führe ein Black-Out Tagebuch
- Überlege dir, was du sinnvolles tun kannst (siehe Tipps in Modul #7) und wie der Tag verbracht werden kann - Einteilung hilft.
- Trinke ausreichend viel
- Protokolliere, wenn etwas im Haushalt kaputt wird oder sich verändert
- Bleibe positiv und sei auch anderen eine Unterstützung

Tag 4 - Datum:

- Radio hören um über die aktuelle Situation zu erfahren und dementsprechend zu handeln
- Wetterbericht hören
- Wie geht es den Mitbewohnern?
- Ist der Strom immer noch weg?
- Ist irgendwo Strom sichtbar (Achtung: einzelne Lampen, die leuchten, gelten nicht, denn sie können ja batteriebetrieben sein.)?
- Funktioniert die Wasserleitung?
- Funktioniert die Toilette?
- Was wird heute verspeist?
- Geht es den Nachbarn gut? Nachfragen oder ein schwarzes Brett eröffnen
- Teile den Tag ein
- Mache dir Notizen - führe ein Black-Out Tagebuch
- Überlege dir, was du sinnvolles tun kannst (siehe Tipps in Modul #7) und wie der Tag verbracht werden kann - Einteilung hilft.
- Trinke ausreichend viel
- Protokolliere, wenn etwas im Haushalt kaputt wird oder sich verändert
- Bleibe positiv und sei auch anderen eine Unterstützung

Tag 5 - Datum:

- Radio hören um über die aktuelle Situation zu erfahren und dementsprechend zu handeln
- Wetterbericht hören
- Wie geht es den Mitbewohnern?
- Ist der Strom immer noch weg?
- Ist irgendwo Strom sichtbar (Achtung: einzelne Lampen, die leuchten, gelten nicht, denn sie können ja batteriebetrieben sein.)?
- Funktioniert die Wasserleitung?
- Funktioniert die Toilette?
- Was wird heute verspeist?
- Geht es den Nachbarn gut? Nachfragen oder ein schwarzes Brett eröffnen
- Teile den Tag ein
- Mache dir Notizen - führe ein Black-Out Tagebuch
- Überlege dir, was du sinnvolles tun kannst (siehe Tipps in Modul #7) und wie der Tag verbracht werden kann - Einteilung hilft.
- Trinke ausreichend viel
- Protokolliere, wenn etwas im Haushalt kaputt wird oder sich verändert
- Bleibe positiv und sei auch anderen eine Unterstützung

Tag 6 – Datum:

- Radio hören um über die aktuelle Situation zu erfahren und dementsprechend zu handeln
- Wetterbericht hören
- Wie geht es den Mitbewohnern?
- Ist der Strom immer noch weg?
- Ist irgendwo Strom sichtbar (Achtung: einzelne Lampen, die leuchten, gelten nicht, denn sie können ja batteriebetrieben sein.)?
- Funktioniert die Wasserleitung?
- Funktioniert die Toilette?
- Was wird heute verspeist?
- Geht es den Nachbarn gut? Nachfragen oder ein schwarzes Brett eröffnen
- Teile den Tag ein
- Mache dir Notizen - führe ein Black-Out Tagebuch
- Überlege dir, was du sinnvolles tun kannst (siehe Tipps in Modul #7) und wie der Tag verbracht werden kann - Einteilung hilft.
- Trinke ausreichend viel
- Protokolliere, wenn etwas im Haushalt kaputt wird oder sich verändert
- Bleibe positiv und sei auch anderen eine Unterstützung

Tag 7 - Datum:

- Radio hören um über die aktuelle Situation zu erfahren und dementsprechend zu handeln
- Wetterbericht hören
- Wie geht es den Mitbewohnern?
- Ist der Strom immer noch weg?
- Ist irgendwo Strom sichtbar (Achtung: einzelne Lampen, die leuchten, gelten nicht, denn sie können ja batteriebetrieben sein.)?
- Funktioniert die Wasserleitung?
- Funktioniert die Toilette?
- Was wird heute verspeist?
- Geht es den Nachbarn gut? Nachfragen oder ein schwarzes Brett eröffnen
- Teile den Tag ein
- Mache dir Notizen - führe ein Black-Out Tagebuch
- Überlege dir, was du sinnvolles tun kannst (siehe Tipps in Modul #7) und wie der Tag verbracht werden kann - Einteilung hilft.
- Trinke ausreichend viel
- Protokolliere, wenn etwas im Haushalt kaputt wird oder sich verändert
- Bleibe positiv und sei auch anderen eine Unterstützung

Bonus: Treffpunkt vorausplanen

Grundsätzlich: Bereite dich bestmöglich vor und bleibe zu Hause.

Wenn das nicht möglich ist, gehe an den nächsten sicheren Ort oder zu deinen Nachbarn oder Freunden/Familie, mit denen du etwas vereinbart hast.

→ Setze Dich dafür vorab mit Deinen Liebsten zusammen und bespreche zur Vorbereitung, wo und wann im Falle eines Black-Outs ein Treffpunkt am Besten ist.

Wie kommt jede:r von Arbeit / Schule etc nach Hause?

Stellt euch dazu folgende Fragen - Am wichtigsten sind die "W"-Fragen:

- **Wann** treffen wir uns? - Am Tag des Stromausfalles empfehlen wir, zuhause zu bleiben und mit den unmittelbaren Mitbewohnern die Lage zu besprechen und umgehend die Checkliste durchzugehen.
- **Wo** ist der beste Ort sich zu treffen? Mit Kindern und älteren Personen vorab besprechen, welcher Treffpunkt gewählt wird.
- **Wie** gelangt jeder an den Treffpunkt (Vorsicht, das technische Verkehrsnetz (Ampeln, öffentlicher Verkehr, der mit Strom läuft etc.) funktionieren bei einem Blackout nicht mehr. Daher besteht die erhöhte Gefahr von einem Verkehrschaos.
- Wie kommt jeder an den **Wohnort**? Ist es zu Fuß möglich? Busse, die mit Benzin oder Diesel fahren, werden wahrscheinlich weiterhin unterwegs sein. Straßenbahnen, Züge oder U-Bahnen, die elektrisch fahren, werden wahrscheinlich ausfallen.
- Kannst du einen **Zwischenstopp** am Weg bei Familie oder Freunden einlegen? Wie kommen Kinder aus der Schule? Was ist wenn niemand zu Hause ist - gibt es Familie oder Freunde in der Nachbarschaft?

Im Ernstfall beachte in jedem Fall die **Empfehlungen der Behörden über das Radio.**

Diese koordinieren im Ernstfall und behalten den Gesamtüberblick.

Auch in Schule, Universität & am Arbeitsplatz gibt es in der Regel Krisenpläne.

Überlegt auch vorab - Wer hat fußläufig erreichbar:

- Holzofen zum Wärmen plus Holz
- Holzofen zum Kochen plus Holz
- Raclette oder Fondue Set mit Brennpaste
- Gaskocher
- Genügend Gaskartuschen
- Eigener Brunnen (idealerweise Trinkwasser)
- Große Solaranlage auf dem Dach
- Wasserquelle in der Nähe oder Trinkwasser-Gewässer
- Hühner oder Nutztiere
- Funkstation

Schaue auch sofort nach, wo die **nächstgelegene Polizei-, Feuerwehr- oder Rettungsstation** in Fußnähe ist.

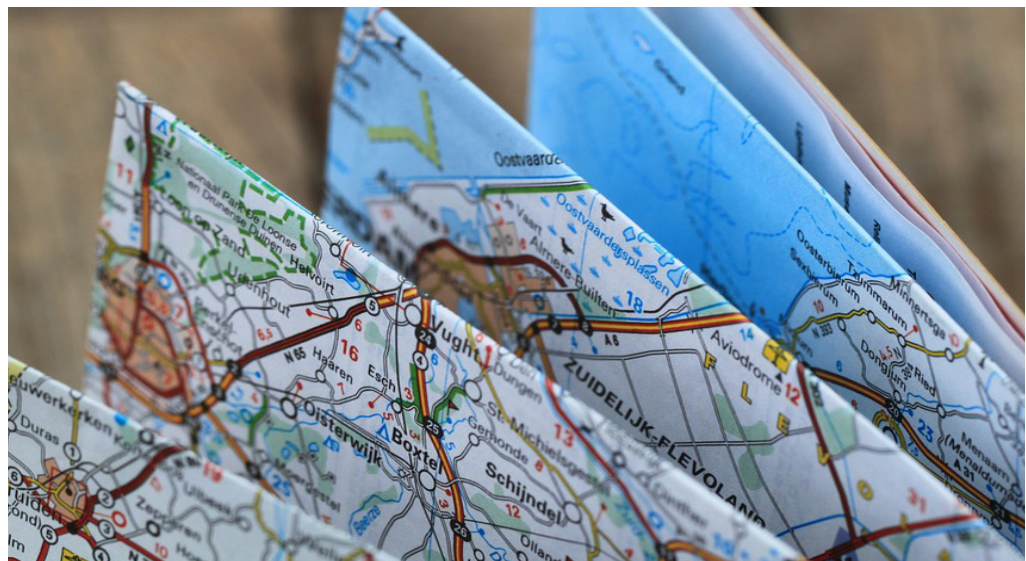
Feuerwehr: _____

Rettung: _____

Polizei: _____

Wasserquelle in der Nähe: _____

+ Drucke dir auch eine **Umgebungskarte** aus oder besorge dir eine Landkarte



Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

Bonus: Ressourcenliste

Es ist gut zu wissen, wer welche seiner Vorräte bereit ist zu teilen oder zu tauschen, falls es nötig ist. Trage in dieser Liste ein wer was im Überfluss hat oder was bei ihm knapp werden könnte.

Wenn ihr in der Nähe wohnt, könnt ihr einander im Bedarfsfall unterstützen oder anhand der Liste einen Treffpunkt zu gewissen Zeitpunkten vereinbaren.

Wer?	Hat was?	Braucht was?

Auch wichtig:

- Erste Hilfe Buch/Leitfaden
- Umgebungsplan
- Rettung, Polizei & Feuerwehr in der Nähe
- Wasserquelle in der Nähe

Beispiele für Ressourcen:

- Trockennahrung
- Wasser (Brunnen/Bach)
- grosse Solaranlage am Dach
- Holzofen + Holz
- Funkstation
- Wald mit viel Holz
- extra Gästezimmer
- viele Gaskartuschen
- Raclette/Fondue + Brennpaste
- Hühner / Nutztiere etc.

Haftungsausschluss:

Survivaltechniken, Methoden und Zubehör sollen nur in Notsituationen in eigener Verantwortung angewendet werden.

Pflanzen aus eigener Sammlung dürfen nur bei hundertprozentiger Sicherheit in der Bestimmung verwendet werden. Bei jeglicher Unsicherheit darf die Pflanze nicht verwendet werden und sollte auch nicht gepflückt werden. Alle in dieser Plattform zur Verfügung gestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und basieren auf einem

großen Wissen- und Verwendungsschatz aus Survivalkunde, Volksheilkunde und Wissenschaft. Dennoch übernimmt die Naturakademie Villa Natura keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Die vorgestellten Methoden, Anwendungen & Rezepturen ersetzen in keinem Fall den Besuch beim Arzt/Ärztin, wenn Sie Beschwerden haben.

Ausdrücklich festgehalten wird, dass die Villa Natura keine Haftung für die unsachgemäße Verwendung von Survivalwissen, Survivalzubehör, Wildkräuter oder deren unsachgemäße Anwendung übernimmt. Auch aus der Anwendung der erworbenen Kenntnisse können keinerlei Haftungsansprüche abgeleitet werden. Jeder ist in seinem eigenen Handeln dazu angehalten den Hausverstand walten zu lassen, sich und Andere nicht in Gefahr zu begeben und ist für sein eigenes Tun verantwortlich.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Einnahme der empfohlenen Rezepturen oder Kräuter keine ärztliche Untersuchung oder medizinische Betreuung ersetzt. LeserInnen mit Krankheitserscheinungen – welcher Art auch immer – sind ausdrücklich dazu aufgerufen, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Darüber hinaus übernimmt die Villa Natura keine Haftung und keine Garantie für Behandlungserfolge. Die Anwendung bei Babys, Kleinkindern, Kindern, Schwangeren und Menschen mit Erkrankungen, die über leichte Befindlichkeitsstörungen hinausgehen bzw. Krankheitssymptome zeigen, darf nur unter ärztlicher Begleitung stattfinden.

Lassen Sie immer & überall Ihren Hausverstand walten. Insbesondere in Krisensituationen und außerhalb der eigenen Komfort- & Wissensgrenze, ist es wichtig vorsichtig und nicht übereilt zu handeln.

Information: Die vorgestellten Produkte sind eine persönliche Auswahl und stellen keine Markenauswahl oder allgemeine Empfehlung dar. Bei einem Kauf über die bereitgestellten Links gehen Affiliateprovisionen an uns, diese verändern jedoch nicht Ihren den Kaufpreis.

Survival & BlackOut Wissen

www.naturakademie.com

