

Notvorrat für Krisensituationen



und Katastrophen



Ein kleiner Ratgeber

Der gute Rat – Notvorrat für Krisensituationen

Heutzutage ist eigentlich jeder gut versichert, gegen alle möglichen Risiken. Ist das paranoid? Nein!
Aber (fast) niemand „versichert“ sich gegen eine mögliche Krise, eine Finanzkrise, einen Finanzcrash,
gegen Notsituationen wie Erdbeben, Sonnenstürme und andere Naturkatastrophen.

Dabei ist diese Absicherung einfach und zumeist günstig.

Ein paar Lebensmittel in Reserve, einige finanzielle Vorbeugungen und Sie verfügen über eine Krisen-Schwimmweste.

Empfohlener Vorrat für 2 bis 3 Wochen

Getränke

9 Liter Wasser pro Person (als Grundvorrat)

Frucht- und Gemüsesäfte

(Trinken ist wichtiger als Essen!)

Haltbare Lebensmittel

Reis und/oder Teigwaren
Öl oder Fett, Butter und/oder Margarine
Konservendosen (z.B. mit Gemüse, Früchten oder Pilzen)
Fertigtomatensauce (im Glas oder Tetra Pack)
Fleisch- und Fischkonserven (als Brotbelag - viele Jahre haltbar ^{*1})
Dosenbrot (viele Jahre haltbar)
Fertiggerichte (ungekühlt haltbar, z.B. Chili con Carne, Reisgerichte)
Fertigsuppen
Zucker (als Würfelzucker), Konfitüren, Honig
Salz, Pfeffer, Gewürze
Kaffee, Kakao, Tee
Dörr- und Hülsenfrüchte
Zwieback oder Knäckebrot
Schokolade
Kondensmilch, Haltbar Milch
Hartkäse
Dauerwürste, Trockenfleisch
Spezialnahrung (z.B. für Säuglinge, oder Kranke, auch bei Unverträglichkeiten)
Futter für Haustiere

Hinweis: Es gibt auch sog. Langzeitlebensmittel (BP-5)

LINK: http://www.innova-zivilschutz.com/website2009/cms/website.php?id=de/index/langzeitlebensmittel/bp5_notration.htm

Zusätzlich

Vitamintabletten bzw. Vitaminpulver

Besonders Vitamin C (Vorbeugung gegen Mängel)

Eiweißtabletten bzw. Eiweißpulver (wasserlöslich)

Verbrauchsgüter

Transistorradio²

Taschenlampen mit Ersatzbatterien (Akkus inkl. Solarladegerät)

Kerzen, Streichhölzer und/oder Feuerzeug

Campingkocher und Gas Kartuschen für Campinglampen oder -kocher

(wenn Strom und Gas vorübergehend ausfallen)

Seife, Zahnpaste, Haarshampoo, Wäschewaschmittel, WC-Papier, Tampons,

Taschentücher, Hygieneprodukte und dicke Decken (wenn Heizungen ausfallen).

¹ Wie steht es mit der Haltbarkeit von Konserven?

Wir wissen heute, dass die tatsächliche Haltbarkeit von Lebensmitteln das gesetzlich angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum in der Regel übersteigt. Nicht ohne Grund heißt es Mindest-Haltbarkeitsdatum. Im Falle von Konserven übersteigt die Haltbarkeit das auf dem Produkt angegebene MHD jedoch meistens sogar um ein vielfaches. Wie unter anderem die Canned Food Alliance (CFA), ein US-Zusammenschluss von Lebensmittel-Herstellern sowie Dosen- und Stahl-Produzenten, verlauten lässt, haben eingedoste Lebensmittel eine nahezu unendliche Haltbarkeit bei moderaten Lagerbedingungen (Temperaturen bis zu 23°C). Dosenbrot und viele Lebensmittel Dosen sind sogar noch nach 20 Jahren und länger essbar. Siehe dazu Link: <http://shop.conserva.de/langzeit-nahrung/Wie-steht-es-mit-der-Haltbarkeit-von-Konserven>

² Über Rundfunk, Fernsehen und andere elektronische Medien können in Falle einer Krise lebenswichtige Informationen die Hilfebedürftigen erreichen.

Beispiel:

Beispiel für einen 14-tägigen Grundvorrat für eine Person. Dieser entspricht ca. 2200 kcal pro Tag und deckt damit im Regelfall den Gesamtenergiebedarf ab. Ihr persönlicher Lebensmittelvorrat kann sich je nach Vorlieben oder diätetischen Bedürfnissen anders zusammensetzen. Beachten Sie bei Ihrer Planung jedoch auch, dass mit bestimmten Notfallsituationen auch ein Stromausfall verbunden sein kann. Aus diesem Grund berücksichtigt unser Beispiel nicht die Möglichkeit tiefgekühlter Vorräte.

2-Wochenvorrat		* Abtropfgewicht	
Lebensmittelgruppe	Menge	Beispiel	
Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln	4,6 kg	Vollkornbrot	1000 g
		Zwieback	250 g
		Knäckebrot	1000 g
		Nudeln	400 g
		Reis	250 g
		Hafer- / Getreideflocken	750 g
		Kartoffeln	1000 g
Gemüse, Hülsenfrüchte	5,6 kg	Bohnen (Dose)	800 g
		Erbsen/Möhren (Dose)	900 g
		Rotkohl (Dose/Glas)	700 g
		Sauerkraut (Dose)	700 g
		Spargel (Glas)	400 g
		Mais (Dose)	400 g
		Pilze (Dose)	400 g
		Saure Gurken (Glas)	400 g
		Rote Beete	400 g
		Zwiebeln, frisch	500 g
Obst	3,5 kg	Kirschen (Glas)	700 g
		Birnen (Dose)	250 g
		Aprikosen (Dose)	250 g
		Mandarin (Dose)	350 g
		Ananas (Dose)	350 g
		Rosinen	200 g
		Haselnusskerne	200 g
		Trockenpflaumen	250 g
		Obst, frisch (Apfel, Birnen, Bananen, Zitrusfrüchte)	1000 g

Getränke ¹	24 Liter	Mineralwasser	12 l
		Stilles Wasser	12 l
		Zitronensaft	0,2 l
		Kaffee	250 g
		Schwarzer Tee	125 g
Milch, Milchprodukte	3,7 kg	H-Milch	3 l
		Hartkäse	700 g
Fisch, Fleisch, Eier	1,7 kg	Thunfisch (Dose)	150 g
		Olssardinen (Dose)	100 g
		Hering in Soße	100 g
		Bockwürstchen (Glas/Dose)	300 g
		Corned Beef (Dose)	250 g
		Leberwurst (Glas/Dose)	100 g
		Dauerwurst (z.B. Salami)	300 g
6 Eier ²	360 g		
Fette, Öle	0,5 kg	Öl (z. B. Maiskeim-, Oliven-, Sonnenblumenöl)	0,3 l
		Streichfett	250 g
Sonstiges nach Belieben z. B.	0,25 kg	Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (z. B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (z. B. Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse, Salzstangen	

¹ Bei dem vorgeschlagenen Getränkevorrat wurde über den reinen Bedarf an Trinkwasser hinaus ein Zuschlag vorgenommen, um unabhängig von der öffentlichen Trinkwasserversorgung auch über Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln wie z. B. Teigwaren, Reis oder Kartoffeln zu verfügen.

² Kann auch durch Vollmilch, welches in einigen Lebensmittelgeschäften im 1-Liter-Pack angeboten wird, ersetzt werden.

Hausapotheke



Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen, sollten vorrätig sein!

Dabei ist es wichtig, alle flüssigen oder festen Medikamente mit Schachtel und dazugehöriger Herstellerinformation aufzuheben und auch darauf die Verordnung des Arztes zu notieren.

Zusätzlich empfehlen sich:

Erkältungsmittel - Schmerzmittel - Aspirin - Mittel gegen Durchfall - Kreislaufmittel
Salben für Mückenstiche und Sonnenbrand.

Fieberthermometer Erste Hilfe - Bedarf (*Pflaster, Verband ...*) - Splitterpinzette - Schere - Hautdesinfektionsmittel.



Der Tagesbedarf für 1 Person

Die Zusammenstellung von längerfristig haltbaren Lebensmitteln sind ein Beispiel, ausgehend von einem Tagesbedarf von rund 2.000 Kilokalorien bzw. 8.400 Kilojoule ($1 \text{ cal} = 4,187 \text{ Kilojoule}$).

Ein Notvorrat sollte aber nach persönlichen Bedürfnissen zusammengestellt werden.

Energiebedarf pro Tag, aufgelistet in *Jahren (Altersgruppen)* und in Kilokalorien (*Kilojoule*)

1 bis 3 Jahre	1.300 (5.440)	4 bis 6 Jahre	1.800 (7.530)
7 bis 9 Jahre	2.000 (8.370)	10 bis 12 Jahre	2.200 (9.200)
13 bis 14 Jahre	2.400 (10.050)	15 bis 18 Jahre	2.700 (11.300)
19 bis 24 Jahre	2.400 (10.050)	25 bis 50 Jahre	2.200 (9.200)
51 bis 65 Jahre	2.000 (8.370)	über 65 Jahre	1.800 (7.530)

Was kann mir noch helfen?

Entspannungstraining bzw. spezielle Selbsthypnosetechniken:

Lernen Sie rechtzeitig, sich gut zu entspannen um besonders in Krisensituationen entspannt und voll handlungsfähig zu bleiben und bauen Sie Ängste und Stress nachhaltig ab.
Nur so werden Sie kommende Krisen - egal welcher Art - gesund und aktiv überstehen können.

Gratisdownload, Link: <http://www.eterna.sl/hypnose-infoheft.html>



Hilfe durch Frequenzen:

Psychoaktive Frequenzmischungen als MP3 Files (*auf Ihren MP3 Player oder Handy laden*) versetzen Sie in die Lage, direkt auf Ihr Nervensystem, Gehirn und nicht zuletzt auf Ihre Organe positiv einzuwirken.

Stress, Angstzustände, Versagensängste, Existenzängste, etc. können so auf einfache Art und Weise abgebaut werden.

Die 15 Minuten dauernden Frequenzmischungen helfen Ihnen dabei, Spannungen und Störungen abzubauen. Dieses einfache Heimtraining versetzt Sie schnell in einen gesunden kraftvollen und positiven Zustand.

Gratisdownload, Link: <http://www.eterna.sl/infoheft-1.html>

Direktlink zu den MP3 Files: <http://www.ilm1.com/downloads-c-14.html>



Empfohlener Finanz-Notvorrat

Wer es sich leisten kann, sollte pro Person (durchschnittlich) 10 000.-- Euro als Bargeld -oder besser bzw. sicherer- noch als hochwertige Goldmünzen zu Hause haben. Damit sollte eine Person in der Lage sein, die wichtigsten finanziellen Bedürfnisse für ein Jahr zu decken. Besser wären aber 30.000.-- Euro damit hält man eine Finanzkrise ca. 3 Jahre mehr oder weniger gut durch. Gold ist im Ernstfall immer noch der beste Geldersatz.

Denken Sie daran, Geld ist in Finanzkrisen keinesfalls sicher (auch wenn Politiker und Finanzexperten das behaupten). Wenn Währungen und Aktien wertlos werden, hat Gold noch immer seinen Wert gehalten oder ist sogar im Wert gestiegen. Gold ist damit „Krisenwährung“ und Wertaufbewahrungsmittel. Regel: Man sollte in Finanzkrisenzeiten ca. 15% - 25% seines Vermögens wenn möglich in Gold anlegen und nochmals 15% - 30% in Bargeld greifbar haben.

(Gold kann auch NICHT verbrennen oder durch Katastrophen vernichtet werden!)

In Krisenzeiten ist „physisches Gold“ Goldaktien vorzuziehen! Goldmünzen³ sind gegenüber Goldbarren in Krisenzeiten besser geeignet.

Der Finanzexperte Prof. Dr. Max Otte rät, wenn geht den Notbedarf (Versicherung) für sechs Monate in Form von 1-Unzen-Goldmünzen zu halten. Diese Münzen werden von allen akzeptiert (in Krisen auch als direktes Zahlungsmittel).

Generell gilt: Misstrauen Sie allem, was Regierungen und Notenbanken zum Thema Gold sagen. Legen Sie sich eine angemessene Menge davon „auf die sichere Seite“. Sie werden sich später (in einer wirklichen Krisensituation) freuen.

Verschaffen Sie sich mindestens eine finanzielle Schwimmweste, besser ein Rettungsboot.

Zitat: Finanzexperte Prof. Dr. Max Otte

Faustregel für Bargeld und Gold (Silber)

Bargeld und Gold sind eine Absicherung gegen größere Risiken. Halten Sie so viel Bargeld oder -noch besser- Gold, dass Sie damit Ihren Bedarf für mindestens 2 Monate abdecken können. Denken Sie immer daran, dass Sie in einem Krisenfall Ihre Sparguthaben, Kontoguthaben nur schwer (wenn überhaupt) abheben können.

Aktien, Wertbriefe, Anleihen etc. können in einer Krise nur schwer in Bargeld umgewandelt werden. Gold (und Edelmetalle überhaupt) kann als Anlage (Sachvermögen) gerechnet werden, in Krisenzeiten wird es jedoch zu Geld – vielleicht dem einzigen Geld, das dann noch akzeptiert wird (das war in jeder Krise so!). Auch besteht für Gold und Silber eine große industrielle Nachfrage. Das macht diese Edelmetalle als Sicherheit noch attraktiver.



Kruggerand-Gold



Philharmoniker Gold



Maple Leaf Gold



Eagle Gold



Nugget Gold



Panda Gold

Aus der Weltpresse: „Was tun besorgte Sparer?“

»So flüchten sich die besorgten Sparer in ein Zahlungsmittel, dem vor 5.000 Jahren schon die Ägypter vertrauten und das seither als Inbegriff von stabilem Wohlstand und ewigem Reichtum gilt: Währungen kommen und gehen, Gold aber bleibt. ... Ist Gold also das bessere Geld? « *Quelle: DER SPIEGEL*

»Gold ist das ultimative Zahlungsmittel auf der Welt, Gold wird überall akzeptiert. « *Quelle: Ex-US-Notenbankchef Alan Greenspan*

»Gold lässt sich nicht beliebig vermehren. Beim Papiergeld aber läuft die Inflationierung; die Druckerpressen der Zentralbanken rotieren. « *Quelle: WirtschaftsWoche*

»Sie haben die Wahl zwischen der natürlichen Stabilität des Goldes und der Ehrlichkeit und Intelligenz der Politiker. « *Quelle: Dr. Bruno Bandulet*

»Der US-Ökonom James Turk sieht laut "www.finews.ch" noch viel Potenzial für das gelbe Edelmetall, weil einige Notenbanken die Kontrolle über die Geldproduktion verloren haben. « *Quelle: www.finews.ch*

» Goldpreis wird sicher auf mindestens 2000.-- Dollar je Unze über kurz oder lang steigen! « *Quelle: Finanzexperte Prof. Dr. Max Otte und Marc Gungerli, Berater des Julius Bär Gold Equity Fond. Hinweis: Einige Finanzexperten gehen langfristig sogar von einem Goldpreis von über 3000.-- Dollar je Unze aus.*

Alle Angaben sind ohne Gewähr! © 2011 by <http://www.eterna.si>

³ Goldmünzen bei denen der Wert des Metalls dem Wert der Münze entspricht.
Beispiel: SA Kruggerand, Wiener Philharmoniker, englische Britannia ua.