

Oliver Hornung

PREPPING EIN-JAHRES-PLAN

**Für jede Krise: ein Leitfaden für die langfristige
Planung und Vorbereitung**

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Einführung	1
Die 3 Hauptbereiche	2
Du fühlst dich überwältigt?	5
Fang einfach an	7
Eine Sache, die du im Kopf behalten solltest	7

Monat 1 **9**

72 Stunden Notfall-Rucksack	11
Langzeitvorrat	12
Unterkunft und Sicherheit	14
Vorbereitungsziel in diesem Monat	15
Führe eine Inventarliste	16

Monat 2 **17**

72 Stunden Notfall Rucksack	19
Langzeitvorrat	20
Spartipp	21
Vorbereitungsziel in diesem Monat	22

Monat 3 **23**

72 Stunden Notfall-Rucksack	25
Langzeitvorrat	26
Unterkunft und Sicherheit	27
Vorbereitungsziel in diesem Monat	28

Monat 4 **29**

72 Stunden Notfall-Rucksack 31

Langzeitvorrat 32

Unterkunft und Sicherheit 33

Vorbereitungsziel in diesem Monat 34

Monat 5 **35**

72 Stunden Notfall-Rucksack 37

Langzeitvorrat 38

Unterkunft und Sicherheit 39

Vorbereitungsziel in diesem Monat 40

Monat 6 **41**

Dein Erste Hilfe Set 43

Notfall Geld 45

Vorbereitungsziel in diesem Monat 46

Monat 7 **47**

72 Stunden Notfall-Rucksack 49

Langzeitvorrat 50

Unterkunft und Sicherheit 51

Vorbereitungsziel in diesem Monat 52

Monat 8 **53**

72 Stunden Notfall-Rucksack 55
Langzeitvorrat 56
Unterkunft und Sicherheit 57
Vorbereitungsziel in diesem Monat 58

Monat 9 **59**

72 Stunden Notfall-Rucksack 61
Langzeitvorrat 62
Unterkunft und Sicherheit 63
Vorbereitungsziel in diesem Monat 64

Monat 10 **65**

72 Stunden Notfall-Rucksack 67
Langzeitvorrat 67
Unterkunft und Sicherheit 67
Vorbereitungsziel in diesem Monat 68

Monat 11 **69**

72 Stunden Notfall-Rucksack 71
Langzeitvorrat 72
Unterkunft und Sicherheit 73
Vorbereitungsziel in diesem Monat 74

Monat 12 **75**

72 Stunden Notfall-Rucksack	77
Langzeitvorrat	78
Unterkunft und Sicherheit	78
Wärme	79
Vorbereitungsziel in diesem Monat	79
Personalisiere deinen Prepper Plan	80
Standortspezifische Bedürfnisse	80
Spezielle Gesundheitsbedürfnisse	80
Speiseplan	81
Leckereien und Süßigkeiten	81

Nach dem ersten Jahr – vorbereitet bleiben **82**

Sicherheit erhöhen	82
Bargeldreserve	83
Tauschgüter	83
Deinen Vorrat rotieren	84
Wechselnde Bedürfnisse	84
Deine Fähigkeiten verbessern	84
Deine Finanzen in Ordnung bringen.	86
Vorbereitung hält ein Leben lang	86
Zusammenfassung / Listen.	87
Liste Langzeitvorrat.	91
Liste Unterkunft und Sicherheit	93
Liste Erste Hilfe Set	95

VORWORT



Wenn man die Nachrichten schaut, sieht man eine Menge Dinge, wegen derer man sich Sorgen um die Zukunft machen kann. Zwischen Naturkatastrophen, Kriegen, Gewalt und ständiger Gefahr einer Finanzkrise, ist es oft nicht einfach keine Angst, um die Eigene oder die Sicherheit der Familie zu haben.

Aber wenn du vorbereitet bist, dann hast du keinen Grund

Angst zu haben, wenn eine Krise o.ä. eintritt.

Mit diesem Jahres Vorbereitungsplan lernst du, wie du dich vorbereitest und dich bereit machst für Situationen wie:

- Eine Evakuierung durch einen Notfall, wie Hochwasser, Feuer, Wirbelstürme oder der Austritt von Gefahrenstoffen
- Ausfall von Strom und/oder Wasser für mehrere Tage oder Wochen
- Eine Quarantäne oder Ausgangssperre
- Terrorangriff (mit biologischen oder chemischen Waffen)
- Arbeitslosigkeit oder eine Wirtschaftskrise

Du weißt nie, wann ein Notfall oder eine Krise eintrifft, aber du kannst sicher sein, dass du irgendwann in deinem Leben mit einer solchen Situation umgehen musst.

Das ist die schlechte Nachricht.

Die gute Nachricht ist, dass es keine Notwendigkeit gibt, sich Sorgen zu machen, wenn du bereit bist.

Es gibt 3 Hauptbereiche, die abgedeckt werden müssen, wenn Du für jede Art von Katastrophe vorbereitet sein willst. Mit diesem Plan wirst du jeden Monat an deinem Plan und deiner Vorbereitung arbeiten.

Wenn du diesen Plan befolgst und an deiner Vorbereitung arbeitest, wirst du nachts besser schlafen.

DIE 3 HAUPTBEREICHE

1. Der 72 Stunden Notfall-Rucksack



Ein 72 Stunden Notfall Kit ist auch bekannt als "Bug out Bag".

Dieser Rucksack wird dir helfen, im Falle einer Evakuierung, die ersten 3 Tage überstehen zu können.

Der Rucksack sollte immer gepackt und griffbereit sein.

Die Idee hinter dem 72 Stunden Notfall-Rucksack ist, dass du lange genug durch-

hältst bis du an einem sicheren Zufluchtsort angekommen bist.

Der Rucksack ist nur für einen kurzen Zeitraum gedacht und sollte daher nur das Nötigste umfassen, was man unterwegs auch brauchen kann.

2. Langzeit Nahrungsvorrat und Wasser



Viele Notfälle sind nur von kurzer Dauer, aber es kann die Zeit kommen, da musst du mehr als nur 3 Tage überstehen.

Es ist möglich, dass es bei einer größeren Katastrophe Wochen oder sogar Monate dauern kann, bis man die Dinge, die man für sich und seine Familie benötigt, wieder bekommen kann.

Erinnere dich an die letzten Katastrophen (Schneestürme, Hochwasser etc.), die du in den Nachrichten gesehen hast. Das Erste, was passierte war, dass die Supermärkte leer waren. Und das waren meist nur kurzzeitige Katastrophen.

Mit einem eigenen Vorrat musst du dich nicht mit verzweifelten Menschen anlegen, wenn es nach einer Katastrophe zu Versorgungsgapen kommt.

Es gibt noch andere Probleme, bei denen ein eigener Langzeinvorrat sehr hilfreich sein kann.

Zum Beispiel, wenn du plötzlich arbeitslos bist und mit einem Bruchteil von deinem früheren Einkommen auskommen musst.

Wenn du weißt, dass du genug zu essen hast, dann ist dir damit schon mal eine Last von den Schultern genommen. Außerdem kannst du das Geld, welches du dann noch bekommst, für andere grundlegende Dinge nutzen.

Du beginnst mit einem dreimonatigen Vorrat. Wenn du erst mal einen dreimonatigen Vorrat hast, dann kannst du diesen weiter ausbauen, bis du einen Jahresvorrat hast.

Stell dir die Sicherheit vor, die du empfinden wirst, wenn du weißt, dass, egal was passiert, du dir um Essen keine Sorgen machen musst.

3.Unterkunft und Sicherheit



Dein 72 Stunden Notfall Rucksack enthält ein Notfallzelt, genauer gesagt eine Plane damit du eine Notfallunterkunft hast. Aber du musst auch darüber nachdenken, wie du deine Wohnung oder dein Haus absichern und darin lange durchhalten kannst.