

Krisenfit



Selbstwirksam
im Krisenfall

TAMARAHAAS

www.tamarahaas.com



Dieses EBOOK dient ausschließlich als Begleitung
der Inhalte des Mitgliederbereiches des
gemeinnützigen Vereins
"Akademie WissenSchafft Gesundheit".

Es steht ausschließlich den
Mitgliedern des Vereins
"Akademie WissenSchafft Gesundheit"
zur Verfügung.

Jede Vervielfältigung oder Veröffentlichung
egal ob ganz oder in Teilen,
sowie die Verwendung außerhalb des Projektes
und somit auch außerhalb des Vereines
"Akademie WissenSchafft Gesundheit"
ist ausnahmslos untersagt. Zuwiderhandeln kann zum
sofortigen Ausschluss aus dem Verein führen.

Du kennst jemanden der dieses EBOOK dringend lesen sollte?

SUPER!

Sende ihm diesen Link damit der MITGLIED WERDEN kann!

Du möchtest Mitglied werden, dann klicke hier!














Selbst- verantwortung

Man kann nicht alles kontrollieren im Leben und sich gar keine Krisensituationen. ABER man kann rechtzeitig VERANTWORTUNG übernehmen! Denn wer die Verantwortung hat, der hat die Macht! Und die gebe ich möglichst niemand anderem! Denn sonst müsste ich ja hinterher diesem besagtem anderen die SCHULD geben wenn es mir schlecht geht.

Daher eindeutig: 100 % Selbstverantwortung = 100 % Macht selbst mitten in einer "Zombieapokalypse" ;)

Also lass und checken was du tun kannst:

-  Nachbarn und Familie
-  Strom
-  Licht
-  Heizung
-  Wasser
-  Lebensmittel
-  Haustiere
-  Medikamente
-  Erste Hilfe
-  Geld
-  Sonstiges

The image shows two hands, one from the top and one from the bottom, cupping a small, reflective globe. On the surface of the globe, there is a stylized silhouette of a family consisting of a red figure, a blue figure, a green figure, and an orange figure. The text 'Nachbarn und Familie' is written in a large, blue, sans-serif font across the top half of the image, with the globe and hands positioned behind the letters.

Nachbarn und Familie

Die Menschen in deiner unmittelbaren Umgebung können in Ernstfall entweder zu deinen größten Verbündeten werden oder zur größten Gefahr. Je nachdem ob DU DICH VORHER darum gekümmert hast, was von beidem sie werden.

Wie ist das gemeint? Ganz einfach: Du sorgst hier für dich und die Menschen in deinem Haushalt vor und bist so gut wie möglich vorbereitet, falls du in einem Ernstfall 4 Wochen die Wohnung/das Haus nicht verlassen kannst.

Du lebst in aller Regel aber nicht alleine in deinem Häuserblock. Wenn deine Nachbarn nicht vorbereitet sind können sie auf 2 Arten zur Gefahr für dich werden.

1) MITLEID: Wenn deine Nachbarn oder nahe Freunde und Verwandte nicht vorgesorgt haben, musst du dir die Frage stellen wie lange zu dabei zusehen kannst dass sie leiden ohne deine exakt berechneten Vorräte herausgeben zu müssen. Wie lange hältst du es auch wenn in der Nachbarwohnung die Kinder weinen und schreien?

2) GEWALT: Es gibt auch unangenehme Zeitgenossen, die sich selbst nicht darum gekümmert haben dass sie gut versorgt sind, wenn das " betreute Leben" des Staates einmal nicht funktioniert, aber kein Problem damit haben, sich von dir zu nehmen was sie brauchen. Notfalls mit Gewalt!

Nachbarn und Familie

A pair of hands is shown from the top, cupping a small, glowing globe. Inside the globe, there is a stylized silhouette of a family consisting of a red figure, a blue figure, a green figure, and an orange figure. The text 'Nachbarn und Familie' is overlaid in a large, blue, sans-serif font across the top half of the page.

Daher übernimm die Verantwortung für deine Sicherheit und KENNE deine Nachbarn!!
Sprich JEDEM der eine Wohnung in deinem Haus hat bzw mit jedem angrenzenden Grundstücksnachbarn wenn du ein Haus hast.

Wenn sie Verständnis haben, hilf ihnen bei den Vorbereitungen. Wenn sie nichts davon wissen wollen, weißt du Bescheid wer in deiner unmittelbaren Umgebung zur Gefahr werden kann und bereite dich entsprechend darauf vor.



...wie viele Nachbarn grenzen an deinen Wohnraum an?



...welche Nachbarn sind eine Hilfe bzw Verbündete?



...welche Nachbarn gehören zur Mitleids-Bedrohung?



...welche Nachbarn gehören zur Gewalt-Bedrohung?

Nachbarn und Familie

A pair of hands is shown from the top, holding a white globe. Inside the globe, there is a colorful silhouette of a family consisting of a red figure, a blue figure, a green figure, and an orange figure. The title 'Nachbarn und Familie' is written in large blue letters across the top of the image.

Bei deiner Familie ist es oft so dass sie nicht mehr in deiner unmittelbaren Nachbarschaft wohnen. Du solltest ebenfalls mit ihnen sprechen. Wer hat das größte Haus? Bei wem können Familienmitglieder unterkommen die nur eine Wohnung haben? Im Normalfall ist es deutlich einfacher in einem Haus genügend Vorräte zu deponieren und es Storm, Wasser und Heizungsautark zu machen.

Also: Welches Haus ist für welche Familienmitglieder der Treffpunkt in einer Notsituation vor allem wenn das Handynetzt zusammenbricht und man nicht mehr kommunizieren kann? Die Vorräte für diese zusätzlichen Personen müssen dann selbstverständlich dort gelagert werden und nicht erst im Krisenfall übersiedelt werden.



...wo ist der Familientreffpunkt?



...wissen alle Personen auch ohne Telefonat wo sie hin können?



...sind für alle Personen genügend Vorräte im Haus?

Strom

Sollte GROßFLÄCHIG UND
LÄNGERFRISTIG der Strom
ausfallen, ist man ja nicht nur selbst
betroffen, sondern auch die
Infrastruktur: Wasserpumpen,
Abwasserpumpen, Radio, Fernsehen,
Internet, Telekommunikation,...



...welche Stromverbraucher kann ich mit
einer kleinen Powerbank versorgen?



POWERBANKS HIER ANSEHEN



Was kannst du also zuerst für
deinen Haushalt tun?

In einem Haus ist es natürlich
wieder einfacher als in einer
Wohnung in der Stadt aber
selbst in einer Wohnung kann
man einiges tun.

Man kann mehrere kleine
Powerbanks kaufen und
geladen aufbewahren. Wenn
man welche mit Solarpanel
kauft kann man sie auch im
Notfall ständig wieder aufladen.

Strom



...welche Stromverbraucher
benötigen eine POWERSTATION?



POWERSTATION HIER ANSEHEN



SOLARPANEL HIER ANSEHEN



Strom



...für welche Geräte benötigst du welche Batterien?



AA Batteriesets HIER ANSEHEN

AAA Batteriesets HIER ANSEHEN



Knopfbatterien HIER ANSEHEN

Oft für medizinische
Geräte wie
Hörgeräte benötigt!



Oft für
Taschenlampen
benötigt!



C und D Batterien HIER ANSEHEN

LICHT



...LED-Laterne mit Solar und Kurbel



LED Laterne HIER ANSEHEN



...Kerzen mit 75 Stunden Brenndauer



NOT-Kerze HIER ANSEHEN



...LED Taschenlampe + Radio mit Kurbel und Solar



LED Taschenlampe HIER ANSEHEN



Heizung



... Holzofen

Jeder der einen Kaminanschluss hat sollte unbedingt zumindest einen kleinen Ofen/Kamin kaufen und fachgerecht anschließen lassen! Idealerweise mit einer kleinen Kochmöglichkeit. Nichts gibt soviel Sicherheit, wie das Wissen im Notfall autark heizen und kochen zu können!



Holzofen mit Kochfeld HIER ANSEHEN

Wer keinen Kaminanschluss hat ist klar im Nachteil aber dennoch kann man sich helfen.



Alle Menschen in einem Raum schlafen lassen: Körperwärme wärmt den Raum auf



Outdoor-Schlafsäcke halten jeden warm

Doppelschlafsack zusammenfügen



Koppelbare Schlafsäcke HIER ANSEHEN



Heizung



... selbstheizende Decken und Unterlagen OHNE STROM

Im Tierbedarf gibt es stromlose Decken und Unterlagen die die Körperwärme reflektieren!
Ideal für den Winter im Bett oder auf der Couch!



Decke selbstheizend **HIER ANSEHEN**



... Petroleumofen für Innenräume

Ohne Kaminanschluss kann man sich noch mit einer Zeltheizung für Innenräume weiterhelfen



Petroleumofen **HIER ANSEHEN**



ACHTUNG!!! Es werden gerne Campingheizungen für Gasflaschen oder Gaskartuschen angeboten **ABER DIE SIND NUR FÜR DEN AUSSENBEREICH GEDACHT!**



Wasser

Wasser ist wohl der kritischste Punkt, zumindest wenn es nicht vorhanden ist! Gleichzeitig ist aber auch der einfachste Punkt um jederzeit gut gerüstet zu sein.

Wie viel Wasser braucht man?

Mind 2 Liter pro Person und Tag. Wer wirklich gesund leben will sollte 2 Liter Wasser täglich trinken um Giftstoffe auszuschneiden. Da die Ernährung im Krisenfall meist nicht die gesündeste ist (Konserven, kein/wenig frisches Obst und Gemüse, Haltbarnahrung,..) Ist das ausschwemmen der Giftstoffe umso wichtiger. Außerdem schüttet man mit Sicherheit auch mehr Stresshormone in solchen Zeiten aus die auch wieder aus dem Körper raus sollten.

Extra dazu kommt noch der Wasserbedarf für Waschen, Zähneputzen, und um am WC nachzuspülen, sofern man nicht mit einer Trockentrenntoilette vorgesorgt hat oder in den Garten/Wald ausweichen kann, Aber dazu später mehr.

**So also der Minimumbedarf an Wasser 60
Liter pro Person für die ersten 4 Wochen**

Die öffentliche Wasserversorgung funktioniert im Krisenfall dann gut weiter wenn es sich um Schwerkraftsysteme handelt. Wenn in deiner Region allerdings Wasserpumpen verwenden werden müssen, funktioniert die Versorgung dank Notstromaggregaten meist noch 48 Stunden. Allerdings fällt dann die Pumpleistung, so ab, dass eine Versorgung eventuell nur noch auf Erdgeschossniveau möglich ist. Wer im 1.Stock oder höher wohnt sollte ein gutes Verhältnis zu den Nachbarn im Erdgeschoss pflegen!!!!

Erfrage bitte wie die Wasserversorgung an deinem Wohnort funktioniert und wie lange Versorgung in einem Krisenfall gegeben ist!

Wasser

Leitungswasser? Flaschenwasser? Andere Wasserquellen?

👍 ...Leitungswasser in der Badewanne oder Kanistern sammeln (solange es zu Beginn möglich ist)

👍 Notfallwasserbeutel 10 L platzsparend, einmal verwendbar



Notfallwasserbeutel HIER ANSEHEN

👍 10 L Faltkanister mit Zapfhahn, wiederverwendbar



Faltnanister mit Hahn HIER ANSEHEN

Kleiner Spoiler: Im D A CH-Raum ist das Leitungswasser immer gesünder am Flaschenwasser und trotzdem leichter zu bekommen und billiger

👍 20 L Kanister mit Zapfhahn



20 L Kanister mit Hahn HIER ANSEHEN

Du hast KEINE Badewanne?
Kein Problem!

👍 225 L Badewanne aufblasbar



Badewanne HIER ANSEHEN



Wasser

Natürlich kannst du auch Flaschenwasser einlagern. Allerdings solltest du 3 Dinge berücksichtigen:

- 1) Es braucht viel Platz! Wir sprechen von 40 1,5 Liter Mineralwasserflaschen pro Person für den ersten Monat.
- 2) Mineralwasser hat ein Ablaufdatum! Es hält nicht nicht so lange wie man glauben möchte und daher muss man es ständig verbrauchen und wieder ersetzen
- 3) Es ist von Haus aus nicht so gesund wie Leitungswasser im D A CH-Raum (Dazu gibt es ein eigenes EBOOK, da würde hier den Rahmen sprengen)



...qualitativ gutes Flaschenwasser



Lauretana Wasser **HIER ANSEHEN**

Da man **JEDES** Wasser (auch in nicht Krisenzeiten) bioverfügbar machen sollte kann man als Basis auch destilliertes Wasser verwenden.

ACHTUNG: Das musst auf jeden Fall bioverfügbar gemacht werden!

Siehe dazu Seite 17 und das EBOOK Wasser



...reines destilliertes Wasser



Destilliertes Wasser **HIER ANSEHEN**

Wasser

Fast jeder hat in seiner Wohngegend eine Wasserquelle, wie einen Bach, Teich, Fluss oder ähnliches. Dieses Wasser kann man zwar nicht direkt trinken aber dafür gibt es Wasserfilter die aus dem Survival-Bereich und Outdoorsport-Bereich kommen!
Sie beseitigen 99,99999% ALLER BAKTERIEN

👍 3000 L Tischfilter



Tischfilter HIER ANSEHEN

JA dieser Filter schafft tatsächlich UNFASSBARE 50.000 Liter!!! Mit Ersatzkartusche also 100.000 Liter! Da schafft man jede Zombiapokalypse ;)

👍 2000L Minifilter für unterwegs



Minifilter HIER ANSEHEN

👍 50.000 Liter Combifilter



Combifilter HIER ANSEHEN

Wasser

Egal welche Wasserquelle du gewählt hast, du musst dein Wasser immer erst bioverfügbar machen bevor du es trinkst!!! Ausführlich findest du es im EBOOK " Lebt dein Wasser?" Hier eine kurze Zusammenfassung



Dein Wasser sollte rein sein.



Dein Wasser sollte basisch sein, also einen PH-Wert von 8 oder höher haben.



Dein Wasser sollte negativ geladen sein! (ORP-Wert von maximal + 60 Millivolt. Ein negativer Wert wäre aber deutlich besser)



Dein Wasser sollte hochqualitativ mineralisiert sein

Den Reinheitsfaktor hast mit der Quelle bestimmt.
Die anderen drei Faktoren kannst du mit einem Handgriff hinkriegen!



Kapselinhalt
in deine
Wasserflasche
leeren um die
negative
Ladung zu
bekommen



Ein Korallensäckchen
wie einen Teebeutel
in deine Wasserflasche
geben um den pH-
Wert und die
Mineralisierung zu
gewährleisten



-20 % Rabatt
bekommst du
hier!





Lebensmittel

Bevor du nun anfängst panisch Lebensmittel zu horten, überlege was du tatsächlich benötigst. Es macht keinen Sinn Unmengen Dosenglasch zu kaufen wenn du das nicht runter bringst, weil es dir nicht schmeckt oder du kein Fleisch isst.

Der Clou an der Essensfrage beginnt nämlich ganz wo anders: Bei deiner Ernährung und dem Zustand deines Körpers an sich.

Deine Zelle an sich will ja Nährstoffe und nicht die Essensmenge an sich. Wenn du also Dinge isst die keine Nährstoffe beinhalten (Stichwort: "leere Kalorien") hast du sehr schnell wieder Hunger weil dein Magen zwar gefüllt wurde, aber die Zelle dann keine Nährstoffe erhalten hat und daher wieder diesen Mangel meldet.

Mach doch Sinn oder?

Du solltest also anfangen deine tägliche Ernährung zu überprüfen. Wie viele Dinge isst du in denen wenig oder keine Nährstoffe enthalten sind oder durch kochen oder konservieren abgetötet wurden.

Spätestens jetzt kommst du vielleicht größer ins Grübeln....

Ein Biochemiker hat mir mal erklärt: Deine Zellen bestehen aus dem was du an "Baumaterial" einfüllst. Wenn du also Müll isst (Konserven, industrielle Produkte,...) sind deine Zellen auch Schrott, wenn du Pflanzen isst um die mach sich viel kümmern muss, dann bestehst du aus Zellen um die du dich viel kümmern musst, wenn du dich von Dingen ernährst die "wild wachsen" so wie Wildkräuter dann bestehst du aus Zellen um die nicht tot zu kriegen sind genau wie Unkraut ;)

Einfach und logisch erklärt finde ich!

Daher überprüfe zu wie viel Prozent braucht dein Gehirn das Gefühl dass der Magen mit einer gewissen Menge an Essen gefüllt wurde und was davon enthält eigentlich tatsächlich Nährstoffe die die Zelle tatsächlich verwenden kann.

Je mehr du deine Ernährungsgewohnheiten nach und nach in diese Richtung verlagerst umso weniger Konserven musst du einlagern und kannst dich mehr auf die reine Nährstoffzufuhr konzentrieren.

Lebensmittel

Du siehst also dass deine Lebensmittelversorgung heute beginnt! Und zwar nicht beim Einbunkern von Dosen, sondern bei deinem Wissen und Umgang mit Nährstoffen.

Also wo soll man nun anfangen? Ganz einfach! Wie viel Prozent deiner Ernährung am Tag besteht aus Dingen die natürlich gewachsen sind und nicht verarbeitet wurden?

Wichtigster Punkt ist und bleibt das bioverfügbare Wasser aus dem vorigen Kapitel.

Mit ausreichend gutem Wasser und kalt gebrühten Tees kann der Körper sogar mehrere Wochen ohne andere Nahrungsaufnahme überleben. Sogar als Entgiftungskur und zur Behandlung von chronischen und unheilbaren Krankheiten wird das angewendet, allerdings unter ärztlicher Aufsicht und entsprechenden Rehaanstalten.

Ich finde es aber äußerst beruhigend zu wissen dass das so ist.

Hier zwei Dokumentationen dazu



Heilfasten HIER ANSEHEN



Fastendynastie HIER ANSEHEN



Lebensmittel

Wo sind nun also die schnell bioverfügbaren Nährstoffe für deine Zelle enthalten, damit du nicht nur sinnlos " tote Füllstoffe" isst von denen du nie satt werden kannst?

Abgesehen von bioverfügbarem Wasser an 1. Stelle: Obst, Gemüse, Kräuter, Wildkräuter, Sprossen, Samen, Nüsse, usw.



Kräuteranzuchtsets



Kräutersets HIER ANSEHEN



Wildkräuter

Wir kennen Wildkräuter auch unter dem Begriff Unkraut. Alles was wild wächst ohne dass man sich darum kümmert wie Gänseblümchen, Löwenzahn, Brennessel, Spitzwegerich und Sauerklee.

Ist gratis und braucht nur gepflückt werden. Für den Winter kann man sie trocknen und als Tees, in Smoothies, in Salaten usw. verwenden.



Kräuter für die Fensterbank mit automatischer Bewässerung



Kräutertöpfe HIER ANSEHEN



Du findest in der Bibliothek ein EBOOK Wilde Kräuter kinderleicht. Das wird laufend ergänzt und erweitert, aber du bekommst schon mal eine gute Idee was zu tun ist ;)



TIPP für FAULE:

Wenn du keine Wildkräuter sammeln willst baue sie dir in kleinen Kübeln an. Wächst ja bekanntlich wie Unkraut ;)

Lebensmittel



Sprossen am Fensterbrett ziehen

Die gesamte Information einer Pflanze steckt im Samen. Sobald er sprießt entfaltet sich diese Information und wird für unseren Körper verdaulich. Sprossen keinem ist kinderleicht und gelingt auf jeder Fensterbank!



Sprossengläser



Sprossengläser **HIER ANSEHEN**



Ich kann also auch "totes Essen" (Konserven, Verkochtes, haltbar Gemachtes) mit Kräutern, Wildkräutern und Sprossen aufwerten und würzen.



Sprossensamen



Sprossensamen **HIER ANSEHEN**

Lebensmittel

👍 Obst und Gemüse sofern erhältlich

In Obst und Gemüse sind ebenfalls alle Nährstoffe in perfekter Kombination enthalten. Sofern sie auf gutem Boden gewachsen sind und nur mit natürlichem Dünger gedüngt wurden (kleiner Spoiler auf das letzte Kapitel " Trockentrenntoilette ")
Alles an Obst und Gemüse dessen Herkunft ich kenne (am besten natürlich eigener Garten) und dass nicht verkocht bzw nicht über 60° erhitzt wurde hat noch die volle Nährstoffkraft. In einer Krise kommt es natürlich darauf an in welchem Ausmaß das für mich zugänglich ist.

👍 Bierhefe-Flocken zum Würzen für eine gute Darmflora und schöne Haare



Bierhefe **HIER ANSEHEN**



👍 Hanfsamen (geschält) wichtige Proteinquelle und Antioxidant gegen Entzündungen



Hanfsamen **HIER ANSEHEN**

Lebensmittel



Zellnahrung aus dem Profisport



Ich liebe es einfach,, praktisch und professionell in hoher Qualität! Ich konnte herausfinden womit der Profisport arbeitet. Das österreichische Schiteam verwendet diese Zellnahrung.

Warum? Im Unterschied zu Nahrungsergänzungen hat die Zellnahrung das NTC (Nurtition Transport Concept)!

Kennst du das wenn du bei manchen Kombipräparaten dann dein Urin leuchtgelb leuchtet ;) ? Dann waren die Stoffe zwar in der Packung aber deine Zelle konnte es nicht aufnehmen und sind nun im WC. Schade für dich.

Zellnahrung...

... ist pflanzlich

...wird dank NTC in deine Zelle eingeschleust

... wird einfach nur wie ein Saft getrunken

...wird jede Produktionscharge auf Reinheit geprüft

... ist perfekt um das Immunsystem zu stärken

... die Wundheilung zu beschleunigen

... Nährstoffe in den Körper einzubringen wenn in der Nahrung nichts wertvolles enthalten ist

Lebensmittel



Powercocktail (volle Nährstoffversorgung zum Frühstück) und **Restorate** (verbesserte Regeneration zum Abendessen)
(Monatsvorrat)



Powercocktail und Restorate HIER ANSEHEN



Generation 50+ (zusätzlich in den Powercocktail einrühren)



Generation 50+ HIER ANSEHEN



Zellschutz



Zellschutz HIER ANSEHEN



Powercocktail Junior für Kinder



Powercocktail Junior HIER ANSEHEN

Lebensmittel



Protein



Protein HIER ANSEHEN



Vegane Komplettmahlzeit



Vegane Komplettmahlzeit HIER ANSEHEN



Protein Vegan Vanille



Protein Vegan Vanille HIER ANSEHEN



Protein Vegan Schoko



Protein Vegan Schoko HIER ANSEHEN

Lebensmittel



Rohkost-Riegel

Wer extrem lecker und gleichzeitig gesund versorgt sein will, greift am Besten zu den Rohkostriegeln der gleichen Firma von der auch die Wasseraufbereitung für das bioverfügbare Wasser kommt!



-20 % Rabatt
bekommst du
hier!



Lebensmittel

👍 Füllstoff für das Sättigungsgefühl

Kommen wir nun zu den Dingen die die meisten Menschen horten. Diese Nahrung dient lediglich dem Sättigungsgefühl aber echte gesunde Nährstoffe sind natürlich nicht bioverfügbar enthalten.

Merkst du schon den entscheidenden Unterschied zu herkömmlichen " Notfalllisten" ? Je besser du dich an Nahrungsquellen mit echten bioverfügbaren Nährstoffen gewöhnt hast umso weniger von den folgenden Dingen wirst du benötigen. Hast du diese trotzdem kannst du sie als Tauschmittel einsetzen (quasi als die neue Währung in Krisenzeiten)

👍 Notnahrung Paket jahrelang haltbar



Notnahrung **HIER ANSEHEN**



👍 Notriegel jahrelang haltbar



Notriegel **HIER ANSEHEN**



👍 Dosenbrot jahrelang haltbar

















Dosenbrot **HIER ANSEHEN**





Lebensmittel

-  Dosen (Bohnen, Linsen, Fertiggerichte)
-  Aufstriche in Dosen
-  Thunfisch in Dosen
-  Nudeln
-  Couscous
-  Reis
-  Nüsse
-  Müsli
-  Pflanzenmilch (länger haltbar als Kuhmilch)
-  Zwieback
-  Knäckebrot
-  Suppenwürze
-  Backerbsen
-  Instantkaffee
-  Tee

Lebensmittel



Kochen ohne Strom

Entweder hast du eine Kochmöglichkeit mit einem Ofen vorgesorgt (siehe Seite 11) oder du kannst zur Not auch mit Campingkochern arbeiten.



Campingkocher Holz



Campingkocher [HIER ANSEHEN](#)



Campingkocher Gaskartusche



Campingkocher [HIER ANSEHEN](#)



Campingkocher mit 12 Gaskartuschen



Campingkocher [HIER ANSEHEN](#)



Gaskartuschen



Gaskartuschen [HIER ANSEHEN](#)

Lebensmittel



Kaffee ohne Strom

Variante 2: alles ohne Strom



Kaffeemühle manuell



Kaffeemühle **HIER ANSEHEN**



Mokka-Express



Mokka-Express **HIER ANSEHEN**



tragbare Espressomaschine



Mokka-Express **HIER ANSEHEN**

Einge von uns können selbst im Angesicht einer "Zombieapokalypse" nicht auf ihren Kaffee verzichten (vor allem der Österreicher ;))

Variante 1: die normale Kaffeemaschine mit einer Solar-Powerstation mit Strom versorgen siehe Seite 8)



Thermokaffeebereiter



Kaffeebereiter **HIER ANSEHEN**



Kapselmaschine manuell



Kaffeebereiter **HIER ANSEHEN**



Wir lieben sie wie unsere Kinder, unsere Haustiere! Manch einer unterschätzt aber eventuell die Futtermenge eines ganzen Monats, vor allem wenn es zwei oder mehr Tiere sind. Aber auch die nötige Menge Einstreu bei zb Katzen, Hasen, Hamster, usw. Ich will mir nicht vorstellen was man mit Hund oder Katze macht wenn das Futter ausgeht



...Futter für 1 Monat pro Tier



...Einstreu für 1 Monat pro Tier



...Wasser für 1 Monat pro Tier



... bei Bedarf Medikamente für 1 Monat pro Tier



Medikamente

Wenn du Dauermedikamente benötigst, solltest du immer genug davon daheim haben. In einer Notlage, sind die Einsatzkräfte mit aktuellen Notfällen überlastet und haben weder Zeit, noch Ressourcen und Material für "chronische Probleme". Sorge also gleich auf 2 Arten für deine Gesundheit vor!

Entlaste die Blaulichtorganisationen in dem du nicht auch noch zum Notfall wirst! Schütze deine Familie in dem du nicht zur zusätzlichen Belastung in einer Krisensituation wirst!



lebenswichtige Dauermedikamente für 1 Monat



arbeite TÄ GLICH an deiner Gesundheit mit dem Ziel die Dauermedikamente nicht mehr zu brauchen! (Selbstbehandlungsbootcamp und alle Angebote und Projekte von [WissenSchafftGesundheit.org](https://www.wissenschafftgesundheit.org))



Medikamente für alle in deinem Haushalt, und Menschen die du im Notfall mitversorgst, inkl Haustiere



lerne soviel wie Möglich über die Heilkräuter in deinem Garten bzw deiner Umgebung. Die sind immer da und außerdem gratis

Medikamente

Sorge für Medikamente die man nicht täglich braucht, aber im Bedarfsfall auch wichtig sind. Egal ob klassische Medikamente wie Aspirin aber auch Bachblüten, TCM-Kräuter, Homöopathische Mittel!

Erstens könnte es sein dass du sie selbst für dich und deine Lieben benötigst, aber auch als Tauschmittel bzw Krisenwährung sind solche Dinge immer hilfreich. Aber das gibt es später noch ein eigenes Kapitel



Medikamente wie Aspirin, Thomapyrin, Lutschtabletten usw



Aspirin HIER ANSEHEN



Thomapyrin HIER ANSEHEN



Lutschtabletten HIER ANSEHEN

Medikamente



Homöopathische Mittel



Taschenapotheke [HIER ANSEHEN](#)



Homöophtieset [HIER ANSEHEN](#)



Set für Kinder [HIER ANSEHEN](#)



Bachblüten



Bachblütenset [HIER ANSEHEN](#)



Rescuetropfen [HIER ANSEHEN](#)

Medikamente



TCM-Kräuter



TCM-Kräuterbuch HIER ANSEHEN

Mischungsliste nach Dr Weidinger HIER ANSEHEN



Apotheke mit Kräutermischungen nach Dr Weidinger HIER ANSEHEN



Erste Hilfe

Natürlich gibt es noch die Dinge für akute Verletzungen und medizinische Notfälle!



Erste Hilfe Ü berlebens Kompakt Set



Erste Hilfe Set HIER ANSEHEN



Gewebekleber für alle die keine Wunden nähen können oder wollen



Gewebekleber HIER ANSEHEN



Sauerstoffmessgerät Finger



Sauerstoffmessgerät HIER ANSEHEN



Wundnahtstreifen



Wundnahtstreifen HIER ANSEHEN



Defibrillator vollautomatisch



Defibrillator HIER ANSEHEN

Geld

Im Notfall kann es leicht sein dass keine Bankomaten oder Bankomatassen funktionieren. Dann helfen nur noch folgende Dinge:

- 👍 Bargeld in kleinen Scheinen falls kein Wechselgeld/Retourgeld vorhanden ist
- 👍 Falls Geld nichts mehr wert ist, empfiehlt sich immer ausreichend Gold und vor allem Silbermünzen in kleinen Werteinheiten zu haben
- 👍 Diese Dinge müssen natürlich in einem Tresor gesichert werden



Wasserfesten und feuerfesten Tresor **HIER ANSEHEN**

- 👍 Immobilien vor allem Grünflächen auf denen Beete gegraben werden können sind wertvoller und gewinnen in Krisenzeiten deutlich an Wert im Vergleich zu jedem digitalen Vermögen auf einer Bank oder in einem Aktienfond. Wer also Ersparnisse hat sollte dringend auch den Spruch bedenken: " Bedenke dass du Geld nicht essen kannst!"



Geld

Was könnte also in Krisenzeiten als Tauschmittel genutzt werden, wenn man einen entsprechenden Überschuss davon gelagert hat? Hilfreich sind natürlich Dinge die nicht schlecht werden, selbst wenn sie ein theoretisches Ablaufdatum aufgedruckt haben.



Batterien (siehe Seite 9)



Medikamente (siehe Seite 21 und folgende)



Kernseife/Hirschseife und andere Hygieneartikel



Jede Nahrung die du vorsorglich zu viel besorgt hast



Jede Nahrung die du selbst im Überfluss anbauen/ernten konntest (Spätestens jetzt macht sich bezahlt wenn du deinen Körper schon so weit umgestellt hast dass du dich nur noch von Dingen ernähren kannst die maximal an Nährstoffquellen sind und gleich zeitig fast nichts an Menge benötigen wie zb Wildkräuter, usw)



Jedes Handwerk und jede Dienstleistung die du anderen anbieten kannst



Grundsätzlich gilt: Habe mehr als genügend Vorräte und lerne dann zeitgleich ohne ihnen auszukommen. Erstens kommst du dann länger damit aus und zweitens ist der Überschuss immer ein gutes Tauschmittel

Sonstiges

👍 Menschen auf die man sich verlassen kann

Zu guter Letzt wäre noch ein gutes Netzwerk an Menschen hilfreich auf die du dich immer verlassen kannst UND ein System mit ihnen auch dann kommunizieren zu können wenn normales Telefonieren und Internet nicht mehr verfügbar sind.

Genauso hilfreich kann ein einfaches System aus kleinen aber leistungsstarken Walkie Talkies sein die ihr in bestimmten Abständen in deinem Wohnort organisiert habt. Womit wir wieder bei Seite 3 wären: Kenne deine Nachbarn. Ihr könnt eine Anruflkette mittels Walkie Talkies vereinbaren. So ähnlich funktionieren auch die professionellen Funkketten von Bundeswehr und Bundeswehr, nur eben mit professionelleren Geräten die größere Funkstrecken

👍 Kommunikation

Vereinbare daher mit Freunden und Familie Notfalltreffpunkte. Aber auch einen anderen möglichen Kommunikationsweg. Funk ist immer eine gute Option. Man muss nicht unbedingt ein ausgebildeter Funker sein. Unterschätze nicht das Netzwerk der Hobbyfunker! Immer gut so jemanden in seiner Umgebung zu kennen.

👍 4 Walkie Talkies mit 10 km Reichweite



Walkie Talkies **HIER ANSEHEN**



Sonstiges



DAS STILLE ÖRTCHEN

Nein keine Panik ich rate nun an dieser Stelle nicht zu Hamsterkäufen von Klopapier ;)

Man sollte sich allerdings schon überlegen was passiert wenn die Infrastruktur länger ausfällt, und somit die Wasser- und Abwasserversorgung. Dann kannst du 1) am WC nicht mehr spülen und 2) gibt es einen Rückstau beim Abwasser. Dass das schnell sehr unschön wird wenn dann im wahrsten Sinne des Wortes die " KACKE AM DAMPFEN" ist. brauche ich wohl nicht extra erklären.

Was kann ich da jetzt selbst tun? Mehr als du denkst! Ich bin im Zuge der Recherchen für den Bau des autarken Tinyhauses auf folgende sehr innovative Lösungen gestoßen.

!!!ACHTUNG SPOILER !!!

Die größte Angst ist immer das es unangenehm riechen könnte wie bei Chemietoiletten oder dem alten Plumpsklo. Glaub es oder nicht es gibt einfach NULL GERUCH! Also WENIGER als wenn du auf deinem normalen WC ein entsprechendes Geschäft

hinterlässt!!!

Die Aufgabenstellung war:

- 1) Autark also unabhängig vom Wasser- und Kanalsystem
- 2) Nachhaltig für die Umwelt: Kein Trinkwasser zum wegspülen von Fäkalien verschwenden
- 3) Sauber und keine Geruchsbelästigung
- 4) Praktikabel und kein unmöglicher oder ekelhafter Entsorgungsaufwand

Alle diese Punkte erfüllen

- 1) Trockentrenntoiletten
- 2) Verbrennungstoiletten

Jetzt denkst du vielleicht: Naja das ist ja nur für Tinyhäuser oder Wohnmobile gedacht! Nein weit gefehlt! diese Lösungen funktionieren genauso für Einfamilienhäuser und Wohnungen. Wir sehen uns gleich an wann welches System zu bevorzugen ist!

Sonstiges



Trockentrenntoiletten

Die Idee ist einfach wie effektiv. Der Gestank entsteht durch chemische Reaktionen wenn sich Fäkalien mit Urin vermischen. Also TRENNEN. Dann riecht es nicht. Dem Stuhl wird durch das Toilettenpapier und kleine Mengen spezieller Komposterde die Flüssigkeit entzogen. Der Urin in einem eigenen geruchsdichten Kanister gesammelt.

Soweit so du gut. Und dann?

Jetzt kommt der Clou: Den Urin kannst du verdünnt als voll biologischen Dünger im Garten verwenden und musst nie wieder künstlichen Dünger kaufen!

Die Feststoffe sind in einem kompostierbaren Müllbeutel und kommen auf den normalen Kompost und werden dort im nächsten Jahr zu deiner neuen Komposterde! Wieder Geld gespart und nachhaltig ist es auch!



Trockentrenntoilette Separett



Separett [HIER ANSEHEN](#)



Trockentrenntoilette Easy Loo



EasyLoo [HIER ANSEHEN](#)



Sonstiges



Verbrennungstoiletten

Wenn du nun in einer Wohnung ohne Garten und ohne jede Entsorgungs- oder Verwendungsmöglichkeit vom Urindünger und dem Feststoffkompost bist kommt für dich immer noch die Verbrennungstoilette in Frage.

Hier wird dein Geschäft einfach verbrannt bzw der Urin verdampft. Es gibt dies mittels Strom oder Gasbetrieb je nachdem wie du dich beim Kapitel STROM entschieden hast-

ca 1 x pro Woche entleerst du nur einen kleinen Aschenbehälter. Auch diese Asche kannst du natürlich wieder als Dünger verwenden.



Verbrennungstrenntoilette Cinderella



Cinderella [HIER ANSEHEN](#)



Wie geht's weiter?

Ich hoffe sehr, dass dir diese Einführung ins Thema gefallen hat. Selbstverständlich gibt es noch viel mehr wissenswerte Themen!

Ich veröffentliche laufend Neues auf meiner Webseite und auf meinen Social Media Kanälen. Wenn dir also dieses Ebook gefallen hat, dann schau' gerne mal auf Social Media vorbei und sag: "Hallo" 🙌 .

Berühre dazu einfach das Symbol, um weitergeleitet zu werden. Ich freue mich darauf, von dir zu hören!

Höre nie auf anzufangen, fange nie an aufzuhören! 💪

Tamara 🙌

