



KRISENVORSORGE - CHECKLISTEN - Links - Experten-Tipps

NOT-Vorsorge Aktionsplan Sofortliste

Selbstversorgung auch bei MINIMUM-Finanzrahmen

Netzwerk nahesten Freunde, Nachbarschaft pflegen, **jetzt TREFFEN** bevor es zu spät.

Bargeldvorrat - Bankkonto leeren - 5 € Scheine - feuersicheres Versteck !!!

Brille – Arztbesuch - Zahnarzt – Hörgerät – Rollator – Fahrrad – Kurbel-Radio

TRINKWASSER vital + Wasserbehälter + Filter – Wasserquellen - Transportmittel

Karton Haferflocken 20x500g = 10 kg / reicht für 1 Person ca. 50 Tage, kostet 7.80 €

Getreide + Mühle (Handbetrieb), Reis, Nüsse, Rosinen, Würzmittel, **Essig**, Fischdosen, Kartoffeln, Nudeln, Kraut, **Gemüse-Brühe**, Obst in Gläsern, **Apfelmus - ohne Strom**, Butter, Käse, Quark, Fleisch, Tiefkühlkost, Sauerkraut, Gemüse - **Lagerung mit Strom**, **Äpfel**, Brennessel (Tee), Kapuzinerkresse, Jiaogulan = frisches GRÜN im Haus.

Hygiene, Waschmittel, **Toilette**, **Medizin** Wundverband, NATRON.Magnesiumchlorid.DMSO, **Werkzeuge**, Kette+Schloss, Seile, undurchsichtige Müll-Plastiktüten, Folien/Fenster Taschenlampe – Batterien – Kerzen - Zündholz - Feuerlöscher, Schnur, Klebstoff.Klebeband Bundeswehr-Esbit-Kochset **Heizung? Regen-Stiefel, Wärmende schützende Kleidung.**

Tauschmittel: Butter, Speiseöl, Meer-Salz, Zucker, Kaffee, Nüsse, Rosinen, Honig, Schokolade, Riegel, Haferflocken, Mehl, Trockenmilch, **Fischdosen**, Hartwurst, Schnaps, Schmerztabletten, Hygiene, Waschpulver, Seife, Creme, Kerzen, Zündhölzer, Zigaretten.

Das übrige freie Geld: sofort in Gold und Silber anlegen – Adressen + Telefonliste

Notfall-Rucksack oder Koffer + Dokumenten-Mappe, **Passwörter**, **Schlüssel** für Notfall, Vorrat und Lagerort geheim halten, auch vor Kindern! Müll verstecken! **...und Schweigen!**

Gerhard E. Föll gefgef@t-online.de

Gerhard Spannbauer www.krisenvorsorge.com www.krisenvorsorge.at



Notfall-Vorsorgeprodukte


www.facebook.com/spannbauer.krisenvorsorge/

<https://www.krisenvorsorge.at/outdoor/?p=3>
shop@krisenvorsorge.at Telefon [+43 \(0\) 676 / 6426607](tel:+4306766426607)

- <https://www.krisenvorsorge.at/langzeitnahrung/>
- <https://www.krisenvorsorge.at/notrationen/>
- <https://www.krisenvorsorge.at/wasserfilter-wasseraufbereitung/>
- <https://www.krisenvorsorge.at/technik-zubehoer/> Stromausfall
- <https://www.krisenvorsorge.at/outdoor/>
- <https://www.krisenvorsorge.at/krisenvorsorge-familie/>
- <https://www.krisenvorsorge.at/verteidigung/>

<http://notvorrat.ch/>

<http://notvorrat.ch/notvorrat.html> **Links PDF-Dokumente Tipps**

- | | | |
|----------------------|---|---|
| Warum |  | - Ist Notvorrat wichtig? <i>Öffnen mit Click in PDF-Symbol</i> |
| Bund |  | - Empfehlung Schweizerische Eidgenossenschaft |
| Grundvorrat |  | - Erstellen eines Grundvorrates |
| |  | - Vorratshaltung in der Familie
- Energie- und Wasserbedarf pro Person |
| Ergänzungsvorrat | | - (siehe Checkliste Notvorrat) |
| Langfristiger Vorrat | | - Link zu www.lds.org |
| Checkliste Notvorrat |  | - Notvorratcheckliste |
| Lagerhaltung |  | - Wie steht es mit der Haltbarkeit von Konserven? |
| |  | - Weithalsfässer/ Vorratsbehälter |
| Getreidevorrat |  | - Der ideale Krisenvorrat – Empfohlene Getreidesorten |
| |  | - Wie verwende ich Aluverbundbeutel |
| |  | - Wie verwende ich Sauerstoff-Absorber |
| Wasseraufbereitung |  | - Wasseraufbereitung Katadyn |
| |  | - Wasserfilter MSR |



<https://krisenvorsorge-ratgeber.de/>

[Krisenvorsorge Blog](#)

[Die Bundesregierung rät](#)

[Bundesregierung: Hamsterkäufe empfohlen](#)

[Staatliche Krisenvorsorge](#)

[Die Welt in der Krise – Steht uns der 3. Weltkrieg bevor?](#)

[Brot backen ohne Strom](#)

[Hilfreiche Links](#)



68 Seiten

http://www.bbk.bund.de/DE/Home/home_node.html

http://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/VorsorgefuerdenKat-fall/VorsorgefuerdenKat-fall_Einstieg.html

Bundesamt Ratgeber 68 Seiten gratis PDF

Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen

http://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/Buergerinformationen_A4/Ratgeber_Brosch.pdf?__blob=publicationFile

<https://www.bodenseekreis.de/landratsamt-a-z/notfalldienste/> **Notrufnummern aktualisieren**
sofort überprüfen, selbst regional aktualisieren, ausdrucken, sichtbar bereithalten, bei sich tragen.

https://hartgeld.com/media/pdf/2015/Anonymus-Liste-Notvorrat-und_Tipps.pdf

<https://hartgeld.com/media/pdf/TO2009/Brumme-Notvorrat-vs-Autarkie.pdf>

<https://www.krisenvorsorge.at/wasserfilter-wasseraufbereitung/>

<https://www.kopp-verlag.de/Wasseraufbereitung.htm?websale8=kopp-verlag&ci=000469>

<https://www.pravda-tv.com/?s=krisenvorsorge>

<https://www.pravda-tv.com/?s=krisenvorsorge+-+stromausfall>

<https://www.pravda-tv.com/2016/07/krisenvorsorge-dauer-stromausfall-energie-einfach-und-guenstig-selbst-produzieren/>

<https://www.kopp-verlag.de/Licht,-Heizen,-Strom.htm?websale8=kopp-verlag&ci=000627>

Der meistgesuchte **Cougar Pedal Power Tret-Generator** ist **ausverkauft**, kam aus China. www.pravda-tv.com/2016/07/krisenvorsorge-dauer-stromausfall-energie-einfach-und-guenstig-selbst-produzieren/ <http://www.wohnenregional.de/2010/04/strom-einfach-selbstgemacht-tretgenerator-schafft-energie-durch-muskelfraft/>

Als Ersatzlösung empfiehlt Firma Löw **eine Solar-Station POWERplus Cayman**
<http://www.loew-energy.de>

<http://pedalpowergenerator.com/> **Fahrrad-Generator**

<http://pedalpowergenerator.com/shop-pedal-power/roller-style-bicycle-generator/>

<http://www.popularmechanics.com/technology/gadgets/how-to/a10245/pedal-power-how-to-build-a-bike-generator-16627209/>

<https://www.k-tor.com/Emergency-Disaster-Kit> **Tret-Generator Eigenbau-Set**

<https://www.k-tor.com/power-box-set-up-supplement/> **Set zum Eigenbau - video**

https://www.youtube.com/watch?time_continue=395&v=EI5MVB6OIBE

K-TOR Power Box Pedal Power Generator



Tret-Generator - Demo Video -

<https://www.youtube.com/watch?v=LAz5575VqYo> **3:23 min.**

<https://www.krisenvorsorge.at/esbit-trockenbrennstoff-kochset>

<https://www.krisenvorsorge.at/original-bundeswehr-esbitkocher?c=7>

<https://www.krisenvorsorge.at/esbit-riesenbrennwuerfel>