



## **KRISENVORSORGE - CHECKLISTEN - Fakten - Links - Ratschläge**

### **NOT-Vorsorge Aktionsplan Sofortliste**

Selbstversorgung auch bei MINIMUM-Finanzrahmen

**Netzwerk** **naheste** 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 €

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

**Tauschartikel:** 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](http://www.krisenvorsorge.com)

[www.krisenvorsorge.at](http://www.krisenvorsorge.at)



## Notfall-Vorsorgeprodukte

[www.facebook.com/spannbauer.krisenvorsorge/](https://www.facebook.com/spannbauer.krisenvorsorge/)

<https://www.krisenvorsorge.at/outdoor/?p=3>

[shop@krisenvorsorge.at](mailto:shop@krisenvorsorge.at) Telefon [+43 \(0\) 676 / 6426607](tel:+43(0)6766426607)

<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<br>- Energie- und Wasserbedarf pro Person |
| Ergänzungsvorrat     |   | - (siehe Checkliste Notvorrat)  |
| Langfristiger Vorrat |   | - Link zu <a href="http://www.lds.org">www.lds.org</a>                    |
| 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/Home/home_node.html)

[http://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/VorsorgefuerdenKat-fall/VorsorgefuerdenKat-fall\\_Einstieg.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](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/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.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-muskelkraft/>

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](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>