

# EINLADUNG

zum Runden Tisch Stuttgart

- Sonderveranstaltung -

[www.rt-stuttgart.org](http://www.rt-stuttgart.org)

Im Falle eines Falles - **Vorsorgen ist alles**

Gemeindehaus Schwarenberg,  
Schwarenbergstraße 117  
70188 Stuttgart

Samstag, 9. September 2017

Einlaß zum Kaffeetisch 12 Uhr

Vortragsbeginn **13:00** Uhr – 16:30 h

PowerPoint-Präsentation  
Fragen und Antworten

Gerhard E. Föll

## Überleben in Krisenzeiten

**JETZT** vorsorgen!

Praktische Ratschläge

-Checklisten-

# Übersicht – PowerPoint-Präsentation

## *JETZT* **VORSORGEN**

Einleitung – pers. Verbindung zum Thema  
Bundesregierung fordert **Notvorrat**  
Heutiger Anlaß - vor dieser Bundestags-Wahl  
**Systemwechsel Oktober 2017**  
Politischer Hintergrund - Aufklärung  
Islamischer Terror - Islamisierung Europas

### **Vorbereiten und Vorsorgen**

Trinkwasser – Lebensmittel  
Empfehlungen – Ratschläge – Tauschprodukte  
**Checklisten** Krisenvorsorge – Vorrat, Lagerung  
Bargeld, Gold und Silber  
Werkzeuge, Schutz, Verteidigung,  
Energie bei Stromausfall - Kurbelradio  
Trinkwasser + Filter

### **Nachbarschaftstreffen**

Video Ivo Sasek AZK video 3 min.  
Gegensteuern durch Meditation  
**Meditation** mit Aurena 8 min.  
Links- Experten-Tipps

# 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 €

**Getreide + 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, Jiaogulan, 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 Spannbauer [www.krisenvorsorge.com](http://www.krisenvorsorge.com) [www.krisenvorsorge.at](http://www.krisenvorsorge.at)  
[www.facebook.com/spannbauer.krisenvorsorge/](http://www.facebook.com/spannbauer.krisenvorsorge/)

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

## Notfall-Vorsorgeprodukte

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

<http://notvorrat.ch/> Links PDF-Dokumente Tipps  
<http://notvorrat.ch/notvorrat.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.k-tor.com/Emergency-Disaster-Kit> **Strom-Tret-Generator** Eigenbau-Set  
<https://www.k-tor.com/power-box-set-up-supplement/> [www.youtube.com/watch?time\\_continue=395&v=E15MVB6OIBE](http://www.youtube.com/watch?time_continue=395&v=E15MVB6OIBE)  
**K-TOR Power Box Pedal Power Generator** [www.youtube.com/watch?v=LAz5575VqYo](http://www.youtube.com/watch?v=LAz5575VqYo) 3:23 min.

Siehe extra RT-Anhang **CHECKLISTEN** mit hilfreichen **LINKS** - **Experten-Tipps**





Wer nicht vorsorgt verliert...

9 DVDs - 99.- €  
 erstklassiges Know-how  
 und erprobtes Wissen.  
 Von Jürgen Gerzabek,  
 jahrzehntelanger  
 Survival- und  
 Outdoorexperte hat ein  
 neunteiliges DVD Set  
 zusammengestellt, das  
 Ihnen klares Wissen und  
 unzählige unbezahlbare  
 Tipps für brenzlige  
 Situationen gibt.



**SOS**  
**der Krisenvorsorge**  
 von  
**Jürgen Gerzabek**



[www.krisenvorsorge.com](http://www.krisenvorsorge.com)  
[www.spannbauer-krisenvorsorge.com/](http://www.spannbauer-krisenvorsorge.com/)

21. August 2016

<http://www.fr-online.de/panorama/sicherheit--regierung--empfiehlt--notvorrat-,1472782,34657538.html>

## Sicherheit - Regierung empfiehlt Notvorrat



**Traditioneller Notvorrat.** Fünf Tage sollen die Bürger in der Lage sein, sich selbst zu versorgen. Die Bundesregierung fordert die Bevölkerung erstmals seit Ende des Kalten Krieges auf, Vorräte für den Katastrophenfall anzulegen.

1. September 2016 <http://inselpresse.blogspot.de/2016/09/the-daily-sheep-neue-hinweise-dass.html>

## Neue Hinweise, dass sich Deutschland auf einen Krieg vorbereitet Ärzte werden eingezogen

Man erinnere sich daran, dass Deutschland seinen Bürgern vor kurzem mitteilte, dass sie sich einen Vorrat an Wasser und Nahrung anlegen sollen.. und nun das. Die deutsche Regierung begann damit, Einberufungsbefehle für den Militärdienst herauszugeben, wobei es sich bei den betreffenden Personen um Ärzte handelt! SuperStation95 hat von zwei Ärzten die Bestätigung erhalten, dass sie Einberufungsbefehle erhielten. Einer muss sich in acht Tagen in einer Heereskaserne melden, der andere muss in vierzehn Tagen einrücken. In den Befehlen wurde klargestellt, dass die Ärzte "mit niemandem darüber reden dürfen.

**Germany Preparing for WAR! Begins DRAFTING --- Doctors!**

Post by [Newsroom](#) - Aug 30, 2016 - 4 <https://www.superstation95.com/index.php/world/1912>

**89% der Menschen sind nicht darauf vorbereitet und haben keine Ahnung was uns erwartet**

# Experten Warnen

Terroranschläge sind bereits an der Tagesordnung. Bürgerkriege und der wirtschaftliche Kollaps stehen bevor. Die UNO und andere Institutionen prognostizieren **den größten weltweiten Zusammenbruch** aller Zeiten und zwar noch innerhalb dieses Jahres.

Beim letzten vergleichbaren Ereignis **1929 starben innerhalb von 2 Monaten 7 Millionen Menschen** an Hunger, Durst und Krankheit.

Was uns bevorsteht ist jedoch **größer und heftiger als alles, was je dagewesen ist**. Europa wird der Mittelpunkt dieses Schauspiels werden.

# Die Lage ist kritisch.

Die Zeichen der Zeit sind offensichtlich. In Europa fehlt nur ein kleiner Funken und die Katastrophe wird in Gang gesetzt. <https://leads.vorbereiter.com/survivalguide-i/> ■



09.07.2017

**Wichtige Eilmeldung:**

**Neuste Erkenntnisse enthüllen Schreckliches!**

## **Hungersnot in Deutschland naht!**

**Handeln DRINGEND notwendig!**

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

ein Knurren im Magen, weil Sie Hunger haben, kennen Sie bestimmt. Das ist aber noch kein „echter“ Hunger. Echter Hunger tut weh. Und zwar richtig. Sie haben das Gefühl, dass sich die Eingeweide im Bauch schmerzhaft zusammenziehen. Die Schmerzen werden schnell unerträglich, Ihnen ist übel, Sie haben stechende Kopfschmerzen.

**Schmerzen, Zittern, Übelkeit...**

Schon bald werden weitere Körperreaktionen mobilisiert: Die Unterzuckerung macht sich durch leichtes Zittern der Hände bemerkbar. Jetzt scheint Ihr Körper verstanden zu haben, dass es vorerst nichts zu essen gibt. Er greift auf Ihre Reserven zurück und flutet das Blut mit den benötigten Nährstoffen.

**Sie fühlen sich satt – ein Gefühl, was jedoch nicht von Dauer ist. Ihnen fehlt bald jegliche Energie, Sie sind nervlich am Ende und nicht mehr belastbar: Kurzum: Es geht Ihnen richtig dreckig.**

Bisher kennen wir Erfahrungen mit Hunger in erster Linie aus der 3. Welt, aus den anschaulichen Berichten der Hilfsorganisationen vor Ort. Da ist von wimmernden Kindern die Rede, die keine Kraft mehr haben zu schreien. Bilder zeigen klapperdürre Menschen, die vom Hunger gezeichnet sind. Arme und Beine sind so dünn, dass sie zu zerbrechen scheinen, die Bäuche unnatürlich



**From:** KT WebServer

**Sent:** Monday, June 12, 2017 8:00 PM

**To:** gefgef@t-online.de

**Subject:** [KT] PHÖNIX-JOURNAL Nr. 13, Kapitel 3 Vorbereitung

CRASH UNRUHEN TOTAL **VORBEREITUNG** Aufzeichnung Nr. 1, HATONN

**KT:** Das hier ist jetzt wieder starker Tobak. Da werden wieder einige sagen: Das ist uns zu schlechte Energie, mit so etwas möchten wir uns nicht befassen.

Das ist EURE PERSÖNLICHE WAHL. Wir sagen: **Kenne Deinen Feind!**

Wenn man aufräumen will, muss man wissen, was Sache ist.

Wenn man ein Haus saubermachen will, wird es sich nicht vermeiden lassen, in Kontakt mit dem Schmutz zu kommen.

Nur, wer die Dinge durchschaut, kann schnell erkennen und handeln und Strategien im Voraus entlarven. Und es ist wichtig zu wissen, wie die Dinge überhaupt entstanden sind und wie sie soweit kommen konnten.

Wer nichts weiß,  
muß alles glauben.

*UNWISSENDE SIND ABHÄNGIG UND BLIND*

WISSEN BEFREIT

UNWISSEN SCHADET - WISSEN HILFT

WISSEN FÜHRT ZUR WAHRHEIT

**WAHRHEIT MACHT FREI**

REAL SEHR ERNST - VERBREITUNG NEGATIVER NACHRICHTEN - DAS MACHT ANGST

[www.christ-michael.org/das-gesicht-des-antichristen/](http://www.christ-michael.org/das-gesicht-des-antichristen/)

*Positive Seite der schrecklichen Information:*

[www.mars.bewusst.tv/wp-content/uploads/2016/09/Roman916.mp4](http://www.mars.bewusst.tv/wp-content/uploads/2016/09/Roman916.mp4)

**Wenn die Menschen darüber Bescheid wissen, können sie durch ihr Bewußtsein es soweit steuern, daß es gar nicht mehr stattfindet.**

**GEGENSTEUERN durch WISSEN**  
**in MEDITATION !**

*Dipl.-Ing. Dr. Austeja Emilija Dominyka erklärte:* ... Wir haben **sieben Bunkerkomplexe** gebaut, an sieben verschiedenen Standorten in Deutschland, verbunden mit Transportzügen; Materiallagerbuchten, unabhängiger geothermaler Strom- und Wasserversorgung aus Tiefbrunnen. **Jeder der Komplexe reicht für 300.000 Menschen.** <http://www.christ-michael.org/das-gesicht-des-antichristen/>

Die Standorte sind

**KASSEL SUHL FÜRTH SIMMERN BERLIN-WEST LÜNEBURG GÖRLITZ**

Die ersten Bohrungen wurden als Straßenbaumaßnahme "getarnt"

Halte dich von den Städten fern

**KÖLN DRESDEN BERLIN HAMBURG DUISBURG DÜSSELDORF  
OBERHAUSEN SCHWERIN POTSDAM ULM FRANKFURT BREMEN**

sind Städte, die auf jeden Fall völlig zerstört werden, wenn 2019 nach dem deutschen Bürgerkrieg der russische Großangriff geplant ist. Nuklear wird es nur die USA treffen, wenn China ihnen 2020 einen Besuch abstattet. NY wird in 30MT Sprengkraft verglühen. Das ist soweit sicher. Darauf wird es 3 Tage dunkel werden von dem atomaren Staub. Verlass in dieser Zeit unter gar keinen Umständen deinen Unterschlupf, versiegele alle Fenster und Türen und ernähre dich nur von verschlossener Dosennahrung und Wasser aus Glasflaschen, die du drinnen lagerst. Und halte dich ruhig, egal wie laut das Gejammer von draußen ist.

# Nur wer richtig vorsorgt, kann überleben...

**Keine Angst!**

**Vorsorgen alleine reicht nicht. Man muss wissen, wie** man sich in welcher Situation richtig verhält. Wo man Unterschlupf findet oder wie man sich vor Plünderern schützt. Man muss wissen, wie man sich fortbewegt und wo man am besten überlebt.

## Vorbereitung

Nur wer richtig vorbereitet ist, die wichtigsten Lebensmittel und genügend Wasser auf Vorrat hat, hat überhaupt eine Chance zu überleben. Es gibt einige absolut wichtige und notwendige Dinge, ohne die Sie keine Krise oder Katastrophe überleben können. Nur wer diese kennt, hat überhaupt eine Chance.

**Keine Panik!**

## Versorgung

Kaum einer weiß heute noch, wie er sich Essen aus der Natur besorgt oder wo man Wasser findet und wie man es aufbereitet. Diese Dinge sind jedoch existenziell für unser Überleben. Jeder halbwegs intelligente Mensch sollte sich die Grundkenntnisse aneignen, die einem das Überleben in einer andauernden Krise sichern.

## Schutz und Sicherheit

Man muss einige sehr wichtige Dinge beachten, wenn man sein Heim zumindest geringfügig in einer Krise schützen will. Wenn die soziale Ordnung zusammenbricht, sind nur die sicher, die entsprechende Vorbereitungen getroffen haben und wissen, wie sie sich verteidigen können

## Ihr Notfall-Plan

Auch wenn ein gut gesichertes Zuhause immer der beste Platz bei einer Krise ist, es gibt Situationen, in denen müssen Sie mit Ihrer Familie flüchten und Ihr Heim verlassen. Dies ist ein kritischer Punkt während einer Krisensituation. Man muss wissen, wie man sich fortbewegt und wo man sicher ist.

## VORSORGEPLAN

### Gesundheitsvorsorge

- Gehen Sie zum Arzt und lassen Sie sich untersuchen!
- Lassen Sie **jetzt** Ihre Zähne richten!
- Wenn bei Ihnen eine Operation ansteht, lassen Sie diese so bald wie möglich durchführen!

**JETZT!**

Niemand weiß, wie lange das Gesundheitssystem noch funktionieren wird.

Wer zu spät kommt,  
- kann nicht mehr vorsorgen,  
- den bestraft das Leben.

# **VORSORGEN** *in Notzeiten :*

## **1. TRINKEN**

## **2. ESSEN**

*Wasser Getreide Kartoffeln Äpfel Öl*

## **3. SCHLAFEN**

Erfahrungswissen nutzen.

Mit wenig weit kommen.

Schöne Theorien **x tägliche Prioritäten !**

# Geheimarchiv der Ernährungslehre

208 Seiten von [Ralph Bircher](#)

**Bahnbrechende wissenschaftliche Erkenntnisse**, die uns bewusst vorenthalten werden. Dieses Buch versammelt eine Reihe bahnbrechender wissenschaftlicher Studien, die weitgehend unbekannt geblieben sind. Sie haben keinen Eingang in die offizielle Lehrmeinung der Ernährungswissenschaft gefunden getreu nach dem Motto: Es kann nicht sein, was nicht sein darf. Das Problem? **Die Erkenntnisse stehen in krassem Widerspruch zu den Aktivitäten der Lebensmittelindustrie.** Starke Umsatzeinbußen wären die Folge.

Eine hilfreiche, sonst nirgends zu findende Fülle von wenig bis überhaupt nicht bekannten Forschungsergebnissen über **gesunde Ernährung und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte**. Knapp und klar, verständlich geschrieben und rasch nachschlagbar. »Fürwahr Geheimlehren. Aber nicht geheim, weil sie ängstlich verschwiegen würden, sondern weil sie sich in bestehende Dogmen und Tabus nicht glatt und wunschgemäß einfügen lassen: Einsichten für Menschen, die eigenständig und kritisch, gesund und bewusst leben wollen.

« Reform-Rundschau.

## Kommentare:

Hier sind erstaunliche und Mut machende Erkenntnisse zu lesen, die auf unbestreitbaren Fakten beruhen. In diesem Werk lässt Dr. Bircher auch eine ganze Reihe von Autoren zu Wort kommen, deren **Erkenntnisse** auf breit angelegten Versuchen beruhen, **die ganze Völker umfassen**, einfach weil z.B. Kriege zu einer Kostumsstellung zwangen, deren Folgen man studieren konnte. Oder Menschen veranstalteten einen "Fastenmarsch".

Das wichtige Fazit des Buches in einem Satz gesagt: Der Verzicht auf gekochte Nahrung und Fleisch ist für die menschliche Gesundheit sehr vorteilhaft. Der Verzehr von Rohgemüse kann bei Verzicht auf Fleisch und Gekochtes - und auch auf Genussmittel - im Darm sogar nachweislich Eiweiss herstellen, so dass dieses und z. B. auch (Heil-)Fasten keine Mangelernährung darstellt.

Dr. Ralph Bircher ist ein Standardwerk für jeden der sich um seine Gesundheit Gedanken macht und die offizielle Ernährungslehre aus anderen Perspektiven beleuchten will. Es sollte ein muss für jeden Arzt und Ernährungswissenschaftler werden. Es enthält bedeutende Erkenntnisse aus der weltweiten Ernährungswissenschaft, die wahnsinnige Ergebnisse liefern

Dr. Ralph Bircher

# Geheimarchiv der Ernährungs- lehre



# Kernige Haferflocken

Serviervorschlag

aus dem  
VOLLEN KORN

## Haferflocken

1 Karton 20 x 500 g  
= 10 kg

je 0,39 € = 7,80 €

= 0,78 € / kg

reicht für 1 Person  
für 50 Tage

= 2 x 100 g pro Tag



# Das passiert in deinem Körper, wenn du jeden Tag Haferflocken zum Frühstück isst.



## 1 Blutzuckerspiegel

Haferflocken sind reich an Ballaststoffen, die unter dem Namen Beta-Glucanen bekannt sind. Sie können einen erhöhten Cholesterinspiegel senken und für ein ausgewogeneres Blutzucker- und Insulingleichgewicht sorgen, was für Diabetiker sehr gut ist.

## 2 Erhöht den Widerstand gegen Krankheiten

Unterschiedliche amerikanische Studien stützen die Hypothese, dass Hafer Stoffe enthält, die das Risiko für Brust- und Darmkrebs senken.

## 3 Hilft das Gewicht in Balance zu halten

Haferflocken sind gut für das Abnehmen, wenn sie auf leeren Magen gegessen werden – also zum Frühstück.

## 4 Energie

Haferflocken enthalten komplexe Kohlehydrate, die einen mehrere Stunden lang mit gleichmäßiger Energie versorgen, was sie zu einer geeigneten Nahrung für Sportler und andere Aktive macht.

## 5 Herz- und Gefäßerkrankungen

Menschen, die regelmäßig Haferflocken essen, senken die Wahrscheinlichkeit, an Herz- oder Gefäßerkrankungen zu sterben.

## 6 Quelle für Eiweiße

Eine Portion von etwa 8 Esslöffeln Haferflocken versorgt einen mit 15% des täglichen Bedarfs an Eiweiß.

## 7 Schilddrüse

Haferflocken enthalten Jod, das zu einer guten Schilddrüsenfunktion beiträgt, die den Hormonhaushalt beeinflusst und den Stoffwechsel und die Eiweißproduktion im Körper regelt.

## 8 Verdauung

Haferflocken tragen zu einer guten, ballaststoffreichen Ernährung bei, die für eine gute Verdauung sorgt. Man benötigt etwa 25 bis 35 Gramm Ballaststoffe täglich, und eine Portion Haferflocken liefert hiervon 20%.

## 9 Gut für starke Knochen

Da Haferflocken Kalzium enthalten, helfen sie auch gegen das Entstehen von Knochenschwund, darum sind sie auch hervorragend geeignet für Kinder im Wachstum!

## 10 Nervensystem

Haferflocken enthalten B-Vitamine, die für das Nervensystem gut sind.

<http://www.ubertipps.de/das-passiert-deinem-korper-wenn-man-jeden-tag-haferflocken-zum-fruhstuck-isst/>

## Zutaten Für Kartoffelpuffer - Die Neusten Artikel Hier.

[de.findarticles.com/Zutaten Für Kartoffelpuffer](https://de.findarticles.com/Zutaten_F%C3%BCr_Kartoffelpuffer)

Finden Sie Zutaten Für Kartoffelpuffer. Super Angebote & Die Neusten Trends!

## Kartoffelpuffer Rezepte | Chefkoch.de

[www.chefkoch.de/rs/s0/kartoffelpuffer/Rezepte.html](https://www.chefkoch.de/rs/s0/kartoffelpuffer/Rezepte.html)

378 tolle kartoffelpuffer Rezepte auf Chefkoch.de - Deutschlands größter Rezepteseite

## Kartoffelpuffer: die besten Rezepte - [ESSEN UND TRINKEN]

[www.essen-und-trinken.de/kartoffelpuffer](https://www.essen-und-trinken.de/kartoffelpuffer)

Heiß und goldbraun gebacken kommen Kartoffelpuffer aus der Pfanne direkt auf den Teller

– dazu gibt's Zucker und Zimt sowie Apfelmus. Lecker sind auch herzhafte ...

## 3 Omas Kartoffelpuffer Rezepte - kochbar.de

[www.kochbar.de/rezepte/omas-kartoffelpuffer.html](https://www.kochbar.de/rezepte/omas-kartoffelpuffer.html)

Die besten Omas Kartoffelpuffer Rezepte - 3 Omas Kartoffelpuffer Rezepte und viele

weitere beliebte Kochrezepte finden Sie bei kochbar.de

## Kartoffelpuffer Rezept - [ESSEN UND TRINKEN]

[www.essen-und-trinken.de/rezept/51428-51428-rzpt-kartoffelpuffer](https://www.essen-und-trinken.de/rezept/51428-51428-rzpt-kartoffelpuffer)

Rezept für Kartoffelpuffer auf Essen und Trinken. Ein Rezept für 14 Stücke. Und weitere

Rezepte in den Kategorien Zwiebeln

## Kartoffelpuffer - wunderbar knusprig! | LECKER

[www.lecker.de/kn/wunderbar-knusprig-51428.html](https://www.lecker.de/kn/wunderbar-knusprig-51428.html)

Heiß und knusprig - so müssen Kartoffelpuffer schmecken! Wir haben den leckeren

Klassiker in die Pfanne gehauen und uns allerlei Varianten ausgedacht. Hier gibt's ...

## Kartoffelpuffer – Wikipedia

[de.wikipedia.org/wiki/Kartoffelpuffer](https://de.wikipedia.org/wiki/Kartoffelpuffer)

Kartoffelpuffer, Erdäpfelpuffer, Reibekuchen, Reiberdatschi, Reibplätzchen,

Reibplätzken, Riewekauken, Dotsch, Dötscher, Bagers, Kartoffelpfannkuchen oder ...

## kartoffelpuffer | BRIGITTE.de

[www.brigitte.de/rezepte/kartoffelpuffer-10540312.html](https://www.brigitte.de/rezepte/kartoffelpuffer-10540312.html)

Zutaten für das Rezept Kartoffelpuffer: Kartoffeln, Haferflocken, Öl, Eier, Zwiebeln, Pfeffer,

Salz





# Getreidemühle hawos Oktagon 1

- + Getreidemühlen Testsieger (TESTMAGAZIN 03/2010)
- + leiseste Mühle im Getreidemühlen-Test
- + 10 Jahre Hersteller-Garantie
- + wunderschönes Design
- + Made in Austria
- + Vollholz-Gehäuse

Preis ca. 387,00 €

**Technische Daten *hawos Oktagon 1 Getreidemühle***  
**Mahlleistung "fein"\*** 125 g/Minute  
**Mahlleistung "grob"** ca. 300 g/Minute  
**Trichterfüllmenge** ca. 1100 g  
**Maße (H x ø)** 410 x 200 mm  
**Gewicht** 8,8 kg  
**Unterstellhöhe für Mehlschüssel** 16 cm  
**Gehäuse** Buche massiv (mit Leinölfirnis behandelt)  
**Mahlwerk** **Korund-Keramik** stufenlos verstellbar  
**Mahlwerk Durchmesser** (100 mm ø)  
**Mahlwerk Lagerung** elastische Lagerung, sehr leise  
**Mahlraum** lebensmittelechter Kunststoff  
**Motorleistung** Wahlweise: 360 Watt/230 Volt  
**Lautstärke** unter 68 dB (bei Weizen)  
**Schalter** mit Motorschutzfunktion, zweipolig  
**Prüfzeichen** TÜV Geprüfte Sicherheit GS  
ohne Aufpreis auch [glutenfrei eingemahlen](#) lieferbar  
auch mit [600-Watt-Motor](#) lieferbar

Die **hawos Oktagon 1** ist eine Testsieger Getreidemühle

Das TESTMAGAZIN hat in seiner März-Ausgabe (03/2010) acht Getreidemühlen verschiedener Hersteller getestet. Die [hawos Oktagon 1](#), wurde als einzige Getreidemühle mit "sehr gut" als [Testsieger Getreidemühle](#) ausgezeichnet.

# Der Mikrowellenherd

## "Megakiller Mikrowelle"

### Funktionsweise der Mikrowelle

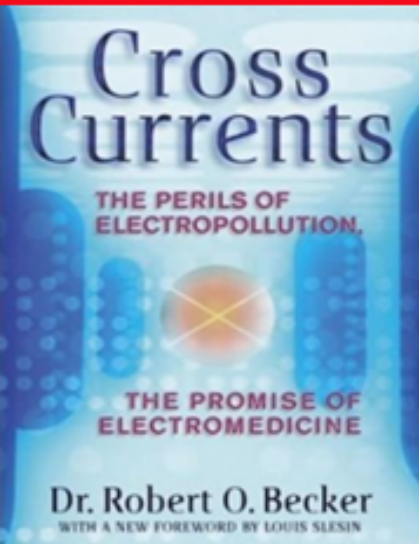
Im Mikrowellenofen befindet sich das sogenannte "**Magnetron**". Dieses erzeugt ein **Wechselstromfeld**, d. h. das elektrische Stromfeld wird viele Male in der Sekunde umgepolt.

In unserer Nahrung befinden sich hohe Anteile von Wassermolekülen. Wasser ist ein sogenannter "Dipol". Der Name kommt daher, daß ein Ende des Wassermoleküls positiv (+) geladen ist, das andere Ende negativ (-). **Die hochfrequente Strahlung in einem Mikrowellenherd** zwingt nun die Wassermoleküle, in rasender Geschwindigkeit hin- und herzuschwingen. Dadurch entsteht Reibungshitze, die die Nahrung oder die Flüssigkeit, die Sie in die Mikrowelle geben, erwärmt. Dieser unnatürliche Zwang wird nicht nur auf Wassermoleküle ausgeübt, sondern auch auf Eiweiß- und Fettbestandteile der Nahrung bzw. der Flüssigkeiten.

**Was geschieht durch diese extreme Reibung?** Durch diesen gewalttätigen Eingriff in die Struktur der Lebensmittel werden die **Molekülstrukturen verformt. Ja, es werden sogar die Zellwände im Gargut zerstört.** Sie essen in diesem Fall also Nahrung, die chaotisiert und unnatürlich gemacht worden ist.

**Nimmt unser Körper über diese kaputten Strukturen chaotische Informationen auf, wirken diese Informationen aufgrund des Resonanzprinzips auf unseren Organismus wie ein Fremdkörper. Entsprechend kann der Organismus solche Nahrung schlecht verwerten und reagiert mit extremer Abwehr.**

[http://www.daslebenbefreien.de/startseite/themen/themenblatt3/flyer\\_mwo.html](http://www.daslebenbefreien.de/startseite/themen/themenblatt3/flyer_mwo.html)



**Prof. Dr. Robert O. Becker** schreibt:

„Alle Welt ist beunruhigt über die Atomwaffen als schlimmste Bedrohung für den Fortbestand des Lebens. Und tatsächlich geht von ihnen eine unmittelbare, überwältigende Gefahr aus.

Die ultimative Waffe ist jedoch aus meiner Überzeugung die Manipulation der elektromagnetischen Umgebung, denn sie ist auf heimtückische Weise unbemerkbar und greift den Kern des Lebens selbst an. Wir haben es hier mit der wichtigsten wissenschaftlichen Entdeckung aller Zeiten zu tun – mit der Natur des Lebens. Selbst wenn wir die chemische und atomare Bedrohung unserer Existenz überleben, ist es sehr gut möglich, daß der zunehmende Elektromog irreversible Veränderungen in Gang setzt, die, noch ehe wir sie überhaupt überlebt haben, zum Erlöschen des Lebens führen.“

*Prof. Robert O. Becker (1923-2008)*

Spezialist für Elektrotherapie. Professor am Upstate Medical Center der State University of New York. - Nach Veröffentlichung seiner Forschungsergebnisse wurde er wissenschaftlich kaltgestellt und unterdrückt.

# Mikrowellen schaden der Gesundheit

(Zentrum der Gesundheit) - Eine inzwischen zwanzig Jahre alte Studie, deren Veröffentlichung ein Schweizer Gericht verhinderte, stellt fest, dass **Nahrung aus der Mikrowelle beunruhigende Veränderungen im menschlichen Blut verursacht**. In weiteren Untersuchungen ergaben sich noch mehr Beweise dafür, dass Mikrowellenöfen ein großes Risiko für die menschliche Gesundheit darstellen.

## Mikrowellen - Beunruhigende Entdeckungen

**Bereits 1989 machte der Schweizer Ernährungswissenschaftler**

**Dr. Hans-Ulrich Hertel beunruhigende Entdeckungen über Mikrowellenöfen.**

Seit mehr als einem Jahrzehnt kämpft er für die Veröffentlichung seiner Studien.

Seine Gegner konnten ihn mit Hilfe der Schweizer Gerichte mundtot machen. Im

März 1993 verbot das Kantonalgericht von Bern Dr. Hertel, seine Forschungsergebnisse zu publizieren.

Eine Zuwiderhandlung hätte ihm SFr. 5000.- oder ein Jahr Haft gekostet.



Das federale Gericht in Lausanne bestätigte 1994 dieses Urteil. Das Gericht begründete dieses Urteil mit dem schweizerischen Gesetz gegen unfairen Wettbewerb, das Diskriminierung, unrichtige, täuschende und unnötige Schäden anrichtende Behauptungen gegen den Hersteller und seine Produkte unter Strafe stellt. Dieses Gesetz vertritt ausschließlich die Interessen von Handel und Industrie. Dieses Gesetz machte auch die Schweizer Presse mundtot, so dass jede Kritik an den Mikrowellen ein Prozessrisiko darstellte.

## Der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte schritt ein

Im August 1998 erklärte das Europäische Gericht für Menschenrechte, dass das Urteil vom Schweizer Gericht gegen Dr. Hertel ungültig war. Es hatte gegen das Recht auf Freiheit der Meinungsäußerung verstoßen. Die Schweiz musste aufgrund dieses Urteils einen Ausgleich von SF 40.000 bezahlen. In der Zwischenzeit werden die Entdeckungen von Dr. Hertel durch vielfältige Forschungsergebnisse bestätigt.

letzte Aktualisierung am 13.08.2014 <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/mikrowelle.html>

[https://www.psiram.com/ge/index.php/Hans\\_Ulrich\\_Hertel](https://www.psiram.com/ge/index.php/Hans_Ulrich_Hertel)

[www.strahlung-gratis.de/mikrowellen\\_wasser\\_und\\_pflanzen.htm/](http://www.strahlung-gratis.de/mikrowellen_wasser_und_pflanzen.htm/)

[www.daslebenbefreien.de/startseite/themen/themenblatt3/themenblatt3.html](http://www.daslebenbefreien.de/startseite/themen/themenblatt3/themenblatt3.html)



# Klare Gemüsebrühe

hefefrei, 290 g 2.75 €

Als Suppengrundlage, zum Verfeinern von Eintöpfen, zum Garen von Pasta, Reis oder Kartoffeln, für Salate: Die fein abgeschmeckten hefefreie Gemüsebrühe von Alnatura verleiht Ihren herzhaften Gerichten schnell und unkompliziert eine schmackhafte Würze.

Bio Gemüsebrühe, klar

**Zutaten:** Meersalz, Gemüse\* 20 % (Zwiebeln\* 8,1 %, Karotten\* 6,4 %, Lauch\* 2,4 %, SELLERIE\*, Röstzwiebeln\*, Pastinaken\*, Tomaten), Glukosesirup\*, Maisstärke\*, Sonnenblumenöl\*, Gemüsesaft\* konzentriert (SELLERIE\*, Karotten\*, Zwiebeln\*), Knoblauch\*, Kurkuma\*, Liebstöckelblätter\*, Petersilie\*, Muskatnuss\*, Pfeffer\*, Liebstöckelwurzel\*, Ingwer\* \*

## Aus biologischer Landwirtschaft

Trocken lagern, vor Wärme schützen. Inhalt nach dem Öffnen in das Original-Glas umfüllen.

auch für einen Drink



•1 EL (11g) Alnatura Gemüsebouillon in 0,5l kochendem Wasser auflösen.

## Meine Grundregel:

Ausnahme bei VORSORGE

immer **Lebensmittel**

*anstatt Fabriknahrung*

*anstatt Fertiggerichte*

- **Kein Fabrikmehl**, sondern **VOLLKORN**
- **Kein Fabrikfett**
- **Kein Fabrikzucker**, keine Süßstoffe wie Aspartam
- **Kein Fabriksalz**
- **Kein Fabriksaft**
- **Keine Fabrikmilch**, keine H-Milch, Kondensmilch
  
- **Keine Pharma**, wo **Naturmedizin** hilft
- **Keine** genmanipulierten Agrarprodukte



**OBST UND GEMÜSE ANBAU**  
 DER KOMPAKTE RATGEBER FÜR SELBSTVERSORGUNG UND AUTARKIE

SELBSTVERSORGUNG MIT EIGENEN LEBENSMITTELN

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM EIGENEN KLEINGARTEN

WELCHE LEBENSMITTEL SOLL MAN ANPFLANZEN  
 WIE MUSS MAN DEN GARTEN ANLEGEN  
 WIE BAUE ICH MIR EIN GEWÄCHSHAU  
 BONUS: WIE LEGE ICH EINE HYDROKULTUR AN

KOPP

Constanze von Eschbach

**Selbstversorgung**  
 aus der Natur  
 mit essbaren Wildpflanzen

KOPP

Udo Ulfkotte

**Was Oma und Opa noch wussten**

So haben unsere Großeltern Krisenzeiten überlebt

KOPP

**RÜDIGER NEHBERG**

**Überleben ums Verrecken**  
 DAS SURVIVAL-HANDBUCH

PIPER

IKAZE

Gerhard Spannbauer

**Perfekte Krisenvorsorge**

Überleben, wenn Geld wertlos wird und die Geschäfte leer sind

KOPP

Johannes Vogel

**Pflanzliche Notnahrung**  
 Survivalwissen für Extremsituationen

pietsch

Mit über 100 raffinierten Rezeptideen

Sandor Ellix Katz

**So einfach ist Fermentieren**

Wie Sie durch Vergärung wohlschmeckende und gesunde Lebensmittel herstellen: von Brot über Sauerkraut bis hin zu Bier und Wein

KOPP

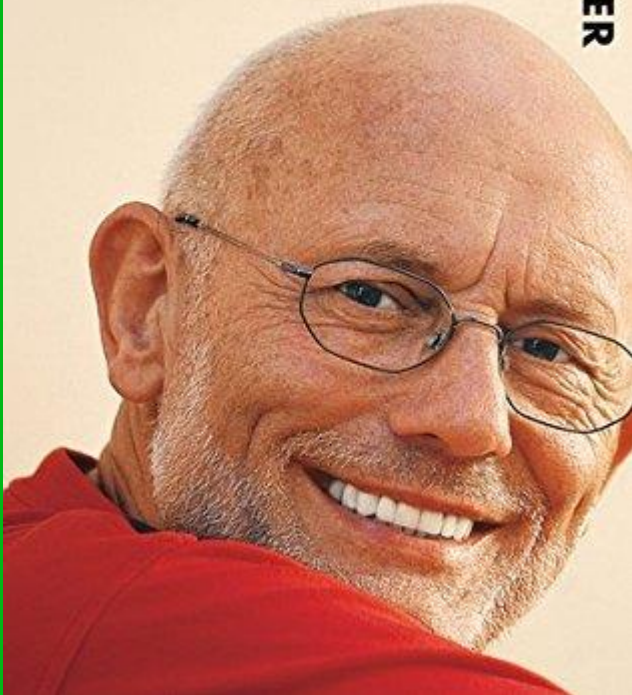
Johannes Vogel

**Outdoor- und Survivalmedizin**  
 Selbstbehandlung in Extremsituationen

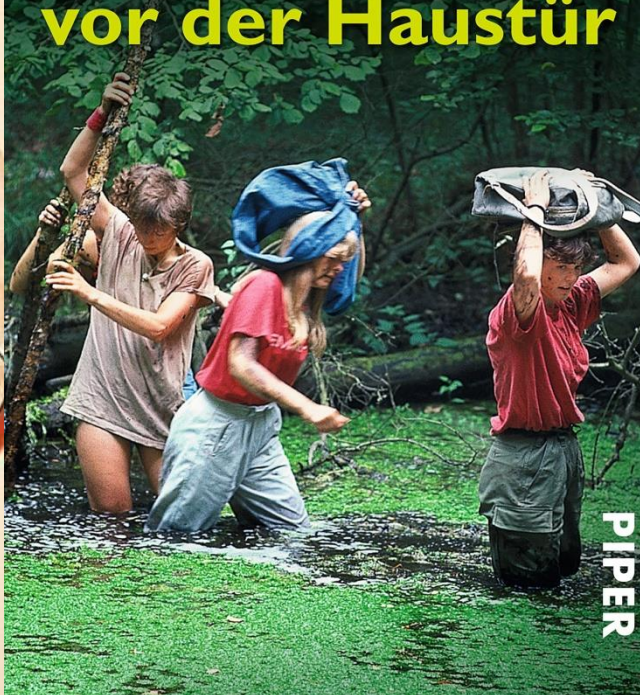
pietsch

RÜDIGER NEHBERG  
DIE AUTOBIOGRAPHIE

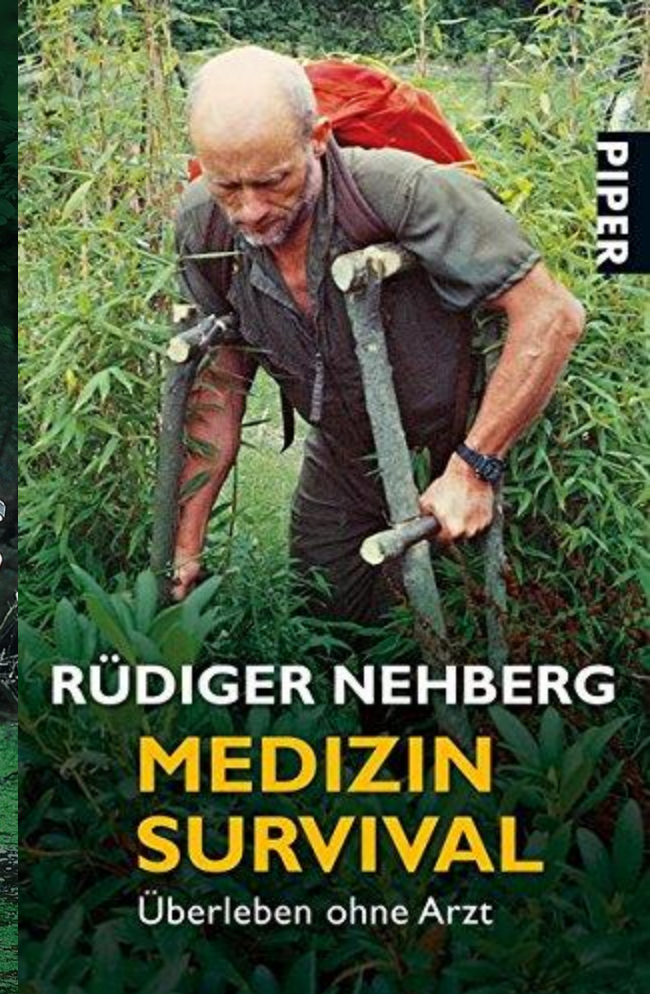
PIPER



RÜDIGER NEHBERG  
SURVIVAL-  
ABENTEUER  
vor der Haustür



RÜDIGER NEHBERG  
MEDIZIN  
SURVIVAL  
Überleben ohne Arzt



**Medizin Survival: Überleben ohne Arzt** TB 288 S. [Rüdiger Nehberg](#)

Deutschlands berühmtester Abenteurer macht schon seit Anfang der Siebzigerjahre immer wieder Schlagzeilen mit seinen strapazenreichen Expeditionen. In seinen Büchern erzählt er offen von seinen Ängsten und Schwächen, weicht aber zugleich in die Geheimnisse ein, die das Bestehen in scheinbar ausweglosen Situationen ermöglichen.





**Zuckersüßes Gebäck**  
- ist lange haltbar  
- gutes Tauschmittel



## NRG-5 Emergency Food Notration



Der Karton *NRG-5* (gesamt 12 kg) besteht aus 24 Packungen zu je 500 g - jede Packung beinhaltet 9 Riegel. Preis: 125,00 €

Das weltbekannte Produkt *NRG-5* ist das deutsche Pendant zum nicht mehr produzierten und lieferbaren BP-5 und wird seit vielen Jahren von Hilfsorganisationen, im Katastrophenschutz, bei Militär und Marine (Seenotration), im Expeditionsbereich und vor allem im Zivilschutz als Notverpflegung bzw. für die Lebensmittelbevorratung verwendet. *NRG-5* ist eine Art Müsliriegel, der hauptsächlich aus gebackenem Weizen besteht. *NRG-5* ist sofort verzehrfertig und muss nicht gekocht werden. Es schmeckt sehr gut (süß) und ist für jeden (auch Kleinkinder) bestens geeignet. *NRG-5* hat extrem hohe Nährwerte und eine Packung mit 500 g (2-Tages-Ration) entspricht 2.300 kcal.

Man kann es entweder direkt aus der Verpackung heraus essen oder mit Wasser vermischen. Es eignet sich auch zur Zubereitung von Kleinkindernahrung oder Porridge. Wichtig zu beachten ist allerdings, dass beim Verzehr des *NRG-5* auch viel Wasser getrunken wird!

Die Zutaten bestehen aus gebackenem Weizenkuchen, Sojaöl, Zucker, konzentriertem Sojaprotein, Malzextrakt, Mineralstoffen, Aminosäuren und Vitaminen. *NRG-5* ist vollkommen vegetarisch und beinhaltet keinerlei tierische Bestandteile. Es ist absolut frei von gentechnisch veränderten Zutaten und ist für jedermann (auch in jeder Kultur und Religion) verträglich.

Der Vorteil ist neben dem geringen Platzbedarf die einfache Lagerung.

*NRG-5* wird als Katastrophen-Notnahrung vom Roten Kreuz und bei Bundeswehr und der französischen Armee als **Notration** verwendet.

Die 500-g-Einheit wird zusätzlich unter Vakuum in einer stabilen Laminat-Alufolie (wasser- und gasdicht) eingeschweißt. Der Karton mit 24 × 500-g-Packungen hat insgesamt ca. 55.000 kcal.

**Überleben in der Krise –  
schaffen Sie sich Ihren Ausweg aus der  
drohenden Hungersnot in**

**Langzeitnahrung - Grundlage jeder Krisenvorsorge  
Lebensmittelpakete für 7, 30, 90 oder 360 Tage  
<https://www.krisenvorsorge.at/langzeitnahrung/>**

Langzeitnahrung gegen den quälenden Hunger  
Deshalb beantworten wir Ihnen in „Überleben in der  
Krise“ zum Beispiel die Frage, ob es Sinn macht,  
Langezeitnahrung zu kaufen und zu lagern. Von uns  
gibt es ein klares JA zur Lagerung von  
Langzeitnahrung. Wir haben verschiedene Produkte  
für Sie unter die Lupe genommen und festgestellt,  
dass Langzeitnahrung hochwertiges Essen ist, das Sie  
aufgrund der Vakuumverpackung platzsparend  
unterbringen können.

**Die mindestens 20 Jahre haltbare Langzeitnahrung  
hat extrem hohe Nährwerte, ein Kochen ist vor  
dem Verzehr nicht erforderlich. Mit  
Langzeitnahrung können Sie sich also auch bei  
Stromausfall oder auf der Flucht ernähren.**



Leider ist hochwertige Langzeitnahrung nicht gerade billig. Wir haben für Sie jedoch die günstigsten Angebote recherchiert und veröffentlichen in „Überleben in der Krise“ die Links zu den Online-Shops vertrauenswürdiger Händler, die nicht aus der Not der bevorstehenden Krise unangemessenen Profit schlagen.

**Durch eine autarke Versorgung steigen Ihre Überlebenschancen enorm**

# Pumpernickel und Roggen-Vollkornbrot

Bereits in den 40er-Jahren hatte man mit der Herstellung von Dosenbrot begonnen und kann heute auf eine jahrzehntelange Erfahrung zurückblicken. Für die Langzeithaltbarkeit eignet sich dabei vor allem Roggenbrot und Pumpernickel, das problemlos 15 - 20 Jahre haltbar ist.

Aus lebensmittelrechtlichen Gründen wird Dosenbrot nur mit zwei Jahren Haltbarkeit abgestempelt, obwohl dieses nachweislich sehr viel länger haltbar bleibt. Ein Beispiel: Dosenbrot, welches 1962 (während der Kuba-Krise) eingelagert wurde, war nach regelmäßig durchgeführten Langzeittests sogar noch im Jahr 1995 (also 33 Jahre später) in einwandfreiem Zustand. Das europäische Brotmuseum Ebergoetzen bei Göttingen hatte einmal Dosenbrot aus dem Zweiten Weltkrieg untersucht und dies war nach mehr als 50 Jahren noch essbar! Obwohl es beim Dosenbrot die längste Erfahrung gibt, darf dieses nur mit zwei Jahren Haltbarkeit abgestempelt werden.

Lieferumfang: 12 Dosen à 500 g \*RM: Referenzmenge für durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000 kcal).

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	pro Portion / 1Scheibe (ca.38g)	*RM pro Portion / 1 Scheibe
Brennwert	836 kJ/(199 kcal)	318 kJ / (76 kcal)	4%*
Fett	1,4 g	0,5 g	<1%*
- davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g	0,1 g	<1%*
Kohlenhydrate	35,6 g	13,5 g	5%*
- davon Zucker	8,1 g	3,1 g	3%*
Ballaststoffe	11,5 g	4,4 g	-
Eiweiß	5,2 g	2,0 g	4%*
Salz	1,2 g	0,5 g	8%*



# IHRE ÜBERLEBENSNAHRUNG - Vollkornbrot

## Roggen-Vollkornbrot

12 Dosen à 500g Preis: 39,00 €

bis 20 Jahre haltbar

### Langzeitlebensmittel zur Krisenvorsorge

Was essen Sie, wenn die Geschäfte geschlossen oder leer sind? Im Krisenfall werden die Supermärkte binnen weniger Stunden leer sein. Ein Lebensmitteldiscounter schlägt sein Sortiment in der Regel alle zwei Tage komplett um. Das Bundesamt für Zivilschutz empfiehlt seit vielen Jahren, dass jeder Haushalt über einen Vorrat von mindestens zwei Wochen verfügen sollte. Dabei geht die Behörde nur von lokalen Ereignissen wie einer Überschwemmung oder einem Lawinenabgang aus. Wir stehen aber vor weitaus größeren Gefahren durch die weltweite Finanzkrise. Es wird deshalb empfohlen einen Vorrat für einen weitaus längeren Zeitraum von mindestens drei bis sechs Monaten.

### Pumpernickel und Roggen-Vollkornbrot

Bereits in den 40er-Jahren hatte man mit der Herstellung von Dosenbrot begonnen und kann heute auf eine jahrzehntelange Erfahrung zurückblicken. Für die Langzeithaltbarkeit eignet sich dabei vor allem Roggenbrot und Pumpernickel, das problemlos 15 - 20 Jahre haltbar ist.

Aus lebensmittelrechtlichen Gründen wird Dosenbrot nur mit zwei Jahren Haltbarkeit abgestempelt, obwohl dieses nachweislich sehr viel länger haltbar bleibt. Ein Beispiel: Dosenbrot, welches 1962 (während der Kuba-Krise) eingelagert wurde, war nach regelmäßig durchgeführten Langzeittests sogar noch im Jahr 1995 (also 33 Jahre später) in einwandfreiem Zustand. Das europäische Brotmuseum Ebergoetzen bei Göttingen hatte einmal Dosenbrot aus dem Zweiten Weltkrieg untersucht und dies war nach mehr als 50 Jahren noch essbar! Obwohl es beim Dosenbrot die längste Erfahrung gibt, darf dieses nur mit zwei Jahren Haltbarkeit abgestempelt werden.

<http://www.kopp-verlag.de/Roggen-Vollkornbrot.htm?websale8=kopp-verlag&pi=117685&rdeocl=1&rdeopl=categorypage&rdebox=box2>





# •**IHRE ÜBERLEBENSNAHRUNG** – Dosen-Vollkornbrot

- bis zu 20 Jahre lang haltbar
- in wiederverwendbarer Leichtmetallverpackung
- enthält notwendige Vitamine und Nährstoffe



## **Lange haltbar!**

Dieses hochwertige Dosenbrot hält bei guter Lagerung bis zu 20 Jahre. Somit ist es ideal zur Krisenvorsorge!



## **Leicht zu lagern!**

Die stapelbare Leichtmetalldose ermöglicht optimale Lagerhaltung, die wenig Platz einnimmt! Auch für unterwegs optimal, dank wiederverschließbarem Plastikdeckel und Ring-Pull-Verschluss.



## **Überlebenswichtige Nährstoffe!**

Das tafelfertige Vollkornbrot enthält viele überlebenswichtige Nährstoffe. Für den optimalen Nährstoffgehalt in DAMPF gebacken!



## **Wiederverwendbare Dose!**

Gerade in Überlebenssituationen ist Wiederverwendbarkeit entscheidend. Die Dose ist stabil, abwaschbar und vielseitig.



## **Hohe Qualität & guter Geschmack!**

Alle Zutaten werden regelmäßig auf Reinheit und Qualität geprüft. Das westfälische Qualitätsbrot enthält KEINE Gentechnik.

# 12 x Modersohn's® Dosenbrot

Statt €98.20 nur €47.90

- Der Überlebensvorrat für jeden Haushalt!
- 12x Dosenbrot, tafelfertig geschnitten,
- mit Ring-Pull-Verschluss (öffnen ohne Dosenöffner)
- mit Plastikdeckel zum wiederverschliessen

[www.watergate.tv/shop/modersohns-dosenbrot/?ds24tr=145](http://www.watergate.tv/shop/modersohns-dosenbrot/?ds24tr=145)



**Dosenbrot hält  
bei guter Lagerung  
bis zu 20 Jahre.**

## Urkraft Honig Und Blütenpollen



voll Eiweiß, Aminosäuren, 4,00 € / 100 g  
vollwertige Ernährung lange haltbar  
lange ausreichend 1 TL/Tag lange kauen

## Propolis – natürliches Antibiotikum

Propolis (Kittharz, Bienenkittharz oder auch Bienenharz) ist wohl für die Biene das überhaupt wichtigste Produkt im Bienenstock. Denn die 35 C, die im Bienenstock herrschen stellen ein optimales Milieu für Krankheitserreger jeglicher Art dar und die Sammelbienen haben bei ihrer Suche nach Honig ständig Kontakt mit verschiedenen Keimen, ausgehend von Pilzen oder Mikroorganismen. Diese mitgebrachten Keime würden ein Bienenvolk in kürzester Zeit eine Massenerkrankung auslösen und in kürzester Zeit dahinraffen. Dies verhindert Propolis.





Ortskarte frei wachsender  
Nussbäume anlegen

**Nußbaum**





**Nüsse und Trockenfrüchte**  
haltbar und gesund



**Not-Währung  
Praktischer Tauschartikel**







# Müllentsorgung

Keine Müllabfuhr in der Krise. **Kein Wasser-Klosett**. Hygiene. Geruch. Ratten. Fliegen.

Müllbeutel selbst entsorgen. Kompost im Garten. Küchenabfall, **Toilette**, WC, Hausmüll – wohin? Tote – Leichen-Sack, Werkzeuge zum Begraben...

## *Vorsicht:*

**Wer viel Müll zeigt, wer leere Dosen, Gläser, Flaschen vorm Haus ablegt, bei dem ist etwas zu holen, das zieht Bettler und Einbrecher an.**



# Lebensmittel und Trinkwasser



*Vorschlag für einen Notvorrat pro Person*

*z.B. für 14 Tage (errechnet für eine Per-*

*son mit einem Tagesbedarf von 2.000*

*kcal) mit folgenden Standardwerten:*

**Getreide:** 4,5 kg

**Gemüse:** 2,0 kg

**Fette:** 0,5 kg

**Getränke:** 21 l

**Fleisch:** 2,0 kg

**Obst:** 2,0 kg

**Milch:** 4,5 kg

## Hinweise für die Vorratshaltung

Ein Mensch kann unter Umständen drei Wochen ohne Nahrung auskommen, aber nur vier Tage ohne Flüssigkeit.

• **Halten Sie pro Person ca. 14 Liter Flüssigkeit je Woche vorrätig.**

- Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Fruchtsäfte, länger lagerfähige Getränke.
- Keine Experimente. Halten Sie vor allem Lebensmittel und Getränke vorrätig, die Sie und Ihre Familie auch normalerweise nutzen.



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe

Ratgeber für Notfallvorsorge und  
richtiges Handeln in Notsituationen

- Meine persönliche Checkliste
  - Getränke & Lebensmittel
    - Getränke
    - Lebensmittel
    - Lebensmittel
  - Nähere Informationen ...
- MEINE PERSÖNLICHE CHECKLISTE
  - GRUNDVORRAT
  - HAUSAPOTHEKE
  - HYGIENEARTIKEL
  - BRANDSCHUTZ
  - ENERGIEAUSFALL
  - DOKUMENTENSICHERUNG
  - NOTGEPÄCK
  - RUNDFUNKGERÄT
- Wichtige Rufnummern
  - IM NOTFALL MELDEN:
  - Telefonnummern zum Ergänzen
- Bundesamt für Bevölkerungsschutz |

# Meine persönliche Checkliste

ZUM  
HERAUSTRENNEN

# Notfallliste der Bundesregierung

Selbst die Bundesregierung hat über das Amt für "Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe" eine neue Notfallliste bekanntgegeben, die unter anderem folgende Dinge umfasst :

<https://www.welt.de/politik/deutschland/article157812853/Die-komplette-Hamsterkauf-Liste-fuer-den-Notfall.html>

- Vollkornbrot
- Knäckebrot
- Haferflocken
- Nudeln
- Reis
- Öl
- Dauerwurst
- Wasser +
- Wasserbehälter
- Obst
- Schmerzmedikamente
- Wund-Desinfektionsmittel
- Salben Hygienematerial
- Alles für die Wundversorgung
- Medikamente
- Kerzenmaterial
- Zündhilfen
- Taschenlampe
- Batterien
- Kocher
- Brennstoffe
- Feuerlöscher
- Decken
- Geschirr
- Dosenöffner/Taschenmesser
- Geeignete Bekleidung
- Helm
- Atemschutzmaske
- **Dokumentenmappe**
- **Notfallrucksack gepackt**

## **VORSORGE** - *Es mangelt an allem:*

- **Lagermöglichkeiten – gesicherter Platz – Schutzraum**  
Wohnung-Haus-Keller-Garage-Lager-Garten-Erdloch-Gartenhaus - Balkonanbau
- Banksafe – Tresor – Versteck – geheimer geschützter Zugang.
- Passive Sicherheit Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses: Stabile Türen, Fenster und Rollläden, vergitterte Kellerfenster, eventuell Überwachungskameras
- **Vorratshaltung** - luftdichte Vorratsdosen - **Haltbarkeit** *ständig überprüfen*
- **Rotation** *der Lebensmittel von Anfang an planen*
- *alle Einkäufe nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum sortieren.*
- Wasser – Glas-Behälter - Kanister - Filter
- Lebensmittel - Fabriknahrung - Füllstoffe
- Zahlungsmittel – Währungen - Gold/Silber
- **Tauschmittel = Ersatz-Währung**
- **Notfall-Plan**
- **Notfall-Rucksack** *gepackt* - mit Notration, Wetterschutz, *mit* **Pass, Dokumenten, Landkarte, Adressen, Schlüssel, Geld**
- Strom – Licht – Radio - LED-Taschenlampen - Kerzen - Batterien
- Energie – Kochen - Heizen – Petroleum - Ofen und Lampen
- Erste Hilfe Notfall-Apotheke - Ersatzbrille - Medizin – Alkohol
- Hygiene – Toilette – Müll – unauffällige Abfallentsorgung - Leichensack
- Logistik - Behälter - Transporter – Fahrzeug
- Garten – Geräte – Samen – Dünger - Abdeckfolien - Zeltplane
- Information - Kommunikation – Medien - Bleistift und Papier

# Vorratsliste - für viele Monate

OHNE TIEFKÜHLKOST

Das erste Gebot ist Unauffälligkeit und Verschwiegenheit

**Grundregel: geheimes Versteck - Wer etwas hat, wird beraubt!**

Lebensmittel WASSER - Bach - Quelle – Filter - Wasserreinigungstabletten  
- nur Leitungswasser (System Wekroma, Plocher, Wellan, Vita Chip, BABS-I u.a.)  
- Behälter - Kondome (weil sie 1 Liter Wasser fassen können)

**Waren-Vorrat für ein Jahr** – Checklisten - Lagerbestandsliste mit Einkaufsdatum

**Tauschwaren** als Ersatz-Währung

Bargeld , Kleingeld, Münzen, Silber/Gold? Tauschmittel als Ersatz-Währung

Energie zum Kochen - Heizung – Licht - Holz + Ofen - Feuerzeug, Streichhölzer  
Getreidemühle, Kaffeemühle & Kaffeebohnen - Grundversorgung Brot / Brot selbst backen  
Medizin, Tabletten, Hautcreme, Vitaminpillen, Rasierer, Hautcreme,  
Hygieneartikel, Waschlappen, Wasch- und Putzmittel, Toilettenpapier, WC-Tüten

zumindest *eine* hochwertige Kleidungsausstattung – Wanderschuhe, Stiefel, Rucksack  
Winterkleidung (statt Heizung - auch als Tauschmittel)

Werkzeuge Axt Hammer Sichel SPATEN für Garten und Grab schaufeln – Seile - Leiter  
Werkzeugschrank voller Bastelmaterial (ohne Strom) Klebstoff Ersatzteile-Lager (Tauschmittel)  
Verpackungsmaterial - Schutzfolien – Fensterglas-Ersatz  
Ersatzgeräte Batterien **Radio-Weltempfänger** Kerzen Zündholz Kreide  
Sicherheits-Ketten + Schlösser, Feuerlöscher - Fensterglas – Folien  
Schutzmaßnahmen - Notwehr – Verteidigungs-Waffen –  
personal protection tool - 500.000 Volt Elektroschockgerät Power Max  
Fahrzeuge Transportmittel Anhänger Fahrrad + Ersatzteile, Reifen  
**Notfallplan** - Fluchtweg – Versteck - Ersatz-Unterkunft – **Zelt**  
**Notfall-Rucksack** – **Notration, Pass, Dokumente, Landkarte**

# Tauschwaren

## Ersatz-Währung

**Geheimvorrat** für schlechte Zeiten - *mit Einkaufsdatum beschriften*

Fertiggerichte Suppentüten Konserven-Vorrat

Wurstdosen Hartwurst Fischdosen

Einmachgläser voller Gemüse und Obst

Essig und Salatöl in Glasflaschen

**Meer-Salz Zucker**

Instant-Soße Brühwürfel Klare **Gemüsebrühe** Körnige Würze

**Haferflocken** Nudeln Reis Bohnen Mais

Kaffee Trockenmilch Schokolade Bonbons Dörrobst Rosinen Nüsse

Dosenbrot Zwieback Knäckebrötchen Kekse Riegel

Zigaretten Streichhölzer Feuerzeug

Aspirin Nivea Vitaminpillen

Hygieneprodukte Toilettenartikel Klopapier Taschentücher Hautcreme

Leinensack Plastiktüten *undurchsichtige* Müllbeutel (WC)

Seife, Parfum, Haut-Creme, Waschmittel, Putzmittel

Werkzeuge Hammer Schere Nagel Klebefolien Klebstoff Schnüre Seile

Batterien Nähzeug Nadel Faden - Kuverts Papier Schreibzeug

*Tauschen - keine Einbahnstraße - etwas bieten können, nicht nur betteln.*



# Notvorrat-Checkliste

Vorschlag für einen Notvorrat (Grund- und Ergänzungsvorrat)

[www.notvorrat.ch/notvorrat.html](http://www.notvorrat.ch/notvorrat.html)

pro Person (bei einem Tagesbedarf von 2000 kcal) für **14 Tage**

Lebensmittel	Menge	Lagerdauer	Vorrätig
Brotgetreide Weizen, Roggen, Dinkel	7.5 kg	10-20 Jahre ( Spezialbehälter)	
Hülsenfrüchte Dörrbohnen, Erbsen, Linsen, usw.	2,0 kg	1-2 Jahre oder siehe Verpackung	
Fleisch-, Wurst- und Fischkonserven	2,0 kg	2 Jahre oder siehe Verpackung	
Fertiggerichte und Suppenkonserven	4,0 kg	2 Jahre oder siehe Verpackung	
Obst- und Gemüsekonserven	2,0 kg	1 bis 2 Jahre	
Marmelade, Honig	0,5 kg	1 bis 2 Jahre	
Kondensmilch (Dosenmilch)	30 x 170g	6 bis 12 Monate	
Milchpulver	0,5 kg	6 bis 12 Monate	
Käse	0,25 kg	6 Monate	
Speiseöl, Schmalz, Pflanzenfette	0,5 kg	6 bis 12 Monate	
Zwieback, Biskuits, Knäckebrot, Hartkeks, Dauerbrot	2,0 kg	1 Jahr	
Nährmittel (Teigwaren, Reis, Kartoffelpüree, usw. )	1,0 kg	1 Jahr	
Zucker	0,5 kg	unbegrenzt	
Salz, Gewürze, Essig, Bouillon, Fleischextrakt,	0,5 kg	unbegrenzt	
Kräutertee, Kakao	0.5 kg	6 Monate bis 3 Jahre	
Mineralwasser ( Glasflaschen )	30 Liter	1-2 Jahre	
Vitaminisierte Gemüse- und Fruchtsäfte, vitamisierte Brausetabletten	5 Liter	1 bis 2 Jahre	
Babynahrung	nach Bedarf	siehe Verpackung	
Nach eigenem Bedarf die Liste erweitern !			

[www.notvorrat.ch/downloads/Notvorrat%20Checkliste%202009.pdf](http://www.notvorrat.ch/downloads/Notvorrat%20Checkliste%202009.pdf)

## Vorschlag für einen Notvorrat (Grund- und Ergänzungsvorrat )

pro Person (bei einem Tagesbedarf von 2000 kcal) für **3 Monate ( 90 Tage )** [www.notvorrat.ch/notvorrat.html](http://www.notvorrat.ch/notvorrat.html)

Lebensmittel	Menge	Lagerdauer	Vorrätig
Brotgetreide Weizen, Roggen, Dinkel	45,0 kg	10-20 Jahre ( Spezialbehälter)	
Hülsenfrüchte Dörrbohnen, Erbsen, Linsen, usw.	12,0 kg	1-2 Jahre oder siehe Verpackung	
Fleisch-, Wurst- und Fischkonserven	5,0 kg	1-2 Jahre oder siehe Verpackung	
Fertiggerichte und Suppenkonserven	24 kg	2 Jahre oder siehe Verpackung	
Obst- und Gemüsekonserven	12 kg	1 bis 2 Jahre	
Marmelade, Honig	3,0 kg	1 bis 2 Jahre	
Kondensmilch (Dosenmilch)	5 x 170g	6 bis 12 Monate	
Milchpulver	3,0 kg	6 bis 12 Monate	
Käse	3,0 kg	6 Monate	
Speiseöl, Butterschmalz, Pflanzenfette	3,0 kg	6 bis 12 Monate	
Zwieback, Biskuits, Knäckebrötchen, Hartkeks, Dauerbrot	2,0 kg	1 Jahr	
Nährmittel (Teigwaren, Reis, Kartoffelpüree,)	6,0 kg	1 Jahr	
Zucker	10,0 kg	unbegrenzt	
Salz, Gewürze, Essig, Bouillon, Fleischextrakt,	3,0 kg	unbegrenzt oder siehe Verpackung	
Kräutertee, Kakao	3,0 kg	6 Monate bis 3 Jahre	
Mineralwasser mit Kohlensäure ( Glasflaschen )	80 Liter	1-2 Jahre	
Wasser ( nach Bedarf )		1 Jahr ( Wasserbehälter )	
Vitaminisierte Gemüse- und Fruchtsäfte, vitaminisierte Brausetabletten	30 Liter	1 bis 2 Jahre	
Babynahrung	nach Bedarf	siehe Verpackung	
Nach eigenem Bedarf die Liste erweitern !			

## Vorschlag für einen Notvorrat (Grund- und Ergänzungsvorrat)

pro Person (bei einem Tagesbedarf von 2000 kcal) für **12 Monate ( 365 Tage )** [www.notvorrat.ch/notvorrat.html](http://www.notvorrat.ch/notvorrat.html)

Lebensmittel	Menge	Lagerdauer	Vorrätig
Brotgetreide Weizen, Roggen, Dinkel	180 kg	10-20 Jahre ( Spezialbehälter)	
Hülsenfrüchte Dörrbohnen, Erbsen, Linsen	48,0 kg	1-2 Jahre oder siehe Verpackung	
Fleisch-, Wurst- und Fischkonserven	20,0 kg	2 Jahre oder siehe Verpackung	
Fertiggerichte und Suppenkonserven	24.0 kg	2 Jahre oder siehe Verpackung	
Obst- und Gemüsekonserven	48.0 kg	1 bis 2 Jahre	
Marmelade, Honig, zuckerhaltige Sirup,	12.0 kg	1 bis 2 Jahre	
Kondensmilch (Dosenmilch)	20 x 170g	6 bis 12 Monate	
Milchpulver	12.0 kg	6 bis 12 Monate	
Käse	3.0 kg	6 Monate	
Speiseöl, Schmalz, Pflanzenfette	12.0 kg	6 bis 12 Monate	
Zwieback, Biskuits, Knäckebrot, Hartkeks, Dauerbrot	2.0 kg	1 Jahr	
Nährmittel (Teigwaren, Reis, Kartoffelpüree,)	24.0 kg	1 Jahr	
Zucker	40.0 kg	unbegrenzt	
Salz, Gewürze, Essig, Bouillon, Fleischextrakt,	12,0 kg	unbegrenzt	
Kräutertee, Kakao, Schokolade,	3,0 kg	6 Monate bis 3 Jahre	
Mineralwasser ( Glasflaschen )	80 Liter	1-2 Jahre	
Wasser ( nach Bedarf )		1 Jahr ( Wasserbehälter )	
Vitaminisierte Gemüse- und Fruchtsäfte, vitamisierte Brausetabletten	30 Liter	1 bis 2 Jahre	
Babynahrung	nach Bedarf	siehe Verpackung	
Nach eigenem Bedarf die Liste erweitern !			

## Notvorrat für 3 Monate ( für 1 bis 2 Personen)

90 Liter Trinkwasser (nur zum Trinken!) 90 Liter Wasser (zum Kochen)	Hochwertiger Wasserfilter (zum Filtern von Bakterien und Verunreinigungen!)
90 Liter Wasser (z.B.Spülen von Geschirr)	Normaler Wasserfilter
Ein paar Münzen Silber (entkeimen notfalls Wasser!)	Mindestens 1 Päckchen Wasseraufbereitungstabletten (für etwa 300 Liter)

### Grundnahrungsmittel

10 Packungen Nudeln 10 Packungen Reis 4 Packungen Gries 4 Packungen Couscous (geht notfalls schnell!) 10 Packungen Haferflocken 20 Packungen Knäckebrot/Zwieback  Mind. 5 Packungen Zucker Mind. 10 Packungen Salz  10 Gläser Fleischbrühe (ersetzt im Notfall die Gewürze und kann zu einem warmen Getränk aufgeblüht werden!)  2 Gläser getrocknete Kräuter	10 Packungen Mehl 2 Packungen Trockenhefe 2 Backungen Backpulver  10 Packungen Brotpackmischung (hier ist Hefe schon dabei! Sorgt für Abwechslung und geht schneller!)  2 Flaschen Rotwein (zum Kochen!) 10 Packungen dunkle Soße (kann mit dem Rotwein und den Trockenzwiebeln ganz wunderbar zu einer hochwertigen Soße aufgekocht werden!)  5 Gläser Honig 5 Gläser Marmelade
---	--

# Vorsorge für den Katastrophenfall

Ist ein Notfall erst eingetreten, ist es für Vorsorgemaßnahmen meist zu spät. Wenn es brennt, müssen Sie sofort reagieren. Wenn Sie und Ihre Familie evakuiert werden müssen, können Sie nicht erst beginnen, Ihr Notgepäck zu packen. Wenn der Strom für Tage ausfällt, sollten Sie einen Notvorrat im Haus haben.

[Persönliche Notfallvorsorge](#)

[Notruf 112](#)

[Bauliche Sicherheit](#)

[Checkliste](#)

[Richtiges Handeln in Katastrophen](#)

[Verhalten bei besonderen Gefahrenlagen](#)

## Für den Notfall gerüstet sein:

- [Essen und Trinken bevorraten](#)
- [Wasservorrat für die Hygiene](#)
- [Das gehört in die Hausapotheke](#)
- [Stromausfall](#)
- [Wichtige Dokumente griffbereit halten](#)
- [Gepäck für den Notfall](#)
- [Im Notfall auf dem Laufenden bleiben](#)

## Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges

### Handeln in Notsituationen [Bestellen](#)

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



## Verhalten bei besonderen Gefahrenlagen

- [Was können Sie nach einer Explosion tun?](#)
- [Was können Sie tun](#)
  - [... wenn Menschen verletzt worden sind?](#)
  - [... für andere betroffene Menschen?](#)
  - [... wenn eine Explosion ein Gebäude zerstört?](#)
  - [... wenn Menschen verschüttet sind?](#)
  - [... wenn es nach der Explosion brennt?](#)
  - [... wenn Sie selbst Hilfe brauchen?](#)
  - [... bei chemischen, biologischen und radiologischen Gefahren?](#)
  - [... wenn Sie sich im Freien befinden?](#)
  - [... wenn Sie sich in einem Gebäude befinden?](#)
- [Was können Sie tun, um sich vorzubereiten?](#)
- [Was können Sie im Ereignisfall tun?](#)

Nahrungs-  
Ergänzungsmittel  
**Herba Life  
Juice Plus**  
Müsli-Riegel



**Gesund durch Wissen - die schnellste und wirksamste Gesundheitsmethode der Welt!**

Gesundheitsberater **Andreas Schauffert** im Gespräch mit Michael Friedrich Vogt.

<http://quer-denken.tv/index.php/mfv-tv/1738-gesund-durch-wissen>

[www.youtube.com/watch?v=vyWkxwj970E](http://www.youtube.com/watch?v=vyWkxwj970E) [www.youtube.com/watch?v=gcdjKOfM2YM](http://www.youtube.com/watch?v=gcdjKOfM2YM)



## **Kochsalz mit bedenklichen Inhaltsstoffen**

Kochsalz und Tafelsalz haben mit der biologischen Qualität des ursprünglichen natürlichen Steinsalzes absolut nichts mehr zu tun. Dem raffinierten Kochsalz, bzw. Natriumchlorid, werden zur Rieselfähigkeit und zur Verarbeitung zusätzlich, je nach Hersteller, verschiedene chemische Stoffe beigefügt. Ebenso wird die Anreicherung mit anorganischem Jod von vielen Ernährungswissenschaftlern abgelehnt. Gesundheitlich betrachtet ist dies ein Skandal und ein Kapitel für sich.

## **Nutzniesser Pharma-Industrie**

Nutzniesser und Gewinner ist auch die pharmazeutische Industrie. 93-95 % der weltweiten Salzgewinnung wird für industrielle Zwecke genutzt. Restliche Teile davon als Streusalz im Winter, Regenerierungssalz für die Wasseraufbereitung und Viehsalz. In den Raffinerungsprozessen der chemischen Industrie entsteht aus Steinsalz das **Abfallprodukt Natriumchlorid (NaCl)**. **In nahezu sämtlichen Lebensmittelfertigprodukten wird es als Konservierungsmittel und Würze in dieser Form eingesetzt.** Weniger als 5 % Prozent davon landet unter der Bezeichnung (raffiniertes) Kochsalz, Speisesalz oder Tafelsalz in den Regalen unserer Einkaufsläden.

## **Natürliches Salz ist basisch**

Natürliche Ursteinsalze haben basischen Charakter. Basisch organische Salze helfen [das Körperwasser zu entsäuern](#) und somit das [Säure-Basen- Gleichgewicht](#) zu halten. Ursteinsalz der Zechsteinzeit hat z. B. einen durchschnittlichen PH-Wert von  $7,0 \pm 0,1$ , der unter dem idealen Blut pH-Wert von 7,35 liegt und ist biofreundlich rechtsdrehend (radiästhetisch gesehen). [www.zentrum-der-gesundheit.de/ursalz-ia.html#ixzz4rjJ9UF31](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ursalz-ia.html#ixzz4rjJ9UF31)

# Salz aus dem Urmeer - Überleben ohne Salz

[www.zentrum-der-gesundheit.de/ursalz-ia.html](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ursalz-ia.html)

Das Meer ist die Wiege allen Lebens und so auch jene des Menschen. Wie Meerestiere leben auch Landlebewesen nicht wirklich ohne das Meer, weil Ihre Körper zu einem Grossteil aus jenem Element bestehen, woraus sie sich einst entwickelt hatten: aus Salzwasser. **Unser Blut ist eine einprozentige Salz-Lösung (Sole) und entspricht damit noch immer der Salzkonzentration der früheren Urmeere.**

## **Ohne Salz können wir nichts tun**

Ohne Salz ist Leben also nicht möglich. Jeder kleinste Vorgang in unserem Körper erfordert Salz bzw. seine Mineralstoffe in ionisierter Form. Ohne Salz könnten wir nichts tun, weder den Arm heben noch einen Schritt tun, ja noch nicht einmal einen Gedanken fassen. Wenn wir uns nun mit ausreichend Salz versorgen möchten, sollten wir Urmeerwasser trinken. Urmeere gibt es leider nicht mehr. Stattdessen können wir das naturbelassene Salz der Urmeere ([Steinsalz und Kristallsalz](#)) oder jenes der Ozeane (Meersalz, Fleur de Sel) für unsere Speisen oder Heil-Zubereitungen verwenden.

## **Kochsalz**

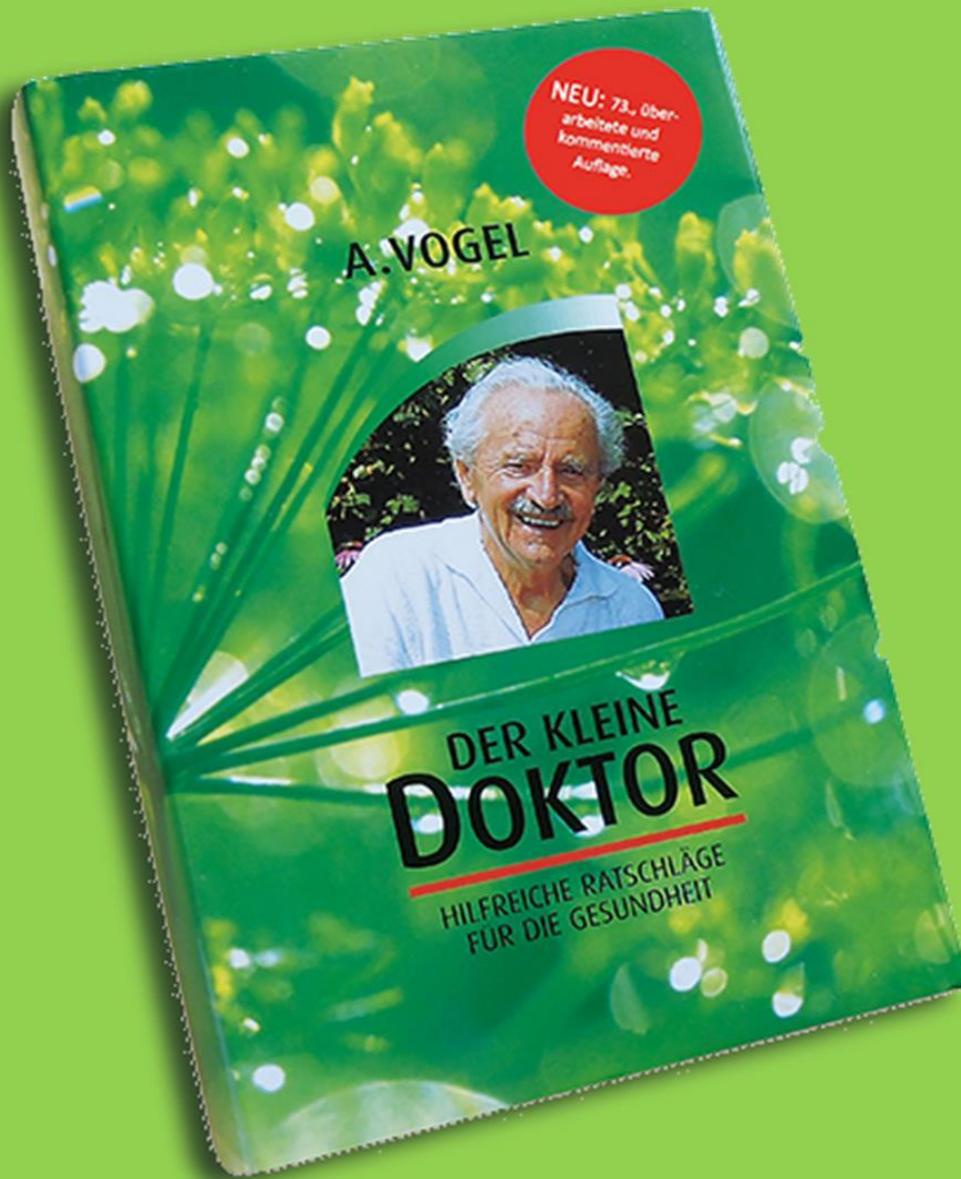
Reinweisses Salz, das unter der Bezeichnung Koch- bzw. Speisesalz im Supermarkt verkauft wird und das in nahezu allen [Fertigprodukten](#) der Lebensmittelindustrie enthalten ist, gehört nicht mehr zu den naturbelassenen Salzen. Es handelt sich **um kein ganzheitliches Lebensmittel** mehr. Es wurde aufwändig **industriell verarbeitet, gebleicht, bei hohen Temperaturen gesiedet und gereinigt (= raffiniert)**, so dass es – und so schreibt es das Gesetz vor – nur noch aus weißen [Natriumchlorid](#) besteht.

## **Kochsalz: Chemikalien statt Mineralien**

Statt der übrigen im naturbelassenen Salz noch vorhandenen Mineralstoffe (z. B. Kalium, [Magnesium](#) etc.) und Spurenelemente (z. B. [Selen](#), [Silizium](#), [Zink](#) etc.) enthält Industriesalz einen interessanten "Ersatz", nämlich verschiedene [Chemikalien](#). Dazu gehören **Rieselhilfen** (Anti-Klumpmittel, z.B. [Aluminium-\(hydr\)-oxid](#)- oder [Kaliumhexacyanidoferrat\(II\)](#)) sowie [Jod](#)- und [Fluorverbindungen](#) zur vermeintlichen Prophylaxe von [Schilddrüsenerkrankungen](#) und [Karies](#). Kochsalz, das in [Wurstwaren](#) verwendet wird, kann darüber hinaus auch [Natriumnitrit](#) enthalten.

Zu den Auswirkungen dieser Zusätze lesen Sie bitte weiter unten ab **Krebs durch Kochsalz?**





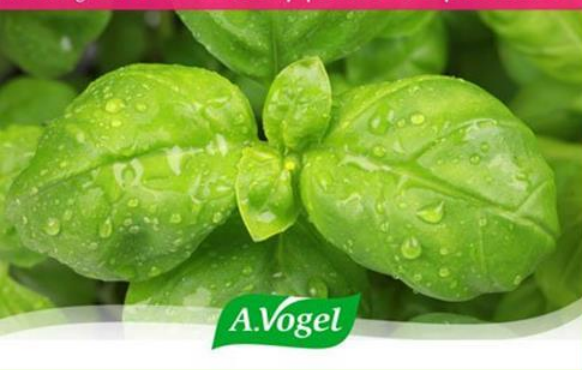
Neuausgabe von Alfred Vogels klassischem Naturheilkunde-Ratgeber «**Der kleine Doktor**». Das über **864 Seiten** starke Erfolgsbuch gilt als eines der Standardwerke der modernen Naturheilkunde. Es erschien erstmals 1952 und wurde seither in 12 Sprachen übersetzt und **mehr als zwei Millionen Mal** verkauft. 73. Auflage 2007. auch als CD-Rom – 39.- €. [www.avogel.de](http://www.avogel.de)

Das wertvolle Erfahrungsgut des Phytotherapeuten, Heilpflanzenforschers und Ernährungswissenschaftlers wird zum Nutzen aller gut verständlich und mit dem grossen Ernst der Verantwortung in diesem Standardwerk weitergegeben. In jedes Haus, in jede Familie, kann dieses wertvolle Wissen Gutes bringen.

**1933 gründete Vogel eine Privatklinik in Teufen. 1963 folgte mit der Firma Bioforce AG sein eigenes Pharmaunternehmen in Roggwil (Kanton Thurgau), das bis heute seine Naturheilprodukte produziert und vertreibt.**



*A. Vogel: Der Frischpflanzen-Spezialist*



Schweizer Heilpraktiker und Naturarzt (1902-1996)

## Alfred Vogel

*empfehlte aufgrund seiner Erfahrungen  
bei Naturvölkern im Amazonas-Gebiet:*

**„... jeden Bissen 30 x  
kauen und einspeicheln...“**

(in seinem Vortrag 1992 in der Liederhalle Stuttgart )

*Praktisch kann man*

**2 Teller schnell in 15 Minuten hinunterschlucken – ohne satt zu sein  
1 Teller in Ruhe in 60 Minuten kauen und genießen und gesättigt sein**



# Jiaogulan

Das Kraut der Unsterblichkeit

*Gynostemma pentaphyllum*, dt. Kraut der Unsterblichkeit / Unsterblichkeitskraut ([chinesisch](#) 絞股藍 / 绞股蓝, [Pinyin](#) *jiǎogǔlán*, 'Rankende Indigopflanze') ist eine [Pflanzenart](#) der Familie der [Kürbisgewächse](#) (Cucurbitaceae). Teile der Pflanze werden als Gemüse, Salat oder Tee zubereitet. wikipedia

**Jiaogulan** - in Asien als **tägliches Lebensmittel** verwendet. So wird er als „Gemüse bzw. Salat – Zutat“ gegessen oder als „Tee“ getrunken.

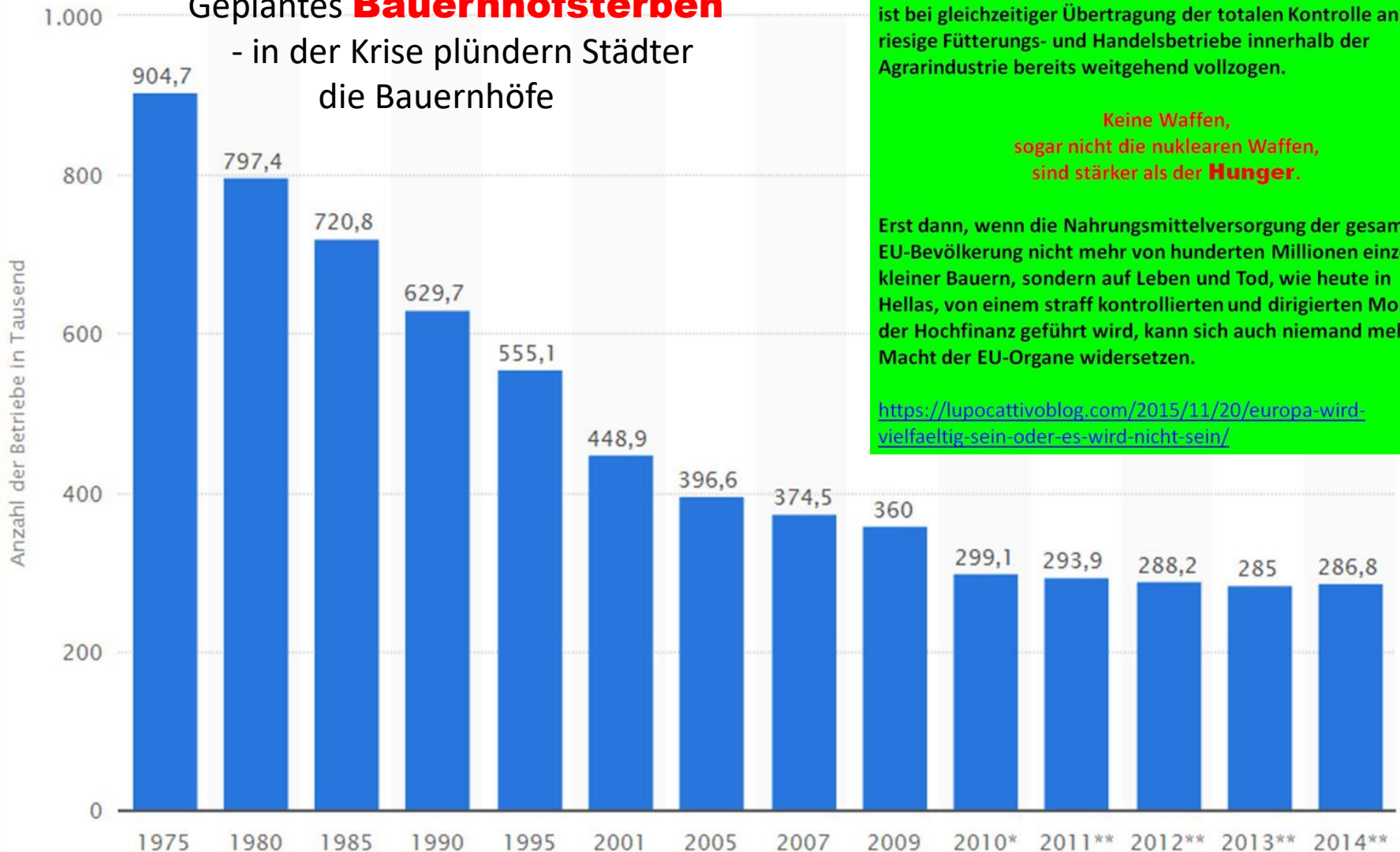
# Jiaogulan

ausgesprochen: Dschau-gulan



Geplantes **Bauernhofsterben**

- in der Krise plündern Städter  
die Bauernhöfe



© Statista 2016

**Die Vernichtung des europäischen Bauerntums** ist bei gleichzeitiger Übertragung der totalen Kontrolle an riesige Fütterungs- und Handelsbetriebe innerhalb der Agrarindustrie bereits weitgehend vollzogen.

Keine Waffen,  
sogar nicht die nuklearen Waffen,  
sind stärker als der **Hunger**.

Erst dann, wenn die Nahrungsmittelversorgung der gesamten EU-Bevölkerung nicht mehr von hunderten Millionen einzelner kleiner Bauern, sondern auf Leben und Tod, wie heute in Hellas, von einem straff kontrollierten und dirigierten Monopol der Hochfinanz geführt wird, kann sich auch niemand mehr der Macht der EU-Organe widersetzen.

<https://lupocattivoblog.com/2015/11/20/europa-wird-vielfaeltig-sein-oder-es-wird-nicht-sein/>

Anzahl der Betriebe in der Landwirtschaft in Deutschland von 1975 bis 2014.  
1975 gab es in der deutschen Landwirtschaft insgesamt rund 904.700 Betriebe.

# Krisenvorsorge: Survival-Garten – Auf die Tarnung kommt es an

Wer sein eigenes Essen anbauen kann, hat im Ernstfall die besten Überlebenschancen.

Doch in einer postapokalyptischen Welt, aber auch schon in einer Gesellschaft, die einen Wirtschaftskollaps hinter sich hat, wird alles, was im Garten wächst, zur verlockenden **Beute für Plünderer**.

<https://lupocattivoblog.com/2017/05/31/krisenvorsorge-survival-garten-auf-die-tarnung-kommt-es-an/>



# Kapuzinerkresse

Etwa acht Arten werden als Zierpflanzen kultiviert, eine Art wird zu Nahrungszwecken angebaut: Große Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus* L.): Zierpflanze. Benzylsenfölder Art wirkt antibakteriell und durchblutungsfördernd, deshalb arzneiliche Nutzung. Auch zum Verzehr geeignet: junge Blätter als würzende Zutat für Salate, Blüten als essbare Verzierung, geschlossene Knospen sowie unreife Samen eingelegt in Essig und Salzlake als Kapernersatz. – Die Inhaltsstoffe der Kapuzinerkresse, wie zum Beispiel Senföle, wirken gegen bestimmte Viren, Bakterien und Hefepilze.

## Heilwirkung:

anregend,  
antibiotisch,  
blutreinigend,  
pilztötend,  
schleimlösend,

## Anwendungsbereiche:

Bronchitis,  
Grippale Infekte,  
Halsentzündung,  
Verstopfung,  
Infektion der Harnwege,  
Menstruations fördernd,

## Nährwert und Heilkraft der Kapuzinerkresse:

Die Kapuzinerkresse gilt mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin C und wertvollen Mineralstoffen als wirksame Heilpflanze..



<https://www.welt.de/gesundheit/article110238096/Kapuzinerkresse-kann-sogar-Antibiotika-ersetzen.html>

Kapuzinerkresse  
wächst auch im Blumentopf  
im Zimmer / auf dem Balkon





# Brennnessel

Sie kommen fast weltweit vor.  
in Deutschland überall anzutreffen

leicht zu trocknen – gesunder  
für morgens und abends, mag  
von Natur gratis



Der **japanische Arzt Yoshinori Nagumo** erklärt, dass **„eine Mahlzeit am Tag“** die **optimale Lebensweise für den Menschen** ist. Allein durch Umstellung auf eine Mahlzeit am Tag profitiert der Körper in vielerlei Hinsicht, kranke Körperteile werden regeneriert, gesundes Gewicht stellt sich ein und die Haut wird verjüngt.

Hunger muss heute in unseren Breiten niemand mehr leiden, das ist sicherlich ein Segen. Nur ist der menschliche Körper eigentlich nicht darauf eingerichtet, in einem Dauerzustand der Sättigung zu gedeihen. Denn **unser Körper verfügt über das lebenswichtige Gen Sirtuin, das nur aktiviert wird, wenn wir einen leeren Magen haben.**

Ein revolutionärer Gesundheitsansatz.

*Leseprobe:*

[https://www.randomhouse.de/leseprobe/Ein-leerer-Magen-macht-gesund-Wie-wir-ein-machtvolles-Gen-aktivieren/leseprobe\\_9783442220496.pdf](https://www.randomhouse.de/leseprobe/Ein-leerer-Magen-macht-gesund-Wie-wir-ein-machtvolles-Gen-aktivieren/leseprobe_9783442220496.pdf)

192 Seiten TB 9.- €



YOSHINORI  
NAGUMO

# Ein leerer Magen macht gesund

Wie wir ein machtvolles  
Gen aktivieren

GOLDMANN

**Sorgen Sie vor! Sorgen Sie für Ordnung!** Mit dieser exklusiven **Dokumenten-Mappe** haben Sie alle wichtigen Unterlagen **griffbereit an nur einem einzigen Ort!**



Bringen Sie rechtzeitig Ordnung in Ihre Unterlagen. Mit der **simplify-NotfallMappe** bringen Sie ganz einfach alle wichtigen Dokumente an einem einzigen Ort zusammen. Sie und jeder andere aus Ihrer Familie **weiß nun, wo** sich alles (übersichtlich geordnet!) befindet! Alles ganz einfach – eben simplify! **In 4 Schritten:**

- 1) Forsten Sie Ihre alten – teilweise überlasteten – Ordner durch und „fahnden“ Sie nach Ihren Ausweisen, Ausbildungsnachweisen, Versicherungsscheinen, Impfpässen, Reisepässen, Bankunterlagen, Mietverträgen, Testamenten, Urkunden, Kirchendokumenten usw. **Fotos von Wertsachen, Kunstwerken, Schlüsseln für die Versicherung! alle Passwörter / Codes von PC, Smartphones, Kreditkarten, Banksafe.**
- 2) Sortieren Sie dann Ihre Dokumente und tragen Sie die fehlenden Informationen in die simplify-Vordrucke nach der Anleitung in die einzelnen Rubriken in der **NotfallMappe** ein.
- 3) Verwahren Sie die **NotfallMappe** an einem sicheren Ort, zum Beispiel im Schließfach Ihrer Bank.
- 4) alles doppelt, falls Verlust eintritt.

## ***Das Betreuungsrecht***

Die rechtliche Seite:

# **Verfügungen, Vollmachten, Betreuung**

Die andere Seite:

## **Missbrauch und Psychiatrie**

Referent: Werner Hanne . Schimmelreiterweg 79 . 70567 Stuttgart

Tel.: (0711) 7285262 . E-Mail: [werner.hanne@t-online.de](mailto:werner.hanne@t-online.de)

*Anlagen: aus Vortrag beim Runden Tisch Stuttgart:*

**Formblatt Patientenverfügung, Seiten 23 - 24**

**Merkblatt „Eigene Wertvorstellungen“, Seiten 25 - 27**

**Formblatt Betreuungsverfügung, Seite 28**

**Formblatt Vollmacht, Seiten 29 - 31**

**Formblatt Gesundheitsvollmacht, Seite 32**

**Eintragung einer Vollmacht beim „Zentralen Vorsorgeregister“ Berlin**

.....



## **SELBSTSCHUTZ-INFORMATION**

### **DOKUMENTENSICHERUNG**

Stand: 4/2007

In jedem Haushalt sollten in einer Dokumentenmappe alle wichtigen Dokumente (bzw. beglaubigte Abschriften, Fotokopien) zusammen gestellt sein. Für einen Notfall - z.B. bei einem Brand, einer Naturkatastrophe - sollte ihr Aufbewahrungsort jedem Familienmitglied bekannt sein. Sind wichtige Papiere erst verloren gegangen, so ist ihre Wiederbeschaffung unter Umständen schwierig oder sogar unmöglich.

#### **In die Dokumenten-Mappe gehören:**

- Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden) bzw. Stammbuch
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen
- Sparbücher, Aktien, Fahrzeugbrief, etc.
- Versicherungspolicen
- Zahlungsbelege für Versicherungsprämien, insbesondere Rentenversicherung
- Zeugnisse
- Verträge
- Grundbuchauszüge
- Testament u.ä.

Übrigens können Sie Duplikate wichtiger Dokumente auch bei Freunden, Verwandten, Anwälten oder Banken hinterlegen. Denken Sie daran, das eine Reihe von Kopien ggf. beglaubigt werden muss.

# Lexikon des Überlebens. Handbuch für Krisenzeiten

Von Karl Leopold von Lichtenfels

493 Seiten - EUR 7,95

## Kurzbeschreibung

Auf bisher unerreicht detaillierte Weise gibt dieses einzigartige Handbuch dem Leser Hunderte von Vorsorgetipps und Verhaltensregeln bei akuter Gefahr an die Hand: Checklisten, Kontaktadressen, Internetlinks, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Rezepte, Bauanleitungen, Improvisationstipps und vieles mehr.

## Die Bauanleitung für Ihre private »Arche Noah«

Erdbeben, Flutkatastrophen, Orkane, Chemie- oder Atomunfälle, Terroranschläge mit ABC-Waffen, ein weltweiter Börsencrash, Versorgungskrisen, Unruhen und Straßenkämpfe, tödliche Epidemien, ein Atomkrieg oder gar ein Asteroidenimpakt. Kann man für all diese Krisenfälle, die uns heute bedrohen, Vorsorge treffen? Man kann!

Vorbereiten - Überleben - Wiederaufbauen: Das »Lexikon des Überlebens« beginnt, wo herkömmliche Survivalbücher aufhören. Es zeigt, wie Sie innerhalb von sechs Tagen mit wenig Aufwand Ihre Krisenfestigkeit wesentlich erhöhen. Mit einer Vielzahl von Vorbereitungstips, Notfallmaßnahmen, Rezepten, Checklisten, wichtigen Adressen und Internetlinks gibt es Ihnen die Bauanleitung für Ihre private »Arche Noah« in die Hand, mit der Sie und Ihre Familie auch globale Katastrophen überleben können.



# Versorgen Sie sich selbst - machen Sie sich unabhängig!

Wir leben in einer Zeit der großen Krisen. Die Weltwirtschaft ist am Boden, das Vertrauen in die Finanzwelt ist erschüttert, die Ersparnisse sind nicht mehr sicher, der Arbeitsmarkt verschlechtert sich zusehends. Die Polizei befürchtet in deutschen Städten Unruhen und bürgerkriegsähnliche Zustände. Politiker agieren immer hilfloser angesichts der zunehmenden Probleme. Immer mehr Menschen hegen Zukunfts- und Existenzängste. Dieses Handbuch wird Ihnen in Krisenzeiten mit klugem Rat zur Seite stehen. Es vermittelt Ihnen die Kenntnisse, die erforderlich sind, um sich rundherum selbst zu helfen. Sie müssen dafür weder Hobbygärtner noch Hobbybastler sein. Mit großer Liebe und Sachverstand präsentiert Ihnen Herbert Rhein das lebenserhaltende Grundwissen, das Sie benötigen, um sich und Ihre Familie mit einer kleinen Landwirtschaft weitestgehend autark zu versorgen.

- Wie das ideale Stückchen Land für die Selbstversorgung beschaffen sein sollte
- Wie Sie Ihren Selbstversorgergarten richtig anlegen und erfolgreich bewirtschaften
- Welche Gemüse und Salate besonders geeignet sind
- Wie Sie Ihre eigenen Heil- und Küchenkräuter ziehen
- Wie Sie das richtige Obst und die richtigen Früchte anbauen
- Wie Sie Ihre Ernte so natürlich wie möglich konservieren und haltbar machen
- Welche Nutztiere Sie benötigen und wie Sie diese halten, pflegen und ernähren
- Wie Sie Felle, Häute und Wolle zu Kleidung verarbeiten
- Wie Sie Bier selbst brauen
- Wie Sie in Ihrem Holzbackofen im Garten Ihr eigenes Brot backen
- Wie Sie Ihre eigene Milch verarbeiten
- Wie Sie Ihre eigene Wasserversorgung sichern
- Wie Sie Holz optimal zur Wärmegewinnung nutzen
- Wie Sie Ihren eigenen Strom durch Wind- und Sonnenenergie erzeugen
- Wie Sie Reparaturen und Restaurierungsarbeiten an Haus und Hof durchführen
- Wie Sie sich selbst helfen, wenn es keine ärztliche Versorgung mehr gibt
- u.v.m.



# Esbit Trockenbrennstoff-Kochset

Topf mit Deckel aus hart anodisiertem Aluminium mit klappbaren Edelstahlgriffen. Der Brenner ist für den Gebrauch mit Esbit Trockenbrennstoff ausgelegt und kann platzsparend im Topf transportiert werden. Mit Volumenanzeige und Netzbeutel.

Packmaß (Topfgröße) 8,6 x 11,1 cm - 197 g, max. 585 ml Preis € 44,90

**Orig. BW Esbitkocher,** Bundeswehr +12 Brennstofftabletten EUR 3,99

<https://www.krisenvorsorge.at/esbit-riesenbrennwuerfel> € 11,90



**Esbit**

**Trockenbrennstofftabletten**

12er Pack, 14g, EUR 8,70



[www.krisenvorsorge.at/esbit-trockenbrennstoff-kochset/](https://www.krisenvorsorge.at/esbit-trockenbrennstoff-kochset/)

# Feuer machen – mit Wasser



**So machen Sie Feuer**

**mit einem  
Plastikbeutel voll Wasser**

**Durch das Wasser im Beutel entsteht eine Art Lupe. Die gebündelten Lichtstrahlen entflammen in kurzer Zeit die trockene Rinde oder trockenes Gras.**

[www.t-online.de/tv/weitere-videos/lifehack/id\\_78428664/so-machen-sie-mit-einem-plastikbeutel-feuer.htm](http://www.t-online.de/tv/weitere-videos/lifehack/id_78428664/so-machen-sie-mit-einem-plastikbeutel-feuer.htm)



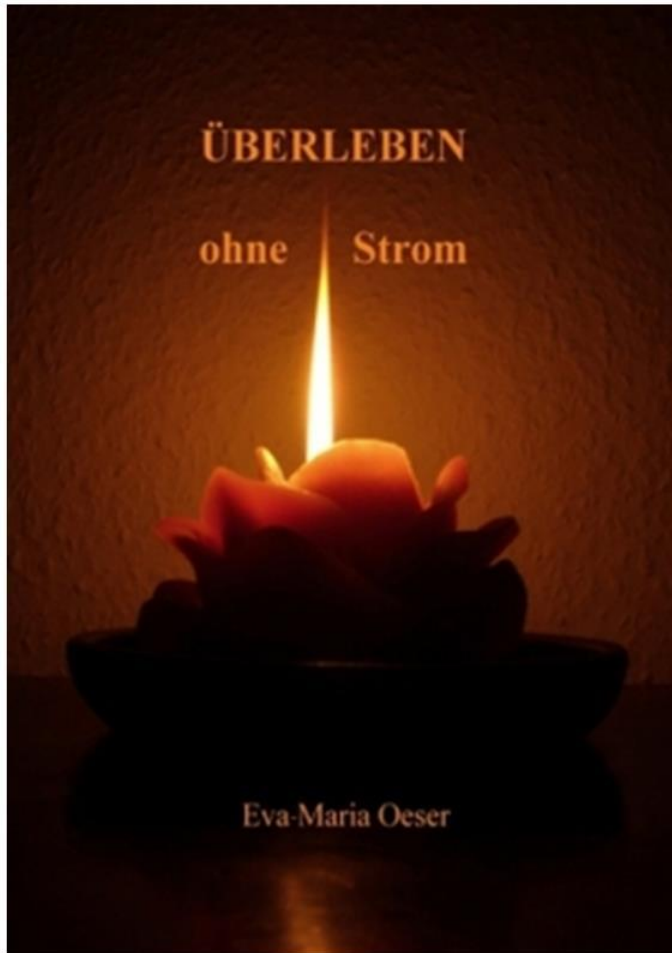
**Priorität!**



**Feuerlöscher  
Pulverlöscher  
9 kg Dauerdruck**

**Gewicht: 16 kg  
Wurfweite: 7 - 8 m  
58,0 / 30,0 / 19,0 cm  
55.- €**

Oeser, Eva-Maria  
**ÜBERLEBEN ohne Strom**



Angesichts zunehmender Technisierung steigen auch unsere Abhängigkeiten von den Errungenschaften der modernen Zivilisation, die meisten Menschen wännen sich aus langjähriger Gewohnheit in Sicherheit. Doch diese ist trügerisch.

Allein ein längerer überregionaler Stromausfall reicht aus, um das gesamte, extrem störanfällige System der heutigen Versorgung und modernen Kommunikation in sich zusammenbrechen zu lassen, die Wahrscheinlichkeit dafür ist höher als allgemein bekannt, real betrachtet ist das sogar die Katastrophe mit der höchsten Eintrittswahrscheinlichkeit und damit das realistischste Szenario überhaupt:

Kein Haus fällt ein, keine wildwachsende Pflanze nimmt Schaden, die Vögel fliegen weiter wie bisher - nur die gesamte moderne Zivilisation fällt aus.

Dieses Buch weist auf wichtige Gesichtspunkte bei der persönlichen Vorsorge hin und soll für dieses noch weitgehend unbeachtete Risiko sensibilisieren.

Das Buch ist vom Umfang her bewusst knapp gehalten, jeder sollte eine Chance haben und wenn Sie, ja Sie persönlich, schon auf alles vorbereitet sind, dann geben sie Ihr Wissen an andere weiter, Ihre eigene Sicherheit kann im Extremfall auch davon abhängen, ob und wie Ihre Mitmenschen für sich selbst vorgesorgt haben..

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

Pedal Power Generator  
Sammelbestellung



## Cougar Stromversorgung

Preis: 209,95 € <http://www.pravda-tv.com/2016/07/krisenvorsorge-dauer-stromausfall-energie-einfach-und-guenstig-selbst-produzieren/>

Mit diesem Pedal Power Generator steht Ihnen eine vielfältig einsetzbare und robuste Energiequelle zur Verfügung, die Ihnen in Notfallsituationen den elektrischen Strom liefert, den Sie benötigen.

So können Sie Geräte bis zu 100 Watt ganz normal an die integrierte Steckdose anschließen und betreiben. Der Generator ist multifunktional. Die integrierte 12 V/7A **Batterie mit Wechselrichter kann über 220 V, über 12 V**, ein Solarmodul oder auch über den Tretgenerator oder Kurbelgenerator geladen werden. So können Sie autark, sportlich und umweltfreundlich Ihre Geräte betreiben.

Die Powerstation beinhaltet auch einen integrierten Handscheinwerfer der wahlweise mit 5 oder 9 LEDs betrieben und durch den Entriegelungsmechanismus aus der Station entnommen werden kann. Der *Cougar* ist auch mit einem USB-Eingang ausgerüstet, so dass Sie die Powerstation auch für Geräte mit USB-Stecker verwenden können.



Der **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/)

## Brunton **Energiespeicher** 'Revolt 9000'

Eines der besten Outdoorpowerpacks. Perfektioniert für die Energieversorgung von Smartphones, GPS-Geräten und UV-Wasserreiniger. Schlagfest und unempfindlich ist das 'Revolt' nicht nur energetisch leistungsstark genug um jede Ihrer Touren zu begleiten.

Ausgang USB 10,2 x 10,2 x 3,3 cm, 284 g    Ausgang 2100 mAh / 5 V  
Speicherkapazität 9.000 mA, Lithium Polymer-Akku    spritzwasserfest  
USB-Kabel mit 3 Adaptern (Mini, Micro und Apple)    **Preis: 119,00 €**

<http://astore.amazon.de/pt0e-21/detail/B00INUMALQ>

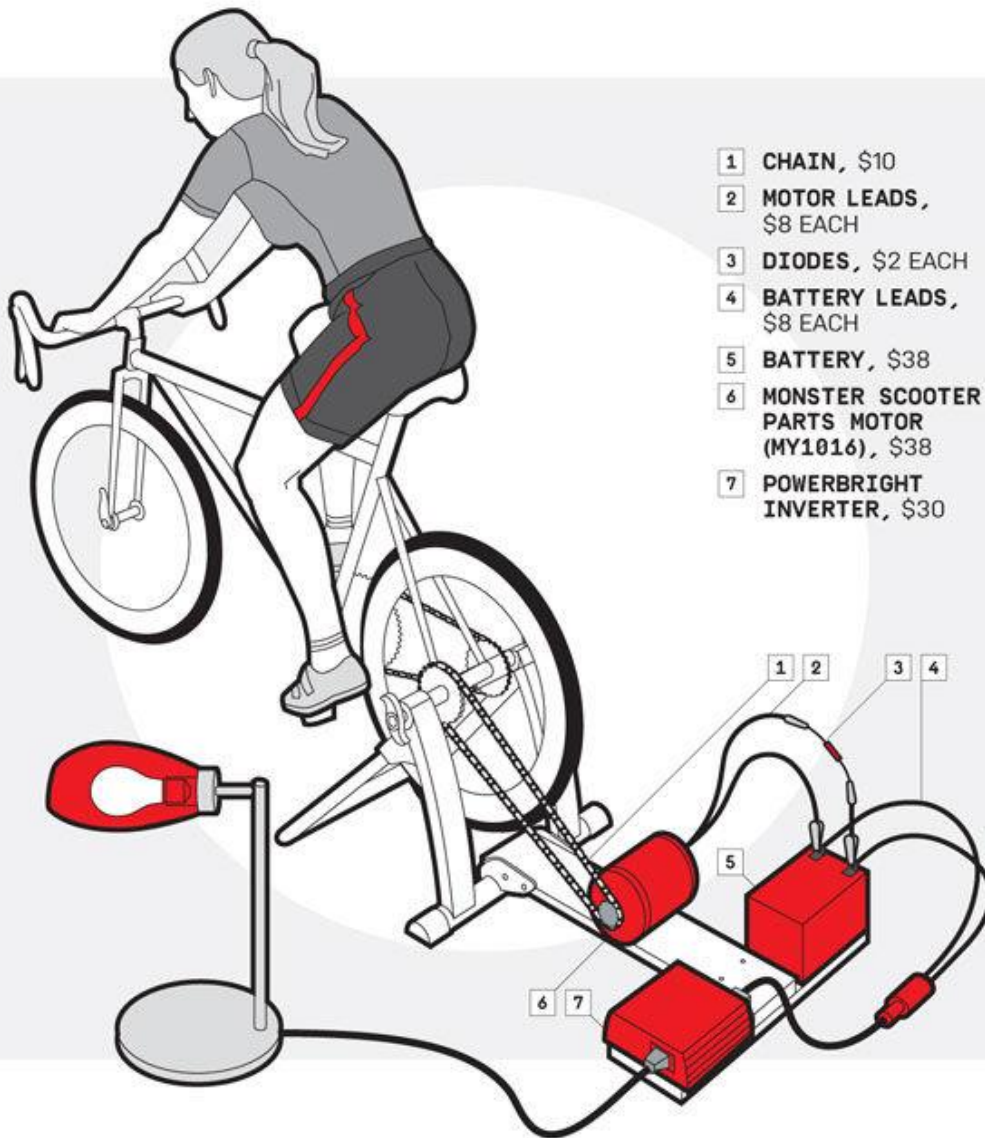


Wie man einen

# Fahrrad-Generator

selbst herstellt:

- 1 CHAIN, \$10
- 2 MOTOR LEADS, \$8 EACH
- 3 DIODES, \$2 EACH
- 4 BATTERY LEADS, \$8 EACH
- 5 BATTERY, \$38
- 6 MONSTER SCOOTER PARTS MOTOR (MY1016), \$38
- 7 POWERBRIGHT INVERTER, \$30



## Pedal Power! How to Build a Bike Generator

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

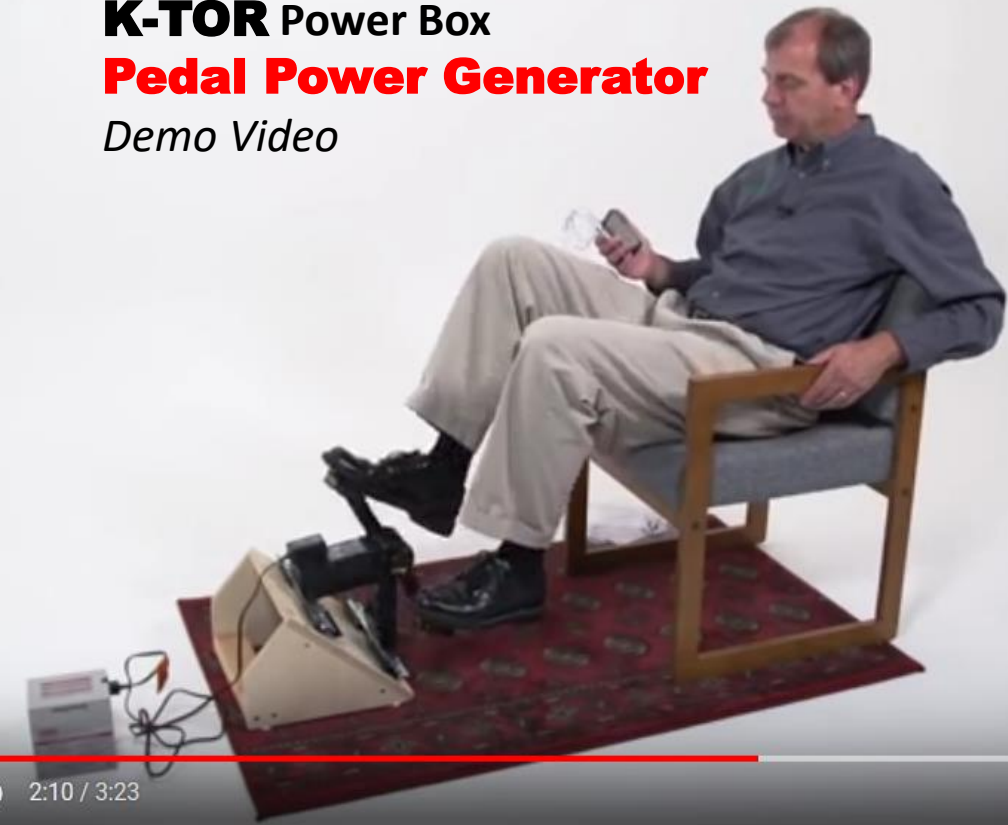
<http://pedalpowergenerator.com/>

<https://www.k-tor.com/power-box-set-up-supplement/>

Set für Eigenbau Video

# K-TOR Power Box Pedal Power Generator

Demo Video



# Tret-Generator

<https://www.youtube.com/watch?v=LAz5575VqYo>

Video



# K-TOR

Aus den USA -  
250.- \$

<https://www.k-tor.com/Emergency-Disaster-Kit>

Tret-Generator Set zum Eigenbau [www.k-tor.com/category/videos/](http://www.k-tor.com/category/videos/)

<https://www.k-tor.com/power-box-set-up-supplement/>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=395&v=EI5MVB6OIBE](https://www.youtube.com/watch?time_continue=395&v=EI5MVB6OIBE) - video

<https://www.k-tor.com/hand-crank-generator-instructional-video-pocket-socket-version-2/>



Hand-  
Kurbel-  
Generator



# Stromausfallpaket

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

Gute gerüstet bei Stromausfall! Mit unserem Stromausfallpaket von Krisenvorsorge.at besitzen Sie alles, was Sie benötigen wenn der Strom ausfällt. Ob Tagsüber mit einem Solarpanel Strom erzeugen - oder Nachts mit Dynamolampen die Umgebung beleuchten, mit unseren nützlichen Artikel sind Sie bei Stromausfall gut gerüstet

€ 299,00 \* inkl. MwSt.  
Lieferzeit 5-10 Werktage

## Unser Krisenvorsorge-Stromausfallpaket beinhaltet:

3x Kurbellampe / Dynamo Lampe (stromunabhängige Beleuchtung mit 4 LEDs, aus robustem Plastik mit Metallgriff, Maße: 6 cm Durchmesser x 20 cm Höhe)

**1x Weltempfänger Radio (mit Kurbelantrieb oder Solar, Batterie, inkl. Taschenlampe)**

1x Solarpanel mit 3000 mAh (11 Wh), Micro USB-in/USB-Out für Handy/Tablets etc, Gewicht: 550g, Abmessungen: 257 x 208 x 24 mm, Ausgangsleistung 10W

6x Teelichter - Brenndauer ca. 4 h / Stück

1x Gas-Kocher (2600 Watt, Verbrauch 190g/h) inklusive 1 Gaskartusche (Easy-Clic 240g)

1x 12er Packung Power-Knicklichter (6 färbig)



Der **POWERplus Cayman** ist eine kompakte, leichte und multifunktionale 12V/230V Power Station, ausgerüstet mit einer hochwertigen Lithium Batterie. **Cayman ist der ideale Begleiter im Falle einer autarken Energieversorgung (Stromausfälle, Camping, Outdoor, Segeln, Angeln etc.).** Der interne Spannungswandler, mit modifizierter Sinuswelle, transformiert die Energie in eine stabile Wechselspannung zur Nutzung von elektrischen Geräten bis maximal 200W.

Das **POWERplus Python** ist ein **faltbares Monokristallines Solarpanel** mit einer Leistung von **2 x 20 W** . **Ausgerüstet mit hochwertigen Solarzellen**, verfügt das Modul über einen Aluminiumrahmen, der an den Ecken mit einem Kantenschutz versehen ist. Eine im Lieferumfang befindliche und stabile Schutzhülle erlaubt den mobilen Transport.

Python ist mit einem integriertem Laderegler / Controller mit USB Ausgang ausgerüstet. Darüber hinaus ist Python mit einem 5 Meter langen Ladekabel ausgerüstet, dass aus einem 4 Meter Anschlusskabel + 1 Meter Batterieklemmenkabel besteht. Dieses Klemmenkabel kann auch gegen das im Lieferumfang befindliche DC5521 Klinkenstecker Kabel zur Ladung der POWERplus Cayman Powerstation ausgetauscht werden (Powerstation nicht im Lieferumfang).

Löw Energy System e.K. – Laacher Hamm 22 – 41515 Grevenbroich

Tel: +49 (0) 2181 479 100 – Fax: +49 (0) 2181 479 264 – Mobil: +49 (0) 170 38 400 50

Mail: [info@loew-energy.de](mailto:info@loew-energy.de) – Web: Shop <http://www.loew-energy.de>



# GoalZero LIGHTHOUSE 250 LANTERN

79,95 € Die neue LIGHTHOUSE 250 überzeugt als zuverlässige Lichtquelle bei all deinen Expeditionen. Sie ist perfekt geeignet als Notlicht, allgemeine Beleuchtung und zum Aufladen deiner USB Gadgets wie Tablet, Smartphone oder GPS Geräte.

Dadurch machst du die Nacht zum Tag! Das dimmbare DUALITE™ LED Licht lässt sich sowohl im 360° Modus als auch nur auf einer Seite in 180° Modus je nach Bedarf dimmen. Mit der eingebauten Kurbel sorgst du selber für Strom, wenn mal keine Sonne scheint und die nächste USB Ladestation zu weit weg ist.

- DUALITE™ Directional Licht, 360° rundum Modus oder 180° Modus
- Dimmbare LED mit max. 250 Lumen Lichtausbeute
- Eingebauter USB Port zum Aufladen externer USB Gadgets

Gewicht: 498 g Größe : 11,5 x 12,7 x 16,5 cm

[www.fluchtrucksack.de/goalzero-lighthouse-250-lantern.html](http://www.fluchtrucksack.de/goalzero-lighthouse-250-lantern.html)





JABOR Tragbares Radio  
Handkurbel und Solar  
Radio Notfall-Handy-  
Ladegerät...

EUR 18,98 



VonHaus –  
Solarbetriebenes +  
Aufladbares Dynamo AM  
FM Radio Solarradio S...

 39

EUR 8,99



- Karcher KR 110 tragbares Kurbelradio mit AM/FM-Radio, LED-Taschenlampe und Handy-Ladefunktion
- Der integrierter Akku kann über Solarpanel, Handkurbel oder USB (USB-Kabel bzw. Netzteil nicht im Lieferumfang) geladen werden
- Mit der Handy-Ladefunktion können Handys und Smartphones auch unterwegs aufgeladen werden
- ca. 5,5 Stunden Radiolaufzeit und ca. 5 Stunden Leuchtdauer der LED-Taschenlampe bei vollgeladenem Akku.

29.- €



4.- €

Lunartec

Outdoor Dynamo-Taschenlampe mit 3 LEDs, 0,02 W, 9 lm



DIGIFLEX

Batterielose

LED-Taschenlampe mit Dynamo 3 LEDs

## Altmodisch den Blackout überstehen



### EICHBACH® **Petroleumlampe**

€ 19.90

hochwertige LED-Sturmlaterne

**Befüllung mit Petroleum oder Lampenöl**

mit Tragebügel - Material: Metall/Glas

Höhe: ca. 25 cm Durchmesser: ca. 15 cm

Im Falle fehlender Elektrizität bedarf es einer alternativen Lichtquelle - wie **Kerzen** - oder besser eine **Petroleumlampe**

- ✓ **Krisensicher**  
Stromausfall, Terrorakt oder Naturkatastrophe.  
Diese Lampe lässt Sie nicht im Stich.
- ✓ **Qualitativ**  
Diese Lampe besteht nur aus hochwertigem Metall und Glas.  
Trotzdem ist sie leicht und mobil!
- ✓ **Unabhängig**  
Licht dort, wo Sie es brauchen. Die stromunabhängige Lichtquelle ist eine echte Alternative für den absoluten Krisenfall.
- ✓ **Sturmfest**  
Selbst bei schwersten Stürmen brennt diese Lampe weiter.  
Für den Notfall oder Campingurlaub unerlässlich.
- ✓ **Petroleum oder Lampenöl**  
Vergessen Sie Batterien oder Stromkabel. Lampenöl ist praktisch UNBEGRENZT haltbar – ideal für die Notvorräte!

Schützen Sie sich und Ihre Familie!



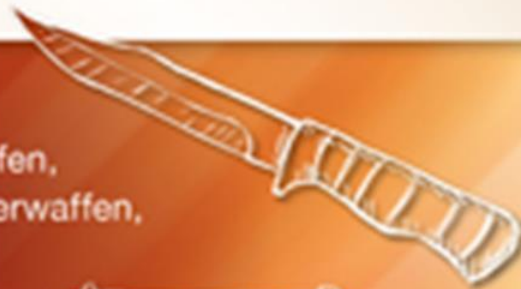
**MIGRANTENSCHRECK<sup>®</sup>**

[www.migrantenschreck.ru](http://www.migrantenschreck.ru) Büro Wien

T.C.A. Greilich

# Ratgeber Freie Waffen

- ⊗ Schlagwaffen,
- ⊗ Hieb- und Stichwaffen,
- ⊗ Wurf- und Schleuderwaffen,
- ⊗ Bogenwaffen,
- ⊗ Schusswaffen,
- ⊗ Reizstoffwaffen,
- ⊗ Elektroimpulswaffen
- ⊗ u. v. m.



KOPP

T. C. A. Greilich

**Ratgeber Freie Waffen**

durchgehend farbig illustriert 9.95 €

**Freie Waffen für Ihre Selbstverteidigung.  
Damit Sie wissen, was Sie dürfen!**

Es geht um Selbstverteidigung - und frei verkäufliche Waffen. Dabei sind freie Waffen in der allgemeinen Wahrnehmung so etwas wie eine Vorstufe »scharfer« Waffen. Doch ganz so einfach ist es nicht.

Der *Ratgeber Freie Waffen* gibt auf **124 Seiten mit rund 70 Abbildungen** einen Überblick über die wichtigsten frei verkäuflichen Waffen:

- Schlagwaffen
- Hieb- und Stichwaffen
- Wurf- und Schleuderwaffen
- Bogenwaffen
- Schusswaffen
- Reizstoffwaffen
- Elektroimpulswaffen u.v.m.

**Meine Meinung:** Waffen nützen wenig, wenn Sie damit keine Ausbildung/Praxis haben – und wenn Sie von einer Horde Jugendlicher/Asylanten attackiert werden. Die drehen Ihre Waffe um. Verteidigung bestenfalls gemeinsam mit Nachbarn.

## **Schreckschuss- und Gaspistolen:**



**Die Deutschen besorgen sich vermehrt die Erlaubnis, Gas- und Schreckschusswaffen zu tragen. Laut einem Medienbericht haben inzwischen mehr als 400.000 einen kleinen Waffenschein.**

Die Zahl der Erlaubnisse für echte Schusswaffen blieb hingegen konstant. Nach wie vor existieren in Deutschland knapp 1,9 Millionen Waffenbesitzkarten. Pistolen für Gas- oder Platzpatronen sind in Deutschland für Erwachsene ohne Prüfung käuflich. Wer die Waffe aber außerhalb der Wohnung bei sich haben will, braucht seit 2003 die behördliche Erlaubnis des kleinen Waffenscheins. Gegen eine Gebühr <http://www.spiegel.de/panorama/justiz/kleiner-waffenschein-400-000-scheine-fuer-schreckschuss-und-gaspistolen-im-umlauf-a-1105539.html>

# Ihre persönliche Sicherheit – Ihr Asset Nr. 1

Robert Klima [robert-klima@t-online.de](mailto:robert-klima@t-online.de) 24.07.2017

Teil I

Allgemeine Sicherheitsmaßnahmen

0. Vorwort

- 1. Ihre Sicherheit beginnt in Ihrem Kopf und in Ihrem Herzen!**
2. Ihre wichtigsten persönlichen Sicherheitsbereiche  
Mögliche aktive Sicherheitsmaßnahmen für Sie - Waffen
3. Ihre Situational Awareness für mögliche Gefahren
4. Die Änderung Ihres Mobilitätsverhaltens
5. Ihr Haus muss sich automatisch selbst bewachen!
6. Ihre politische und soziale Sicherheit
7. Ihre ökonomische Sicherheit für die Zeit nach dem Tag X als Pensionist oder gesundheitlich gehandicapter Mensch
8. Ihre gesundheitliche und psychische Sicherheit
9. Ihre geistliche Sicherheit in der kommenden Zeit
10. Ihre Ernährungs-Sicherheit
11. Mögliche Krisen-Alternativ-Berufsfelder
12. Ihre Mobilitäts- und Kommunikationssicherheit



## Selbstverteidigungsschirm

ein effektives  
Hilfsmittel  
für den  
Selbstschutz  
99,00 € \*

Fazit:  
kontraproduktiv





# Teleskop - Abwehrstock 65cm

Preis: 19,95 €    Gewicht: 641.00 Gramm

**Jetzt wieder lieferbar!** Mit dem Abweherschlagstock können Sie sich im Notfall gut verteidigen. Es ist ein Abwehrstock, der gut in der Hand liegt und eine effektive Verteidigung ermöglicht. Der Abwehrstock befindet sich zusammengeschoben (ca. 26 cm) in einem praktischen Gürtelholster. Mit einem Ruck ist er ca. 68cm lang und hilft Ihnen, sich zu verteidigen. Hinweis: Der Erwerb und Besitz ist erlaubt, das Führen bei Versammlungen oder auf öffentlichen Veranstaltungen ist eine **Straftat**.

Ausnahmsweise kann der Gegenstand bei "berechtigtem Interesse" geführt werden. Das Waffengesetz nennt hierfür beispielhaft: Berufsausübung, Brauchtumpflege, Sport oder einen allgemein anerkannten Zweck. **Kein berechtigtes Interesse ist es nach der Gesetzesintention dagegen, einen Schlagstock zu Verteidigungszwecken mit sich zu führen.**

**Abgabe nur an Personen ab 18 Jahren. Ein Altersnachweis ist erforderlich.** Versand nur innerhalb Deutschlands:



<http://www.kopp-verlag.de/Teleskop-Abwehrstock-65cm.htm?websale8=kopp-verlag&pi=121968&rdeocl=1&rdetpl=categorypage&rdebox=box2>





stopnow pepperdefender  
**Pfefferspray**  
Sprühstrahl, 2er-Pack (2x 40 ml)

[www.pearl.de](http://www.pearl.de)

statt 29,90 € nur 17,90 €



# Taschenalarm

## Personenschutzalarm

ein Alarm Gerät, das Sie am Schlüsselbund tragen können oder in der Hand.

Hilfreich für **Alarm** beim Joggen oder anderen Outdoor Aktivitäten?

Sie schrecken **Verbrecher** ab und rufen Mitmenschen zur Hilfe..

Auch sehr gut geeignet für ältere Menschen.

Unsere Alarme sind kostengünstig und extrem effektiv in der Wirkung. Wichtig ist, dass der Alarm laut genug und das Gerät effektiv und einfach in der Handhabung ist.

Alle akustischen **Alarm Geräte**, die wir anbieten, sind **qualitativ hochwertig und auf ihre Funktionalität ausgiebig geprüft.** <http://abwehrsprays.net/>



<https://www.krisenvorsorge.at/sa-3-schriialarm>



## **Mobiler Mini Alarm mit Licht und Bewegungssensor**

Preis: 14,90 € [kopp-verlag.de](http://kopp-verlag.de)

Bodyguard im Taschen-Format

Dieser Mini-Alarm (nur ca. 6,7 x 3,3 x 2,3 cm, 40 g leicht), passt in jede Tasche und kann bei Bedarf durch kurzes Ziehen am Schmuckanhänger blitzschnell aktiviert werden. Ein superlauter Alarmton (ca. 120 dB) ertönt: effektive Abschreckung und lauter Hilferuf zugleich.

Der Fußweg im Dunkeln, unübersichtliches Gedränge in einer Menschenmenge, öffentliche Verkehrsmittel oder Parkhäuser - Orte und Situationen mit potentiellen Bedrohungen gibt es viele. Der Mini-Alarm schreckt Angreifer ab und erregt die Aufmerksamkeit von möglichen Helfern.

Doch nicht nur unterwegs vermittelt der Mini-Alarm ein gutes Gefühl der Sicherheit. Auch zu Hause und auf Reisen wacht er über einen ruhigen Schlaf sowie über Hab und Gut. Ein integrierter Bewegungssensor kann bei Bedarf eingeschaltet werden. Er aktiviert den Alarm, sobald sich unerwünschter "Besuch" auf weniger als 3 Metern nähert.

Ein Extra-Feature ist die kleine aber leistungsstarke LED, die das Suchen nach Schlüssel, Kleingeld und Co. erleichtert. Die praktische Handschlaufe zum Festhalten oder Befestigen komplettiert diesen durchdachten Mini Alarm. Betrieb durch 3 x AG 13 (LR 44) Knopfzellen (im Lieferumfang enthalten).

### **Die Vorteile auf einen Blick:**

- klein und handlich
- Alarmton mit 120 dB
- Abschreckung und Hilferuf zugleich
- mit Bewegungssensor
- mit heller LED
- mit praktischer Handschlaufe



**Militärtaschenlampe LightStrike 360** -  
eine neue taktische Militärtaschenlampe - leuchtet 100x  
heller als Blitzlicht und es dauert etwa drei Minuten, bis  
Sie wieder richtig sehen können..



59.- €  
statt 236.-

**Taktische Selbstverteidigung**  
**Den Angreifer sofort blenden**





## BW Dreifachspaten mit Tasche

Preis: 22,95 €

**Spatenblatt:** 100% Carbonstahl

**Griff:** 100% Aluminium **Hülle:** 100% EVA Schaumstoff

**Maße zusammengeklappt:** 24,5 x 16,5 x 6,5 cm

**Maße offen:** 60 x 16,5 x 5,5 cm **Spatenblatt:** 22,5 x 16,5 cm

**Gewicht:** 1360 g - - mit robuster Hülle

- eine geriffelte und eine glatte Spatenblattseite
- handlicher und praktischer Klappspaten



**Säge:** Stahl

**Haltebänder:** 100% Nylon

**Gesamtlänge:** 65 cm

**Preis:** 10.- €

- unerlässliches Werkzeug für Wanderer, Camper und Jäger
- hervorragend für den Gebrauch zu Hause
- Holz, Kunststoff usw. lassen sich problemlos schneiden



## Krisenvorsorge:

### **Der perfekte Fluchtrucksack** (Video)

[30. Januar 2017 aikos2309](https://www.pravda-tv.com/2017/01/krisenvorsorge-der-perfekte-fluchtrucksack-video)

<https://www.pravda-tv.com/2017/01/krisenvorsorge-der-perfekte-fluchtrucksack-video>



Es ist etwas passiert und alle müssen raus aus dem Haus. Eine Evakuierung ist angesagt. Es gibt viele denkbare Notsituationen und je nachdem kann es eine längere Zeit dauern, bis Sie wieder zurück in Ihre Wohnung dürfen. Jetzt können Sie nicht lange nachdenken, was Sie mitnehmen sollen. Deshalb machen Sie sich schon vorab Gedanken über Ihr Notgepäck und halten Sie es auch soweit wie möglich griffbereit gepackt.

“Zu möglichen Notsituationen gehören Unfälle und Brände ebenso, wie die Beeinträchtigung der Versorgung oder die Vorbereitung auf besondere Risiken. Diese könnten bei schweren Unwettern, Schneekatastrophen oder großflächigen Überschwemmungen ebenso auftreten wie bei der Freisetzung chemischer (C), biologischer (B) oder radiologischer (R) bzw. nuklearer (N) Gefahrstoffe (CBRN-Gefährdung). Bei solchen Ereignissen ist es wichtig, dass die Bürgerinnen und Bürger sich erst einmal selbst helfen können, bis die organisierte Hilfe eintrifft.“ [Quelle: [Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe](#)]

[www.krisenvorsorge.at/aktuelle-infos/fluchtrucksack-alles-was-du-fuer-den-notfall-einpacken-musst/](http://www.krisenvorsorge.at/aktuelle-infos/fluchtrucksack-alles-was-du-fuer-den-notfall-einpacken-musst/)





# Rucksack "Teesar®"

**Preis: 159,00 €**

100% oliv Nylon, BABU beschichtet

**Boden:** Thermoplastisches Polyurethan

**Fassungsvermögen: 100 Liter**

- wasserbeständige Beschichtung
- großes Hauptfach mit 80 Liter
- 2 abnehmbare Seitentaschen
- integrierte Regenhülle im Rucksackdeckel
- dick gepolsterte, ergonomische Schultergurte mit D-Ring
- dick gepolsterter, verstellbarer Hüftgurt mit Reißverschluss tasche und Karabiner
- Aluminiumschiene im Rückenbereich zur Stabilisierung
- Tragegriff
- Bergegriff

**Enthält eine Menge – 30 – 40 ++++ kg.**

## Ein Rucksack soll mit nachfolgenden Dingen gefüllt werden:①

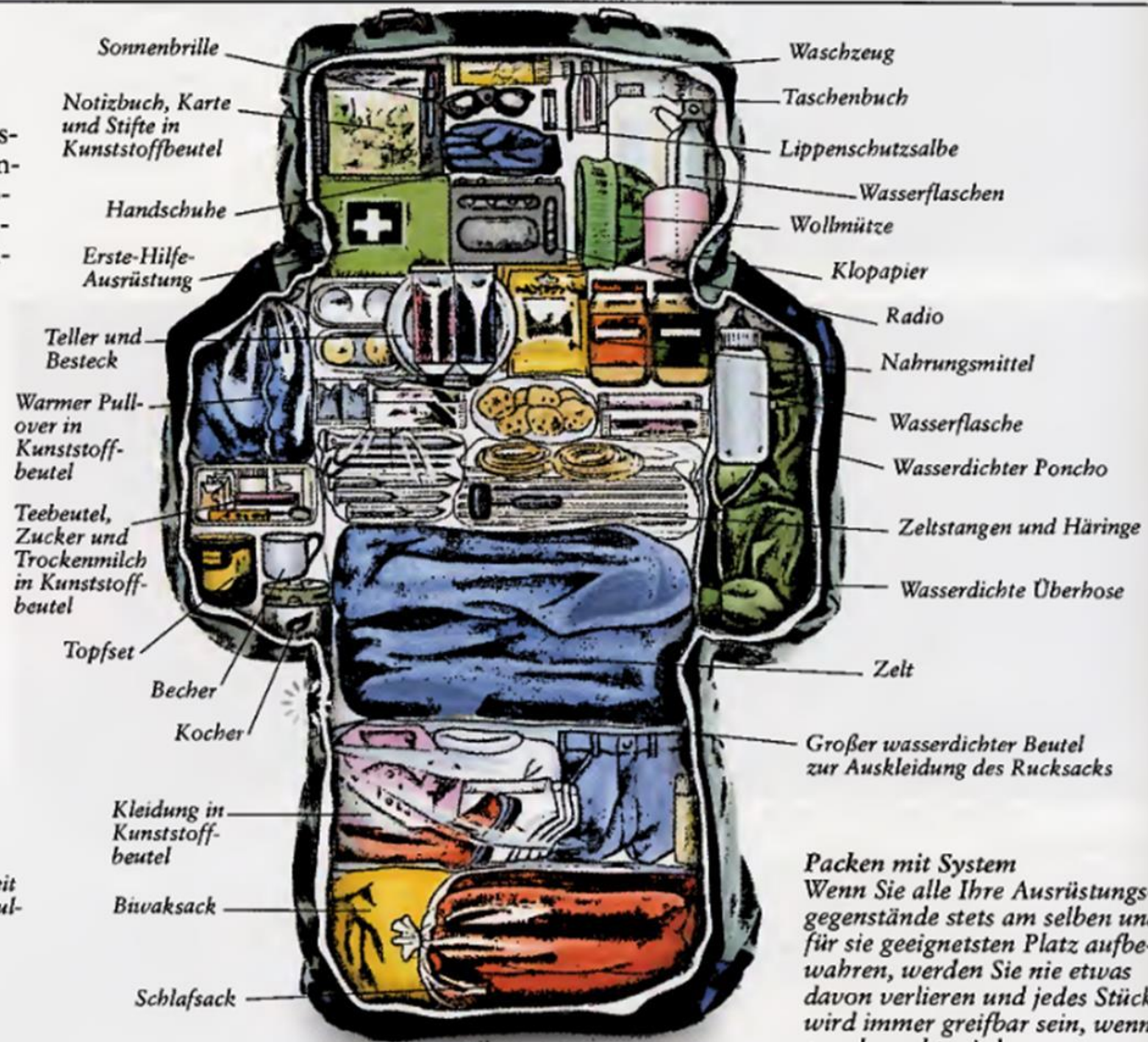
- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ausweis (amtl. Dokument wie Reisepass, Personalausweis)   | <input type="checkbox"/> Trinkbecher   |
| <input type="checkbox"/> Geld (Sparbuch)   | <input type="checkbox"/> Hygieneartikel ③ (Seife, Zahnbürste u. -pasta, Reinigungsmittel, Taschentücher, Toilettapier etc.)  |
| <input type="checkbox"/> Wertsachen (Schmuck, Wertpapiere)   | <input type="checkbox"/> Reiseapotheke (Ergänzung je nach Ausstattung um elastische Binde, Brandsalbe, Dreiecktuch, Insektenschutzmittel etc.)   |
| <input type="checkbox"/> Warme Kleidung ② (Windjacke, Pullover, Weste, Unterwäsche, Strümpfe, Kopfbedeckung, Handschuhe) | <input type="checkbox"/> Arzneimittel (persönliche Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen)  |
| <input type="checkbox"/> Regenschutzkleidung   | <input type="checkbox"/> Taschenmesser (Universalmesser mit Mehrfachfunktion)  |
| <input type="checkbox"/> Festes Schuhwerk  | <input type="checkbox"/> Taschenlampe  |
| <input type="checkbox"/> Wolldecke oder Schlafsack   | <input type="checkbox"/> Tragbares Radio   |
| <input type="checkbox"/> Proviant  | <input type="checkbox"/> Nähzeug   |
| <input type="checkbox"/> Trockenspirituskocher   | <input type="checkbox"/> Namensschild für Rucksack ④ (Für Kleinkinder sollte ein Anhänger oder eine SOS-Kapsel mit Name und Geburtsdatum des Kindes sowie Anschrift der Eltern bereitliegen) |
| <input type="checkbox"/> Zünder oder Feuerzeug   | <input type="checkbox"/> Dokumentenmappe   |
| <input type="checkbox"/> Essgeschirr   |  |
| <input type="checkbox"/> Essbesteck  |  |
| <input type="checkbox"/> Dosenöffner   |  |
| <input type="checkbox"/> Thermos-/Feldflasche  |  |

- ① Ein Rucksack ist am besten geeignet (man hat die Hände frei, er ist leichter tragbar). Jedes Familienmitglied sollte seine persönlichen Sachen in einem eigenen Rucksack verwahren.
- ② Richtige Bekleidung ist ein wesentlicher Schutz um Notsituationen besser überstehen zu können. Nasse Kleidung sobald als möglich ausziehen (daher Wäsche zum Wechseln einpacken) Auch auf Reinhaltung achten (Ungezieferbefall)
- ③ Im Katastrophenfall kann eine Evakuierung behördlich angeordnet werden. Bei Unterbringung in Not(Massen)quartieren kommt hygienischen Maßnahmen besondere Bedeutung zu. Körperpflege ist deshalb wichtig, um die Widerstandskraft zu erhalten und sich vor Krankheiten zu schützen.
- ④ Auf jedem Rucksack wäre ein Schild mit Name und Adresse anzubringen (ist in Massenquartieren unbedingt notwendig; auf Ordnung achten)!

**Auf den ersten Blick mag der Eindruck entstehen, dass dieses Notgepäck zu umfangreich ist. Das ist sicher nicht der Fall. Jeder, der sich gerne in freier Natur aufhält, wird vom Rucksack beginnend Vieles im Haushalt haben. Wer Neuanschaffungen tätigen muss, sollte sich am besten dort umsehen, wo Camping- und Freizeitartikel angeboten werden. Diese sind äußerst praktisch, weil sie ein geringes Gewicht aufweisen und platzsparend unterzubringen sind.**

# PACKEN DES RUCKSACKS

Dank Ihrem Rucksack können Sie die Nahrungsmittel und Kleidung, die Sie unterwegs brauchen werden, verstauen und dazu noch Ihre übrige Camping-Ausrüstung bequem transportieren. Befestigen Sie nichts an seiner Außenseite – es könnte beschädigt werden oder verloren gehen. Alle Teile die Sie schnell greifbar haben sollten, bewahren Sie am besten in den Außentaschen auf. Ganz unten in den Rucksack packen Sie die leichten und sperrigen Gegenstände – die zusätzlich durch einen großen, robusten und wasserdichten Beutel geschützt werden – während die schwersten Teile nach oben kommen sollten, damit der Schwerpunkt Ihres Gepäcks möglichst hoch liegt. Schützen Sie Ihre Kleidung, die Nahrungsmittel, das Waschzeug, eine Erste-Hilfe-Ausrüstung und andere Ausrüstungskleinteile im Rucksack mit getrennten, wasserdichten Packbeuteln. Solange Sie sich in einem Lager aufhalten, sollten Sie alles, was Sie nicht unmittelbar benötigen, im Rucksack belassen.



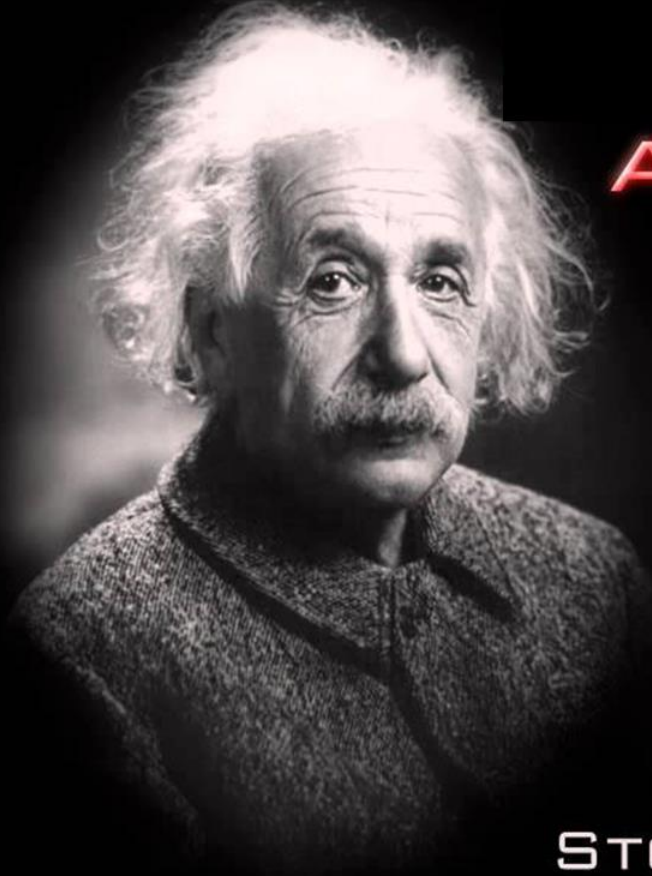
Gewicht sollte weit oben auf den Schultern liegen

**Packen mit System**  
Wenn Sie alle Ihre Ausrüstungsgegenstände stets am selben und für sie geeignetsten Platz aufbewahren, werden Sie nie etwas davon verlieren und jedes Stück wird immer greifbar sein, wenn es gebraucht wird.

# Rollator Vital Carbon

Ein leichter Begleiter    Sitzhöhe 62 cm    Eigengewicht 5,8 kg    Belastbarkeit: 150 kg  
ca. 350 – 500 €    [www.drpetrabracht.de/bewegung---bedeutung.html#sthash.iqqJEPCI.dpbs](http://www.drpetrabracht.de/bewegung---bedeutung.html#sthash.iqqJEPCI.dpbs)





## ALBERT EINSTEIN:

„ICH BIN NICHT SICHER,  
MIT WELCHEN WAFFEN  
DER DRITTE WELTKRIEG  
AUSGETRAGEN WIRD,  
ABER IM VIERTEN WELTKRIEG  
WERDEN SIE MIT  
STÖCKEN UND STEINEN KÄMPFEN.“

Spannbauer  
**krisenvorsorge.com**  
Finanzkrise – Die umfassende Krisenvorsorge

SICHERUNG DES EINKOMMENS • RETTUNG DER ERSPARNISSE  
VORRÄTE/AUTARKIE • MASSNAHMEN FÜR DIE EIGENE SICHERHEIT  
PERSÖNLICHE FÄHIGKEITEN

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



Gerhard Buzek  
**Das große Buch  
der Überlebens-  
techniken**



Das umfassende Nachschlagewerk für alle,  
die sich in Ausnahmesituationen rasch  
richtig verhalten und durchsetzen wollen



Gerhard Spannauer



**Pfefferspray –  
das effektivste Abwehrmittel**



# Hannich

**VERTRAULICH**

Hier ist eine Wahrheit, die das Zeug hat, die Augen zu öffnen: Die European School of Management and Technology (ESMT) hat in einer aktuellen Studie im Juni 2017 festgestellt, dass allein den französischen und deutschen Banken insgesamt rund **500 Milliarden Euro an Eigenkapital** fehlen, um eine neue Welle der Finanzkrise überstehen zu können.

*14.02.2017 Günter Hannich:*

*„Wir steuern auf die größte Krise der Menschheitsgeschichte zu!  
Es gibt kein Entkommen!“*

**„Eine epochale  
Bevölkerungsarmut  
steht kurz bevor!  
Sie werden alles  
verlieren!“**

## **Was können Sie konkret tun?!**

Was zählt sind Sie und Ihre engsten Vertrauten. Ihre Familie! Die Menschen zu retten vor dem was kommt ist unmöglich, aber sich selber retten, das ist weitaus einfacher!!!

- 1. Vermeiden Sie dichtbesiedelte Großstädte!**
- 2. Ziehen Sie aufs Land, da wo Sie nicht zur Minderheit gehören!**
- 3. Versuchen Sie sich zu bewaffnen!**
- 4. Kaufen Sie physisches Gold und Silber!**
- 5. Versuchen Sie mit Nachbarn und oder angehörigen eine „Bürgerwehr“ für die kommende Zeit zu gründen!**
- 6. Wandern Sie aus, wenn es Ihnen möglich ist!!!**
- 7. Fangen Sie an zu beten! Zu GOTT (ist weder männlich noch weiblich – ohne Anfang ohne Ende – unabhängig von Zeit und Raum!!!** *nicht zu Jesus (Frieden u. Segen sei mit ihm)*  
- schreibt dieser BLOG - oder einem anderen Sterblichen wie die Elite es gerne hätte! Alles andere ist irrationaler Götzendienst!!!  
[www.goldfinger-report.com/de/blog/allgemein/burgerkrieg-2020/](http://www.goldfinger-report.com/de/blog/allgemein/burgerkrieg-2020/)



# Länder in Europa mit eigener Währung:



- Bulgarien (BGN Lew)
- Dänemark (DKK dänische Kronen)
- Island (ISK isländische Kronen)
- Kroatien (HRK kroatische Kuna)
- Litauen (LTL Litauische Litas)
- Nordirland (GBP Pound Sterling)
- Norwegen (NOK norwegische Kronen)**  
1,00 Euro = 9,65 Norwegische Kronen
- Grossbritannien (GBP Pound Sterling)**
- Polen (PLN Zloty)
- Rumänien (RON Leu)
- Schweden (SEK schwedische Kronen)
- Schweiz (CHF Schweizer Franken)**
- Tschechien (CZK tschechische Krone)
- Türkei (TRY türkische Lira)
- Ungarn (HUF Florin)



## Unser Angebot an Goldbarren



Alle Produkte >

## Unser Angebot an Goldmünzen



Alle Produkte >

[www.goldreporter.de/gold-kaufen/](http://www.goldreporter.de/gold-kaufen/)

<https://hartgeld.com/>

[www.goldsilbershop.de](http://www.goldsilbershop.de)

[https://gold.bullionvault.de/help/FAQs/FAQs\\_aboutUs.html](https://gold.bullionvault.de/help/FAQs/FAQs_aboutUs.html)

[www.youtube.com/watch?v=ahlaH6q8gDE](http://www.youtube.com/watch?v=ahlaH6q8gDE)

Gold kaufen: 7 häufige Fehler

# 7 häufige Fehler beim Kauf von Gold



## Unser Angebot an Silberbarren



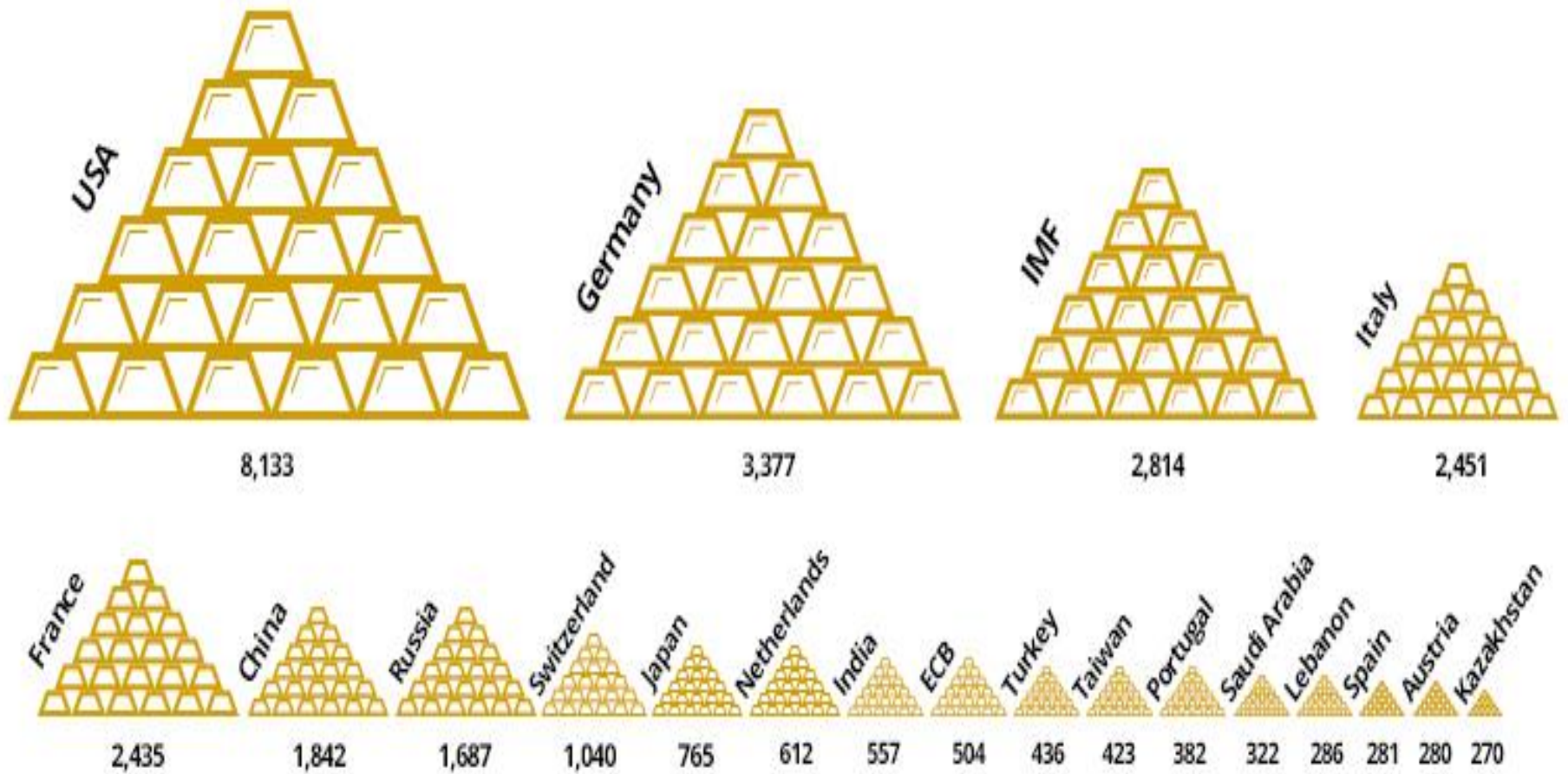
Alle Produkte >

## Unser Angebot an Silbermünzen



Alle Produkte >

# World Official Gold Holdings in Tonnes



Source: World Gold Council, International Financial Statistics, June 2017\*



**SILBER-GRAMMY 999 Feinsilber (Ag)**  
10 g zu 13,20 EUR MWSt 19 %



**GOLD-GRAMMY 999,9 Feingold (Au)**  
0,25 g = 16,25 € / 1 g = 47,69 €  
5 g zu 217,61 EUR MWSt 0%  
Währungsgold = Mehrwertsteuerfrei



## **GOLD-GRAMMY-SET**

Preise  
MÄRZ  
2016

**999,9 Feingold (Au)**  
enthält je 1 St. 5 / 2 / 1 / 0,5 / 0,25 g  
insgesamt 8,75 g = 397,06 EUR

<http://quer-denken.tv/index.php/partner/223-gold-grammy> 3 %

**[gold-grammy](http://gold-grammy.de)**<sup>®</sup> ist eine Marke der Reischauer GmbH für Anlageprodukte aus 99,9% Gold.

Die Produkte sind rund in der Gestalt, somit unauffällig in der Geldbörse unterzubringen. die Prägung beinhaltet das Gewicht in Gramm, Materialbezeichnung und Herstellernachweis.  
HERSTELLER: Firma Reischauer GmbH - ein Familienunternehmen in Idar-Oberstein. Seit 1913 Verarbeitung von Edelmetallen wie Gold und Silber. Mit ca. 40 Mitarbeitern international tätig, auch für staatliche Münzpräganstalten, sowie Münz- und Medaillen-Vertriebsgesellschaften.

IN TURBULENTEN ZEITEN  
WIE DIESEN BESTEHT  
EIN TIEFES BEDÜRFNIS  
NACH BESTÄNDIGKEIT.

---

*Die PIM GOLD und Scheideanstalt GmbH bietet  
die passenden Produkte und Lösungen für  
diesen stark wachsenden Markt!*

---

Mesut Pazarci  
Geschäftsführer der PIM GOLD  
und Scheideanstalt GmbH



Herzlich Willkommen!

**PIM GOLD und Scheideanstalt GmbH**

<http://pim-gold.com/unternehmen/>



Thomas Moore

1478-1535

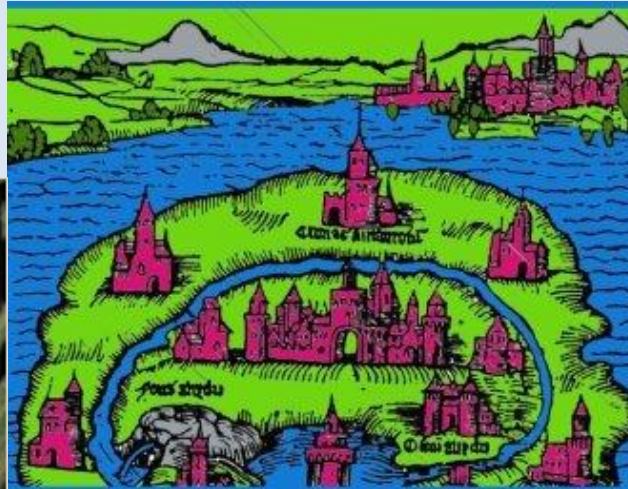
UTOPIA



Thomas Morus

Utopia

HOLZINGER



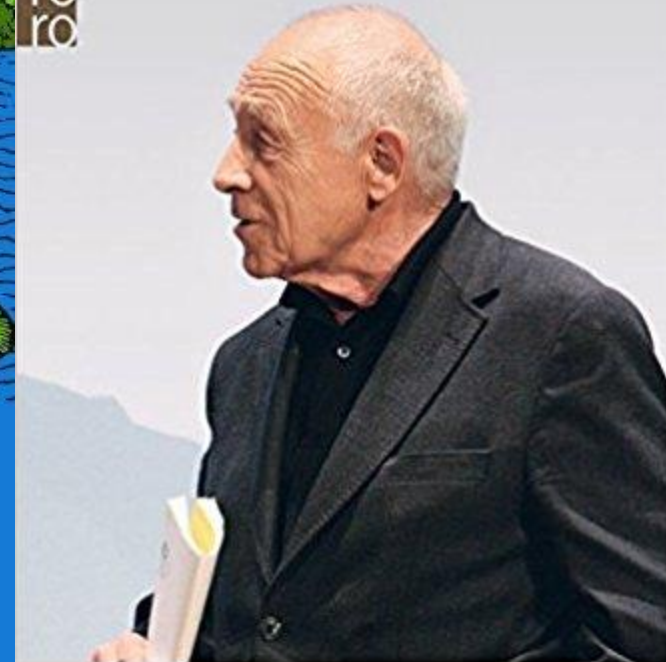
UTOPIA

THOMAS MORUS

Heiner Geißler  
Ou Topos

Suche nach dem Ort,  
den es geben müßte

roro  
roro



Ou Topos:  
Suche nach dem Ort, den es geben müßte  
2010 von [Heiner Geißler](#)

# Silber ist für mich das Gold des kleinen Mannes.

<https://dieunbestechlichen.com/2017/06/finanzielle-selbstverteidigung-silber-das-gold-des-kleinen-mannes/>

*Edelmetall wie das Silber hat einen Haufen Vorteile gegenüber Papier:*

- \* Silber, sowie auch Gold sind begrenzte Rohstoffe, es gibt sie nicht unendlich und man kann sie nicht chemisch herstellen
- \* es ist seit Jahrtausenden wertvoll und kann de facto nicht wertlos werden, wie z.B. bedrucktes Papier oder Aktien von Unternehmen, die es nicht mehr gibt
- \* seit Jahrzehnten steigt die Nachfrage in der Industrie (Nanotechnologie, Elektronik, Photovoltaik, Medizin etc.) sogar mehr als bei Gold
- \* es ist weltweit gefragt und damit nicht an eine Währung gebunden
- \* es ist leichter zu verkaufen und zu teilen als z.B. eine Immobilie
- \* es ist leichter, unauffälliger und somit gerechter zu vererben
- \* die Preissteigerung bei hoher Nachfrage, z.B. bei einer Krise, ist immer gegeben
- \* es ist jederzeit gut zu „versilbern“, Edelmetall wird überall und gerne angekauft und
- \* es ist nicht, wie die meisten Finanzprodukte, an Vertragslaufzeiten gebunden.



Guido Grandt [volkspetition.org](http://volkspetition.org) News

vom 23. August 2016, 15:30 Uhr

## So wichtig ist Bargeld!

Das **Konzept für die zivile Verteidigung** mit Lebensmitteln auch noch andere Maßnahmen. Beispielsweise sollen Sie **im Notfall zum "Selbstschutz" fähig sein**. Ja, Sie haben richtig gelesen. Und zwar noch *bevor* die staatlichen Maßnahmen anlaufen. Hierzu gehört neben der **Versorgung mit Lebensmitteln und Wasser auch die mit Energie**. Und - man höre und staune - **mit Bargeld**.

**Das alles soll jeder für sich sicherstellen**. Aber das ist noch nicht alles: Auch Bargeld soll sicher gestellt werden! Eine Aussage, die der vorherrschenden EU-Politik, das Cash abzuschaffen, zuwiderläuft. Ich sage Ihnen: Dies ein besonders wichtiger Hinweis darauf, dass wohl etwas Größeres ansteht. Wie etwa ein europäischer Banken-Crash.

## "Bargeldsicherung" als Krisennotvorsorge

Der Hinweise auf die Bargeldsicherung widerläuft eigentlich der vorherrschenden EU-Politik. Denn diese ist darauf ausgerichtet, Cash flächendeckend abzuschaffen. An anderer Stelle habe ich bereits darauf hingewiesen, dass Bargeld gebrandmarkt wird. Etwa als "Blut in den Adern der Kriminalität", mit dem nicht nur der globale Schwarzmarkt, sondern auch der internationale Terrorismus finanziert werden soll. Außerdem würde es Steuerhinterziehung, Geldwäsche und Drogengeschäften Vorschub leisten. Aber das sind nur Scheinargumente. Denn auch ohne Bargeld würden diese Sümpfe nicht trockengelegt. So wird Schweden wohl das erste EU-Land sein, in dem die Geldscheine fast vollständig abgeschafft werden.

**Dabei ist "Cash" individuelle Freiheit!** Wenn Sie nur noch mit Plastikkarten oder Chips zahlen können, werden sämtliche Käufe transparent. Denn alles wird registriert. Selbst wenn Sie einen Kaugummi kaufen. Der gläserne Bürger wäre so real wie diese Zeilen, die Sie gerade lesen.

<http://archiv.investor-verlag.de/die-bundesregierung-schlaegt-indirekt-alarm/122258022/>



# Bargeldlos in der Krise: Ohne Strom kommt der Handel zum Stillstand

17. Februar 2016 aikos2309

<http://www.pravda-tv.com/2016/02/bargeldlos-in-der-krise-ohne-strom-kommt-der-handel-zum-stillstand/>

Bargeld wird von Kredit- und Bankkarten abgelöst, welche bald selbst durch neue digitale Währungen und Zahlungssysteme abgelöst werden. Trotz aller Vorteile der digitalen Revolution, gibt es jedoch immer noch eine Reihe Schattenseiten. Die offensichtlichste ist die Abhängigkeit von Elektrizität.

Ein großer Hurrikan, der zum Ausfall des Stroms führt, ein Spannungsabfall oder eine Hacker-Attacke auf das Stromnetz, könnte den gesamten Handel zum Stillstand bringen. Mit Bargeld sind Transaktionen nach wie vor möglich, mit digitalen Zahlungen kommt die Zivilisation zum Stillstand, bis der Strom wiederhergestellt ist.

Wenn man keine Nahrungsmittel oder Güter zum Tauschen besitzt, dann hat man Pech. Stellen Sie sich nur eine Stadt wie New York vor, ohne Strom und ohne Möglichkeit, irgendwas zu kaufen oder zu verkaufen. Es wäre nicht hübsch.

Beispiel PayPal: Die Geschäftsbedingungen von PayPal untersagen deren Service zum Kauf oder Verkauf von Schusswaffen, Vielen Personen, die PayPal für den Verkauf von Schusswaffen-Ersatzteilen benutzt haben, wurden die Accounts von PayPal eingefroren oder geschlossen, Waffen-Firmen wurden die Bankkonten eingefroren , Kreditkarten gesperrt . . .

.... Ohne Bargeld bedarf es nur ein wenig Druck von Seiten der Regierung auf die Betreiber der Zahlungssysteme, um Zahlungen Für dies oder jenes zu stoppen, man kann dies oder jenes nicht mehr kaufen...



Bei der Lehmann-Bankenkrise 2008 mussten die Menschen sechs Wochen ausharren, bis sie an ihr Geld kamen. Ich habe von Menschen gelesen, die ihre Freunde um Geld bitten mussten, um die alltäglichen Ausgaben zu bestreiten.

## Bargeldvorrat wie folgt aufteilen:

1/3 in 10-Euro-Silbermünzen



1/3 in Eurobargeld



1/3 in Norwegische Kronen oder Schweizer Franken



Die **10-Euro Silbermünzen der Deutschen Bundesbank** sind aus verschiedenen Gründen für die Krisenvorsorge sehr geeignet. Sie sind in der Bundesrepublik ein gesetzliches Zahlungsmittel. Somit kann man diese jederzeit für Zahlungen jeglicher Art einsetzen oder sie bei den Banken wieder gegen Papier- oder Giralgeld eintauschen. Andererseits enthalten diese Münzen Silber und stellen somit einen Sachwert dar. Diese Münzen bekommt man bei den Banken im Tausch 1 :1 gegen 10 Euro.

**GOLD-GRAMMY<sup>®</sup>**  
by Reischauer

FEINGOLD 0,25 GRAMM  
FEINGOLD 0,5 GRAMM  
FEINGOLD 1 GRAMM

FEINGOLD 2 GRAMM  
FEINGOLD 5 GRAMM

**JETZT GOLD-GRAMMY-ABO ABSCHLIESSEN**

Startseite > Grammy

**KEINE AKTIEN** - Das Hauptproblem bei allen Aktien ist das Depot. Dieses befindet sich meist bei einer Bank und jede Behörde sieht, was da drauf ist. Die Bank oder Broker muss das den Behörden melden. Zur Zeit ist das Depot noch ! Sondervermögen und vor einer Bankpleite geschützt, vor einer Staatspleite jedoch nicht. Der Staat kann jederzeit darauf zugreifen, ein Depot genauso sperren wie ein Konto. Das sollte man im Auge behalten. Läuft alles gut und sicher, kein Problem bis auf die Börsenverluste, aber im Krisenfall, was dann ?

# Trinkwasser

in der freien Natur aus Seen, Flüssen, Bächen, Quellen, Wasserlöchern oder Pfützen kann immer belastet und verunreinigt sein durch

- krankmachende Mikroorganismen, Bakterien,
- durch Abfälle, Chemikalien, chemische Rückstände, Giftstoffe

und damit hochgefährlich für die Gesundheit! Bereits durch eine kleine Menge von verschmutztem Wasser kann ich mir einen schweren Durchfall hinzuziehen. Dabei verliert der Körper immer weiter Wasser und es wird kein Wasser zugeführt... Nach kurzer Zeit treten Wassermangelercheinungen auf, das kann lebensgefährlich werden.

**Verunreinigtes Wasser könnte der erste Sargnagel sein.**

Waterborne Diseases	EPA Requirement	Exceeds EPA Recommendation	Removal Rate
<b>Bacteria Which Cause:</b> I.E.: Cholera, Botulism ( <i>Clostridium botulinum</i> ), Typhoid ( <i>Salmonella typhi</i> ), Amoebic Dysentery, <i>E. coli</i> , Coliform Bacteria, Streptococcus, Salmonella	99.9999% 6 log	Yes	99.99999% 7 log
<b>Protozoan (Cyst):</b> I.E.: Giardia, Cryptosporidium, Cyclospora	99.9% 3 log	Yes	99.9999% 6 log

**Bedenken Sie: Im Extremfall können Sie drei Wochen ohne Nahrung auskommen. Ohne Wasser schaffen Sie es gerade mal drei Tage!**

([Krisenvorsorge: Die 4 besten Wasserfilter-Methoden im Vergleich \(Video\)](#))

<http://www.fluchtrucksack.de/sawyer-mini.html>



### Faltkanister 20 Liter

Es ist empfehlenswert einige 20 Liter - Faltkanister bereit zu haben, um in einem Krisenfall rechtzeitig Trinkwasser abzufüllen bzw.

€ 11,50 \*

Vergleichen Merken



### Micropur Tabletten

Micropur wird verwendet zum Frischhalten von Wasser und dient zur Haltbarmachung von Trinkwasser bzw. um Trinkwasser

€ 25,00 \*

Vergleichen Merken

[www.krisenvorsorge.at/wasserfilter-wasseraufbereitung/](http://www.krisenvorsorge.at/wasserfilter-wasseraufbereitung/)



### Micropur Pulver

Micropur wird verwendet zum Frischhalten von Wasser und dient zur Haltbarmachung von Trinkwasser bzw. um Trinkwasser

€ 29,00 \*

Vergleichen Merken



### Seven Oceans Trinkwasser

1 Karton mit 30 Packungen à 0,5 Liter - gesamt 15 Liter. Es handelt sich hierbei um ein hoch qualitatives Trinkwasser (pH 5.5 -

€ 54,90 \*

Vergleichen Merken



### LifeStraw Strohalm Wasserfilter

Der LifeStraw Strohalm Wasserfilter ist eine preisgekrönte, einfach zu nutzende Wasser-Filtrationstechnologie, die es Ihnen

€ 24,90 \*

Vergleichen Merken



### Trinkflasche Wasserfilter

Der LifeStraw Go Wasserfilter ist eine robuste Wasserflasche mit eingebautem 2-stufigem Filter der 99,9999 % aller im Wasser

€ 49,95 \*

Vergleichen Merken



### Mini Wasserfilter

Der leichte und kompakte KatadyN Mini Wasserfilter findet überall Platz und ist der ideale Begleiter auf Kurzreisen,

€ 129,00 \*

Vergleichen Merken

**TIPPI!**



### Combi Wasserfilter

Der KatadyN Combi Wasserfilter besteht aus zwei Filterkomponenten: Das silberimprägnierte Keramik-

€ 224,00 \*

Vergleichen Merken



## Sawyer MINI Wasserfilter Outdoor Camping Trekking Wasseraufbereitung von **SAWYER PRODUCTS**

38.- €



- Original Sawyer Produkt. Der Sawyer MINI Filter ist ein ultraleichter und kompakter Wasserfilter für Camping, Outdoor, Hiking. Sawyer MINI Wasserfilter ist so klein, dass er in die Handfläche passt und somit viel kleiner und leichter (nur 45g.) ist als viele der anderen gängigen Wasserfilter auf dem Markt.
- Der Sawyer MINI Wasserfilter entfernt 99.99999% von allen bekannten Bakterien wie z.B. Salmonella, Cholera oder E.coli sowie 99.9999% von allen Protozoen wie Giardia oder Kryptosporidien
- Der Sawyer MINI Filter muss nicht ausgetauscht werden und das gefilterte Wasser schmeckt wie stilles Wasser aus der Flasche und nicht nach Chemikalien. Einfach den Beutel an einem See, Bach oder Fluss füllen, den Filter direkt auf den Beutel schrauben und drücken. Das gefilterte Wasser läuft direkt in die Wasserflasche.

3 x 1 Liter Beutel 19.- €



Krisenvorsorge:

## Die 4 besten Wasserfilter-Methoden im Vergleich (Video)

[www.krisenvorsorge.at/wasserfilter-wasseraufbereitung/](http://www.krisenvorsorge.at/wasserfilter-wasseraufbereitung/)



## SteriPen® Ultra UV Wasserentkeimer UV-Licht als Wasserfilter-Methode



[www.pravda-tv.com/2016/11/krisenvorsorge-die-4-besten-wasserfilter-methoden-im-vergleich-video/](http://www.pravda-tv.com/2016/11/krisenvorsorge-die-4-besten-wasserfilter-methoden-im-vergleich-video/)



## MSR® AutoFlow Gravity Filter - 2 Liter

Neue Version Preis: 99,95 €

Die überragend praktische Funktionsweise des AutoFlow Gravity Filters hat schon viele Outdoor-Fans vom pumpenlosen Wasserfiltern überzeugt. Inzwischen haben wir nicht nur die lebensmittelechte Innenbeschichtung verbessert, sondern auch die Gesamtkonstruktion. Das Ergebnis ist ein noch kompakterer Filter, der bei leichtem Gewicht nur mit Hilfe von Schwerkraft Wasser filtert.

Der AutoFlow Gravity Mikrofilter stellt die neueste Entwicklungsstufe der Trinksysteme für die Wildnis dar und verbindet Wasserfiltration, -aufbewahrung und -behälter in einem einfachen, leichten System ohne Pumpen. Er ist mit der neuesten Hohlfasertechnologie ausgestattet und wirkt durch Schwerkraft, sodass der AutoFlow Mikrofilter obendrein schnell ist und bis zu 1,75 Liter reines Wasser pro Minute ohne einen einzigen Pumpenhub erzeugt.

Filtert mehr als 1,75 Liter pro Minute. Leicht: Wiegt nur 300 g.

**Anpassungsfähig:** Direkte Filtermöglichkeit in praktisch alle Flaschen oder Behälter mit beiliegendem Universal-Flaschenadapter.

**Filtergeschwindigkeit:** 1.75 liters per min

**Lebensdauer der Filterpatrone:** ~1500 liters

**Tested:** Meets NSF protocol P231 for removal of bacteria (99.9999%) and protozoa (99.9%) from beginning to end of filter life in "worst-case" water.





€37.00

**LEBENSRETTER:**

## Miniwell® Wasserfilter

**sorgt IMMER für einen reinen  
Trinkgenuss -  
- besonders im Krisenfall!**

- 0,1 Mikron Ultrafiltrationsmembran (medizinisches Material) als Filtermedium
- wirksam gegen 99.9% aller Bakterien
- kann an herkömmliche Wasserflaschen mit 28mm Durchmesser angebracht werden

### **Spezifikationen:**

- Größe: 40\*136mm
- Gewicht: 0,04kg
- Wasserdurchfluss: 0,6L/min
- Material: ABS, UF (medizinisches Material), Silikon

<http://www.watergate.tv/shop/produkt/?id=36>



# EICHBACH® **Wasserkarister 10l**

## Nahrungsmittel Wasser ist überlebensnotwendig!

Täglich benötigen Sie durchschnittlich **2 bis 2,5 Liter Wasser**. Schon nach maximal vier Tagen ohne diese Flüssigkeit werden Sie sterben! Allerdings brauchen Sie Wasser nicht nur zum Überleben, sondern auch um Ihr Essen zuzubereiten, zur körperlichen Hygiene, für die Toilette, zum Wäsche waschen, Putzen, Reinigen und vieles mehr.



€ 9.90

- Klarer Kunststoffbehälter
- lebensmittelecht **PVC**
- in Kissenform,
- faltbar mit Hahn
- Tragegriff mit verschraubbarer Öffnung
- Maße: ca. 23 x 23 x 23 cm

# 4rain Wandtank Slim Stone für Regenwasser

Anthrazit, 250 l / **300 Liter** Steinoptik 119.- / **99.- €**

Platzsparend - und kompakt - einfache Montage – **auch für Leitungswasser**

UV- und witterungsbeständig - Inklusive Auslaufhahn, Befestigungsösen und Windsicherung

**Höhe 105/182 cm** Länge 79/37 cm Breite 38/58 cm Gewicht 15/17 kg



# Garantia Basic Line Regentonne

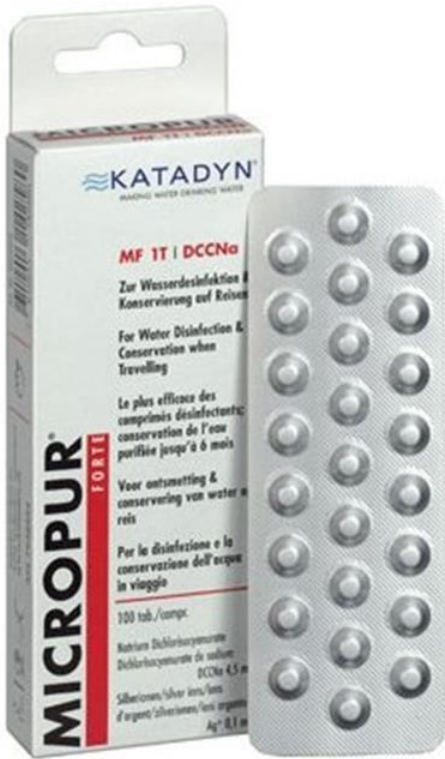
300 l, grün, 30.- € + 20.- € Speditionsversand

Optimale Regenwassernutzung - Hohe Stabilität durch Metallverstrebung

Aus 100% Recyclingmaterial - Mit praktischem Auslaufhahn

Als **Trinkwasserspeicher** in Notzeiten in der Wohnung/Bad aufstellen





## Katadyn Erwachsene Wasserdesinfektion Micropur Forte MF 1T

Schnelle und wirkungsvolle **Wasserdesinfektion für klares Wasser**. Risikolos Zähne putzen und Wasser trinken. Findet in jedem Gepäck Platz. Schützt dank Silberionen bis zu 6 Monate vor Wiederverkeimung. Bei trübem Wasser in Kombination mit einem Filter einsetzen. Technologie: Silberionen kombiniert mit Chlor. Kontaktzeit: 30 min für Bakterien und Viren, 2 h für Giardia in klarem Wasser. Form: Tabletten. Haltbarkeit: 5 Jahre. Anwendung: In Camps, beim Reisen und Wandern. Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.



BS07: Micropur Tabletten

**Wirkstoff: Silberionen** (frei von Chlor) - **inaktiviert Bakterien**  
Form: Tabletten MC10T für 400 lt. Wasser (40 Tabl. für je 10 lt. Wasser)

Einwirkzeit: 2 Stunden

Halbarkeit: 10 Jahre

€ 24,00

## Vitalisierung von Leitungswasser

Wasser ist der Hauptbestandteil unseres Körpers. Der Qualität des Trinkwassers kommt somit eine besondere Bedeutung zu. Mit dem **plocherkat** kann das Wasser einfach und wirkungsvoll verbessert werden. Er wird dazu nur an der Wasserleitung befestigt und schon kommt vitalisiertes Trinkwasser mit Quellwasser-Effekt aus dem Hahn. Kein Stromanschluss oder sonstigen sanitäre Installationen sind dafür notwendig. Die verbesserte Wasserqualität erkennt man dadurch, dass Kalkausfällungen leichter gereinigt werden können und natürlich am besseren, frischen Geschmack des Wassers. Da das Gerät keine Verbrauchsmaterialien enthält, stellt es eine langfristige und sichere Investition in eine gute Qualität Ihres Trinkwassers dar (seit 1986 im Einsatz!). Es empfiehlt sich zusätzlich, einen plocher e-smog-winkel auf der Wasserleitung anzubringen, um evtl. Beeinträchtigungen durch E-Smog zu verhindern.

### **Wasser** ROLAND PLOCHER® integral-technik:

Bewährtes Wasservitalisierungssystem Trinkwasser mit Quellwasser-Effekt auch für Tiere! [www.plocher-agrar.de](http://www.plocher-agrar.de)

[www.plocher-](http://www.plocher-agrar.de/app/download/20700404/plocherkat_wasser_2015.pdf)

[agr-ar.de/app/download/20700404/plocherkat\\_wasser\\_2015.pdf](http://www.plocher-agrar.de/app/download/20700404/plocherkat_wasser_2015.pdf)

Wasser ist Leben  
Wasser ist Leben

PLOCHER  
WASSESTECHNIK  
ANDERS.

**Integrale Trinkwasser-  
Vitalisierung mit dem plocherkat**

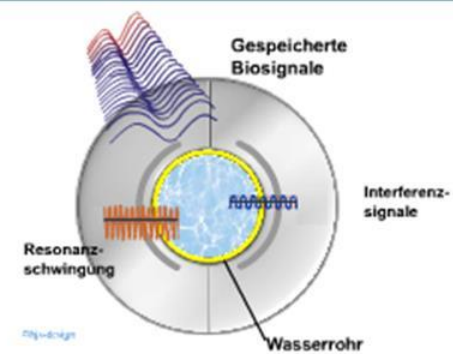
*Thema „Wasser“  
Wasservitalisierung & Härtestabilisierung  
Produkte mit Montageanleitung  
Erfahrungsberichte  
Häufig gestellte Fragen  
Grundwasserschutz  
Weltweit im Einsatz*

DAS ORIGINAL  
seit 1980

Certified System  
SWISS TS  
ISO 9001

THE GLOBAL COMPANY  
WE SUPPORT

**Quellwasserstruktur aus der Wasserleitung**



<http://www.wellan-world-wide.com/>



**WELLAN GmbH world-wide**

Klaus Wagner

Otto-Lilienthal-Str. 25

71034 Böblingen

Tel.: +49 7031 2814 312

Fax: +49 7031 2814 314

[info@wellan2000.com](mailto:info@wellan2000.com)

[www.wellan2000.com](http://www.wellan2000.com)

Wasserbehandlungssysteme gibt es viele. Viele arbeiten mit Chemie, mit Strom, mit Magneten.

Alle Systeme und Methoden funktionieren – aber nur wenn Wasser fließt. Neben seiner Tätigkeit als **Heilpraktiker** beschäftigt sich **Klaus Wagner** seit 20 Jahren mit der Wasserbehandlung. Dabei wird meistens nicht gefragt wie steht es mit der Wasserqualität? Der Gedanke reifte: „ einen Wasserbehandler zu entwickeln, welcher die verkalkten Rohre wieder frei macht, der die Korrosion stoppt, der die Trinkwasserqualität verbessert und der immer funktioniert, ob das Wasser steht oder fließt, oder wie schnell es fließt. [www.wellan-world-wide.com](http://www.wellan-world-wide.com)

**“Die Lösung war WELLAN 2000<sup>®</sup>, der Biosignal-Wasserbehandler“**

„Wellan“ – **Wasser gibt dem Wasser wieder neue Energien** ( in Bovis-Einheiten gemessen ) s. Untersuchungsbericht.

“Wellan“ – **Wasser entgiftet den Körper, macht das Wasser reiner** ( Senkung des Leitwertes ) s. Untersuchungsbericht.

“Wellan“ – **verbessert die Trinkwasserqualität** ( s. Untersuchungsbericht Institut Hagalis )

“Wellan“ – **macht Bakterien unschädlich** ( s. Untersuchungsbericht – Umwelt und Hygiene Institut Dr. Prucha.

“Wellan“ – **verhindert Algen- und Fäulnisbildung** ( s. Referenz Schwimmbäder in Spanien ).

Holen Sie sich gesundes Wasser in's Haus

Wasser ist erweiterte Heilung!

Nur heiles Wasser kann heilen!!!



memon<sup>®</sup> bionic instruments GmbH  
Oberaustraße 6a  
83026 Rosenheim  
Telefon: +49-8031-402-200  
E-Mail: [service@memon.eu](mailto:service@memon.eu)  
Webseite: [www.memon.eu](http://www.memon.eu)

memonizerFOOD



Eine gute Ernährung unterstützt einen optimalen Lebensstil, gibt dem Körper Kraft und Energie, und sorgt für einen funktionierenden Stoffwechsel.

**Der memonizerFOOD wurde zur Harmonisierung von Speisen und Getränken entwickelt.**

Einfach anwendbar.

**Teller mit Speisen oder Gefäß mit Getränk für 1 Minute auf die Karte stellen.**

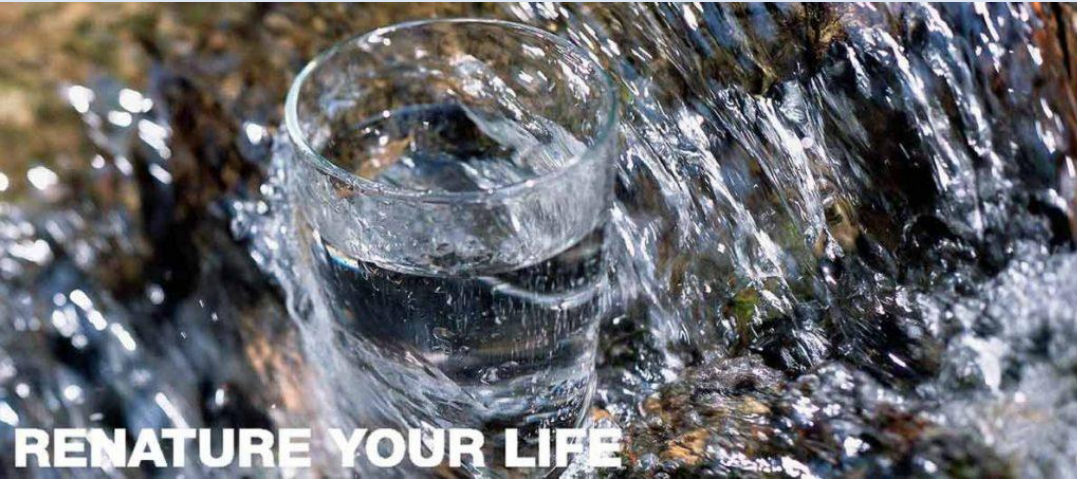
Größe: 55 x 85 x 1 mm

memonizerFOOD

72,00 €

# Leitungswasser? Renaturiertes Trinkwasser!

mit memon renaturiertes Wasser trinken und in Bergwasser-Qualität baden



memon® bionic instruments  
GmbH

Oberaustraße 6a  
83026 Rosenheim

Telefon: +49-8031-402-200

E-Mail: [service@memon.eu](mailto:service@memon.eu)

Webseite: [www.memon.eu](http://www.memon.eu)

Gutes, reines Wasser ist das optimale Lebenselixier, das Ihren Körper in der Regeneration unterstützt.

memon renaturiertes Trinkwasser macht Wassertrinken wieder zum Genuss, bei dem Sie Energie tanken und sich erfrischt fühlen.

Die memon Technologie harmonisiert das Wasser und bringt es wieder in seine natürliche Ordnung und Struktur.

Studien zur Trinkwasser-Harmonisierung mit memon:

<https://www.memon.eu/wirkt-memon/naturereines-trinkwasser/>



# Urs Wirths

<http://www.heilweisen-bewusstsein.de/urswirths.htm>

Harmonisierung  
Vitalisierung



[info@urswirths.de](mailto:info@urswirths.de)

Energetische Produkte  
Orgonstrahler  
**Naturharmoniestation**

# Warum Sie warmes Wasser trinken sollten

[www.fitbook.de/health/warum-sie-warmes-wasser-trinken-sollten](http://www.fitbook.de/health/warum-sie-warmes-wasser-trinken-sollten)

## **Warmes Wasser hat ein paar Vorteile**

Warmes Wasser hilft, weil es angenehm ist.

## **Hilft bei Schmerzen**

## **Unterstützt die Verdauung**

Warmes Wasser ist gut für die Verdauung und hilft bei Verstopfung. Nach oder zu einem fettigen Essen sollte man warmes Wasser trinken, da die Fette besser gelöst und verdaut werden können. „Erwärmte Fette können feiner verteilt in den Darm gelangen. Also eher einen Tee oder ganz ein Glas warmes Wasser zum Essen trinken.

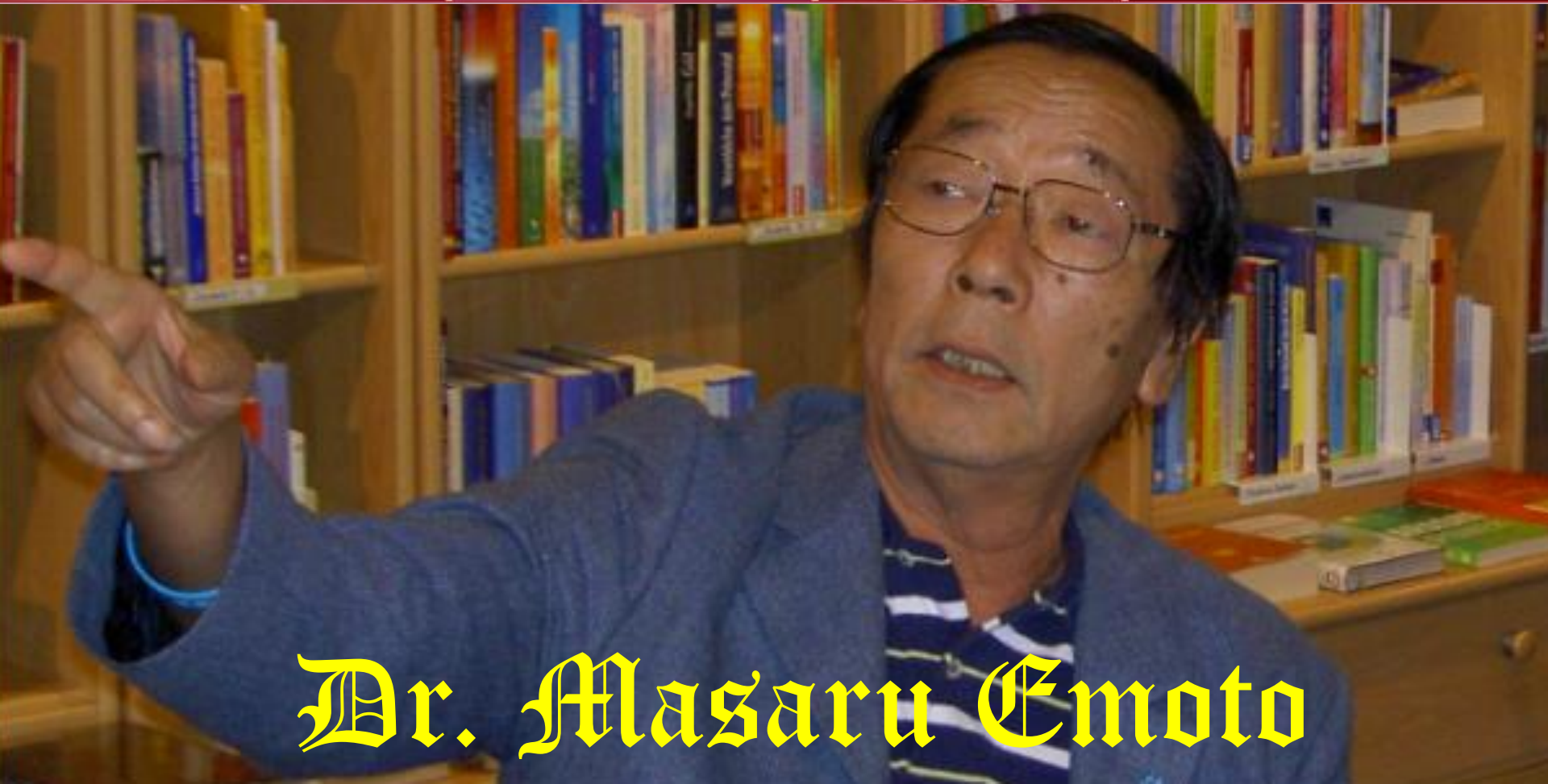
## **Bringt den Kreislauf in Schwung**

## **Kaltes Wasser verbraucht zusätzlich Energie**

Achtung: Kaltes Wasser kann Migräne auslösen

Wasser ist immer gut





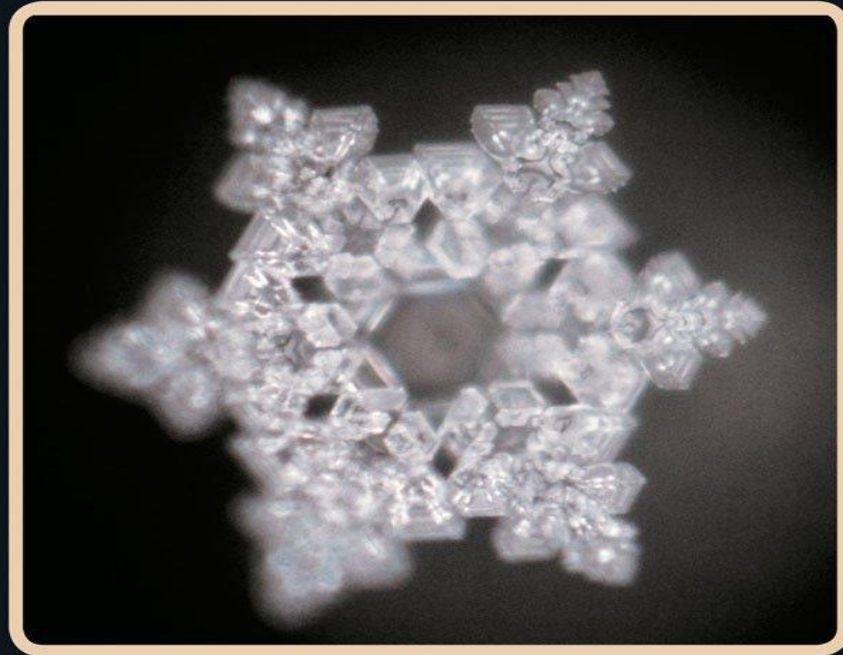
**Dr. Masaru Emoto**



Masaru Emoto



WASSER  
KRISTALLE



Masaru Emoto

# Wasser und die Kraft des Gebets



## Professor Bernhard Kröplin - die Eigenschaften von Wasser

[www.gara.de/aquathek/wasser/prof-kroepin.html](http://www.gara.de/aquathek/wasser/prof-kroepin.html)

**Wasser besitzt die Eigenschaft,  
Informationen zu speichern.**

*Professor Bernd Kröplin* beschreibt den Fortschritt der Wissenschaft rund um das *Wasser*:

## Welt im Tropfen - Wasser als Gedächtnis und Spiegel

[www.weltimtropfen.de](http://www.weltimtropfen.de)

Ausgehend von diesen Fragen fanden Prof. Dr. Bernd Helmut Kröplin und sein Team ein sensibel auf unterschiedlichste Schwingungen reagierendes Element: ...



## Werner Kropp

Berlin\*26.2.1923 - Brione †5.2.1995

verfolgte intensiv den Gedanken an eine dritte Kraft im Wirkungsfeld statischer und elektromagnetischer Energiefelder welche u.a. permanente Informationsübertragungen mittels geringster bzw. äußerst schwacher Energien ermöglicht. So schaffte er die Möglichkeit mit seinen weltweit patentierten Erfindungen, Energien auf verschiedene Träger-substanzen, wie z.B. Wasser, zu übertragen. Schadinformationen werden gelöscht und positive Schwingungsmuster aufgeprägt.

# HARMONIE DURCH BIOENERGIE



## WEKROMA

- nutzt den Fortschritt
- dient Mensch, Tier und Pflanze

## Verhalten in der Krise

Die wichtigste Vorbereitung ist eine gute Nachbarschaft, auf die Sie sich verlassen können.

Halten Sie Ihren Kopf unten! Benehmen Sie sich so normal wie möglich!

**Ihre Kinder dürfen nicht herumerzählen, daß Sie noch auf gefüllten Nahrungsdepots sitzen!**

Ansonsten bleiben Sie im Haus. Gehen Sie nicht auf die Straße, wenn es nicht unbedingt nötig ist.

Sie haben viel Zeit, um nützliche Bücher zu lesen. „**Lexikon des Überlebens**“ ist ein guter Titel, aber auch „**Gartenbau für Anfänger**“ oder „**Ich schreinere alles selbst**“.

Sie müssen Ihre **Kinder beschäftigen können**, wenn weder Fernseher noch Spielcomputer noch Smartphones funktionieren.

Wenn wir bei diesem Punkt angelangt sind, geht es um das Überleben. Bleiben Sie Mensch, aber vertrauen Sie niemandem leichtfertig.

**Packen Sie mit an, wenn Sie gebraucht werden,  
dann packen auch die Anderen an, wenn Sie Hilfe benötigen.**

Tipps von [www.michaelwinkler.de](http://www.michaelwinkler.de)

# Überlebens-Strategien

## 1. Netzwerk aufbauen

Familie – Verwandte

Freunde wer, **wo**, wie? In der Nähe!

Nächstenliebe – Freundschaft – Freund/in

Gute Nachbarn, auf die Sie sich verlassen können.

Nachbarschaftstreffen jetzt organisieren! T.U.N.

Bildung einer Schutzgemeinschaft / Verteidigungswaffen

## 2. Arbeitskreis – Workshop – Kontakte pflegen - Kommunikationsmittel

Dem Netzwerk etwas bieten können – nicht nur „anzapfen“

**Tauschmittel** für schlechte Zeiten

## 3. Nächstenliebe - Gebet - Liebesenergie

Gebetskreis - Meditation im Weltverbund

## 4. Ablenkung – Beschäftigung – Zeitvertreib – Lesen – Musik – DVD - PC

## 5. Überlebens-Fitnesstraining - Tätigkeiten organisieren: Heilen Helfen,

Nahrungsmittelerzeugung, Wasserversorgung, Reparaturen aller Art

## 6. Nestwärme

**Liebe ist das einzige,  
was sich verdoppelt,  
wenn man es teilt.**





Lortzingstrasse Ludwigsburg / Witzli  
 NACHBARSCHAFTSTREFFEN 2013 und 2015 + 100. Geburtstag Sofie Scheibe



**NACHBARSCHAFTSTREFFEN**  
**2013 LORTZINGSTRASSE 2015**

Ludwigsburg





NACHBARSCHAFTSTREFFEN  
 Samstag 14. Februar 2015  
 14 - 18 Uhr  
 Im Gemeindehaus St. Paulus



100.

15.8.2014

*"Für die schöne  
 Geburtstagsfeier  
 mit meinen  
 früheren Nachbarn  
 sage ich allen  
 voller Freude  
 herzlichen Dank!"*

**Sofie Scheibe**  
 Ludwigsburg  
 mC Seniorenstift





Zusammenkunft ist ein Anfang.  
Zusammenhalt ist ein Fortschritt.  
Zusammenarbeit ist der Erfolg.

Henry Ford  
1863 - 1947

# Die goldene Regel in allen Weltreligionen

## Christentum

Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihr ihnen auch.  
(Matthäus 7:12)



## Zarathustrismus

Tue anderen nicht an, was dir schadet!

(Shayast-na-Shayast 13.29)



## Judentum

Was dir selbst verhasst ist, tue deinem Nächsten nicht an.  
(Talmud, Shabbat 31 a)



## Sikhismus

Ich bin ein Fremder für niemanden und niemand ist ein Fremder für mich.  
(Guru Grant Sahib, S. 1299)



## Hinduismus

Tue anderen nichts an, was dir, wenn es dir selbst angetan würde, Schmerz verursachen würde. Dies ist die Essenz aller Moral.  
(Mahabharata 5.1517)



## Janaismus

Man sollte alle Lebewesen so behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte.  
(Mahavira Suttrakritanga 1,11,33)



## Islam

Keiner von euch ist wahrhaft gläubig, solange ihr nicht anderen wünscht, was ihr für euch selbst begehrt.  
(Der Prophet Muhammad, Hadithch)



## Buddhismus

Behandle andere nicht auf eine Weise, von der du denkst, dass sie dich selbst verletzen würde.  
(Der Buddha, Udana-Varga 5,18)




## Taoismus

Betrachte den Gewinn deines Nachbarn als deinen Gewinn und seinen Verlust als deinen Verlust.  
(Tai-shang Kang-ying P'ien)



**Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu.**

A painting depicting a conversation between Jesus and a man on a park bench. Jesus, on the right, is dressed in traditional white robes and sandals, with a halo-like glow around his head. He is gesturing with his right hand towards the man. The man, on the left, is wearing a dark jacket and jeans, looking towards Jesus. The background shows a park setting with trees and a warm, golden light. Two speech bubbles are overlaid on the image, containing German text.

Warum lässt du all diese schrecklichen Dinge wie Hungersnot, Krieg, Leid, Kriminalität, Obdachlosigkeit, Hass, Verzweiflung usw. in unserer Welt zu?

Wow!

Das Gleiche wollte ich dich soeben fragen....

**GOTT segne dieses Wasser,  
neutralisiere alle Giftstoffe und mache das beste  
Lebensmittel und Heilmittel daraus! Danke! Danke! Danke!**



Danke! Danke! Danke!

*Liebe*

*Liebe*

*Liebe*

Der allerbeste Not-Vorrat  
Ein Gedanke - Zwei Worte

„Geseegnete  
Mahlzeit!“



Gesegnete Mahlzeit in

**Liebe und  
Dankbarkeit!**

**Danke!**

**Danke!**

**Danke!**

GOTT,  
segne diese Mahlzeit!  
Entgifte alle Speisen  
und mache das beste  
Lebensmittel und  
Heilmittel daraus!  
Danke! Danke! Danke!

*Friede sei mit Dir!*

**Keine Panik!**

**Keine Angst!**

Ihre persönliche Sicherheit – Ihr Asset Nr. 1  
Robert Klima ([robert-klima@t-online.de](mailto:robert-klima@t-online.de))

0. Vorwort

1. **Ihre Sicherheit beginnt in Ihrem Kopf und in Ihrem Herzen!**
2. Ihre wichtigsten persönlichen Sicherheitsbereiche
3. Ihre Situational Awareness für mögliche Gefahren
4. Die Änderung Ihres Mobilitätsverhaltens
5. Ihr Haus muss sich automatisch selbst bewachen!
6. Ihre politische und soziale Sicherheit
7. Ihre ökonomische Sicherheit für die Zeit nach dem

Ria  
MEDITATION  
Spirituelle Heilung:

**In der Ruhe liegt die Kraft.**

**Friede sei mit Dir!**

**Ich liebe, glaube, vertraue - und bin dankbar.**

**Ich aktiviere meine Selbstheilungskräfte  
und alle meine Energien.**

**Danke! Danke! Danke!**

**„Es ist nicht genug zu wissen,  
man muß es auch anwenden.  
Es ist nicht genug zu wollen,  
man muß es auch tun!“**

Johann Wolfgang von Goethe

tun!

# T.U.N.

Tag und Nacht

T.U.N.

**ÜBEN!**

## ÜBUNG 1

ab sofort

8 Tage lang keinen Einkauf – keinen Schalter betreten – nur vom Vorhandenen leben.  
ein Kinderspiel

## ÜBUNG 2

ab sofort ernsthaft realistisch

14 Tage nichts kaufen, nichts leihen, nichts abheben – nur vom eigenen Vorrat leben  
realistisches Erlebnis

## ÜBUNG 3

Die Erfahrungen schriftlich festhalten,  
ins Bewusstsein bringen

auswerten – lernen – berichten - schriftlich weiterplanen  
richtig vorsorgen

tun!

*Alle Menschen sind klug*

**Die einen vorher**

**Die anderen nachher**

**Voltaire**

1694 - 1778

Alles was wir jetzt sind, ist das  
Resultat unserer Gedanken

- Buddha -

## **Weltfrieden schaffen durch Meditation und Beachtung der Gesetze des universalen Bewusstseins**

Posted by [Maria Lourdes](#) - 15/09/2017 Unsere Gedanken und Gefühle bestimmen den positiven, negativen oder neutral-positiv-ausgeglichenen Verlauf unseres gesamten Lebens; sie sind die ursächlichen Kräfte unserer Selbstbestimmung. Durch die Macht der Gedanken schaffen wir uns in unserer Psyche den Himmel oder die Hölle, beeinflussen damit unsere gesamte Umwelt und wirken fluidalkräftemässig in das tägliche Leben sowie in unsere nahe und ferne Zukunft hinein. Damit tragen wir eine grosse Verantwortung uns selbst und allem Leben gegenüber, die wir in bewusster Weise zum Positiven und Guten, zu unserem eigenen Wohl und zum Gesamtwohl aller Menschen und der Schöpfung selbst nutzen sollten. <https://lupocattivoblog.com/2017/09/15/weltfrieden-schaffen-durch-meditation-und-beachtung-der-gesetze-des-universalen-bewusstseins/>



**Wo Liebe wächst, gedeiht Leben -  
wo Haß aufkommt droht Untergang.**

**Mahatma Gandhi**





krisen katastrophen krieg ...was tun

11 Aufrufe

**Schutz-MEDITATION MIT AURENA**  
<https://www.youtube.com/watch?v=0sbTwBf0bKQ&t=3s>

TEILEN



**AURENA**

Veröffentlicht am 07.09.2017

**ABONNIEREN 68**

Für den Rudentisch in Stuttgart

**Ich danke Ihnen**

**für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Gerhard E. Föll**

**Im Falle eines Falles - *Vorsorgen* ist alles**

**Ich danke Ihnen**

**für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Gerhard E. Föll**

**Gemeindehaus Schwarenberg,  
Schwarenbergstraße 117  
70188 Stuttgart**

**Gerhard E. Föll**

# **Überleben in Krisenzeiten**

**Samstag, 9. September 2017**

**Einlaß zum Kaffeetisch 12 Uhr**

**Vortragsbeginn 13:00 Uhr – 16:30 h**

**PowerPoint-Präsentation  
Fragen und Antworten**

**JETZT vorsorgen!**

**Praktische Ratschläge**

**-Checklisten-**