

CHECKLISTE KRISENVORBEREITUNG





Dominik Kettner

Dominik Kettner arbeitet seit über 10 Jahren im Edelmetallhandel. Er baute mit seinem Vater Jürgen Kettner eines der größten Edelmetall-Handelsfirmen in Deutschland auf. Außerdem ist er das Gesicht des Kettner-Youtube-Kanals, dem größten deutschsprachigen Edelmetall-Kanal mit fast 200.000 Abonnenten. Dort bespricht Dominik nicht bloß politische und wirtschaftliche Ereignisse, sondern führt auch Interviews mit Experten wie dem Historiker Daniele Ganser, dem Fondsmanager Max Otte und Ernst Wolff.



www.kettner-edelmetalle.de



**Stefan von
Outdoor Chiemgau**

Stefan alias Outdoor Chiemgau beschäftigt sich seit über 10 Jahren mit den Themen Krisenvorsorge und Bushcraft. Er wurde einer breiten Öffentlichkeit durch seinen Youtube-Kanal Outdoor Chiemgau bekannt. Dort informiert der Reservist der Bundeswehr über die Themen Krisenvorsorge, die Blackout-Gefahr und andere Krisenszenarien. Besonders die Blackout-Videos erreichten teils Hunderttausende von Zuschauern. Stefan entdeckte sein Interesse für das Stromnetz und energietechnische Zusammenhänge bereits in jungen Jahren. Er absolvierte nämlich eine Ausbildung zum Energieanlagenelektroniker. In seiner Freizeit bringt er sich ehrenamtlich beim Technischen Hilfswerk ein, der Katastrophenschutz-Organisation der Bundesrepublik Deutschland.



<https://www.outdoor-chiemgau.info/>





Inhaltsverzeichnis

	Seite
Kettner Edelmetalle: Wir Über Uns	1
Warum Krisenvorsorge	3
01 Krisencheckliste	4
Die Krisenvorbereitungs 3er Regel	5
Erste Hilfe und Sauerstoff	6
Wärme	7
Licht	7
Getränke und Wasser	8
Kommunikation	8
Nahrung	9
Hygiene	10
Langeweile	10
Notstromversorgung	11
Werkzeug und Einbruchschutz	11
Brandschutz	12
Hochwasserschutz	12
Fluchtrucksack	13
Medizinische Geräte	14
Dokumentensicherung	14
Sonstiges	15
02 Die Vorrats-Checkliste	16
03 Verhalten bei einem Blackout	18
04 Krisentauschmittel Edelmetalle & Co.	20
05 Prepping mit wenig Geld - So gehts!	22



Sobald Sie dieses Symbol sehen, können Sie nähere Informationen durch klicken auf das jeweilige Produkt erhalten.



WARUM KRISENVORBEREITUNG?

Warum Krisenvorbereitung & Blackoutvorsorge betreiben?

Im Jahr 2021 schrammte Deutschland zweimal knapp an einem Blackout vorbei. Die Netzbetreiber mussten das europäische Stromnetz nämlich am 8. Januar und am 24. Juli 2021 in zwei Teile aufspalten. Das gab es bislang bloß fünfmal in der Geschichte des europäischen Stromnetzes.

Die Gefahr eines Blackouts ist also real – und hat sich im Zuge der Gaskrise noch einmal verschärft. Dennoch lehnte es Bundesenergieminister Robert Habeck am 21. August 2022 weiter ab, die drei verbliebenen Atomkraftwerke über das Jahr 2022 hinaus betreiben zu lassen.

Stefan vom Youtube-Kanal Outdoor Chiemgau und Dominik Kettner von Kettner Edelmetalle haben bereits lange vor der Gaskrise vor einem Blackout gewarnt. In diesem Prepping-Leitfaden geben sie Tipps, wie man sich auf den worst case am besten vorbereitet. Viel Glück!

01



KRISEN- CHECKLISTE



Die Krisenvorbereitungs 3er Regel

Treffe deine Entscheidungen daher immer anhand dieser **3er-Regel Priorisierung** und du hast bereits einen großen Schritt dazu beigetragen, aus einer schwierigen Situation bestmöglich herauszukommen.



3 Minuten lang kann ein Mensch ohne **Sauerstoff** überleben.



3 Stunden lang kann ein Mensch ohne **Wärme** überleben.



3 Stunden lang kann ein Mensch ohne **Licht** überleben.



3 Tage lang kann ein Mensch ohne **Wasser** überleben.



3 Tage lang kann ein Mensch ohne **Informationen** überleben.



3 Wochen lang kann ein Mensch ohne **Nahrung** überleben..



3 Wochen lang kann ein Mensch ohne **Kommunikation** überleben.

Checkliste Krisenvorsorge (Blackout/Stromausfall)

Wie könnt ihr für einen **Blackout / Stromausfall** oder andere Krisen vorsorgen euch vorbereiten? Hier sind meine **Tipps** und **Checkliste** dazu. Sortiert nach der Krisenvorbereitung **3erRegel** (angelehnt an die **Survival 3er Regel**), also der Wichtigkeit nach.



Erste Hilfe + Sauerstoff

(Ohne Sauerstoff oder bei starken Blutungen überlebt man 3 Minuten). Ohne Strom funktioniert kein Telefon, kein Internet und nach kurzer Zeit auch kein Handy. Sie können also keinen Notruf absetzen und müssen sich und Familienangehörige notfalls selbst medizinisch versorgen



Beispiele

Rotes Kreuz

[Verbandskasten](#)

[Grippostad](#)

[Lopedium](#)

[Ibuprofen](#)

[Kaliumiodid](#)

[Impresan](#)

[Softasept](#)

[Thermometer](#)

[Fenistil](#)

[Schutzmaske](#)

- Erste Hilfe Kurs (mindestens alle 2 Jahre auffrischen)
- Rettungspunkte im Ort rausfinden (Bsp: Feuerwehr, Rettungswache, Krankenhaus, THW, Bundeswehr, Landratsämter, Gemeinde-/Stadtverwaltung)
- KFZ oder Büro Verbandskasten inkl. Rettungsdecken
- notwendige persönliche Medikamente** (für min. 3. Wochen)
- Antibiotika Breitband (Wenn möglich besorgen)
- Mittel Gegen**
 - Erkältungskrankheiten
 - Durchfall
 - Schmerzen
 - Kaliumiodid-Jodtabletten (bei radioaktiven Unfällen)
- Flächendefinfectionsmittel
- Wunddesinfectionsmittel
- Fieberthermometer
- Insektenstichsalbe
- Schutzmaske CBRN oder zumindest FFP2/3



Wärme

(Ohne Wärme überlebt man 3 Stunden). Ohne Strom funktionieren weder die Öl- oder Gasheizung noch die Wärmepumpe. Einzig auf den guten alten Kamin ist Verlass.



- Schlafsack Comfort/Comfort Limit <-3° für jeden Haushalt
- Isomatte
- Heizgelegenheit (Gas-, Petroleum-, Holzheizung)
- CO Wächter
- Brennstoffe für mindestens drei Wochen
- Kerzen
- Streichhölzer, Feuerzeuge, Teelichtofen für min. 3 Wochen
- Evtl. Zelt um möglichst kleinen Raum heizen zu müssen
- Schutzmaske CBRN oder zumindest FFP2/3

Beispiele

[Snugpak Elite](#)

[Gasheizung](#)

[CO-Wächter](#)

[Gaskartuschen](#)

[Teelicher](#)

[Sturmfeuerzeug](#)

[Zelt](#)

[FFP3 Masken](#)



Licht

(Ohne Licht überlebt man keine 3 Stunden). Ohne Strom gibt es kein Licht. In der Dunkelheit und bei absoluter Stille fängt der Verstand damit an, einem Streiche zu spielen. Plötzlich raschelt draußen etwas – was machen Sie dann?



- Lampe(n) zum Raum ausleuchten
- Taschenlampe mit hoher Reichweite
- Kerzen, Solarleuchten usw.
- Batterien oder Auflademöglichkeit für 3 Wochen (z.B.Solar)

Beispiele

[Lampen](#)

[Taschenlampe](#)

[Solarleuchten](#)

[Solargenerator](#)



Getränke / Wasser

(Ohne Wasser überleben Erwachsene 3 Tage und Kinder maximal einen Tag)

Ohne Strom kommt bei den meisten nach 12 bis 24 Stunden kein Wasser mehr aus dem Hahn.



Beispiele

Tragbarer Mini-Filter 2000l für Camping-Survival

[Mini-Filter](#)

Brauchwasser

Kochen (gefiltert)

Brauchwasser für z.B. Toilettenspülung (3x5 Liter p.P = 350 Liter p.P / 3 Wochen)

Check, wo sind die nächsten Quellen, Notfallbrunnen, Flüsse)

Wasserfilter mit folgenden Eigenschaften

$\leq 0,1$ Micron (auch Abkochen, kurz aufkochen und dann ruhen lassen)

+ Aktivkohlefilter (z.B. Haushaltswasserfilter)

+ Vorfilter (z.B. Kaffeefilter)

[Filter](#)

[Aktivkohlefilter](#)

[Kaffeefilter](#)

Campingtoilette oder großer Eimer

[Camping-Toilette](#)

Ersatzbeutel (mindestens 40 Stück pro Person)

[Ersatzbeutel](#)

Toilettenpapier

[Bio Toilettenpapier](#)



Kommunikation / Information

(Ohne Informationen überlebt man 3 Tage). Menschen sind Informationswesen. Ohne Strom haben Sie keinen Schimmer, wie lange die Krise noch dauert oder wie es Ihren Liebsten gerade geht. Sie wissen nicht einmal, warum kein Strom mehr fließt. Das kann zu Panikattacken oder Kurzschlussreaktionen führen.



Beispiele

Analoges Radio mit Batterie oder Kurbel / Solar (Alt. Autoradio o. Handy)

[Kurbelradio](#)

Batterien oder Akkus (mindestens für drei Wochen)

[Batterien XXL-Pack](#)

Zweimal Kurzwellen-Funkgeräte (Kommunikationsmittel)

[Walkie Talkie](#)



Nahrung

Überleben: 3 Wochen ohne Nahrung, aber du bist nicht du, wenn du hungrig bist.



Siehe Checkliste

- Frühstück pro Person, z.B. Müsli (mindestens drei Wochen)
- Hauptmahlzeit pro Person, z.B. Dosen, Nudeln (mindestens drei Wochen)
- Abendessen pro Person, z.B. Suppen, Knäckebrot (mindestens drei Wochen)
- Bei Bedarf: Babynahrung (mindestens drei Wochen) + Wasser
- Bei Bedarf: Haustiernahrung (mindestens drei Wochen) + Wasser
- Vitamine / Mineralstoffe für drei Wochen
- Camping- oder Spirituskocher
 - + Brennmaterial (mind 3 Wochen)
- Dosenöffner
- Topf
- Zewa-Rollen
- Müllbeutel (100 Stück)

Beispiele

[Portions-Müsli](#)

[YFOOD](#)

[High Energie Food](#)

[Vitamin-Vorrat](#)

[Campingkocher](#)

[Kompostierbare
Müllbeutel](#)



BE PREPARED



Hygiene

(Ohne Hygiene-Artikel kann man 3 Wochen überleben)

Ohne Wasser und Strom wird es mit der Hygiene eng. Unser Körper braucht aber Pflege, um keine Karies zu bekommen oder sonstwie krank zu werden.



Beispiele

Seife für drei Wochen (1. Stück)

[Bio Seife](#)

Hygieneartikel

Zahnbürste

Zahnpasta

Damenbinden & Tampons

Haushaltshandschuhe

[Handschuhe](#)

Flächendesinfektionsmittel

[Desinfektionsmittel](#)

Feuchttücher für „Katzenwäsche“ (min. 3 Wochen je Person)

[Feuchttücher](#)

evtl. Windeln, Babypuder usw.



Langeweile

(Langeweile überlebt man 3 Wochen)

Kein Internet, kein Fernsehen, kein Handy, keine Playstation und alle in einem Raum? Da kann es schnell extrem langweilig werden und womöglich verliert jemand die Nerven.



Beispiele

Spielesammlung und Kartenspiele

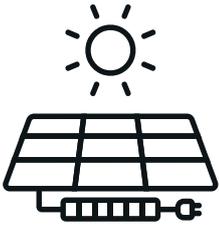
[Spielesammlung](#)

Bastelprojekte

Bücher

Profitipp: Powerbank + Solar um z.B. Playstation 1h/Tag zu betreiben

[Powerbank](#)



Notstromversorgung (bei Bedarf ein paar Beispiele)

Beispiele

- Für Kühlschrank/Gefriertruhe (400-800 W)
- Für Licht (15W-100W je Lampe)
- Für Heizung: Gastherme 150 W, Ölheizung mit Pumpe 300 W
- Handy 15 W, Laptop 100 W PC 130.-300 W, Spielekonsole 100-150 W
- Für Tauchpumpe/Überschwemmungen 100-3000 W
- Für Fernseher + Spielekonsole 150-400 W
- Ausreichend Treibstoff für das Aggregat

[Stromerzeuger](#)

[Powerbank](#)

[Kanister](#)



Sonstiges, Werkzeug, Einbruchschutz

Beispiele

- Taschenlampe (griffbereit)
- Kerzen
- Mindestens kleine Powerbank + Solar für Handy + Solarlader
- Taschenmesser
- Alarmanlage: Batterie**
- Verteidigungsmittel**
 - Pfefferspray
 - Schreckschusspistole
 - Weiteres je nach Sicherheitsbedarf
- Treibstoffkanister Auto (Betrieb Autoradio/Flucht)
- Werkzeug (ohne Strom) für Reparaturen

[Taschenlampe](#)

[Swisstool](#)

[Alarmanlage](#)

[Pfefferspray](#)

[Walther PGS](#)

[Kanister](#)



Brandschutz

Die Brandgefahr steigt bei einem Blackout massiv, weil viele versuchen werden, ein Feuer zu machen, um zu heizen oder Licht zu haben.



- Feuerlöscher mind. Klasse A,B,C
- Rauchmelder (Funktionstest einmal pro Monat)
- Löschspray / Löschdecke
- Gartenschlauch
- Behälter/Eimer/Badewanne voll für Löschwasser
- Kübelspritze

Beispiele

[Feuerlöscher](#)

[Rauchmelder](#)

[Löschspray](#)

[Kübelspritze](#)



Hochwasserschutz

- Sandsäcke (wenn Erdgeschoss oder Keller)
- Schmutzwasserpumpe + Aggregat

Beispiele

[Sandsäcke](#)





Notgepäck / Fluchtrucksack

Ein Notfallrucksack kann leider schneller nötig werden, als einem lieb ist. Beispiele sind die Flutkatastrophe im Ahrtal, das Lawinenchaos in Raiten, ein Kälteeinbruch, ein Chemieunfall, ein Supergau oder ein Feuer.



Beispiele

- Rucksack, ausreichend groß (>45l) mit gutem Tragesystem
- Wechselwäsche (Unterwäsche, Strümpfe, T-Shirt, Pulli)
- Strapazierfähige, warme Kleidung + Mütze + Handschuhe
- Arbeitshandschuhe
- Wasserdichte Schuhe hoch oder Gummistiefel
- Tarp oder Zelt oder Poncho (Dach)
- Persönliche Medikamente
- Material zur Wundversorgung / Erste Hilfe Set
- Essgeschirr, Essbesteck, Becher
- Wasserflasche
- Dosenöffner
- Karten der Umgebung
- Fotoapparat oder Fotohandy
- Foto von Angehörigen für evtl. Suchmannschaften
- Wasserfilter (<= 0,1 Micron + Aktivkohlefilter + Vorfilter)
- Nahrung für 3 Tage pro Person (Notnahrung, Trekkingnahrung etc.)
- Flaschen für Getränke 1-3l (z.B. Faltflaschen)
- Topf + Kocher (z.B. Esbit, Gaskocher) + Brennstoff
- Kompass
- Notizblock

[Rucksack](#)

[Tarp](#)

[Erste-Hilfe-Set](#)

[Wasserfilter](#)

[Topf + Kocher](#)

[Kompass](#)

[Wasserfest](#)



Vorsorge für medizinische Geräte (bei Bedarf)

Beispiele

- Ersatzbatterien für 14 Tage
- Notstromversorgung für lebenswichtige medizinische Geräte**
 - Wie viele Watt benötigt das Gerät?
 - Wie viele Wattstunden werden pro Tag benötigt
 - Notstromaggregat mit ausreichendem Treibstoff für 3 Wochen oder Powerbank + Solar mit entsprechender Leistung

[Messgerät](#)



Dokumentensicherung

- Welche Dokumente sind wichtig?**

<input type="radio"/> Grundbuchauszug	<input type="radio"/> Lebensversicherungen	<input type="radio"/> Kreditkarten
<input type="radio"/> Brandversicherung	<input type="radio"/> KFZ-Brief	<input type="radio"/> Waffenbesitzkarten
<input type="radio"/> Hausratversicherung	<input type="radio"/> Führerscheine	<input type="radio"/> Hausratversicherung
<input type="radio"/> -----	<input type="radio"/> -----	<input type="radio"/> -----
- Dokumentenmappe angelegt, griffbereit?**
- Wichtige Dokumente auf USB-Stick oder Handy kopieren**



Zusätzliche Punkte, die man vorab klären sollte

- Notfalltreffpunkt ausmachen, falls keine Kommunikation möglich
- Immer ausreichend Treibstoff im Tank
- Rettungspunkte im Ort rausfinden
- Vorratskanister für Benzin im Auto platzieren
- Vorkehrungen um pflegebedürftige Angehörig selber zu versorgen



Zusätzliche Punkte, die man vorab klären sollte

- Notfalltreffpunkt ausmachen, falls keine Kommunikation möglich
- Get Home Bag Rucksack (bei Ausfall von Verkehrsmitteln)**
 - Getränk, Nahrung
 - Decke
 - Karte mit Weg nach Hause
 - Nässeschutz
 - Wanderschuhe
 - Kommunikationsmittel
 - Radio
 - Bargeld

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Schauen Sie sich noch weitere Ratgeber von uns an!



02

DIE VORRATS CHECKLISTE



Die Vorrats-Checkliste: Wie lange habe ich bereits vorgesorgt?

(Ohne Lebensmittel überlebt man 3 Wochen)

Bei jedem Lebensmittel überlegen, wie lange es reichen würde.

Beispiel: 1 Konservendose = Ein Mittagessen für eine Person. Am besten bloß Nahrungsmittel bevorraten, die auch schmecken. Pro Tag 2 Liter Trinkwasser und 5 Liter Brauchwasser pro Person einlagern.

Tag	Frühstück	Mittag	Abendessen	Trinkwasser	Brauchwasser
1	X	X	X	X	X
2	X	X	X	X	X
3	X	X	X	X	X
4	X	X	X	X	X
5	X	X	X	X	X
6	X	X	X	X	X
7	X	X	X	X	X
1 Woche (X)	X	X	X	X	X
8	X	X	X	X	X
9	X	X	X	X	X
10	X	X	X	X	X
11	X	X	X	X	X
12	X	X	X	X	X
13	X	X	X	X	X
14	X	X	X	X	X
2 Woche (X)	X	X	X	X	X
15	X	X	X	X	X
16	X	X	X	X	X
17	X	X	X	X	X
18	X	X	X	X	X
19	X	X	X	X	X
20	X	X	X	X	X
21	X	X	X	X	X
3 Woche (X)	X	X	X	X	X



KRISENTAUSCHMITTEL EDELMETALLE & CO.



Krisen-Tauschmittel

In Krisen lohnt es sich nicht bloß, Edelmetalle zuhause zu haben. Auch andere Alltagsgegenstände kann man als Tauschmittel bevorraten, etwa alkoholische Getränke wie Schnaps, Batterien, Zigaretten, Lebensmittelkonserven oder Honig. Außerdem bietet es sich an, eine vierstellige Summe an Bargeld zuhause zu lagern – etwa wenn Geldautomaten nicht mehr funktionieren sollten.



Gleichwohl haben Edelmetalle einen entscheidenden Vorteil: Sie sind praktisch unzerstörbar und halten ewig. Ein Hausbrand macht Münzen oder Barren wenig aus. Außerdem lassen sie sich leicht transportieren, wenn man das Haus dauerhaft verlassen muss. Seit über 6000 Jahren tauschen Menschen mit Gold und Silber, weshalb die Chance groß ist, auch in einer Krise einen Abnehmer zu finden.

Produkt	Produktbild	Reiner Silber-/Goldwert*	Tausch-Gegenstand	Link
100 x 1g Silber CombiCoin Münztafel		62 Cent pro 1g-Plättchen	Klopapier, Apfel	Zum Produkt
100 x 1g Silber Heimerle und Meule Unity Box				Zum Produkt
¼ Unze Silber Arche Noah		4,79 Euro	Feuerzeug, Mineralwasser, Batterien	Zum Produkt
50x 1g Gold Combibarren		56,53 Euro pro 1g-Plättchen	Warme Jacke, Erste-Hilfe-Set, Nahrungsmittel	Zum Produkt
1/10 Unzen Gold Krügerrand		176 Euro	Gasflasche, Medikament, Kurbelradio	Zum Produkt



VERHALTEN BEI EINEM BLACKOUT/STROMAUSFALL

Ein Kurbelradio, Notstromaggregat oder Gaskocher – das kann schnell ins Geld gehen. Doch manche Sachen lassen sich auch günstig kaufen. 6 Tipps.



Verhalten bei einem Blackout

Blackout erkennen:

„**Sicherungskasten checken:** Sind noch alle Sicherungen drinnen?“

„**Prüfen:** Ist der Strom auch in der Nachbarschaft weg?“

„**Prüfen:** Sind noch alle Radiosender empfangbar? Dabei auf Radio Durchsagen achten

Im Internet prüfen, ob die Frequenz des Stromnetzes unüblich schwankt

(etwa auf der Seite www.netzfrequenzmessung.de)“

„**Bei weit entfernt lebenden Bekannten anrufen, ob dort noch der Strom fließt..**“



- Nach Stromausfall alle elektrischen Geräte vom Netz trennen
- Radio-Durchsagen
- Familienmitglieder zusammenbringen (Treffpunkt?)
- Nicht notwendige Telefonate unterlassen
- Wasser sparen (z.B. kein Blumengießen)
- Aufzüge (wenn vorhanden) kontrollieren ob jemand festsetzt. Hilfe holen.
- verderbliche Lebensmittel (Kühlschrank) als erstes konsumieren
- Abfälle bestmöglich vermeiden
- Am besten ab jetzt zu Hause bleiben
- Nicht in Panik geraten
- Wenn Strom länger weg ist (mehrere Stunden), dann Badewanne, Töpfe, Kanister mit Wasser füllen (Trink- und Brauchwasser)
- Langsam Geräte ans Stromnetz anschließen, wenn Strom wieder fließt nach dem anderen wieder einschalten

Persönliche Punkte und Notizen

- _____
- _____
- _____
- _____

05

**PREPPING MIT WENIG GELD
– SO GEHT'S!**



Prepping mit wenig Geld – So geht's!

1) Wasser

Prepper sollten 4 bis 5 Liter Wasser pro Tag bevorraten. Dabei ist Wasser zum Waschen und Kochen bereits eingerechnet. Bei Aldi kostet eine 1,5 Liter Flasche Wasser bereits 50 Cent (inklusive 25 Cent Pfand). Eine vierköpfige Familie, die pro Tag und Person fünf Liter einlagern möchte, müsste für einen zwei Wochen Zeitraum bereits 140 Euro zahlen (35 Euro pro Person).

Eine Alternative ist daher ein Waterbob. Diesen Wassersack legt man in die Badewanne und befüllt ihn, sobald der Strom ausfällt. Prepper können auch mehrere Wasserkanister kaufen und diese befüllen. Wer über ein Eigenheim oder einen eigenen Garten verfügt, kann mit einer Zisterne Wasser sam-

2) Spirituskocher

Mit einem Spirituskocher können Sie äußerst günstig kochen. Entsprechende Geräte finden sich auf Amazon für unter 20 Euro. Brennspritus kostet in Supermärkten wie Rewe bloß wenige Euro. Der Nachteil: Einen Spirituskocher sollten Sie nicht in geschlossenen Räumen verwenden, sondern bloß im Freien.

3) Lebensmittel

Lebensmittel-Konserven lassen sich bei Discontnern wie Aldi bereits für 1,20 Euro erwerben. Wem das zu teuer ist, der kann aber auch einen 10-Kilo-Sack Reis für unter 20 Euro im Onlinehandel kaufen. Besonders günstig generell sind Getreideprodukte und Süßigkeiten: Sie enthalten viele Kalorien pro Euro.

Höchste Energiedichte pro Euro:

Nudeln 4.575 kcal/EUR

Hartweizengries: 3.700 kcal/EUR

Reis: 1.180 kcal/EUR

Couscous: 1.130 kcal/EUR

Müsliriegel: 880 kcal/EUR

Eine Dose Kidneybohnen: 570 kcal/EUR

Brot: 550 kcal/EUR

Eine Dose Reisfleisch: 360 kcal/EUR

Thunfisch in Öl: 270 kcal/EUR

NRG-5 Notnahrung: 230 kcal/EUR

4) Günstige Ausrüstung

Auf Ebay-Kleinanzeigen oder in Facebook-Gruppen finden Sie gebrauchte Schlafsäcke, Zelte oder Biwaksäcke zu oft erschwinglichen Preisen.

5) Größere Mengen kaufen

Nutzen Sie Sonderangebote und kaufen am besten gleich größere Mengen ein. Viele Prepper decken sich auch über den Großhandel ein, weil die Preise günstiger sind.

6) Auf Haltbarkeit prüfen

Sie sollten Lebensmittel keinesfalls wegwerfen, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Viele Nahrungsmittel sind nämlich deutlich länger genießbar. Beispiele laut einer Untersuchung von Greenpeace:

- ➔ Im Kühlschrank gelagerte Eier: 112 Tage
- Verpackte Salami – sowohl die klassische als auch die vegane Variante: 85 Tage
- ➔ Eingeschweißte Falafel-Bällchen: 49 Tage
- ➔ Eingeschweißter Käse in Scheiben: 22 Tage

Am besten machen Sie einen SRS-Test, also vor dem Verzehr sehen, riechen und schmecken.



**Lesen Sie auch: „Prepare for 2030“
Die Elite spielt mit uns...**



Lesen Sie auch: „Der ultimative Einstiegs Ratgeber“ - So investieren Sie richtig Edelmetalle



Kettner-Edelmetalle
(Gold & Silber)

JETZT ABONNIEREN



Deutschland bereitet sich auf Kriegswirtschaft vor! (Ernst Wolff)



Outdoor Chiemgau
Der Krisenvorbereitungskanal

JETZT ABONNIEREN



Gasnetz-, Kohle NEWS 08-2022 +++
Bahn fährt nicht mehr+++ KATSchutz
Budget gekürzt+++



JETZT KRISENPAKETE ANSCHAUEN...

ZU DEN
PRODUKTEN

