



Herzlich Willkommen Interessierte!

Es gibt viele Gründe, den Entschluss zu fassen, sich vorzubereiten. Doch eine Frage, welcher sich jeder zu Beginn stellt:

Wo fange ich an?

Diese kleine Anleitung soll Ihnen eine Orientierungsgrundlage bieten und Sie zum Weiterdenken anregen. Aufgrund dessen werden Sie eventuell einige Begriffe finden, welche Ihnen nicht sofort zugänglich sind. **Im Anschluss finden Sie einige Verweise. Sollten dennoch Fragen aufkommen, zögern Sie bitte keinen Moment uns auf den bekannten Kanälen zu kontaktieren.**

1. Gefahrenanalyse

Machen Sie sich bewusst welche möglichen Herausforderungen bestehen.

Gehen Sie dabei von dem privaten Raum in den Öffentlichen und vom Wahrscheinlichsten zum Unwahrscheinlichsten vor. Oder die 3er Regel, also die 3 wahrscheinlichsten Gefahren in der eigenen Umgebung. Gibt es hier einen Fluss der übertreten kann? Gibt es eine Chemieverarbeitende Industrie, wo was passieren kann? Gibt es ein Atomkraftwerk oder andere Gefahren, die in der Nähe sind? Was genau Sie dabei beachten sollten, erläutern wir Ihnen aufgrund des Umfangs und der Wichtigkeit genauer in einem persönlichen Gespräch bei uns im Teamspeak.

2. Ressourcen

Verschaffen Sie sich eine Übersicht über die Mittel, welche Ihnen zur Verfügung stehen. Diese Betrachtungen sollten unter den oben gegebenen Gesichtspunkten erfolgen.

3. Vorräte anlegen

Basierend auf den Ergebnissen aus Punkt eins und zwei wird ein Plan erstellt, welche und wie viele Vorräte anzuschaffen sind. Hier kann behelfsmäßig nach Prioritäten sortiert werden.

Folgende Aspekte sind zu beachten:

Wasser: 5 Liter pro Tag pro Person, davon 2 l zum trinken, 1 bis 2 l zum Kochen und der Rest für persönliche Hygiene bzw. Umgebungshygiene.

Essen: Dies ist eine sehr Szenarien bezogene Größe. Bitte informieren Sie sich hier genau, da hier viele Aspekte zu beachten sind, leider ist es hier nicht mit ein paar Dosen Ravioli getan. Genauso auch dass im Winter anders ernährt werden muss als im Sommer.

Medizin: Halten Sie hier bitte allgemeine Sachen wie Pflaster und Schmerzmittel genauso vor, wie persönliche Medikation, falls benötigt.

Hygiene: Sauberkeit beugt Krankheiten vor und ist somit essentiell. Seifen und Desinfektionsmittel, ausreichend stabile Müllbeutel, Einmaltücher, Toilettenpapier, Zahnputzmittel, usw. sollten nicht fehlen.

Reparatur-

material: Hammer, Sägen, Nägel, Kabelbinder, Panzerband, Bänder & Seile, Kleber und alles was für die erörterten Szenarien hilfreich ist.

Kleidung: Zusätzliche saubere Kleidung und Decken. Zu bedenken ist auch die Jahreszeit, wo ebenfalls passende Kleidung zur Verfügung stehen sollte. Regenkleidung, Regencap und Gummistiefel sind ebenfalls wichtig.



Denken Sie bitte auch an ihre tierischen Mitbewohner und was Sie für diese benötigen. Die Faustregel hier ist, dass doppelt soviel benötigt wird wie für einen Menschen, da diese Verbrauchsmittel erst später wieder bedient werden können.

4. Wissen

Haben Sie erst einmal einen kleinen, soliden Vorrat, können Sie sich etwas Zeit nehmen, um sich mit den vielen Feldern der Krisenvorsorge zu beschäftigen. Hier ein paar Begriffe und Ideen, welche Ihnen nicht fremd sein sollten:

BBK (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe), Fluchtrucksack, Langzeitvorsorge, körperliche Fitness, Selbstversorgung, Survival, Selbstschutz und Bushcraft.

Bei uns auf der Webseite finden sie im Downloadbereich weitere nützliche Checklisten und Anleitungen. Auch auf der Seite vom BBK finden sie ebenfalls Checklisten und Broschüren zum Thema Vorsorge.

5. Anwendung

Wenden Sie ihr gewonnenes Wissen an, am besten auf einer täglichen Basis, wenn sich die Möglichkeit gibt. Nur wenn es Ihnen zur zweiten Natur wird, steht es Ihnen im Notfall ohne Zögern zur Verfügung. Entsprechend sollten alle Ausrüstungsgegenstände in ihrer Vorsorge nahezu blind bedient und ggf. gereinigt werden können.

6. Gemeinschaft

Knüpfen Sie Kontakte und pflegen Sie den Austausch. Es ist die einfachste Art Wissen zu erlangen und Gleichgesinnte zu finden. Bitte lassen Sie dabei aber eine gute Portion Vor- und Umsicht walten, zusätzlich zu den normalen Bedenken im Wortwechseln mit anderen, besonders im heutigem WWW. Denn nach dem Motto der PGD „Gemeinsam stark und vorbereitet“ kann man Krisen besser überstehen und kommt gestärkt raus.

7. Wissensverbreitung

Seien Sie anderen Menschen behilflich, klären Sie auf und setzen Sie sich ein. Jeder Mensch der vorbereitet ist, kann einem Notfall sicher entgegentreten, ohne andere zu gefährden oder gefährdet zu werden. So kann man auch in einer Notsituation neue Freunde bzw. Verbündete finden und eine Krise besser überstehen.

Verweise:

www.prepper-gemeinschaft.de

www.facebook.com/prepper.gemeinschaft.deutschland/

www.bbk.de

PGD - Prepper Gemeinschaft Deutschland

Stand 10.2016 Der Vorrat Teil 1

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10
Frühstück	Haferbrei	Fladen	Haferbrei	Fladen	Haferbrei	Fladen	Haferbrei	Fladen	Haferbrei	Fladen
Mittag	Tortilla	Tortilla	Tortilla	Tortilla	Tortilla	Tortilla	Tortilla	Tortilla	Tortilla	Tortilla
Abendessen	Nudel/Erbsen	Reis/Bohnen	Nudel/Linsen	Reis/Erbsen	Nudel/Zucker	Reis/Erbsen	Nudel/Linsen	Reis/Bohnen	Nudel/Erbsen	Reis/Bohnen

Haferbrei 200g Haferflocken, 40g Rosinen und 3 EL Zucker mit ausreichend Wasser anrühren.

Fladen 90g Mehl mit etwas Salz und 1 EL Öl unter Zugabe von Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
 10 Min ziehen lassen, während dessen 50g rote oder gelbe Linsen mit 100ml Wasser zu einem Brei verkochen.
 Mit etwas Mehl den Teig zu Fladen ausrollen.
 In einer leicht geölten Pfanne von beiden Seiten braten und mit Mus servieren.

Nudel/Erbsen 100g Erbsen über Nacht einweichen. Mit einer Kochkiste fertig garen.
 100g Nudeln nach Anleitung zubereiten, mit was Öl, den Erbsen und Salz servieren.

Reis/Bohnen 100g Bohnen über Nacht einweichen. Mit 100g Reis aufsetzen und mit Hilfe einer Kochkiste fertiggaren.
 Mit Salz und Öl abschmecken.

Reis/Erbsen wie Bohnen

Nudel/Linsen 100g rote oder gelbe Linsen mit 200ml Wasser zerkochen.
 100g Nudeln nach Anleitung zubereiten, mit was Öl, den Linsen und Salz servieren.

Nudel/Zucker 100g Nudeln nach Anleitung zubereiten, mit was Öl und 3EL Zucker servieren.

Tortilla 1TL Linsen, 2 TL Erbsen und 4TL Bohnen über Nacht einweichen. Mit 7 EL Wasser zu einem Mus zerkochen
 40g Mehl mit etwas Wasser und 1TL Öl zu einem Teig verarbeiten. 10Min ziehen lassen.
 Mit etwas Mehl sehr dünn ausrollen und in einer heissen Pfanne ausbacken.
 Die Tortilla mit Mus bestreichen und mit Salz würzen.

© PGD Fuchsbau

PGD - Prepper Gemeinschaft Deutschland

Stand 10.2016 Der Vorrat Teil 1

Einkaufsliste

	1kg	Weizenmehl 550	0,35 €
	1l	Öl	0,99 €
	500g	Fussili	0,49 €
	1kg	Basmati Reis	0,85 €
	500g	rote oder gelbe Linsen, getrocknet	1,29 €
	500g	grüne Erbsen, getrocknet	1,29 €
	500g	Kidneybohnen, getrocknet	1,29 €
	1kg	Zucker	0,65 €
	250g	Rosinen	0,85 €
	500g	Salz	0,19 €
2x	500g	Haferflocken	0,39 €
			9,02 €

Das sind ungefähre Preise für Produkte aus einem Discounter.

Ein wenig teurer sind Vollkornprodukte, aber betrachtet man die Nährwerte, ist es eine lohnende Investition.

Bei guter Lagerung sind die Lebensmittel circa 5 Jahre problemlos haltbar.

Erneut erwärmte Lebensmittel dieser Liste verlieren fast die Hälfte ihres Energiegehaltes.

Wichtig!

Dies ist wirklich nur ein Vorrat für 10 Tage. Von einem längeren Gebrauch raten wir aufgrund von mangelnden Vitaminen und Mineralstoffen ab.

Ebenso bitte nicht befolgen, wenn ein Nährstoffmangel vorliegt.

Wir empfehlen während dieser Ernährungsform so wenig Bewegung wie möglich.