

# Natur- und Selbstvorsorge - Komplett

Ziel: Realistische Vorbereitung auf Stromausfall, Versorgungsengpässe oder Kälteperioden - Schritt für Schritt, ohne Angst, mit Verantwortung. Diese Seite enthält alle Unterpunkte kompakt auf einen Blick.

## Wasser - höchste Priorität

Wasser ist das wichtigste Element der Vorsorge. Ohne ausreichend Trinkwasser kannst du nur wenige Tage überleben. Plane sowohl Trink- als auch Brauchwasser ein.

- Trinkwasser: 2-3 l pro Person/Tag
- Haustiere: 0,5-1 l/Tag
- Wasserkanister (10-20 l Gesamtvorrat)
- Outdoor-Wasserfilter
- Wasseraufbereitungstabletten
- Brauchwasser für Kochen & Waschen einplanen

## Lebensmittel - haltbar & einfach

Vorräte sollten einfach zuzubereiten und lange haltbar sein. Denk an Energie, Eiweiß und Wohlbefinden.

- Reis, Nudeln, Haferflocken
- Linsen / Bohnen (Dose oder trocken)
- Kartoffelpüree (Pulver), Knäckebrot / Zwieback
- Dosenfisch, Dosenfleisch, Nüsse, Erdnussbutter, Pflanzenöl
- Tee, Kaffee, Honig, Schokolade
- Salz & Gewürze

## Vorrat für Haustiere

Vergiss nicht deine vierbeinigen (oder gefiederten / kleineren) Freunde. Auch sie brauchen Futter, Wasser und Sicherheit.

- Futter für 7-10 Tage (Hund, Katze oder andere Tiere)
- Ersatzleine / Transportbehälter
- Fress- & Trinknapf (faltbar)
- Leckerlis / Stressreduktion
- Decke / Isomatte

## Kochen & Wärme

Selbstversorgung bedeutet auch, kochen zu können und warm zu bleiben. Das gilt drinnen wie draußen.

- Gaskocher + Kartuschen
- Feuerzeug & Streichhölzer
- Topf / Pfanne, Thermoskanne
- Warme Decken, Schlafsack
- Optional (Outdoor / Hütte): Zeltofen, Brennholz, Axt, Säge, Feuerstahl & Zunder

# Natur- und Selbstvorsorge - Komplett

## Licht & Energie

Licht und Energie sichern Komfort, Orientierung und Sicherheit in der Dunkelheit.

- Stirnlampe, Taschenlampe
- Ersatzbatterien, Powerbank
- Solarladegerät
- Kerzen (nur beaufsichtigt)

## Medizin & Hygiene

Gesundheit und Hygiene sind in Krisenzeiten entscheidend - sowohl für dich als auch für dein Haustier.

Persönlich:

- Regelmäßige Medikamente (mind. 10 Tage)
- Erste-Hilfe-Set, Desinfektionsmittel, Pflaster, Verbände
- Schmerzmittel, Feuchttücher
- Toilettenpapier, Müllsäcke

Haustiere:

- Zeckenzange, Pfotensalbe, Desinfektion
- Ersatzdecke

## Kleidung & Schlafen

Gegen Kälte und Nässe gewappnet zu sein, schützt vor Krankheiten und reduziert Stress.

- Warme Socken, Unterwäsche, Mütze, Handschuhe
- Wetterfeste Kleidung
- Isomatte oder Outdoor-Matte

## Notfall-Rucksack / Evakuierung

Ein Notfall-Rucksack sollte immer griffbereit sein, für schnelle Evakuierung oder kurzfristige Isolation.

- Wasser + Filter
- Lebensmittel für 1-2 Tage
- Messer / Multitool
- Stirnlampe
- Erste-Hilfe-Set
- Kopien wichtiger Dokumente
- Handy + Powerbank
- Futter & Leine / Transportbehälter für Haustiere
- Auto möglichst immer voll tanken; alternative Transportmöglichkeiten überlegen

## Mentale Vorbereitung

In Krisenzeiten ist Ruhe die wichtigste Ressource. Plane, beobachte, entscheide überlegt.

- Ruhig bleiben

# Natur- und Selbstvorsorge - Komplett

- Warmen Raum nutzen
- Energie sparen
- Natur als Ressource begreifen
- Nachbarschaft & Gemeinschaft stärken

## Kommunikation - Notfallpläne

Im Krisenfall ist Kommunikation entscheidend - aber Handy und Internet können ausfallen. Plane alternative Wege im Voraus.

- Notfallradio (Batterie, Solar, Kurbelantrieb)
- Powerbank & Ersatzbatterien
- CB-Funkgerät / Kurzwellenfunkgerät (optional)
- Papier & Stift für Telefonnummern und Treffpunkte
- Vorab-Absprachen mit Familie, Freunden, Nachbarn
- Lokale Gemeinschaft einbeziehen, Treffpunkte und Abläufe festlegen

## Geld / Finanzielle Vorsorge

Auch Geld ist in Krisenzeiten ein Notfallbedarf. Bankautomaten, Kartenzahlung oder Apps können ausfallen.

- Bargeld in kleinen Scheinen (5, 10, 20 Euro)
- Münzen für kleinere Beträge
- Gesamtbetrag: 100-200 Euro pro Haushalt
- Sicher aufbewahren, regelmäßig prüfen

## Wichtige Links / Behördeninformationen

Offizielle Informationen sind zuverlässig, aktuell und helfen bei Vorbereitung und Verhalten in Krisensituationen.

- krisenvorsorge.at - Broschüren, Checklisten, Notfallinfos
- BMI - Zivilschutz - Offizielle Hinweise & Notfallpläne
- ZAMG - Wetterwarnungen & Hochwasserinfos
- BAG - Gesundheitsinformationen & medizinische Notfallhinweise

## Ausrüstungsempfehlung (neutral)

Eine Orientierungsliste für Ausrüstung - keine Pflicht, sondern Empfehlungen für effektive Vorbereitung.

- Wasser: Kanister, Filter, Tabletten, Trinkflaschen
- Lebensmittel: Vorratsbehälter, Campinggeschirr, Dosenöffner, Thermosflasche
- Haustiere: Napf, Transportbox, Decke, Leckerlis
- Kochen & Wärme: Gaskocher, Feuerzeug, Töpfe, Schlafsack, Decken
- Licht & Energie: Taschenlampe, Stirnlampe, Powerbank, Solarladegerät, Kerzen
- Medizin & Hygiene: Erste-Hilfe-Set, persönliche Medikamente, Toilettenpapier, Feuchttücher
- Kleidung & Schlafen: Wetterfeste Kleidung, warme Socken, Isomatte
- Notfall-Rucksack: Wasser, Lebensmittel, Messer/Multitool, Kopien wichtiger Dokumente,

## **Natur- und Selbstvorsorge - Komplett**

Handy/Powerbank, Haustierbedarf

- Kommunikation: Notfallradio, Funkgeräte, Papier/Stift, Vorab-Absprachen

Hinweis:

Wer Zugang zu einer einfachen Hütte oder einem Naturplatz hat, kann diesen zusätzlich vorbereiten: Isolierung, Ofen, Wasserquelle, Schlafplatz.

Wichtig: nur Orte nutzen, die man kennt und sicher beherrscht.