Katastrophenvorsorge: Welche Notvorräte braucht man im Ernstfall?

Von Arto F.J. Lutz
http://www.philognosie.net/index.php/article/articleview/999/

Jedes Jahr hören wir von Katastrophen, die sich in vielen Regionen der Welt ereignen. Auch in Europa häufen sich Überschwemmungs- und Sturmkatastrophen, die Menschen für eine bestimmte Zeit von der Außenwelt isolieren. Lesen Sie im folgenden Artikel, warum eine Vorsorge sinnvoll ist und welche Möglichkeiten der Vorsorge und Selbsthilfe es gibt.

Dabei geht es in diesem Artikel schwerpunktmäßig um das Anlegen von Notvorräten, d.h., welche Notvorräte sinnvoll sind und wie man sie richtig einlagert.

Europa ist nicht gefeit von turbulenten Zuständen oder Unglücken. Den Meisten ist kaum bewusst, dass schon ökologisch bedingte oder durch Unruhen ausgelöste Versorgungsengpässe, ein zeitweiliger Zusammenbruch der Wirtschaft oder ein ganz banaler längerfristiger Stromausfall, sie in ernsthafte Nöte bringen könnte.

Katastrophenvorsorge - ist das wirklich nötig?

Für viele Menschen ist es schwer vorstellbar, dass hier in Europa Katastrophen eintreten, die z.B. das Ausmaß der Überschwemmungskatastrophe in Pakistan erreichen, dort aufgrund eines außergewöhnlich starken Monsunregens, Ende Juli 2010.

Natürlich verfügen die Staaten Europas im Unterschied zu den "3. Welt Ländern" über eine sehr gute und länderübergreifende Infrastruktur, Logistik und Kommunikationsmöglichkeiten. Die Strukturen umfassen auch abgelegene Gebiete, die den dort lebenden Menschen eine schnelle und umfangreiche Hilfe ermöglichen sollen.

Ein sehr großes Problem ist, dass Katastrophen - wie der Name schon sagt - plötzlich, unerwartet bzw. mit einer nur geringen Vorwarnzeit eintreffen. Das Wort "Katastrophe" stammt aus dem griechischen und wird mit Wende zum Niedergang (oder Untergang) übersetzt. Dabei handelt es sich um ein folgenschweres unerwartetes Unglücksereignis. Selten sind Menschen auf Katastrophen vorbereitet. Sie wähnen sich in Sicherheit, ausgenommen vielleicht jene, die in unmittelbarer Nähe eines aktiven Vulkans leben. Doch selbst dort sind in der Regel die dort lebenden Menschen nur ungenügend auf Katastrophen vorbereitet.

Ein weiteres Problem ergibt sich, wenn die Katastrophe eingetreten ist. Wenn also über Nacht ganz elementare Dinge des täglichen Lebens, Nahrung, medizinische Betreuung, Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten mit der "Außenwelt" nicht mehr vorhanden sind. Eine Katastrophe zieht meistens weitere Katastrophen nach sich (daher das Sprichwort: "Eine Katastrophe kommt selten allein").

Erfahrungen in der Vergangenheit haben gezeigt, dass selbst bei guter Infrastruktur und bei lokal begrenzten kleineren Katastrophen (z.B. örtlich begrenzten Überschwemmungen), die Koordination von Hilfsmaßnahmen in der Anfangsphase große Schwierigkeiten bereitete. Absprachen funktionierten nicht zwischen angrenzenden Verantwortungsbereichen. Ein erheblicher Teil von Hilfsmaßnahmen blieb daher wirkungslos, obwohl die benötigten Strukturen der Logistik, Kommunikation, Information vorhanden waren.

Daher sollte man davon ausgehen, dass nach dem Eintritt einer Katastrophe ein Zeitfenster entsteht, bis Hilfsmaßnahmen flächendeckend greifen. Wie groß dieses Zeitfenster ist, kann nicht vorhergesagt werden. Das hängt von vielen, auch lokalen Faktoren ab. Doch man muss damit rechnen, dass es mehrere Stunden bis Tage dauern kann, bis zureichende Abwehr- und Hilfsmaßnahmen zur Wirkung kommen.

Keine noch so gute Struktur ist den auch lokal begrenzten Katastrophen gewachsen, dem Lawineneffekt an Problemen und Gefahren, die innerhalb kürzester Zeit bewältigt werden müssten. Daher ist es sinnvoll sich nicht nur auf andere zu verlassen, sondern selbst geeignete Vorsorgemaßnahmen zu treffen.

Notvorräte - Lebensmittel und Verbrauchsmaterial

Was ist beim Anlegen eines Notvorrats zu beachten?

Beim Einlagern eines Vorrats sollte beachtet werden, dass er trocken, möglichst kühl und vor Mäusen sicher gelagert wird. Lebensmittel, die tiefgefroren oder wirklich kalt gelagert werden müssen, entfallen, da mit einem Stromausfall gerechnet werden muss.

Sogenannte "blaue Tonnen", Metallfässer mit Deckel und Metall-Munitionskisten aus Armee-Beständen sind für die Lagerung besonders geeignet.

Welche Möglichkeiten gibt es, um Feuer zu machen?

Streichhölzer werden selbst bei trockener Lagerung nach einiger Zeit unbrauchbar. Daher ist anzuraten, eine größere Menge an Einweg-Feuerzeugen einzulagern. Die Ovalen (in der Regel von BIC) halten am längsten.

Zusätzlich, ein paar Benzin-Feuerzeuge griffbereit zu haben, ist kein Fehler, zumal man in vielen Autos oder Autowracks noch etwas Benzin findet. Ein Vorrat an Feuerzeug-Benzin ist

jedoch die beste Lösung. Die Feuersteine kann man aus leeren Einweg-Feuerzeugen (soweit sie keine Piezozündung haben) entnehmen.

Ein Luntenfeuerzeug, das häufig in Marokko, Tunesien und Spanien zu bekommen ist, wäre auch eine gute Alternative.

Was für Licht eignet sich?

Taschenlampen haben den Nachteil, dass sie mit Batterien funktionieren, die auch ohne benutzt zu werden ihre Ladung mit der Zeit einbüßen. Das Gleiche gilt für Akkus, die noch zusätzlich geladen werden müssen. Ein Akku-Scheinwerfer mit einer Ladestation, die über Sonnenkollektoren arbeitet, wäre noch sinnvoll.

Eine weitere Möglichkeit sind Taschenlampen mit manuell betriebenem Dynamo. Leider sind jene, welche auf dem Markt zu haben sind, meist nicht haltbar genug. Bei der britischen Armee gab es in den 40er Jahren eine sehr robuste Taschenlampe mit manuell betriebenem Dynamo, deren Linse schlagfest war. Leider ist sie mittlerweile schwer zu bekommen.

Auf jeden Fall sollte ein größerer Vorrat an Haushalts-Kerzen angeschafft werden.

Nur die sogenannten Haushaltskerzen sind wirklich geeignet. Die bunten und meist verhältnismäßig teuren Kerzen, die ansonsten angeboten werden, sind oft von schlechterer Qualität. Sie brennen sehr schnell in sich hinein (bei geringer Licht-Ausbeute) und verlöschen dann, da ihr Docht in der Regel viel zu dünn im Verhältnis zum Kerzen-Querschnitt ist. Oder sie gehören zu jener fragwürdigen "Glimmer-Metallic-Effekt-Sorte", die schnell abbrennt, spätestens nach dem zweiten Drittel einen Lackwulst bildet, der sich entzündet und bestenfalls als Brandbombe zu gebrauchen ist.

Auch Petroleum-Lampen oder "Petromax" sind geeignet. Man sollte dann allerdings nicht vergessen, genug Petroleum und ein paar Ersatzdochte einzulagern.

Welche Lebensmittel eignen sich als Notvorrat?

- Getrocknete Hülsenfrüchte: Sie sind haltbar, nahrhaft und proteinreich.
- Reis, Getreide: Sie sind ebenfalls haltbar, solange sie trocken bleiben.
- Hafer, Haferflocken: Sie sind haltbar und ein guter Energie-Spender.
- Mehl: Es hält sich zwar lange, doch es empfiehlt sich, das Getreide erst bei Bedarf zu mahlen.
- Trockenobst
- Honig: Er hält sich über Jahrhunderte, ist ein guter Energiespender und auch zum Süßen geeignet.
- Pflanzenöl: Es wird irgendwann "ranzig", ist jedoch auch dann essbar, schmeckt nur etwas streng.
- Gewürze: Sie sind meist haltbar, wenn sie auch an geschmacklicher Qualität verlieren.
- Salz: Es ist besonders wichtig, zumal es auch zum Einpökeln verwendet werden kann. Es empfiehlt sich bei einem einschlägigen Handel, einige Säcke Meersalz zu bestellen.

Was ist im Allgemeinen bei Konserven zu beachten?

Konserven mit einer guten Qualität halten wesentlich länger! Das "Verfallsdatum" bedeutet nicht, dass dann der Inhalt schlecht wird. Es handelt sich vielmehr um ein Garantiedatum, bis zu dem der Hersteller die Verantwortung übernimmt. Gute Konserven können auch nach 50 Jahren genießbar sein.

Bis auf wenige Ausnahmen ist von Fertiggerichten abzuraten. Eintopfgerichte in Dosen sind unbedenklich. Diese Dosen sollte man jedoch vor dem Einkauf kurz schütteln. Wenn es plätschert, stellt man diese Marke wieder ins Regal. Sie enthält nämlich zu viel Wasser.

Lagern Sie auf keinen Fall Dosensuppen ein, denn Wasser bevorratet man besser in Form von Trinkwasser. Trockensuppen sind jedoch brauchbar.

Corned-Beef, Wurst und Fisch in Dosen sind ebenfalls gut haltbar und nahrhaft. Das gilt auch für Gemüse in Dosen oder Gläsern. Letzteres sollte man vor Licht schützen und bedenken, dass Glas zerbrechlich ist.

Zu empfehlen ist traditionell Eingemachtes, wie es schon Großmutter machte. Doch auch hier gilt: Beachten Sie, dass Glas zerbrechlich ist und vor Licht geschützt werden muss.

Ist Trockennahrung notwendig?

Im Outdoor- und Expeditionsbedarf findet man häufig Lebensmittel, die durch Wasserentzug haltbar gemacht wurden. Dadurch haben sie ein sehr geringes Gewicht und brauchen nur wenig Platz. Für die allgemeine Vorratshaltung sind sie nicht zwingend erforderlich, zumal sie meist verhältnismäßig teuer sind. Für ein Notfall-Überlebensgepäck sind sie jedoch durchaus empfehlenswert.

Der Sinn und Zweck von Genussmitteln

Über Tee, Tabak, Kaffee, Schokolade und Spirituosen scheiden sich die Geister. Sicherlich sind sie nicht gerade lebensnotwendig bzw. gesund. Jedoch bin ich der Ansicht: Wer darauf nicht verzichten will, sollte sich durchaus etwas davon einlagern.

Gerade in Zeiten und Situationen, die auf das Gemüt schlagen, können solche "Auswüchse der Dekadenz" bei dem einen oder anderen ein wenig Lebensfreude entfachen. Was der Psyche gut tut, wirkt sich wiederum positiv auf den Überlebenswillen aus.

Wodka oder Gin sind auch zum Auswaschen von Wunden geeignet und ein starker Kaffee kann hilfreich sein, wenn man sich situationsbedingt wach halten muss. Ein Becher Wein wirkt sich sogar gesundheitsfördernd aus.

Alle Lebensmittel sollten zirkular gelagert werden, d.h., man braucht ältere Lebensmittel des Notvorrats auf und füllt ihn mit frischen Vorräten auf.

So besteht ein Nebeneffekt dieser Vorratshaltung darin, dass Sie nicht so schnell in Verlegenheit kommen, wenn überraschender Besuch kommt und eine größere Menge Gäste zu versorgen sind.

Trinkwasser ist äußerst wichtig!

In Tanks und Kanister sollte man rechtzeitig etwas Trinkwasser einlagern. Auch einige Kästen "Mineralwasser" sind eine gute Lösung. Wasserentgiftungstabletten sollten Sie auf alle Fälle auf Vorrat haben.

Sonstige Utensilien für den Notvorrat

- Nicht-parfümiertes Abort-Papier (bedingt auch für Wundversorgung geeignet)
- Stabile Schnur
- Nägel (verschiedene Größen)
- Sägeblätter
- Holzschrauben (verschiedene Größen)
- Gewebeklebeband (das "Panzerband" von der Bundeswehr ist wohl am brauchbarsten)

Erste Hilfe

- Einige gut ausgerüstete Sanitätskästen sollte man verfügbar haben. Besorgen Sie auch Nachfüllsätze dafür (sie sind in den meisten Apotheken zu bekommen).
- Schmerz-Tabletten
- Extra-Dreieck-Tücher (antiseptisch verpackt)
- Schwedenkräuter sind ein innerlich und äußerlich verwendbares Heilmittel. Die Anwendungsbereiche sind vielfältig und in der einschlägigen Literatur ersichtlich. Die Fertigmischungen sind leider meist unvollständig und enthalten Zutaten, die nicht hineingehören. Daher am besten nach dem "großen Rezept" von Maria Treben selbst ansetzen!
  Mehr zum Thema Schwedenkräuter und ihre Anwendungsbereiche erfahren Sie im folgenden Artikel auf Philognosie: Omas Apotheke: Anwendung von Schwedenkräutern
- Ballistol Waffenöl zur Wundbehandlung, gegen Sonnenbrand und Ausschläge, Wundlaufen, Frostbeulen und Vieles mehr. Tipp: Die großen Blechflaschen sind wesentlich günstiger als die kleinen Glasflaschen.
- Vaseline
- Isopropanol (konzentrierter Alkohol) aus der Apotheke zum Desinfizieren

Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen

Für Menschen mit chronischen schweren Krankheiten und Defekten, die regelmäßig entsprechende Medikamente einnehmen müssen, empfiehlt es sich, einen Vorrat für

wenigstens einen Monat gekühlt einzulagern. Beachten Sie auch hier: zirkular lagern, d.h., ältere Medikamente aufbrauchen und frische Medikamente einlagern. Beraten Sie sich diesbezüglich mit Ihrem Arzt!

Mit obiger Zusammenstellung wichtiger Vorräte im Haus haben Sie eine wesentliche Vorsorge getroffen, unangenehmere "Unregelmäßigkeiten" zu überstehen. Alles sollte sicher verwahrt und wenn möglich so gut verstaut bzw. versteckt sein, dass andere Menschen (Plünderer) es nicht so leicht ausfindig machen können.

Viel Erfolg bei der Vorsorge!