

**Dokumenten-  
mappe erstellen**  
10

**Licht ins  
Dunkel  
bringen**  
14

**Wasserbedarf  
ermitteln**  
18

**Langfristige und  
unabhängige  
Wassernutzung**  
22

**Nahrungsmittel-  
bedarf ermitteln**  
28

**Einen Plan zur  
Nahrungsmittel-  
lagerung erstellen**  
32

**Lebensmittel  
lagern**  
36

**Erste-Hilfe-Set  
zusammenstellen**  
40

**Werkzeug-  
kasten  
zusammen-  
stellen**  
44

**Batterien  
bevorraten**  
47

**Auto  
vorbereiten**  
50

**Das Zuhause  
vorbereiten**  
55

**Finanzielle  
Situation  
überprüfen**  
59

**Elektronik  
schützen**  
62

**Kinder  
vorbereiten**  
64

**Haustiere  
vorbereiten**  
68

**Kommunikations-  
kanäle offen  
halten**  
71

**Kopf, Hände und  
Füße schützen**  
75

**Großeinkauf**  
78

**Einen  
kleinen  
Garten  
anlegen**  
81

**Lebensmittel  
haltbar machen**  
88

**Kochen in  
Krisenzeiten**  
92

**Einen Tag mit  
Notmahlzeiten  
planen**  
98

**Lebensmittel  
sichern**  
104

**Abfälle richtig  
entsorgen**  
107

**Schädlinge  
bekämpfen**  
111

**Nachbarn  
und Gemeinde  
kennenlernen**  
114

**Spiele  
und  
Unterhaltung  
einplanen**  
118

**Eine  
Notfall-  
toilette  
einrichten**  
122

**Auf persönliche  
Hygiene achten**  
126

**Wäsche  
waschen ohne  
Strom**  
128

**Pandemien  
SARS, Covid-19  
& Co.**  
132

**Schutz vor  
Betrügnern und  
Dieben**  
136

**Einen Schutz-  
raum einrichten**  
139

**Warm halten**  
142

**Kühl  
halten**  
146

**Evakuierungs-  
plan erstellen**  
149

**Survival-Hacks**  
153

**Der gut sortierte  
Bücherschrank**  
156

**Auf die Plätze,  
fertig, los!**  
160

**Nachwort: Was,  
wenn es länger  
dauert?**  
162

**Adressen**  
164

**Empfohlene  
Lektüre**  
166

**Checklisten**  
172