

Chris McNab

Handbuch **KRISEN VORSORGE**

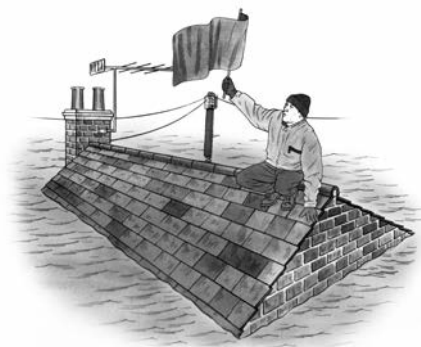
Prepper- und Survival-Tipps
für den Ernstfall

Aus dem Englischen von
Ulrich Magin

NIKOL
VERLAG

INHALT

1. Die Katastrophe ist da!	6
2. Überleben zu Hause	46
3. Überleben im Freien	100
4. Essen und Trinken	160
5. Selbstverteidigung	208
6. Medizin und Hygiene	254
Anhang	306
Register	310



Die Leichenschauhäuser quollen über mit Leichen, die bis zur Decke gestapelt waren. Die Leichenbeschauer arbeiteten Tag und Nacht. Überall fuhren die großen roten Lastwagen mit Särgen zu den Bahnhöfen, damit die Toten nach Hause geschickt werden konnten. Wir konnten die Verletzten nicht mehr heilen. Wir maßen keine Temperatur mehr, wir maßen den Blutdruck nicht mehr. Wir gaben ihnen etwas heißen Whisky, mehr konnten wir nicht tun.

Das schrieb Josie Brown, eine Krankenschwester der US Navy. 1918 arbeitete sie im Naval Hospital in Great Lakes, Illinois. Sie beschrieb kein Feldlazarett im Ersten Weltkrieg, denn der war endlich zu Ende gegangen. Sie war Zeugin einer der tödlichsten Pandemien, die je die Menschheit traf – der Spanischen Grippe 1918–1919. In diesen beiden schrecklichen Jahren starben vermutlich 6 % der Weltbevölkerung, sie kostete an die 100 Millionen Leben! Etwa 30 % der Bevölkerung infizierten sich (je nach Region sind die Zahlen unterschiedlich, in Western

.....

Wie sicher unser Leben in den modernen Gesellschaften auch wirkt, so ist es doch stets durch natürliche und von Menschen verursachte Katastrophen bedroht. Wer darauf vorbereitet ist, hat bessere Überlebenschancen.

1

Katastrophen schlagen zu, wenn man es am wenigsten erwartet, ob es sich um eine Überschwemmung handelt, einen Tsunami, Hurrikan, Tornado oder eine Pandemie.

**Die
Katastrophe
ist da!**

DIE KATASTROPHE IST DA!

Samoa steckten sich 90 Prozent der Menschen an). Da die Spanische Grippe gleich nach einem Weltkrieg auftrat, dem bereits mehr als 15 Millionen Menschen zum Opfer gefallen waren, ist sie in der Geschichte ohne Parallele.

Die Spanische Grippe und die Covid-19-Pandemie erinnern uns Menschen noch heute daran, wie angreifbar wir durch unerwartete Katastrophen sind. Ein Blick in die Geschichte erteilt uns die ernüchternde Lehre, dass Katastrophen – lokal, regional, national und global – gar nicht so selten zuschlagen, ob es sich nun um ein Erdbeben, einen Vulkanausbruch, Krieg oder Seuchen handelt. Aber selbst bei den schlimmsten Ereignissen sterben nur die wenigsten Menschen daran. Das lässt uns hoffen – die Menschheit als Ganzes hat sich erstaunlich resilient erwiesen, nicht zuletzt aufgrund unseres Denkvermögens und unserer Fähigkeit, Probleme zu lösen. Wer aber ein 30 Sekunden langes Erdbeben überlebt oder sich bei einer Seuche isoliert, der muss sich der Herausforderung stellen, unter diesen Umständen zu überleben.

Ein Beispiel soll das zeigen. Es herrscht eine Seuche. Die moderne Wissenschaft hat uns gezeigt, wie solche Krankheiten viral und bakteriell übertragen werden, auch wenn wir sie noch nicht heilen können. Die Einschränkung von Begegnungen ist kurz- und langfristig das wesentliche

Mittel, um die Krankheit einzudämmen. Langfristig müssen wir auf die natürliche Immunität oder ein groß angelegtes Impfprogramm hoffen. So lange die Pandemie aber anhält, existiert unsere Gemeinschaft nicht mehr oder zumindest nur in einem verringerten Maße, denn es gibt nicht nur drastisch eingeschränkte Interaktionen, sondern auch grundlegende Einschränkungen bei Gesundheit, Hygiene und Infrastruktur. Das US Department of Homeland Security hat in einer Studie die Auswirkungen künftiger Pandemien analysiert. Die folgende Liste zeigt genau auf, welche Auswirkungen fast jede Art von Katastrophe hat.

- Aufgrund von Erkrankungen, Pflege von Angehörigen, Todesfällen, Kinderbetreuung und Ängsten (gesunde Menschen kommen nicht zur Arbeit, weil sie Ansteckungen fürchten) fallen bis zu 40 % oder mehr der Arbeitskräfte aus.
- Die Ausbreitung der Krankheit bei einer Pandemie ist schnell und unvorhersehbar, es gibt daher keine „sicheren“ Regionen für Personal, Ressourcen und Notfallzentren.
- Bewegungseinschränkungen und/oder Quarantänemaßnahmen unterbrechen Lieferketten und kommunale Dienstleistungen.
- Die Notwendigkeit, Abstand zu halten, wirkt sich auf die Wirt-

Mitten in der Pandemie

Pandemien sind ohne Zweifel die größte Bedrohung der Menschheit. Einfache Vorsichtsmaßnahmen – etwa das Tragen von Mund-Nasenschutz – können die Ausbreitung durch Aerosole einschränken. Am besten aber isoliert man sich von Menschenmassen und wäscht sich regelmäßig die Hände.



schaft aus, besonders dort, wo es zu Kontakten kommt (z.B. im Einzelhandel) oder wo man gemeinsam arbeitet (z.B. in Fabriken):

- Geschäftsschließungen und längere Auszeiten können beträchtliche finanzielle Verluste bedeuten, sogar Bankrotte, und belasten dann den Sozialstaat.
- Entgangenes Einkommen und der Wettlauf bei der Suche nach Fachkräften, knappen Vorräten und Materialien wirken sich dramatisch auf die Erholung der Wirtschaft aus.
- Die eingeschränkte Verfügbarkeit von Ersthelfern kann zu gesellschaftlichem Aufruhr und zu

Notvorrat

Die Vorräte im Haus können im Katastrophenfall lebensrettend sein. Dazu gehören ganz klar Nahrungs- und Wasservorräte, aber auch Werkzeuge wie Taschenlampen, Kerzen und Radios.





Sicherheitsrisiken führen.

- Unterbrechungen und Ausfälle in wichtigen Unternehmen führen zu örtlichen wirtschaftlichen und sozialen Problemen, die andere Unternehmen vor Ort, in der Region und sogar im Staat betreffen können.

(Quelle: www.pandemicflu.gov)

Wie sehr diese Analyse zutrifft, belegten die Erfahrungen bei der Covid-19-Pandemie.

Dieser Katalog von Problemen kommt zur Sterblichkeitsrate und zur Krankheit selbst als Folge der Katastrophe hinzu. Es braucht nur wenig Vorstellungskraft, um sich die Konsequenzen der Situation auszumalen. Stellen Sie sich zuerst vor, es käme zu einem Stromausfall – das Stromnetz ist zusammengebrochen. Ohne Notstrom bedeutet das: kein künstliches Licht, keine Heizung, kein Herd, kein Kühlschrank, kein Alarmsystem und kein Strom für Fernseher, Radio, Internet oder Telefon.

Ein Zusammenbruch der Versorgung mit Benzin wirkt sich auf die Lieferketten aus – keine Waren oder nur sporadische Lieferungen, die Nahrungsmittel in Ihrem Schrank sind also eigentlich alles, was Ihnen zur Verfügung steht, bis die Notvorsorge funktioniert. Sind die Vorräte verbraucht, müssen Sie neue finden oder hungern. Auch die Trinkwasserversorgung kann zusammenbrechen, Ihnen steht weder Trinkwasser noch

sauberes Wasser zur Verfügung, beides führt zu ernststen Gesundheitsproblemen. Weil die Gesellschaft eine Krise durchlebt, kann sich die Polizei nicht um alles kümmern. Sie müssen Ihre Sicherheit in die eigenen Hände nehmen. Vor diesem Hintergrund müssen Sie sich um Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie kümmern, und zwar ohne medizinische Hilfe.

Kurz gesagt, in einer Katastrophe müssen Sie ohne die sozialen und infrastrukturellen Stützen, auf die Sie sich sonst verlassen, überleben. Und darum geht es in diesem Buch.

Naturkatastrophen

Dass es zu Naturkatastrophen kommt, ist leider nicht zu vermeiden. Es lohnt sich also, sich mit diesen Bedrohungen näher zu befassen. Unsere Erde ist ein unruhiges Wesen, dessen Oberfläche von der Platten-tektonik geformt wurde und in dessen Atmosphäre gewaltige Stürme toben. Deshalb kommt es häufig zu Naturkatastrophen, allerdings in einigen Teilen der Welt häufiger als in anderen.

Tornados

Die Schwere dieser Katastrophen wird durch viele Variablen bedingt, darunter die Größe der betroffenen Region. Tornados beispielsweise gehören zu den extremsten Wetterphänomenen mit Windgeschwindigkeiten bis zu 480 km/h, sie drücken Häuser nieder, entwurzeln ganze

Bäume, werfen Autos umher wie Spielzeug und verwandeln selbst kleinste Splitter noch in tödliche Geschosse. Und doch misst selbst der größte Tornado am Boden selten mehr als 3 km im Durchmesser (in den USA sind sie im Schnitt 150 m breit), die Verwüstung, die sie anrichten, beschränkt sich daher auf den Pfad, den sie am Boden zurücklegen, und auf seine Distanz – etwa 2 bis mehr als 300 km.

Für Menschen unmittelbar im Pfad des Tornados sind seine Wirkungen katastrophal – das Haus, das Einkommen, die Frucht vieler Jahrzehnte, wird in wenigen Sekunden ausgelöscht. Als extrem ortsgebundene Phänomene wirken sich Tornados kaum auf die Gesellschaft aus. Die Infrastruktur der betroffenen Gegend bleibt intakt, und wenn die Stromzufuhr unterbrochen wird, ist sie oft binnen 48 Stunden repariert. Der Wiederaufbau kann nach wenigen Tagen beginnen.

Die Probleme wachsen jedoch, wenn ein größeres Gebiet betroffen ist. Das kann bei einer Tornado-Front der Fall sein, wenn sich aus einem einzigen Sturmsystem mehrere Tornados bilden. Vom 21. bis zum 28. April 2011 wurden US-Staaten im Süden, Mittelwesten und Nordosten von nicht weniger als 359 bestätigten Tornados getroffen, die am schlimmsten betroffenen Staaten waren Alabama, Arkansas, Georgia, Mississippi, Tennessee und Virginia. 364 Men-

Anatomie eines Tornados

Tornados gehören zu den destruktivsten Naturscheinungen überhaupt. Dargestellt ist die typische Trichterform des Windes, die durch die Aufnahme von Wasserdampf und Staub sichtbar wird.

