

Der CARSTEN BÖTHE beste Rat ist Vorrat

Wie man bestens auf **Krisen,**
Katastrophen und **Kriege**
vorbereitet ist

#NOTVORRAT
#KOCHEN
#REZEPTE
#CHECKLISTEN

HEEL

te gleich gut. So gibt es Kartoffeljahre oder Apfeljahre und meist ist das auch je nach Landstrich unterschiedlich, so dass man sich über den Landkreis gut mit Waren aushelfen kann.

Hochwasser im Ahrtal 2021

Im Ahrtal hat sich am 14. und 15. Juli 2021 eine der schlimmsten Naturkatastrophen der letzten Jahrzehnte in Deutschland ereignet. Es starben 134 Menschen und 788 wurden verletzt und teilweise schwer traumatisiert. Rund 500 Gebäude sind zerstört und weitere 3.000 beschädigt, somit etwa 70 % der Gebäude in dem betroffenen Gebiet. Insgesamt sind 17.000 Menschen geschädigt und weitere 25.000 betroffen. Dazu sind die Straßen, Schienenwege und Brücken in einem nie dagewesenen Umfang beschädigt worden, so dass dort ein Fortkommen nur mit geländegängigen Fahrzeugen möglich war, wenn die Wege nicht durch Schwemmgut versperrt waren. Ohne jetzt auf das Behördenversagen im Vorfeld bei der Warnung der Bevölkerung näher einzugehen ist wohl allgemein

bekannt, dass komplette Inkompetenz, fehlende Alarmierungsmöglichkeiten und Kompetenzgerangel eine Menge Menschenleben gekostet haben. Die Situation wurde nicht besser, als das Ausmaß der Schäden am nächsten Tag sichtbar wurde.

Besonders auffällig war die Tatsache, dass die staatlich organisierte Hilfe nur einen Bruchteil dessen ausmachte, was privat von Landwirten, Bauunternehmern und anderen Freiwilligen mit schwerem Gerät geleistet wurde. Die überschwemmte Fläche beträgt lediglich 200 Hektar, was erst einmal wenig klingt, aber dabei handelt es sich um den dicht besiedelten Uferbereich der Ahr. Die staatlichen Stellen brauchten Tage, um das Großgerät aus der gesamten Bundesrepublik zusammenzuführen, und dann war es nur ein Bruchteil dessen, was bereits am nächsten Tag von Privatleuten bereitgestellt wurde. Daraus lässt sich schließen, dass dieses räumlich eng begrenzte Schadensereignis die Kapazitäten der staatlichen Hilfsstellen bereits überfordert.



Die Infrastruktur war komplett zerstört: Es gab nicht nur kein Strom, Telefon, Frisch- oder Abwasser, es gab nicht mal mehr die Leitungen dafür. Nicht nur die Straßen waren komplett weggespült, die Brücken teilweise mitsamt den Fundamenten weggerissen, in den Straßen der Innenstadt-Bereiche lag das Geröll meterhoch und machte ein Durchkommen unmöglich. Die Menschen hatten alles verloren bis auf das, was sie am Leib trugen. 42.000 Menschen waren obdach- und mittellos. Sie hatten nicht nur nichts zu essen, sondern nicht mal mehr einen Teller und Besteck, um es zu essen.



Hier eine Liste, die im Internet von Betroffenen veröffentlicht wurde, und die einen guten Anhalt bietet, was man braucht, um eine solche Situation zu bewältigen:

LISTE AHRTAL

- **Besen, Schaufel, Schneeschieber**
- **Gummistiefel in allen Größen**
- **Lebensmittel wie Baby-Nahrung, Konserven, Nudeln, Reis, Mehl, Zucker, Kekse, Schokolade, Salz, H-Milch**
- **Hygieneartikel wie Binden/Tampons, Duschgel, Seife, Zahnbürsten, Zahnpasta**
- **Getränke aller Art, vor allem Wasser (es war Sommer)**
- **Wasserkarister**
- **batteriebetriebene Radios**
- **Powerbanks**
- **Gas Kocher und Kartuschen – keine großen Gasflaschen**
- **Pfannen, Töpfe, Teller, Besteck, Tassen**
- **Haushaltsstühlen und Decken, Bettwäsche, Handtücher (gewaschen und einsetzbar)**
- **Stromaggregat (Hinweis: Die werden nicht zurückgeliefert)**
- **Buggies, Kinderwagen**
- **Verbands- und Erste Hilfe-Material**
- **Tiernahrung für Hunde und Katzen, Halsbänder und Leinen, Näpfe**
- **Putzmittel**

Auf einem Foto einer Zeitung war ein Anschlag zu sehen, was sich die Betroffenen darüber hinaus wünschten:

- **Heifer**
- **Wasser**
- **zuckerhaltige Getränke**
- **Essen**
- **Hygieneartikel**
- **Bier**
- **Gummistiefel**
- **Schokolade**
- **Tiernahrung**
- **Handschuhe**
- **Mülltüten**



entweder abkochen, was eine Kochmöglichkeit voraussetzt und viel Brennstoff erfordert, oder Sie besitzen einen Filter, der dafür geeignet ist. Der Küchen-Brita-Wasserfilter ist es nicht. Ein guter Wasserfilter, der auch alle Mikroorganismen sicher entfernt, kostet je nach Leistung 100-300 Euro und ist während einer Krise nicht mehr zu bekommen. Wasserfilter gehören neben Generatoren zu den Dingen, die in einer Krise am schnellsten aus den Läden verschwinden. Also haben Sie entweder einen im Vorfeld beschafft oder Sie müssen ohne auskommen. Die dritte Möglichkeit ist mit Tabletten das Wasser aufzubereiten. Diese Tabletten töten alles, was im Wasser vorhanden ist, entfernen aber nicht die Schwebstoffe oder schlechten Geschmack.

WISSEN :

Sie können eine Menge an Abwasch und damit Wasser sparen, wenn Sie genug Einwegteller, Besteck und Einweghandschuhe einlagern. Mit den Einweghandschuhen sparen Sie sich oftmals das Händewaschen. Auch ein großer Vorrat an Küchentüchern hilft Wasser zu sparen, weil Sie dann keinen Lappen hinter her auswaschen müssen.

Beim Brauchwasser ist die Situation nicht besser. Sie können zwar bei einigen Dingen wie der Toilettenspülung auf Regenwasser oder Wasser aus Gewässern zurückgreifen, aber alles, was mit Lebensmitteln in Berührung kommt, sollte sauberes Wasser sein. Und Wasser, in dem Sie Geschirr ab gespült haben, können Sie immer noch für die Toilettenspülung nutzen. Mit der Zeit werden Sie aber sehen, mit wie wenig

Beliebt sind die einfachen Bic-Einwegfeuerzeuge. Durch eine EU-Verordnung müssen inzwischen alle mit einer Kindersicherung ausgestattet sein, dabei handelt es sich um einen Metallstreifen über dem Reibrad. Diesen können Sie einfach mit einem Messer oder Schraubendreher nach oben heraushebeln. Das erleichtert die Bedienung enorm. Denken Sie daran, dass diese Feuerzeuge eigentlich ewig halten, aber in engen Hosentaschen kann es vorkommen, dass der Gashebel durch den Stoff heruntergedrückt wird und das Gas dann ungenutzt ausströmt. Wenn Sie es dann brauchen, ist es leer.

Feuerstähle



In den letzten Jahren haben sich Feuerstähle zum Anzünden von Feuern immer mehr durchgesetzt. Diese bestehen aus dem Material, das auch für Feuerzeug-Zündsteine verwendet wird. Sie müssen lediglich mit einem Messer oder einer anderen scharfen Kante am dem Metall entlangstreichen und schon sprühen die Funken, die extrem heiß sind. Um damit allerdings ein Feuer zu entzünden, brauchen Sie einen Zunder, der auch in der Lage ist, den Funken zu fangen und eine Flamme zu produzieren. Sie können damit keine Kerze oder Zigarette anzünden. Für Lagerfeuer oder Grills nutze ich einen selbst hergestellten Zunder: Dazu wird ein Schraubglas mit Sägemehl (Räuchermehl)

gefüllt und mit Spiritus übergossen, so dass sich das Holzmehl nur gerade feucht anfühlt. So kann der Spiritus nicht verpuffen. Ein Esslöffel voll reicht völlig aus. Geben Sie das Gemisch auf das Anzündholz o. Ä. und reißen Sie die Funken, so dass diese auf das Mehl treffen und schon steht alles in Flammen. Diese Feuerstähle sind strapazierfähig, halten sehr lange und funktionieren auch, wenn sie nass sind. Dafür brauchen Sie mehr Umsicht bei der Vorbereitung des Feuers.

WISSEN:

Denken Sie beim Kochen immer daran, dass die Nachbarn den Feuerschein sehen können und vor allem den Essensduft riechen, was Begehrlichkeiten wecken könnte (siehe auch „Kochen und Essen in der Krise“).

Wärme



Das Thema Heizung ist im Sommer weniger wichtig als im Winter, die Vorbereitungen sollten Sie aber schon im Sommer treffen. Üblicherweise sind dann Heizmaterialien zu „Sommerpreisen“ erhältlich. Auch gibt es oft Angebote in den Kaminstudios und die Handwerker haben Zeit, die Holzöfen einzubauen.

innerhalb der heimischen vier Wände gehalten, was die Natur so zu bieten hat. Das 200-Liter-Aquarium mit exotischen Salzwasserfischen stellt ganz andere Anforderungen an die Vorräte als eine freilaufende Katze, die sich einen Teil ihrer Nahrung selber beschafft. Ein kleiner Hund ist leichter mit Nahrung zu versorgen als ein Großpferd, das neben dem Futter am Tag bis zu 80 Liter Trinkwasser benötigt. Denken Sie bei Ihren Tieren auch an solche Dinge wie Katzenstreu, Medikamente oder Trinkwasser. Wenn Trinkwasser knapp ist können Hunde durchaus ohne Schaden aus Pfützen oder Bächen trinken.

WISSEN:

Ein Notvorrat gibt Ihnen die Zeit, sich um andere Dinge zu kümmern oder bewahrt Sie davor sich mit anderen Unvorbereiteten um die letzten Reste im Supermarkt zu schlagen.

Setzen Sie sich rechtzeitig mit dieser Situation auseinander, denn plötzlich werden diese Tiere nicht nur zur Belastung, sondern auch zum Sicherheitsrisiko. Wollen Sie in einer unsicheren Lage 3-mal mit dem Hund eine Runde durch den Wald gehen? Oder jeden Tag zum Füttern in den Stall zwei Dörfer weiter fahren? Diese Situation ist ähnlich wie in einer altgriechischen Tragödie: Was man macht, ist moralisch falsch, gilt es doch Leben gegeneinander abzuwägen.

Genussmittel



Genussmittel sind auch in einer Krise wichtig, dienen zur Stimmungsaufhellung und Alkohol, Kaffee, Tee, Zigaretten oder Schokolade können als Tauschobjekte dienen. Bei Kaffee in Vakuum-Verpackungen sparen Sie im Angebot locker 30 % des Normalpreises. Kaufen Sie die Sorte, die Sie ohnehin trinken, und halten Sie nur einen gewissen Bestand vor. Das spart auch im realen Leben richtig Geld. Wenn Sie drei Euro pro Paket bezahlen statt fast fünf, macht das bei einem Paket die Woche schon weit über hundert Euro im Jahr aus, die Sie für Reis und Nudeln oder andere Dinge nutzen können.

Alkohol kann eine große Hilfe zur Gemütsaufhellung in schlechten Zeiten sein. Ein einfacher Tee ist einfach nur ein Tee, aber ein heißer Tee nach einem schlechten Tag in der Kälte mit Honig und einem guten Schuss Rum ist eine ganz andere Liga. Kaufen Sie einige Flaschen mit 54 Vol-% und Sie erhalten viel Geschmack und Wirkung auf kleinem Raum. Darüber hinaus war und wird Alkohol auf dem Schwarzmarkt immer eine Währung sein, mit der sich andere wichtige Dinge eintauschen lassen. Womit wir bei den Zigaretten wären. Zigaretten waren nach dem Krieg eine wichtige Tauschwährung auf dem Schwarzmarkt. Selbst wenn Sie kein

Was gehört in einen Notvorrat?

Ein Notvorrat war für die Generation unserer Großeltern eigentlich nicht notwendig, da sich diese zum Großteil aus dem eigenen Garten versorgt haben und für ein halbes bis ein Jahr Nahrung vorrätig hatten. Vor 30 oder 40 Jahren war in Deutschland Hausschlachtung und Einkochen von Lebensmitteln gang und gäbe. Das hat sich irgendwann mit der ständigen Verfügbarkeit von Lebensmitteln durch die globalen Lieferketten verändert. Kaum jemand findet es heute verwerflich, zu Weihnachten frischen Spargel oder Erdbeeren vom anderen Ende der Welt zu kaufen, und die Preise sind nicht viel höher als bei regionalen Produkten in der Saison. Damit hat sich aber auch unsere Ernährung grundlegend verändert. Viele Menschen kaufen mittlerweile nach Rezept und in der Gemüseabteilung werden dann 600 Gramm Kartoffeln abgewogen, um keine Reste über zu behalten.



Bei dem Notvorrat, der hier beschrieben ist, handelt es sich um Nahrungsmittel, die Sie nebenher einlagern können. Im Regelfall stehen Ihnen immer noch die Dinge

Ihrer normalen Küche zur Verfügung, so dass Sie auf so typische Dinge wie Gewürze, aber auch Ketchup oder Chili-Sauce, zurückgreifen können. Nur die Kochmöglichkeiten ändern sich, wenn der Strom ausfällt [siehe Kapitel „Kochen und Essen in der Krise“]. Anders ist es, wenn Sie einen Bunker mit Lebensmitteln komplett neu bestücken müssen. Da müssen Sie an alles denken, im häuslichen Umfeld ist das nicht ganz so entscheidend.

Wasser



Wasserfilter für bis zu 50.000 Liter

Wasser ist Leben, Sie können nicht ohne Wasser leben. In der Survival-Szene gibt es die so genannte Dreier-Regel. Die besagt:

SIE STERBEN NACH

- + 3 Minuten ohne Sauerstoff
- + 3 Stunden ohne Wärme
- + 3 Tagen ohne Wasser
- + 3 Wochen ohne Nahrung
- + 3 Monaten ohne soziale Kontakte
- + 3 Jahren ohne medizinische Versorgung

FÜR DIE RESTLICHE VORSORGE:

- ▶ Streichhölzer oder Einweg-Feuerzeuge
- ▶ Kerzen (nicht nur die Teelichter vom Möbelhaus mit dem Eich, denn die bringen kaum Licht)
- ▶ Sturmlaternen mit genug Petroleum
- ▶ Verbandsmaterial und eine Hausapotheke
- ▶ Reinigungsmittel und vor allem Desinfektionsmittel, Waschpulver, Kernseife für Handwäsche und als Universal-Reinigungsmittel
- ▶ Batterien in allen Größen, auch die, die Sie nicht brauchen (als Tauschmittel)
- ▶ Taschenlampen (Licht ist immer ein Problem)
- ▶ Toilettenpapier
- ▶ Küchentücher
- ▶ Müllsäcke

Tag schon auf Dosenfutter umsteigen. Die Umstellung erfolgt dann langsam und schrittweise, was den psychologischen Vorteil hat, dass Sie keinen harten Schnitt vollziehen, sondern sich langsam bei gewohntem Essen an die geänderten Umstände gewöhnen können und nicht sofort das gesamte Leben einschließlich Ernährung auf den Kopf gestellt wird.

Wenn abzusehen ist, dass die Supermärkte schließen, sollten Sie so weit vorbereitet sein, dass Sie nur noch frische Lebensmittel kaufen, die sich auch ein paar Tage halten.

An der Fleischtheke ist das vorzugsweise Rindfleisch und Kassler – letzteres hält sich länger als frisches Fleisch – und frischer Speck am Stück. Geflügel ist nicht geeignet, denn es verdirbt schnell. Weiterhin Käse am Stück, Butter und Milchprodukte, die Sie sonst auch essen. Beim Bäcker sollten Sie Brot zum Einfrieren und Schwarzbrot kaufen, das sich länger hält als Brot aus Weißmehl.

In der Obst- und Gemüseabteilung kaufen Sie Zwiebeln, Karotten und bei Kartoffelsorten diejenigen, die sich auch ein paar Tage halten – vorzugsweise ungewaschene. Hier sind Sie auf einem Bauernmarkt sicherlich besser bedient.

An Obst sollten Sie nur das kaufen, was Sie sonst auch verzehren. Denken Sie bei den frischen Sachen daran, dass Sie nur so viel einkaufen, wie Sie innerhalb der Haltbarkeit auch verzehren können. Wenn Sie zu zweit sind also nicht einen ganzen Karton Bananen, es sei denn, Sie wollen ab dem fünften Tag nur noch Bananenmilch trinken, um die braunen Bananen nicht wegzuerwerfen.

TIPP:

Vergessen Sie nicht die Flasche Sekt, mit der Sie auf das Ende der Krise anstoßen können!

REZEPTE



Zu einem Krisenbuch gehört auch eine Rezeptsammlung. Damit Sie wissen, wie Sie aus dem Vorrat das Meiste und Beste herausholen. Leider wird Ihnen nicht all das, was Sie im normalen Leben zur Verfügung haben, in der Krise auch so zur Verfügung stehen. Die Rezepte sind daher bewusst einfach gehalten und benötigen nur wenige Zutaten.

Dass dabei keine kulinarischen „Geschmacksexplosionen“ herauskommen, ist natürlich auch klar. Es geht in dieser Situation zunächst darum, nicht nur satt zu werden, sondern auch lange satt zu bleiben. Hier haben sich seit Jahrhunder-

ten „Arme-Leute-Rezepte“ bewährt. Ihrer eigenen Fantasie bleibt es überlassen, die magere Kost mit dem aufzuwerten, was die Natur oder der Vorratsschrank zu bieten hat. Diese Rezepte sind daher nur ein Grundgerüst, an dem Sie sich entlang hangeln können.

GRUNDLAGEN DES HALTBARMACHENS

Ein Vorrat ist gut, besonders, wenn dieser vor einer Krise angelegt wurde und man darauf zurückgreifen kann. Eine Krise kann aber deutlich länger dauern, als die vom BBK vorgesehenen 14 Tage. Und auch in einer Krise wird es teilweise einen Über-

Der beste Rat ist Vorrat!

Die Corona-Krise und aktuell der Krieg in der Ukraine mit Lieferengpässen und teils extremen Preissteigerungen bei Grundnahrungsmitteln und der Energieversorgung hat einen Großteil der Bevölkerung kalt erwischt. Die Folge waren Panikkäufe, die eher das Gewissen beruhigen sollten als Vorrat zu schaffen.

Vorratshaltung ist mehr als nur das zu hamstern, was alle kaufen, es ist eine Lebenseinstellung, die früher ganz normal war, aber heutzutage in Vergessenheit geraten ist. Carsten Bothe kennt sich mit dem Thema aus wie kaum ein anderer, er befasst sich seit Jahrzehnten mit Vorratshaltung und Vorbereitungen auf Krisen, Katastrophen und Krieg.

Was ist eine Krise und wie könnte sie aussehen? Wie legt man einen Notvorrat an und was muss dabei beachtet werden? Wie kocht man ohne Strom, welche Kochmöglichkeiten gibt es und wie kommt man mit dem Vorrat möglichst lange aus? Wie kann man frische Ware haltbar machen?

Profitieren Sie von dem Wissen eines echten Experten, der Ihnen hilft, die kommenden Aufgaben zu bewältigen.

- ⊗ **Richtiges Verhalten in Krisenzeiten – kompakt und klar**
- ⊗ **Vernünftige Vorratshaltung für schmale Budgets**
- ⊗ **Wie ernähre ich mich und meine Familie in Ausnahmesituationen und wie bleibe ich warm und gesund?**
- ⊗ **Mit einfachen Rezepten, die sich aus dem Vorrat zusammensetzen**

