

---

# Das schlaue Buch

Version 0.503

Rechtlicher Hinweis: Dieses Buch basiert auf langen Recherchen im Internet, Fachliteratur und Einsendungen hilfreicher Mitstreiter. Deswegen darf jeder dieses Buch so oft er mag kopieren, ausdrucken und an die Wand hängen - jegliche kommerzielle Nutzung ist aber ausdrücklich untersagt.

---

## Inhaltsverzeichnis

<i>Notfall Sofortmassnahmen</i>	5
<b>Kriegsausbruch</b>	5
<b>A-Waffen-Angriff</b>	8
<b>B-Waffen-Angriff</b>	10
<b>C-Waffen-Angriff</b>	11
<b>Bombenangriffe</b>	12
<b>Minenverseuchtes Gelände</b>	13
<b>Erdbeben</b>	15
<b>Unwetter (Sturm, Gewitter)</b>	16
<b>Feuer</b>	17
<b>Schneelawine</b>	18
<b>Seuchengebiete</b>	19
<b>Hochwasser</b>	20
 <i>Erste Hilfe Massnahmen</i>	 22
<b>Grundregeln</b>	22
<b>Herzstillstand</b>	22
<b>Atemstillstand</b>	23
<b>Schockbehandlung</b>	24
<b>Stabile Seitenlage</b>	24
<b>Offene Wunde</b>	24
<b>Schlangenbiss</b>	25
<b>Biene/ Wespe/ Hornissenstich</b>	26
<b>Wehen/Entbindung</b>	26
<b>Knochenbruch</b>	27
 <i>Medizinische Unterstützung</i>	 28
<b>A-Waffen-Folgen behandeln</b>	28
<b>B-Waffen-Folgen behandeln</b>	31
<b>C-Waffen-Folgen behandeln</b>	40
<b>Fieber</b>	43

---

<b>Blasenbildung</b>	44
<b>Schneeblindheit</b>	44
<b>Höhenkrankheit</b>	45
<b>Sonnenbrand</b>	45
<b>Brandwunden</b>	45
<b>Frostschäden</b>	46
<b>Glassplitter-Wunde</b>	46
<b>Durchfall</b>	47
<b>Zahnprobleme</b>	47
<b>Infizierte Wunde</b>	48
<b>Skorbut</b>	48
<b>Innere Parasiten</b>	49
<b>Blinddarm-Entzündung</b>	49
<b>Einsatz von Heilkräutern</b>	51
<b><i>Survival – Überleben in der Wildnis</i></b>	52
<b>Reisetipps</b>	52
<b>Orientierung</b>	56
<b>Notunterkunft bauen</b>	57
<b>Nahrungsmittel</b>	61
<b>Trinkwassergewinnung</b>	70
<b>Feuer machen</b>	72
<b>Felle gerben</b>	74
<b>Hygiene</b>	76
<b>Sex &amp; Verhütung</b>	77
<b>Wetterregeln</b>	78
<b>Knoten binden</b>	79
<b>Selbstverteidigung</b>	80
<b><i>Wissenswertes</i></b>	82
<b>Kurze Waffenkunde</b>	82
<b>Wörterbuch</b>	83
<b>Morsecodes</b>	84

---

<b>Prophezeihungen zum Weltgeschehen</b>	<b>87</b>
<b><i>Vorbereitung auf den Tag X</i></b>	<b><i>102</i></b>
<b>Grundsätzliches</b>	<b>102</b>
<b>Auswahl eines Ortes zum Überleben</b>	<b>102</b>
<b>Ausrüstung und Notvorräte</b>	<b>102</b>
<b>Die Zeit „danach“</b>	<b>108</b>
<b>Bereit halten</b>	<b>109</b>
<b><i>Über dieses Buch</i></b>	<b><i>110</i></b>

# Notfall Sofortmassnahmen

## Kriegsausbruch

*Mord an „hochgestellter“ Person, russischer Einmarsch, 1-Minute-Heulton*

### **Keine Zeit bis zum Eintreffen der Truppen?**

Das nächste Gebäude, idealerweise U-Bahn-Station, aufsuchen  
Rundfunk/Fernsehen hören, um die Situation besser beurteilen zu

### **Nur wenige Stunden bis zum Eintreffen der Truppen?**

Anhand der Karte prüfen, wie sicher der gegenwärtige Ort ist und ob innerhalb des Zeitfensters ein besserer Ort erreicht werden kann (am besten die verfügbare Zeit halbieren, da es zu Fehleinschätzungen und Behinderungen durch Massenpanik kommen kann).

	<i>30min.</i>	<i>1h</i>	<i>2h</i>	<i>3h</i>
<i>Zu Fuss</i>	2km	3.5km	7km	10km
<i>Fahrrad</i>	8km	15km	25km	40km
<i>Auto/Taxi</i>	10km	30km	50km	100km

Achtung: Die Fortbewegungsmöglichkeit mit dem Auto ist stark von Strassenbeschaffenheit und Verkehrslage abhängig sollte in der Bevölkerung bereits Panik ausgebrochen sein, wird jede Autobahn zur Todesfalle.

Vor der Flucht:

- Kinder, Rest der Familie und Freunde zusammenholen
- Notgepäck zusammensuchen
- Badewanne/Plastikbehälter/Töpfe mit Trinkwasser füllen

- Verwandtschaft, Freunde, Nachbarn und Kollegen von der Situation in Kenntnis setzen
- Je nachdem, wie weit der Fluchtpunkt entfernt ist/womit man sich bewegt, zusätzlich Lebensmittel einpacken
- Vor Verlassen des Hauses Wasser, Elektrizität und Gas abschalten
- Nach eigener Abschätzung eventuell Schutzkleidung anziehen

### ***Noch ein paar Tage bis zum Eintreffen der Truppen?***

- Noteinkäufe tätigen
- Konto leerräumen
- Abschnitt "Vorbereitung für den Tag X" lesen und fehlende Ausrüstungsteile besorgen
- Wenn keine andersweitige Verpflichtungen bestehen, sollte schon jetzt der geplante Schutzpunkt aufgesucht werden.

[HIER BITTE GEFALTETE KARTE EINKLEBEN AUF DER  
POTENTIELLE FLUCHTPUNKTE EINGEZEICHNET SIND –  
JEWEILS FÜR AUTO, FAHRRAD ODER ZU FUSS]

## **A-Waffen-Angriff**

*Heller Lichtblitz, Hitzewelle, Druckwelle, Ausfall aller elektrischen Geräte, Meldung in Radio, TV oder Durchsagen*

### **Reaktion nach Lichtblitz oder Hitzewelle**

*Im Freien:*

- Sofort Deckung suchen
- Gesicht am Boden
- Augen schliessen
- Augen mit Händflächen bedecken, Ohren mit beiden Daumen zuhalten.

*Im Fahrzeug:*

- Anhalten
- Auf den Sitz ducken
- Augen schliessen
- Augen mit Händflächen bedecken, Ohren mit beiden Daumen zuhalten.

*Im Haus:*

- Hinter einer massiven Wand auf den Boden werfen
- Von Fenstern fernbleiben
- Augen schliessen
- Augen mit Händflächen bedecken, Ohren mit beiden Daumen zuhalten.

Es verbleiben wenige Sekunden oder Minuten bis zum Eintreffen der Druckwelle.



**Reaktion nach erfolgter Druckwelle***Im Freien:*

- Das nächste verschliessbare Gebäude aufsuchen
- Möglichst quer zur Windrichtung bewegen
- Atemschutz verwenden (notfalls Taschentuch oder Hemd)
- Nach Betreten des Hauses Oberbekleidung und Schuhe ausziehen und ausserhalb des Wohnbereichs lassen.
- Gründlich waschen, insbesondere Gesicht, Haare, Hände, Nase und Ohren.

*Im Fahrzeug:*

- Belüftung aufschalten und Fenster schliessen
- Radio einschalten um etwaige Hinweise zu bekommen
- Umgehend zum nächsten verschliessbaren Gebäude fahren
- Nach Betreten des Hauses Oberbekleidung und Schuhe ausziehen und ausserhalb des Wohnbereichs lassen.
- Gründlich waschen, insbesondere Gesicht, Haare, Hände, Nase und Ohren.

*Im Haus:*

- Unbedingt im Gebäude bleiben
- Gefährdete Passanten aufnehmen
- Alle Türen und Fenster verschliessen, Lüftung ausschalten
- Kellerraum oder anderen gut geschützten Bereich (möglichst ohne Außenfenster) aufsuchen
- Falls vorhanden: Schutzanzug und Mundschutz aufsetzen
- Radio einschalten um etwaige Hinweise zu bekommen
- Unnötigen Sauerstoffverbrauch (z.B. Kerzen) vermeiden
- Nur in akuten Notfällen telefonieren

## **B-Waffen-Angriff**

*Begrenzter Nebe, Rauch, Gelee an Wänden und Pflanzen, verendete Tiere und Menschen*

### **Im Freien:**

- Das nächste verschliessbare Gebäude aufsuchen
- Möglichst quer zur Windrichtung bewegen
- Atemschutz verwenden (notfalls Taschentuch oder Hemd)
- Nach Betreten des Hauses Oberbekleidung und Schuhe ausziehen und ausserhalb des Wohnbereichs lassen.
- Gründlich waschen (Gesicht, Haare, Hände, Nase und Ohren)

### **Im Fahrzeug:**

- Belüftung aufschalten und Fenster schliessen
- Radio einschalten um etwaige Hinweise zu bekommen
- Umgehend zum nächsten verschliessbaren Gebäude fahren
- Nach Betreten des Hauses Oberbekleidung und Schuhe ausziehen und ausserhalb des Wohnbereichs lassen.
- Gründlich waschen (Gesicht, Haare, Hände, Nase und Ohren)

### **Im Haus:**

- Unbedingt im Gebäude bleiben
- Gefährdete Passanten aufnehmen
- Alle Türen und Fenster verschliessen, Lüftung ausschalten
- Fensterlosen Kellerraum/ geschützten Bereich aufsuchen
- Falls vorhanden: Schutzanzug und Mundschutz aufsetzen
- Radio einschalten um etwaige Hinweise zu bekommen
- Unnötigen Sauerstoffverbrauch (z.B. Kerzen) vermeiden
- Nur in akuten Notfällen telefonieren

## **C-Waffen-Angriff**

*Begrenzter Nebel, Rauch, Gelee an Wänden und Pflanzen, Ungewöhnlich dumpfe Detonation einer Bombe/ Rakete, Ölige Tropfen und Flecken auf Boden, Wänden, Pflanzen, Verwelkte Vegetation und vermehrt tote Kleintiere, Verfärbungen im Schnee*

### **Im Freien:**

- Das nächste verschliessbare Gebäude aufsuchen
- Möglichst quer zur Windrichtung bewegen
- Atemschutz verwenden (notfalls Taschentuch oder Hemd)
- Nach Betreten des Hauses Oberbekleidung und Schuhe ausziehen und ausserhalb des Wohnbereichs lassen.
- Gründlich waschen (Gesicht, Haare, Hände, Nase und Ohren)

### **Im Fahrzeug:**

- Belüftung aufschalten und Fenster schliessen
- Radio einschalten um etwaige Hinweise zu bekommen
- Umgehend zum nächsten verschliessbaren Gebäude fahren
- Nach Betreten des Hauses Oberbekleidung und Schuhe ausziehen und ausserhalb des Wohnbereichs lassen.
- Gründlich waschen (Gesicht, Haare, Hände, Nase und Ohren)

### **Im Haus:**

- Unbedingt im Gebäude bleiben
- Gefährdete Passanten aufnehmen
- Alle Türen und Fenster verschliessen, Lüftung ausschalten
- Fensterlosen Kellerraum/ geschützten Bereich aufsuchen
- Falls vorhanden: Schutzanzug und Mundschutz aufsetzen.
- Ohrenpropfen verwenden.
- Nur in akuten Notfällen telefonieren

## **Bombenangriffe**

*Luftangriffswarnung, laute Detonationen, herannahende Militärflugzeuge*

### **Im Freien:**

- Sofort Deckung suchen
- Gesicht am Boden
- Hände unter den Körper
- Augen schliessen
- Augen mit Händflächen bedecken, Ohren mit beiden Daumen zuhalten.

### **Im Fahrzeug:**

- Anhalten
- Auf den Sitz ducken
- Augen schliessen
- Augen mit Händflächen bedecken, Ohren mit beiden Daumen zuhalten.

### **Im Haus:**

- Hinter einer massiven Wand auf den Boden werfen
- Von Fenstern fernbleiben
- Augen schliessen
- Augen mit Händflächen bedecken, Ohren mit beiden Daumen zuhalten.

## **Minenverseuchtes Gelände**

*Verlassener Kriegsschauplatz (kann schon Jahre her sein), Verstümmelte Menschen und Tiere, Krater, Minenwarntafeln, „Signale“ (z.B. farbige Bänder an Bäumen), kleine Bodenerhebungen, sichtbare Zündmechanismen (Stolperdraht, Metallkappen).*

- Ruhe bewahren, stehen bleiben, keine hastigen Bewegungen.
- Andere warnen (ggf. durch Warnschild).
- Auf keinen Fall versuchen entdeckte Fallen zu entschärfen.
- Falls vorhanden: Schutzweste und Gesichtsschutz anziehen.
- Auf eigenen Spuren zurückgehen oder – wenn es nicht vermeidbar ist – anderen frischen Spuren (Fahrzeug, Mensch, Tier) folgen.

## **Besatzungsfall/ Durchzug fremder Truppen**

- Umgehend das nächste Versteck aufsuchen
- Tarnung festigen
- Nicht rauchen
- Keine Geräusche verursachen
- Kein Licht oder offene Feuer anmachen
- Solange nicht klar ist, ob Freund oder Feind: Beobachten, nicht auffallen

*Information:* Die „Verbrüderung“ mit den feindlichen Truppen kann in mehrfacher Hinsicht zu Problemen führen. Zum einen ist es nicht sicher, ob auf freundliches Entgegenkommen nicht doch mit Enteignung und Vergewaltigung geantwortet wird. Zum anderen muss man mit der Rache von Mitbewohnern rechnen, wenn diese die „Kollaboration mit den Besatzern“ übel nehmen.

Daher ist es am besten, solche Konflikte durch das Aufsuchen eines Verstecks von vornherein aus dem Weg zu gehen.

## **Erdbeben**

### ***Im Freien:***

- Sicherheitsabstand zu Gebäuden und elektrischen Leitungen einhalten
- In engen Strassen unter den nächsten Hauseingang stellen
- Fernhalten von Fenstern, Schornsteinen

### ***Im Haus:***

- Hinter einer massiven Wand oder unter einem stabilen Tisch auf den Boden werfen oder unter Türrahmen stellen
- Fernhalten von Fenstern, Spiegeln, Regalen

### ***Nachträgliche Massnahmen***

- Alle Gas- und Wasserleitungen schliessen. Elektrischen Strom abschalten.
- Bei Einsturzgefahr muss das Haus umgehend verlassen werden.
- Im Freien weiterhin den Sicherheitsabstand zu Gebäuden einhalten, falls Gebäudeteile durch Nachbeben herabstürzen.
- Häuser dürfen erst wieder betreten werden, nachdem Entwarnung (z.B. Radio) gegeben wurde.

## **Unwetter (Sturm, Gewitter)**

*Vormittags schwüle Luft, schwüle Luft mit aukommendem Wind, Turmartige Wolken, tieffliegende Insekten und Vögel, Donner, Wetterleuchten (hell leuchtende Flächen und Bögen), Blitz*

### **Im Freien:**

Das nächste verschliessbare Gebäude aufsuchen, notfalls in einem Graben oder ähnlichem Schutz suchen.

Bei Gewitter: Alle Metallgegenstände fünf Meter entfernt ablegen. Ideale Schutzhaltung: In die Hocke gehen, mit den Armen die Beine umschlingen. Beine dicht zusammenhalten. Auf keinen Fall flach auf den Boden legen. Entfernung des Gewitters berechnen: Sekundenabstand zwischen Blitz und Donner mit 330 multipliziert ergibt den Abstand in Metern.

### **Im Haus:**

- Unbedingt im Gebäude bleiben
- Gefährdete Passanten aufnehmen
- Alle Türen und Fenster verschliessen, Lüftung ausschalten
- Kellerraum oder anderen gut geschützten Bereich
- (möglichst ohne Außenfenster) aufsuchen
- Radio einschalten um etwaige Hinweise zu bekommen
- Bei Gewitter: Stecker von Elektrogeräten ziehen, nicht telefonieren.



## Feuer

### ***Im Freien:***

- Versuchen, das Feuer zu löschen.
- Falls es die Situation erlaubt, Hilfe (Feuerwehr oder freiwillige Helfer) rufen.
- Falls möglich, von aussen Strom und Gaszufuhr ausschalten.

### ***Im Haus:***

- Versuchen, das Feuer zu löschen (nur bei Kleinbränden)  
„Normale“ Brände mit Wasser oder nassen Decken löschen.  
Fettbrände niemals mit Wasser löschen sondern mit dicker Stoffdecke ersticken.
- Falls dies nicht gelingt, sofort nach draussen flüchten.
- Während der Flucht dicht am Boden bleiben, notfalls durch das Fenster nach draussen kommen.
- Wenn sich niemand mehr im Gebäude befindet: Türen und Fenster verschliessen, um dem Feuer die Sauerstoffzufuhr zu nehmen. Türspalten zusätzlich mit feuchten Handtüchern abdichten.

### ***Wenn die Kleidung brennt:***

- Nicht laufen
- Auf den Boden werfen und die Flammen ausrollen
  - Wenn die Kleidung eines anderen brennt:  
Mit einem nassen Tuch (keine Kunstfaser) die Flammen ersticken.

### ***Information:***

80% aller Todesfälle durch Brand entstehen durch Rauchvergiftung/Erstickung und nicht am Feuer selbst. Einen gelöschten Brandbereich stets im Auge behalten um ein Wiederaufflammen des Brandes sofort zu erkennen.

## Schneelawine

*Tauwetter, Aufenthalt unterhalb von Steilhängen/ schneeführenden Mulden, Lautes Donnerrollen*

- Rucksack sofort abwerfen
- Versuchen mit Schwimmbewegungen oben zu halten
- In Embrionalstellung zusammenkauern um so einen Luftraum zu schaffen (die meisten Lawinopfer sterben nicht an Unterkühlung sondern Ersticken)
- Wenn man alleine reist: Versuchen einen Luftkanal nach oben zu schaffen, anschliessend freigraben.
- Bei Reisen in der Gruppe: Nicht schreien oder bewegen (Sauerstoffverbrauch), warten das man gefunden wird.

## **Seuchengebiete**

*Unhygienische Verhältnisse, Tote oder viele Kranke mit starkem Husten oder Hautveränderungen*

- Von vermeintlich kontaminierten Gebieten (Seuchenkranke, unsaubere Umgebung) fernhalten.
- Verstärkt auf die eigene Hygiene achten
- Möglichst nur eigene Nahrungsmittel und Wasservorräte benutzen
- Wenn möglich auf Nahrungs- und Wasseraufnahme verzichten, bis man in einem sicheren Gebiet ist.
- Lebensmittel und Wasser gut abkochen, um eventuelle Keime abzutöten.

## Hochwasser

- Einen möglichst hoch gelegenen Punkt aufsuchen, der auch nicht vom Wasser umschlossen und dadurch zur Falle werden kann.
- Wasserströme die oberhalb des Knies gehen, dürfen auf keinen Fall durquert werden, weil sie einen sonst mitreissen.
- Nie versuchen, mit einem Auto durch geflutete Gebiete zu fahren – auch bei niedrigem Wasserstand.
- Bedenken, das das Wasser oder feuchte Gebiete unter elektrischem Strom stehen könnten.
- Verschmutzte (kontaminierte) Lebensmittel wegwerfen, wenn sie nicht luftdicht in Dosen gelagert wurden.

## Ausbruch der Finsternis

*Erdbeben, Lauter Donnerschlag im Oktober, aufziehende „Dunkelheit“*

- Umgehend einen verschliessbaren Raum/ Notlager aufsuchen.
- Fenster und Türen schliessen.
- Fenster und Türen abdichten und mit Teppichen/Tüchern/Plastik zusä
- Atemschutz anlegen
- Schutzkleidung anlegen
- Auf die Uhr gucken, um die „Startzeit“ festzuhalten
- 72 Stunden warten (wenn es die Situation noch erlaubt auch etwas länger)
- Vor Verlassen des Hauses sicherheitshalber darauf achten, das Schutzkleidung und Atemschutz angelegt sind.

## **Erste Hilfe Massnahmen**

### **Grundregeln**

1. Atmung und Pulsschlag/ Herztöne prüfen
2. Blutungen stoppen
3. Eventuellen Schockzustand behandeln
4. Ruhe vermitteln und den Patienten ernst nehmen

### **Herzstillstand**

- Patient flach auf den Rücken legen
- Beide Hände übereinander auf das Brustbein legen (Brustkorbmitte, wo die geschlossenen Rippen aufhören.).
- 5 x das Brustbein im Sekudentakt runterdrücken
- 1 x beatmen
- Vorgang wiederholen, bis der Pulsschlag/Atmung wieder einsetzt.

## **Atemstillstand**

Legen Sie die Person auf den Rücken und flach auf den Boden.

Biegen Sie den Kopf leicht zurück. Halten Sie mit der einen Hand die Stirn und heben Sie mit der anderen Hand das Kinn, indem Sie mit den Fingerspitzen die Kieferknochen halten. Dies dient dazu, dass die Zunge nicht die Luftwege verlegt.

Prüfen Sie, ob die Person atmet: Schauen Sie auf den Brustkorb und achten sie darauf, ob er sich hebt. Legen Sie Ihre Wange direkt vor den Mund der Person und fühlen Sie, ob sie atmet. Legen Sie Ihre Ohren an den Mund der Person und hören Sie, ob sie atmet.

Wenn die Person atmet, halten Sie deren Kopf wie beschrieben, so lange bis ärztliche Hilfe kommt.

Wenn die Person nicht atmet, beginnen Sie mit der künstlichen Beatmung: Halten Sie den Kopf zurück und den Kiefer nach oben. Halten Sie die Nase mit zwei Fingern zu. Umschliessen sie mit den Lippen die Nasenöffnung des Patienten (Mund-zu-Mund-Beatmung ist wegen Ansteckungsgefahr von HIV, Hepatitis etc. nicht zu empfehlen).

Blasen Sie zweimal kräftig mit einer kurzen Pause - langsam, aber bestimmt. Schauen Sie, ob sich der Brustkorb der Person hebt. Wenn sich der Brustkorb hebt, hauchen Sie genügend Luft ein. Wenn Sie Widerstand spüren, halten Sie den Kopf ein bisschen weiter zurück und heben den Kiefer erneut. Wiederholen Sie diese Schritte so lange, bis Hilfe kommt oder bis die Person wieder anfängt, selbstständig zu atmen.

## **Schockbehandlung**

Legen Sie die Beine etwas nach oben.

Halten Sie die Körpertemperatur des Patienten konstant bei niedriger aussentemperatur halten sie ihn warm, bei Hitze legen Sie den Patienten in den Schatten und beugen Sie Wassermangel vor.

Leicht gesalzenes Wasser hilft bei der Überwindung des Schockzustandes.

*Info:* „Schock“ bedeutet das der Blutfluss innerhalb des Körpers gestört ist, so das wichtige Organe nicht mehr richtig mit Sauerstoff versorgt werden. Ursache können starker Blutverlust, Flüssigkeitsmangel oder schlagartige psychische Belastung sein. Unbehandelt kann ein Schockzustand tödlich enden.

## **Stabile Seitenlage**

Bei kurzzeitigem Verlassen eines schwerverletzten oder ohnmächtigen Patienten sollte dieser in die stabile Seitenlage gebracht werden. Dies verhindert, das er an eigenem Erbrochenem oder Blut erstickt.

[Abbildung In Arbeit]

## **Offene Wunde**

Falls möglich, die betroffene Stelle mit einer Kompresse abbinden. Anschliessend desinfizieren, die Wunde nähen (steriler Pfaden und Nadel) und stark verbinden. Nach 30 Minuten die Kompresse vorsichtig lösen und schauen, ob die Blutung gestoppt wurde.

Biss- und Risswunden nicht nähen – stattdessen Druckverband anbringen.

Die Beine etwas hochlegen oder die Knie anwinkeln, um der Gefahr eines Schocks entgegenzuwirken.



Offene Wunden im Oberleibsbereich: Freiliegende Organe nicht mit unsterilem Material oder Händen in Kontakt bringen.

Freiliegende Organe sollten zudem nicht wieder in die offene Wunde zurückgedrückt werden.

Sollte sich ein Fremdkörper im Unterleib befinden, nicht versuchen, ihn zu entfernen – stattdessen den kompletten Unterleib inklusive dem Fremdkörper bandagieren.

## **Schlangenbiss**

Patient muss still liegen und ruhig atmen, alle beengenden Gegenstände wie Uhr oder Ringe ablegen.

Die Bissstelle desinfizieren.

Die Stelle zwischen Wunde und Herzen abschnüren.

Die Bissstelle darf nicht geweitet oder aufgeschnitten werden.

Stattdessen das Gift aussaugen und ausspucken oder – falls vorhanden – Vakuumpumpe benutzen.

Nicht zu stark saugen, weil sonst das Gift eventuell durch blutendes Zahnfleisch in den Blutkreislauf des Saugenden kommt.

Der Mund des Saugenden sollte anschliessend mit Wasser ausgespült werden.

Auf keinen Fall die Einnahme von Alkohol, Tabak oder Betäubungsmitteln zulassen.

## **Biene/ Wespe/ Hornissenstich**

Calcium (500mg) in Form von Braustabletten einnehmen (verringert die Gewebefähigkeit, Flüssigkeit aufzunehmen).

Zur Neutralisierung des Giftes geeignet sind Essig, essigsaurer Tonerde, Zitronensaft oder Zwiebelscheiben.

Essigsaurer Tonerde oder Zwiebelscheibe zum Lindern der Schwellung verwenden.

Bienenstich: Den Stachel auf keinen Fall mit den Fingern herausziehen, da dadurch zusätzliches Gift in die Wunde strömt. Stattdessen den Stachel ruhig mit einem Fingernagel hinausschieben.

Hornissen: sind nicht gefährlicher als Wespen, der Stich tut nur mehr weh, weil das Gift durch den grösseren Stachel tiefer in das Fleisch eindringt.

## **Wehen/Entbindung**

Warten Sie, bis die Mutter das Kind zur Welt gebracht hat.

Solange kein Desinfektionsmittel zur Hand ist, darf die Nabelschnur auf keinen Fall durchtrennt werden (Infektionsgefahr). Stattdessen wird die Schnur und die Placenta um das Neugeborene gewickelt, bis die getrocknet sind.

Die Mutter sollte versuchen, die Nachgeburt auszuschleiden, um Infektionsgefahr entgegenzuwirken.

## **Knochenbruch**

Die betroffene Stelle sollte mit einem Stock stabilisiert und mit Stoff umwickelt werden. So wird eine weitere Verschiebung der Knochenstücke verhindert.

Keine Sorgen wegen bleibenden Schäden – die meisten Deformationen können später von einem Arzt korrigiert werden.

Die Heildauer für kleinere Knochen (Finger, Zeh) b  
Wochen, die Heilung eines gebrochenen Arms und Beins kann bis zu  
10 Wochen dauern.

## Medizinische Unterstützung

### A-Waffen-Folgen behandeln

#### ***Dekontamination***

Alle Personen, Gegenstände und Lebensmittel müssen im Verdachtsfall von radioaktivem Staub gesäubert werden. Dies geschieht durch Ausklopfen, Abbürsten (beides mit aufgesetzter Schutzmaske, Windrichtung beachten) oder mit einer Wasserspülung (mehrere Durchgänge). Eine Mischung aus heissem Wasser und einem Reinigungsmittel eignet sich für Per am besten.

Kontaminierte Lebensmittel gelten als verseucht und dürfen auf keinen Fall verzehrt werden und müssen wie alle kontaminierten Gegenstände entsorgt werden.

Durch die zeitgerechte Einnahme von Kaliumjodidtabletten bei einer großräumigen Verstrahlung kann die Aufnahme von radioaktivem Jod in die Schilddrüse verhindert werden und damit ein wesentlicher Beitrag zur Reduktion der Strahlenbelastung erfolgen.

Kaliumjodidtabletten dürfen nur auf ausdrückliche Anordnung der Gesundheitsbehörde eingenommen werden. Eine vorsorgliche Einnahme ist sinnlos und eventuell sogar schädlich!

Grundsätzlich: In kontaminiertem Gelände nie trinken, essen oder rauchen!

Achtung: Nach einem ABC-Fall sind alle offene Speisen, Feldfrüchte und stehende Gewässer kontaminiert!

#### *Info: Vorrübergehender Blindheit*

Durch den Lichtlitz kann eine vorrübergehende Blindheit eintreten, diese vergeht oft bereits nach wenigen Minuten, spätestens jedoch nach drei Stunden.

## **Verstrahlungs-Symptome**

<u>Dosis in sV</u>	<u>Strahlenwirkung</u>
0 – 0.5	Schwächung des Immunsystems
0.5 – 1	Hautrötungen, Übelkeit, sehr selten Todesfälle
1 – 2	Nachteilige Wirkung auf das Knochenmark, Erbrechen, schlechtes Allgemeinbefinden, 20% Todesfälle
ab 4	Schwere Einschränkung der Allgemeinbefindlichkeit, sehr schwaches Immunsystem, 50% Todesfälle
ab 6	Zusätzlich schwere Blutungen, 75% Todesfälle

Nachwirkungen (innerhalb von 2 Wochen): Haarausfall, kleine Blutungen unter der Haut, blutiger Durchfall. Der Patient sollte ruhig und warm gehalten werden. Wenn vorhanden, sollten Antibiotika verabreicht werden, um die Gefahr von Infektionen zu reduzieren. Strahlungsschäden sind nicht ansteckend, es besteht also keine Gefahr, mit einer „verstrahlten“ Person unter einem Dach zu leben.

## **Behandlung**

Kopfschmerzen	Aspirin
Übelkeit	Tabletten gegen Seekrankheit
Wunder Mund	Mit ganz leicht angesaltem Wasser ausspülen
Durchfall	nur flüssige Nahrung, leicht gesalzen, viel Flüssigkeit

### *Info: Strahlungsabnahme*

Es gilt die sogenannte 7er-Regel:

7 Stunden: 1/10 der ursprünglichen Strahlung

7x7 Stunden: 1/100 der ursprünglichen Strahlung (2 Tage)

7x7x7 Stunden: 1/1000 der ursprünglichen Strahlung (14 Tage)

*Info: Zeitlicher Ablauf*

1. Extrem heller Lichtblitz und EMP (elektromagnetischer Impuls, zerstört Elektronik)
2. Nach wenigen Sekunden Eintreffen der Hitzewelle, die je nach Entfernung zum Beispiel Bäume mit einem mal in Brand setzt.
3. Sekunden oder Minuten später Eintreffen der Druckwelle
4. Je nach Entfernung zum Abwurfpunkt fällt der Fallout (radioaktiv verstrahlte Partikel aus der Explosion) noch bis zu Wochen später nieder.

## **B-Waffen-Folgen behandeln**

### ***Dekontamination***

Alle Personen, Gegenstände und Lebensmittel müssen im Verdachtsfall gesäubert werden. Dies geschieht durch Ausklopfen, (weiter Schutzmaske incl. Schutzbrille, Windrichtung beachten) oder mit einer Wasserspülung (mehrere Durchgänge). Eine Mischung aus heissem Wasser und einem Reinigungsmittel eignet sich für Personenreinigungen dafür am besten. Für vereinzelte Stellen Alkohol zur Reinigung verwenden. Vorsichtshalber sollten ausserdem Antibiotika eingenommen werden. Kontaminierte Lebensmittel gelten als verseucht und dürfen auf keinen Fall verzehrt werden und müssen wie alle kontaminierten Gegenstände entsorgt werden.

Grundsätzlich: In kontaminiertem Gelände nie trinken, essen oder rauchen!

Achtung: Nach einem ABC-Fall sind alle offene Speisen, Feldfrüchte und stehende Gewässer kontaminiert!

### ***Diagnose und Behandlung***

*Mycotoxin (T2-Toxin)*

*Symptome:*

Innerhalb von Minuten Hautschmerzen, Juckreiz, Rötung, Bläschenbildung, Abschälen der Oberhaut, Erbrechen, Atembeschwerden, Schmerzen in Brust.

*Inkubationszeit:* 2-4 Stunden

*Behandlung:*

Innerhalb von 4 Stunden: Kohletabletten schlucken, Augen mit Kochsalzlösung auswaschen, Haut gründlich mit Seifenwasser reinigen.

*Dekontamination:*

Kleidung in 5% Hypochloridlösung (Haushaltsbleiche) 10 Stunden dekontaminieren. Rechtzeitig können bis zu 98% des Toxins unschädlich gemacht werden. Alternativ Wasser und Seife benutzen.  
*Überlebenschance:* unbehandelt 30%, nach Dekontamination 90%  
*Übertragung:* Durch Hautkontakt oder Einatmen der Erreger.

### *Anthrax (Milzbrand)*

*Symptome:* Hautmilzbrand: wunde Stellen/Blasen an Händen/Vorderarmen. Lungenmilzbrand: Erkältungsgefühl, gefolgt von Atemschmerzen, Fieber, Schock. Darmmilzbrand: heftige Magenschmerzen, Darmverstopfung, Austrocknen, Durchfall, Fieber, Blutvergiftung

*Inkubationszeit:* 2-7 Tage (meist 48 Std.)

*Behandlung:* Antibiotika (Penicillin, Aureomycin, Terramycin, Chlormycetin), Sulfadiazinen und Immenserum

*Dekontamination:* Sporen sind widerstandsfähig, in Boden und Wasser mehrere Jahre, im direkten Sonnenlicht mehrere Tage.

Gegenstände 30 Minuten abkochen, idealweise mit Jod oder Chlor  
*Überlebenschance:* Hautmilzbrand 75%, Lungenmilzbrand 1%, unbekannt bei Darmmilzbrand.

*Übertragung:* Über Hautkontakt, Inhalation oder Aufnahme der Erreger durch Nahrung (selten).

### *Tularämie (Hasenpest)*

*Symptome:* Plötzliche Schüttelfröste, Fieber, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Müdigkeit, Verlust von Körperflüssigkeit; Typhus-ähnliche Symptome; tiefe Geschwüre auf der Haut und Anschwellen der Lymphknoten

*Inkubationszeit:* 2 – 10 Tage

*Behandlung:* Antibiotika (Streptomycin, Aureomycin, Chlormycetin).

*Dekontamination:* 3minütigen Erhitzen auf über 40 Grad oder 15 Minuten in 0.5% Phenol

*Überlebenschance:* 95%, nach Überleben ist Patient dauerhaft immun

*Übertragung:* Erreger sind in Wasser, Boden, Kadavern, Fellen über eine Woche am Leben. Kann epidemisch sein bei vielen Übertragungsmöglichkeiten (keine Mensch zu Mensch Übertragung h).



*Pest (schwarzer Tod)*

*Symptome:* Hohes Fieber, Kopfschmerzen, allgemeine Schmerzen, extreme Schwäche, Drüenschwellung, Lungenentzündung, Blutungen in der Haut und Schleimhaut möglich, extreme Lymphknotenschmerzen.

*Inkubationszeit:* Beulenpest: 2 - 6 Tage, Lungenpest: 1 - 6 Tage

*Behandlung:* Sulfonamiden und Streptomycin (Chlormycetin und Aureomycin können bei Resistenz-bildung gegen Streptomycin verwendet werden). Tetracyclines and chloramphenicol are other alternatives.

*Dekontamination:* Strikte räumliche Quarantäne Hygiene sowie andere Maßnahmen, wie z. B. Rattenfloh-vernichtung.

Der Erreger ist in Wasser wahrscheinlich 2 bis 30 Tage und in feuchten Lebensmitteln und Getreide etwa 2 Wochen lebensfähig. Bei Temperaturen nahe dem Gefrierpunkt bleibt er Monate bis Jahre am Leben, stirbt jedoch bei 72 °C über 15 Minuten ab. Er bleibt ebenfalls eine Zeit lang in trockenem Auswurf, Flohkot und beer-digten Leichnamen am Leben, stirbt aber nach drei bis fünf Stunden Sonneneinstrahlung. Dekontaminiert wird durch Kochen, trockene Hitze über 72 °C oder Dampf sowie Behandlung mit Lysol oder Chlorkalk.

*Überlebenschance:* Lungenpest 10%, Beulenpest 50%

*Übertragung:* Die häufigste Übertragungsart ist der Biss infizierter Flöhe (im Mittelalter oft durch Ratten eingeschleppt). Aber auch eine Ansteckung durch einen Pestkranken über Tröpfcheninfektion.

*Cholera*

*Symptome:* Plötzlich übermäßig starker, aber schmerzloser und wässriger Stuhlgang. In Folge starke Flüssigkeitsverluste, manchmal Erbrechen, Kreislaufprobleme und Krämpfe.

*Behandlung:* Flüssigkeits- und Mineralienverluste des Körpers wieder-aufzufüllen. Medikamentenbehandlung hat wenig oder keinen Einfluß auf den klinischen Verlauf der Krankheit. Jedoch lassen oral verabreichtes Chlormycetin, Aureomycin und Terramycin die Vibrio-Organismen rasch verschwinden, was das Sichausweiten der Krankheit bremst.

*Inkubationszeit:* Stunden bis 5 Tage

*Dekontamination:* Der Erreger kann leicht durch Trocknen abgetötet werden. In reinem Wasser ist er nicht lebensfähig, kann aber bis zu 24 Stunden in Abwasser und etwa 6 Wochen in bestimmten Arten von relativ unreinem Wasser, das Salze und organische Stoffe enthält, lebensfähig bleiben. Er kann Temperaturen unter dem Gefrierpunkt drei bis vier Tage aushalten und stirbt sofort bei trockener Hitze von 117 °C, durch Dampf und Kochen, durch herkömmliche Desinfektionsmittel nach kurzer Zeit und durch Chlorung des Wassers.

*Überlebenschance:* 50% unbehandelt, 70% bei Behandlung

*Übertragung:* Die Übertragung erfolgt oft durch fäkaliensevertes Wasser oder Lebensmittel, die mit kontaminiertem Wasser in Kontakt kamen.

### *Diphtherie*

*Symptome:* Leichte Halsschmerzen, leichtes Fieber, möglicher Verschluss der Luftröhre

*Behandlung:* Diphtherie Antitoxin ist wirksam, wenn prompt und in passender Dosierung verabreicht. Penicillin als Ergänzungsbehandlung unterdrückt sekundäre Invasoren, verkürzt die Erkrankungszeit und verringert die Zahl der Rückfälle.

*Inkubationszeit:* 2-5 Tage oder länger

*Dekontamination:* Der Diphtherie-Erreger ist widerstandsfähiger gegen Licht, Trocknen und Gefrieren als die meisten nicht sporenbildenden Bazillen und bleibt über lange Zeit in Luft und Staub lebensfähig. Er kann viele Stunden in einem Baumwolltupfer überleben und wurde nach 14 Wochen aus getrockneten Stückchen diphtherischer Pseudomembran gezüchtet. Er wird durch gewöhnliche Antiseptika und 12minütiges Kochen oder 10minütiges Erhitzen auf

*Überlebenschance:* unbehandelt 50%-90%, behandelt 92%-98%

*Übertragung:* Die Krankheit ist endemisch und epidemisch überall auf der Welt. Die Epidemität ist hoch und hängt vom Immunitätsstatus der Bevölkerung und dem Grad, in welchem sie der Krankheit ausgesetzt ist, ab.

*Q-Fieber*

*Symptome:* Plötzliches Fieber, Kopfschmerzen, Schüttelfrost, Schwäche, starkes Schwitzen; Atemprobleme, leichter Husten; Brust-, Muskel-, Gelenk- schmerzen

*Behandlung:* Geeignete Antibiotika (Aureomycin, Chlormycetin, und Terramycin) können wirksam sein.

*Inkubationszeit:* 2-3 Wochen

*Dekontamination:* Der Erreger ist widerstandsfähig gegen bis zu 0,5 % Phenol und relativ widerstandsfähig gegen Trocknen. Er stirbt bei 0,5 % Formalin. Wahrscheinlich bleibt er auf Oberflächen zwischen 5

*Überlebenschance:* 95%

*Übertragung:* Die Krankheit ist relativ wenig ansteckend.

*Felsengebirgsfleckfieber*

*Symptome:* Fieber, Schüttelfrost, Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen, Hautausschlag breitet sich rapide am 3./4. Tag von Hand-/Fußgelenken zu den Beinen, Armen und der Brust aus; neurologische Abnormitäten

*Behandlung:* Geeignete Antibiotika (Chlortetracyclin, Chloramphenicol, Oxytetracyclin) reduzieren die Sterberate wirksam und verkürzen den Krankheitsverlauf.

*Inkubationszeit:* 3-14 Tage

*Dekontamination:* Der Erreger kann durch 10minütiges Erhitzen auf 44 °C für 10 Minuten und 10stündiges Trocknen zerstört und mit 0,1 % Formalin und 0,5 % Phenol inaktiviert werden.

*Überlebenschance:* 85%

*Übertragung:* Über Hautkontakt mit anderen Infizierten.

*Typhus*

*Symptome:* Schwere Durchfallerkrankung, Kopfschmerzen, hohes Fieber bis 40° (kann bis zu vier Wochen anhalten), allgemeine Beschwerden und Schmerzen, Schüttelfrost, Ausschlag

*Behandlung:* Der Verlauf des epidemischen Typhus kann mit Antibiotika (Tetracycline, Chloramphenicol) verkürzt werden.

Unterstützende Behandlung und Verhinderung von Sekundärinfektionen sind wichtig.

*Inkubationszeit:* 6-14 Tage

*Dekontamination:* Der Erreger kann durch 15-30 minütiges Erhitzen zerstört und mit 0,1 % Formalin und 0,5 % Phenol inaktiviert werden.

*Überlebenschance:* 60% unbehandelt, 90% bei Behandlung

*Übertragung:* Infektion erfolgt meistens durch fäkal verunreinigte Lebensmittel und Wasser.

*Enzephalitis (Gehirnentzündung)*

*Symptome:* Fieber, Kopfschmerzen, Schwindel,

Schläfrigkeit/Benommenheit, Zittern oder Schüttelkrämpfe, schwere

*Behandlung:* Die Behandlung ist nur unterstützend, Chemotherapie und Behandlung mit Antibiotika wurden nicht entwickelt.

*Inkubationszeit:* 2-15 Tage

*Dekontamination:* Die Beständigkeit variiert bei den unterschiedlichen Typen (einige werden bei 74 °C über 30 Minuten inaktiv, andere halten diese Behandlung aus und widerstehen ebenfalls 1 oder 2 % Phenol).

*Überlebenschance:* 40% - 90%

*Übertragung:* Übertragung von Mensch zu Mensch ist nicht bekannt, könnte aber mittels Tröpfcheninfektion beim Atmen möglich sein.

*Dengue-Fieber*

*Symptome:* unterschiedliche Schweregrade, hämorrhagischen Fieber, starke Kopf- und Kreuzschmerzen, extreme Gelenk- und Muskelschmerzen, Schwäche, Erschöpfung, unregelmäßiger Ausschlag, Appetitlosigkeit und Verstopfung, Unterleibsbeschwerden mit kolikartigen Schmerzen, und Empfindlichkeit, spontane Einblutungen in Haut, Zahnfleisch und den Verdauungstrakt, Kreislaufversagen, heftiger Schock ohne Blutdruck

*Behandlung:* Es gibt keine spezielle Behandlung, jedoch ist eine unterstützende Behandlung wesentlich.

*Inkubationszeit:* 3-15 Tage

*Dekontamination:* Eine Ausweitung der Krankheit kann durch sorgfältige Moskito-kontrolle verhindert werden. Blut eines Patienten bleibt nach Lagerung in einem Gefrierschrank mehrere Wochen

infektiös. Der Virus kann im gefrorenen und getrockneten Zustand bei 23 °C mindestens fünf Jahre konserviert werden. Der Virus wird mit ultraviolettem Licht und 0,5 % Formalin deaktiviert.

*Überlebenschance:* 99%

*Übertragung:* Der Virus breitet sich nicht direkt von Mensch zu Mensch aus. Epidemien breiten sich dort aus, wo Überträgermoskitos in großen Mengen vorhanden sind.

### *Gelbfieber*

*Symptome:* leicht bis bösartig, plötzlicher Schüttelfrost, Fieber, Erschöpfung, Kopf-, Rücken-, Muskelschmerzen, Stauung der Schleimhäute, Übelkeit, Erbrechen, Gelbsucht durch Leberschaden, Bluten aus Magen und Zahnfleisch, blutiges Erbrechen

*Behandlung:* Es gibt keine spezielle Behandlung. Unterstützende Behandlung (Betruhe und Flüssigkeitszufuhr) ist selbst in den leichtesten Fällen essentiell.

*Inkubationszeit:* 3-6 Tage

*Dekontamination:* Der Virus ist widerstandsfähig gegen Gefrieren und Trocknen, wird aber durch 10minütiges Erhitzen auf 78 °C oder höheren Antiseptika recht leicht inaktiviert. Moskitokontrollmaßnahmen, einschließlich des Einsatzes von Insektiziden, sind die bevorzugten Kontrollmethoden.

*Überlebenschance:* 95%

*Übertragung:* Üblicherweise (in Tropenregionen) durch Moskitos, die zuvor eine infizierte Person oder Affen gestochen haben. Direkte Mensch-zu-Mensch-Übertragung ist nicht möglich.

### *Influenza (Grippe)*

*Symptome:* katarrhalische Entzündung des Atemtrakts; plötzliches, 1 bis 7 Tage deutliche Erschöpfung und allgemeine Beschwerden und Schmerzen in Rücken, Gliedern und Muskeln; Halsschmerzen, Bronchitis und Lungenentzündung als Komplikationen von sekundären Bakterieninfektionen.

*Behandlung:* Es gibt keine spezifische wirksame Behandlung.

*Inkubationszeit:* Typ A: 1-2 Tage, p B: 12-18 Stunden,

*Dekontamination:* Der Virus stirbt, wenn er 20 bis 30 Minuten auf 73 °C erhitzt wird und ist über mehrere Wochen resistent gegen

Gefrieren. Er kann auch einfach mit Dampf, durch Kochen oder mit herkömmlichen Antiseptika zerstört werden.

*Überlebenschance:* 99%

*Übertragung:* Beschmutzte Gegenstände und Absonderungen aus Mund und Nase infizierter Personen sind die Hauptansteckungsquellen. Epidemiegefahr. Der Virus ist hochinfektiös und ansteckend. Epidemien können bis zu 50 % einer gegebenen Population innerhalb von 4 bis 6 Wochen heimsuchen.

### *Botulinustoxin*

*Symptome:* Erbrechen, Verstopfung, Durst, allgemeine Schwäche, Kopfschmerzen, Fieber, Schwindel, Doppeltsehen, Erweiterung der Pupillen, Lähmung der Muskeln, etc. Atmungslähmung ist die gewöhnliche Todesursache.

*Behandlung:* Die Behandlung ist hauptsächlich unterstützend. Antitoxintherapie hat einen zweifelhaften Wert, besonders wenn große Dosen des Giftes aufgenommen wurden.

*Inkubationszeit:* 12-72 Stunden

*Dekontamination:* Das Toxin ist etwa eine Woche lang in stehendem, nicht mit Luft versorgtem Gewässer stabil. Es bleibt lange Zeit in Lebensmitteln bestehen, wenn es nicht mit Luft in Berührung kommt. Das Toxin wird durch 15minütiges Kochen zerstört, jedoch sind Botulinussporen auch gegen 6stündiges Kochen resistent. Druckkochen zerstört die Sporen. Botulinustoxin unterscheidet sich von anderen bakteriellen Toxinen darin, daß es nicht von den Magen-Darm-Säften zerstört wird.

*Überlebenschance:* Die Sterblichkeit hängt direkt von der Menge an aufgenommenem Toxin ab

*Übertragung:* Die Krankheit (Vergiftung) ist nicht ansteckend. Epidemien treten nur dort auf, wo ein kontaminiertes Lebensmittel weit verbreitet und konsumiert wurde.

*Pocken*

*Symptome:* Plötzliches Fieber, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen. Nach 2-3 Tagen fällt die Temperatur und ein Ausschlag entsteht, dem Pusteln und schliesslich Wundschorf folgen.

*Behandlung:* Unterstützende Behandlung (Bettruhe, fiebsenkende Massnahmen, Flüssigkeitszufuhr, leicht verdauliche Nahrung).

*Inkubationszeit:* 7-14 Tage

*Dekontamination:* Flüssigkeiten abkochen, Kleidung reinigen und verstärkt wechseln.

*Überlebenschance:* 70% bei unterstützender Behandlung

*Übertragung:* Offiziell seit 1979 ausgerottet, befinden sich Erreger noch im Besitz der USA und Russland. Nach den ersten Symptomen ist der Patient sofort ein Überträger der Krankheit. Die Übertragung erfolgt über die Atemwege (Tröpfcheninfektion) und Kontakt mit kontaminierter Wäsche oder der Haut eines Infizierten.

## **C-Waffen-Folgen behandeln**

### ***Dekontamination***

Alle Personen, Gegenstände und Lebensmittel müssen im Verdachtsfall gesäubert werden. Dies geschieht durch Ausklopfen, t aufgesetzter Schutzmaske incl. Schutzbrille,

Windrichtung beachten)

oder mit einer Wasserspülung (mehrere Durchgänge). Eine Mischung aus heissem Wasser und einem Reinigungsmittel und eignet sich für Personenreinigungen dafür am besten. Für vereinzelte Stellen Alkohol zur Reinigung verwenden. Vorsichtshalber sollten ausserdem Antibiotika eingenommen werden.

Kontaminierte Lebensmittel gelten als verseucht und dürfen auf keinen Fall verzehrt werden und müssen wie alle kontaminierten Gegenstände entsorgt werden.

Grundsätzlich: In vermeindlich kontaminiertem Gelände nie trinken, essen oder rauchen!

Achtung: Nach einem ABC-Fall sind alle offene Speisen, Feldfrüchte und stehende Gewässer kontaminiert!

*Reizstoffe (Adamsit, Clark I/II, CN-/CS-Gas)*

*Erscheinungsform:* oft pfeffrig riechender Nebel.

*Symptome:* Tränenfluss und behinderte Sehfähigkeit. Starke Reizung der Atemwege.

*Halbbarkeit im Freien:* Weniger als eine Stunde

*Behandlung:* Die Wirkung klingt langsam ab und ist nach 1-2 Stunden von selbst verschwunden.

*Schwefellost (S-Lost, Senfgas, Gelbkreuz)*

*Erscheinungsform:* ölige, farb- und geruchlose Flüssigkeit, manchmal auch gelblich und Gummi-, Senf- oder Knoblauchgeruch.

*Symptome:* Kopfschmerzen, Ohrensausen, Zittern, Appetitlosigkeit, Panikzustände. Oft Vorboten von Bewusstlosigkeit, teilweise mit Todesfolge. 2-6 Stunden nach Hautkontakt Schwellungen und Rötungen, gefolgt von eiternden Blasen. Augenkontakt kann zur



Erblindung führen. Tod durch Schädigung von Augen, Haut und Lungen durch Blasenbildung und Entzündung.

*Haltbarkeit im Freien:* 1 Woche (Sommer) – 8 Wochen (Winter)

*Behandlung:* Augen und Haut sofort ausspülen (egal, welche Flüssigkeit). Kohletabletten einnehmen. Auxilison® -Dosier-Aerosol anwenden (alle 10 Minuten fünf Hübe).

### *Phosgen*

*Erscheinungsform:* farblos, Geruch wie frisch gemähtes Heu oder Gras

*Symptome:* Tod durch Ersticken (Lungen füllen sich mit Flüssigkeit)

*Haltbarkeit im Freien:* Minuten (Sommer) – 1 Stunde (Winter)

*Behandlung:* Augen und Haut sofort ausspülen (egal, welche Flüssigkeit). Kohletabletten einnehmen. Auxilison® -Dosier-Aerosol anwenden (alle 10 Minuten fünf Hübe).

### *Blausäure*

*Erscheinungsform:* farblos, Geruch wie Bittermandel

*Symptome:* Tod durch Schädigung des Sauerstofftransportes im Blut

*Haltbarkeit im Freien:* Minuten (Sommer) – 4 Stunden (Winter)

*Behandlung:* Schnellstmögliche Beatmungsmassnahmen, idealerweise im Mischverhältnis 95% Sauerstoff, 5% Kohlendioxid

### *Chlorcyan*

*Erscheinungsform:* farblos, kein spezielle Geruch, aber starke Reizwirkung

*Symptome:* Tod durch Schädigung des Sauerstofftransportes im Blut

*Haltbarkeit im Freien:* Minuten (Sommer) – 1 Stunde (Winter)

*Behandlung:* Schnellstmögliche Beatmungsmassnahmen, idealerweise im Mischverhältnis 95% Sauerstoff, 5% Kohlendioxid

### *Lewisit*

*Erscheinungsform:* farblos, stechender Geruch

*Symptome:* Unmittelbar nach Kontakt starke Schmerzen. Tod durch Schädigung von Augen, Haut und Lungen durch Blasenbildung und

*Haltbarkeit im Freien:* 1 Tag (Sommer) – 7 Tage (Winter)

*Behandlung:* Augen ausspülen (egal, welche Flüssigkeit). Haut mit 4% Natriumbicarbonat-Lösung reinigen. Kohletabletten einnehmen. Auxilison® -Dosier-Aerosol anwenden (alle 10 Minuten fünf Hübe). Antidot (Atropin) anwenden

### *Tabun*

*Erscheinungsform:* Farblos oder gelb-braun, geruchlos oder leicht fruchtig

*Symptome:* extrem verengte Pupillen, Sehstörungen, starker Speicherfluss, Schwitzen, Durchfall, Schockzustand und Atemlähmung bis hin zum Tod. Tod durch Störung des zentralen Nervensystems (Muskelzucken, Atembeschwerden, übermäßiger Speichelfluss, Schwitzen)

*Halbbarkeit im Freien:* Tage (Sommer) – 2 Wochen (Winter)

*Behandlung:* Augen ausspülen (egal, welche Flüssigkeit). Haut mit 4% Natriumbicarbonat-Lösung reinigen. Kohletabletten einnehmen. Auxilison® -Dosier-Aerosol anwenden (alle 10 Minuten fünf Hübe). Antidot (Atropin) anwenden

### *Sarin*

*Erscheinungsform:* Farblos und geruchlos

*Symptome:* extrem verengte Pupillen, Sehstörungen, starker Speicherfluss, Schwitzen, Durchfall, Schockzustand und Atemlähmung bis hin zum Tod. Tod durch Störung des zentralen Nervensystems (Muskelzucken, Atembeschwerden, übermäßiger Speichelfluss, Schwitzen).

*Halbbarkeit im Freien:* 4 Stunden (Sommer) – 2 Tage (Winter)

*Behandlung:* Augen ausspülen (egal, welche Flüssigkeit). Haut mit 4% Natriumbicarbonat-Lösung reinigen. Kohletabletten einnehmen. Auxilison® -Dosier-Aerosol anwenden (alle 10 Minuten fünf Hübe). Antidot (Atropin) anwenden

### *Soman*

*Erscheinungsform:* Farblos und Geruch fruchtig, ähnlich wie Kampher

*Symptome:* extrem verengte Pupillen, Sehstörungen, starker Speicherfluss, Schwitzen, Durchfall, Schockzustand und Atemlähmung bis hin zum Tod. Tod durch Störung des zentralen

Nervensystems (Muskelzucken, Atembeschwerden, übermäßiger Speichelfluss, Schwitzen). Tod durch Störung des zentralen Nervensystems (Muskelzucken, Atembeschwerden, übermäßiger Speichelfluss, Schwitzen).

*Haltbarkeit im Freien:* 5 Tage (Sommer) – 6 Wochen (Winter)

*Behandlung:* Augen ausspülen (egal, welche Flüssigkeit). Haut mit 4% Natriumbicarbonat-Lösung reinigen. Kohletabletten einnehmen. Auxilison® -Dosier-Aerosol anwenden (alle 10 Minuten fünf Hübe). Antidot (Atropin) anwenden

### *VX-Gas*

*Erscheinungsform:* Farblos oder gelb und geruchslos.

*Symptome:* extrem verengte Pupillen, Sehstörungen, starker Speichelfluss, Schwitzen, Durchfall, Schockzustand und Atemlähmung bis hin zum Tod. Tod durch Störung des zentralen Nervensystems (Muskelzucken, Atembeschwerden, übermäßiger Speichelfluss, Schwitzen). Tod durch Störung des zentralen Nervensystems (Muskelzucken, Atembeschwerden, übermäßiger Speichelfluss, Schwitzen). Tod durch Störung des zentralen Nervensystems (Muskelzucken, Atembeschwerden, übermäßiger Speichelfluss, Schwitzen).

*Haltbarkeit im Freien:* 3 Wochen (Sommer) – 16 Wochen (Winter)

*Behandlung:* Augen ausspülen (egal, welche Flüssigkeit). Haut mit 4% Natriumbicarbonat-Lösung reinigen. Kohletabletten einnehmen. Auxilison® -Dosier-Aerosol anwenden (alle 10 Minuten fünf Hübe). Antidot (Atropin) anwenden

*Information:* Manche Stoffe dringen über das Atemsystem in den Körper ein, andere durch Hautkontakt. Teilweise werden auch Mischungen hier aufgeführter Kampfstoffe hergestellt. Zudem werden sie manchmal „angedickt“, um eine längere Flächenhaftung zu

## **Fieber**

Die Erhöhung der Körpertemperatur geht meist mit einer Infektion einher – der Körper versucht nun durch gesteigerte Temperatur die

Erreger abzutöten. Bis 38 Grad Celsius wird von erhöhter Temperatur gesprochen (normal sind 36.5°). In diesem Fall kann es sogar hilfreich sein, den Körper durch warme Decken in seiner Abwehrreaktion zu

Ab 39° handelt es sich wirklich um Fieber, Temperaturen ab 41° gelten sogar als lebensgefährlich. Hier sollte auf keinen Fall eine Steigerung der Körpertemperatur riskiert werden. Durch leichte Kleidung und mit kühlen wassergetränkten Wadenwickeln kann das Fieber leicht gesenkt werden.

In jedem Fall ist eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung wichtig, da der Körper durch Schwitzen sehr viel Wasser und Salze verliert.

Ausserdem sollte versucht werden den Fieberauslöser (z.B. Grippe, Mittelohrentzündung, Folge starker Sonneneinstrahlung) zu lokalisieren.

### **Blasenbildung**

Wenn eine Blase sehr gross ist: Die entsprechende Stelle reinigen, anschliessend mit einer sterilen Nadel aufstechen, damit die Flüssigkeit auslaufen kann. Die Stelle sollte fortan wie alle Wunden vorsichtig behandelt werden.

In allen anderen Fällen sollte die Blase in Ruhe gelassen werden, um Infektionen zu vermeiden. Eine kleiner Stoffverband kann allerdings helfen, den Druck etwas zu mildern.

### **Schneeblindheit**

*Symptome:* Ein rauhes Gefühl in den Augen, schmerz in und um die Augen herum die mit jeder Augenbewegung stärker wird. Rote und tränende Augen. Kopfschmerzen.

*Ursache:* Schneeblindheit ist ein „Sonnenbrand“ der Augen, der durch Reflektion von Sonnenlicht durch Schnee hervorgerufen wird. Dauerhaftes Aussetzen der Augen des Sonnenlichts kann zu bleibenden Augenschäden führen.

*Behandlung:* Augen verbinden und verbunden lassen bis die Symptome verschwinden.

## Höhenkrankheit

Vorbeugende Massnahmen: langsamer Aufstieg, Überanstrengung vermeiden, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Alkoholverbot.

1. Grad: Kopfschmerzen, Übelkeit, erhöhter Puls, Wasseransammlungen unter der Haut.

Behandlung: Aufstieg abbrechen. Über Nacht ausruhen. Sind am nächsten Tag die Symptome verschwunden kann der Aufstieg fortgesetzt werden.

2. Grad: Schwere Kopfschmerzen, schwere Übelkeit, Atemnot, Benommenheit, reduzierte Harnmenge, Schwindelgefühl.

Behandlung: Einige hundert Meter absteigen, auf keinen Fall die Höhe beibehalten.

3. Grad: Blauverfärbung der Lippen, Verwirrtheit, starker Husten, schwere Atmung.

Behandlung: Lebensgefahr! Sofortiger Abstieg nötig.

## Sonnenbrand

*Symptome:* Schmerzhaftes Hautrötung nach Sonneneinstrahlung (Verbrennung ersten Grades), Bildung von Blasen (Verbrennung zweiten Grades). Teilweise einhergehend mit Sonnenstich (Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindelgefühl).

*Ursache:* Zu starke Sonneneinstrahlung

*Behandlung:* Weitere Sonneneinstrahlung vermeiden (Sonnenbrand IST eine Erkrankung), Schmerzen mit kühlen Umschlägen lindern und verstärkt auf Hygiene achten um Hautinfektionen vorzubeugen.

## Brandwunden

Die Wunden vorsichtig säubern, ohne das Gewebe weiter zu verletzen. Auf keinen Fall Öl oder Medikamente an die Wunde kommen lassen. Die betroffene Stelle wird nun mit einem sauberen Verband geschützt. stens nach zwei Wochen gewechselt oder – je nach Heilungszustand – entfernt werden.

## **Frostschäden**

1. Grad: Gefühlslosigkeit und Hautrötung

Behandlung: Wärme zuführen, massieren.

2. Grad: Blasenbildung, weissfärbung

Behandlung: Wärme zuführen, auf keinen Fall massieren, keinen Druck zuführen.

3. Grad: Schwarzfärbung

Behandlung: Betroffener Teil (abgestorbenes Gewebe) muss amputiert werden, andernfalls droht eine Blutvergiftung.

Grundsätzlich:

Besonders gefährdet sind Nase, Ohren, Finger und Fusszehen. Der Kopf selbst gibt aufgrund höherer Durchblutung ca. 30% der Körperwärme ab und ist entsprechend zu schützen.

Auf keinen Fall Alkohol trinken, da dies zu weiteren Wärmeverlusten

Der beste Schutz gegen Kälte ist das sogenannte „Zwiebelprinzip“ : Mehrere dünne, locker übereinanderliegende Kleidungsschichten wärmen viel besser als z.B. ein einzelner, dicker Pullover. Die oberste Schicht sollte einen guten Windschutz bieten. Modebewusstsein ist beim Kälteschutz übrigens fehl am Platz.

Falls möglich, Schutz in einer Schneehöhle suchen. Schnee reflektiert Wärme (deshalb ist es in Iglos schnell warm).

Sehr wichtig ist ein guter Windschutz und Trockenheit (Wasser leitet Kälte ca. 200 mal stärker als Luft).

## **Glassplitter-Wunde**

Es sollte nicht versucht werden, Glassplitter mit harten Gegenständen zu entfernen – Splittergefahr. In den meisten Fällen wird der Fremdkörper von selbst rausgeeeitert.

## Durchfall

Vorbeugend sollten vor der Einnahme alle Speisen gewaschen und Getränke abgekocht und/oder mit entsprechend behandelt werden.

Kohletabletten helfen gegen den Durchfall.

Falls keine vorhanden sind, sollte für 24 Stunden nur sehr wenig getrunken werden. Aus der Innenrinde von Hartholzbäumen kann ein starker Tee gekocht werden (mindestens 2h Kochzeit). Von diesem wird alle zwei Stunden eine Tasse getrunken, bis der Durchfall nachlässt. Heisse, feuchte Kompressen auf dem Bauch/Darbereich helfen ebenfalls.

## Zahnprobleme

### *Entzündung des Zahnnerve*

Symptome: klopfende Schmerzen, übermässig erhöhte Hitzeempfindlichkeit des Zahns

Behandlung: Gewürznelken im betroffenen Zahnbereich zerkauen, kühles Wasser (im Mund) und kühle feuchte Umschläge (äusserlich) verschaffen vorübergehend Schmerzmilderung. Nicht versuchen den schmerzenden Zahn zu ziehen (starke Infektionsgefahr). Im schlimmsten Fall wird der Zahn absterben und von selbst ausfallen – ein schmerzvoller Prozess, aber selten mit Komplikationen verbunden. Alternative: Mit einem kleinen Löffel den Kariesbelag (weich und braun) aus der Zahnöffnung entfernen. Anschliessend das Loch mit einem in Nelkenöl (wirkt antibakteriell) getränkten Wattestück füllen. Abschliessend wird das Loch mit Wachs oder Cavit verschlossen.

### *Abzess*

Symptome: Zahn ist klopfempfindlich, schmerzt stark, keine Reaktion auf Kälte. Bei grösseren Abszessen eine starke Schwellung im Wurzelbereich verbunden mit Nachlassen der Schmerzen.

Behandlung: Bei kleinerem Abzess hilft Antibiotikum, im schlimmsten Fall muss mit einer sterilen Kanülen ein Abfluss des Eiters ermöglicht werden (nie im Gaumenbereich).

### **Abgebrochener Zahn**

Behandlung: Lose Zahnteile entfernen und die Oberfläche mit Wachs oder Cavit abdecken.

### **Zahnverlust**

Sollte ein Zahn durch natürlichen Prozess oder Ziehen verloren werden, darf die Wunde auf keinen Fall ausgespült werden. Stattdessen ca. 30 Minuten lang auf ein sauberes Papiertuch beißen, bis die Blutungen aufgehört haben. Anschliessend sollte ein Ruhetag eingeplant werden.

### **Infizierte Wunde**

Nachdem sie einmal gesäubert und bandagiert wurde, sollte keine weitere Reinigung der Wunde vorgenommen werden. Die weissen Blutkörperchen können sonst nicht mit der Reparatur der betroffenen Stelle beginnen.

### **Skorbut**

Diese Krankheit tritt nach ca. 4-6 Wochen ohne Vitamin-C-Versorgung auf. Typische Symptome sind blutendes Zahnfleisch, gefolgt von Müdigkeit, Blutungen und schlechter Wundheilung. Ohne Gegenmassnahmen verläuft diese Krankheit tödlich (Herzversagen oder Tod durch starke Blutungen).

Mit einer täglichen Dosis von 25 Milligramm reinen Vitamin C (entspricht etwa einer Messerspitze) kann dieser Krankheit schnell entgegengewirkt werden.



## **Innere Parasiten**

Zur Bekämpfung von Würmern oder ähnlichen Parasiten sollte ihr Lebensraum (Darmtrakt) gesörrt werden. Zur Behandlung eignen sich 4 Esslöffel Salz in 1 Liter Wasser (einmalig anwenden) oder eine Zigarette essen (maximal alle 48 Stunden anwenden).

Alternativ kann Wurmfaru als Tee eingenommen werden, zumal das in den Zigaretten enthaltene Nikotin gerade für einen Nichtraucher hochgiftig ist.

## **Blinddarm-Entzündung**

*Symptome:* Schmerzen, Berührungsempfindlichkeit oder krampfartige Schmerzen im rechten Unterbauch, die länger als drei Stunden anhalten.

Die Schmerzen treten möglicherweise auch im Bereich des Bauchnabels oder der oberen Bauchhälfte auf. Die Schmerzen wandern nach einigen Stunden in den unteren Teil der rechten Bauchhälfte und verstärken sich vor allem beim Gehen. Hüpfen auf dem rechten Bein ist meist nicht möglich. Der gesamte Bereich ist

Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen sind meist begleitende Erscheinunge.

*Gefahr:* Der Blinddarm wird unter Vollnarkose entfernt. Dabei entsteht ein ca. sechs Zentimeter langer, horizontaler Schnitt auf der rechten Seite unterhalb des Nabels. Der Schnitt wird anschliessend genäht. In den ersten 24 Stunden sollte der Patient nichts zu trinken und zu essen bekommen.

Anschließend schluckweise Wasser und Tee. Bei unkompliziertem Operationsverlauf kann der langsame Nahrungsaufbau nach ca. 48 Stunden erfolgen. Nach etwa zehn Tagen können bei normalem Verlauf die Fäden entfernt werden.

*Behandlung:* Der Blinddarm wird unter Vollnarkose entfernt. Dabei entsteht ein ca. sechs Zentimeter langer, horizontaler Schnitt auf der

rechten Seite unterhalb des Nabels. Der Schnitt wird anschliessend genäht. In den ersten 24 Stunden sollte der Patient nichts zu trinken und zu essen bekommen. Anschließend schluckweise Wasser und Tee. Bei unkompliziertem Operationsverlauf kann der langsame Nahrungsaufbau nach ca. 48 Stunden erfolgen. Nach etwa zehn Tagen können bei normalem Verlauf die Fäden entfernt werden.

## **Einsatz von Heilkräutern**

[In Arbeit]

# Survival – Überleben in der Wildnis

## Reisetipps

Oft lässt es sich nicht vermeiden den eigenen Unterschlupf zu verlassen und auf Wanderschaft zu gehen. Dabei ist aber zu bedenken, das man auf der Flucht jeglichen Angriffen und dem Wettergeschehen stärker ausgesetzt ist als in einem gut ausgestatteten Schutzbunker.

### *Allgemein*

- Meide strategisch wichtige Punkte wie Strassen, Ortschaften, Grenzübergänge, Brücken
- Rechne stets mit Überfällen
- Rechtzeitig vor Einbruch der Dunkelheit oder eines Unwetters einen geeigneten Unterschlupf suchen.
- Nicht weiterreisen wenn durch Dunkelheit, Schneetreiben oder Nebel der nächste Zielpunkt nicht mehr sichtbar ist.
- Keine Spuren hinterlassen: Müll, verkohlte Asche und Fäkalien immer untergraben und die Stelle anschliessend mit Sand, Blättern etc. verdecken.
- Nie offenes Feuer machen, das von weitem gesehen werden könnte. Fussspuren vermeiden (entstehen eher auf feuchtem Untergrund als beim Gang über Steinen) und ggf. verwischen.

### *Wandern*

- Wanderstöcke (paarweise benutzen) entlasten die Gelenke, die Belastung wird auf mehr Muskeln übertragen
- Trockene Füsse und Socken verringern die Gefahr von Blasenbildung
- Schuhe während der Wanderung nicht ausziehen durch die stärkere Durchblutung quellen die Füsse dann auf und neigen beim Weiterwandern eher zur Blasenbildung

## ***Klettern in Gebirgsregionen***

### **Regeln für die Fortbewegung:**

- Nie drauflosklettern sondern jeden Abschnitt vorplanen (Griff- und Trittmöglichkeiten) und sicherstellen, dass man in einer schwierigen Passage nicht von Dunkelheit oder Unwetter überrascht wird.
- Überhänge und Steilwände sind etwas für Profis. Wenn man sich nicht 100% sicher ist eine Passage bewältigen zu können, sollte man lieber einen längeren Umweg in Kauf nehmen.
- Hände und Füße bilden vier Haltepunkte am Fels bei jeder Bewegung sollte immer nur ein Haltepunkt gelöst werden.
- Immer damit rechnen dass einer der Haltepunkte wegbrechen kann.
- Gefahren wie Steinschlag (niemals ohne Helm klettern), Lawinen oder überraschende Wetterwechsel sind allgegenwärtig.
- Darauf achten, keine Steine loszutreten (Gefahr für das eigene Leben und das nachfolgender Kletterer).
- Viele Unfälle passieren beim Abstieg aufgrund von Selbstüberschätzung („den Aufstieg habe ich ja auch geschafft“) und Erschöpfung.
- Die grössten Gefahren wachsen aus Übermut, Hast, mentaler Erschöpfung und Panik also besser aufhören wenn die Konzentration nachlässt.
- Für vereiste Passagen Steigeisen und Eispickel verwenden.

**Gefahren:** Steinschlag, Lawinen, Gletscherspalten (teilweise durch Schneedecke nicht sichtbar), Höhenkrankheit (ab 2.500 Metern Höhe), Absturzgefahr, Wind und Wetter ausgesetzt, abgesehen von Höhlen wenig Möglichkeiten zum Schutzbau.

**Vorteile:** Gute Übersicht, Gute Trinkwasserversorgung durch  
che.

### ***Fortbewegung im Winter***

- Schneefelder mit Schneeschuhen oder Skiern überqueren
- Schneebrille als Schutz vor Schneeblindheit (sehr unangenehm) tragen.
- Beim überqueren von Eis in Zweifelsfällen flach liegend fortbewegen um das Körpergewicht besser zu verteilen. Der Rucksack wird per Schnur im Schlepptau hinterhergezogen.
- Kleidung in mehreren Schichten tragen (Zwiebelschalenprinzip).
- Stets trockene Kleidung tragen (Feuchtigkeit leitet Kälte).
- Überhitzung vermeiden (Schweiss wird sonst zum Kälteleiter).

### ***Fortbewegung im Dunkeln***

Das Auge benötigt bis zu 30 Minuten, um sich auf die Dunkelheit einzustellen – jede helle Lichtquelle (Taschenlampe, Blitz) setzt diese Fähigkeit vorübergehend wieder auf 0 und es dauert wieder Minuten.

Muss man in so einer Situation eine Taschenlampe verwenden, sollte man einen Rotfilter (rotes Tuch, rote Folie) vor die Lampe halten. Dadurch wird die Nachtsicht nicht völlig zerstört.

Im Dunkeln sieht das menschliche Auge besser aus dem Augenwinkel als bei direkter Draufsicht. Um also ein Objekt bei Dunkelheit besser auszumachen, darf es nicht direkt angestarrt werden. Stattdessen um das Objekt herumschauen (seitlich, oben und unterhalb des Objekts).

Ausserdem immer daran denken: Was das Auge nicht leisten kann, müssen Ohren, Geruchs- und Tastsinn ausgleichen.

### ***Fortbewegung bei Verfolgung***

- Im Winter bedenken, das kondensierte Atemluft sichtbar ist
- Im Wald: Kleidung mit Blättern und Strauchteilen tarnen
- Im Winter: Helle Kleidung tragen, bei Pause mit Schnee bedecken. Dunkle Stellen (Schatten, Felsen) als Tarnhilfe benutzen.
- Nachts: Dunkle Kleidung tragen, Helle Hautpartien (Gesicht, Hals, Handfläche) schwärzen – notfalls mit Matsch. Alternativ: Russ (z.B. angekokelter Korke) verwenden. Den Mund geschlossen halten (weil Zähne leuchten). Immer im Schatten bleiben.
- Brillenträger: Etwas Staub auf den Gläsern reduziert unerwünschte Reflektionen.
- Alle reflektierenden Materialien (Metalle, Katzenaugen am Fahrrad etc.) abdecken oder entfernen.
- Langsam und aufmerksam bewegen – keine Äste auf dem Boden zerknacken oder sonstige Bewegung verursachen.
- Falls Verdacht besteht, das man entdeckt wurde: Nicht in Panik fortlaufen, sondern still verhalten.
- Umweltgeräusche (Motor, Regenprasseln etc.) benutzen um eigene Geräusche (z.B. bei Fortbewegung) zu maskieren.
- Ruhig und gleichmässig atmen.
- Geruchsverursacher wie Knoblauch, Deos, parfümierte Seifen oder Zigaretten vermeiden.
- Ober- und Unterärmel ebenso wie Hosenbeine mit Schnüren so binden, das sie bei Bewegung keine Geräusche verursachen.
- Rythmische und gleichmässige Fortbewegung vermeiden auf. Immer wieder Pausen einlegen.
- Windrichtung beobachten: Wind überträgt Geräusche und

## **Orientierung**

### ***Kompass***

Es ist zu beachten, dass eine Kompassnadel nie direkt Richtung Nordpol zeigt, da der magnetische Nordpol langsam wandert.

### ***Orientierung mit Karte***

Verzeichnete Siedlungen, Berge, Wälder und Seen helfen nicht nur dabei, die aktuelle Position auszumachen, sondern auch bei der Festlegung von Himmelsrichtungen. Bei Landkarten ist oben immer Norden, unten Süden, links Westen, rechts Osten.

### ***Orientierung mit alleinstehenden Bäumen***

Die Hauptwetterseite (Wind und Regen) ist in unseren Breitengraden Nordwesten. Auf dieser Seite ist zu beobachten: Kürzere Äste als auf der Südostseite, Baumneigung nach Südo Nordwestseite. Bei in Gruppen stehenden Bäumen (z.B. Wald) funktioniert dieses Prinzip nicht oder nur eingeschränkt.

### ***Orientierung mit Hilfe der Sonne***

Im Osten geht die Sonne auf, im Süden nimmt sie ihren Lauf, im Westen wird sie untergehen, im Norden ist sie nie zu sehen.

#### *Genauere Richtungsbestimmung:*

Einen ca. 1 Meter langen Stock in den Boden stecken. Am Ende des Schattens einen Stein zur Markierung legen. 15 Minuten warten – der Schatten wandert weiter. Am neuen Ende des Schattens nun einen zweiten Stein legen. Nun zeichnet man im Boden eine Linie zwischen beiden Steinen. Dann stellt man sich direkt vor die Linie, den ersten Stein zur linken, den zweiten zur rechten Seite. Nun blickt man direkt nach Norden. Diese Methode funktioniert überall auf der Erde. Je länger die Wartezeit zwischen den Schattenmarkierungen ist, umso genauer ist das Ergebnis.



## **Notunterkunft bauen**

### ***Die Notunterkunft soll Schutz bieten vor***

- Wetterbedingungen (Regen, Sturm, Kälte, Hitze)
- Strahlung und radioaktivem Fallout (als Folge einer Atomexplosion)
- Biologischen und chemischen Kampfstoffe
- Bomben und ihren Folgen (Druckwelle, Hitze, Splitter)
- Tieren und nicht zuletzt auch dem Menschen

### ***Nutzung vorhandener Schutzmöglichkeiten***

- Keller
- Mine
- Tunnel
- Leerstehende Gebäude (z.B. Scheune, Schrebergartenhaus)

Je tiefer gelegen, um so besser. Ausserdem darf auf keinen Fall Einsturzgefahr bestehen (Decken aus Hohlsteinen oder Holz sind unsicher – schliesslich müssen diese im schlimmsten Fall die Last eines ganzen zusammenbrechenden Hauses tragen).

Fenster sollten nicht vorhanden sein (andernfalls mit Sandsäcken abschirmen). Gefahrenquellen wie Brennstoffe oder Heizungskeller sollten sich nicht in der Nähe befinden.

Da die meisten Keller sich naturgemäss in Städten finden, ist auch zu bedenken, das Städte im Kriegsfall natürlich ein bevorzugtes Angriffsziel sind.

## **Die langfristige Lösung: Der Erdbunker**

### *1. Schritt: Ortsauswahl beim Bau eines Erdbunkers*

- Tiefgelegene Gebiete sind - wegen Wasserschäden (Hochwasser, Regen, Dammbruch), der Aufnahme von Giftstoffen (viele sind schwerer als Luft und lagern sich am Boden ab) und weil sie Kälte sammeln - nicht geeignet.
- Lage oberhalb des Wasserspiegels
- Keine Gefährdung durch Steinschlag oder Lawinen.
- Feuchtgebiete meiden (Einsturzgefahr, Wasserschäden, Mücken)
- Idealerweise befindet sich ein fließendes Gewässer in Reichweite, um später die Frischwasserzufuhr zu sichern (auch hier darf aber keine Gefahr durch Hochwasser bestehen)
- Dichtbesiedelte Gebiete, Verkehrsknotenpunkte und militärisch interessante Punkte (Flughafen, Rohstofflager, Kaserne) meiden.
- Mindestens 20 Meter entfernt von Gebäuden oder Bäumen (Brandgefahr, Wurzeln im Erdreich erschweren das Anlegen von Gräben)
- Guter Boden: Kies, Sand. Schlechter Boden: Torf, Lehm, Sumpf.
- Keine Behinderung der Grabungsarbeiten durch grosse Felsen, die erst beiseite geschafft werden müssten.
- Windgeschützt (vor allem in Richtung Norden und Westen)
- Holz (als Bau- und Heizmaterial) sollte nicht zu weit entfernt sein
- Prüfen, dass keine Ameisenhaufen, Bienennester oder andere Insektenarten in zu grosser Zahl zu finden sind.
- Bodenfestigkeit prüfen: In einem ca. 30cm tiefen Loch den Daumen in das Erdreich drücken. Sinkt er tiefer als 3cm ein, ist die Erde nicht stabil genug und der Bau eines Erdbunkers wegen Einsturzgefahr nicht zu verantworten.
- Leichtes Gefälle ist besser als ebener Boden wg. Wasserabfluss. Eingangsbereich sollte dann im erhöhten Bereich liegen.

## *2. Schritt: Grundbau ausheben*

[In Arbeit]

## *3. Schritt: Belüftung einbauen*

Ein Mensch erzeugt in Ruhe pro Stunde ca. 12 Liter CO<sub>2</sub> (Kohlenmonoxid). Ein Anteil von mehr als 3% ist unbequem, ab 4% wird es lebensgefährlich. Ein m<sup>3</sup> Luft reicht für ca. 3 Stunden bis die 4%-Grenze erreicht ist.

[In Arbeit]

## *4. Schritt: Erdbunker abdecken/abdichten*

[In Arbeit]

### *Verhalten im Erdbunker*

Im Unterschlupf nur dann Kochen, wenn die Be- und Entlüftung keine Probleme macht, ansonsten droht Gefahr von CO<sub>2</sub>-Vergiftung.

Es sollte ein Stundenplan zur Bedienung der Lüftung erstellt werden und gerade vor dem Schlafengehen sollte noch einmal gut durchgelüftet werden.

### *Verhalten bei Gefahr*

Mit Sandsäcken alle Zugänge absichern. Eine Schaufel bereithalten um im Fall einer Einsturzes noch die Chance zum Freigraben zu haben.

## ***Im Winter: Die Schneehöhle***

Ist die Erde gefroren, ist der Bau eines Erdbunkers ohne maschinelle Hilfe kaum zu bewältigen

Eine Schneehöhle schützt zumindest gegen Erfrierung und Sturm, allerdings nicht gegen Bomben und nur wenig gegen radioaktive Strahlung.

### *1. Schritt: Material zusammentragen*

Voraussetzung ist eine Schneedecke von mindestens 1.5m Höhe. Ist dies nicht gegeben, kann diese Höhe durch Zusammentragen von Schnee erreicht werden. Nach diesem Schritt sollte mindestens eine Stunde gewartet werden, bis sich die Schneekristalle miteinander verbunden haben.

### *2. Schritt: Höhle graben*

In die Schneedecke wird dann zunächst nach unten gegraben, dann geradeaus. Das Ende der Schneehöhle sollte dabei wieder etwas nach oben gehen. Um einem Einsturz vorzubeugen, sollte man darauf achten, dass die Schneewände mindestens 30cm dick sind (je dicker, umso geringer ist auch der Wärmeverlust). Dann wird der Innenraum so bearbeitet, dass möglichst keine scharfen Ecken vorhanden sind.

### *3. Schritt: Luftzufuhr sichern*

Zum Schluss noch ein Loch (mindestens 5cm Durchmesser) zum Atmen in die Decke bringen. Immer wieder überprüfen, dass das Loch nicht zugeschneit worden ist. Da Schnee gut isoliert, wird es schon bald schön warm drin sein.

## Nahrungsmittel

### **Grundregeln**

- Vor dem Essen oder Kochen 30 Sekunden lang die Hände waschen.
- Der Energieaufwand zum Fang von Wild steht meist in keinem Verhältnis zum letztendlichen Nutzen. Insekten und Pflanzen hingegen sind reichhaltiger vorhanden und wesentlich einfacher zu fangen.
- Am einfachsten ist die Verarbeitung als Suppe.
- Nahrungsmittel immer gut verpacken, um keine anderen Tiere oder Parasiten anzulocken.
- Immer Notvorräte anlegen, um schlechte Zeiten zu überbrücken.
- Statt zwei oder drei grosse Mahlzeiten besser 7,8 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen.
- Nie „volles“ – Ein vollgeschlagener Bauch verbraucht einen grossen Teil der zugeführten Energie wieder durch die aufwendigere Verdauung. Ausserdem führt dies zu einem Gewöhnungseffekt. Stattdessen immer nur so viel Essen, das man das Gefühl hat „es würde noch was“ r  
Energievorräte sind im Rucksack besser aufgehoben als auf der

## **Essbare Pflanzen**

### *Grundregeln beim Sammeln:*

- Pflanzen so aufbewahren das sie nicht gequetscht werden (keine Plastiktüten).
- Keine alte und welken Blüten verwenden.
- Blüten erst gegen Mittag ernten (dann sind sie aufgeblüht und der Morgentau getrocknet).
- Blätter und Pflanzenteile werden am besten Nachmittags genommen (sind dann am Nährstoffreichsten).
- Pflanzen nie ausrupfen sondern idealerweise mit einer Schere abschneiden.
- Pflanzen, die näher als 500m an einer Strasse/Eisenbahnlinie oder 1000m an einer Autobahn stehen, sind zu stark belastet und sollten nicht verwendet werden.
- Niemals einzeln wachsende Exemplare nehmen, sondern immer nur aus Gruppen nehmen. Dabei maximal immer nur ein Drittel nehmen.
- Pflanzen müssen nicht immer gekocht, sollten aber gewaschen werden, um Tollwutschaum oder Urin anderer Tiere zu entfernen.

*Essbare Pflanzen*

Getreidekörner	Zermahlen und mit Wasser aufkochen
Kartoffeln	Nie roh essen. Kochen oder in offener Glut backen.
Waldfrüchte	Waschen, essen, fertig.
Pilze	Sind nicht sehr nahrhaft, gebraten aber lecker.
Brennnessel	Gekocht sehr nahrhaft
Bauminnenrinde	Im Frühjahr saftig und nahrhaft. Kann roh gegessen oder wie Spaghetti gekocht werden
Tannenzapfen	Zapfen über Feuer erhitzen, Samen erausschütteln und essen.
Nüsse	Können roh gegessen werden (ohne Schale!!!).
Obst	Kann roh gegessen werden. Unreifes Obst in Stücke schneiden und kochen.

[In Arbeit, wird erweitert]

*Geniessbarkeitstest bei unbekanntem Pflanzen*

Folgende Anzeichen sprechen dafür, dass eine Pflanze giftig ist:

- milchige oder verfärbte Flüssigkeit
- Samen oder Bohnen in Kapseln
- Bitterer oder seifiger Geschmack
- Stacheln, Feine Haare, Dornen
- Mandelduft in Blättern und Holz

Unbekannte Pflanzen erst nach ausgiebigen Tests verzehren:  
Erst Geruchstest, dann an die Zungenspitze halten, dann 10 Minuten im Mund behalten, dann schlucken, eine Stunde warten, grössere Menge essen, einen Tag warten.

Tritt bei einem dieser Schritte irgendeine unangenehme Reaktion auf (scharfer Geruch, bitterer Geschmack etc.) sollte man weitere Tests unterlassen. Treten keine Nebenwirkungen auf, ist die Pflanze wahrscheinlich in Ordnung. Bei Nebenwirkungen egal welcher Art Finger in den Hals und anschliessend viel Wasser trinken.

## **Essbare Tiere**

### *Grundregeln*

Immer waschen, um aussensitzende Parasiten und Schmutz zu entfernen. Pflanzenfresser sind immer besser als Mischköstler oder Fleischfresser, da diese wesentlich öfter mit Parasiten (z.B. den für chinen) befallen sind. Deshalb mindestens eine Stunde braten oder kochen.

Bei allen grösseren Tieren alles meiden was mit dem Kopf zu tun hat (besonders das Hirn). Beim Entfernen der Gedärme aufpassen, denn dabei können Wurmeier eingeatmet werden.

### *Würmer und Insekten*

Insekten sind selbst in Krisenzeiten nicht nur reichlich vorhanden, sondern auch äussert proteeinhaltig. Gute Fundorte sind vergammelte Baumstämme auf dem Boden (Ameisen, Käfer, Maden). Ausserdem Wiesen und Felder, Feuchtgebiete. Auch auf der Unterseite grösserer Steine gibt es viel zu sehen.

Zu vermeiden: Alles was beisst, schleimt oder Stacheln hat, behaart ist oder auffällig leuchtende Farben oder Muster hat. Insekten mit einem stechenden Geruch sind ebenfalls ungeniessbar. Ebenfalls schlecht sind Spinnen und potentielle Krankheitsträger wie Zecken, Fliegen und Mücken. Niemals tote Insekten essen. Keine Käfer essen die zurückbeissen. Finger weg von allem was acht oder mehr Beine hat. Insekten wie Käfer oder Grasshüpfer mit harter Schale sollten vor dem Verzehr gekocht werden, weil sie eventuell Parasiten tragen. Anschliessend Flügel und Beine entfernen. Ansonsten können Insekten auch roh verzehrt werden.

Regenwürmer nach dem Fangen in einen Behälter mit sauberem Wasser geben - sie reinigen sich dann wie von selbst.



### *Reptilien und Amphibien*

Frösche finden sich oft in der Nähe von Süßwasser. Salamander lieben ebenfalls feuchte Gebiete, sind aber nachtaktive Tiere die am besten beim Schein einer Taschenlampe gefangen werden.

Reptilien sonnen sich oft auf Steinen in der Sonne.

Keine Tiere mit auffallend leuchtender Färbung oder einem „X“ auf dem Rücken essen. Aufpassen: Frösche werden leicht mit Kröten verwechselt – diese leben aber bevorzugt an trockeneren Orten und sind oft giftig.

Zubereitung:

Frösche: Froschschenkel lösen. Waschen. Leicht salzen. Auf einem

Salamander und Reptilien: Parasitengefahr - Mindestens 15 Minuten kochen, die Haut (beim Salamander giftig) vorher abziehen.

### *Fische*

Gute, fetthaltige, Proteeinquelle und fetthaltig. Ausserdem leichter ohne unauffälliger zu Fangen als Grosswild. Es gibt keine giftigen Süsswasserfische, viele enthalten aber Parasiten - daher immer gut abkochen. Salzwasserfische braucht man nicht zu kochen sondern kann sie roh essen (es sei denn sie sind durch einen Flussauslauf mit Süsswasser in Berührung gekommen). Dafür sind einige von ihnen aber giftig.

#### Fangmethoden:

1. Einen gebogenen Haken an eine Schnur binden und hoffen, das die Fische anbeissen (idealerweise verwendet man einen lebenden Köder, z.B. einen Regenwurm).
2. Mit einem Netz einen Teich durchfischen, bzw. in die Strömung
3. Speerfischen: Mit einem sehr spitzen Speer (idealerweise mit einem spitzen Gegenstand vorne angebunden) ist es möglich, Fische im Wasser zu erlegen – Voraussetzung dafür ist natürlich, das man sie zu Gesicht bekommt. Ausserdem erfordert diese Art zu Fischen etwas Übung, weil durch die Lichtbrechung im Wasser die Fische an einer anderen Position zu schwimmen scheinen, als sie wirklich sind.
4. Fische erschlagen – in der Nacht Fische durch eine Lichtquelle anlocken – wenn man sie dann sieht, mit einem stumpfen gegenstand ohnmächtig schlagen und mit der hand aus dem Wasser holen.

#### Zubereitung:

Mit einem Messer den Fisch auf der Unterseite von der Schwanzflosse bis nach vorne aufschlitzen. Anschliessend die Innereien herausnehmen.

Anschliessend den Fisch am Stück braten oder kochen (vorher die Augen entfernen, Kochzeit mindestens 15 Minuten).

### *Vögel*

Manche Vögel können Nachts - wenn sie schlafen - mit blosser Hand gefangen werden. Weniger abenteuerlich: Flugbewegungen der Vögel beobachten und dann in die ein Netz in die Flugschneise hängen. Gute Jagdgebiete sind Nistplätze und Wasserstellen.

Zubereitung:

[In Arbeit]

*Klein- und Grosswild*

[Fangmethoden in Arbeit]

Zubereitung:

An den Hinterläufen aufhängen, mit dem Rücken zur Unterlage. Dann den Hals durchschneiden und ausbluten lassen. Die Haut bei Hinterläufen aufschlitzen und das Fell „über die Ohren ziehen“. Bauch aufschlitzen, Eingeweide herausnehmen. Herz, Lunge, Leber, Nieren drinlassen. Pfoten abschlagen. 12 Stunden hängen lassen. Das Tier kann nun ganz oder stückweise gebraten oder gekocht werden.

### *Notvorräte anlegen*

[In Arbeit]

Fleisch:

1. Fleisch in 2-3 cm breite, dünne Streifen schneiden
2. Stark einsalzen (ideal ist 20% Salzwasser zum einlegen, nach belieben gewürzt)
3. Über offenem Feuer trocknen oder räuchern (Rauch idealerweise durch eine darüberliegende Plane halten. Die besten Holzarten zum rauchen sind Birke, Buche, Eiche, Erle, Kastanie und Weide – keine harzigen Nadelhölzer. Je feuchter das Brennmaterial, um so stärker die Raucherzeugung.)

Pflanzen:

Nüsse werden in der Schale belassen (Haltbarkeit viele Monate),  
getrocknet und anschliessend trocken und  
dunkel gelagert.

## Trinkwassergewinnung

### *Wasserquellen*

- Regenwasser (muss nicht weiter gereinigt werden) auffangen.
- Sümpfe, Seen/Teiche (immer reinigen, sollte nur in Notfällen benutzt werden!)
- Bäche/Flüsse – je schneller die Fliessgeschwindigkeit desto reiner das Wasser. Ausserdem steigt die Wasserqualität je näher man sich der höhergelegenen Quelle nähert. Trotzdem reinigen.
- Schnee: Niemals ungeschmolzenen Schnee essen, sondern vorher schmelzen lassen. Falls keine Hitzequelle zur Verfügung steht im Notfall(!) Schnee mit einem Plastikbeutel unter das Hemd stecken (Achtung, Verlust von Körperwärme kann ebenfalls gefährlich werden).
- Birkenwasser: Rinde tief und senkrecht einschneiden, Becher darunterhängen. Gibt etwa einen Becher pro Tag – aber nur im Frühjahr, wenn die Bäume im Saft stehen.
- Kondenswasser: Ein Loch graben, ein Gefäss in die Mitte stellen. Über das Loch eine durchsichtige Plastikplane spannen (an Rändern und in der Mitte mit Steinen beschwert). Durch die Sonnenwärme verdampft die Bodenflüssigkeit nach oben, fängt sich an der Folie und tropft in das Gefäss.
- Kondenswasser #2: Tücher um Bäume wickeln und am nächsten morgen das Tauwasser daraus nehmen.
- Eigenurin: Für Notfälle. Leider stark salzhaltig, daher nur in kleinen Mengen geeignet.

### ***Wasser reinigen***

Wasserreinigung ist unverzichtbar, ansonsten besteht im harmlosesten Fall die Gefahr von Durchfall, im schlimmsten Fall führt es zu Cholera, Typhus oder Parasitenbefall.

#### 1. Filtern

Filter aus Stoff, Kieselsteinen und Moos bauen.

Wasserfilter zusätzlich mit holzkohle von einem Lagerfeuer verbessern. Ein Baumwolltuch entfernt Schwebeteilchen.

#### 2. 5 Minuten abkochen

3. Wasserentkeimungstabletten verwenden (Dosierung nach Anleitung). Alternativ hilft auch etwas Essig oder Zitronensaft.

## **Feuer machen**

### ***Grundregeln***

- Niemals ein Feuer unbewacht lassen
- Kein Feuer machen, wenn Gefahr von Entdeckung besteht – insbesondere harzhaltige Hölzer (Kiefer, Tanne) haben eine starke Rauchentwicklung
- Bei Verlassen eines Platzes sicherstellen, dass das Feuer auch wirklich gelöscht ist (Gefahr von Schwelbränden).
- Immer eine Möglichkeit zum Feuerlöschen bereitstellen ( Eimer mit Wasser oder eine Schaufel zum Aufschütten feuchter Erde)

### ***Geeigneten Platz suchen***

- trocken
- windgeschützt
- im Umkreis von drei Metern kein brennbares Material
- Untergrund Sand oder Stein (auf keinen Fall Heide oder Moorboden)
- Sicherheitsabstand zu Wald und Bäumen einhalten

### ***Vorbereitung: Untergrund***

Ein kleines Loch für die Feuerstelle ausheben.

Ist der Boden sehr feucht, sollte eine Unterlage aus trockenen Hölzern gelegt werden.

### ***Vorbereitung: Brennmaterial***

Grundsätzlich gilt, dass unten immer das am leichtesten brennbare Material liegen sollte: Papier und Zunder, Trockenes Heu oder Pappe, Reisig und dünne Äste, klein gespaltenes Holz und zuletzt gröbere Holzstücke. Möglichst so schichten, dass zwischen den Schichten noch Luft ist. In der unteren Schicht etwas Platz lassen – dort wird später das Vogelnest hineingetan.



**Vorbereitung: Vogelnest**

Eine etwas Fussballgrosse Kugel aus Heu, Papierstreifen, Stroh und anderem leicht brennbarem Material. Zur Mitte muss ein kleines Loch vorhanden sein, wo später der brennende Zunder hineingetan wird.

**Vorbereitung: Zunder**

Hierzu müssen besonders leicht brennbare, feine Materialien verwendet werden. Geeignet sind trockener Baumpilz (zerkleinert), trockene Haut von Birken, abgestorbene Gräser, kleinste Holzstückchen, Watte.

**Feuer machen**

Ziel ist es, den Zunder zur Glut zu bringen. Anschliessend wird er in das Vogelnest gesteckt. Durch gleichmässiges leichtes Pusten greift die Glut dann auf das Vogelnest über und entzündet dieses. Spätestens jetzt sollte das Vogelnest unter den Holzhaufen gesteckt werden, damit die Flammen auf das Holz übergreifen können.

**Sonnenlicht:**

Eine Linse (Lupe, Brennglas) so ins Sonnenlicht halten, das der Lichtstrahl auf einen kleinen Punkt gebündelt wird so wird der Zunder zum glimmen gebracht.

**Feuerbohren:**

Mit einem trockenen Hartholzstock (Ulme, Buchsbaum, Buche, Eibe) auf ein Weichholzbrett (Tanne, Birke, Kiefer, Linde) reiben, bis es qualmt Der Zunder sollte direkt anbei liegen um die Hitze aufzufangen. Diese Methode erfordert viel Übung und Ausdauer.

**Feuerstein:**

Feuerstein ist ein leicht splitternder, aber harter Stein der grau, braun bis tiefschwarz ist. it der Ecke eines Feuersteins (oder einem anderen hartkantigen Stein) auf ein Stück Stahl oder Stein schlagen, bis Funken auf den Zunder fliegen.

## **Felle gerben**

[In Arbeit]

## **Signale geben**

Gerade in Notsituationen kann es nützlich sein ausnahmsweise auch mal etwas Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen (wenn man sicher ist nicht die falschen Leute anzulocken).

## ***Rauchzeichen***

Über einem Feuer Nadelhölzer (weisser Rauch) oder Gummi (schwarzer Rauch, nicht einatmen) verbrennen.

## ***Spiegel***

Wenn man ein Flugzeug oder Person(en) schon von weitem sieht, kann man das Sonnenlicht mit einem Spiegel umleiten und den/die andere(n) blenden. Weniger gezielt aber trotzdem praktikabel ist das Auslegen reflektierender Gegenstände (Glasscherben, Alufolie).

## ***In der Nacht: Feuersignal***

Feuer machen. Um sich etwas Arbeit beim Beschaffen von Feuerholz zu ersparen, kann man auch gleich einen kompletten Baum in Brand setzen – wichtig ist aber, das dieser wirklich allein und in weitem Abstand zu anderen Bäumen steht, um keinen Waldbrand zu riskieren.

## **Hygiene**

Wer auf Würmer und Cholerakulturen in Eigenzucht verzichten kann sollte folgende Hinweise beherzigen: Nach dem Besuch im Naturklo also mindestens 30 Sekunden lang die Hände waschen. Fusshygiene ist ebenfalls wichtig - immer gut waschen und trocknen. Besonders auf die Reinigung der Zehenzwischenräume achten. Socken sollten möglichst täglich gewechselt werden.

### **Seifenersatz**

Wasser und Asche (am besten aus Hartholz) aufkochen, dann Fett oder Öl zusetzen. Einmal sieben, um grösste Aschestücke zu filtern. Den entstandenen Brei dann in Stücke schneiden. Alternativ Seifenkraut suchen oder mit Holzaschelösung einreiben und abwaschen.

### **Zahnbürstenersatz**

Ästchen faserig kauen und damit Zähne abrubbeln - ohne das Zahnfleisch zu verletzen.

### **Abfallentsorgung**

Besonders im Erdbunker ein heikles Thema: Alles was Krankheitskeime anzieht (Essensreste, Kot, Urin) sollte vergraben werden. Anschliessend mit Sand, Asche idealerweise Kalk bedecken.

## Sex & Verhütung

Verhütung unter Survivalbedingungen ist aus zwei Gr

- Schutz vor ungewollter Schwangerschaft - für eine Entbindung steht mit hoher Wahrscheinlichkeit kein Arzt zur Verfügung
- Schutz vor Krankheiten wie Gonorrhö (Tripper), Hepatitis, Syphilis, Pilzen und AIDS – Medikamentöse Behandlung von Geschlechtskrankheiten ist unter Survivalbedingungen nicht möglich

Die Möglichkeiten sind leider arg r begrenzt:

Völliger Verzicht, Schutzfaktor: total

Verhütung mit improvisiertem Kondom aus Tierdarm

Schutzfaktor: unbekannt, wurde im Mittelalter vor allem zum Schutz gegen Krankheiten verwendet – man sollte sich aber nicht darauf verlassen.

Coitus Interruptus (= aufhören vor Samenerguss)

Schutzfaktor: geht gegen null, ist deshalb nur vollständigkeithalber

Zeitwahlmethode:

Basiert auf der Annahme das bei einer 28tägigen Zyklusdauer die Frau nur zwischen dem 9. und 17 Tag empfängnisbereit ist.

Schutzfaktor: Schwangerschaftsrisiko 1 zu 3, kein Schutz vor Krankheiten

Latex-Kondom

Schutzfaktor: sehr hoch, sowohl vor Schwangerschaften als auch vor Krankheiten

## **Wetterregeln**

### ***Schlechtwetterzeichen***

Ungewöhnlich tieffliegende Vögel und Insekten

Schnell aufziehende Federwolken

Auftürmende Wolkenhaufen (Regen oder Gewitter)

Windrichtungswechsel bei klarem Wetter

Blassgelber Sonnenuntergang

Ringe um Mond oder Sonne

Flimmernde Sterne

Morgenrot

### ***Anzeichen für Wetterbesserung***

Klares Abendrot

Nebelbildung am Abend

Abends aufreissende Wolkendecke

Morgentau

Wolkenarmer Himmel

Kleine Wolkenfetzen die sich von grossen Wolken lösen

## **Knoten binden**

[In Arbeit]

## **Selbstverteidigung**

### ***Grundregeln***

- Flucht ist die beste Verteidigung
- Nur dann kämpfen, um einen gegenwärtigen Angriff abzuwehren gegen sich oder einer nahestehenden Person abzuwehren – niemals einen Angriff starten
- Zeichnet sich ab, das der Kampf um Leben und Tod geht, gelten keine Regeln mehr – der andere wird weder Fairness noch Gnade kennen. Dementsprechend sollte man sich auf keine Experimente einlassen sondern verzuchen den Gegner so schnell wie möglich ausser Gefecht zu setzen.
- Im Kampf selbst gibt es keine Regeln. wenn es der Verteidigung des eigenen Lebens oder dessen nahestehender
- Nach ausgeführtem Schlag gleich weitermachen, bevor der Gegner reagieren kann.

### ***Tödliche Angriffe***

- Schlag auf den Adamsapfel führt zum Ersticken des Gegners.
- Mit beiden Handflächen auf die Ohren schlagen lässt das Trommelfell platzen und führt eventuell zu inneren Blutungen im Gehirn.
- Tritt oder Griff in die Geschlechtsteile führt zur Ohnmacht des Gegners.



## **Gifte**

Sicher gibt es giftigere Stoffe als die unten aufgeführten. Dennoch: Solange es nicht um die Rettung des eigenen Lebens geht sollte man giftigen Stoffen die Finger lassen.

### *Nikotin*

Über nacht Tabak in Wasser aufbewahren Am nächsten Tag Gemisch mit einem Handtuch filtern (Tabak kann weggeworfen werden). Die Flüssigkeit ausdunsten lassen oder leicht erhitzen, bis eine Sirupartige Substanz übrigbleibt. 5 Tropfen davon reichen, um einen Menschen in Ohnmacht zu versetzen oder sogar zu töten. Bemerkung: In Kaffee wird der Nikotingeschmack nicht richtig rausgeschmeckt.

### *Fliegenpilz*

Man findet ihn meist in Kiefern- und Fichtenwäldern. Einnahme von 2-3 mittelgrosse, in der Sonne getrockneten Pilzen führt zu starker Übelkeit, Halluzinationen und starker Agressivität. Schliesslich schläft der Betroffene ein.

### *Tollkirsche*

Man findet sie in schattigen Waldlagen und Lichtungen hügeliger Lagen. Ca. 50-140 cm hoch. 50-100mg zerstoßene, getrockene Blätter führen zu lebensbedrohlichen Kreislaufproblemen, Krämpfen und starken Halluzinationen, die nicht mehr von der Realität unterschieden werden können. Je nach Konzentration wirken 5-10 Kirschen tödlich.

### *Stechapfel*

Man findet diese Pflanze oft auf trockenen Plätzen. Kraut mit glockenförmigen Blüten und stacheligen Samenkapseln. Einnahme getrockneter, zerstoßener Blätter führt zu ähnlichen Symptomen wie die Tollkirsche, die tödliche Dosis liegt aber etwas höher.

## Wissenswertes

### Kurze Waffenkunde

#### *Reichenweiten von Schusswaffen*

<b>Waffentyp</b>	<b>Typische Schussweite</b>
Pistole	30 Meter
Maschinenpistole	70 Meter
Sturmgewehr	300 Meter
Maschinengewehr	1000 Meter
Scharfschützengewehr	1500 Meter

Der Gefahrenbereich ist immer grösser als die eigentliche Schussweite. Projektile einer Waffe mit 30 Metern Treffsicherheit können bis zu 2 Kilometer weit fliegen.

#### **Granaten**

Es gibt Handgranaten die ohne Verzögerung detonieren (werden meist bei Sprengfallen eingesetzt). Überlicherweise liegt die Zeit zwischen Auslösen des Zünders bis zur Explosion bei 3-5 Sekunden.

Granatwerfer haben eine Reichweite von bis zu 6 Kilometern, die Gefahrenzone beim Einschlag kann bis zu 1.500 m<sup>2</sup> betragen.

## **Wörterbuch**

[In Arbeit]

## **Morsecodes**

[In Arbeit]

**Kalender 2003/2004*****Temperatur- und Niederschlagskalender***

Die folgenden Daten sind Mittelwerte der Klimahauptstation Metten zwischen 1951 und 1980. Sie können zur Orientierung als Vergleichswerte zu den von Ihnen gemessenen Tagestemperaturen herangezogen werden (nachts liegen die Temperaturen im Schnitt 10°C tiefer).

<b>Monat</b>	<b>Temperatur in °C</b>	<b>Niederschlag in mm</b>
Januar	-6° - 0.5°	71.7
Februar	-4.5° - 3.0°	66.3
März	-1.5° - 8.6°	64.3
April	2.7° - 13.8°	59.1
Mai	6.7° - 18.5°	78.7
Juni	10.2° - 21.8°	109.9
Juli	11.6° - 23.3°	102.6
August	11.1° - 22.9°	98.7
September	8.1° - 19.4°	67.9
Oktober	3.4° - 13.4°	66.7
November	0° - 6.4°	64.0
Dezember	-3.7° - 1.9°	85.5

***Mondphasen***

[In Arbeit]

## ***Sonnenauf- und untergang***

[In Arbeit]

## Prophezeihungen zum Weltgeschehen

### *Vorzeichen*

#### **Fuhrmannl (1691-1763)**

Der Bauer wird sich wie der Bürger und der Bürger wie der Adelsherr kleiden. Auch die Weiber wollen dann alle Tage anders gekleidet sein, bald kurz, bald lang; selbst in Mannskleidern werden sie gehen und so verschiedene Farben haben, daß man sich wundern wird. Die Weiber werden die Haare bald gestutzt, bald sonderbar geringelt haben, alle Jahre anders. Was sie heute anziehen, werden sie morgen wegwerfen oder alle Tage umändern. Sie werden ihren Körper nackt zur Schau tragen, um den Männern zu gefallen. Es werden so viele verschiedene Steuern aufkommen, daß die Obrigkeiten nicht mehr Namen sie ihnen geben sollen.

#### **Mühlhiasl von Apoig (1825)**

Dann kommt der Krieg und noch einer, und dann wird der letzte kommen. Wann es kommt? Eure Kinder werden es nicht erleben, aber eure Kindskinder bestimmt.

#### **Egger Gilge (1663)**

Zu einer Zeit, da alle Leute lesen und schreiben lernen und Schulen wie Paläste gebaut werden, nimmt der Glaube schnell ab. Wenn der Priester bei der Messe mit dem Gesicht zum Volk schaut, dann dauert es nicht mehr lang. Geistliche und weltliche Obrigkeiten essen aus einer Schüssel. Wenn die Rotrückler angreifen, kommt es zu einem

#### **Alois Irlmaier (1894 – 1959)**

Dem Krieg geht voraus ein fruchtbares Jahr mit viel Obst und Getreide. Alles ruft Friede, Schalom!

### **Ausbruch des 3. Weltkriegs**

#### **Nostradamus, CENTVRIE VI, XCVII**

Bei 45 Grad wird der Himmel brennen,  
Feuer nähert sich der grossen neuen Stadt,  
Plötzlich schiesst eine riesige Flamme emport,  
wenn einer den Beweis von der Normannen einfordert.

#### **Der Bauer aus dem Waldviertel, 1959**

Er ergriff das Wachsmodeil einer Marzipanform, die auf meinem Ulmer Schrank stand, und demonstrierte, als sei dieser hochformatige Körper ein Wolkenkratzer, wie die Gebäude Manhattans gleichsam von unten her zerrieben und immer kleiner werden, bis sie in sich zusammenfallen, und das Gebiet, auf dem sich die berühmte Skyline erhob, wieder ebene Erde sei. Er sah aber nicht nur den Untergang New Yorks, er sah sich mit anderen Dorfbewohnern zusammenstehen und das Ereignis kommentieren. Daß dies der Racheakt von Terroristen sei, hörte er sagen.

#### **Nostradamus, CENTURIE I, LXXXVII.**

Erderschütterndes Feuer aus dem Zentrum der Erde  
führen zu Tumult in der Neuen Stadt  
Zwei grosse Felsen werden für lange Zeit Krieg führen  
Dann färbt Arethusa einen neuen Fluss rot.

#### **Alois Irlmaier, 1894 - 1959**

Da wird's passieren. Ein neuer Nahostkrieg flammt plötzlich auf, große Flottenverbände stehen sich im Mittelmeer feindlich gegenüber - die Lage ist gespannt. Aber der eigentliche zündende Funke wird im Balkan ins Pulverfaß geworfen: Ich sehe einen "Großblutiger Dolch liegt daneben. Dann geht es Schlag auf Schlag. Ganz schwarz kommt eine Heersäule herein von Osten. Von der Goldenen Stadt [evtl. Samarkand, Uzbekistan] geht es aus.

#### **Mühlhiasl von Apoig (1825)**

Vom Osten her wird es kommen und im Westen aufhören. Der letzte



Krieg wird der Bänkeabräumer sein. Er wird nicht lange dauern. Es wird so schnell gehen, daß kein Mensch es glauben kann, aber es gibt viel Blut und Leichen.

### **Andreas Rill, Feldpostbriefe (1. September 1914)**

Beim dritten Geschehen soll Rußland in Deutschland einfallen und zwar im Süden bis Chiemgau, und die Berge sollen von da Feuer speien, und der Russe soll alles zurücklassen an Kriegsgerät. Bis zur Donau und Inn wird alles dem Erdboden gleichgemacht und vernichtet. Die Flüsse sind alle so seicht, daß man keine Brücke mehr braucht zum Hinübergehen. Von der Isar an wird den Leuten kein Leid mehr geschehen, es wird nur Not und Elend hausen. Die schlechten Menschen werden zugrunde gehen als wie wens im Winter schneit, und auch die Religion wird ausgeputzt und gereinigt.

### **Bauer Jasper, gest. 1833**

Ich fürchte aus dem Osten einen Krieg, der so plötzlich kommen wird, daß am Abend noch Friede sein wird und am Morgen steht schon der Feind vor der Tür... Die Gläubigen wird man für v die Ungläubigen für Erleuchtete. Kampf, Sieg und Flucht werden so schnell aufeinander folgen, daß es genügen wird, sich kurze Zeit zu verbergen, um der Gefahr zu entgehen... Bei Köln am Rhein wird eine Schlacht stattfinden.

### **Seher Adam (1949)**

Der Krieg wird im Südosten ausbrechen, aber es ist nur eine List. Dadurch soll der Feind irreführt werden; Rußland hat seinen Angriffsplan längst vorbereitet. Jeder russische Offizier hat den Marschbefehl schon in der Tasche und wartet nur noch auf das Stichwort.

### **Josef Stockert (1947)**

Panzer werden von Osten kommen und mit großer Schnelligkeit gegen Westen fahren. Wo sich ihnen Hindernisse in den Weg stellen, machen sie mit großer Übermacht alles dem Erdboden gleich. In drei  
ersten, an der Nordsee, nach  
Mitteldeutschland und im Süden entlang der Alpen, soweit ich mich

erinnern kann. Vor Angst fliehen die Menschen nach Westen.

### **Seher Adam (1949)**

Der Hauptstoß erfolgt zuerst gegen Schweden und richtet sich dann gegen Norwegen und Dänemark. Das soll die Vergeltung dafür sein, wodurch Schweden und die übrigen protestantischen Länder sich im Dreißigjährigen Krieg an Deutschland versündigt haben. Gleichzeitig werden Teile des russischen Heeres durch Westpreußen, Sachsen und Thüringen zum Niederrhein vorstoßen, um schließlich von Calais aus die Kanalküste zu beherrschen. Im Süden wird die sowjetische Armee zur jugoslawischen stoßen. Ihre Armeen werden sich verbünden, um gemeinsam in Griechenland und in Italien einzufallen.

### **Der Seher von Vorarlberg (Franz Kugelbeer (1922))**

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommt der Umsturz von Rußland her, zuerst nach Deutschland, darauf nach Frankreich, Italien und England.

### **Josef Stockert (1947)**

Oh, wieviel Leid kommt nach Deutschland. Viel Blut wird in den Straßen fließen. Lebensmittel und alles, was das feindliche Heer braucht, wird der Bevölkerung enteignet.

### **Josef Stockert (1947)**

In Frankreich werden die Straßen von Flüchtenden und von Autos verstopft sein, und es wird kein Vor und Zurück geben. Männer und Frauen werden gewaltsam in feindliche Heer einbezogen, wer sich weigert, wird erschossen.

### **Alois Irlmaier, 1894 - 1959**

Und in Italien geht' böse her. Da bringens viel Leut um, und der Papst kommt ihnen aus, aber viel Geistliche wern umbracht, viele Kirchen stürzen ein.

### **Seher Adam (1949)**

Der Heilige Vater muß fliehen. Er muß schnell flüchten, um dem Blutbad zu entgehen, dem Kardinäle und Bischöfe zum Opfer fallen werden. Als dann werden sie versuchen, durch Spanien und Frankreich zur Atlantikküste vorzudringen, um sich mit der im Norden kämpfenden Armee zu vereinigen und die militärische Einkreisung des europäischen Festlandes zu vollenden.

### **Das Lied der Linde (1850)**

Rom zerhaut wie Vieh die Priesterschar,  
Schonet nicht den Greis im Silberhaar,  
Über Leichen muß der Höchste flieh'n  
Und verfolgt von Ort zu Orte ziehn.

### **Fatima, 1917 erstellt, 2000 vom Vatikan enthüllt**

Verschiedene andere Bischöfe, Priester, Ordensmänner und Ordensfrauen einen steilen Berg hinaufsteigen, auf dessen Gipfel sich ein großes Kreuz befand aus rohen Stämmen wie aus Korkeiche mit Rinde. Bevor er dort ankam, ging der Heilige Vater durch eine große Stadt, die halb zerstört war und halb zitternd mit wankendem Schritt, von Schmerz und Sorge gedrückt, betete er für die Seelen der Leichen, denen er auf seinem Weg begegnete.

Am Berg angekommen, kniete er zu Füßen des großen Kreuzes nieder. Da wurde er von einer Gruppe von Soldaten getötet, die mit Feuerwaffen und Pfeilen auf ihn schossen. Genauso starben nach und nach die Bischöfe, Priester, Ordensleute und verschiedene weltliche Personen, Männer und Frauen unterschiedlicher Klassen und Positionen.

### **Alois Irlmaier, 1894 - 1959**

Der Russe rennt in seinen drei Keilen dahin, sie halten sich nirgends auf. Tag und Nacht rennen sie bis ins Ruhrgebiet, wo die vielen Öfen und Kamine stehen.

### **Josef Stockert (1947)**

Die Panzerzüge der Russen werden bis zum Rhein kommen. Das ganze Land wird wimmeln von fremden Soldaten und jeder wird morden und die Frauen vergewaltigen, wie er will. Das Volk wird

weder Eigentum noch sonst etwas besitzen, viele werden keine Wohnungen mehr haben und in Verstecken hausen.

### **Alois Irlmaier, 1894 - 1959**

Da seh ich aber oan daherfliegen von Osten, der schmeißt was in das große Wasser, na g'schieht was Merkwürdiges. Da hebt sich das Wasser wie ein einziges Stück turmhoch und fällt wieder runter, dann wird alles überschwemmt. Es gibt ein Erdbeben und de groß Insel wird zur Hälfte untergehen. Die ganze Sach werd net lang dauern, i siegh drei Strich – drei Tag, drei Wochen, drei Monat, i woäß net genau, aber lang dauert's net!

Die Länder am Meer sind vom Wasser schwer gefährdet, das Meer ist sehr unruhig, haushoch gehen die Wellen; schäumen tut es, als ob es unterirdisch kochte. Inseln verschwinden, und das Klima ändert sich. Ein Teil der stolzen Insel versinkt, wenn das Ding ins Meer fällt, das der Flieger hineinschmeißt. Dann hebt sich das Wasser wie ein festes Stück und fällt wieder zurück. Was das ist, weiß ich nicht. Wann es

### **Josef Stockert (1947)**

Von Osten her flog über die Nordsee ein Flugzeug nach Westen. Als es sich England näherte, glaubte ich, es stürze ins Meer, da es auf einmal absackte. Dabei sah ich, wie aus dem Flugzeug etwas abgeworfen wurde. Das Flugzeug flog mit großer Geschwindigkeit weiter. Gleich darauf folgte eine furchtbare Detonation. Das Wasser des Meeres wurde hoch in die Lüfte geschleudert und ich sah unter mir nur noch Gischt und dampfendes, schäumendes Wasser. Weit wurde es ins Land hineingetragen und begrub alles unter sich.

## **Die Kriegswende**

### **Alois Irlmaier, 1894 - 1959**

Augenblicklich kommt die Rache über das große Wasser. Zugleich jedoch fällt der gelbe Drache in Alaska und Kanada ein. Jedoch kommt er nicht weit.

Ich sehe die Erde wie eine Kugel vor mir, auf der nun die weißen Tauben heranfliegen, eine sehr große Zahl vom Sand herauf. Und dann regnet es einen gelben Staub in einer Linie. Die Goldene Stadt wird vernichtet, da fangt es an. Wie ein gelber Strich geht es hinauf bis zu der Stadt in der Bucht. Eine klare Nacht wird es sein, wenn sie zu werfen anfangen. Die Panzer fahren noch, aber die darin sitzen, sind ganz schwarz geworden. Dort, wo es hinfällt, lebt nichts mehr, kein Baum, kein Strauch, kein Vieh, kein Gras, das wird welk und schwarz. Die Häuser stehen noch. Was das ist, weiß ich nicht und kann es nicht sagen. Es ist ein langer Strich. Wer darüber geht, stirbt. Die herüber sind, können nicht hinüber und die anderen können nicht herüber. Dann bricht bei den Heersäulen herüber alles zusammen. Sie sie bei sich haben, schmeißen sie alles

Schwärme von Tauben steigen aus dem Sand auf. Zwei Rudel erreichen das Kampfgebiet von Westen nach Südwesten... Die Geschwader wenden nach Norden und schneiden den dritten Heereszug ab. Von Osten wimmelt es an der Erde von Raupen. Aber in den Raupen sind alle schon tot, obwohl die Fahrzeuge weiterrollen, um dann allmählich von selbst stehen zu bleiben. Auch hier werfen die Flieger ihre kleinen schwarzen Kästchen ab. Sie explodieren, bevor sie den Boden berühren, und verbreiten einen gelben oder grünen Rauch oder Staub. Was drunter kommt, ist hin, ob Mensch, Tier oder Pflanze. Ein Jahr lang darf kein Lebewesen dieses Gebiet mehr betreten, ohne sich größter Lebensgefahr auszusetzen. Am Rhein wird der Angriff endgültig abgeschlagen. Von den drei Heereszügen wird kein Soldat mehr nach Hause kommen.

Des san Teufelsbrocken. Wenn sie explodieren, dann entsteht ein gelber und grüner Staub oder Rauch, was drunter kommt, ist hin, ob's Mensch, Tier oder Pflanze ist. Die Menschen werden ganz schwarz und das Fleisch fällt ihnen von den Knochen, so scharf ist das Gift.

## **72 Stunden Finsternis**

### **Josef Stockert (1947)**

Gott wird selbst eingreifen. Die Erde wird aus ihrer Bahn geworfen und die Sonne wird keinen Schein mehr geben: Finsternis auf dem ganzen Erdball, 72 Stunden lang. In dieser Finsternis wird kein Licht brennen, außer dem Licht der Glaubens und geweihter Kerzen, das jenen erhalten bleibt, die die Bitte der Gottesmutter treu erfüllt haben. Die wahren Gläubigen werden in dieser Zeit Fenster und Türen schließen und verhängen und sich um das Kreuz und das Bild der seligen Jungfrau im Gebet versammeln ... Schauet nicht hinaus, und seid nicht neugierig, was draußen vorgeht, sonst müßt ihr sterben.

### **Das Lied der Linde (1850)**

Winter kommt, drei Tage Finsternis,  
Blitz und Donner und der Erde Riß,  
Bet' daheim, verlasse nicht das Haus!  
Auch am Fenster schaue nicht den Graus!

### **Nostradamus, Epistile 1556**

Zuvor aber kommt es zu einer Sonnenfinsternis. Es wird die dunkelste und finsterste seit der Erschaffung der Welt bis zum Sterben und Leiden Jesu Christi und von da an bis zum heutigen Tag. Im Monat Oktober werden einige so große Verschiebungen eintreten, dass man glauben wird, die Schwerkraft der Erde hätte ihr Bewegung verloren und die Erde wäre hinausgeschleudert in die Ewige Finsternis.

### **Hopi-Indianer**

Eines Tages wird sich die Erde umkehren, wird sich überschlagen. Wenn das geschieht, das ist der Tag der Reinigung. Der Himmel wird dunkel werden, und wir werden herumkriechen wie Ameisen, die nicht sehen können. Dann kommen jene Dinge, so wie Haufen von Flugzeugen, und sie werden die Sonne verdunkeln und eine Menge Dinge auf die Erde fallen lassen.

Diese vier Dinge wird es geben:

Regen, die Erde wird sich überschlagen, der Ozean wird aufwogen und Donner - und es wird auf der ganzen Erde passieren, allen Völkern.

### **Der Seher von Vorarlberg (Franz Kugelbeer (1922))**

Finsternis von drei Tagen und Nächten. Beginn mit einem furchtbaren Donnerschlag mit Erdbeben. Kein Feuer brennt. Man kann weder essen noch schlafen, sondern nur beten.

Blitze dringen in die Häuser, gräßliche Flüche von Teufeln sind zu hören. Erdbeben, Donner, Meeresrauschen. Wer neugierig zum Fenster hinausschaut, wird vom Tode getroffen. Man verehere das kostbare Blut Jesu und rufe Maria an. Die Teufel holen die Gottlosen bei lebendigem Leibe. Vergebens flehen diese um Verlängerung ihres Lebens. Es herrscht die Pest, große schwarze Flecken am Arm sieht man. Schwefeldämpfe erfüllen alles, als we

### **The Final Signs of Qiyaamah (Islam)**

Die Erde wird einstürzen: Einmal im Osten, einmal im Westen und einmal in Hejaz, Saudia Arabien. Rauch wird den Himmel für 40 Tage bedecken. Die Ungläubigen werden ohnmächtig, die Muslime werden krank. Dann klärt sich der Himmel. Eine Nacht, drei Nächte lang folgt dem Rauch. Es wird im Monat des Zil-Haijj nach Eidul-Adha passieren und den Menschen viel Unruhe bereiten.

Nach der Nacht der drei Nächte wird die Sonne im Westen aufgehen.

### **Bibel, Offenbarung 5.6**

Da gab es ein gewaltiges Erdbeben. Die Sonne wurde so dunkel wie ein Trauerkleid, und der Mond verfärbte sich blutrot. Wie unreife Feigen, die ein starker Wind vom Baum schüttelt, fielen Sterne vom Himmel auf die Erde. Der Himmel verschwand wie eine Buchrolle, die man zusammenrollt. Weder Berg noch Insel blieben an ihren Plätzen. Alle Menschen versteckten sich in Höhlen und zwischen den Felsen der Berge: die Könige und Herrscher, die Heerführer, die Reichen und Mächtigen und alle Sklaven und Freien.

**Alois Irlmaier, 1894 - 1959**

Finster wird es werden an einem Tag unterm Krieg. Dann bricht ein Hagelschlag aus mit Blitz und Donner, und ein Erdbeben schüttelt die Erde. Dann geh nicht hinaus aus dem Haus! Die Lichter brennen nicht, außer Kerzenlicht, der Strom hört auf. Wer den Staub einschnauft, kriegt einen Krampf und stirbt. Mach die Fenster nicht auf, häng sie mit schwarzen Papier zu. Alle offenen Wasser werden giftig und alle offenen Speisen, die nicht in verschlossenen Dosen sind. Auch keine Speisen in Gläsern, die halten es nicht ab. Draußen geht der Staubtod um, es sterben sehr viel Menschen. Nach 72 Stunden ist alles wieder vorbei. Aber noch einmal sage ich es: Geh nicht hinaus, schau nicht beim Fenster hinaus, laß die geweihte Kerze oder den Wachsstock brennen. Und betet. Über Nacht sterben mehr Menschen als in den zwei Weltkriegen. Der Wind treibt die Todeswolken nach Osten ab.

**Das Lied der Linde (1850)**

Eine Kerze gibt die ganze Zeit allein,  
Wofern sie brennen will, dir Schein,  
Giftiger Odem dringt aus Staubesnacht,  
Schwarze Seuche, schlimmste Menschenschlacht.  
Gleiches allen Erdgebor'nen droht,  
Doch die Guten sterben sel'gen Tod,  
Viel Getreue bleiben wunderbar  
Frei von Atemkrampf und Pestgefahr.



### **Das neue Zeitalter**

#### **Der Seher von Vorarlberg (Franz Kugelbeer (1922))**

Ein Kreuz erscheint am Himmel. Das ist das Ende der Finsternis. Die Erde ist ein Leichenfeld wie eine Wüste. Die Menschen kommen ganz erschrocken aus den Häusern. Die Leichen werden auf Wägen gesammelt und in Massengräbern beerdigt. Es fahren weder Eisenbahnen noch Schiffe, noch Autos in der ersten Zeit. Die Fabriken liegen still, das rasende Tempo früherer Zeit hat aufgehört.

#### **Das Lied der Linde (1850)**

Zählst du alle Menschen auf der Welt,  
wirst du finden, daß ein Drittel fehlt,  
Was noch übrig, schau in jedes Land,  
Hat zur Hälfte' verloren den Verstand.

#### **Alois Irlmaier, 1894 - 1959**

Durch eine Naturkatastrophe oder etwas ähnliches ziehen die Russen plötzlich nach Norden.

Um Köln entbrennt die letzte Schlacht. Am Rhein sehe ich einen Halbmond, der alles verschlingen will. Die Hörner der Sichel wollen sich schließen. Was das bedeutet, wie ich nicht.

Dann fliegens nach Norden. In der Mitte steht ein Fleck, da lebt gar nix mehr, koa Mensch, koa Viech, koa Gras. Sie fliegen ganz nauf, wo die dritte Heeresmasse reinkommen is, und schneiden alles ab. Dann werns alle umbracht, hoam kommt koaner mehr von de drei Heereszüge.

#### **Das Lied der Linde (1850)**

Nimmt die Erde plötzlich andern Lauf,  
Steigt ein neuer Hoffnungsstern herauf ?  
"Alles ist verloren!" hier's noch klingt,  
"Alles ist gerettet", Wien schon singt.

#### **Alois Irlmaier, 1894 - 1959**

In Rußland bricht eine Revolution aus und ein Bürgerkrieg. Die Leichen sind so viel, daß man sie nicht mehr wegbringen kann von jeder zu Ehren. Das russische Volk glaubt wieder an Gott. Die Großen unter den Parteiführern bringen sich um und im Blut wird die lange Schuld abgewaschen. Ich sehe eine rote Masse, gemischt mit gelben Gesichtern, es ist ein allgemeiner Aufruhr und grausiges Morden. Dann singen sie das Osterlied und verbrennen Kerzen vor schwarzen Marienbildern. Durch das Gebet der Christenheit stirbt das Ungeheuer aus der Hölle; auch die jungen Leute glauben wieder an die Fürbitte der Gottesmutter.

### **Das Lied der Linde (1850)**

Gottes Held ein unzertrennlich Band  
Schmiedest du um alles deutsches Land.  
Den Verbannten führst du nach Rom  
Großer Kaiserweihe schaut der Dom.

### **Alois Irlmaier, 1894 - 1959**

Nach dem Sieg wird ein Kaiser vom fliehenden Papst gekrönt. Wie lang das alles dauert, weiß ich nicht. Ich sehe drei Neuner. Der dritte Neuner bringt den Frieden. Wenn alles vorbei ist, da ist ein Teil der Bewohner dahin, und die Leute sind wieder gottesfürchtig. Die Gesetze, die den Kindern den Tod bringen, werden ungültig nach der Abräumung. ...Friede wird dann blitzen. Eine gute Zeit. Drei Kronen seh' ich blitzen, und ein hagerer Greis wird unser König sein. Auch die uralte Krone im Süden kommt wieder zu Ehren.

Nach diesen Ereignissen kommt eine lange, glückliche Zeit. Wer`s erlebt, dem geht`s gut, der kann sich glücklich preisen. Aber anfangen müssen die Leut wieder da, wo ihre Ururgroßväter angefangen haben."

### **Das Lied der Linde (1850)**

Alle Kirchen einig und vereint,  
eine Herde einz'ger Hirt erscheint.  
Halbmond mählich weicht dem Kreuze ganz,  
Schwarzes Land erstrahlt im Glaubensglanz.

### ***Zeitliche Abfolge der Geschehnisse***

Die folgenden Angaben basierend auf Prophezeihungen und eigenen Schätzungen. Die Zeitprognosen sind gewagt im Zweifelsfall also weniger auf die Zeitangaben und mehr auf den aktuellen Stand der Geschehnisse achten.

#### *Frühjahr*

zeitiges, sehr schöne Frühjahr

#### *März*

Vorzeitiger Haferanbau.

#### *April*

Kühe stehen im vollen Gras

#### *spätestens Mai*

Unruhen in der Bevölkerung

Deutliche Erdveränderungen (Erdbeben, Vulkanausbrüche).

Extreme Wirtschaftskrise.

#### *Ende Juli/ Anfang August*

Die Zeichen stehen scheinbar wieder auf Frieden – dann wird eine wichtige Person im Südosten (wahrscheinlich Balkan) ermordet („

Umgehend und völlig überraschend fallen die Russen über Nacht in Europa ein.

Spätestens jetzt Angriff auf New York mit Atomwaffen.

Es gibt in Deutschland drei Züge: Nordsee, Mitteldeutschland und im Süden entlang der Alpen.

Ausserdem Stoss gegen Schweden, anschliessend Norwegen und Dänemark.

Südlich schliessen sich die jugoslawischen Soldaten den Russen an, um in Griechenland und Italien einzufallen.

Schliesslich ist ganz Europa im Krieg.

Alles, was das russische Heer braucht, nimmt es sich gewaltsam von der Bevölkerung.

In ganz Europa gibt es Mord und Vergewaltigung. Das Volk wird weder Eigentum noch sonst etwas besitzen, viele werden keine Wohnungen mehr haben und in Verstecken hausen.

Not und Elend, aber keine Vernichtung an der Isar. Alle Menschen fliehen nach Westen und verstopfen so die Strassen. In Italien werden viele Geistliche getötet, der Papst muss fliehen.

### *September*

Von Osten her kommt ein Flugzeug, das über der Nordsee wahrscheinlich eine Bombe abwirft. Die folgenden, gigantischen Flutwellen zerstören grosse Teile Englands und der Nordseeküste. Das Wasser kommt weit ins Land hinein.

China versucht nun, Alaska und Kanada einzunehmen, wird jedoch zurückgeschlagen.

Die Amerikaner schmeissen mit Düsenjets stark ätzende, chemische Kampfstoffe (gelber Staub) in einer Linie ab.

Sie verläuft von der Ostsee über Prag bis zum Schwarzen Meer. Nun sind

die Russen vom Nachschub getrennt – wer über die Linie geht, stirbt, weder Tiere noch Pflanzen überleben diesen Stoff.

Der einzige Rückweg für die russischen Soldaten führt über Nordskandinavien. Sie lassen alle Waffen liegen und versuchen den Rückzug, doch es wird keiner von ihnen Überleben.

Die Verseuchung durch das grünlich-gelbe Gift wird über ein Jahr lang

anhalten – niemand sollte dieses Gebiet betreten.

*Herbst*

Während Köln noch stark umgekämpft wird, kommt die Finsternis. Wahrscheinlich im Oktober kommen gravierende Änderungen auf die ganze Erde zu. Es scheint, als wäre sie aus ihrer Bahn geworfen. Donner, aufgewühlte Ozeane, Erdbeben, Vulkanausbrüche und andere n sind die Folge.

Eventuell kommt es zum Polsprung (bei Navigation mit Kompass beachten, das der Nordpol dann „unten“ liegt).

Beginnend mit einem lauten Donnerschlag und Erdbeben wird die Erde in undurchdringliche Dunkelheit gehüllt 72 Stunden lang. Es gibt keine Elektrizität. Die Luft draussen ist hochgiftig. Alle offenen Wasser und Speisen werden ebenfalls giftig. Auch Gläser bieten keinen Schutz, Dosenkonserven sind sicher. Aus diesem Grund sollten alle Fenster des Schutzraums ebenfalls durch (schwarze) Abdeckungen gesichert werden.

Niemand darf nach draussen schauen, oder er wird sterben. Nach 72 Stunden treibt der Wind die giftige Luft nach Osten ab.

Die Sonne wird fortan im Westen aufgehen.

*Der Neuanfang*

Ein Drittel aller Menschen ist umgekommen.

Wer überlebt hat, ist dem Wahnsinn nahe. Die Toten werden in Massengräbern beerdigt.

Schiffe, Eisenbahnen und Autos stehen still. Niemand arbeitet mehr. Die Menschen müssen wieder bei Null anfangen.

Die Menschen entdecken Ihre Spiritualität neu, verschiedenen Religionen vereinen sich zu einem Glauben. Ein neuer Herrscher wird vom Papst ernannt. Der neue Anführer ist ein hagerer, alter Mann. Fortan herrscht für 1000 Jahre Frieden.

# Vorbereitung auf den Tag X

## Grundsätzliches

Noch hast du Geld, aber wenn es erst mal richtig bergab geht, wird es zu spät sein, noch Ausrüstungsteile nachzukaufen.

Noch hast du Zeit dich vorzubereiten

Noch kannst du mentale Ruhe mitbringen – in Panik werden viele Fehlentscheidungen getroffen

Wenn du in 30 Jahren feststellst das du weder von Krieg, Feuer oder Flut heimgesucht wurdest hast du Glück gehabt, wirst die Zeit und Geld für die Vorbereitungen sicherlich verschmerzen und darüber schmunzeln können. Sollte es aber zu einer Gefahrensituation kommen und du hast keine Vorbereitungen getroffen, dann gute Nacht.

Im Folgenden werden daher alle Schritte aufgezeigt die dich vor so einer Situation schützen sollen.

## Auswahl eines Ortes zum Überleben

Zeichnen Sie auf der beigelegten Karte mögliche Fluchtpunkte ein. Idealerweise richtet man hier auch schon einen Fluchtraum/Bunker ein. Die Kriterien für die Ortsauswahl bitte dem Kapitel „Notunterkunft bauen“ entnehmen.

## Ausrüstung und Notvorräte

[TODO: Zeichnung der Aufteilung]

Gute Bezugsadressen für Ausrüstungsteile:

[www.innova-zivilschutz.com/](http://www.innova-zivilschutz.com/)

[www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de)

[www.raeer.de](http://www.raeer.de)

[www.rainer-foertig.de](http://www.rainer-foertig.de)

### **Portemonaie**

Bargeld

Führerschein

Personalausweis

Karten (z.B. EC-Karte, Bahncard, Krankenkasse)

Impfpass oder Zettel mit Angaben über Blutgruppe und Allergien

### **Notfallgürtel**

Der Notfallgürtel wird vor der Flucht angelegt und von da an nicht mehr abgelegt - auch nicht beim schlafen.

1 Ohrstöpsel (ABC-Schutz)

1 Brennglas

1 Notariell beglaubigte Geburtsurkunde

1 Reisepass

Falls vorhanden: Ausmusterungsbescheinigung

1 Spiegel-Kompass

1 Uhr (aufziehbar, wasserdicht)

1 Signalpfeife

1 Rettungsdecke (silber/gold)

3 Angelhaken

1 Mundschutz

Angelschnur

Nähset (Flicken, Nadeln + Zwirn)

1 Taschenmesser (mit Schere, Dosenöffner und Korkenzieher)

1 Schlauch, 1m, 10mm Durchmesser

Wasserentkeimungstabletten für 10 Liter

Draht

1 Das schlaue Buch (A6, 10.5 x 14.8cm)

5 Kondome

Zettel mit wichtigen Telefonnummern und Adressen

## ***Fluchrucksack***

Für alle Ausrüstungsteile gilt: Möglichst leicht, möglichst robust (steht leider oft im Widerspruch zum Gewicht) gegen Hitze, Feuchtigkeit und Stösse. Das Gesamtgewicht des Fluchrucksackes sollte 25kg nicht überschreiten. 30kg sind die absolute Schmerzgrenze - schliesslich soll dich das Gepäck unterstützen und nicht behindern. Wesentlich miteinterscheidend für ein gutes Tragegefühl ist die richtige Packtechnik: Schwere Gegenstände werden möglichst nah am Körper und im oberen Rucksackbereich platziert, leichte Teile (z.B. Schlafsack) werden im unteren Bereich untergebracht.

### Werkzeug (Gewicht ca. 6kg)

- 1 Klappspaten
- 1 Beil/Axt
- 1 Bergseil (10 Meter)
- 1 Batterielose Taschenlampe (Handbetrieb) + Ersatzlampe
- 1 Survivalmesser
- 5 Verschlussbare Plastikbeutel
- 1 Mehrzweckschnur
- 1 Kerzen
- 1 Schreibblock + Bleistifte
- 1 Zentimeterband
- 1 Kleines Radio (Antenne <20 cm wg. EMP-Strahlung)
- 1 Rucksack, 60l Fassungsvermögen
- 1 Klebeband
- 1 Nähnadel + Garn + Flicker
- 1 Fett zur Schuhpflege
- 1 Fernglas
- 1 Wanderkarte (Kopie), mit markierten Schutzmöglichkeiten
- 1 Signalaraketen (18 Stück) + Abschussvorrichtung

### Unterkunft (Gewicht ca. 3kg)

- 1 Schlafsack (komfortabel bis -10°C)
- 1 Plastikplane zum Unterschlupfbau
- 1 Isomatte
- 1 Biwaksack als Notzelt (atmungsaktiv)



Privatgüter (ca. 1 kg)

- 1 Privatgüter (Zigaretten, Bibel, Andenken, Medikamente, Ersatzbrille)
- 1 Antibabypille
- 1 Selbstgebrannte CD mit wichtigen Daten (Erinnerungsstück)
- 1 Wichtige Dokumente & Verträge

Kochgeschirr (ca. 7 kg)

- Wassernentkeimungstabletten für 20 Liter
- 1 Trinkflasche (mit 1l Frischwasser gefüllt)
- 1 Kochtopf
- 1 Transportabler Wassertank mit 10l Fassungsvermögen (leer)
- 1 Essbesteck
- 1 Streichhölzer (Einzelgewicht je Schachtel)
- 1 Brennglas
- 1 Benzinfeuerzeug (aufgefüllt)
- 1 Dosenöffner
- 1 Reinigungsbürste
- 5 Tagesrationen [IN ARBEIT]

Körperpflege (ca. 800g)

- 2 Zahnpasta (Einzelgewicht nach Tube)
- 1 Festseife
- 1 Toilettenpapier (Einzelgewicht nach Rolle)
- 1 Nassrasierer
- 1 Für Frauen: Binden/ Tampons
- 1 Waschlappen, kleines Handtuch
- 1 Handtuch (zum Abtrocknen)
- 1 Läusekamm
- 1 Zahnbürste

Gesundheit (ca. 1000g)

- 1 Erste-Hilfe-Buch
- 1 Sonnenschutzcreme
- 5 Mullbinde
- 1 Desinfektionsmittel zur Wundbehandlung (z.B. 70% Alkohol)

- 1 Kohletabletten
- 20 Kondome
- 1 Pflaster
- 1 Kompresse
- 1 Abführmittel
- 1 Zahnbehandlungsset
- 1 Wundsalbe
- 1 Antibiotika
- 1 Augentropfen (auch gut gegen Gehörgangsentzündung)
- 1 Schere
- 1 Kopfschmerztabletten
- 1 Giftabsaugpumpe
- 1 Zeckenzange
- 1 Pinzette

#### Bekleidung (ca. 6500g)

- 1 Trekkingschuhe
- 1 Outdoorjacke
- 1 Fleecepullover
- 1 Sandalen
- 1 Jeans oder ähnlich stabile Hose
- 3 T-Shirt
- 1 Poncho (soll auch Rucksack schützen)
- 1 Fleeceunterhemd (langärmelig)
- 3 Socken
- 3 Fleeceunterhose (kurz)
- 1 Regenhose
- 1 Gesichtsmaske (Balaclava)
- 1 Fäustlinge
- 1 Fleeceunterhose (lang)
- 2 Isolierende Schuheinlage
- 1 Fleeceschal
- 1 Fleecefingerringhandschuhe
- 1 Mütze/ Hut (sowohl schützend vor Regen wie Sonne)
- 1 Stabile Sonnenbrille mit Windschutz

## ***Im Haus/ Wohnung***

LEBENSMITTEL [IN ARBEIT]

WASSER [IN ARBEIT]

Babynahrung (für den Fall von Schwangerschaften)

Nägel

Werkzeug

Atlas und Umgebungskarten

Brechstange

[IN ARBEIT: SCHUTZRAUM]

## ***Auto, Motorrad oder Fahrrad***

Alle Gegenstände die zur Reparatur von Schäden benötigt werden sollten dir als Besitzer solch eines Fortbewegungsmittels bekannt sein und unbedingt eingepackt werden (beim Auto: Kofferraum, ansonsten: Seitentaschen). Gleiches gilt für Benzin/Diesel, Ersatzöl und Kühlflüssigkeit. Sollte dann noch Platz frei sein, kann dieser mit Werkzeugen und Lebensmittelrationen (entsprechend der Ausrüstungsliste für Haus/ Wohnung) aufgefüllt werden.

Bitte daran denken: Im Ernstfall sind Strassen überfüllt, Tankstellen geplündert und Brücken zerstört oder gesperrt. Ausserdem wird es nicht wenig Menschen geben die dir dein Fortbewegungsmittel neiden und notfalls mit Waffengewalt abenehmen werden.

## ***Depots***

Damit rechnen das 1/3 aller Depots im Ernstfall nicht zugänglich sein werden (Bombenangriff oder nicht zugänglich wegen anderen Leuten) Ein Depot gleich in Haus/Wohnungsnähe.- falls geplündert wurde hat man so noch eine greifbare Reserve. Ein Depot am ausgesuchten Fluchtzielort (auch wenn man eigentlich im Haus bleiben möchte sollte man so einen Ort definiert haben).

## **Die Zeit „danach“**

Falls Gleichgesinnte zu finden sind kann schon jetzt ein späterer Treffpunkt ausgemacht werden.

Schon jetzt überlegen, wie man sich das spätere Leben vorstellt, was man machen möchte (Schmied, Glasbläser, landwirt, Schreiner, „Freidenker“). Entsprechend schon jetzt viel Literatur und Wissen anhäufen – nach dem Crash ist es vielleicht zu spät.

## Bereit halten

Sind alle genannten Vorbereitungsschritte kannst du erst einmal kräftig ausatmen - du bist nun in einem Mass vorbereitet, das deine Durchkommchancen bei jeder Art von Problemen um ein vielfaches höher liegen als bei den meisten anderen. Sicher ist das noch keine Garantie für ein glückliches und langes Leben, zumindest aber Grund genug für Erleichterung und Stolz auf die geleistete Arbeit.

Fortan gilt es sich bereit zu halten:

- Notfallgürtel und Fluchtgepäck sollte stets dort sein wo man (auch in unvorhergesehenen Notfällen) sofort Zugriff darauf hat
- Falls die Alltagskleidung nicht Fluchtauglich ist sollte auch die Fluchtkleidung stets bereit liegen (am besten gleich neben dem Rucksack).
- Auf keinen Fall dürfen Gegenstände aus Notfallgürtel, Rucksack oder Notreserven entfernt werden (z.B. weil man zu faul zum einkaufen war), falls doch sind sie sofort zu ersetzen.
- Alle Fortbewegungsmittel sollten in 1A-Zustand gehalten werden (Reifendruck, Tankfüllung, etc)
- Anstehende Gesundheitstermine (Zahnarzt, Optiker etc.) Arztbesuche nicht aufschieben.
- Impfungen gegen Tetanus, Tollwut, und Zecken (FSME) auffrischen falls erforderlich.
- Falls schon fast alles vergessen wurde: Erste-Hilfe-Kurs erneut besuchen und das Wissen auffrischen.

## Über dieses Buch

### **Sinn & Zweck**

Dieses Buch dient der Vorbereitung auf den „Fall der Fälle“ vor allem aber auch der Hilfe in akuten Notsituation. Der Titel „Das schlaue Buch“ stammt vom gleichnamigen Ratgeber, der Tick, Trick und Track in vielen Donald-Comics aus der Patsche geholfen hat. Sie hatten ein Problem, im „schlauem Buch“ stand die Antwort ohne langes suchen, ohne, das sie erst drei Kapitel durchackern mussten.

### **Status**

Erste Version 2.1.2001, aktueller Stand: 12.2.2003 - Und es ist immer noch nicht fertig. UFF! Bis hierhin schon mal vielen Dank an all die lieben Leute die mir Infos geschickt haben oder sie im Internet zur Verfügung stellten. Wer sich bis zum Erscheinen des nächsten Releases (Insider rechnen mit einer Veröffentlichung um 2050 a.D.) weiterbilden oder mit mir Kontakt aufnehmen möchte:

Forum „Prophezeiung und aktuelles Weltgeschehen“  
<http://f23.parsimony.net/forum53379/>

Forum „Autarkes Leben/ Selbstversorgung“  
<http://f27.parsimony.net/forum66013/index.htm>

Forum „Zusammenbruchs-Forum für Überlebenswillige“  
<http://f27.parsimony.net/forum66814/index.htm>

SurvivalPress - Die „Heimat“ des schlaumen Buches:  
<http://www.survivalpress.org/>

Bis bald und viel Spass mit der Zukunft,

*Schlafgnom*