

A nighttime photograph of a city and mountains. The city lights are visible in the foreground, and the dark silhouette of mountains is in the background under a dark blue sky.

# »» Tipps zur Krisenvorsorge

Wie Sie sich auf den Ernstfall vorbereiten können.



**Herbert Kickl**  
Bundesparteiobmann und  
Klubobmann der FPÖ



**Axel Kassegger**  
Präsident des  
Freiheitlichen Bildungsinstituts

# VORWORT

In den letzten Jahren haben wir erleben müssen, dass unser Land auf Krisen nicht ausreichend vorbereitet ist und die verantwortlichen Politiker oft falsch reagiert haben. Eigenverantwortung ist daher unbedingt erforderlich. In diesem Heft erhalten Sie dafür Tipps, wie Sie sich am besten auf Situationen vorbereiten können, in denen die vertrauten Dinge und Einrichtungen nicht mehr funktionieren – weil zum Beispiel der Strom über einen längeren Zeitraum ausfällt. Aber auch Kriminalitätsvorbeugung oder der Umgang mit gesundheitlichen Notfällen sind Themen, die mit dem nötigen Wissen besser bewältigt werden können.

Uns ist klar, dass nicht alle hier genannten Vorschläge für jedermann umsetzbar sind, sei es aus finanziellen Gründen oder einfach, weil der nötige Platz dafür fehlt. Der erste und wichtigste Schritt ist jedoch die geistige Vorbereitung auf den Krisenfall. Dafür soll diese Broschüre einen Anstoß geben.

Herbert Kickl, Axel Kassegger



# 01 ■ BLACKOUT

Die überstürzte Energiewende und der Krieg in der Ukraine gefährden unsere Energieversorgung. Aufgrund von Naturkatastrophen, Cyberangriffen oder Terroranschlägen kann es jäh zu einem länger andauernden, großflächigen Stromausfall kommen – und das mit weitreichenden Folgen. 2021 schätzte das deutsche Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe ein Blackout als die „wahrscheinlichste Katastrophe“ ein.



## Empfehlungen:

- ⊗ Anschaffung eines Notstromaggregats für den Haushalt (gesetzliche Vorgaben beachten!)
- ⊗ Ersatzbeleuchtung (siehe 5.)
- ⊗ Zivilschutz-Notkochstelle (mit Trockenbrennstoff)
- ⊗ Kurbelradio mit Dynamoantrieb
- ⊗ Heizgerät (betrieben mit Petroleum oder Flaschengas)

# 02. KRISEN-NOTBEVORRATUNG

Aufgrund von Naturkatastrophen, Stromausfällen, Lieferkettenproblemen oder Unruhen können die Supermarktregale schnell leer werden. Deshalb ist ein ausreichender Lebensmittelvorrat existentiell: pro Person und Tag 3 Liter Trinkwasser und 2.000 Kilokalorien Nahrung.



## Empfehlungen:

- » Mehl, Zucker, Reis, Teigwaren, Haferflocken, Grieß, Dosenbrot, Fertigsuppen
- » Dosen- und Fertiggerichte
- » Fisch-, Fleisch- und Wurstkonserven
- » Gemüse, Hülsenfrüchte (in Gläsern oder Dosen)
- » Volleipulver, Milchprodukte
- » Kartoffelfertigprodukte (z.B. Kartoffelbrei)
- » Fette, Öle, Gewürze, Salz, Honig
- » Kaffee, Schwarztee
- » Getränke (Mineralwasser, Fruchtsäfte)





# 03 ■ TRINKWASSER

Im Extremfall kann ein Mensch ohne Nahrung drei Wochen auskommen, ohne Wasser jedoch gerade mal drei Tage! Insbesondere in Krisenzeiten ist es deshalb überlebensnotwendig, dementsprechende Vorbereitungen zu treffen. Denn bei einem Stromausfall fließt auch kein Wasser mehr aus der Leitung. Man sitzt sprichwörtlich in allen Belangen auf dem Trockenen.



## Empfehlungen:

- » (Mineral-)Wasservorrat: pro Person und Tag circa 3 Liter
- » Nicht in der Sonne, sondern kühl und dunkel lagern
- » Anschaffung eines mobilen Wasseraufbereitungs- bzw. Wasserentkeimungsgeräts
- » Wasserentkeimungstabletten (1 Tablette auf 1 Liter Wasser)
- » Trinkwasserfilter
- » (Faltbare) Wasserkanister

# 04. HEIZEN OHNE STROM

Bei einem Blackout funktioniert weder eine Öl- noch eine Gasheizung. Denn für Brenner bzw. Ölpumpe und Heizkreislauf wird Strom benötigt. So kann es vor allem im Winter schnell kalt werden. Dem gilt es vorzubeugen.



## Empfehlungen:

- » Anschaffung eines Notstromaggregats mit ausreichend Treibstoff, um Heizlüfter zu betreiben
- » Mobile Direktheizung (Petroleumofen)
- » Heizaufsatz für Gaskocher als Notheizung (Infrarotheizung)
- » Wenn Sie einen Kamin oder eine andere Möglichkeit der Feuerstelle haben: Lagern Sie genügend Brennstoffe und Anzünder!
- » Warme Decken, Schlafsack und Kleidung (Thermounterwäsche) bereitlegen (vor allem im Winter)





# 05. LICHT OHNE STROM

Ein großflächiger Elektrizitätsausfall betrifft alle Infrastrukturen und somit auch die gesamte (elektrische) Beleuchtung. Schlagartig erlöschen sämtliche Lichtquellen, selbst die Straßenlaternen. Ab dann sitzt man wahrlich im Dunkeln!



## Empfehlungen:

- ④ Taschenlampen dort aufbewahren, wo Sie diese in der Dunkelheit und im Stress schnell finden
- ④ Kurbeltaschenlampe oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien (Lithiumbatterien, die im Gegensatz zu Alkali-Batterien 10 bis 15 Jahre gelagert werden können und auch bei eiskalten Temperaturen funktionieren)
- ④ Petroleum-Starkleuchte
- ④ LED-Campinglampe
- ④ Kerzen und Streichhölzer nur im äußersten Notfall benutzen (Brandgefahr!)

# 06 ■ BRANDPRÄVENTION

Der Ausbruch eines Brandes im städtischen oder privaten Bereich ist eine allgegenwärtige Gefahr, insbesondere bei vorsätzlicher Brandstiftung oder nach einer Naturkatastrophe. Schnell können sich Feuersbrünste zu einem alles verzehrenden Flammenmeer ausweiten.



## Empfehlungen:

- » Rettungswege und Fluchttüren einprägen
- » Rauchmelder möglichst in allen Zimmern installieren
- » Brennbares Material und feuergefährliche Gegenstände identifizieren und entfernen
- » Feuerlöscher zugänglich verwahren
- » Bei einem Brand keine Aufzüge, sondern Feuerleitern, Feuertreppen benutzen



# 07. DAS EIGENE HEIM SCHÜTZEN

Durch politische Instabilität kommt es in vielen Teilen der Welt zu Unruhen. Auch organisierte Einbrecherbanden stellen eine ständige Gefahr dar. Deshalb sollten im eigenen Zuhause präventive Sicherungsmaßnahmen getroffen werden, um Eindringlinge abzuschrecken.



## Empfehlungen:

- » Alarmsystem innen und außen samt Überwachungskameras
- » Ausleuchtung potentieller Einbruchsstellen (Zugangswege, Mauernischen, Dachluken) und Koppelung mit Bewegungsmeldern
- » Fenster und Türen mit schlagzähem Kunststoffgläsern (oder Panzerglas), abschließbaren Zusatzriegeln, Stangenverschlüssen oder umlaufenden Sicherheitsbeschlägen sowie Bolzenschlössern (für Türen) sichern
- » Grundstück mit Zaun absichern

# 08. ÜBERFÄLLE VERMEIDEN UND RICHTIGES VERHALTEN

In Krisenzeiten oder bei Unruhen steigt die Gefahr, Opfer eines Überfalls zu werden. Deshalb sollte man Verhaltensregeln kennen, um sich zu schützen oder im besten Fall gefährlichen Situationen aktiv aus dem Weg zu gehen.



## Empfehlungen:

- » „No-go-Areas“ und abgelegene Orte (menschenleere Viertel, dunkle Tiefgaragen, verwaiste Parkhäuser, Straßen in der Dunkelheit, einsame Parks) meiden
- » Bei Konfrontation: Nicht den Helden spielen, sondern wenn möglich flüchten
- » Wenn Flucht unmöglich: Gezielt Passanten in der Nähe um Hilfe bitten („Sie da, mit der schwarzen Jacke ...“)
- » Täter schocken (anschreien, anspucken)
- » Als letzter Ausweg und zur Selbstverteidigung: Auf empfindliche Körperstellen schlagen/treten (Schläfe, Hals, Solarplexus, Schritt)



# 09 ■ ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN

**Schnell ist es passiert: Eine Person wird daheim oder auf der Straße bewusstlos, erleidet einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, schneidet oder verbrennt sich oder wird anderweitig verletzt. Auf all diese Szenarien sollte man vorbereitet sein.**



## **Empfehlungen:**

- ⊗ Um richtig helfen zu können: Präventiv einen Erste-Hilfe-Kurs besuchen
- ⊗ Medizinische Ratgeber anschaffen, um das Gelernte immer wieder aufzufrischen
- ⊗ Verbandskasten griffbereit verwahren
- ⊗ Bevorratung von Verbandsmaterial (siehe 10.)
- ⊗ Im Umfeld nach medizinischem Fachpersonal Ausschau halten und deren Kontaktdaten griffbereit verwahren

# 10. KRISEN-NOTFALL-APOTHEKE FÜR ZUHAUSE

In Krisenzeiten ist die Bevorratung der wichtigsten Medikamente und Hygieneartikel unerlässlich. Arztpraxen und Krankenhäuser könnten geschlossen und Apotheken leergekauft werden. Mitunter können fehlende Arzneimittel bei Krankheiten und Verletzungen fatale Folgen haben.



## Empfehlungen:

- ⊗ Medikamentenbox (mit persönlich benötigten Arzneimitteln – auch für chronische Krankheiten)
- ⊗ Erste-Hilfe-Set
- ⊗ Kaliumiodid-Tabletten zur Einnahme bei Strahlungsgefahr (siehe 11.)
- ⊗ Desinfektions-, Durchfall-, Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- ⊗ Antiseptische Tücher, Bandagen, Einmalhandschuhe, Pflaster
- ⊗ Hygieneartikel (Zahnbürste, Zahnpasta, Rasierer, Taschentücher, WC-Papier, Binden)



ERSTE HILFE





# 1 1 ■ SCHUTZ VOR RADIOAKTIVITÄT

Immer wieder kommt es in Atomkraftwerken zu Störfällen. Im Ukraine-Krieg soll sogar ein AKW beschossen worden sein. Die Folge kann der Austritt von Radioaktivität sein, wie 1986 in Tschernobyl oder 2011 in Fukushima.



## Empfehlungen:

- » Einnahme von Kaliumiodid-Tabletten (Jodtabletten) vor Eintreffen der radioaktiven Wolke.  
Achtung: Nur nach ausdrücklicher Aufforderung durch die Gesundheitsbehörden!
- » Fensterlosen Keller aufsuchen (abgeschirmt von radioaktiver Strahlung)
- » Abstand vom Unfallort: je weiter entfernt, desto schwächer die Strahlung
- » Im Freien sofort in einen Schutzraum oder notfalls in ein Parkhaus gehen
- » Kein frisches Obst und Gemüse verzehren (Konserven und Tiefkühlkost)

# 12. DER RICHTIGE TRESOR FÜR DEN KRISEN-VERMÖGENSSCHUTZ

Die Vergangenheit hat gezeigt, dass das völlige Vertrauen in die Banken viele Menschen in Krisenzeiten um ihr Vermögen gebracht hat. Denn schnell können Bargeldmengen begrenzt oder die Institute gar geschlossen werden. Im eigenen Heim können Bargeld, Wertsachen und Edelmetall in gewissem Umfang sicher aufbewahrt werden.



## Empfehlungen:

- » Große Tresore (mindestens 200 kg Gewicht) bieten den bestmöglichen Schutz vor Einbrechern
- » Dabei auf hohe Sicherheitsstufen und Widerstandsgrade achten
- » Für maximalen Widerstand am Boden und/oder in der Wand verankern
- » Versteck suchen, das schwer zu finden ist
- » Versicherung mit ausreichender Deckung für aufbewahrte Wertgegenstände abschließen





# 13. HAUSTIERE IN DER KRISE

Hunde und Katzen sind des Menschen liebste Haustiere. Gerade in einer Krise ist es für Tierhalter ein zusätzlicher Stressfaktor, ihre Lieblinge leiden zu sehen. Um sich auch in diesen Zeiten um das Wohl der Tiere kümmern zu können, sollten Sie ihre Versorgung rechtzeitig sicherstellen.



## Empfehlungen:

- ⌘ Rechtzeitige Bevorratung von Futtermitteln (und Katzenstreu)
- ⌘ Ist ein Auslauf nicht möglich: Die Haustiere mit (selbstgebasteltem) Spielzeug geistig und körperlich beschäftigen und somit auslasten
- ⌘ Medikamente aufbewahren, wenn Hund oder Katze an Infektionen oder Krankheiten leiden
- ⌘ Im Vorfeld abklären, wer das Haustier aufnimmt, sollte der Halter aufgrund gesundheitlicher Probleme längerfristig ausfallen oder gar versterben

# 14. KRISEN-VERHALTENSREGELN IN EINER GEMEINSCHAFT

In Krisenzeiten suchen Menschen verstärkt die Gemeinschaft: Familie, Verwandte, Freunde, Bekannte, Nachbarn oder andere Hilfsbedürftige. Frei nach Friedrich Schiller („Verbunden werden auch die Schwachen mächtig“), wird der Zusammenhalt angestrebt.



## Empfehlungen:

- » Feststellen, wie sich jeder Einzelne auf die Krisensituation vorbereitet hat
- » Abklären, wie man sich gegenseitig helfen kann
- » Bei gemeinsamen Plänen jeden in die Entscheidungen miteinbeziehen, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken
- » Bei sozialen Unruhen: Zur eigenen Sicherheit nie alleine, sondern nur mit Personen aus der Gruppe nach draußen gehen



# ÜBERPRÜFEN SIE IHRE BEVORRATUNG

Wenn Sie noch keine passende Bevorratung für Ihren Haushalt angelegt haben, dann sollten Sie sich spätestens jetzt damit beschäftigen. Vor einigen Jahren war es noch völlig normal, dass die Menschen eine gewisse Menge an Vorräten zuhause gelagert hatten.



*WICHTIG ist, bereits beim Einkauf und bei der Lagerung die Ablaufdaten im Blick zu haben.*



# CHECKLISTE FÜR DIE KRISENVORSORGE



Konkrete Pläne für den eigenen Haushalt treffen



3 Liter Trinkwasser pro Person/Tag in verschließbaren Behältern (optimal Glasflaschen)



Stromlose Kochstelle wie z.B. Campingkocher



Haltbare Lebensmittel (Haferflocken, Reis oder extra für den Notfall verpackte Langzeitlebensmittel)



Wasseraufbereitung (mechanisch oder Tabletten)



Hygieneartikel und Medikamente



Verbandskasten und Erste-Hilfe-Set



Radio mit Batterien oder Kurbelradio



Taschenlampen, Kerzen, Zünder



Werkzeug (auch als legaler Selbstschutz)

A nighttime photograph showing a city illuminated by lights, nestled in a valley. In the background, dark mountain ranges are visible against a deep blue twilight sky. The city lights create a warm glow, contrasting with the cool tones of the night sky and the dark silhouettes of the mountains.

**Impressum:**

Freiheitliches Bildungsinstitut

Gesellschaft für Politik, Kultur und Meinungsfreiheit (FBI)

Friedrich-Schmidt-Platz 4/3a, 1080 Wien

[www.fbi-politikschule.at](http://www.fbi-politikschule.at)

© 2022