

Inhaltsverzeichnis

Katastrophenschutz: Dein Notfallwissen

1	Warum jetzt Krisenvorsorge? Die neue Realität
2	Was ist eine Krise? Definitionen und Szenarien
3	Das Mindset: Unabhängig denken, praktisch handeln, sicher leben
4	Deine Rolle als Bürger: Vom Zuschauer zum Gestalter
5	Wasser: Das stille Überlebensmittel – Sicherung und Aufbereitung
6	Lebensmittel: Dein Notvorrat mit System – Haltbarkeit und Planung
7	Kochen ohne Strom: Alternative Zubereitungsmethoden
8	Energie & Licht: Wenn die Dunkelheit einbricht
9	Wärme ohne Heizung: Strategien gegen die Kälte
10	Finanzen sichern: Bargeld und Offline-Strategien
11	Digitaler Schutz: Deine Daten im Cyber-Notfall
12	Sicherheit ohne Waffen: Passive Schutzmaßnahmen für dein Zuhause
13	Erste Hilfe: Dein medizinisches Basiswissen und Notfallset

14	Natürliche Heilmittel: Die Apotheke der Natur im Notfall
15	Psychologische Resilienz: Gelassenheit in unsicheren Zeiten
16	Familienvorsorge: Kommunikation und Notfallpläne für alle
17	Kinder und ältere Menschen: Besondere Bedürfnisse in der Krise
18	Die Kraft der Gemeinschaft: Nachbarschaftshilfe und Netzwerke
19	Deine persönliche Checkliste: Schritt für Schritt zur Resilienz
20	Schlusswort: Deine Zukunft in deinen Händen