



# Checkliste 2012 - wie Sie sich konkret schützen

---

von Dieter Broers

1. Halten Sie sich 2012 auf dem Laufenden, was mögliche NASA-Warnungen vor extremen Sonneneruptionen betrifft. Informieren Sie sich regelmäßig via Zeitung, Fernsehen und Internet. Basisinformationen erhalten Sie unter: [http://www.nasa.gov/topics/solarsystem/features/space\\_weather\\_hazard.html](http://www.nasa.gov/topics/solarsystem/features/space_weather_hazard.html)

2. Richten Sie sich mental auf Ereignisse ein, die Stromausfälle, das Erliegen der Kommunikationsnetze, Versorgungsengpässe und Transportprobleme nach sich ziehen. Bauen Sie keine Ängste auf, sondern visualisieren Sie ganz sachlich, was in diesem Fall passieren wird.

3. Treffen Sie Vorbereitungen, damit Sie einige Tage ohne Elektrizität auskommen können. Kaufen Sie:

- einen gasbetriebenen Campingkocher mit ausreichend Gaskartuschen
- warme Decken
- Kaminholzvorräte

4. Stellen Sie Ihre Wasserversorgung sicher Besorgen Sie sich:

- Mineralwasservorräte für etwa zwei Wochen
- Behälter wie Eimer oder Wannen zum Auffangen von Regenwasser

5. Überprüfen Sie Ihre Hausapotheke. Kaufen Sie:

- Medikamente, die Sie regelmäßig brauchen
- Kopfschmerzmittel
- Leichte Beruhigungsmittel wie Johanniskraut
- Wunddesinfektionsmittel
- Verbandsmaterial
- Fiebersenkende Medikamente

6. Absolvieren Sie einen Erste-Hilfe-Kurs, da Sie im Notfall sehr wahrscheinlich keinen Notarzt anrufen können und auch kein Krankenhaus erreichen können.

7. Legen Sie einen Vorrat von Nahrungsmitteln an, die energiereich und lange haltbar sind.

Vor allem:

- Nüsse
- Getrocknete Früchte
- Fruchtsäfte



- Müsli
- Haltbare Milch
- Haltbares Brot
- Konserven
- Eingelegtes Gemüse im Glas
- Äpfel (kühl lagern, zum Beispiel auf dem Balkon)
- Konserven-Tee

8. Halten Sie Bargeld bereit, da Scheckkarten und Kreditkarten nicht funktionieren werden:

9. Falls Sie in einem Erdbebengebiet wohnen, reagieren Sie im Notfall folgendermaßen:

- Suchen Sie Schutz unter einem Tisch.
- Stellen Sie sich in einen Türrahmen.
- Verlassen Sie nicht das Haus.

10. Widerstehen Sie Ihrem Fluchtinstinkt, da Sie sonst auf unbekanntes Terrain geraten und Opfer einer Massenpanik werden könnten:

- Bleiben Sie nach der Ankündigung einer extremen Sonneneruption konsequent zuhause.
- Melden Sie bei Ihrem Arbeitgeber kurzfristig Urlaubstage an.
- Schicken Sie Ihre Kinder nicht in die Schule.
- Sammeln Sie Familie und Freunde um sich.
- Versuchen Sie, so früh wie möglich wieder an Informationen zu kommen, indem Sie sich ein batteriebetriebenes Radio kaufen; sehr wahrscheinlich werden die Kommunikationsnetze früher wieder in Betrieb genommen als die Elektrizitätswerke.
- Versuchen Sie, Ruhe zu bewahren, denn panische Reaktionen können Sie ernstlich gefährden.

*aus dem Buch Checkliste 2012, von Dieter Broers*