

## Die Oma-Liste

Diese Checkliste zeigt Dir jene Gegenstände, die Reini's Großmutter in großen Mengen bevorratet hatte. Reini's Oma hat als Kind den Ersten Weltkrieg und als Mutter eines Babys den Zweiten Weltkrieg überstanden. Sie hatte daher noch die „konstruktive Paranoia“ unserer Vorfahren.

Diese Liste ist sicher nicht der Weisheit letzter Schluss, aber ein guter Anfang um bei Versorgungsengpässen bessere Karten zu haben.

Viel Erfolg und lass uns hoffen, dass wir unsere Notvorräte niemals brauchen.

Dein Survival-Mentor



Reini Rossmann



Zündstoff



Erste Hilfe



Nahrung



Tauschobjekt

## BAUMWOLL- TASCHENTÜCHER



Verwendbar als Taschentuch, Binden bzw. Tamponersatz während der Monatsblutung, Windel, Transportbehälter, Ersatz-Klopapier falls ausreichend Wasser zur Verfügung steht

## KUNSTSTOFF- TRAGTASCHEN



Geeignet zur Beförderung von Gegenständen, Einpackmaterial und auch als Brechbeutel verwendbar

## ALUFOLIE



Vielseitig einsetzbar und unbegrenzt haltbar

## BLEISTIFTE



Praktisch unbegrenzt haltbar, gute Tauschware

## STREICHHÖLZER UND FEUERZEUGE



Tauschmittel, Raucher benötigen Feuerzeuge, Feuer machen  
**Trocken lagern!**



Zündstoff



Erste Hilfe



Nahrung



Tauschobjekt

## PAPIERBLÖCKE



Multifunktion als Schreibware, Zeichenblock für Kinder, Zunder im Ofen, Tauschobjekt, Notfall-Klopapier

## KLEBEBAND



Tausendsassa zum Reparieren, Fixieren, Erste Hilfe, Zunder beim Feuermachen, Abdichten und noch vieles mehr. So Vielseitig der Einsatz heute so praktisch im Notfall.  
**Gehört in den Notvorrat!**

## KERZEN



Licht, Kochen und Wärme ohne Strom. Kennst Du die Kerzenheizung? Wenn nein, dann schau beim **KrisenSTARTER Kurs** vorbei

## WOLLE UND STRICKNADELN



Im Langzeit-Survival sinnvoll, wenn Du jemand kennst der oder die stricken kann

## NÄHNADELN



Zum Nähen, Erste Hilfe, Werkzeug oder zum Tauschen. Unbegrenzt haltbar und vielseitig.



Zündstoff



Erste Hilfe



Nahrung



Tauschobjekt

## PFLASTER



Kleine Verletzungen können im Notfall zu großen Problemen führen. Pflaster sind aber schwer zu improvisieren.

## HOCHPROZENTIGEN SCHNAPS BZW. KORN



Meine Oma trank nie Alkohol, hatte aber dennoch sicher 20 Liter 70%igen Schnaps. **Einsatz:** Desinfektion, Tauschmittel, Betäubung, Brennstoff, Herstellung von Heilmitteln,

## EINWEG-RASIERER



Ideales Tauschmittel oder für den Eigenbedarf

## VITAMIN- BRAUSETABLETTEN



Wirkt Mangelernährung entgegen. Die Verpackungen eignen sich als Cache.

## SCHEREN



Eine ganze Schuhschachtel voller Scheren. Dabei waren kleine aber auch große Scheren



Zündstoff



Erste Hilfe



Nahrung



Tauschobjekt

## PAPPTELLER



Stell Dir vor Du machst für 200 Kinder und deren Eltern eine Gartenparty und brauchst für jede Mahlzeit einen Pappteller pro Person. Genauso viele Pappteller hatte meine Oma unter ihrem Bett. Ohne fließend Wasser kann nur so die Grundhygiene sichergestellt werden

## SPIELKARTEN



Sie hatte sicher 25 originalverpackte Schnapskarten, also Spielkarten im Vorrat. Ideal zum Zeitvertreib, aber auch als Tauschmittel

## SCHUHPASTA



Tauschmittel, Notfallzunder, Brennstoff und natürlich zum Schutz der eigenen Schuhe. Im Krisenfall sind Schuhe schwer zu bekommen

## GEWÜRZE



Pfeffer, Kümmel, Grillsalz, Paprika und viele weitere. Die eingeschränkte Auswahl an Nahrungsmittel kann so durch guten Geschmack ausgeglichen werden

## DESINFEKTIONSMITTEL



Wir fanden 4 Flaschen mit je 250ml an Hände- Desinfektionsmittel. Auch für die Reinigung von Flächen wertvoll



Zündstoff



Erste Hilfe



Nahrung



Tauschobjekt

## EINWEG- HANDSCHUHE



Wenn ich mir vorstelle, dass ich ohne fließend Wasser und mangelnder Hygiene auskommen muss, dann wünsche ich mir 5 Packungen mit jeweils 100 Stück. So sah das wohl auch meine Oma

## FEUERZEUG UND GAS FLASCHEN



Wohl ein absoluter Geheimtipp. Kostet heute fast Nichts und ist im Krisenfall wahrscheinlich Gold wert. Ich las eine Geschichte aus dem Jugoslawien-Krieg in der ein Mann mit dem Nachfüllen von Gasfeuerzeugen gute Tauschgeschäfte machen konnte

## FLECKEN, WUND BZW. FEUERZEUGBENZIN



3 Flaschen hatte meine Großmutter im Vorrat. Zum Entfernen von Flecken sowie zum Anzünden ideal. **Bitte nicht auf Wunden geben!**

## KERNSEIFE & NATRON



Heute günstig und wenig bekannt. Früher waren diese beiden Stoffe DIE Hausmittel für Reinigung und Hygiene. Kein Wunder, dass meine Oma einen Schuhkarton voller Kernseife besaß.



Zündstoff



Erste Hilfe



Nahrung



Tauschobjekt

## KANISTER



Warum wohl hatte sie 2 Stück 10 Liter Kanister in Ihrem Abstellraum. Die beiden waren lebensmittelecht und originalverpackt

## KOCHSALZ



50 Kilo. Ja, Du liest richtig. 50 Kilogramm Salz fanden wir in der Wohnung. Bei den vielseitigen Einsatzmöglichkeiten kein Wunder. Kochen, Konservieren, Reinigen, Desinfektion, Heilmittel und natürlich als Tauschware

## SICHERHEITSNADELN



Zum Reparieren von Kleidung eine feine Sache. Kostet nicht viel macht aber im Notfall einiges her

## BATTERIEN



AA und AAA sind die häufigsten eingesetzten Arten. Davon hatte meine Oma sicher 100 Stück. Leider hat sie nicht gut aufgepasst, denn die Batterien waren massiv überlagert und sind ausgelaufen

## VERBANDSMATERIAL



Mullbinden, Wundauflagen, Dreieckstücher, Kompressionsbinden, usw. Heute einfach zu bekommen. Während eines Versorgungsengpasses das Gewicht in Gold wert



Zündstoff



Erste Hilfe



Nahrung



Tauschobjekt

## KNÖPFE



Kannst Du Dir eine Schachtel voller Knöpfe vorstellen? Meine Oma hatte einen riesigen Vorrat. Ich bin mir sicher, sie wusste warum

## ZUCKER



Zucker hatte sie in genauso großen Mengen wie Salz in der Wohnung. Zum Kochen, Kalorienbedarf decken, Konservieren und als begehrtetes Tauschmittel

## MÜLLSÄCKE



Kleine, mittlere und natürlich auch große Müllsäcke konnten wir ein unglaublichen Mengen finden. Damals verstand ich das nicht - heute verstehe ich diesen Vorrat



Zündstoff



Erste Hilfe



Nahrung



Tauschobjekt





## Die Oma-Nahrungsliste

In dieser Checkliste lernst Du jene Nahrungsmittel kennen, die Reini´s Oma in großen Mengen bevorratet hatte. Reini´s Oma hat als Kind den Ersten Weltkrieg und als Mutter eines Babys den Zweiten Weltkrieg überstanden. Sie hatte daher noch die „konstruktive Paranoia“ unserer Vorfahren. Lass uns hoffen, dass wir unsere Notvorräte niemals brauchen.

Dein Survival-Mentor

A handwritten signature in black ink that reads "Reini Rossmann".

Reini Rossmann

## WASSER

Ohne Wasser kannst Du nicht lange aktiv bleiben. Nach 3 Tagen ohne Wasser bist Du tot. Meine Oma hatte 8 Packungen PET Flaschen mit jeweils 1,5 Liter Mineralwasser in Ihrer Wohnung an diversen Orten verstaut. Damit hätte sie 1 Monat autark in ihrer Wohnung überleben können.

## DOSENFUTTER

Fertiggerichte, Gemüse, Früchte und Fleisch in Dosen. Diese Nahrungsquelle ist lange haltbar und kann auch OHNE Aufkochen, also kalt gegessen werden - das ist besonders in Stadtwohnungen ein wichtiger Punkt.

## SPAGHETTI

Viele Kalorien, klein und kompakt sowie unbegrenzt haltbar. Meine Oma hatte sicher 30 kg an Spaghetti eingelagert. Nachteil ist, dass diese gekocht werden müssen - also Du brauchst eine Kochmöglichkeit.

## REIS

Praktisch unbegrenzt haltbar, gut verträglich und kann braucht wenig Platz. Wir fanden drei 10 Kilo-Säcke an Langkornreis in der Wohnung meiner Oma. Auch hier ein Nachteil: Reis muss gekocht werden!

## SALZ

50 Kilo. Ja, Du liest richtig. 50 Kilogramm Salz fanden wir in der Wohnung. Bei den vielseitigen Einsatzmöglichkeiten kein Wunder. Kochen, Konservieren, Reinigen, Desinfektion, Heilmittel und natürlich als Tauschware

## MILCHPULVER

Meine Oma wurde bei ausgezeichneter Gesundheit fast 96 Jahre alt, musste aber die letzten Jahre eine Art Milchshake zu sich nehmen um nicht an Gewicht zu verlieren. Darin war neben Milchpulver auch Vitamine enthalten. Wir fanden 10 Kilo.

## TROCKENFLEISCH

Trockenfleisch hält sich trocken gelagert unwahrscheinlich lange. Dazu ist es ein wunderbarer Protein-Lieferant.

## PFLANZENÖL

Sonnenblumen - und Rapsöl war meiner Großmutter wohl am Liebsten. 12 Liter in 3 Blechdosen hatte sich auf Vorrat. Bei über 800 kcal pro 100 Milliliter auch kein Wunder. Kühl gelagert halten sich die oben angeführten Öle locker über 24 Monate.

## NÜSSE

Ganze Erdnüsse in Dosen und Walnüsse in Säckchen konnten wir in ihrem Vorrat finden. Bei Nüssen ist zwar die Energiedichte sehr hoch, doch ist die Haltbarkeit deutlich eingeschränkt. Vielleicht hatte sie deshalb nur 2 Kilo eingelagert.

## GANZER WEIZEN

30 Kilo in einer Kunststofftonne fanden wir in einem Kleiderkasten. Eigentlich Wahnsinn, oder? Doch auf der anderen Seite eine klare Sache, denn ganze Weizenkörner sind gut gelagert unbegrenzt haltbar und können entweder zu Mehl verarbeitet oder im Ganzen gekocht werden.

## TROCKENFRÜCHTE

Hauptsächlich fanden wir Rosinen verpackt zu 500 Gramm in vier Kunststoffkübeln. Auch Rosinen sind sofern gut gelagert und vor Tierchen geschützt so gut wie unbegrenzt haltbar.

## HOCHPROZENTIGEN SCHNAPS BZW. KORN

Meine Oma trank nie Alkohol, hatte aber dennoch sicher 20 Liter 70%igen Schnaps. **Einsatz:** Desinfektion, Tauschmittel, Betäubung, Brennstoff, Herstellung von Heilmitteln,

## RUM

Rum ist unbegrenzt haltbar. Vielleicht hatte sie deshalb 6 Liter vorrätig.

## HONIG

Honig gehört in den Notvorrat. Warum? Weil unbegrenzt haltbar und mit vielen Kalorien ausgestattet. Wir finden mindestens 15 Gläser zu je 1 Kilogramm an Honig. Allein dieser Vorrat hätte für meine Oma für fast einen Monat mit ausreichend Kalorien versorgen können.

## KRISTALLZUCKER

Auch wenn ein MHD auf den Zuckerpackungen zu finden ist, in Wahrheit ist Zucker trocken gelagert Jahrzehnte haltbar. Ich denke, dass meine Oma mit den eingelagerten 20 Kilo eine Zeit lang ausgekommen wäre.

## KEKSE

Weizenkekse sind natürlich Zuckerbomben. Doch gerade in Notzeiten eine wunderbare Sache um Energie zu bekommen. Ich kann nicht sagen wie viele Packungen an unterschiedlichen Keksen meine Oma in ihrer Wohnung hatte. Aber es waren sehr sehr viele.

## KOCHSCHOKOLADE

Es waren große Tafeln mit harter Schokolade. Ich erinnere mich daran als kleines Kind immer davon genascht zu haben. 17 Tafeln zu je 500 Gramm fanden wir im Küchenkasten.

## BONBONS

In Österreich nennen wir das Zuckerl. Es handelt sich dabei um harte Bonbons die mit Zucker vollgepumpt sind. Meine Oma hatte Großpackungen an Nimm-2 und Englhofer´s Wiener Zuckerl überall in der Wohnung versteckt. Schlecht für die Zähne aber gut für den Speck :-)) Wäre sie heute noch am Leben hätte sie vielleicht auch Gummibären im Notlager.

## SUPPENGEWÜRZE UND PULVER

Zwar finden sich in diesen Suppenbasis-Pulver nur wenig Kalorien. Doch um in einer Krise Nahrung auch mit Geschmack zu versehen eine wahre Bereicherung. Nahrung ist ja mehr als nur Energie. Nahrung stärkt die Moral und die Psyche.

## SCHWEINESCHMALZ

Ja ich weiß, Schweineschmalz ist nicht jedermanns Sache. Doch gekühlt ist Schmalz mindestens 1 Jahr haltbar. Dazu kommen fast 900 kcal pro 100 Gramm. Schmalz kann auch die Basis für Krisenkochgerichte sein.

Meine Oma hatte einen alten Schmalztopf aus dem 2ten Weltkrieg mit 1,7 Kilogramm Fassungsvermögen.

## MARMELADE & GELIERZUCKER

Zuckerbomben, die zudem Jahre lang halten. In ihren letzten Lebensjahren hat sie nicht mehr selbst Marmelade eingekocht. Doch wir fanden Unmengen an leeren Marmeladegläsern sowie mehrere Kilo an Gelierzucker.