

SERVICE

### Fraglicher Nutzen von Wasserfiltern

Die Qualität von Leitungswasser ist in der Schweiz generell sehr gut - Wasserfilter verbessern sie dagegen nicht. Sie führen vielmehr oft dazu, dass das Wasser unnötig mit Keimen und Schadstoffen belastet wird. Ausserdem entziehen sie ihm lebenswichtige Nährstoffe, erläutert Dirk Petersen, Umweltperte der Verbraucherzentrale Hamburg. Er rät darüber hinaus auch aus Kostengründen von Wasserfiltern ab. Keime können sich in Filtersystemen bilden, wenn die Patronen nicht oft genug ausgetauscht wird. Manche Patronen geben selbst unerwünschte Stoffe wie Natrium oder Chlorid ab, andere halten schädliche Bestandteile wie Nitrat oder Pestizide nicht zurück. Wird Wasser zum Reinigen destilliert, gehen laut Petersen wichtige Nährstoffe wie Kalzium und Magnesium verloren. (sda)

### Frisches Wasser nach den Ferien

Wer aus dem Urlaub nach Hause kommt, sollte die Wasserhähne einmal aufdrehen. Denn das in der Leitung abgestandene Wasser sollte nicht mehr als Trinkwasser verwendet werden. Trinkwasser ist nicht steril. Steht es und erwärmt sich in den Leitungen, können sich Keime bilden. Daher sollten Bewohner nach längerer Abwesenheit so lange das warme, abgestandene Wasser aus dem Hahn laufen lassen, bis wieder Kaltes nachkommt. Es wird geraten, in länger nicht bewohnten Gebäuden die Hausleitung von den Hauptleitungen der Wasserversorgung zu trennen. (sda)

### Lieber zu viel als zu wenig

Bei der Reiseapotheke gilt: Viel hilft viel. Um auf mögliche Reiseverzögerungen vorbereitet zu sein, sollten Urlauber mehr Medikamente einpacken als benötigt. Darauf weist die Bundesapothekerkammer in Berlin hin. Gerade bei Fernreisen sollten Verbraucher sich nicht auf eine Versorgung vor Ort verlassen. In einigen Ländern sind viele in der Schweiz verwendete Medikamente nicht unbedingt verfügbar. Verstaubt werden sollte die Reiseapotheke immer im Handgepäck, da Koffer verloren gehen können.

### Der Rucksack zum Überleben

Der Notrucksack ist für und Katastrophenfälle gedacht. Er ist stets gepackt und sollte immer griffbereit sein. Im Notfall kann damit schnell das Haus verlassen werden und man kann sich mit dem Inhalt für begrenzte Zeit versorgen. Der Inhalt eines solchen Notrucksacks oder Fluchtgepäcks kann sehr variabel sein und reicht von spartanisch bis luxuriös. Der Maxi-Notrucksack ist mit einem leichten Gaskochset, Wasser und Fertigmilch gepackt. Ein erstes Hilfeset und eine Atemmaske gehören zur Standardausrüstung. (so)



Notrucksack Maxi. 300 Franken. Weitere Produkte zum Überleben gibt es auf [www.notvorrat24.ch](http://www.notvorrat24.ch).

# Rette sich, wer kann, oder: Wie überlebe ich eine Katastrophe



Kompass zum Überleben: Wer in Krisen- und Katastrophensituationen den Überblick behalten kann, hat gute Chancen zum Überleben.

Bild Pixelio

**Pandemien, Erdbeben oder sogar Bürgerkriege sind Krisensituationen, in denen es mehr als einen Wasservorrat braucht. Was genau, das kann man in sogenannten Survival-Trainings lernen, und auch, dass Wasser nicht das Allerwichtigste ist.**

Mit Gion Bolleter De Salugo\* sprach Andrea Hilber Thelen

**Herr Bolleter De Salugo, was ist das Wichtigste, um in einer Krisensituation überleben zu können?**

Ich frage die Teilnehmer regelmässig was sie denken, was das Wichtigste sei. Die meisten antworten dann Wasser sei das Wichtigste. Das ist aber nicht richtig. Die erste von drei Grundprioritäten ist der Schutz vor dem Klima. Ohne Wasser kann ich etwa drei Tage überleben, aber wenn es zu kalt ist, kann ich ohne geeigneten Schutz unter Umständen nicht mal eine Nacht überleben. Erst an zweiter Stelle folgt dann das Wasser und wie es aufbereitet wird, respektive wie es gefunden werden kann, und an dritter Stelle steht die Nahrung.

**Was ist das eigentlich, ein Survival-Training?**

Ich unterscheide ganz klar zwischen Überleben in der Wildnis und Überleben in einer Katastrophe. Das Survival-Bushcraft-Thema dreht sich primär um das Überleben mit möglichst wenig Hilfsmitteln in der Wildnis und darum, wie ich am schnellsten wieder in die Zivilisation zurückfinde. Im Survival-Krisenkurs liegt der Fokus auf der Katastrophenvorsorge. Was tue ich, wenn ich nicht mehr daheimbleiben kann und weg von der Zivilisation muss? Wie kann ich dann mit dem Vorhandenen für eine bestimmte Zeit überleben?

**Aus welchen Motivationsgründen buchen die Menschen Ihre Kurse?**

Entweder haben sie eine grössere Reise geplant, oder es sind Wanderer, die es in die Berge zieht und wissen wollen, wie man sich in einer brenzligen Situation verhalten soll. Oder auch einfach aus Interesse an der Natur.

Eltern, die ihren Kindern auf dem Waldspaziergang nicht nur sagen wollen «Nicht anfassen, das ist sicher giftig.»

**Gibt es einen speziellen Typ Mensch, der solche Survival-Kurse besucht?** Überhaupt nicht. Die Kursteilnehmer kommen aus allen Sparten und Schichten. Vom Top-Banker bis zu Gerüstbauern und Pädagogen.

«Man stirbt zuerst im Kopf»

**Machen Überlebenstrainings in der heutigen Zeit Sinn, wenn man nicht gerade vorhat, in den Dschungel zu reisen?**

Aus meiner Sicht machen solche Trainings gerade in der heutigen Zeit Sinn. Nur schon für das neue Bewusstsein nach einem Training, dass wir in einer sehr komfortablen Situation leben. Oder die vielen Bergunfälle. Die liessen sich vermeiden. Wenn man nur einige Dinge beachtet und weiss, gerät man seltener in solche oft vermeidbaren Situationen.

Und sollte es doch einmal passieren, weiss man, was zu tun ist.

**Dann sollten Survival-Kurse an den Schulen gelehrt werden?**

Natürlich, es ist wichtig zu wissen, wie man sich in der Natur bewegen soll. Aber auch das Wissen um den menschlichen Körper und den Verstand, wie sie funktionieren und was es alles braucht, um Körper und Verstand am Leben zu erhalten, sind wichtige Kenntnisse. Aber ich denke, das wird sich nicht durchsetzen. Heute sind ja die Schulen dazu da, Menschen auszubilden, die in der Wirtschaft funktionieren und nicht sich selbstständig versorgen oder gar überleben zu können.

**Macht es Sinn, wenn ich zu Hause immer einen Rucksack für eine Notsituation bereit stehen habe?**

Ja, das wäre dann ein sogenannter Fluchtrucksack. Grundsätzlich ist der eine gute Sache. Nehmen wir mal das Erdbeben, da habe ich keine Zeit, noch lange Sachen zusammenzusuchen, sondern sollte möglichst schnell das Haus verlassen, am besten mit einem Rucksack, der das Nötigste enthält um eine gewisse Zeit zu überbrücken. Es macht aber keinen Sinn,

wenn Sie einen Fluchtrucksack gepackt haben und nicht wissen, wie man die Sachen darin richtig anwendet.

**Die nötige Ausrüstung ist das Eine, aber wie sieht es mit unserem persönlichen Verhalten in einer Notsituation aus?** Man stirbt zuerst im Kopf. Unser Körper kann oft mehr aushalten als unser Verstand. Darum ist die richtige Einstellung ein ganz wichtiger Teil des Überlebens.

«Den kühlen Kopf im Alltag üben»

**Wie meinen Sie das?**

Die Frage ist, wie ich zum Leben und zum Tod stehe. Oder wie stark ich Verantwortung abgebe, beispielsweise im Glauben an einen Gott, der einem helfen wird. Das bringt nicht viel, weil man dann meistens ins Zweifeln kommt, weil man sich dann doch nicht hundertprozentig sicher ist, dass einem geholfen wird und dann verliert man den Kopf.

**Kann man die nötigen mentalen Fähigkeiten erlernen?**

Klar, jedoch sollten sie auch im Alltag geübt werden, denn sonst wird das nichts mit dem Kühlen-Kopf-Bewahren in einer Notlage. Neben den Survival-Trainings bauen wir ein weiteres Modul auf, das sich vertieft mit der menschlichen Psychologie und der Angst auseinandersetzt. Die Angst kann man nicht wegzaubern, aber das Wissen, wie ich mich in einer Notsituation verhalte, um dann entsprechend reagieren zu können, ist elementar.

**Das Interesse an Survival-Trainings scheint stetig zu steigen. Ihre Trainings sind gut besucht. Worauf führen Sie das zurück?**

Ich vermute, es ist das Bewusstsein, dass wir nicht in einer heilen Welt leben und jeder selbst die Verantwortung für sein Wohlbefinden übernehmen sollte. In der Notlage ist sich meistens jeder selbst der Nächste.

## Krisenvorsorge und Bushcraft

Laut Wikipedia steht der englische Begriff Survival für Überleben und fasst Kenntnisse und Fertigkeiten zusammen, die ein vorübergehendes Leben in der Wildnis sowie in lebensbedrohlichen Situationen nach Naturkatastrophen ohne oder mit geringen Hilfsmitteln ermöglichen sollen. Die Fertigkeiten beinhalten Kenntnisse über die verschiedenen Techniken und Hilfsmitteln, die Grundbedürfnisse wie Wasser, Nahrung, Schutz, Orientierung und Rettung gewährleisten sollen.

**In Krisen-Survival-Trainings lernt der Teilnehmer, wie man in den verschiedensten Notsituationen wie Pandemien, Naturkatastrophen, Atomunfällen, längeren Stromausfällen, oder gar Bürgerkriege mit einem Notfallrucksack überlebt.** Neben technischem Wissen wird auch das Verhalten in Not- und Stresssi-

tuationen geübt, sowie geeignete Motivationsstrategien gelehrt.

**In Bushcraft-Trainings wird gelehrt, wie man ohne jegliche Hilfsmittel, auch ohne Messer, in der Natur überleben kann.** Vermittelt werden Kenntnisse wie das Bauen von Notunterkünften, Bestimmen und Verwerten von essbaren Wildpflanzen und tierischer Notnahrung, Finden und Aufbereiten von Wasser.



Bushcraft-Kochtopf aus Fichtenrinde.

\* Gion Bolleter De Salugo leitet die Swiss-Survival-Trainings. Mehr Infos sind auf [www.swiss-survival-training.com](http://www.swiss-survival-training.com) zu finden.