

# Katastrophen: Ein Peiner Prepper gibt Tipps für das Anlegen von Vorräten

Stefan Winkler verrät, wie Krisenvorsorge funktioniert

VON MIRJA POLREICH

**Peine.** Vorbereitung ist alles. Das gilt für Stefan Winkler aus Wense besonders. Denn er ist Prepper (von englisch „to be prepared“, auf deutsch „vorbereitet sein“) und damit auf so gut wie alle Katastrophen eingestellt – auch auf einen massiven Stromausfall, wie er sich jüngst in Spanien und Portugal ereignete. Zu seiner Ausrüstung gehören für den Laien auch ungewöhnliche Dinge. So zählt er etwa ein Tourniquet (Abbindeschnur) sein Eigen. „Damit kann man stark blutende Extremitäten abbinden, zum Beispiel wenn man sich die Oberschenkelarterie verletzt hat“, erklärt Winkler, der in Wense auch ein Survival-Camp betreibt und dort Kurse zum Überleben in der Wildnis anbietet. „Mit so einem System kann man das auch bei sich selbst machen, denn wenn eine Arterie verletzt ist, muss es schnell gehen.“

Bei Winkler Zuhause gibt es nicht nur Rettungsdecke und Verbandsmaterial, sondern das volle Programm: Regale mit unzähligen Lebensmittelkonserven, Trockennahrung und Kanister voller Trinkwasser, Batterien, Kerzen und ein Kurbelradio. „Damit man sich informieren kann. Die Notfallfrequenzen sind selbst bei einem Stromausfall zu empfangen“, sagt er. Selbstverständlich gehören zu seinem Arsenal auch Wasseraufbereitungstabletten. „Man ver-

gisst es in unserem täglichen Luxus schnell, dass man nach drei Tagen ohne Wasser stirbt“, erklärt der Survival-Experte.

Angst hat Stefan Winkler nicht, auch nicht davor, als Sonderling angesehen zu werden. „Natürlich werde ich dafür von manchen belächelt, vor allem auf Social Media. Aber ich versuche, die negativen Kommentare auszublenken.“ Abzocke und Panikmache sind Vorwürfe, die er zu hören bekommt. „Aber ich finde, man sollte jeden so lassen, wie er möchte.“

Dass man sich besser für den Notfall rüsten sollte, empfiehlt auch das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK). Denn im Falle einer Katastrophe wie Hochwasser, Stromausfall oder Sturm bestehe die Gefahr, dass Lebensmittel nur noch schwer zu bekommen seien. Auch eine Pandemie sei denkbar. „Wir haben ja gesehen, wie schnell so etwas kommen kann“, so der Wender. An die leeren Regale in den Supermärkten erinnerten sich sicher noch viele. Daher sollte man für einen ausreichenden Vorrat sorgen. Für wie lange dieser reichen soll, sei eine individuelle Entscheidung. Empfohlen wird im „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“ des BBK so vorzusorgen, dass zehn Tage ohne Einkaufen überbrückt werden können. Dazu gibt es detaillierte Listen, die auf der Internetseite [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de) abgeru-

fen werden können.

Auch ein Fluchtrucksack steht bei ihm immer bereit. Neben Schlafsack, Rettungsdecke und Verbandspäckchen befinden sich darin auch Kopien wichtiger Dokumente wie etwa die Geburtsurkunde und natürlich ein Funkgerät. „Damit kann ich mit anderen kommunizieren, auch über größere Reichweiten, selbst wenn alles andere zusammenbricht“, erklärt er.

Prepper gebe es immer mehr, sagt Winkler. Die Krisen weltweit, Naturkatastrophen, Ukraine-Krieg und Corona haben der Szene viel Zulauf beschert. Oft werden Prepper als Verschwörungstheoretiker abgetan, die mit dem rechten Milieu sympathisieren. Winkler distanziert sich davon. „Der Weltuntergang? An diese apokalyptischen Sachen glaube ich nicht“, betont er. „Es gibt auch Leute, die da echt militärisch und fanatisch unterwegs sind, aber das bin ich nicht.“ Zwar hat er immer ein Messer dabei, es sei für ihn aber keine Waffe, sondern ein Werkzeug. Auch Pfefferspray und eine Jagd-Armbrust gehören zu seiner Notfall-Ausrüstung. „Alles legal“, versichert er.

Vielen Bekannten und Freunden hat Winkler schon Bücher empfohlen und seine Liste mit sinnvollen Vorräten weitergegeben. „Freunde haben mittlerweile auf dem Garagen-Dach eine Photovoltaik-Anlage installiert“, sagt er. Auf sein Drängen hin gibt es inzwischen auch

einen Energiespeicher. Nun dächten sie darüber nach, im Garten einen Brunnen zu bohren.

Mit Gleichgesinnten tauscht sich Winkler auch aus, allerdings wisse er von den Allerwenigsten in der Prepper-Gemeinde, wo sie wohnten. „Die geben ihren Standort nicht preis, verraten noch nicht mal das Bundesland, aus dem sie kommen“, schildert

der Überlebens-Experte. Das habe einen Grund: Sollte der Fall X eintreffen, würden sie zur Zielscheibe und von anderen geplündert, so die Befürchtung.

Winkler selbst hingegen möchte andere an seinem Wissen teilhaben lassen. Seine Kurse im Survival-Camp beinhalten deshalb auch Prepper-Aspekte. „Vorräte und Wissen – das ist das Wichtigste.“

## Dachrinnenreinigung

1,50 € pro lfd. Meter diverse Kleinreparaturen,  
Neukunden Rabatt 20% mit dem Code  
„HALLO WOCHENENDE“  
Handwerker hat freie Termine  
Tel. 0155 10917782

14914501\_002425

ENTDECKEN.  
EINSTEIGEN.  
ERLEBEN.

**CAMPINGMESSE**  
**16.-18. Mai 2025**  
**10 - 17 Uhr**

Camping, Spaß & Familienzeit –  
mit tollen Angeboten,  
vielen Ausstellern, Hüpfburg  
& leckerem Essen!

**EUBO CARAVAN TIRGE GMBH**  
Am Walde 2 · 30916 Isernhagen/Altwarmbüchen  
[www.tirge.de](http://www.tirge.de) · Tel. 0511 - 69 60 35 9

Folgen Sie uns auf @caravan Tirge

15945201\_002625



Konserven, Nudeln, Reis: Jeder private Haushalt sollte für den Notfall vorsorgen, empfiehlt das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, um im Ernstfall einige Zeit ohne Einkäufe auszukommen.

FOTO: R7048 JOCHEN TACK

Gültig: MO 12.05. bis SA 17.05.2025

**BIG! DURST** Cello's Getränkehandel

+++ MO-FR VON 8.00-18.00 UHR • SA VON 8.00-14.00 UHR GEÖFFNET +++

<p><b>12.99</b></p> <p><b>Dithmarscher Urtyp</b> 30x0.33 Ltr. + 3.90 Pfand Ltr. 1.31</p>	<p><b>12.99</b></p> <p><b>Wolters Pils/Pilsener</b> 30x0.33 Ltr./ 90x0.5 Ltr. + 3.90/3.10 Pfand Ltr. 1.31/1.30</p>	<p><b>3.99</b></p> <p><b>Lütt's Landlust versch. Sorten</b> 4x0.33 Ltr. Glas + 0.32 Pfand Ltr. 3.02</p>
<p><b>4.99</b></p> <p><b>Graf Rudolf Mineralwasser versch. Sorten</b> 12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 0.42</p>	<p><b>9.99</b></p> <p><b>Deit Limonaden versch. Sorten</b> 12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 0.83 teiw. koffeinhaltig</p>	<p><b>14.99</b></p> <p><b>Niehoff's Vaihinger Multivitaminarsaft</b> 6x1 Ltr. Glas + 2.40 Pfand Ltr. 2.50</p>

Marcel Bartsch • Peiner Straße 9 • 31228 Peine-Stedderdorf  
Service Hotline: 0 51 71 - 177 22 • [bd-getraenkemarkt@arcor.de](mailto:bd-getraenkemarkt@arcor.de)

Druckfehler & Irrtümer vorbehalten! Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. BIG DURST ist ein Kooperationsprojekt der Getränke Ahlers GmbH, Industriestraße 15, 08229 Auen. Vertragsverhältnisse kommen ausschließlich mit dem Rechtsinhaber des jeweiligen Getränkemarktes, in dem Sie einkaufen, zustande. [www.big-durst.de](http://www.big-durst.de)  
5362401\_002425