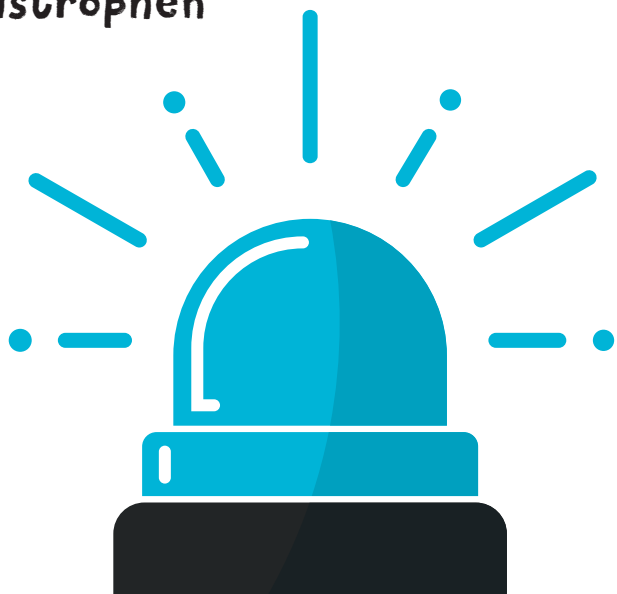


ERIC GRZYMKOWSKI

Das kleine Buch der NOTfallpläne

Ein origineller Ratgeber
für die kleinen und
großen Katastrophen
des Alltags



ERIC GRZYMKOWSKI

Das kleine BUCH der NOTfallpläne

Ein origineller Ratgeber
für die kleinen und
großen Katastrophen
des Alltags



BOOKS  SUCCESS

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
„What Do I Do If ...? How to Get Out of Real-Life Worst-Case Scenarios“
ISBN 978-1-4405-8735-1

Copyright der Originalausgabe 2015:
Copyright © 2015 by Eric Grzymkowski. All rights reserved.

Published by Adams Media, a division of F+W Media, Inc.
57 Littlefield Street, Avon, MA 02322. U.S.A.

Copyright der deutschen Ausgabe 2017:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Ursula Sauer
Gestaltung Cover: Johanna Wack
Gestaltung und Satz: Sabrina Slopek
Bildquellen: iStockphoto
Herstellung: Daniela Freitag
Lektorat: Elke Sabat
Druck: CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978-3-86470-436-9

Haftungsausschluss:

Autor und Verlag haften nicht für Schäden, Verletzungen oder rechtliche Folgen,
die durch die Anwendung der Anleitungen in diesem Buch entstehen.

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 · 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 · Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

Inhalt

	Einführung	11
KAPITEL 1	Angelegenheiten auf Leben und Tod	13
	Ich wurde gekidnappt	14
	Ich habe einen Herzinfarkt	17
	Eine tödliche Pandemie tritt auf	20
	Ich werde von Killerbienen angegriffen	23
	Mein Schiff sinkt	26
	Ich kann mein Kind nicht finden	29
	Ein Vulkan droht auszubrechen	32
	Ich befinde mich während einer Sturzflut im Freien	35



Das kleine Buch der Notfallpläne

Ich fahre in einen Tornado	37
Ein Hurrikan ist im Anzug	39
Ich kämpfe gegen einen Brandungsrückstrom an ..	42
Ich wurde von einer Lawine verschüttet	45
Ich stecke in einem Sessellift fest	47
Ich breche in Eis ein	49
Ich bin in ein Gewässer gefahren	52
Ich sehe, wie jemand ertrinkt	54
Ich habe mich beim Wandern auf meiner Tagestour verlaufen	56
Ich werde mit vorgehaltener Waffe ausgeraubt ...	59
Ich habe mich verschluckt und erstickte	61
Ich werde von einem Gewitter überrascht	63
Ich werde als Fußgänger von einem Auto angefahren	65
Ich wurde angeschossen	67
Ich wurde von einer Schlange gebissen	69
Der Strom fällt im Winter aus	72
Mein Reifen platzt	74
Ich habe im Winter eine Autopanne	76
Ich wache auf und es brennt	78
Es gibt ein Erdbeben	81
Krawalle brechen aus und ich bin mittendrin	84



Inhalt

KAPITEL 2	Verlust von Körperteilen, schwerwiegende – und auch weniger schwerwiegende – Verletzungen ..	87
	Ich wurde niedergestochen	88
	Ich glaube, ich wurde unter Drogen gesetzt	90
	Ich bin in einen Nagel getreten	93
	Ich habe mir den Finger abgetrennt	95
	Ich habe gleich einen Autounfall	98
	Ich zeige Erfrierungssymptome	100
	Ich bin in eine Kneipenschlägerei verwickelt	102
	Ich habe einen schlimmen Sonnenbrand	104
	Ich bin im Garten mit Giftefeu in Kontakt gekommen	107
	Ich habe Jalapeño-Öl in die Augen bekommen ...	109
	Ich habe mir den Kopf gestoßen	112
	Ich habe mir die Nase gebrochen	115
	Ich habe mir beim Wandern ein Bein gebrochen ..	117
	Ich habe mir den Rücken verrenkt	119
	Ich pralle als Radfahrer in eine sich öffnende Autotür	121
	Ich glaube, ich werde verfolgt	123
	Ich wurde von einer Qualle gestochen	125
	Ich habe den schlimmsten Kater der Welt	127
	Ich habe heißen Kaffee über mich geschüttet	129
	Ich habe mich beim Kochen geschnitten	131

Das kleine Buch der Notfallpläne

Mir läuft ein streunender Hund über den Weg . . .	133
Ich habe eine Lebensmittelvergiftung	136
KAPITEL 3 Teure Unglücksfälle, die sie am liebsten ungeschehen machen würden	139
Ich versinke in Kreditkartenschulden	140
Ich habe ein Loch in die Wand geschlagen	142
Mein Vermieter erhöht die Miete	145
In meinem Badezimmer ist Schimmel	147
Ich werde bei einer Geschwindigkeits- übertretung erwischt	149
Ich werde bei einer Probefahrt in einen Unfall verwickelt	152
Mein Haus wird zur Zielscheibe von Vandalen . . .	155
Ich habe einen Hirsch angefahren	158
In meine Wohnung wurde eingebrochen	160
Ich habe mein Handy verloren	163
Ich habe meinen Geldbeutel verloren	165
Ein Baum ist auf mein Haus gefallen	168
Mein Haus wird überschwemmt	170
Mein Ehering ist in den Abfluss gefallen	174
Meine Identität wurde gestohlen	176
Ich habe meinen Job verloren	179
Ich habe einen Fettbrand verursacht	181

Inhalt

Mein Rad wurde gestohlen	184
Mein Smartphone ist nass geworden	186
KAPITEL 4 Riesige Ärgerisse und andere nervtötende Angelegenheiten	189
Ich kann nicht schlafen	190
Mein Auto liegt unter Schnee und Eis begraben ..	192
Meine Autobatterie hat den Geist aufgegeben	195
Mein Nachbar gibt mir etwas nicht zurück	197
Meine Festplatte funktioniert nicht mehr	200
Ich ziehe in eine neue Stadt und kenne dort niemanden	203
Mein Verwandter ist ein Messie	205
Meine Katzen vertragen sich nicht	208
Ich habe mich im Ausland verlaufen	211
Ich habe eine Maus im Haus	213
Mein Hausgast will einfach nicht gehen	216
Ich verpasse vielleicht meinen Flug	219
Mein Tätowierer hat Mist gebaut	221
Mein Hund hat Schokolade gefressen	223



Das kleine Buch der Notfallpläne

Die Eltern meiner besseren Hälfte können mich nicht leiden	226
Ich stecke im Aufzug fest	228
Meine Klimaanlage fällt mitten im Sommer aus ..	231
Ich habe den Autoschlüssel im Auto gelassen	233
Ich habe im Ausland meinen Pass verloren	235
Mein Haustier ist entlaufen	238
Ich muss ins eigene Haus einbrechen	241
Meine Wohnung ist von Bettwanzen befallen	243

KAPITEL 5 Peinliche Vorkommnisse, derentwegen Sie am liebsten im Erdboden versinken würden	247
Ich habe Erwachsenenakne	248
Meine Periode setzt überraschend ein	251
Mein Sexleben ist eingeschlafen	253
Ich habe der falschen Person eine Sexbotschaft geschickt	255
Ich habe in betrunkenem Zustand einen Narren aus mir gemacht	257
Ich habe meinen Jahrestag vergessen	260
Ich habe einen Namen vergessen	262
Ich hatte einen One-Night-Stand mit einem Mitarbeiter	265
Ich bin in einen Hundehaufen getreten	268

Inhalt

Ich habe bei einem Date den Geldbeutel vergessen	270
Mein Chef macht mich an	273
Ich habe einen Seitensprung aufgedeckt	275
Mir ist das Toilettenpapier ausgegangen	277
Mein Kind bekommt einen Wutanfall	280
Ich muss mich in der Öffentlichkeit übergeben ...	282
Meine Kinder haben mich beim Sex erwischt	285
Ich habe unerwartet Gäste und meine Wohnung ist ein einziges Chaos	287
Etwas steckt „da hinten“ fest	289
Ich habe bei der Arbeit einen arbeitsuntauglichen Link angeklickt	292
Ich habe eine fremde Toilette verstopft	294



Einführung

Jedermann weiß natürlich, dass man sich beim Angriff eines Grizzly-Bären am besten tot stellt und einen Zombie nur durch einen wohlplatzierten Katana-Schlag gegen den Kopf todsicher erledigen kann. Aber wissen Sie auch, was zu tun ist, wenn die ganz normalen Katastrophen des Alltags über Sie hereinbrechen?

- **Was machen Sie, wenn Sie Ihr schickes Smartphone in der Toilette versenkt haben?**
- **Wen sollten Sie anrufen, wenn ein Baum auf Ihr Dach fällt?**
- **Wie gehen Sie vor, wenn der Gast des Hauses Ihre Gastfreundschaft überstrapaziert?**

Tritt das Erwartete ein, wie etwa eine Lebensmittelvergiftung, wissen die meisten Menschen ebenso wenig, was zu tun ist, wie beim Tritt in eine Treibsandfalle, vielleicht sogar noch weniger – bis dato.

Zum Glück kommt nun „Das kleine Buch der Notfallpläne“ ins Spiel, um Hilfestellung zu leisten bei den kniffligen Herausforderungen des Lebens, die zum Alltag dazugehören und dennoch verheerende Auswirkungen haben können. Ob Sie es mit einem geplatzten Reifen bei 100 Kilometern pro Stunde zu tun haben, bei dem Sie plötzlich feststellen:

Das kleine Buch der Notfallpläne

„Ich habe absolut keine Ahnung, was ich jetzt machen sollte“, kleineren Problemen wie dem Ring, der in den Abfluss gefallen ist, oder einer schweren Katastrophe wie dem Raub mit vorgehaltener Waffe: „Das kleine Buch der Notfallpläne“ hat eine Antwort für Sie parat.

KAPITEL 1

Angelegenheiten auf Leben und Tod

Sie müssen nicht auf den Mount Everest steigen oder bei 9.000 Metern Höhe aus einem Flugzeug springen, um sich einer tödlichen Gefahr auszusetzen.

Von den 15 führenden Todesursachen in den USA rangieren Unfälle auf Platz 5, direkt hinter Erkrankungen der unteren Atemwege.

Sie können natürlich einfach in Fötusstellung zu Hause bleiben (auch wenn mit diesem Ansatz keine Sicherheit garantiert ist), aber die weitaus bessere Strategie besteht doch darin, zu wissen, was zu tun ist, wenn das Unerwartete eintritt.



Ich wurde gekidnappt



Eintrittswahrscheinlichkeit: Niedrig

Prävention: Nur bedingt möglich

Spielt Zeit eine Rolle? Ja

Der Gedanke, dass vor Ihnen ein fensterloser Lieferwagen mit quiet-schenden Reifen anhält und Sie von einer Gruppe maskierter Angreifer ins Innere gezerrt werden, mag absurd klingen, aber das heißt ja nicht, dass es nicht doch passieren kann. Manchmal ist mit einer Entführung die Hoffnung auf ein Lösegeld verbunden. Es könnte sich auch um eine Personenverwechslung handeln, einen sexuellen Übergriff, oder es gibt überhaupt keinen Grund dafür. Hoffen wir einmal, dass Sie sich gar nicht lang genug bei den Entführern aufhalten, um deren wahre Beweggründe herauszufinden.

bleiben Sie ruhig und analysieren Sie alles

Ob Sie nun mitten in der Nacht aus Ihrem Haus entführt wurden oder zufällig gerade die Person waren, die direkt neben dem Bankräuber stand, als die Polizei auftauchte: Sie werden höchstwahrscheinlich verängstigt und nervös sein, vollgepumpt mit Adrenalin. Wenn Sie aus dieser Situation heil herauskommen wollen, müssen Sie sich jedoch beruhigen und schnell fassen.

Atmen Sie tief durch und konzentrieren Sie sich ganz auf die Details Ihrer Umgebung und auf das, was in dem Augenblick geschieht. Registrieren Sie in Gedanken wichtige Informationen wie die Körpermerkmale

Kapitel 1: Angelegenheiten auf Leben und Tod

der Angreifer, Ihren aktuellen Standort, Gegenstände, die in der Nähe liegen und Ihnen helfen könnten, die Angreifer zu bezwingen, oder eben alles andere, das Ihrer Ansicht nach für eine Flucht oder die spätere Festnahme der Täter nützlich sein könnte.

Sollten Sie an einen anderen Ort gebracht werden, versuchen Sie, im Kopf eine Karte von der zurückgelegten Strecke zu erstellen, damit Sie ungefähr ermitteln können, wo Sie zum Schluss landen.



Die längste Entführung der Welt

Am 4. August 1987 entführte eine als Nonne verkleidete Frau die damals 19 Tage alte Carlina Renae White aus einem Krankenhaus in New York City und zog sie 23 Jahre lang als Nejdra Nance auf. Carlina schöpfte schließlich Verdacht, als ihre Entführerin wichtige Dokumente wie etwa die Geburtsurkunde oder eine Sozialversicherungskarte nicht vorlegen konnte. Sie kam der Wahrheit auf die Spur, indem sie Datenbanken zu Kindesentführungen durchsuchte und dabei Fotos von sich als Säugling entdeckte.

Bleiben oder die Flucht ergreifen?

Ob Sie den Anweisungen der Kidnapper Folge leisten oder versuchen, sich aus dem Staub zu machen, hängt stark vom Grund der Entführung ab. Wenn Sie glauben, dass die Entführer ein Lösegeld für Sie erpressen wollen, sollten Sie eher auf einen Fluchtversuch verzichten. Selbst wenn Ihre Familie das Lösegeld nicht zahlen kann, ist es möglich, dass die Polizei sie beim Aufbringen der geforderten Summe unterstützt, um einen verdeckten Einsatz durchführen zu können. In diesem Fall sollten Sie sich vor allem bemühen, die Forderungen der Geiselnnehmer zu erfüllen, und versuchen, während der Tortur so ruhig wie möglich zu bleiben. Rufen Sie

Das kleine Buch der Notfallpläne

sich in Erinnerung, dass Ihr Leben und Ihre relative Sicherheit zumindest zu dem Zeitpunkt von hohem Wert für die Kidnapper sind. Wenn Sie allerdings den Eindruck haben, dass die Entführer planen, Sie umzubringen, sobald sie erst einmal mit Ihnen fertig sind, dann lassen Sie nichts unversucht, um zu entkommen.

Bei Ihren Bemühungen, den Grund Ihrer Entführung zu ermitteln, sollten Sie so gelassen wie möglich bleiben und den Kidnappern gegenüber höflich auftreten. Falls es Ihnen gelingt, eine Beziehung zu einem oder mehreren der Entführer aufzubauen, sind die Geiselnnehmer später vielleicht weniger gewillt, Ihnen Schaden zuzufügen.

Warten Sie auf einen günstigen Zeitpunkt

Wenn kaum noch ein Grund zur Annahme besteht, dass man Sie freilässt, müssen Sie sich auf eigene Faust in Sicherheit bringen.

Achten Sie bei der Planung der Flucht auf jedes sich abzeichnende Muster (vor allem darauf, wann Ihre Entführer kommen und gehen) und beobachten Sie, ob deren Methode, Sie zu überwachen, Schwachstellen aufweist. Sollten Sie gefesselt sein, merken Sie sich, zu welchen Gelegenheiten die Fesseln entfernt werden, zum Beispiel beim Essen, bei der Benutzung der Toilette oder zu bestimmten Tageszeiten, an denen Sie sich frei bewegen dürfen. Analysieren Sie, wo bei den Entführern Schwächen liegen könnten. Vielleicht neigt einer der Kidnapper eher zu Nachlässigkeit während seiner Wache und nickt dabei regelmäßig ein. Falls irgendjemand Ihnen gegenüber besonders viel Mitgefühl zeigt, können Sie das möglicherweise zu Ihrem Vorteil nutzen und um einen außerplanmäßigen Gang zur Toilette bitten, während die anderen gerade anderweitig beschäftigt sind.

Versuchen Sie während der Planungsphase den Ort, an dem Sie festgehalten werden, so genau wie möglich kennenzulernen. Befinden Sie sich im Ober- oder im Untergeschoss? Gibt es Fenster, die sich öffnen oder leicht einschlagen lassen? Falls Sie auch nur einen Augenblick lang ungefesselt und unbeobachtet sind, kann das Wissen darüber, wo sich

Kapitel 1: Angelegenheiten auf Leben und Tod

die nächsten Ausgänge befinden, ausschlaggebend dafür sein, ob Ihr Fluchtversuch ein Erfolg oder Misserfolg wird.

Achten Sie besonders genau auf alle Verhaltensänderungen, die ein Indiz dafür sein könnten, dass man Ihr Ableben plant. Falls die Entführer sich zum Beispiel nicht länger bemühen, ihre Identität zu verbergen oder sich Ihnen gegenüber besonders gewalttätig oder gleichgültig zeigen, sollten Sie zum Handeln bereit sein.

Wenn Ihrer Ansicht nach dann ein günstiger Zeitpunkt gekommen ist, setzen Sie Ihren Plan in die Tat um. Stellen Sie sich dabei auch darauf ein, dass Sie vielleicht Ihre Strategie umständehalber ändern müssen.

Ich habe einen Herzinfarkt



Eintrittswahrscheinlichkeit: Moderat

Prävention: Nur bedingt möglich

Spielt Zeit eine Rolle? Ja

Wenn Sie sich guter Gesundheit erfreuen, werden Sie dem sanften Schlagen Ihres Herzens vermutlich kaum Aufmerksamkeit schenken. Das ist gut so, denn Ihr Herz schlägt mehr als 100.000 Mal am Tag, und Sie kämen sonst zu nichts anderem mehr. Ihre innere Einstellung dazu könnte sich allerdings ändern, wenn Ihnen bewusst würde, dass Ihr nächster Herzschlag der allerletzte sein könnte.

Erkennen Sie die Signale

Wenn Darsteller in Filmen einen Herzinfarkt erleiden, fassen sie sich stets an die Brust und fallen dann wortlos um. Tatsächlich ist es typisch, dass

Das kleine Buch der Notfallpläne

die Betroffenen während eines Herzinfalles als Erstes einen starken Brustschmerz verspüren, aber es gibt auch noch einige weniger offensichtliche Symptome:

- ⊕ **Schmerzen, die von der Brust aus in den oberen Rücken, den Nacken und den linken Arm ausstrahlen**
- ⊕ **Schwindel oder Bewusstlosigkeit**
- ⊕ **Kurzatmigkeit**
- ⊕ **Übelkeit**
- ⊕ **Das Gefühl einer drohenden Gefahr**
- ⊕ **Herzrasen**

Diese Warnsignale sind bei Männern und Frauen gleichermaßen verbreitet, wobei sich aber bei Frauen ein Herzinfarkt auf noch subtilere Weise äußern kann. Zu den Warnsignalen zählen:

- ⊕ **Leichter Brustschmerz und Unwohlsein**
- ⊕ **Magenschmerzen**
- ⊕ **Schwitzen**
- ⊕ **Müdigkeit**

Unabhängig vom Geschlecht spüren Sie eventuell alle, einige oder keins dieser Symptome, deshalb sollten Sie bei Verdacht unbedingt sofort einen Arzt hinzuziehen, selbst wenn Sie sich nicht absolut sicher sind, ob Sie wirklich einen Herzinfarkt haben.

Holen Sie sich umgehend Hilfe

Bei einem Herzinfarkt besteht für den Betroffenen ein erhebliches Risiko, das Bewusstsein zu verlieren. Falls Sie also allein sind, müssen Sie unbedingt die Notfallnummer 112 rufen und dem Gesprächspartner so schnell wie möglich Ihren Standort mitteilen. Sobald Sie sicher sind, dass Hilfe unterwegs ist, suchen Sie nach einer Schachtel Aspirin und

Kapitel 1: Angelegenheiten auf Leben und Tod

kauen Sie dann eine ganze Tablette. Indem Sie das Mittel kauen, statt es zu schlucken, sorgen Sie dafür, dass es so schnell wie möglich in den Blutkreislauf gerät. Das Aspirin trägt dazu bei, dass das für die Blockade verantwortliche Gerinnsel nicht größer wird.

Begeben Sie sich als Nächstes in eine halb sitzende Position auf dem Boden, beugen Sie dabei die Knie an und stützen Sie den Kopf und den Rücken mit Decken und Kissen ab. Versuchen Sie, bis zum Eintreffen von Hilfe ruhig zu bleiben und normal zu atmen. Sorgen Sie dafür, dass die Wohnungstür geöffnet ist, sofern Sie dazu noch in der Lage sind, damit die Rettungssanitäter Sie bei ihrer Ankunft auch wirklich erreichen.

Minimieren Sie Ihr Rückfallrisiko

Je nach Schwere des Herzinfarkts werden Ihnen die Ärzte im Krankenhaus als lebensrettende Maßnahme Medikamente verordnen oder eine Operation am offenen Herzen vornehmen. Ihre Genesung hängt von der Art der Behandlung ab, aber die meisten Patienten können nach einigen Wochen oder auch Monaten irgendwann wieder in ihr normales Leben zurückkehren. Auch wenn Sie sich zu Haus dann müde und schwach fühlen, ist es wichtig, dass Sie dazu übergehen, sich nach und nach wieder mehr zu bewegen und leichte Arbeiten im Haushalt auszuführen, um so neue Kräfte aufzubauen. Anstrengende Tätigkeiten und das Tragen von schweren Gegenständen sollten Sie allerdings so lange meiden, bis Ihr Arzt der Ansicht ist, dass dies wieder sicher für Sie ist.

Wenn Sie bereits einen Herzinfarkt hatten, steigt das Risiko für einen erneuten Anfall. Zur Minimierung dieses Risikos können Sie beitragen, indem Sie:

- ➔ **eine fett-, cholesterin- und salzarme Diät einhalten**
- ➔ **regelmäßig Sport treiben**
- ➔ **auf ein gesundes Körpergewicht achten**
- ➔ **Stress und Angst reduzieren**
- ➔ **das Rauchen aufgeben**

Mit diesen Maßnahmen tragen Sie in Zukunft nicht nur zur Vermeidung eines Herzinfarkts, sondern auch zur allgemeinen Verbesserung der Gesundheit bei.

Eine tödliche Pandemie tritt auf



Eintrittswahrscheinlichkeit: Gering

Prävention: Schwer möglich

Spielt Zeit eine Rolle? Nein

Zehntausende von Menschen pro Jahr fallen Naturkatastrophen wie Tornados, Hurrikanen und Erdbeben zum Opfer, aber dies ist bei Weitem nicht vergleichbar mit dem Schaden, der durch galoppierende Grippeepidemien wie etwa das H1N1-Virus oder gar noch tödlichere Krankheiten wie Cholera und Tuberkulose entsteht. Mit Todesopferzahlen im Milliardenbereich sind diese mikroskopisch kleinen Viren bei Weitem das Gefährlichste, was die Menschheit kennt. Wie können Sie sich selbst schützen?

Informieren Sie sich über die Krankheit

Keine Krankheit gleicht der anderen, und wie Sie sich im Fall eines Ausbruchs schützen, hängt stark davon ab, mit welcher Krankheit Sie es zu tun haben. Während sich manche Viren ganz leicht über die Luft verbreiten, ist für andere zur Ausbreitung der Kontakt mit Blut oder anderen Körperflüssigkeiten einer infizierten Person erforderlich.

Wenn Sie hören, dass in Ihrem Wohngebiet ein tödliches Virus grassiert, erforschen Sie alles, was Sie über dieses Virus in Erfahrung

Kapitel 1: Angelegenheiten auf Leben und Tod

bringen können – wie es sich verbreitet, wie die Symptome aussehen, wie es behandelt wird und welche Überlebenschancen Sie im Fall einer Infizierung haben. Verlassen Sie sich dabei nicht auf Gerüchte und Spekulationen, denn durch Fehlinformationen kann die Situation noch gefährlicher werden. Halten Sie sich an verlässliche Nachrichtenquellen und offizielle Dokumente, die von medizinischen Fachkräften veröffentlicht wurden.

Sorgen Sie für einen lückenlosen Impfschutz

Die moderne medizinische Wissenschaft hat viele der weltweit tödlichsten Krankheiten so gut wie eliminiert und dieser Erfolg ist vor allem auf strenge Impfprogramme zurückzuführen. Impfungen bieten zwar keinen hundertprozentigen Schutz vor Ansteckung, aber das Risiko verringert sich durch sie enorm.

Wenn Sie an einen Ort reisen oder bereits dort sind, wo Sie einer erhöhten Ansteckungsgefahr für ein tödliches Virus ausgesetzt sind, achten Sie auf einen aktuellen Impfschutz und darauf, dass Sie schützende Medikamente bei sich haben. Für viele Impfungen ist nach einigen Jahren immer wieder eine Auffrischung erforderlich, deshalb sollten Sie nicht davon ausgehen immun zu sein, nur weil Sie in der Vergangenheit bereits geimpft wurden.

Legen Sie Vorräte an

Auch wenn Sie sich nie mit dem Virus anstecken werden, besteht für Sie während einer Pandemie zusätzlich das erhebliche Risiko zu verhungern oder zu verdursten, da Lebensmittelläden sowie Stadt- und Gemeindewerke aufgrund der sich ausbreitenden Panik geschlossen bleiben. Solange noch die Möglichkeit besteht, sich im Freien sicher zu bewegen, sollten Sie die Gelegenheit nutzen, sich einen Vorrat an nicht verderblichen Gütern wie Konservendosen, gefriergetrockneter Nahrung sowie eine riesige Menge an Wasserflaschen zuzulegen. Idealerweise wählen Sie Lebensmittel aus, die kein langes Kochen erforderlich machen, da

Das kleine Buch der Notfallpläne

Ihnen Gas und Elektrizität unter Umständen nur begrenzt zur Verfügung stehen.

Eine Pandemie kann sich über Monate, wenn nicht gar Jahre hinziehen, deshalb sollte Ihr Lebensmittelvorrat so groß sein, wie dies Ihr Haus erlaubt. Ist der Ausbruch nur von kurzer Dauer, können Sie den Proviant immer noch für einen anderen potenziellen Notfall lagern. Sie sollten für jede Person im Haushalt für mindestens zwei Wochen einen Vorrat an Lebensmitteln und Wasser haben.

Bleiben Sie im Haus und holen Sie sich im Ernstfall ärztliche Hilfe

Die beste Möglichkeit, sich nicht mit einer Infektionskrankheit anzustecken, besteht darin, jeglichen Kontakt mit Personen, die infiziert sein könnten, zu vermeiden. Bleiben Sie, wenn möglich, zu Hause und halten Sie sich fern von Orten, an denen sich größere Menschengruppen aufhalten wie etwa Restaurants, Kinos und das öffentliche Verkehrssystem. Wenn es Ihr Arbeitgeber erlaubt, sollten Sie erwägen, von zu Haus aus zu arbeiten, bis die Pandemie vorüber ist.

Tragen Sie eine Schutzmaske, Handschuhe und eine Schutzbrille, wenn Sie nach draußen gehen müssen, um so das Infektionsrisiko zu senken. Selbst wenn das Virus nicht über die Luft verbreitet wird, halten Maske und Brille Sie davon ab, einen kontaminierten Gegenstand zu berühren und das Virus dann in die Augen oder den Mund zu übertragen.

Sobald sich erste Symptome zeigen, sollten Sie sofort ärztliche Hilfe holen und beim Transport ins Krankenhaus den Anweisungen des medizinischen Personals Folge leisten. Um sicherzustellen, dass Sie auf Ihrem Weg zur Behandlung keinen anderen Menschen anstecken, wird man eventuell eine Spezialeinheit zu Ihnen senden.

Ich werde von Killerbienen angegriffen



Eintrittswahrscheinlichkeit: Gering

Prävention: Nur bedingt möglich

Spielt Zeit eine Rolle? Nein

Beim Versuch, eine neue Bienenspezies zu züchten, die größere Mengen an Honig liefert, kreuzte der brasilianische Genetiker und Agraringenieur Warwick E. Kerr in den 1950er-Jahren europäische Honigbienen mit afrikanischen. In den darauffolgenden Jahrzehnten verbreitete sich das hyperaggressive Resultat dieser Kreuzung – gemeinhin auch als Killerbiene bekannt – in ganz Mittelamerika und hält derzeit auch große Teile der amerikanischen Südstaaten besetzt.

Nehmen Sie die Warnungen ernst

Da es bei einem Bienenstock beinahe unmöglich ist, festzustellen, ob es sich um Bienen europäischer Herkunft oder um afrikanisierte Bienen handelt, ist die Liste von dem, was Sie machen sollten, recht kurz:

- ➔ **Lassen Sie den Bienenstock in Ruhe und gehen Sie weg.**

Die Liste von dem, was Sie nicht machen sollten, ist sehr viel umfangreicher. Sie sollten:

- ➔ **nicht den Bienenstock berühren, darin herumstochern, ihn anstupsen oder sonst wie stören**

Das kleine Buch der Notfallpläne

- ⊕ **nicht in der Nähe des Bienenstocks herumschreien oder auf andere Weise laut werden**
- ⊕ **keine Duftstoffe versprühen**
- ⊕ **nicht mit reflektierenden Gegenständen wie Schmuck hantieren oder diese zur Schau stellen**
- ⊕ **keine dunkle Kleidung tragen**
- ⊕ **nicht auf die Bienen einschlagen oder sie provozieren, auch dann nicht, wenn Sie angegriffen werden**

Europäische Bienen mögen ja relativ sanftmütig sein, aber bei Killerbienen kann es zu einem tödlichen Angriff kommen, wenn die Warnungen ignoriert werden.

Laufen Sie, als ob Ihr Leben davon abhängt – das tut es

Eine einzelne afrikanisierte Biene mag zwar klein sein, aber ein ganzer Bienenstock kann Hunderttausende von Bienen umfassen, und jede einzelne von ihnen besitzt einen Giftstachel. Wenn die Bienen sich zu einem Angriff entschließen, haben Sie keine Möglichkeit, sich dagegen zu wehren. Ihre einzige Option besteht darin, weit wegzulaufen, und zwar schnell.

Während europäische Bienen einen Eindringling vom Bienenstock aus nur etwa 45 Meter weit folgen, sind afrikanisierte Bienen dafür bekannt, ihr Opfer fast bis zu einem Kilometer zu verfolgen. Sollten die Bienen einen Angriff starten, laufen Sie sofort weg. Wenn möglich, rennen Sie gegen den Wind. Ihre Verfolger können Ihnen mit einer Geschwindigkeit von knapp 25 Kilometern pro Stunde folgen, werden durch den Wind jedoch eventuell etwas verlangsamt.

Während der Flucht sollten Sie dem Drang widerstehen, nach den Bienen zu schlagen, da sie dadurch nur weiter angestachelt werden. Versuchen Sie stattdessen, das Gesicht mit Ihren Händen oder Ihrem Shirt so gut wie möglich abzudecken, sofern Sie dies nicht bremst. Laufen Sie immer weiter, bis Sie einen schützenden Ort finden oder so weit gerannt sind, dass die Bienen die Verfolgung aufgeben.



Wasser bedeutet keine Rettung

Viele Opfer von Killerbienen versuchen, den aggressiven Insekten zu entkommen, indem sie in einen See, Pool oder Fluss eintauchen – eine Strategie, die gegenüber den europäischen Bienenverwandten erfolgreich sein kann. Leider ist diese Strategie bei Killerbienen nicht effektiv, da sie einfach an der Wasseroberfläche warten und den Angriff fortsetzen, sobald das Opfer wieder auftaucht.

Behandeln Sie die Folgen

Sobald Sie sich an einem sicheren Ort befinden, sollten Sie Ihren Körper genau inspizieren, um festzustellen, wie schwer der Angriff war. Wenn Bienen stechen, bleiben die Stachel – und auch ein Teil des Hinterleibs – in der Haut stecken. Die Stacheln pumpen weiter Gift in Ihren Organismus, auch wenn sie nicht länger mit dem Bienenkörper verbunden sind. Deshalb sollten Sie diese so schnell wie möglich entfernen.

Zum Entfernen der Stacheln streifen Sie einen Gegenstand mit einer dünnen, scharfen Kante wie zum Beispiel eine Kreditkarte, ein Messer oder den Fingernagel über die Haut und den Stachel. Das ist deutlich sicherer, als den Finger oder eine Pinzette zu benutzen, denn auf diese Weise könnte noch mehr Gift in den Körper gepumpt werden. Machen Sie sich wegen der schieren Anzahl an Stichen keine Gedanken, denn ein Mensch kann im Durchschnitt mehr als tausend Stiche überleben.

Wenn Sie sich Sorgen machen, Sie könnten gegen Bienenstiche allergisch sein, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen. Bei einer Allergie kann schon ein einzelner Stich fatale Folgen haben.