

Ergänzung zu

MEHR vom LEBEN

NOTFALL- PLÄNE



Notfallpläne

**Checklisten zur Vorbereitung, damit im Ernstfall
keine Panik entsteht**



1. Auflage vom 19.03.20

Impressum

Texte: © 2020 Dr. Reinhard Goy
Umschlag: © 2020 Copyright by Dr. Reinhard Goy
Herausgeber: DocGoy UG (haftungsbeschränkt)
Am Durlei 19
29476 Gusborn
docgoy@docgoy.com

ISBN ***_*_****_***_*

1. Auflage vom 19.03.20

Printed in Germany

1. Inhaltsverzeichnis

1. Inhaltsverzeichnis	3
2. Vorwort	5
2.1. Über den Autor.....	<u>5</u>
2.2. Worum geht es.....	<u>6</u>
2.3. Wie soll das eBook genutzt werden?.....	<u>7</u>
3. Allgemeine Vorbereitung	8
4. Lebensmittel	9
4.1. Grundnahrungsmittel.....	<u>11</u>
4.2. Mit Strom.....	<u>12</u>
4.3. Ohne Strom.....	<u>13</u>
4.4. Ohne Strom und ohne Wasser.....	<u>14</u>
4.5. Frische LM / Verfallsdatum.....	<u>15</u>
4.6. Genussmittel.....	<u>16</u>
5. Wasser – Trinken – Flüssigkeit	17
6. Hygiene	18
7. Kleidung	19
8. Wichtige Dinge	20
8.1. Werkzeug.....	<u>20</u>
8.2. Haushalt.....	<u>21</u>
8.3. Langeweile.....	<u>22</u>
9. Medikamente	23
10. Dokumente - Daten	24
10.1. Versicherungen etc.....	<u>25</u>
10.2. Medizinische Unterlagen / Daten.....	<u>26</u>
10.3. Letzte Angelegenheiten regeln.....	<u>27</u>
11. Sachwerte	28
12. Emotionale Werte	29

13. Sachen zum Tauschen.....	<u>30</u>
14. Haustiere.....	<u>31</u>
15. Finanzen.....	<u>32</u>
16. Löffel-Liste.....	<u>33</u>
17. Stromausfall.....	<u>34</u>
18. Kein Wasser.....	<u>35</u>
19. Keine Kommunikation.....	<u>36</u>
20. Kontakte – Telefonnummern.....	<u>37</u>
21. Links.....	<u>38</u>
22. Literatur – Kurse – Links.....	<u>39</u>
23. Copyright.....	<u>40</u>
23.1. Das Kleingedruckte.....	<u>40</u>



2. Vorwort

2.1. Über den Autor

Dr. Reinhard Goy - DocGoy – Tierarzt, Coach & Internetmarketing

Dr. Reinhard Goy ist Jahrgang 1965 und lebt zusammen mit seinen fünf Katzen, drei Kindern und seiner Frau in Groß Gusborn auf dem platten Land im schönen, ruhigen Landkreis Lüchow-Dannenberg an der Elbe, wo er auch aufgewachsen und bis zum Abitur zur Schule gegangen ist.

Nach seinem Tiermedizinstudium und der Doktorarbeit in der Landeshauptstadt Hannover, kehrt er in die väterliche Nutztierpraxis nach Gusborn zurück. Etwa sechs Jahre nach der Übernahme der Großtierpraxis (Kühe & Schweine), musste er diese jedoch wegen einer schweren allergische Erkrankung wieder aufgeben.

Seitdem befasst er sich mit vielen alternativen Therapien, vor allem der **Bioresonanz für Tiere**: <https://bioresonanz.docgoy.de>. Vieles davon setzt er jetzt in seiner **Kleintierpraxis** (<https://docgoy.de>) in Gusborn bei seinen tierischen Patienten ein.

Seit Jahren beschäftigt er sich aber auch intensiv mit den Möglichkeiten der Vermarktung, des Social-Media-Marketings und ganz allgemein den Möglichkeiten des Internets.

Mit seinem neuen Unternehmen der „**DocGoy UG (haftungsbeschränkt)**“ (<https://DocGoy.com>) bietet er Hilfen in Form von eBooks, Videoschulungen und Dienstleistungen rund um die Bereiche Social Media Marketing besonders Twitter, Internetmarketing, Web 5.0, Affiliate-Marketing, Automatisierung, Besucher / Traffic (<https://traffic-wave.de>) und Networkmarketing an.

Zur Zeit bietet er ein Online-Coaching im Bereich „Mindset“ an: „Ich will MEHR vom LEBEN“ (<https://ich-will-mehr-vom-leben.de>)

Die neue Ausrichtung wird jedoch die Bereiche „Tiermedizin“ mit „Onlinemarketing“ verschmelzen: <http://katzen-doc.de> und <http://online-kongress.eu>

2.2. Worum geht es

Die Corona-Krise hat uns gezeigt, wie Anfällig auch unser Notfallsystem ist. Der Staat wird natürlich helfen, doch auch jeder und jede einzelne ist dazu aufgerufen, sich selbst gut vorzubereiten.

Deswegen habe ich für mich und meine Familie angefangen im Internet zu recherchieren und mir meine eigenen Listen und Notfallpläne zusammen zu stellen. Die Informationen sind zwar irgendwie alle irgendwo schon vorhanden, doch dauert es wirklich lange, alles zu finden und zusammen zu stellen. Diese Arbeit nehme ich ihnen hiermit ab und sie können sofort mit der **UMSETZUNG** und **VORBEREITUNG** beginnen.

Dieser Ratgeber soll keine Panik verbreiten.

Diese Checklisten unterstützen keine Verschwörungstheorien irgendwelcher Art.

Es geht hier auch nicht um die Vorbereitung auf eine Zombie-Apokalypse oder dem 3. Weltkrieg.

Es geht vor allem auch nicht darum, egoistisch zu sein und eine „Hauptsache-mir-geht-es-gut“-Mentalität zu fördern. Dann wenn wir ganz ehrlich sind, ohne irgendeine Hilfe von anderen, wird es in einer echten Notsituation sowieso nicht gehen.

Doch wie so oft im Leben ist die Vorbereitung das halbe Leben und ein wichtiger Schritt, damit im Ernstfall eben schon ein Plan vorhanden ist und deswegen keine Panik ausbricht oder Hamsterkäufe gemacht werden müssen.

Je rechtzeitig sie in Ruhe diese Liste „abarbeiten“, desto ruhiger können sie dann in Notzeiten sein.

2.3. Wie soll das eBook genutzt werden?

Es macht nur Sinn, wenn sie sich die einzelnen Checklisten auch ausdrucken und dann ausfüllen.

Teilweise bekommen Sie die Checklisten auch als „word“-Dokument, damit sie diese direkt am PC ausfüllen können. Größtenteils rate ich jedoch zum guten alten Kugelschreiber.

Die Einteilung der Kapitel ist nach Rubriken geordnet und auch nach Katastrophen-Arten.

Manchmal auch nach Wichtigkeit – also das ganz besonders Wichtige steht oben und das weniger Wichtige unten.

Wenn sie noch etwas ergänzen wollen, wenn sie noch einen hilfreichen Link kennen, wenn sie Anmerkungen haben, dann teilen sie mir das unbedingt gerne mit, denn diese Listen werden regelmäßig erweitert und ergänzt bzw. überarbeitet und verbessert.

Die Listen sind zum einen so aufgebaut, dass sie sehen, was im Idealfall alles vorhanden sein sollte und zum 2. ist es auch als Einkaufsliste bzw. Bestandsliste oder als ToDo-Liste gedacht.

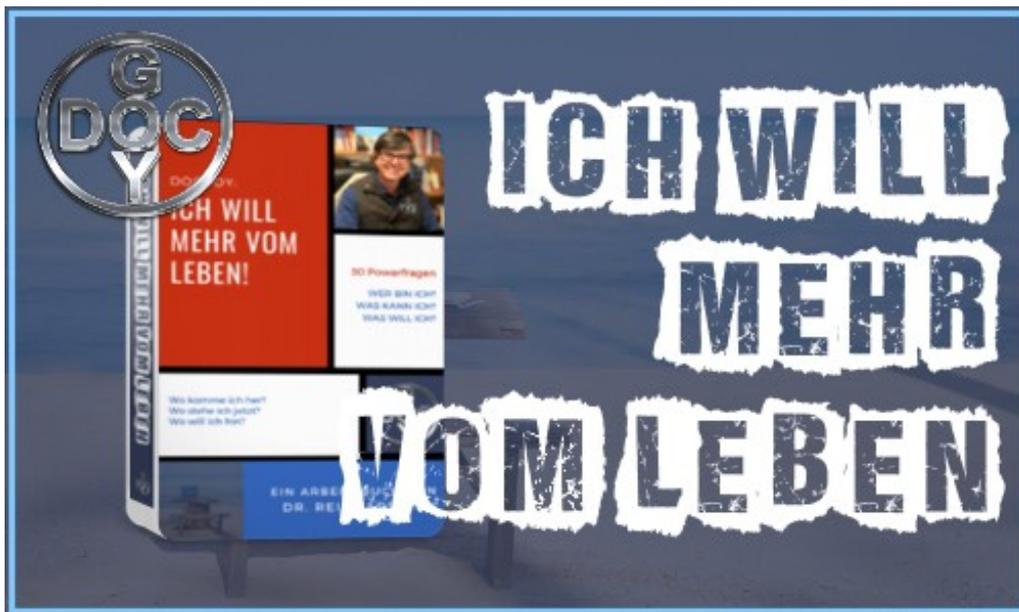
Zudem habe ich, wie ich glaube, einige Punkte mit aufgenommen, die in vielen anderen „Listen“ fehlen.

Zudem habe ich versucht eine Wertung in die Listen mit aufzunehmen, da es natürlich einen Unterschied macht, ob der Strom kurz einmal für einige Stunden ausfällt, oder ob das Haus brennt und sie sofort raus müssen.

Lesen sie sich einfach einmal kurz die Überschriften und die wichtigsten Punkte durch, und fangen sie dann, eine List nach der anderen abzuarbeiten.

3. Allgemeine Vorbereitung

Dieses kurze eBook ist als Ergänzung zu dem Kurs „ICH WILL MEHR vom LEBEN“ zu sehen.



Weitere wichtige Checklisten findest Du hier:

- [Notfallratgeber](#)
- [Notfall-Checkliste](#)
- [Digitaler Notfallplan](#)
- [„Hamsterliste“](#)
- [Onlinekalkulator](#)

4. Lebensmittel

Die Angaben beziehen sich immer auf EINE Person. Je nach Haushalt sind die Mengen entsprechend der Mitgliederzahl zu multiplizieren.

Es wird angeraten mindestens für 10 Tage Lebensmittel vorrätig zu haben.

Hier ist der Link zu der folgenden Tabelle (1 Person / 10 tage):

<https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorrattabelle/>

Fang an Dir Deine eigene Liste zusammen zu stellen.

Ein Beispiel findest Du auf der übernächsten Seite.

Wichtig ist, dass Du je nach Notfall auf andere Sachen besonderen Wert legen solltest.

Droht ein Stromausfall, eignet sich Tiefkühlware natürlich schlecht.

Funktioniert die Wasserversorgung, muss kein Wasservorrat angelegt werden.

Einige Dinge sollten immer vorrätig sein. Da dann auf das Verfallsdatum achten und diesen Vorrat regelmäßig verzehren und wieder neu auffüllen.

Andere Dinge sollte zur Sicherheit immer an einem bestimmten Ort liegen und wenn es z.B. brennt sofort mitgenommen werden können.

Lebensmittelgruppen	Lebensmittel				Energiegehalt* [kcal]	
	Mengen	Beispiele	Mengen	Einheit	100g	Gesamtmenge
Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln	3,5 kg	Vollkornbrot, abgepackt	714	g		1414
		Zwieback	286	g		1073
		Knäckebrot	714	g		2299
		Nudein, roh	357	g		1292
		Reis, roh	179	g		628
		Hafer-/Getreideflocken	536	g		1897
Gemüse, Pilze	4 kg	Kartoffeln, roh	714	g	geschält	521
		Bohnen grün; Konserve	571	g	Abtropfgewicht	91
		Erbsen/Möhren; Konserve	643	g	Abtropfgewicht	309
		Rotkohl; Konserve	500	g	Abtropfgewicht	300
		Sauerkraut; Konserve	500	g	Abtropfgewicht	105
		Spargel; Konserve	286	g	Abtropfgewicht	80
		Mais; Konserve	286	g	Abtropfgewicht	217
		Pilze; Konserve	286	g	Abtropfgewicht	89
		Saure Gurken; Konserve	286	g	Abtropfgewicht	60
		Rote Bete; Konserve	286	g	Abtropfgewicht	97
Obst	2,5 kg	Zwiebeln, frisch	357	g	Abtropfgewicht	100
		Kirschen; Konserve	500	g	Abtropfgewicht	430
		Birnen; Konserve	179	g	Abtropfgewicht	115
		Aprikosen; Konserve	179	g	Abtropfgewicht	122
		Mandarinen; Konserve	250	g	Abtropfgewicht	208
		Ananas; Konserve	250	g	Abtropfgewicht	168
		Rosinen	143	g		435
		Haselnusskerne	143	g		930
		Trockenpflaumen	179	g		390
		Frischobst	714	g		
		Apfel roh				462
		Birne roh			alternativ	412
		Banane roh			alternativ	660
Orange roh			alternativ	334		
Getränke	20 l	Mineralwasser**	20	l		0
		Zitronensaft	0,14	l		53
		Kaffee (Pulver) / Instantkaffee ***	179	g		
		Tee schwarz, trocken***	89	g		
Milch, Milchprodukte	2,5 kg	H-Milch 3,5% Fett	2	l		1320
		Hartkäse	500	g		1890
Eier, Ersatzprodukte für Fleisch/Wurst/ und Fisch	1,5 kg	Thunfisch, Konserve	107	g		107
		Ölsardinen, Konserve	71	g	Abtropfgewicht	157
		Heringsfilet in Soße, Konserve	71	g	Abtropfgewicht	144
		Corned Beef, Konserve	179	g		226
		Kalbsleberwurst, Konserve	214	g		738
		Dauerwurst (z. B. Salamì)	257	g		964
		Bockwürstchen, Konserve	214	g	Abtropfgewicht	571
		8 Eier (Gewichtskl. M)	379	g	ohne Schale	519
Fette, Öl	357 g	Streichfett	179	g		
		Butter			alternativ	1334
		Margarine				1276
		Speiseöl (z.B. Rapsöl)	0,214	l		1326

6. Hygiene

Bemerkungen

Alles, für die persönliche Hygiene

Wo?

Was	Menge	Ablauf	OK
Seife			
Desinfektionsmittel			
Wasser			

7. Kleidung

Bemerkungen

Alles zum Anziehen und Säubern von Kleidung, zum Wärmen und zum Schlafen

Wo?

Was	Menge	OK
Woldecken		
Schlafsack		

8.2. Haushalt

Bemerkungen

Alles, was im Haushalt gebraucht wird

Wo?

Was	Menge	Ablauf	OK
Teller			
Spülmittel			
Besteck			
Dosenöffner			
Tassen / Becher / Gläser			
Kochtopf			
Pfanne			
Vorratsgefäße			

8.3. Langeweile

Bemerkungen

Alles, was zum Zeitvertreib gebraucht wird

Wo?

Was	Wo	OK
Spiele		
Bücher		
Papier & Stifte		
Rätselhefte / Sudoku		
Kartenspiel		
Würfel		

9. Medikamente

Bemerkungen

Allgemeine Medikamente und spezielle Medikamente für chronisch kranke Personen.

Wo?

Was	Menge	Ablauf	OK
Erste-Hilfe-Kasten aus dem Auto			

10. Dokumente - Daten

Heutzutage wird es immer wichtiger, alle Dokumente zur Hand zu haben.

Zusätzlich jedes wichtige Dokumente zu Scannen bzw. auch eine Kopie davon zu machen.

- Die Kopie zu Hause abheften
- Damit in einem Notfall nicht alles weg ist, empfehle ich alle Dokumente im Original in einen Safe (einen eigenen oder bei einem Bankinstitut) zu lagern.
- Die Scans auf einen Stick / eine Festplatte oder ein anderes physisches Speichermedium zu sichern und
- alles in die Cloud zu laden (hier bietet sich als kostenlose und einfache Möglichkeit Google-Drive oder Dropbox an)

10.3. Letzte Angelegenheiten regeln

Bemerkungen

Unabhängig vom Alter sind diese Unterlagen wichtig

Wo?

Was	OK
Patientenverfügung	
Organspenderausweis	
Testament	
Geburtsurkunde	

11. Sachwerte

Bemerkungen

Welche wertvollen und ggf. brennbare / vom Wasser zu zerstörende Wertgegenstände habe ich?

Wo?

Was	Wo	OK
Gemälde		
Briefmarkensammlung		

13. Sachen zum Tauschen

Bemerkungen

Selbst wenn du kein Raucher bist, ist es evtl. sinnvoll z.B. Zigaretten für Notzeiten gelagert zu haben...

Wo?

Was	Menge	Ablauf	OK
Zigaretten			
Schokolade			
Goldmünzen			

17. Stromausfall

Bemerkungen
Besondere Vorräte bei einem kurzen oder auch langem Stromausfall

Wo?

Was	Menge	Ablauf	OK
Kerzen			
Streichhölzer			
Taschenlampen			
Batterien			
Powerbank / Akku voll			
Notstromgenerator und Treibstoff dafür			

18. Kein Wasser

Bemerkungen

Besondere Vorkehrungen, wenn die Wasserversorgung nicht gewährleistet ist
 2 l Wasser / Tag / Person (nur zum Trinken – ohne Körperhygiene!)

Wo?

--

Was	Menge	Ablauf	OK
Wasser			
Haltbare Säfte			
Dosenobst			

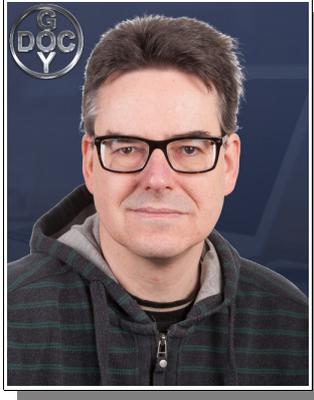
22. Literatur – Kurse – Links

Bemerkungen
Alles, was sonst noch interessant ist zu dem Thema im Internet

Wo?

Was	Link	OK
Digitaler Notfallplan	Hier klicken	
Prepper-Buch	https://amzn.to/2Wbw4pj	
Prepper-Shop	https://prepper-shop.net/	
Prepper-Shop	https://ration1.de/	

23. Copyright



Copyright 2009 – 2020 - <https://DocGoy.com>

DocGoy UG (haftungsbeschränkt)

- Dr. Reinhard Goy - Geschäftsführer

Alle Rechte vorbehalten.

Der gesamte Inhalt dieses eBooks, d.h. z. B. alle Texte, Symbole, das Layout und Fotos unterliegen dem Urheberrecht der DocGoy UG (haftungsbeschränkt). Dieses eBook darf - auch auszugsweise - nicht ohne schriftliche Zustimmung des Autors kopiert oder verkauft werden.

Copyright-Verletzungen werden abgemahnt und Schadensersatz geltend gemacht. Bitte beachten Sie, dass dies keine leere Worthölse ist, sondern mein Rechtsanwalt, der auf Urheberrechtsfragen spezialisiert ist, meine Rechte als Urheber sehr erfolgreich vertritt.

Wenn Sie Fragen zum Urheberrecht haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf: <https://impressum.docgoy.com>

23.1. Das Kleingedruckte

[Alles weitere finden Sie hier im „Kleingedruckten“](#)