

Dein Weg zur Teil-Autarkie

In sinnvollen Stufen unabhängiger werden — vom ersten Wasservorrat bis zum eigenen Garten.

Autarkie ist kein Alles-oder-nichts und kein Weltuntergangs-Bunker. Es geht um ein gutes Gefühl von Sicherheit: ein Puffer, wenn das Regal mal leer ist, der Strom ausfällt oder die Preise steigen. Voll-Selbstversorgung braucht 200–300 m² Garten pro Person und jahrelange Erfahrung — das ist für die wenigsten das Ziel. Realistisch ist ein spürbarer Eigenanteil plus Vorrat. Druck dir die Seiten aus, hak ab, was erledigt ist, und such dir für diese Woche **eine** Sache heraus.

Wichtiger Hinweis: Stand 2026. Diese Checkliste ist eine Orientierungshilfe, keine Rechtsberatung. Was rechtlich (Brunnen, Kaminofen, Hühner, Balkonkraftwerk) für dich vor Ort gilt, klär mit der zuständigen Behörde. Sicherheitshinweise (Botulismus, Kohlenmonoxid, Wasserqualität) bitte ernst nehmen — sie stehen nicht umsonst da.

Stufe 0 — Der schnelle Anfang (jeder Haushalt, auch zur Miete)

- ☐ Wasservorrat angelegt: ~2 L pro Person und Tag, für 10 Tage = 20 L pro Person (BBK)
- ☐ Lebensmittel-Vorrat für 10 Tage aufgebaut (Reis, Nudeln, Konserven — viele Kalorien, günstig, ohne Kühlung haltbar)
- ☐ Vorrat als **lebender Vorrat** organisiert: nutzen und nachfüllen, kein totes Lager
- ☐ Erste Kräuter auf Fensterbank oder Balkon (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)
- ☐ Einfacher Wasser-Notfilter und Feuerzeug/Streichhölzer griffbereit
- ☐ Vorratskalkulator auf ernaehrungsvorsorge.de einmal für den eigenen Haushalt durchgerechnet

Stufe 1 — Garten & eigenes Gemüse

- ☐ Ausgangslage bestimmt: Fensterbank, Balkon, Garten oder Grundstück
- ☐ Mit dem Leichten angefangen: 1–2 Hochbeete (rückenschonend, pflegeleicht, ertragreich)
- ☐ Fläche realistisch geplant: ~40–60 m² pro Person decken einen guten Teil des Gemüses
- ☐ Pflegeleichte, lagerfähige Kulturen gewählt (Kartoffeln, Zwiebeln, Kürbis, Kohl, Bohnen)
- ☐ Kartoffel-Beet eingeplant: ~25–30 m² bringen rund 50 kg Jahresvorrat
- ☐ Kompost angesetzt und Regentonne aufgestellt (gesunder Boden = halbe Ernte)
- ☐ Obstbaum oder Beerensträucher als Dauerlieferant gesetzt

Stufe 2 — Ernte haltbar machen & lagern

- ☐ Eine sichere Methode gelernt (Fermentieren und Einfrieren sind am unkompliziertesten)
- ☐ Einkoch-Regeln verstanden: säurearmes Gemüse nur im Schnellkochtopf bei ≥ 121 °C (Botulismus!)
- ☐ Kühlen Lagerort organisiert: 4–8 °C, 85–90 % Feuchte für Wurzel- und Knollengemüse
- ☐ Äpfel getrennt gelagert (Reifegas lässt Gemüse schneller welken)

Stufe 3 — Energie: Strom selbst erzeugen

- ☐ Einstieg geprüft: Balkonkraftwerk bis 800 W (funktioniert auch zur Miete)
- ☐ Anlage im Marktstammdatenregister (MaStR) angemeldet — innerhalb 1 Monat, wenige Minuten online
- ☐ Bei eigenem Dach: volle PV-Anlage mit Speicher gerechnet (realistisch 60–75 % Autarkie)
- ☐ Verstanden: 100 % im Winter sind unmöglich (Dezember-Sonne ~10 % des Juni-Werts)
- ☐ Stromverbrauch gesenkt — jede gesparte kWh muss nicht erzeugt werden
- ☐ Notstrom bedacht: Standard-PV liefert bei Stromausfall nichts; Powerstation als Reserve

Stufe 4 — Wärme unabhängiger machen

- ☐ Grundwärme unabhängig von Gas/Öl geprüft (Kaminofen als stromlose Reserve)
- ☐ Ofen auf BImSchV-Grenzwerte geprüft: seit 1.1.2025 Feinstaub $\leq 0,15 \text{ g/m}^3$ (alte Öfen nachrüsten/ersetzen/stilllegen)
- ☐ Brennholz-Bevorratung geplant (2 Jahre trocknen, < 20 % Restfeuchte)
- ☐ Kombination bedacht: Wärmepumpe als Grundlast + Holzofen für Kältephasen und Stromausfall

Stufe 5 — Wasser-Sicherheit ausbauen

- ☐ Aufbereitung geübt: Abkochen 1–3 Min tötet Keime; Keramik-/Aktivkohlefilter ($\sim 0,2 \mu\text{m}$) kombinieren
- ☐ Regenwasser-Nutzung geprüft (Zisterne 3.000–10.000 L; ersetzt bis 50 % des Haushaltswassers)
- ☐ Bei Regenwasser: getrennte, gekennzeichnete Leitungen (DIN 1989-1) eingeplant
- ☐ Eigener Brunnen nur nach Anzeige bei der Unteren Wasserbehörde (§ 49 WHG) — Trinkwasser erst nach Laborfreigabe

Stufe 6 — Vernetzt, nicht einsam

- ☐ Nachbarn eingebunden, bevor du sie brauchst (Tausch: Gemüse gegen Eier gegen Äpfel)
- ☐ Regionale Quellen gefunden (Hofladen, Direktvermarkter, Imker, solidarische Landwirtschaft)
- ☐ Eine krisenfeste Fähigkeit vertieft (Gärtnern, Haltbarmachen, Reparieren, Erste Hilfe)

Dein erster Schritt heute: Nimm dir Stufe 0 vor und leg den 10-Tage-Wasservorrat an — 20 Liter pro Person, mehr braucht es für den Anfang nicht. Das ist in einer halben Stunde erledigt und gibt dir sofort ein Stück Sicherheit.