

Der eigentliche Planungshorizont

Vorrat für 4 Wochen

Zwei Wochen sind der Einstieg, vier Wochen sind der eigentliche Planungshorizont. Fast alle realistischen Lagen liegen in diesem Fenster: ein längerer Stromausfall, eine unterbrochene Lieferkette, eine Quarantäne, ein Hochwasser mit zerstörter Infrastruktur, ein Angriff auf Zahlungsverkehr oder Versorger.

Der Sprung von 14 auf 28 Tage ist aber keine Verdopplung der Einkaufsliste. Bis zwei Wochen trägt reines Lagern: mehr von dem kaufen, was Sie ohnehin essen. Alles, was länger dauert, funktioniert anders. Ab Woche drei kippt die Logik von Lagern zu Versorgen, und wer das übersieht, hat viel Ware im Keller und trotzdem ein Problem.

28

TAGE PLANUNG

140.000

KCAL FÜR ZWEI

560 L

WASSER FÜR ZWEI

12-15

GASKARTUSCHEN

DIE FAUSTREGEL

Bis 14 Tage planen Sie einen Vorrat. Ab 14 Tagen planen Sie eine Versorgung: Wasseraufbereitung, Brennstoff, Hygiene und Nachschub aus eigener Hand. Eine Menge hält Sie über die Woche. Eine Kette hält Sie über den Monat.

Dieses Blatt ist die Vier-Wochen-Fassung unserer Vorratslogik und ergänzt den Protect-12 Vorratsplan für 14 Tage. Alle Mengen sind Richtwerte für erwachsene Menschen. Kinder, ältere Menschen, Schwangere, chronisch Kranke, Unverträglichkeiten und körperliche Arbeit verschieben den Bedarf erheblich. Wer Dauermedikation nimmt oder besondere Ernährung braucht, stimmt den Vorrat mit seiner Ärztin oder seinem Arzt ab. Im Ereignis gilt immer zuerst, was Feuerwehr, Polizei oder Katastrophenschutz anordnen.

Teil 1 von 4

Warum vier Wochen anders funktionieren

Bei einer Verdopplung des Zeitraums wachsen vier Dinge nicht linear mit, sondern werden zu einem eigenen Thema. Genau an diesen vier Punkten scheitern Pläne, die für zwei Wochen gut funktioniert haben.

W

lässt sich nicht hochskalieren

WASSER

Zwei Personen brauchen über 28 Tage 336 Liter als Minimum und 450 bis 560 Liter realistisch. Ein Vierpersonenhaushalt liegt bei 672 bis 1.120 Litern. Diese Menge lagert niemand. Ab Woche zwei ist Wasser deshalb keine Lagerfrage mehr, sondern eine Aufbereitungsfrage.

Z

wird zum eigenen Posten

ZUBEREITUNG

Zwei Wochen kommen Sie mit kalt essbarer Ware durch. Über vier Wochen wollen und sollten Sie warm essen. Das kostet 13 bis 15 Stunden Brennzeit, also 12 bis 15 Gaskartuschen. Fast niemand hat mehr als zwei im Haus.

K

meldet sich ab Woche drei

KÖRPER

Zwei Wochen einseitige Ernährung stecken Sie weg. Vier Wochen merken Sie an Verdauung, Kraft und Laune. Das ist kein Nebenschauplatz, sondern der Grund, warum Pläne in Woche drei kippen.

R

wird zum Dauerthema

ROTATION

60 bis 70 Kilogramm Ware für zwei Personen rotieren nicht mehr nebenbei durch die Küche. Ohne getrenntes Depot und feste Termine haben Sie in drei Jahren ein Regal voll abgelaufener Beruhigung.

DIE PROBE AUFS BEISPIEL

Rechnen Sie Ihren Vorrat einmal rückwärts statt vorwärts. Nicht: Was habe ich? Sondern: Was wäre an Tag 28 noch da? Wenn die Antwort Nudeln und Salz lautet, fehlt Fett und Protein, und Sie haben keinen Vier-Wochen-Vorrat, sondern einen langen ersten.

Teil 1 von 4

Kalorien: rechnen, nicht raten

Pauschal mit 2.200 Kilokalorien zu rechnen ist bequem und ungenau. Rechnen Sie personenbezogen, und rechnen Sie nicht mit dem Bedarf eines ruhigen Bürotages. In einer Lage ist es kälter, Sie bewegen sich mehr, Sie schlafen schlechter. Der Bedarf steigt, er sinkt nicht.

ZWEI ERWACHSENE, 28 TAGE

POSTEN	ANSATZ	ZEITRAUM	ERGEBNIS
Mann, moderate Aktivität	2.400 kcal	x 28 Tage	67.200 kcal
Frau, moderate Aktivität	1.950 kcal	x 28 Tage	54.600 kcal
Zwischensumme zwei Erwachsene			121.800 kcal
Aufschlag Kälte, Arbeit, Stress, schlechter Schlaf	plus 15 Prozent		rund 140.000 kcal

Für Kinder rechnen Sie grob mit zwei Dritteln eines Erwachsenen, für einen vierköpfigen Haushalt mit rund **240.000 Kilokalorien**. Jetzt der Teil, der die meisten überrascht: Diese Energie wiegt sehr unterschiedlich viel, je nachdem, woraus sie besteht.

WAS 140.000 KILOKALORIEN WIEGEN

VORRATSTYP	ENERGIEDICHTE	GEWICHT	EINORDNUNG
Trockenware, Öl, Nüsse	rund 3.500 kcal je kg	rund 40 kg	Leicht und kompakt, braucht aber Wasser und Brennstoff
Gemischter Vorrat, realistisch	rund 2.200 kcal je kg	rund 64 kg	Der Zielkorridor. Mischung aus Trockenware und Dose
Überwiegend Konserven	rund 900 kcal je kg	rund 155 kg	Sie lagern und bezahlen überwiegend Wasser

Teil 1 von 4

Kalorien: rechnen, nicht raten

DER FETT-HEBEL

Ein Gramm Fett sind 9 Kilokalorien, ein Gramm Nudeln oder Eiweiß nur 4. Drei Liter Rapsöl sind rund 24.600 Kilokalorien und passen in eine Ecke, dafür bräuchten Sie 7 Kilogramm Nudeln und zusätzlich das Wasser zum Kochen. Fast jeder Vorrat, den wir prüfen, hat zu viele Nudeln und zu wenig Fett.



Teil 2 von 4

Der Wochenplan: was wann dran ist

Ein Vier-Wochen-Vorrat wird nicht gleichmäßig verbraucht. Wer weiß, was wann dran ist, verschwendet in Woche eins nichts, was in Woche vier fehlt. Die Reihenfolge ist kein Detail, sie ist der halbe Plan.

1

Kühlschrank und Gefriertruhe leeren

Tag 1 bis 3

Türen geschlossen halten, eine volle Truhe hält 24 bis 48 Stunden. Was auftaut, wird gekocht und gegessen, nicht wieder eingefroren. In diesen Tagen essen Sie besser als sonst, und Sie rühren den eigentlichen Vorrat noch nicht an.

1

2

Frische Lagerware aufbrauchen

Tag 4 bis 10

Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren, Kohl, Äpfel, Hartkäse, Eier. Kühl und dunkel gelagert halten diese Waren Wochen. Das ist die kulinarisch beste Phase, nutzen Sie sie, statt zu früh Konserven aufzumachen.

2

3

Der klassische Vorrat trägt

Tag 11 bis 21

Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Konserven, Öl. Jetzt beginnt die Routine, und jetzt entscheidet sich die Stimmung. Feste Essenszeiten, eine warme Mahlzeit am Tag und Gewürze wirken mehr, als man denkt.

3

4

Reserve und Eigenproduktion

Tag 22 bis 28

Langzeitware, Sprossen, Selbstgebackenes, Trockenmilch. Diese Woche ist bei fast jedem Haushalt die dünnste. Rechnen Sie Ihren Vorrat einmal rückwärts: Was wäre an Tag 28 noch da?

4

Teil 2 von 4

Der Wochenplan: **was wann dran ist**

WOCHE VIER IST DER EHRLICHE TEST

Die letzte Woche ist bei fast jedem Haushalt die dünnste, weil Vorräte vom Anfang her gedacht werden. Planen Sie Woche vier zuerst, dann stimmt der Rest fast von allein.



Teil 2 von 4

Die Liste:

4 Wochen, zwei Erwachsene

Die Gruppen A bis C ergeben rund **143.000 Kilokalorien** für zwei erwachsene Menschen und 28 Tage, verteilt nach 50 bis 55 Prozent Kohlenhydraten, 30 bis 35 Prozent Fett und 15 bis 20 Prozent Protein. Gruppe D und E kommen als Puffer obendrauf. Für andere Haushaltsgrößen rechnen Sie hoch oder runter, für Kinder grob mit zwei Dritteln. Die Spalte rechts ist für Ihren Bestand: erst zählen, dann kaufen.

KOHLENHYDRAT-BASIS

Rund 69.000 Kilokalorien. Der Motor, aber allein zu wenig.

POSITION	MENGE	ENERGIE	WARUM GENAU DAS	DA
Nudeln	5 kg	17.500 kcal	Braucht viel Kochwasser, das mitrechnen.	☐
Reis, parboiled	4 kg	14.400 kcal	Hält länger als Naturreis, dessen Fett ranzig wird.	☐
Haferflocken	3 kg	11.400 kcal	Geht auch kalt eingeweicht. Ballaststoffe gegen das Woche-drei-Problem.	☐
Couscous, Bulgur	1,5 kg	5.400 kcal	Quellt in heißem Wasser, ohne zu kochen. Spart Brennstoff.	☐
Kartoffelpüreepulver	1 kg	3.500 kcal	Schnell, sättigend, kaum Aufwand.	☐
Knäckebröt, Zwieback	2 kg	7.000 kcal	Ohne jede Zubereitung essbar. Der Anker an schlechten Tagen.	☐
Mehl	3 kg	10.200 kcal	Nur mit Backmöglichkeit ohne Strom sinnvoll. Sonst durch Reis ersetzen.	☐

Teil 2 von 4

Die Liste:

4 Wochen, zwei Erwachsene

FETTE

Rund 45.000 Kilokalorien aus wenigen Kilogramm. Der größte Hebel.

POSITION	MENGE	ENERGIE	WARUM GENAU DAS	DA
Rapsöl	3 L	24.600 kcal	Ein Gramm Fett sind 9 Kilokalorien. Drei Liter ersetzen 7 kg Nudeln.	☐
Olivenöl	0,5 L	4.100 kcal	Geschmack zählt. Ein Vorrat, der nicht schmeckt, wird nicht gegessen.	☐
Erdnussmus	1,5 kg	9.000 kcal	Sofort essbar, extrem kaloriendicht, liefert nebenbei Protein.	☐
Nüsse	1,2 kg	7.500 kcal	Vakuumiert oder in Dosen kaufen, offen werden sie ranzig.	☐

PROTEIN

Rund 29.000 Kilokalorien und rund 2.000 Gramm Protein. Ab Woche zwei entscheidend.

POSITION	MENGE	ENERGIE	WARUM GENAU DAS	DA
Linsen, getrocknet	2 kg	6.800 kcal	Über Nacht einweichen, dann kochen sie in einem Drittel der Zeit.	☐
Bohnen	8 Dosen	2.000 kcal	Fertig gegart, sofort essbar. Der Sud zählt als Flüssigkeit.	☐
Kichererbsen	6 Dosen	1.800 kcal	Kalt als Salat, warm als Eintopf.	☐
Thunfisch in Öl	10 Dosen	2.850 kcal	In Öl, nicht in Wasser. Das Öl ist Teil der Kalorien.	☐
Makrele	8 Dosen	1.900 kcal	Omega-3, sättigt gut.	☐

Teil 2 von 4

Die Liste:

4 Wochen, zwei Erwachsene

POSITION	MENGE	ENERGIE	WARUM GENAU DAS	DA
Fleischkonserven	6 Dosen	2.700 kcal	Vegetarisch: haltbarer Tofu, Seitan, mehr Hülsenfrüchte.	☐
Dauerwurst, Hartkäse	1,5 kg	5.700 kcal	Braucht keine Kühlung, wenn kühl und trocken gelagert.	☐
Vollmilchpulver	1 kg	4.900 kcal	Der stille Gewinner bei vier Wochen: Milch, Brei, Backen, Kaffee.	☐

NORMALITÄT

Kein Luxus. Der Posten, der über Moral und Streit entscheidet.

POSITION	MENGE	ENERGIE	WARUM GENAU DAS	DA
Fertiggerichte	20 Dosen	Puffer	Für die Tage, an denen niemand mehr kochen will. Die kommen.	☐
Kaffee, Tee	doppelte Haushaltsmenge		Koffeinentzug plus Krise ist eine schlechte Kombination.	☐
Schokolade, Kekse, Honig	2 kg	rund 9.000 kcal	Zucker beruhigt Kinder schneller als jedes Argument.	☐
Salz	1 kg		Hält unbegrenzt und ist in langen Lagen ein Tauschmittel.	☐
Zucker	2 kg	rund 8.000 kcal	Konservieren, backen, Kalorien ohne Aufwand.	☐
Brühe, Tomatenmark, Essig, Senf, Gewürze	Haushaltsmenge		Aus denselben Zutaten wird damit ein anderes Essen.	☐

Teil 2 von 4

Die Liste:

4 Wochen, zwei Erwachsene

FRISCHE SELBST ERZEUGEN

Der eigentliche Unterschied zwischen zwei und vier Wochen.

POSITION	MENGE	ENERGIE	WARUM GENAU DAS	DA
Keimsaat Mungbohnen	1 kg	jahrelang haltbar	Ergibt in drei bis vier Tagen ein Vielfaches an frischen Sprossen. Nur Glas, Wasser, Licht.	☐
Keimsaat Alfalfa, Radieschen	250 g		Geschmack und Abwechslung, wenn alles andere braun ist.	☐
Sauerkraut im Glas	6 Gläser		Vitamin C und Milchsäurebakterien. Nicht totkochen, das zerstört beides.	☐
Trockenobst	2 kg	rund 5.000 kcal	Ballaststoffe, Kalium, schnelle Energie. Trockenpflaumen sind Medizin.	☐
Leinsamen, geschrotet	500 g		Gegen das häufigste körperliche Problem langer Lagen: Verstopfung.	☐
Trockenhefe, Backpulver, Natron	je 200 g		Aus 3 kg Mehl wird damit Brot statt Kleister.	☐
Vitamin C, D, Zink, Magnesium	für 30 Tage		Die günstigste Versicherung im ganzen Vorrat.	☐



Teil 3 von 4

Wasser: aufbereiten statt lagern

Wir rechnen mit **6 Litern je Person und Tag als Untergrenze** (3 Liter Trinken plus 3 Liter Kochen und Hygiene) und mit 8 bis 10 Litern als Realität. Über 28 Tage wird daraus eine Menge, die niemand mehr in den Keller stellt.

IHR BEDARF ÜBER 28 TAGE

HAUSHALT	MINIMUM/TAG	REALISTISCH/TAG	MIN. 28 TAGE	REAL. 28 TAGE
1 Person	6 L	10 L	168 L	280 L
2 Personen	12 L	20 L	336 L	560 L
3 Personen	18 L	30 L	504 L	840 L
4 Personen	24 L	40 L	672 L	1.120 L
5 Personen	30 L	50 L	840 L	1.400 L

Lesen Sie die letzte Spalte noch einmal. Ein Vierpersonenhaushalt bräuchte für vier Wochen rund 1.120 Liter, also 56 Kanister zu 20 Litern. Deshalb ist die Antwort auf vier Wochen nicht mehr Lagerplatz, sondern eine Kette aus vier Ebenen. Fällt eine aus, übernimmt die nächste.

P

Leitungswasser

PRIMARY

Trägt, solange der Strom läuft. In Mehrfamilienhäusern fällt es in den oberen Etagen nach 12 bis 24 Stunden aus, weil die Druckpumpe steht. Für vier Wochen ist das keine Grundlage.

A

Eigener Kanistervorrat

ALTERNATE

Realistisch lagerbar sind 60 bis 120 Liter je Person, also 6 bis 12 Tage. Das ist die einzige Schicht, die Sie vollständig kontrollieren, und sie deckt bei vier Wochen nur den Anfang.

C

Sammeln und filtern

CONTINGENCY

Regentonnen mit 150 bis 240 Litern, IBC-Container mit 1.000 Litern, Bach, Teich. Immer über einen Filter: Keramik gegen Bakterien, Aktivkohle gegen Chemie. Ab Woche zwei ist das die Hauptquelle.

Teil 3 von 4

Wasser: aufbereiten statt lagern

E

Abkochen und Entkeimen

EMERGENCY

Drei bis fünf Minuten sprudelnd kochen oder Entkeimungstabletten. Kostet Brennstoff, funktioniert aber immer. Rechnen Sie diesen Brennstoff zusätzlich ein, er fehlt in jeder Standardliste.

DIE ERSTE STUNDE ENTSCHEIDET

Wenn der Strom fällt, läuft das Wasser noch kurz. Diese Minuten sind die wertvollsten des ganzen Ereignisses. Badewanne, jeder Topf, jeder Kanister, jeder Eimer. Wer das sofort tut, hat 200 Liter. Wer eine Stunde überlegt, hat den Spülkasten.



Teil 3 von 4

Brennstoff: der vergessene Engpass

28 Tage warm essen heißt, ohne Herd zu kochen. Zwei Personen mit zwei warmen Zubereitungen am Tag brauchen etwa 25 bis 30 Minuten Brennzeit täglich, über vier Wochen also **rund 13 bis 15 Stunden**. Das Abkochen von Wasser kommt obendrauf.

WAS SIE FÜR 28 TAGE BRAUCHEN

BRENNSTOFF	LEISTUNG	BEDARF 4 WOCHEN	HINWEIS
Gaskartusche 230 g, Schraubventil	60 bis 70 Minuten	12 bis 15 Stück	Der Standardfall. Unter 5 Grad verliert die Kartusche Druck, dann Wintergas nehmen oder warm lagern.
Gaskartusche 450 g	rund 2 Stunden	7 bis 8 Stück	Weniger Verpackung, weniger Wechsel, dafür sperriger.
Spiritus	rund 30 ml je Liter Kochwasser	8 bis 10 Liter	Billig und lagerfähig, brennt aber fast unsichtbar. Nie nachfüllen, solange der Brenner heiß ist.
Holz, Hobo-Kocher	unbegrenzt, wenn Holz da ist	Ergänzung	Nur draußen. Macht Rauch und Geruch, und beides ist in einer Lage ein Signal.
Trockenbrennstoff-Tabletten	rund 12 Minuten je Tablette	Notreserve	Für eine Tasse, nicht für einen Topf. Gehört in die Tasche, nicht in den Plan.

LEBENSGEFAHR, KEIN HINWEIS

Kocher, Grills und Heizgeräte mit offener Flamme gehören niemals in geschlossene Räume. Kohlenmonoxid ist geruchlos, farblos und tötet lautlos, meist im Schlaf. Ein CO-Melder kostet keine 30 Euro. Kochen heißt: Fenster auf, oder raus.

Teil 3 von 4

Brennstoff: der vergessene Engpass

SO HALBIEREN SIE DEN VERBRAUCH

Einweichen statt kochen

Hülsenfrüchte über Nacht in kaltem Wasser: die Kochzeit sinkt auf ein Drittel. Couscous und Bulgur brauchen gar keine Kochzeit, nur heißes Wasser.

Kistenkochen

Fünf Minuten aufkochen, dann den Topf in eine Kiste mit Decken. Nach einer Stunde ist gar, was sonst 30 Minuten Flamme gebraucht hätte. Spart bis zur Hälfte des Brennstoffs.

Groß kochen

Zwei große Töpfe verbrauchen weniger als vier kleine. Das Aufheizen frisst die Energie, nicht das Köcheln. Reste kalt essen ist kein Rückschritt.

Deckel drauf

Ohne Deckel dauert derselbe Topf rund ein Drittel länger. Der billigste Trick dieser Liste kostet gar nichts.

Windschutz

Draußen halbiert ein Windschutz aus Alufolie oder Blech den Verbrauch. Ohne ihn heizen Sie die Umgebung.



Teil 4 von 4

Was der Körper nach vier Wochen merkt

Hier ist Ehrlichkeit wichtiger als Dramatik. Vieles, was im Netz über lange Mangelphasen steht, greift erst nach Monaten. Was in vier Wochen tatsächlich passiert, ist banaler und lässt sich mit wenigen Kilogramm Ware verhindern.

Verstopfung ist das häufigste Problem, nicht Nährstoffmangel.

Der Wechsel von frischer Kost auf Weißmehl, Reis und Konserven senkt die Ballaststoffe drastisch, gleichzeitig trinken die meisten zu wenig. Gegenmittel: Haferflocken, Vollkornnudeln, Leinsamen, Trockenpflaumen, Hülsenfrüchte, und genug Wasser.

Protein unter 0,8 Gramm je Kilogramm Körpergewicht wird nach 10 bis 14 Tagen spürbar.

Für 75 Kilogramm sind das 60 Gramm am Tag, also etwa zwei Dosen Fisch oder 250 Gramm trockene Hülsenfrüchte. Es zeigt sich an Kraft, Wundheilung und Konzentration, nicht am Hungergefühl.

Skorbut ist bei vier Wochen kein Thema. Wer das behauptet, verkauft Angst.

Die Vitamin-C-Speicher reichen zwei bis drei Monate. Was früher kommt, ist unspezifische Müdigkeit. Sprossen, Sauerkraut und ein Präparat für wenige Euro schließen die Lücke sicher.

Das Stimmungstief kommt zuverlässig in Woche drei.

Eintönigkeit zermürbt schneller als Knappheit. Gewürze, Kaffee, Schokolade und eine warme Mahlzeit am Tag sind Verpflegungspsychologie und der billigste Posten der ganzen Liste.

Kinder und ältere Menschen kippen früher.

Kinder haben kleine Reserven und reagieren auf Zuckermangel und Routineverlust. Ältere Menschen trinken von sich aus zu wenig. Beide brauchen feste Zeiten und aktive Erinnerung.

FRISCHES OHNE GARTEN

Ein Kilogramm Mungbohnen kostet wenige Euro, hält Jahre und ergibt in drei bis vier Tagen ein Vielfaches an frischen Sprossen. Sie brauchen ein Glas, Wasser und Licht. Kein Strom, keine Erde, keine Saison. Das ist der wirksamste Frischehebel, den ein Haushalt in vier Wochen hat.

Teil 4 von 4

Rotation: das eigentliche Problem

60 bis 70 Kilogramm Lebensmittel für zwei Personen sind je nach Einkauf 400 bis 600 Euro. Diese Menge rotiert nicht mehr nebenbei durch die Küche, und genau daran scheitern die meisten großen Vorräte: einmal angelegt, nie angefasst, nach drei Jahren abgelaufen. **Trennen Sie deshalb in zwei Depots.**

1

Depot A, gelebt

rund 14 Tage

Was Sie ohnehin essen, nur in größerer Menge. Steht in der Küche, wird gegessen und nachgekauft. Neues nach hinten, Älteres nach vorn. Diese Schicht läuft nie ab, weil sie in Bewegung ist.

1

2

Depot B, geparkt

Woche 3 und 4

Reis, Öl, Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkonserven, Trockenmilch, Keim Saat. Steht separat und wird nicht angebrochen. Zweimal im Jahr durchsehen: Was im nächsten Jahr abläuft, wandert in die Küche und wird ersetzt. Zwanzig Minuten, zweimal im Jahr.

2

3

Zwei Orte, nicht einer

dauerhaft

Ein Wasserschaden, ein Brand, ein Einbruch darf nicht alles entwerten. Ein Teil des Depots gehört woanders hin, und sei es in den Keller der Eltern oder zum Nachbarn.

3

ZWEI TERMINE IM JAHR

Setzen Sie sich zwei feste Termine, etwa zur Zeitumstellung. Depot B durchsehen, was im nächsten Jahr abläuft, wandert in die Küche und wird ersetzt. Zwanzig Minuten, zweimal im Jahr. Ohne diesen Termin ist Ihr Vier-Wochen-Vorrat eine Vermutung.

Teil 4 von 4

Rotation: das eigentliche Problem

VON DER LISTE ZUM PLAN

Sie haben jetzt einen Plan für vier Wochen, der weiter geht als alles, was offiziell empfohlen wird. Was er Ihnen nicht sagen kann: ob Ihr Wasser ohne Strom überhaupt bis in Ihre Etage kommt, ob Ihre Wohnung im Januar ohne Heizung bewohnbar bleibt, ob Ihre Dauermedikamente die entscheidende Lücke sind und wer bei Ihnen im Ernstfall welche Entscheidung trifft. Nahrung ist ein Lebensbereich von zwölf, und sie ist überraschend selten das schwächste Glied. Ein voller Keller neben einer offenen Flanke ergibt keine Sicherheit, sondern ein gutes Gefühl an der falschen Stelle.

Zwölf Lebensbereiche, 144 geprüfte Kriterien, sechs Zeithorizonte. Wir rechnen nicht nur Mengen, sondern Reihenfolgen: welche Lücke bei Ihnen zuerst zuschlägt und welche Maßnahme die größte Wirkung pro Euro hat. Mehr auf **protect-12.de**.

