

Checklisten für den Notfall

- | | | |
|--------------|------------|--|
| 1. Version: | 26.01.2003 | Grundfassung |
| 1. Revision: | 28.01.2003 | Tipp-Fehler raus |
| 2. Revision | 29.01.2003 | div. Ergänzungen |
| 3. Revision | 30.01.2003 | Medizin-Teil überarbeitet |
| 4. Revision | 06.02.2003 | Fahrzeug-Teil ergänzt |
| 5. Revision | 12.02.2003 | Navigationskapitel überarbeitet |
| 6. Revision | 15.02.2003 | Ergänzungen und Korrekturen |
| 7. Revision | 16.03.2003 | Rechtschreibung und Satz korrigiert |
| 8. Revision | 06.04.2003 | Kapitel Erste Hilfe und Waffen ergänzt |
| 9. Revision | 22.06.2003 | Karten und Links ergänzt |
| 10. Revision | 09.10.2003 | Waffenteil aus juristischen Gründen entfernt
Texte und Links aktualisiert |

Für die Listen und Tipps habe ich mich gnadenlos in diversen Foren im Internet, beim Zivilschutz und in Online-Shops für Outdoor und Militärbedarf bedient. Falls jemand seinen Namen oder „Nick“ auf dieser Zusammenstellung sehen möchte, bzw. für seine Tipps und Ideen gewürdigt werden möchte, bitte Bescheid geben.

Danke an die Mitglieder des Vorsorgeforums und des Zusammenbruchsforums für ihre praktikablen Ideen und Vorschläge.

Rechtlicher Hinweis: Diese Checkliste basiert auf langen Recherchen im Internet, Fachliteratur und Einsendungen hilfreicher Mitstreiter. Deswegen darf jeder diese Checkliste so oft er mag kopieren, ausdrucken und an die Wand hängen und Freunde, Verwandte und Bekannte, sowie Feinde damit belästigen - jegliche kommerzielle Nutzung ist aber ausdrücklich untersagt.

Inhalt

First Strike - Vorbereitung	5
Wohin im Krisenfall?	6
1. Organisation/Karten/Papiere/Flucht	7
1.1. Auto	8
1.1.2 Motorrad	9
1.1.3 Fahrrad	9
1.2. Karten/Navigation/Orientierung	10
2. Nahrung	11
3. Werkzeug/Unterschluß/Utensilien	12
4. Kleidung/Decken.....	14
4.1 Taschen + Rucksack packen / Minimumausrüstung	15
5. Hygiene.....	18
5.1 ABC-Schutz	18
6. Kommunikation + Unterhaltung	20
7. Medizin und Erste Hilfe.....	21
8. Hieb-, Stich- und Schußwaffen	23
Anmerkungen	24

Dritter Weltkrieg im Europa

Visuelle Darstellung von Prognosezeigungen europäischer Seher



First Strike - Vorbereitung

Wenn es kracht*, dann sollte man sein Fluchtgepäck, Fluchtfahrzeug und andere wichtige Dinge zur Hand haben und nicht erst panisch danach suchen müssen.

Eine gepackter Notfallausrüstung beruhigt ungemein - vor allem, wenn sich alles darin befindet, was im Gefahrenfall nützlich und hilfreich ist.

Die folgenden Seiten stellen eine Checkliste zur Verfügung, die ersteinmal das Nötigste abdeckt - plus einige Dinge, die für die Zeit danach nützlich sein könnten. Diese Liste kann nicht vollständig sein, da verschiedene Menschen verschiedene Bedürfnisse haben.

Ein Familienvater wird sicher Kuschtiere für die Kinder einpacken, während Singles dafür vielleicht lieber den Katzenkorb und Katzenfutter mitnehmen (vorausgesetzt er/sie bringt es nicht über sich seine Haustiere einfach auszusetzen oder brrrr - alleine der Gedanke daran dreht mir den Magen um).

Interessante Webseiten zu diesem Thema wären:

Für die Zeit davor:

Bundesamt für Zivilschutz: <http://www.bzs.bund.de/index2.html>

Zusammenbruchsforum: <http://f27.parsimony.net/forum66814/index.htm>

Für die Zeit danach:

Das Vorsorgeforum: <http://f27.parsimony.net/forum66013/>

Das Naturforum: <http://www.natur-forum.de/forum/index.php>

(Krieg, Aufruhr, Mord- und Totschlag in der Nachbarschaft, Asteroiden- oder Meteor-Impakt oder ein einfaches Gasleck mit Explosionsgefahr.)*

Wohin im Krisenfall?

Im Ernstfall sollte man sich nicht in einer Stadt aufhalten, bzw. diese sofort verlassen. Auf dem Land, in der Nähe eines Dorfes oder eines Waldes, ist man wesentlich sicherer.

Im Kriegsfall wären alle größeren Städte auf jeden Fall Angriffsziele. Die bei einem Asteroiden- oder Meteor-Impakt auftretenden Beben könnten die meisten Gebäude beschädigen oder sogar zum Einsturz bringen. Höhlen könnten sich als Todesfalle erweisen - aber auch als perfekte Schutzräume.

Sollte es soweit kommen - **raus aus der Stadt!** Da in so einem Falle vermutlich eine ganze Menge Menschen auf dieselbe Idee kommen werden, sollte man alternative Fluchtrouten und Fluchtfahrzeuge in's Auge fassen. (Was nützt einem ein - mit Kind, Kegel und erstklassiger Ausrüstung - vollgepacktes **SUV**, wenn man mitten im Ort im Stau steht?) Ein Fahrzeug macht nur Sinn, wenn man damit rechtzeitig aus der Stadt rauskommt.

Menschen, die am Stadtrand wohnen haben es leichter als Leute aus der Innenstadt. Bewohner von ländlicheren Gebieten können sich sogar richtig Zeit lassen.

Wer die Möglichkeit hat, der sollte jetzt schon einen Fluchtplatz oder Unterstand in's Auge fassen und dort Notfallpakete deponieren. Ein Wochenendhäuschen auf dem Land, eine gemietete Scheune oder Garage wären Alternativen zu einfach im Wald verbuddelten Depots, die ein neugieriges Wildschwein oder ein Dachs wieder ausgraben kann.

Unter jedem Absatz auf folgender Liste ist etwas Platz, um eigene Ideen unterzubringen. Achten Sie darauf, daß zusätzliches Material ggfs. auf dem Rücken durch die Gegend geschleift werden muß. Ein ungeübter hat schon mit 10kg-Rucksäcken Probleme. Überlegen Sie genau, was wichtig ist und was nicht. Ziehen Sie auch in Betracht, daß sie möglicherweise ihr Fahrzeug aufgeben müssen (Stau, Defekt, Kraftstoffmangel, Beschlagnahmung durch Behörden oder Raub durch rüde, randalierende Räuber).

1. Organisation/Karten/Papiere/Flucht

- Haus und Eigentum sichern (soweit möglich und nötig)
- 1 Geburtsurkunde pro Person*
- 1 Personalausweis/Reisepass pro Person*
- 1 Führerschein pro Person (wenn vorhanden)*
- 1 Krankenkassenkarte pro Person*
- 1 Telefonkarte € 6,--/Telefongeld € 5,--
- alle wichtigen Telefonnummern
- verschiedene kleine Wörterbücher (englisch, französisch, russisch, usw.)
Keine elektronischen Taschentranslatoren - Ausfallgefahr!
- Befähigungsnachweise (z.B. Pilotenschein, Kapitänspatent, usw.)
- 1 Rucksack pro Person (gute Militär- oder Campingrucksäcke, evtl. mit eingebauten Trinksystemen. Z.B. Deuter oder, für solvente Angeber HydraS-torm „Predator“)
- Zivilschutzratgeber
 - + Volz' „Überleben in Natur und Umwelt“ (Pflicht!)
 - + evtl. Lichtenfels „Lexikon des Überlebens“

** Notfalls beglaubigte Kopien in Folie eingeschweißt. Sinnvoll oder nicht - vielleicht wird es gar nicht so schlimm und man möchte in seine Wohnung zurück und muß sich ausweisen um nicht wegen Plünderung erschossen zu werden.*

1.1. Auto (ggfs. mit Hänger u/o Dachkoffer)

- Auto vollgetankt + 2 Kanister Benzin/Diesel à 5l, 1 Kanister Motoröl 5l, 1 Kanister Kühlwasser
- Kühlwasser, Reifendruck und Ölstand geprüft
- Wischerflüssigkeit, Bremsflüssigkeit, Autobatterie (Flüssigkeitsstand) und Ersatzreifen (Druck) geprüft
- **div. Material:**
Flickzeug für Schläuche, Ersatzschläuche, div Schrauben + Muttern, Kühlerdicht, Isolierband, Schlauchschellen, Elektrodraht, Bindedraht, Kabelbinder in div. Größen, Lüsterklemmen, Ersatzsicherungen, Ersatzlampen, Seilklemmen, 1-2 Packungen mit Nägeln, 1-2 Treibstofffilter für Schlauch-einbau bei Vergasermotor, Zündkerzen, Keilriemen, Scheibenwischer, 1 Multi-Messinstrument für die Elektrik
- **1x Werkzeugsatz:**
Wagenheber, 2x Schlüsselsatz, Kombizange, Rohrzange, Schraubendreher, Inbusschlüssel, Eisen- + Gummi-Hammer, Blechschere, kleine Pumpe zum Sprit abzapfen (+ 2x 4m Schlauch), 2x Montiereisen, Starthilfekabel, 1x Satz Metallfeilen, Hubzug + Stahlseil oder Kette, 2-3 Schäkel, Spaten o. Schaufel, Spitzhacke, Brechstange, Eimer
- **1x Werkzeugsatz f. Holz:**
Axt, Spaltkeil, 1x Stemmeisen, Säge mit Wechselblättern für Metall + Holz, 1 Satz Holzfeilen, 1 Hobel
- Handluftpumpe oder 12 V Autoreifenpumpe (ca. 10 € im Autohandel)
- Schnur, Seil, Abschleppseil, Schneeketten
- 2x Verbandskästen vollständig
- 1x große, warme Decke (zb. BW)
- starke Taschenlampe plus Ersatzbirne und Batterie
- 3x Pappe (Umzugkartons)
- Einge Pakete EPA oder Meal-Ready-to-Eat (MRE) + einige Konserven
- Tarnnetz um euer Auto im Wald abzutarnen (ein großes Stück, nicht 10 kleine!)

1.1.2 Motorrad (s.o.)

- Tank vollgetankt
- 1 Kanister Benzin (wenn möglich und der Platz es zulässt)
- Kühlwasser gecheckt (wenn nötig)
- Reifendruck gecheckt
- Ölstand gecheckt
- Bremsflüssigkeit gecheckt
- Batterie gecheckt (Flüssigkeitsstand)
- 1 Flasche Motoröl
- Handpumpe
- Ersatzrad und ggfs. Ersatzschläuche (falls möglich)
- Kevlareinlagen für die Räder (falls nötig)
- Tankrucksack
- Packtaschen/-koffer
- Tarnnetz um das Bike im Wald abzutarnen

1.1.3 Fahrrad (ggfs. mit Anhänger)

- Reifenflickzeug
- Luftpumpe
- Reparaturwerkzeug
- Packtaschen + solide Packtaschenbefestigung
- Ersatzrad und Ersatzschläuche (Schwalbe oder spez. MTB-Schläuche)
- Kevlareinlagen für die Räder

Anmerkung:

Per Notfallverordnung können motorisierte Verkehrsmittel beschlagnahmt werden. Ein NEMP (Nuklearer Elektro-Magnetischer Puls) kann die Fahrzeugelektrik und Elektronik völlig zerstören. Ein paar Fahrräder sind also besser als gar nichts.

Notfall, bzw. Expeditionsausrüstung gibt's z.B. bei Därr.

1.2. Karten/Navigation/Orientierung

- 1 Satz Generalkarten Deutschland 1:200.000
*Fluchtrouten und -Ziel eingezeichnet; mind. 1 Alternativroute eingezeichnet
evtl. Höhlen/Stollen/Burgruinen etc. eingezeichnet*
- 1 Karte Österreich 1/600:000
evtl. Höhlen/Stollen/Burgruinen etc. eingezeichnet
- 1 Karte Europa, darin eingezeichnet: möglicher Kriegsverlauf/sichere Zonen, mögliche Impact-Orte/Überschwemmungszonen
- Detailkarten für neuralgische Punkte (z.B. Straßensperren umfahren)
- Kartentasche mit Plastikfenster (mit wasserlöslichen Folienstiften)
- 2 Kartenkompass (ölgelagert)
- 1 Lineal 30 cm
- 1 Navigationsdreieck (großes Geodreieck)
- 1 Zirkel
- 1 Signalspiegel (polierter Edelstahl - unzerbrechlich)
- 1 Signalpfeife (Kunststoff oder Metall - Hauptsache laut!)
- 3 Bleistifte
- 2 Anspitzer
- 2 Radiergummis
- 5 Kugelschreiber (vorher testen - evtl. mit Ersatzminen)
- Wachsstifte oder Edding-Filzstifte rot + schwarz, evtl. Kreide
- 1 Schachtel Reißzwecken
- 1 Notizblock DIN A6
- 1 Block DIN A5
- 1 Solartaschenrechner
- 1 Armbanduhr analog (mechanisch mit automatischem Aufzug)
- 1 Fernglas (gute Qualität z.B. Steiner Nighthunter) (evtl. 1 Nachtsichtgerät incl. Akku + Batterien)

Anmerkung:

Es ist zweifelhaft, ob GPS im Katastrophenfall noch benutzt werden kann. Kompass und gutes Kartenmaterial sind daher vorzuziehen

2. Nahrung

- ausreichend/ausgewogene Dosennahrung pro Person
- 1 Paket Mehl pro Person (einzeln eingeschweißt)
- 1 Paket Salz pro 4-5 Personen (einzeln eingeschweißt - kein Kochsalz verwenden - besser gutes Kristallsalz, unjodiert, unfluoridiert)
- 1/2 Pakete Zucker pro Person
- 20-40 Liter Wasser (mehr erst am Zielort)
- 1 Multivitamin-Kautablette pro Person u. pro Tag
- 1/2 Multivitamin-Brausetablette pro Person u. pro Tag
- 2 Traubenzuckertabletten pro Person u. pro Tag
- 1 große Tüte mit Bonbons (gut für die Moral)
- Haltbare Schokolade (in Blechdosen)

Anmerkung:

Als Notproviant eignet sich dehydrierte „Trekking-Nahrung“, die es auch fleischlos gibt und sich durch Zugabe von Wasser in vollwertige Mahlzeiten verwandelt. Auch der BW-Notproviant, BP-5 sowie die berühmten „Panzerplatten 02“ eignen sich gut für die Notfallausrüstung. Dosenbrot (Vollkornbrot/Pumpernickel) ist ebenfalls zu empfehlen. Die US-Kampfverpflegung MRE (Meal Ready to Eat) ist über die einschlägigen WebShops zu beziehen. Erhältlich im Outdoorshop oder über Trekking- und Outdoorversandhandel im Web.

Räer: <http://www.raeer.com/>

Globetrotter: <http://www.globetrotter.de/>

Ranger-Shop: <http://www.ranger-shop.de/>

Mayer-Ausrüstungen: <http://www.mayer-ausruestungen.de/>

3. Werkzeug/Unterschlupf/Utensilien

Werkzeugkoffer:

- 1 guter Hammer (z.B. Zimmermanns- und/oder Maurer-Hammer)
- 1 größere Schachtel verschieden lange Nägel und Schrauben
- 1x Satz Schraubendreher Kreuzschlitz + Normal (alternativ: hochwertiges Multitool oder Bit-Box mit Griff und/oder Ratsche)
- 2 Zangen (Kombizange + Rohrzange)
- 1 Astsäge (notfalls Ring-Drahtsäge)
- 4 Karabinerhaken
- 1 Seil 20m (mind. Durchm. 0,80 cm)
- mehrere Rollen Draht in verschiedenen Stärken (Stahl/Eisen, Kupfer, usw. zum bauen eines Unterstandes oder für Elektrobasteleien)
- 1 große Packung extralange Kabelbinder
- 1 großes Mehrzweck-/Survivalmesser (kein Hohlgriff - durchgehende Klinge)
- 1 Taschenmesser (gutes Schweizer Offiziersmesser oder BW-Messer)
- 1 Messerschärfer (guter 2-seitiger Wasserschleifstein, 1 Wetzstahl)
- 1 Beil oder Axt (z.B. Fiskars Campingbeil, FOX oder Gränsfors)
- 1 Schere
- 1 Rolle Isolierband
- 1 Rolle breites Isolierband (zum Abdichten - Panzerband/Gaffertape)
- 10 Päckchen Zündhölzer (einzeln verschweißt, ggfs. Alleszünder)
- 3 Feuerzeuge nachfüllbar + 1-2 Nachfüllbehälter Feuerzeuggas
- 1 Funkenschlagstein
- 1 Lupe/Brennglas
- 1 Klappspaten
- 10 große Kerzen
- 1 Petroleumlampe klein + 1 Ersatzdocht Petroleumlampe (Petromax)
- 1 - 2 Flaschen Petroleum 1l
- 1 Taschenlampe groß incl. Akku + 2x Batt.+Ersatzlämpchen
- 1 Taschenlampe klein incl. Akku + 2x Batt.+Ersatzlämpchen
- 1 Solar-Akkuladegerät für alle mitzunehmenden Akkutypen *alternativ*:

- 1 Generator von z.B. Eisemann mit EMP-Schutz für Leute, die auf Strom gar nicht verzichten können oder wollen (z.B. Notebook-Besitzer, die sich dieses PDF nicht ausgedruckt haben *eg*)
- 1 - 2 Kanister Sprit 20l für Generator
- 1 Gaskocher/Esbitkocher/Mehrstoffbrenner
- 1/2h Brennstoff pro Tag für Kocher
- Kochtöpfe, Pfannen und Wasserkessel
(Komplettes Camping-Set empfohlen - vorzugsweise Edelstahl - ansonsten Alu oder emailliert)
- 1 Dosenöffner (Ersatzdosenöffner an den Taschenmessern)
- Essbesteck:
 - 1 Löffel/Gabel/Messer pro Person (Edelstahl)
 - 1 Metallbecher pro Person
 - 1 Eßschale Metall pro Person
 (Komplettes Camping-Set empfohlen - Edelstahl, Alu oder emailliert)
- 1 Plastikplane 3m x 3m mit Metalllösen
- 1 Zelt grün, imprägniert, vollständig! pro 3 Personen
- 1 Rolle Alufolie (EMP-Schutz der E.-Geräte, auch Digitaluhren)
- 20 Gummiringe/Gummibänder
- 1 Rolle Paketschnur
- Basis Angelset (Schnur, versch. Haken, Aalschnüre, engmaschiges Kunststoffnetz)
- 1 Bauanleitung für Schutzhütte und Unterstände. „Volz“ siehe Seite 7

Anmerkung:

Sollten Atomwaffen zum Einsatz kommen, so kann ein NEMP (Nuklearer Elektro-Magnetischer Puls) sämtliche Elektrik und Elektronik vernichten. Radios, Fernseher, Computer und Autos - die inzwischen samt und sonders computerisiert sind - werden nicht mehr funktionieren. Zum Schutz von Geräten taugt eine dicke Schicht Alu-Folie. Besser ist eine Hülle aus sogenanntem μ -Metall (Mü-Metall). Dieses Material schützt hervorragend vor elektromagnetischer Strahlung, ist aber recht teuer.

4. Kleidung/Decken

- 1x feste Wanderschuhe, imprägniert, besser: Militärstiefel
(Standard-Allround: BW alte Art, bei langen Fußmärschen und Problemen mit den Füßen lieber US-Jungle Boots, Gebirge: BW-Bergstiefel; wichtig: 4 Paar Ersatz-Schnürsenkel!)
- 1x lange Unterhose Baumwolle
- 3x Shorts (keine normalen engen Unterhosen)
- 5x Socken grau BW (falls neu, öfters waschen sonst gibt's Blasen)
- 2x T-Shirt
- 2x Hose (eine an, eine im Rucksack), BW oliv besser als fleck da wärmer und strapazierfähiger, US Ri-stop)
- 1x Gürtel für die Hose
- 2x Hosenträger
- 1x Lochkoppel (US) über der Jacke (US-Koppel einige Vorteile gegenüber BW Koppeln)
- 2x Jacke (eine an, eine im Rucksack), BW oliv besser als fleck da wärmer und strapazierfähiger, US Ri-stop)
- 1 leichte Regenjacke imprägniert, (besser BW-Regenponcho, der auch über den Rucksack geht.)
- 1x Handschuhe (nicht BW schwarz, trocknen nicht und sind im Winter arschkalt, besser fleck aus Synthetik (ca 10 €). (Winter/ABC-Schutz)
- 1x Mütze (BW Mütze oder US)
- 1x Woll-Rollmütze
- 1x Schal
- 1 guter Schlafsack pro Person (bis -15° oder Kombisäcke)
- 1 Iso-Matte pro Person
- 1 gute Decke pro 2 Personen
- 2 Nähzeugsets (1x am Körper, 1x im Rucksack)
- 1 Brille + 1 Ersatzbrille (Sportbrille) im Hartschalenetui
- 1 Sonnenbrille (besser: Staubschutzbrillen mit Wechselgläsern aus dem BW-Shop)

4.1 Taschen + Rucksack packen / Minimumausrüstung

In die Taschen:

Beintaschen:

- 1x Dreieckstuch (BW)
- 1x kleines Taschenmesser an Schnur (BW hat gute Säge)
- 1x US-MRE („Meal-Ready-to-Eat“=Notnahrung), passt genau rein.
- 1x Päckchen Papiertaschentücher
- 1x wasserdichtes Päckchen mit Schur, Angelhaken, Nägeln, Sicherheitsnadeln, Nadeln, Teelicht

Hosentaschen:

- 1x Taschentuch Stoff (vielfältige Einsatzmöglichkeiten)
- 1x Ohrenstopfen (auch für Zivilisten sinnvoll)
- 1x 3 Meter Toilettenpapier (nichts ist schlimmer als lange suchen)
- 1x Karte von der Gegend in Elefantenhaut eingeklebt (Wanderkarte, besser Topikkarte aus Buchhandlung)

Jackentasche: (Zeug teilweise in Survivalweste)

- 1x Kompass an Schnur (kein Billigmodell, ölgelagert)
- 1x Kugelschreiber
- 1x Bleistift
- 1x Notizblock
- 1x Ohrenstopfen in die Armtasche
- 1x Sektkorken
- 1x Feuerzeug
- 1x Streichhölzer in Wachs getaucht
- 1x Magnesiumblock (Feuer machen)
- 1x Multitool (Gerber, Leatherman oder SwissTool)
- 1x Zigaretten, wasserdicht verpackt! (wer's braucht ;-)

Survivalweste über der Jacke. Habt ihr keine keine machen wir uns eine: Alte BW Jacke oliv, Ärmel ab und kleine Stofftaschen draufnähen. D-Ringe in Brusthöhe befestigen. Schlaufen in Bauchhöhe (Schrotmunition, Beil usw.) Innentaschen einnähen, alles knöpfbar ... kein Reißverschluss!

am Lochkoppel (Beschreibung Rechtshänder)

- 1x Lochkoppeltragegestell (je nach Geschmack)

- 1x hinten links Wasserflasche gefüllt mit Leitungswasser (BW Metall nicht US aus Plastik)
- 1x links Kampfmesser (alternativ: selbe Stelle am Hosengürtel)
- 1x rechts Pistolentasche (wer eine Waffe hat ...)
- 1x hinten rechts Multipacktasche (nicht zu groß)
- vorne 2x kleine Multitaschen (flach), (z.B. BW Munitionstaschen alt)

in Multitasche hinten:

- 1x Esbitkocher mit Esbit
- 1x Becher faltbar Plastik
- 1x BW-Besteck

In den Rucksack:

Rucksack (muß nicht teuer sein und groß, aber gut zu tragen, z.B. BW alt oder Fleck kann aber auch ein teurer HydraStorm Kampfrucksack sein.)

- Isomatte (BW 3fach klappbar) als Rückenschonung in den Rucksack
- 1x gelber Sack, da dann alles rein
- 1x Parka (BW oder US aber mit Futter)
- 1x BW Klappspaten
- 1x Dosenöffner
- 1x Holz-Beil (Baumarkt, dann schärfen)
- einige Teelichter
- 1x 10-15 Meter Schnur
- 1x kleines Stück Tarnnetz, Manngröße (z.B. BW)
- 1x Bergsteigerseil (nur Gebirge und Hochwald)
- 1x BW Schneetarnhose und Jacke (nur bei Bedarf)
- 1x oder 2x EPA BW oder MRE (US), wasserdicht!
- 1x Packung Schoko-Kekse (Prinzenrolle), wasserdicht!
- 1x Überlebensfibel (Volz, siehe Amazon)
- 1x stabile Einfriertüten mit Survivalmaterial: Nägel, Nadeln, Angelzeug, Zwirn, Schere..)
- 1x Dokumente Fotokopien (Personalausweis, Reisepass, Geburtsurkunde...), wasserdicht!
- 1x Medikamente (Mullbinde, Pflaster, Jod, Tabletten, Schmerzmittel, Salben..), wasserdicht!!
- Ersatzwäsche, siehe oben (Hose, Jacke, Socken...)

- 1x Survivalmesser in Seitentasche
 - 1x Jagdmesser oder Opinel (ca. 10 €) in Seitentasche
 - 2x Päckchen Papiertaschentücher, Seitentasche, wasserdicht!!
 - 1x eine Rolle Toilettenpapier (weiches!)
 - 10x Aldi Plastiktüten (die stabilen)
 - 1x Rettungsfolie (aus Erste Hilfe-Kasten)
 - 1x Ballistol (wird als Waffenöl verkauft, ist aber Vielzwecköl)
 - 1x Handy, Wasserdicht verpackt!!
 - 1x Radio (ein kleines billiges)
 - 1x Wachsstift für die Karten zum drauf malen
 - 1x Folienstift wasserfest
 - 1x Edding
 - 5x weiße Kreide
 - 1x Puksäge (kleine Handsäge, Baumarkt, mit Ersatzblättern)
 - 1x kleines Buch (z.B. Reclam)
- (nichts ist schlimmer als Langeweile, obwohl ihr die ersten Tage bestimmt keine Langeweile haben werdet *g*)*

Das ist das Minimum, egal, ob ihr zu Fuß flieht, oder per Auto! Der Rucksack sollte fertig gepackt bei euch liegen, Klamotten und Stiefel daneben!

(Anmerkung des Setzers: Das alles zusammen passt nicht in einen kleinen Rucksack. Ein Fassungsvermögen von mindestens 60 Liter sollte er schon haben. Ich hab's ausprobiert)

5. Hygiene

- 2 Tuben Waschpaste (Rei i.d.T.) pro 2 Personen
- 1 Flasche Spülmittelkonzentrat pro 5 Personen
- 1 Nachfüllpack Waschtenside (CD/BasisPH etc.) 500 ml verschließbar pro 2 Personen
- 2 Stck. Seife PH-neutral pro Person
- 1 Frottierhandtuch pro Person
- 1 Rasierer/Rasiermesser
- 1 Tube Rasiercreme/Rasierseife pro 2 Personen
- ausreichend Rasierklingen/Abziehleder
- 1 Rasierspiegel polierter Edelstahl (taugt auch als Signalspiegel)
- 1 Nagelschere (evtl. im Taschenmesser)
- Nagelfeile (evtl. im Taschenmesser)
- 1x Mückenchutz
- 1x Sonnenschutz
- 1 Flasche Flohschampoo
- Zahnarztcheck (jeder)
- Erste-Hilfe-Check (möglichst jeder)
- 2 Tuben Zahncreme pro Person
- 2 Zahnbürsten pro Person
- 1 Kamm oder Haarbürste pro Person
- 5 Rollen weiches Toilettenpapier pro Person

5.1 ABC-Schutz

- Micropur für 1.000 Liter oder Certisil argento Pulver
- 1 Wasserfilter mit Ersatzfiltern (Katadyn Combi - teuer aber gut)
- 5 Wasser-Falt-Kanister 10, 15 oder 20 Liter
- 1 Päckchen Staub-Mundschutz (Baumarkt)
- 4 ABC-Gasmasken (je 25 €)
- 20 ABC-Gasmaskenfilter (je 5-10 €)
- 1 Strahlungsmessgerät für Beta & Gamma Strahlung (100 DM) incl. Akku + Ersatzbatterie, incl. Anleitung
- 1 Liste/Buch mit Strahlungsgrenzwerten/Auswirkungen

- 1 Handbesen (Dekontamination)
- 1-3 Dekontaminations-Notfallpack aus dem BW-Shop

Anmerkung zu Micropur und Certisil:

- 100er Packung, 1 Tablette für 1 Liter = 100 Liter, ca. 12€
- 40er Packung, 1 Tablette für 10 Liter = 400 Liter, ca. 17€
- 100g Flasche, 1g Pulver für 100 L. = 1000 Liter, ca. 13 €

Also Micropur-Pulver kaufen. Das Pulver läßt sich mit Spielkarten und „Schiffchen“ gut vierteln, so daß man besser zu handhabende 25l Mengen erhält. Augenmaß sollte hier genügen. Das Pulver dann in kleine Plastikpäckchen abfüllen und verschweißen.

Micropur/Certisil ist Chemie - antibakteriell! D.h. es kann auch der Darmflora zusetzen. Man sollte sich also auf einen guten Combi-Wasserfilter verlassen und die Chemie für den Notfall aufsparen.

6. Kommunikation + Unterhaltung

- 1 Mobiltelefon incl. Ladegerät (voraussichtlich nur die erste Zeit nutzbar)
- 1 Paar Handfunkgeräte incl. Akku + Batterien
- 1 Weltempfänger incl. Akku + Batterien
- 1 Liste mit Radiofrequenzen (D-Welle etc.)
- alle wichtigen Telefonnummern (s.1.)

- Spiele/Zeitvertreib/Bücher (Reclamhefte)
- 1 Taschenkalender 1999/2000/2001
- 1 Romme-/Canasta-Spiel 2 x 55 Blatt incl. Spielanleitung
- 10 Würfel + Anleitung für verschiedene Würfelspiele
- Schreibpapier (s. 1.2.)
- Schreiber (s. 1.2.)
- Sport-/Lieblings-/Wissenschafts-/Survivalbücher
- 1 Heilpflanzen-Ratgeber

7. Medizin und Erste Hilfe

- Erste Hilfe-Kasten:

Inhalt: 1x Rettungsdecke, 1x Dreieckstuch, 1x Pflasterwundverband 1m/6cm, 1x Erste Hilfe Listerschere, 1x Signalpfeife, 2x Verbundpäckchen mittel, 3x Mullbinden 4m/6cm, 1x Idealbinde 5m/2,5cm, 1x Heftpflaster 5m/2,5cm, 12x Sicherheitsnadeln, 1x Einweg Handschuhe, 1x Inhaltsverzeichnis (Auffüllpacks mit Verbrauchsmaterial gibt's für 5-6 € bei OBI)

Medikamente:

- 1 Flasche Fußpuder
- 1 Fläschchen medizinischer Alkohol
- 1 Fläschchen Wunddesinfektionsmittel
- 1 Breitbandantibiotikum oder Curcuma/Gelbwurz (pflanzlich/äußerlich)
- 1 Tube Voltaren oder Fläschchen Diclofenac
- 1 Fläschchen Neo-Ballistol
- 50 ASS-Tabletten 500mg + 50 Paracetamol + 50 Ibuprofen pro Person (Aspirin wirkt nicht bei jedem und geht böse auf den Magen)
- 1 Tube Wund-/Heilsalbe oder Ringelblumensalbe
- 1 Schachtel Halstabletten
- 1 große Schachtel Kohletabletten (N2/N3) + Gegenmittel gegen Darmverschluss, evtl. noch 1 Schachtel harte Chemie
- Multi-Vitamin Tabletten s. 2.
- 1 Schachtel Jod-Tabletten 100mg zur Jodblockade der Schilddrüse
- 1 Fläschchen Nasenspray/Nasentropfen
- 1 Fläschchen Hustensaft
- Homöopathische Reiseapotheke für die empfindlicheren Leute
- 1 Pinzette
- 1 Zahnarzt-Spiegel
- 1 Zahnarztsonde
- 1 Medizinbuch/Ratgeber

Für Sanitäter und andere Leute, die wissen, was sie tun:

- **Tatonka - First Aid „Pro“**

1 Air Vita° Bi-Protect, 2 Safe Set V, 2 Einwegspritzen 5ml, 2 Einmalkanüle Nr.2, 2 Einwegkanüle Nr.12, 1 Perfudrop-Air Infusionsgerät, 1 Vasadrop-Venenverweilkanüle G-20,0 rosa, 1 Aluderm-Aluplast, Braunülenpflaster einzeln, 3 Aluderm-Aluplast Injektionspflaster stabil PVC 12x40mm, 1 Aluderm-Aluplast Steril-Verband 100x90mm, 1 Aluderm-Aluplast elastisch Sortiment 4, 2 Aluderm Kompressen einzeln 10x10cm, 1 Aluderm Verbandpäckchen DIN mittel, 3 Pflasterstreifen 12x2,5cm, 1 Plast 5m/1,25cm, 1 Nahtmaterial DS 24 Seide schwarz 2-0, 1 Einmalskalpell Fig.10, 5 Alkoholtupfer einzeln, 1 Cutasept Pumpflasche 50ml

Es schadet sicher nicht, sich auch mit anderen Medikamenten einzudecken, soweit erhältlich. Benötigt jemand persönliche Medikamente, dann sollte für einen ausreichenden Vorrat gesorgt werden.

In Rüdiger Nehberg's Büchern „Überleben ums Verrecken“ und „Medizin Survival“ werden Medikamente und Selbsthilfe ausführlichst besprochen.

8. Hieb-, Stich- und Schußwaffen

Anmerkung: Am 01.04.2003 wurde das deutsche Waffengesetz erheblich verschärft. Das führen von Signalwaffen (das tragen von geladenen Schreckschuß- oder Gaspistolen (+ Revolvern) in der Öffentlichkeit) erfordert seit neuestem den „kleinen Waffenschein“. In den eigenen vier Wänden oder auf dem eigenen Grundstück ist dieser Waffenschein nicht nötig.

Weiterhin sind Messer mit einer Klingenlänge über 8cm, Stoßdolche, sowie Wurfsterne, Butterflymesser und bestimmte Arten von Schnappmessern verboten worden. Für weitere Informationen sollte man sich mit dem aktuell geltenden Waffengesetz vertraut machen, um nicht versehentlich gegen geltendes Recht zu verstoßen.

Für die individuelle Bewaffung existiert ein eigenes Dokument, da die nötigen Informationen den Umfang dieses PDFs leicht verfünffachen würden.

Anmerkungen

Anmerkung Feuer:

- Eingeschweißte Streichholzpäckchen und Feuerzeuge gut verteilen um Totalverlust auszuschließen. Es gibt spezielle Sturmhölzer, die auch bei starkem Wind nicht ausgehen.

Anmerkung Feuer ohne Streichhölzer/Feuerzeug:

- Die bekannte „Dreh-Holzstab-Methode“ und „Feuerbogen/Feuersäge“ funktioniert laut Rüdiger Nehberg nur, wenn der Stab aus Weichholz und die Unterlage aus Hartholz besteht, nicht umgekehrt. Denn: Das Weichholz des Stabes raspelt sich nach einiger Zeit ab und liefert den Span, der zum Glimmen notwendig ist. Umgekehrt fängt es nur an zu rauchen. Als Zunder kann ein Stück Textilstoff dienen, der zuvor gezupft wurde. Auch alle möglichen Fallschirmsamen (z.B. Löwenzahn/Diestelwolle, Rohrkolben) geben guten Zunder ab. Zunder funktioniert besser, wenn er Aschereste (von vorherigem Feuer) enthält. (Nach eigenen Experimenten ist die Holzsorte nicht ganz so wichtig. Weichholz reibt sich zu schnell ab, Hartholz erfordert einen hohen Kraftaufwand. Man kann also mit jedem mittelfesten Holz arbeiten und kann mit ausreichender Praxis mit **jedem** Holz Feuer machen.)
- Die bekannte Brennglas-Methode (nicht direkt in den Lichtpunkt schauen und Sonnenbrille benutzen): also Lupe einpacken. Auch bei wolkenfreiem Himmel im Winter brauchbar.
- Feuerstein + Markasit oder Pyrit (enthalten Schwefel für länger glühende Funken → Zunder) entzünden. Steine gibt es u.a. bei Globetrotter.
- Magnesium-Feuerstarter aus dem Militärhandel sind ebenfalls zu empfehlen.

Anmerkung Haustiere:

Einen guterzogenen Hund wird man wohl mitnehmen können, Hamster, Käfigvögel, Kaninchen, etc. evtl. aussetzen. Wer es nicht fertigbringt, seine Zimmertiger auszusetzen oder einfach zu entsorgen (wer kann das schon - auch dann, wenn's rund gehen sollte), der sollte sich vorher gründlich überlegen, wie er das Problem löst. Der Zusammenbruch wird kaum ohne Vorwarnung erfolgen - man kann also rechtzeitig handeln

Platz für Notizen, Tipps und Tricks: