

Ein Notfallrucksack bietet dir die Möglichkeit, in einer Notsituation handlungsfähig zu bleiben. Damit du unterwegs nicht feststellen musst, was du alles vergessen hast, beinhaltet diese Packliste praktische Kontrollkästchen, mit denen du bereits gepackte Ausrüstung abhaken kannst.

Grundlage dieser Packliste ist ein sogenannter **B.O.B (Bug-Out-Bag)**, ein Rucksack, der es dir ermöglicht, ca. drei bis vier Tage autark draußen zurecht zu kommen. Autark bedeutet, dass du nicht auf eine Unterkunft angewiesen bist und dich selbst mit Nahrung und Wasser versorgen kannst.

Um die Wahl der richtigen Ausrüstung zu erleichtern, wurde die Packliste um Ausrüstungsvorschläge erweitert. Diese bilden zwei mögliche Herangehensweisen an das Thema „Notfallausrüstung“.

Wer sich grundlegend Ausrüstung zusammenstellen möchte und über ein kleines Budget verfügt oder einfach nicht viel für Ausrüstung ausgeben möchte, wird mit dem Ausrüstungsset „**BASIC**“ gut beraten sein. Der Inhalt ist zum Teil eher für den Einmalgebrauch gedacht, aber funktional und sehr leicht.

Die Packliste „**PRO**“ bietet hochwertige und äußerst robuste Ausrüstung, die ihren Dienst viele Jahre erfüllen wird. Diese Packliste orientiert sich besonders an extremen Einsatzbedingungen und bildet zudem eine solide Basis für den Ausbau zu einem **I.N.C.H. (I`m Never Coming Home Bag)** Rucksack – einem Rucksack mit Ausrüstung für ständiges autarkes Leben abseits der Zivilisation. Grundlegend ist aber auch dieser Rucksack für das Überleben der ersten drei bis vier Tage nach einer Katastrophe ausgelegt.

Weitere Informationen zum Thema Notfallrucksack und Ausrüstung, sowie Ausrüstungsvergleiche und Ratgeber findest du unter:

<http://www.notfallrucksack-ratgeber.de>

Transport	BASIC	PRO
<input type="checkbox"/> Rucksack	BW Kampfrucksack (gebraucht)	TT Pathfinder MK II
<input type="checkbox"/> alternativ	Brandit US Cooper	TT Raid Pack MKIII
<input type="checkbox"/> Gürteltasche	Mil-Tec MOD.SYSTEM	Maxpedition Versipack Octa
<input type="checkbox"/> Wassertransport (Faltkanister / Wasserblase)	Tatonka Faltkanister	Tatonka Faltkanister

Kleidung (in unauffälliger Farbe)	BASIC	PRO
<input type="checkbox"/> am Mann (Jacke, Hose, mehrlagige Kleidung)	<i>selbst einfügen</i>	<i>selbst einfügen</i>
<input type="checkbox"/> Mütze	Mütze Fleece TT	Mütze Fleece TT
<input type="checkbox"/> Wanderschuhe / Stiefel (wasserdicht)	<i>selbst einfügen</i>	HAIX Scout
<input type="checkbox"/> Regenponcho (optional mit Tarpfunktion)	Regenponcho Tarpfunktion	Tatonka Regencape
<input type="checkbox"/> robuste Handschuhe	BW Lederhandschuhe	BW Lederhandschuhe
<input type="checkbox"/> Wechselkleidung (wasserdicht verpackt)	<i>selbst einfügen</i>	<i>selbst einfügen</i>
<input type="checkbox"/> Mundschutz	3M Atemschutzmaske	3M Atemschutzmaske

Unterkunft	BASIC	PRO
<input type="checkbox"/> Schlafsack	CAMTOA® ultraleicht	Carinthia Defence 4
<input type="checkbox"/> Isomatte	BW Isomatte	Thermarest NeoAir
<input type="checkbox"/> Tarp	<i>selbst einfügen</i>	TarpTent ProTrail
<input type="checkbox"/> Biwaksack	Mountain Equipment 6980	Carinthia GORE-TEX

Wasseraufbereitung	BASIC	PRO
<input type="checkbox"/> Wasserentkeimungstabletten	Micropur Forte MF 1T	Micropur Forte MF 1T
<input type="checkbox"/> Outdoor - Wasserfilter	Sawyer MINI	Sawyer MINI

Nahrung / Wasser	BASIC	PRO
<input type="checkbox"/> Dehydratisierte Nahrung	TREK'N EAT	TREK'N EAT
<input type="checkbox"/> Überlebensration	NRG-5 500g	NRG-5 500g
<input type="checkbox"/> Schnellnahrung	Trekkingkekse	Trekkingkekse
<input type="checkbox"/> Wasser (ca. 3 Liter)	<i>selbst einfügen</i>	<i>selbst einfügen</i>

Kocher / Behältnisse	BASIC	PRO
<input type="checkbox"/> Notkocher	M71 Notkocher	BushBox
<input type="checkbox"/> Besteck	Spork Kunststoff	Spork Titanium
<input type="checkbox"/> Trinkflasche	Nalgene Oasis	Nalgene Oasis
<input type="checkbox"/> Topf oder Becher (passend zur Trinkflasche)	US Feldflaschenbecher	US Feldflaschenbecher
<input type="checkbox"/> Trinkflaschentasche	"Molle" coyote tan	"Molle" coyote tan

Erste Hilfe	BASIC	PRO
<input type="checkbox"/> Outdoor Erste-Hilfe-Set	Tatonka Compact	Tatonka Compact
<input type="checkbox"/> Schmerzmittel	IbuHexal akut 400 mg	IbuHexal akut 400 mg
<input type="checkbox"/> Entzündungshemmer	Diclac Dolo Tabletten	Diclac Dolo Tabletten
<input type="checkbox"/> Antibiotika	<i>selbst einfügen</i>	<i>selbst einfügen</i>
<input type="checkbox"/> Kohletabletten	SOS Kohle-Tabletten	SOS Kohle-Tabletten
<input type="checkbox"/> Jodtabletten	KALIUMIODID Lannacher	KALIUMIODID Lannacher
<input type="checkbox"/> Wund- und Heilsalbe	Bepanthen Wundsalbe	Bepanthen Wundsalbe
<input type="checkbox"/> persönliche Medikamente	<i>selbst einfügen</i>	<i>selbst einfügen</i>
<input type="checkbox"/> steriles Nähzeug	Chirurgisches Nahtmaterial	Chirurgisches Nahtmaterial
<input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel	SOS Desinfektions-Spray 100 ml	SOS Desinfektions-Spray 100 ml
<input type="checkbox"/> Sicherheitsnadeln	Sicherheitsnadeln	Sicherheitsnadeln
<input type="checkbox"/> Pinzette	Wilkinson Sword	Wilkinson Sword
<input type="checkbox"/> SOS Kapsel mit Notfallkarte	JOVIVI Notfall-Kapsel	JOVIVI Notfall-Kapsel
<input type="checkbox"/> SOS USB Kapsel	<i>selbst einfügen</i>	UTAG Notfall-USB-Stick
<input type="checkbox"/> Rettungsdecke	Tatonka Rettungsdecke	Tatonka Rettungsdecke

Navigation / Kommunikation	BASIC	PRO
<input type="checkbox"/> Kurbelradio	IntiPal FM	Midland C1173 ER300
<input type="checkbox"/> Handy	<i>selbst einfügen</i>	<i>selbst einfügen</i>
<input type="checkbox"/> Kompass	Recta DS-40	Recta DS-40
<input type="checkbox"/> Karte	<i>selbst einfügen</i>	<i>selbst einfügen</i>
<input type="checkbox"/> Ladegerät	<i>selbst einfügen</i>	<i>selbst einfügen</i>
<input type="checkbox"/> Monokular	<i>selbst einfügen</i>	Vortex Solo
<input type="checkbox"/> Uhr	<i>selbst einfügen</i>	UZI Protector Tritium
<input type="checkbox"/> Signalpfeife	Acme Tornado Slimline	Acme Tornado Slimline
<input type="checkbox"/> Taschenlampe	LED Lenser L6	Fenix LED TK15
<input type="checkbox"/> Ersatzbatterien	<i>selbst einfügen</i>	<i>selbst einfügen</i>
<input type="checkbox"/> Stirnlampenband (für die Taschenlampe)	Stirnband Jakstrap	Stirnband Jakstrap
<input type="checkbox"/> Signalspiegel	Coghlan's Metallspiegel	Coghlan's Metallspiegel

Survivalkit, Tools und sonstiges	BASIC	PRO
<input type="checkbox"/> Survivalkit klein	MFH Combat	BCB Adventure Ultimate
<input type="checkbox"/> Panzerband (ca. 10m)	BW Panzerband	BW Panzerband
<input type="checkbox"/> Paracord (ca. 20m)	WINGONEER Paracord	WINGONEER Paracord
<input type="checkbox"/> Nähset	Kleiber Nähset	Kleiber Nähset
<input type="checkbox"/> Multitool	Alpina Multi Tool T1	Leatherman Wingman
<input type="checkbox"/> Outdoor Ratgeber (im Taschenformat)	Volker Lapp: Wie helfe ich mir draußen	Volker Lapp: Wie helfe ich mir draußen
<input type="checkbox"/> Angelset	<i>selbst einfügen</i>	BCB MM213
<input type="checkbox"/> Notitzbuch + Bleistift (wasserunempfindlich)	Rite in the Rain	Rite in the Rain
<input type="checkbox"/> Messer	Hultafors HVK GH	Glock Feldmesser
<input type="checkbox"/> Dokumente (im Original und Kopien)	<i>selbst einfügen</i>	<i>selbst einfügen</i>
<input type="checkbox"/> wasserdichte Dokumentenhülle	Wasserdichte Hülle	Wasserdichte Hülle
<input type="checkbox"/> Geld (in kleinen Scheinen)	<i>selbst einfügen</i>	<i>selbst einfügen</i>

Feuer	BASIC	PRO
<input type="checkbox"/> Feuerzeug	Einwegfeuerzeuge	Easy Torch Sturmfeuerzeug
<input type="checkbox"/> Feuerstarter	Magnesium Feuerstarter	Magnesium Feuerstarter
<input type="checkbox"/> wasserfeste Streichhölzer	Lixada Streichholzer	Lixada Streichholzer

Hygiene	BASIC	PRO
<input type="checkbox"/> Zahnbürste	Oral-B 1,2,3 Classic Care	Oral-B 1,2,3 Classic Care
<input type="checkbox"/> Zahnpasta	Signal Zahnpasta	Signal Zahnpasta
<input type="checkbox"/> Toilettenpapier	Coghlands Toilettenpapier	Coghlands Toilettenpapier
<input type="checkbox"/> Kernseife	Dalli pflanzliche Kernseife	Dalli pflanzliche Kernseife
<input type="checkbox"/> Handtuch	Uquip Agility Microfaser	Uquip Agility Microfaser
<input type="checkbox"/> Taschentücher	Tempo Taschentücher	Tempo Taschentücher
<input type="checkbox"/> Rasierer	Wilkinson Sword Pronto	Wilkinson Sword Pronto
<input type="checkbox"/> Zip Beutel	Snopake Zippa Bag	Snopake Zippa Bag

## Wie sollte gepackt werden?

Wer kennt es nicht: Autoschlüssel, die oft benötigt werden, verschwinden ständig in den Tiefen der Tasche. Manchmal muss man die gesamte Tasche erst ausräumen, bevor man das Gesuchte findet. Das mag im Alltag lästig sein, während eines Notfalls ist es möglicherweise sogar gefährlich. Was kann man machen? Ausrüstung sollte so gelagert werden, dass besonders die für den täglichen Bedarf leicht zu erreichen ist. Dazu eignen sich besonders Seiten- und Deckelfächer im Rucksack. Was ist jedoch, wenn man seinen Rucksack zurücklassen muss? Dann bleibt nur noch alles, was man am Körper trägt. Könntest du damit deine Flucht fortsetzen und überleben? Im schlimmsten Fall bliebe dann nur die Kleidung, die man trägt. Um das zu vermeiden ist es sehr wichtig, die **Ausrüstung** zu **kategorisieren**. Eine Lösung ist folgende Einteilung:

1. **Überlebenswichtige Ausrüstung**
2. **Wichtige Ausrüstung**
3. **Weniger wichtige Ausrüstung**

## Überlebenswichtige Ausrüstung

Deine Überlebenswichtige Ausrüstung beinhaltet alles um zu überleben. Für den Fall, dass du von deinem Rucksack getrennt wirst, sollte sich diese Ausrüstung immer am Körper befinden. Empfehlenswert sind dazu große Taschen an Jacke und Hose, komfortabler und funktionaler ist aber eine Bauchtasche. Diese ermöglicht die sichere Aufbewahrung von Ausrüstung, ohne in der Bewegung einzuschränken. Zu deiner Überlebenswichtigen Ausrüstung gehört:

### Wasser

Wie schon oben erwähnt, muss Wasser ausreichend vorhanden sein. Dazu empfiehlt sich eine kleine Feldflasche am Gürtel. Zusätzlich sollte ein **kompakter Wasserfilter** in der Bauchtasche gelagert werden.

### Nahrung

Zumindest ein minimaler Vorrat an **Schnellnahrung** in Form von Energieriegeln oder Notnahrung sollte am Körper getragen werden. Nahrungsmangel kann die Leistungsfähigkeit innerhalb kurzer Zeit einschränken.

## Unterschluß und Wärme

Um sich vor Kälte zu schützen, sollten ausreichend **Tools zur Entfachung eines Feuers** vorhanden sein. Um die Nacht zu überstehen empfiehlt sich außerdem der Einsatz einer Rettungsdecke.

## sonstige Tools und Navigation

Ein **kleines Messer** wird in vielen Situationen nützlich sein, zudem lässt sich in der Bauchtasche optimal ein kleines **Survivalkit** (z.B. BCB Ultimate Survival Kit ) verstauen, welches zum Überleben weitere nützliche Gegenstände beinhaltet. Ausrüstung zur **Navigation** (z.B. Kompass, Karte, Taschenlampe und Monokular) sollte ebenfalls ständig greifbar sein, da es sonst schwierig wird, dein Ziel zu erreichen.

## Wichtige Ausrüstung

Zur wichtigen Ausrüstung zählt alles, was dein **Überleben unterstützt**. Dazu zählen z.B. Schlafsack, Biwaksack, Tarp, weitere Nahrung, Erste-Hilfe-Kit und Notkocher. Diese Gegenstände werden täglich benötigt und helfen dir dabei, deine Leistungsfähigkeit zu erhalten. Im Rucksack sollte die Ausrüstung daher gut und unkompliziert erreichbar sein.

## Weniger wichtige Ausrüstung

Hierzu gehört alles weitere an Ausrüstung, das dein Überleben nicht direkt unterstützt aber dabei hilft, **handlungsfähig zu bleiben**. Im Rucksack kann diese Ausrüstung an weniger relevanten Orten platziert werden.

## Fazit

Einen Notfallrucksack so zu bestücken, dass er den harten Bedingungen im Realeinsatz standhält, ist keine leichte Aufgabe. Jeder Mensch unterscheidet sich hinsichtlich seiner körperlichen Leistungsfähigkeit, der Bedürfnisse und Prioritäten, die er setzt. Das spiegelt sich natürlich auch in der Ausrüstung für ein Notgepäck wieder.

**Somit gibt es nicht DAS eine perfekte Notgepäck.**

Die Packlisten **BASIC** und **PRO** bilden eine **gute allgemeine Basis**, die natürlich Raum für persönliche Vorlieben und eigene Ausrüstungsideen lassen soll.