

Bug Out Bag Packliste

Die Checkliste – Was gehört in ein Bug Out Bag?
Mit den wichtigsten Fragen und Antworten.



Erstellt von

MARTIN GEBHARDT
SURVIVAL-KOMPASS.DE

WAS BEDEUTET „TO BUG OUT“?



Im Allgemeinen kann man sagen, dass „Bug Out“ bedeutet, sich eilig aus einer gefährlichen Situation zurückzuziehen, die dein Leben oder das Leben deiner Liebsten bedroht.

„Ich glaube, dass ein ausgezeichneter Bug Out Bag mit einer großartigen Bug Out Liste beginnt.“

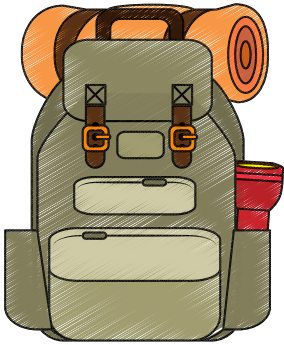
Martin Gebhardt

WIE IST DER BEGRIFF „BUG OUT“ ENTSTANDEN?

Wahrscheinlich ist der Begriff im Zweiten Weltkrieg entstanden. Es gibt Bilder in Cartoons aus den 1930er-Jahren, in denen Käfer (in Englisch „bugs“) vor einem Fuß oder Stiefel fliehen, der diese gerade platt treten will.

Letztlich basiert der Begriff auf dem schnellen, ungeordneten Flug von Käfern, wenn sie entdeckt werden. Besonders gut lässt sich dieses Phänomen beobachten, wenn mehrere Käfer gleichzeitig entdeckt werden, z. B. unter einem Stein oder einer Dose.

WAS GENAU IST EIN BUG OUT BAG?



Ein Bug Out Bag ist eine Zusammenstellung von Ausrüstung, die alles enthält, was du benötigst, um mindestens 72 Stunden allein zu überleben. Die Zahl 72 kommt daher, dass wir als Menschen ohne Wasser nicht länger als 72 Stunden überleben können.

SOLLTE JEDER EINEN BUG OUT BAG BESITZEN?

Generell ist es ratsam, sich auf Notfälle und Krisen mit einem Bug Out Bag vorzubereiten. Besonders dann ist ein Fluchtrucksack hilfreich, wenn du in Überschwemmungsgebieten wohnst, Erdbeben, Hurrikane oder andere Katastrophen eintreten können.

WELCHEN FLUCHTRUCKSACK NEHMEN?

Ich empfehle dir einen Rucksack zu kaufen, der nicht deine Geldbörse sprengt, robust ist und idealerweise gut an deinem Körper sitzt.

SIND VORGEFERTIGTE BUG OUT BAGS SINNVOLL?

Vorgefertigte Bug Out Bags werden von Experten nicht empfohlen. Fast jedes Unternehmen versucht, durch Abstriche an der Ausrüstung, einen günstigen Preis anzubieten. Das heißt, du wirst wahrscheinlich auch billige Ausrüstung kaufen, auf die du dich nicht verlassen kannst.

WIE SCHWER SOLLTE DEIN BUG OUT BAG SEIN?

Im Allgemeinen sollte der Fluchtrucksack bei einem erwachsenen Menschen nicht mehr als 20 % seines Körpergewichts ausmachen.



WIE GROSS SOLLTE EIN BUG OUT BAG SEIN?



Je nach Bedürfnis und Situation des Notfalls sind Fluchtrucksäcke ab 25 Liter Packvolumen zu empfehlen. Gesteigert wird das Packvolumen bis auf maximal 50 Liter, wenn der Bug Out Bag auf mehrere Tage zugeschnitten sein soll.

FLUCHTRUCKSACK STUFE 1

- UNTER 10 KG
- FÜR RUCKSÄCKE MIT CA. 25 LITER

„Ein abgerundetes Set, das das Wesentliche abdeckt, was du benötigst, um zu überleben. Zusammengestellt für Standard-Notfälle, wie etwa eine Naturkatastrophe, die den Alltag für einige Tage durcheinander bringt.“

-
- Erste-Hilfe-Set, Stufe 1
 - 1 Liter Wasser in einer Edelstahl-Wasserflasche
 - Faltbarer Wasserkanister
 - Wasserfilter
 - 30 Wasserreinigungstabletten
 - Essen, was sofort essbar ist
 - 2x Feuerzeug
 - Zunder
 - Stirnlampe
 - Feststehendes Messer
 - Multitool
 - 30 Meter Paracord
 - Tarp
 - Wasserfestes Heft und Stift
 - Dokumente (auf USB und Papier)
 - Geld
 - Seife
 - Klopapier
 - Mütze/Hut
 - Socken
 - Unterhose
 - Hose
 - Obere Basisschicht
 - Jacke
 - Shemagh / Bandana
 - Schuhe
 - solar-/kurbelbetriebenes Radio
 - USB-Ladekabel und Wandstecker
 - Powerbank
 - Atemschutzgerät (und Filter bei Bedarf)
 - Aufbewahrungsbeutel
 - Smartphone

FLUCHTRUCKSACK STUFE 2

- UNTER 15 KG
- FÜR RUCKSÄCKE MIT CA. 44 LITER

„Mit dabei ist nun eine Isomatte, welche außen am Rucksack festgeschnallt ist. Möchtest du sie innen tragen, benötigst du einen Rucksack mit mehr als 50 Liter. In dieser Stufe fügst du den essenziellen Ausrüstungsgegenständen noch weitere wichtige Ausrüstung hinzu, wie ein Solarladegerät und Schlafzeug.“

-
- Erste-Hilfe-Set, Stufe 1 + 2
 - Lebensmittel, die kochendes Wasser benötigen
 - 20x Sturmfeste Streichhölzer
 - Tragbarer Kocher zum Kochen von Wasser
 - Topf / Kochgefäß
 - Spork
 - Zweite Taschenlampe / Laterne
 - Schlafsack / Biwaksack
 - Isomatte
 - Feuchttücher
 - Zahnbürste und Zahnpasta
 - Lippenpflegestift
 - Sonnenbrille
 - Fernglas
 - Handschuhe
 - Gürtel
 - Karte
 - Kompass
 - Solarladegerät
 - Wasserdichtes Kartenspiel / kleiner Gegenstand für die psychische Gesundheit
 - Packgurte zum Verzurren von Zelten / Pads / Taschen nach außen

FLUCHTRUCKSACK STUFE 3

- UNTER 20 KG
- FÜR RUCKSÄCKE MIT CA. 50 LITER

„Mit zur Isomatte gesellt sich nun ein Zelt, welches außen festgeschnallt ist. Willst du es im Rucksack tragen, musst du ca. 60 Liter Fassungsvermögen einplanen. Der 50-Liter-Bug-Out-Bag ist ideal, damit du auf die unterschiedlichsten Notfälle vorbereitet bist, einschließlich längerfristiger Katastrophen.“

-
- Erste-Hilfe-Set, Stufe 1 + 2 + 3
 - Feuerstahl
 - Zusätzliche AA/AAA/usw. Batterien
 - Batterieladegerät
 - Zelt
 - Handdesinfektionsmittel
 - Signalspiegel
 - Signalpfeife
 - Handsäge
 - Schleifstein
 - Zweites Paar Socken
 - Duct Tape
 - Survival-Handbuch

Mehr Informationen und Quellen

*„Ich glaube, dass ein
ausgezeichneter Bug
Out Bag mit einer
großartigen Bug Out
Liste beginnt.“*

Martin Gebhardt

Alle Informationen findest du auch unter:

<https://survival-kompass.de/bug-out-bag/>



Quellenangaben:

- https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Notgepaeck/notgepaeck_node.html
- <https://taskandpurpose.com/health-fitness/combat-load-weight-research/>
- <https://www.ready.gov/kit>
- <https://www.getprepared.gc.ca/cnt/kts/bsc-kt-en.aspx>
- https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Hygiene/hygiene_node.html
- <https://www.krankenhausthygiene.de/pdfdata/2021-07-16-Hygiene-bei-Flutkatastrophen%2810%29.pdf>
- <https://www.asb.de/unsere-angebote/erste-hilfe/erste-hilfe-mit-selbstschutzzinhalten/krisenvorsorge-die-richtige-ausruestung-fuer-die-katastrophe>

Dieses Dokument darf nicht ohne vorherige Absprache mit dem
Urheber kommerziell vervielfältigt oder verbreitet werden.
Eine Weitergabe unter Freunden / Freundinnen ist erwünscht.