

# Was ist ein Bug Out Bag? – Der große Guide

Einen Bug Out Bag zusammenzustellen, ist einer der wichtigsten Schritte, den du unternehmen solltest, um dich auf einen Notfall vorzubereiten.

Diese gepackten und fertig einsetzbaren Rucksäcke sind Gold wert, wenn du dein Zuhause verlassen musst oder wenn du zu Hause schutzbedürftig bist.

Auch wenn du den Fluchtrucksack nie verwenden wirst, gibt er dir die Sicherheit, alles zu bewältigen, was nötig sein wird.

## Was du von dem Guide erwarten kannst und was nicht

Aber die Zusammenstellung einer Checkliste für deinen Fluchtrucksack kann entmutigend sein – du wirst wie die meisten Menschen zum Beispiel mehr mitnehmen wollen, als du tragen kannst.

Und die schlechte Nachricht ist:

**Den EINEN Bug Out Bag gibt es nicht.**

Wer dir das verspricht und darauf beharrt, ist naiv.

Einfach nur eine Liste ins Netz stellen ist nicht bloß stümperhaft, sondern unverantwortlich seinen Lesern gegenüber.

Es gibt einfach zu viele Variablen, um eine universelle Antwort darauf zu ermöglichen, die für alle Menschen in allen Situationen perfekt ist.

Aber nun die gute Nachricht:

Dennoch gibt es immer noch klare, lebensverändernde Unterschiede zwischen einem guten und einem schlechten Fluchtrucksack.

Schau mal, bei einer Umfrage sagten 30 % der Teilnehmer aus, dass sie schon einen Fluchtrucksack besitzen.



Umfrage auf meinem YouTube-Kanal

Ich werde dir nun in diesem ultimativen Ratgeber so viel wie möglich zum Bug Out Bag erklären. Wie viel er wiegen sollte, wie groß er sein sollte und welche Ausrüstungsgegenstände sinnvoll sind, sind nur einige der wenigen Informationen, die am Ende wichtig sein werden.

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

Und die Anleitung ist für Menschen geschrieben, die sich ernsthaft damit auseinandersetzen und damit anfangen wollen.

Bist du schon vertraut mit dem Thema, werden dir vielleicht einige Ausrüstungsgegenstände banal vorkommen – was aber nicht ihre Bedeutung verringert.

Lass uns nun tief in das Thema einsteigen und loslegen.

## Was bedeutet „To Bug Out“?

Als Erstes möchte ich mit dir klären, was eigentlich „bug out“ ist. Gibst du diese Wortphrase in diverse Übersetzer ein, so lässt es sich mit "*sich hastig zurückziehen*" übersetzen.

**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.**



Bug Out ist weiterhin ein allgemeiner Begriff für eine Fluchtsituation. Es gibt das Fluchtfahrzeug ([Bug Out Vehicle](#), BOV), den Fluchtplan (Bug Out Plan, BOP), den Fluchttort ([Bug Out Location](#), BOL) und den Fluchtrucksack (Bug Out Bag, BOB).

Und über genau den Fluchtrucksack möchte ich heute mit dir sprechen. Lass uns nun detailliert mit dem BOB beschäftigen.

Lies auch

[Was bedeutet Bug Out? – 4 wichtige Wörter \(BOP, BOB, BOV, BOL\)](#)

## 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.



Wie ist der Begriff Bug Out entstanden?

## 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.**

Jedoch muss ein Fluchtrucksack nicht immer auf genau 72 Stunden ausgelegt sein. Manche Menschen brauchen ihn für 12 Stunden, andere wiederum packen in ihren Bug Out Bag ein Zelt für einen längeren Aufenthalt in der Wildnis ein.

Wie in der Einleitung schon geschrieben: Der Inhalt deines Fluchtrucksacks hängt von deiner Situation und deinen Bedürfnissen ab.

Der Bug Out Bag wird in Deutschland auch „Fluchtrucksack“ oder „Überlebensrucksack“ genannt. Hauptzweck ist also das Überleben auf einer Flucht vor einer Katastrophe oder einem Notfall.

Notfälle müssen nicht sofort Erdbeben, Vulkanausbrüche, Hurrikane oder [Blackouts](#) sein. Stell dir nur vor, du lebst in einer Großstadt und eine Fliegerbombe aus dem Zweiten Weltkrieg muss entschärft werden. Dann ist es sehr wahrscheinlich, dass du dein Zuhause spontan verlassen musst.

In Englisch werden noch weitere Begriffe genutzt, wie „72-hour kit“, „grab bag“, „battle box“, „Personal Emergency Relocation Kit (PERK)“, „go bag“, oder auch „GOOD bag (Get Out Of Dodge)“.

Lies auch

[Was ist Krisenvorsorge und welche Notfälle sind möglich?](#)

## Wie sinnvoll ist ein Fluchrucksack?

Der Hauptzweck eines Fluchrucksacks besteht darin, im Falle einer Katastrophe eine schnelle Evakuierung zu ermöglichen. Es ist daher ratsam, alle dafür benötigten Güter und Ausrüstungsgegenstände, wie in einer Tasche oder einige Vorratsbehälter, an einem Ort zu sammeln.

Falls du also nicht in der Lage bist, mit deinem BOV (Bug Out Vehicle), wie einem [Wohnmobil](#), zu flüchten, musst du zu einem gut ausgestatteten Rucksack greifen.

## Sollte jeder einen Bug Out Bag besitzen?

Bug Out Bags enthalten die wichtigsten Utensilien, um unterwegs zu überleben. Der Fluchrucksack soll dafür sorgen, dass du 72 Stunden am Leben bleibst.

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

Ob du auf Reisen für medizinische Notfälle gewappnet sein willst oder in einer eher stürmischen Wetterzone lebst, diese Rucksäcke können überlebenswichtig sein. Allerdings packt jeder seinen Rucksack je nach eigenem Bedarf anders.

Ein guter Bug Out Bag spart Zeit, wenn in entscheidenden Momenten Sekunden zählen. Wenn dein Fluchrucksack bereitsteht, kannst du sofort evakuieren.

Auf diese Weise konzentrierst du deine ganze Zeit, Energie und Aufmerksamkeit darauf, um in Sicherheit zu gelangen.

## Welchen Fluchrucksack nehmen?

Als Erstes: Besitzt du überhaupt einen Rucksack, ist das schon mal klasse.

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

Für mich zählen zwei Fakten: Der Rucksack muss gut verarbeitet sein. Das heißt, er darf vollgepackt keine Schwachstellen aufweisen. Kein Riemen und keine Naht darf in einer Weise reißen. Auch nach jahrelangem [Wandern](#), [Bushcrafting](#) und [Survival-Training](#) darf mein Rucksack niemals Mängel aufzeigen.

Weiterhin muss für mich ein Rucksack gut am Körper anliegen. Ich benötige immer einen Brust- und Beckengurt. Nur dann kann ich mit dem Rucksack auch effektiv rennen, kriechen oder mich bücken.



Ein Rucksack muss für mich gut am Körper anliegen und robust sein

Natürlich ist es im Wald förderlich, wenn du keinen roten Rucksack besitzt, sondern dir eine Farbe wählst, die einer Naturfarbe entspricht. Oliv, Braun, Grau und Dunkelgrün sind gut geeignete Farben.

## **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.**

Oder der gekaufte Fluchtrucksack besitzt die von Anfang an falsche Ausrüstungsmischung und du musst viel Material ersetzen / hinzufügen.

Ja, vorgefertigte Fluchtrucksäcke sind besser als nichts, aber im Großen und Ganzen sind sie nicht auf deine Bedürfnisse abgestimmt.

Du musst unter anderem das Klima im Auge behalten. Was für dich funktioniert, funktioniert möglicherweise nicht für mich. Manche leben in einer Wüste und diese Menschen können keinen Sand durch einen Wasserfilter saugen.

Aber auch ein Bug Out Bag für einen Stromausfall sieht anders aus, als einer für ein Erdbeben.

Und mancher Bug Out Bag ist voll mit Fertignahrung (MREs), obwohl du in drei Tagen überhaupt nicht viel Nahrung benötigst. Nahrung spielt in der Zeit die geringste Rolle.

Im besten Fall hast du einen Fluchtrucksack gekauft, den du nie benutzen wirst, aber dir ein gutes Gefühl gibt. Im schlimmsten Fall verlässt du dich tatsächlich darauf, um zu überleben, und du wirst vielleicht schwer verletzt oder sogar getötet.

**Mein Tipp:** Stell dir unbedingt deinen eigenen Bug Out Bag zusammen.

Zuallererst musst du dir einen Prototyp zusammenstellen. Mit diesem Fluchtrucksack gehst du drei Tage allein damit üben. Plane eine [Wanderung](#), baue einen Unterstand, entzünde ein Feuer, essen nur das, was du trägst, und trinke nur das, was du finden und filtern kannst.

Danach wirst du besser entscheiden können, was du brauchst und was nicht.

Beantworte diese Fragen und priorisiere dein Bug Out Bag entsprechend:

- Was wird mich in den nächsten drei Minuten umbringen?
- Was wird mich in den nächsten drei Stunden umbringen?
- Was wird mich in den nächsten drei Tagen umbringen?

## Wie schwer sollte dein Bug Out Bag sein?

Viele Leute stellen normalerweise viel zu schwere Rucksäcke zusammen, weil sie davon ausgehen, dass sie in einem Fahrzeug sitzen, ihre [körperliche Fitness](#) überschätzen oder unterschätzen, wie schwer es ist, stundenlang 25 kg auf dem Rücken zu tragen.

Möglicherweise musst du dein Fahrzeug abstellen, 19 km durch die Wildnis wandern, hohe Treppen hinaufsteigen oder durch [Hochwasser](#) waten.

Du oder jemand aus deiner Gruppe könnte verletzt werden. Und du wirst wahrscheinlich müde sein und dir wird heiß/kalt und hungrig sein.

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

Diese Regel ist wichtig, weil die Leute dazu neigen, zu viel zu packen.

Hier eine großartige Faustregel für dich:

- Wenn du nicht mindestens drei Stunden pro Woche Sport treibst, solltest du unter 20 % deines Körpergewichts oder unter 20 kg bleiben – je nachdem, was weniger ist.
- Wenn du viel Sport treibst und bereits bequem mit Ausrüstung wanderst, kannst du bis zu 30 % deines Körpergewichts oder ca. 27 kg tragen – je nachdem, was weniger ist.

Wiegst du also 80 kg und treibst du keinen Sport, so sollte dein Rucksack niemals über 16 kg wiegen.

Studien, die sich speziell mit dieser Frage des „optimalen Packgewichts“ befassen, bekräftigen diese Regeln. Eine Studie mit Wanderern auf dem Appalachen Trail zum Beispiel ergab, dass das optimale Gewicht 13,6 kg oder 20 % des Körpergewichts betrug.

Während eine andere Studie im Militär eine optimale Belastung von 30 % ergab – und das für Soldaten, die jeden Tag mit schwerer Ausrüstung trainieren.

Es ist wichtig, deinen Rucksack vollgepackt zu testen. Geh los und wandere ein paar Kilometer damit und du wirst ein viel besseres Gefühl für das Gewicht bekommen.

## 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.

## Die Checkliste – Was gehört in ein Bug Out Bag?

Beachte bitte, dass sich dein Fluchtrucksack an deine Bedürfnisse anpasst.

Und da allgemeine Listen nicht hilfreich sind, habe ich mir drei Stufen überlegt. Stufe 1 beinhaltet die Ausrüstung, die essenziell ist. Stufe 2 baut auf Stufe 1 auf. Stufe 3 baut wiederum auf Stufe 1 und 2 auf.



Die verschiedenen Stufen eines Fluchtrucksacks

### **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 eine Naturkatastrophe, die den Alltag für einige Tage durcheinander bringt.

### **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.



## Fluchrucksack Stufe 3: unter 20 kg, passt in Rucksäcke über 50 L

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.

## Bug Out Bag Stufe 1 Checkliste



Dein 25 Liter Rucksack sollte auf Stufe 1 nicht mehr als 10 kg wiegen. Hier meine Empfehlung mit dem Link zum Produkt:

- Erste-Hilfe-Set, Stufe 1
- 1 Liter Wasser in einer [Edelstahl-Wasserflasche](#)
- [Faltkanister](#) / Zusammenklappbare Wasserflasche
- [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 (z. B. diese [Outdoorhosen](#))
- Obere Basisschicht
- Jacke
- [Shemagh](#) / Bandana
- Schuhe
- [solar-/kurbelbetriebenes Radio](#)
- USB-Ladekabel und Wandstecker

- [Powerbank](#)
- Atemschutzgerät (und Filter bei Bedarf)
- Aufbewahrungsbeutel
- Smartphone

## Bug Out Bag Stufe 2 Checkliste



Dein 44 Liter Rucksack sollte auf Stufe 2 nicht mehr als 15 kg wiegen. Hinzu zur Ausrüstung aus Stufe 1 kommt nun noch Folgendes:

- 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 / Camping-Laterne](#)
- [Schlafsack / Biwaksack](#)
- [Isomatte](#)
- [Feuchttücher](#)
- [Zahnbürste und Zahnpasta](#)
- [Lippenpflegestift](#)
- Sonnenbrille
- [Fennglas](#)
- Handschuhe
- Gürtel
- Karte
- [Kompass](#)
- [Solarladegerät](#)
- [Wasserdichtes Kartenspiel](#) / kleiner Gegenstand für die psychische Gesundheit
- Packgurte zum Verzurren von Zelten / Pads / Taschen nach außen

## Bug Out Bag Stufe 3 Checkliste



Dein 50+ Liter Rucksack sollte auf Stufe 3 nicht mehr als 20 kg wiegen. Hinzu zur Ausrüstung aus Stufe 1 und 2 kommt nun noch Folgendes:

- 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](#)

---

## Bug Out Bag Checkliste – Gegenstände im Detail

Lass uns nun die einzelnen Gegenstände genauer anschauen und beachte bitte, dass jeder Gegenstand nicht als separater Gegenstand gilt, sondern als Teil eines Systems, welcher deine Ziele verfolgt.

**Viele der Gegenstände sind weiterhin vielseitig einsetzbar und das ist ein Schlüsselkriterium beim Bug Out.**

Eine [Rettungsdecke](#) nutzt du nicht nur als wärmenden Umhang, sondern auch als Shelter, um Wasser aufzufangen, als Poncho oder um ein Signal zu geben.

Jedoch rate ich dir dringend davon ab, ein Rambo-Überlebensmesser zu kaufen, welches 14 Aufgaben auf einmal erledigen soll. Betrachte solche Bonusfunktionen nur als Ersatz.

### Wasser



Dass Wasser lebenswichtig ist, weißt du sicher. Beim Wasser musst du aber einige Entscheidungen treffen, weil Wasser leider schwer ist.

Wenn ich drei Tage allein unterwegs bin, müsste ich mindestens 9 Liter Wasser mitnehmen (für Trinken, Hygiene, Kochen). Im Sommer noch mehr. Das sind also 9 Kilo die ich tragen muss. Das ist fast unmöglich bei einem Bug Out Bag.

Stelle dir also folgende Fragen:

- Kannst du das alles tragen?
- Wie kannst du Wasser aus der Natur aufbereiten?
- Ist es besser, Wasser zu reinigen, zu filtern oder abzukochen?
- Wie sammelst du Wasser?
- In welchem Behälter trägst du das Wasser?

Als Erstes empfehle ich dir, dass du Trinkwasser einpackst. Es ist sehr riskant, dass du dich darauf verlässt, an einem unbekanntem Ort Wasser zu finden.

Wie viel Wasser du mitnimmst, ist ein umstrittenes Thema. Aber nimm mindestens 1 Liter (also 1 Kilo) Wasser mit, wenn du losziehst. Natürlich ist mehr Wasser auch besser, aber dein Gewicht steigt dadurch.

Lebst du zum Beispiel in einer heißen Umgebung oder bist du sehr kritisch, dass du kein Wasser findest, dann nimm besser 2 Liter mit.

**Lies auch:** [Trinkwasser finden, sammeln, filtern und trinkbar machen](#)

Fülle das Wasser in eine Metallflasche, so kannst du darin auch Wasser abkochen. Das ist wichtig, wenn du nur einen Bug Out Bag der Stufe 1 besitzt.

Um sauberes Wasser herzustellen, ist das [Filtern von Wasser](#) im Allgemeinen besser als das Reinigen. Hauptsächlich deswegen, weil du beim Filtern sofort über das Wasser verfügst. Anders beim Reinigen: dort wartest du bis zu vier Stunden auf das saubere Wasser.

Jedoch sind Reinigungstabletten so leicht und klein, dass sie immer sinnvoll sind, sie mitzunehmen. Daher findest du sie auch in der Ausrüstungsliste vom Bug Out Bag der Stufe 1.

Passend dazu solltest du einen kleinen und zusammenklappbaren Wasserkanister mitnehmen, um damit allerhand Szenarien abzubilden. Es kann unter anderem passieren, dass du Wasser langsam filtern musst. Ohne ein zweites Gefäß bist du bei dem Prozess aufgeschmissen.

## Unterschlupf und Schlafen



Diesen Punkt finde ich am schwierigsten, weil eine gute Schlafausrüstung auch etwas wiegt. Und ein guter Schlaf ist essenziell sowie der Schutz vor Kälte, Wind, Regen oder Sonne.

Aufgrund verschiedener Klimazonen, dem Gelände und dem Untergrund haben viele Menschen unterschiedliche Vorlieben. Hier eine Allround-Lösung zu präsentieren ist schwer.

Ich rate dir drei wichtige Punkte zu beachten:

- Worauf schläfst du?
- Worin schläfst du?
- Worunter schläfst du?

Wenn du die Fragen beantworten und du damit deine Kerntemperatur halten kannst, hast du eine gute Lösung gefunden.

Aufgrund von dem Gewicht besitzt der Bug Out Bag auf Stufe 1 auch nur das Nötigste: ein Tarp.

Durch die mehreren Kleidungsschichten und einem Feuer wirst du sicher mehrere Nächste unter dem Tarp überleben – aber [tief und fest schlafen](#) ist etwas anderes.

Auch wenn das erst mal sehr minimalistisch klingt, solltest du nie auf ein Tarp verzichten. Jeder Outdoor-Profi hat eins dabei und besonders in einer Fluchtsituation ist es wichtig, sich vor dem Wetter zu schützen.

Ein Tarp bietet dir nicht nur Schutz vor Wind und Regen, du sammelst damit auch Regenwasser, versteckst deine Notvorräte, baust daraus eine Krankentrage oder dichtet einen verlassenem Raum ab, sodass kein Wind mehr hineinweht.

**Lies hierzu:** [Was ist ein Tarp? \[Größen, Kosten, Aufbauvarianten\]](#)

Auf Stufe 2 wird es schon angenehmer zu schlafen und deine Körpertemperatur zu kontrollieren. Du besitzt nun eine Isomatte und einen Schlafsack. Ich empfehle dir meine beiden Kaufratgeber zu den besten [Isomatten](#) und [Schlafsäcken](#) zu lesen.

Dadurch hast du ein großes Problem aus der Welt geschafft: Abstand zum kalten, wärmesaugenden Boden. Alles, was den Kontakt zum Boden unterbricht, ist hilfreich.

Besitzt du keine Isomatte, suchst du dir Materialien, die dich zum Boden hin isolieren. Das kann auch eine Mülltüte oder ein Poncho mit Blättern gefüllt sein. Selbst Kartons und Zeitungspapier kann es angenehmer machen.

Optimalerweise steckst du noch eine Augenmaske und Ohrstöpsel ein. Die Erfahrung durfte ich schon machen – nicht nur im Wald allein, sondern auch in einer großen Gruppe.

Stell dir vor, du befindest dich in einer Turnhalle, weil du dich dort aufhalten sollst während eines Notfalls (etwa die Evakuierung des Viertels wegen eines Bombenfundes).

Dort liegen viele Menschen, die schnarchen, furzen, weinen, quatschen und noch ihre Taschenlampe benutzen, weil ständig jemand aufs Klo geht. Und viele Evakuierungsräume werden nie komplett abgedunkelt, aus Sicherheitsgründen.

Stufe 3 deines Fluchtrucksacks beinhaltet ein Einmann-Zelt. Das schützt dich noch besser vor Wind, Regen und Tieren. Genial ist an den meisten Einmann-Zelten, dass auch zwei Personen im Notfall darin Platz haben.

Du fragst dich jetzt bestimmt, warum ich keine Hängematte empfehle, oder? Es gibt natürlich Vorteile, dass du dich vom Boden abhebst und du kannst so auch auf unebenen Gelände schlafen.

Bist du aber kein erfahrener Hängemattencamper, dann empfehle ich dir einen robusten Biwaksack und/oder ein Zelt.

**Lies auch:** [Du willst dir ein Zelt kaufen? Dann lies erst diesen ultimativen Ratgeber über Zelte](#)

Lass die Finger von billiger Ausrüstung. Isomatten, Biwaksäcke und Zelte steigen in der Regel mit der Qualität im Preis. Gibst du mehr aus, bekommst du leichtere, besser isolierende und strapazierfähigere Ausrüstung.

## Nahrung



Menschen, die fit und gesund sind, halten bis zu drei Wochen ohne Nahrung aus. Aber dennoch ist es gut etwas zu essen, besonders dann, wenn du viel Energie benötigst.

Lange Wanderungen verbrauchen viel Energie und du solltest die verbrauchten Kalorien deinem Körper wieder zuführen. Auch gegen schlechte Laune hilft ein kleiner Happen.

Jedoch können Lebensmittel schwer und unhandlich sein. Besonders dann, wenn die Lebensmittel viel Wasser enthalten. Sie besitzen auch ein Verfallsdatum oder müssen über einen Kocher zubereitet werden.

Du musst auf Lebensmittel achten, die:

- sofort essbar sind
- nur kochendes Wasser benötigen

- maximale Kalorien enthalten bei kleiner und leichter Verpackung
- haltbar sind und nicht schnell verderben
- auf extreme Temperaturen reagieren
- optimalerweise noch schmecken

Stufe 1: Im Bug Out Bag der Stufe 1 sollte nur Essen sein, dass du sofort essen kannst. In der Stufe ist kein Kocher im Fluchtrucksack enthalten. Hier empfehle ich Müsli- und Powerriegel, Nüsse, Studentenfutter, Trockenfleisch oder Pemmikan ([hier lesen](#), was Pemmikan ist und wie du es selbst herstellst).

**Lies auch:** [Welches Essen mit in die Wildnis nehmen? \(leicht zu tragen, viel Energie\)](#)

Stufe 2: In dem Bug Out Bag der Stufe 2 können nun Nahrungsmittel mitgenommen werden, die zubereitet werden. Hier besitzt du einen Kocher, mit dem du Wasser erhitzt, um darin Essen zuzubereiten. Trekking- oder Expeditionsnahrung ist dafür perfekt, wegen des unschlagbaren Gewicht-Nährwert-Verhältnisses.

MREs (Meal ready to eat) finde ich knifflig, weil sie zwar alles enthalten, was dein Körper benötigt, aber sie sind daher [auch teurer](#).

Vermeide unbedingt, Nahrung auszuwählen, die mehr als kochendes Wasser benötigt. Den Tee und den Kaffee lässt du auch weg. Benötigst du Koffein, dann schau in dein Erste-Hilfe-Set.

## Kochen und Essen



Kochen bedeutet hier in erster Linie, das Kochen von Wasser. Mit dem Stufe 1 Bug Out Bag kannst du ein Feuer entfachen und darauf dein Wasser.

An dem Lagerfeuer kannst du natürlich noch etwas braten, rösten oder grillen. Dafür schnappst du dir einen Stock und du spießt es auf (Fisch, Fleisch, Gemüse etc.)

**Lies auch:** [Wie entzünde ich ein Feuer? \[in 10 Schritten zum Erfolg\]](#)

Besitzt du einen Bug Out Bag der Stufe 2, so geht das Kochen leichter von der Hand. Zum Beispiel ist ein kleiner [Hobo-Ofen](#) sinnvoll, der leicht sein kann und flach zusammengepackt wird. Die Flamme konzentriert sich auf einen Fleck und sie ist windgeschützt.

Aber auch den Gaskocher möchte ich mit aufnehmen. Du brauchst dafür nur eine 100 Gramm Gasflasche und den Brenner.

Nimm jedoch nur eine Art von Kocher mit und niemals beide. Jeder hat seine Vor- und Nachteile, die ich

dir [hier in meinem Ratgeber genau aufliste](#).

Und dann gibt es noch Situationen, bei denen du kein offenes Feuer machen willst, weil du vielleicht unentdeckt bleiben möchtest.

Oder Wind und Regen erschweren das Entzünden. Manchmal ist die Zeit auch knapp oder es gibt überhaupt kein Brennholz. Dann ist ein kleiner Kocher mit Brennstoff, wie einem Esbit-Kocher ([Lies in meinem ausführlichen Testbericht](#)), gut geeignet.

**Der klare Nachteil an Kochern mit Brennstoff ist, dass du den Brennstoff – wie Gas, Benzin, Esbit – mitschleppen musst.**

Bist du bewandert mit Bushcraft und kannst du leicht ein Feuer mit [Zunder aus der Natur](#) entzünden, dann ist vielleicht ein Hobo-Ofen für dich die richtige Wahl.

Stufe 2 von deinem Bug Out Bag enthält nun noch einen Topf, um Wasser abzukochen. Die Metallflasche ist zwar dafür geeignet, aber eben nicht optimal. Du musst dein Trinkwasser umfüllen und die Flasche verformt sich mit der Zeit.

Besorg dir hier am besten einen Topf, in den dein Gaskocher passt oder in dem du passgenau andere Dinge lagerst. Ein 1-Liter-Topf reicht aus.

Überlege dir auch, wie du deinen Topf reinigst. Eine kleine Bürste ist ganz nützlich. Ein Salz- und Pfefferstreuer werten langweilige Speisen auf.

Vermeide unbedingt Kochsets zu nutzen, die wahllos zusammengestellt sind. Die kannst du nutzen, wenn du mit dem Auto zum Camping fährst.

## Feuer



Feuer wärmt dich, du kochst damit, es hält wilde Tiere fern und es bringt die Laune oben. Am Feuer trocknest du deine Socken oder du kochst Wasser ab.

Ein Feuer ist unerlässlich, daher sollte es immer möglich sein, eins zu entzünden.

Ein einfaches Feuerzeug ist die beste Wahl, auch wenn es erst mal banal klingt. Doch ein Feuerzeug kann jeder benutzen und dieser Guide ist nicht für Fortgeschrittene geschrieben, sondern für normale Menschen.

Und zwei Feuerzeuge sind besser als eins, daher findest du diese im Bug Out Bag der Stufe 1. Außerdem sind sie klein und wiegen fast nichts. Streichhölzer kommen bei Stufe 2 hinzu und zuletzt ein Feuerstahl bei Stufe 3.



In Überlebensszenarien gibt es eine gute Regel: Nimm immer drei verschiedenen Feuerstarter mit. Auf Stufe 3 besitzt du ein Feuerzeug, Streichhölzer und den Feuerstahl. Funktioniert ein Feuerzeug bei zu starkem Wind nicht, nutzt du die sturmfesten Streichhölzer.

Und ein kleiner Feuerstahl sorgt für mehr als 8000 Zündungen, falls du doch länger als drei Tage unterwegs bist und Feuerzeug und Streichhölzer schon längst alle sind. Schau dir dazu die [Funktionsweise vom Feuerstahl](#) genauer an.

**Lies auch:** [Der beste Feuerstahl \(Kaufratgeber\)](#)

Bewahre deine Feuerzeuge und Streichhölzer unbedingt in einem wasserfesten Etui auf und denke auch an den Zunder.

Erfahrene Bushcrafter haben immer etwas Zunder in der Tasche. Egal, ob [Birkenrinde](#), [Kienspan](#) oder in Vaseline getauchte Wattepad ([zum Video](#)) – bei Regen wirst du froh sein über diese Brandbeschleuniger. [Hier habe ich viele Zunder aufgelistet](#), die du selbst herstellst oder im Wald findest.

Eine Fresnellinse, also ein Vergrößerungsglas, ist bei Sonne eine fantastische Ergänzung zu den drei Arten des Feuermachens. [Setz dich aber davor mit der Funktion genau auseinander.](#)

## Kleidung



Das Gute an Kleidung ist, dass man sie stark komprimieren kann und du solltest daher einen vollständigen Satz an Kleidung in deinem Fluchtrucksack der Stufe 1 besitzen.

Worauf du achten solltest? Die richtige Art Kleidung mitzunehmen!

Abschauen können wir uns das, was Trekking-Wanderer einpacken. Vermeide Denim und Baumwolle einzupacken und nimm etwas Geld in die Hand, um Funktionstextilien zu besorgen.

**Deine Kleidung sollte winddicht, atmungsaktiv, strapazierfähig, wärmend und leicht sein.**

Aus Naturfasern bietet sich Merinowolle an. Nutzt du Chemiefaser, so greife auf Polyester, Nylon (Polyamid), Polyacryl als auch Polyurethan (Elastan) zurück.

Wer viel läuft und auf der Flucht ist, benötigt 1A-Socken. Auch hier bedienen wir uns wieder bei den Wandersleuten, welche hauptsächlich Socken aus Merinowolle tragen.

Das [Shemagh](#) in der Stufe 1 deines Bug Out Bags ist vielseitig einsetzbar. Natürlich wärmt es als Erstes und schützt deinen Hals sowie deinen Kopf. Aber auch als Armbinde ist es nutzbar oder als Wasserfilter. Nimm es unbedingt mit.

Der Hut, den ich in Stufe 1 schon empfehle, ist nur nötig, wenn du dich in heißen Gebieten aufhältst oder im Sommer unterwegs bist. Hier in Europa ist er wohl nur im Sommer nötig. Dazu gehört auch die Sonnenbrille, welche aber wiederum bei viel Schnee sehr nützlich sein wird.

Handschuhe, wie gute Bushcraft-Handschuhe, sind dann bei Stufe 2 dabei und schützen nicht nur deine Hände, sondern wärmen sie auch. Befindest du dich in sehr kalten Gebieten, dann besorge dir noch einen dünneren Handschuh, der in den zweiten haltbaren Handschuh passt.

**Lies auch:** [Die besten Bushcraft-Handschuhe \(+Kaufratgeber\)](#)

Den Gürtel brauchst du auf Stufe 1 bei deiner Fluchtrucksack-Ausrüstung noch nicht. Wenn du ohnehin einen trägst – hervorragend. Aber spätestens bei Stufe 2 solltest du dir einen guten Gürtel zulegen.

Es gibt Gürtel, in dem du dein Geld verstaust und an dem deine Überlebensausrüstung hängt. Achte dabei aber darauf, dass dein Gewicht dadurch steigt. Manche Gürtel sind sogar dafür konzipiert, dass du MOLLE-Taschen daran befestigst.

Lies auch

[Der große Ratgeber: welche Kleidung beim Survival-Training und beim Bushcraften?](#) – Die richtige Kleidung kann in Überlebenssituationen über Leben und Tod entscheiden. In diesem Ratgeber behandeln wir, was du draußen anziehen solltest.

## Licht



Klein, relativ leicht und viele moderne Modelle können mit einem USB-Akku oder einer Standard-AA/AAA-Batterie lange Zeit viel Licht erzeugen.

**Ich spreche von einer Taschenlampe. Aber nicht eine für die Hand, sondern für den Kopf. Denn eine Kopflampe besitzt einen riesigen Vorteil: Du hast du Hände frei.**

Schau mal, in der Stufe 1 deines Bug Out Bags besitzt du eine Stirnlampe, aber auch noch weitere Lichtquellen als Ersatz, wie zwei Feuerzeuge, ein Mobiltelefon und ein solar-/kurbelbetriebenes Radio mit Lampe.

In Stufe 2 deines Bag Out Bags packst du nun noch eine weitere Lichtquelle ein. Eine weitere Stirnlampe empfehle ich nicht, sondern eher eine Lampe, die einen Raum oder ein Zelt ausleuchten kann.

Was ist mit Kerzen? Lieber nicht, denn Kerzen sind eines Tages alle und können nicht wiederaufgeladen werden. Meiner Meinung nach sind sie das Gewicht und den Platz nicht wert.

## Kommunikation



Ich weiß nicht, ob dir das klar ist, aber dein Smartphone ist ein Alleskönner. Lass dir das mal auf der Zunge zergehen, was das alles kann:

- Informationen über deine Identität
- Informationen suchen und finden
- Ersatz-Taschenlampe
- Kompass
- Karte
- Kontaktmöglichkeit
- Fotoapparat
- Unterhaltung

Daher sollte dir klar sein, dass du dein Smartphone immerzu am Körper trägst und es nicht zu dem Gewicht deines Bug Out Bags zählt.

Was jedoch sinnvoll sein kann, ist ein Ersatz-Smartphone, welches eine Prepaidkarte oder keine SIM-Karte besitzt.

~~Bedenke, dass du die 112 oder jede Rufnummer auf der Welt auch ohne aktive SIM-Karte wählen kannst.~~

**Achtung, seit 2009 ist die 112 nicht mehr ohne SIM-Karte in Deutschland erreichbar.**

Sicher hast du die Frage schon auf der Zunge: Was ist, wenn das Mobilnetz ausfällt?

Dann ist dein Smartphone natürlich kein Hilfsmittel mehr, um mit deinen Liebsten zu kommunizieren. Hier kommt der Amateurfunk ins Spiel.

Kennst du dich aus mit Funkgeräten, solltest du solch eines am Körper tragen und mitnehmen.

Wenn du nicht auf dem Weg der Amateurfunker bist, verwenden die meisten Leute ein Radio mit Kurbelantrieb und Solarpanel.

Viele dieser Radios verfügen über eine eingebaute Taschenlampe und einen USB-Ladeanschluss, sodass du ein Backup aus solar-/kurbelbetriebenen Licht und Strom besitzt.

Eine weitere Wahl für die Kommunikation sind kleine und günstige Signalspiegel und Signalpfeifen. Sie sind nicht ganz so wichtig, daher tauchen sie auch erst in der dritten Stufe deines Bug Out Bags auf.

## Energie



Nun sprachen wir schon über Taschenlampen, Radios, Funkgeräte und dein Smartphone – und ja, diese Dinge müssen aufgeladen werden.

### **Das Hinzufügen eines einfachen Wandsteckers und eines USB-Ladekabels vervollständigt das Setup auf Stufe 1.**

Ein Glück haben sich viele Hersteller schon auf USB-C geeinigt, sodass mehrere Adapter nicht mehr nötig sind. Achte aber trotzdem darauf, dass alle deine Geräte mit dem Ladegerät kompatibel sind.

Die unabhängige Stromerzeugung erfolgt dann über ein Solarpanel (hier die [Bestenliste](#) anschauen), welches du bei Stufe 2 deines Bug Out Bags einpackst. Auch wenn ein Solarpanel etwas Gewicht aufbringt und Platz kostet, erreichst du mit diesen Geräten eine unendliche Energieversorgung.

Ein Batterieladegerät kommt dann mit in den Fluchtrucksack auf Stufe 3 und hier packst du nun auch noch Ersatzbatterien mit ein.

Selbstverständlich packst du immer Akkus ein, die wiederaufladbar sind. Optimalerweise besitzen alle deine Geräte die gleichen Batterietypen.

Tipp: Lade deine Ausrüstung regelmäßig auf, wenn du diese überprüfst. Achte darauf, dass die Ladung deiner Geräte nicht unter 50 % fällt.

## Navigation und Orientierung



Mit Karte und Kompass navigieren ist eine Fertigkeit, die leider viele Menschen verlernt haben – genauer gesagt, noch nie gelernt haben.

Dabei ist es unheimlich wichtig, dass du ein Gespür für deine Umgebung bekommst. Üben kannst du das wunderbar allein, wenn du mal ohne dein Smartphone-Navi und ohne digitale Karte losziehst.

Tipp: Lade dir auf dein Smartphone grundlegende Karteninformationen herunter, damit du über die Karten verfügst, wenn das Internet ausfällt.

[Überlebensexperten](#) sind generell überzeugt, dass eine Karte wichtiger ist als ein Kompass. Durch diverse Naturzeichen kannst du ganz fantastisch die Himmelsrichtungen bestimmen. Ein Kompass zeigt dir nur die NSOW-Richtung an, aber nicht, wo das nächste Krankenhaus ist.

**Lies auch:** [Erfahre, wie du eine Karte und einen Kompass verwendest.](#)

Aber warum ist ein Kompass und eine Karte nicht im Bug Out Bag der Stufe 1, obwohl doch Karte und Kompass so leicht sind?

Alles in allem denke ich, dass dein vorhandenes Wissen, dein Smartphone, GPS-Apps, dein Auto mit Navi und dein Orientierungssinn in vielen Fällen ausreicht.

Wenn du dich für Stufe 2 deines Bug Out Bags entscheidest und Karten einpackst, dann prüfe, dass sie wasserdicht sind und die Topografie abgebildet ist. Mit einem Kompass kannst du nun deinen Standort bestimmen und navigieren.

## Werkzeuge



Jetzt kommt dein Messer und dein Multitool dran. Das sind zwei der wichtigsten Werkzeuge, die du am Körper tragen kannst.

Wenn ich mich zwischen Messer und Multitool entscheiden müsste, würde ich mich für ein feststehendes, robustes und gut in der Hand liegendes Messer entscheiden (z. B. das [Casström Woodsman](#)).

Es gibt nur sehr wenige Ausrüstungsgegenstände, die mehr Vielseitigkeit für dein Geld bieten. Beide Werkzeuge sollten in einer Scheide aufbewahrt werden, die du an deinem Gürtel befestigst.

**Lies auch:** [Das beste Bushcraft-Messer – der ultimative Kaufratgeber](#)

Seile gehören mit in deine Toolbox. Die Verwendungsmöglichkeiten sind endlos, es ist relativ günstig und es wird deinen Rucksack nicht mit Gewicht belasten.

Für mich ist Paracord die erste Wahl anstelle von Standardseilen. Paracord kannst du in mehrere kleinere Stränge aufteilen. Darin befinden sich meist 7 innere Stränge, die so dünn sind, dass du damit zum Beispiel [angeln](#) kannst. Manche besitzen auch einen Draht im Inneren, andere ein Zunderschnur. Nimm vom Paracord ungefähr 15 Meter mit.

**Lies dazu:** [Was ist ein Paracord? – mit 39+ Beispielanwendungen](#)

Ab Stufe 3 deines Bug Out Bags kommt noch eine Klappsäge hinzu. Die unterstützt dich, um schnell Feuerholz zu machen oder um weitere Gegenstände, wie einen [Holzhammer](#) oder ein [Dreibein](#) herzustellen.

Klar ist: Mit einem großartigen Messer wirst du die meisten Anforderungen auch im Handumdrehen meistern, aber eine Handsäge ist oft leiser, sauberer und schneller.

**Lies auch:** [Die besten Survival-Bushcraft-Sägen](#)

Mach dir nicht die Mühe, mit Seilsägen, die üblicherweise in [Amateur-Survival-Kits](#) zu finden sind. Sie funktionieren einfach nicht gut genug, es sei denn, du besitzt eine hochwertige Seilsäge und bist geübt.

Kennst du dich gut aus mit Beilen, [Macheten](#) oder Kukris und sind sie in deiner Umgebung nötig, dann überlege auch, ob sie vielleicht besser als die Klappsäge zu nutzen sind.

Achte aber unbedingt auf die Größe, weil eine Handsäge meistens viel leichter und kleiner ist als ein Beil oder eine Machete.

Damit dein wichtigstes Werkzeug – dein Outdoor-Messer – scharf bleibt, packst du bei Stufe 3 deines Fluchtrucksacks noch einen Schleifstein ein. [Eine scharfe Klinge ist nicht nur sicherer](#), sondern du arbeitest mit ihr auch schneller und präziser.

**Lies auch:** [Dieser simple und günstige Trick zeigt dir, wie du dein Messer scharf hältst](#)

Was noch mit in dein Bug Out Bag an Werkzeug kann:

- Flickzeug: gut, um deinen Rucksack zu reparieren.
- Angelausrüstung: Fische sind einfacher zu fangen als Tiere im Wald
- Schlossknacken-Ausrüstung: für die Stadt nützlich

Falls du im Winter unterwegs bist und bei dir viel Schnee liegt, dann überlege, ob eine Schaufel sinnvoll ist. Schneehöhlen sind eine fantastische Art, sich warmzuhalten und sich vor Wind und Wetter schützen. [Aber beachte auch ihre Gefahren.](#)

## Erste-Hilfe und Hygiene



In der ersten Stufe deines Bug Out Bags befindet sich ein gut gepacktes Erste-Hilfe-Set, [wie in diesem Ratgeber beschrieben](#).

Hinzukommt aber beim Fluchtrucksack noch eine Atemschutzmaske. Die sind in Notfällen von entscheidender Bedeutung, von Bränden über Pandemien bis zu Unruhen, da sie deine Lunge vor Verunreinigungen schützen.

Eine Vollgasmaske schützt dich zwar am besten, aber sie ist einfach zu groß für deinen Bug Out Bag. Nutze daher besser eine Halbschutzmaske, welche deinen Mund und deine Nase bedeckt.

Mit der passenden Industrieschutzbrille ab Stufe 2 deines Bug Out Bags schützt du auch die Schleimhäute deiner Augen. Rauch, Tränengas oder kontaminierte Luft sind somit nicht mehr stark gefährlich. Aber auch vor starkem Wind oder einem Schneesturm bist du dann besser gerüstet.

Seife klingt erst mal banal, aber wenn du schon mal erlebt hast, was Katastrophen anrichten, freust du dich über Seife. Organisationen wie die WHO, CDC, FEMA und das Rote Kreuz betonen in Notfällen immer wieder, wie wichtig Hygiene ist.

Bei Überschwemmungen zum Beispiel verbreiten sich viele Fäkalien und Toxine im Wasser. Selbst Typhus und Tuberkulose sind bei Katastrophen eine ernsthafte Gefahr. Eine Seife nimmt nicht viel Platz oder Gewicht ein: pack sie also ein.

Toilettenpapier ist sinnvoll, damit du deinem Geschäft nachgehen kannst. Frauen packen auch Hygieneartikel für ihre Periode ein. Diese Maßnahmen und die Seife sollten für den Bug Out Bag der Stufe 1 ausreichen.

**Lies auch:** [Wie du im Wald auf die Toilette gehst](#)

Ab Stufe 2 trägst du noch Feuchttücher mit dir. Diese sind nicht für den Toilettengang gedacht, sondern um deinen Körper zu reinigen. Fließend Wasser wird knapp sein, daher wird mit Feuchttüchern geduscht.

Weiterhin komme noch ein Lippenbalsam, eine Reisezahnbürste und Zahnpasta ab Stufe 2 hinzu. Händedesinfektionsmittel wandert ab Stufe 3 in deinen Rucksack.

Klar kannst du dir die Zahnbürste auch aus Naturmaterialien bauen und Asche als Zahnpasta nutzen. Und als Toilettenpapier eignen sich auch Blätter. Dennoch halten viele Menschen mit den vorhandenen Dingen Hände und Mund regelmäßiger sauber und beugen damit Verletzungen vor. Bist du ein erfahrener Outdoor-Leidenschaftler, lässt du die Dinge weg.

Denke noch an Folgendes:

- besitzt du eine Brille, dann nimm eine Ersatzbrille in einem Hartschalenetui mit
- vermeide als Frau Menstruationstassen, da du wahrscheinlich keine sauberen Hände haben wirst oder Seife/Wasser nicht verschwenden willst (oder du pinkelst nach dem Ausleeren darauf und setzt sie sofort wieder ein)
- bist du Diabetiker, dann pack deine speziellen Medikamente mit ein
- benutzt du ein Hörgerät, dann auch Hörgerätebatterien einpacken
- bist du bei praller Sonne unterwegs, denke an Sonnencreme

Weitere Tipps:

- Zahnseide ist keine schlechte Ergänzung, da sie wahnsinnig klein und leicht ist und als Backup-Angel, Falle, Näh- oder allgemeine Schnur dienen kann.
- Jodtabletten fügen nicht viel Gewicht hinzu, sind aber in einem nuklearen Szenario von entscheidender Bedeutung.
- Eine Vollgasmaske ist vielleicht sinnvoll, wenn du in der Nähe von Chemieanlagen wohnst.

Was du definitiv nicht benötigst, ist ein Deo. Denn im Notfall riecht jeder streng. Und wenn du nicht in

der Nähe von anderen Menschen bist, interessiert es auch niemanden. Die Feuchttücher und die Seife sorgen für eine grundsätzliche Geruchsminderung.

Lies auch

[Entdecke meine Tipps und Tricks zur Outdoor-Hygiene, um in der Wildnis gesund und sauber zu bleiben](#)

– Ich zeige dir meine Tipps, wie du mit einfachen Methoden deine Hygiene in der Wildnis aufrechterhältst, gesund bleibst und gleichzeitig die Natur respektierst.

## Dokumente



Ein wetterfester Notizblock und ein Stift sind wichtig, um Nachrichten zu hinterlassen oder um sich Dinge zu notieren. Auch für deine Kinder ist der ganz sinnvoll, aber dazu später mehr bei der Unterhaltung.

Deine wichtigsten Dokumente sicherst du wie folgt:

- auf einem USB-Stick
- laminiert in kleiner Größe
- auf deinem Smartphone
- in der Cloud

Stell dir außerdem folgende Kopien zusammen und pack sie in dein Bug Out Bag:

- Geburtsurkunde
- Kontakt-/Standortinformationen
- Kontaktdaten deiner Angehörigen
- Titel und Urkunden
- Reisepass
- Impfpass
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen, Einkommenssteuerbescheide
- Kontonummern, Kreditkartennummern + CVV-Codes sowie Telefonnummern der Anbieter
- Heiratsurkunde
- Qualifizierungs-Nachweise
- Kranken-, Hausbesitz-, Auto-, Lebensversicherungs- und andere wichtige Versicherungsnummern und Telefonnummern
- Wichtige Anamnese, Medikamente (mit Dosierung) und Allergien
- Nachweise, dass du das rechtmäßige Elternteil deines Kindes bist
- Dokumente zur Nachlassplanung (Testament, Patientenverfügung)



Ab Stufe 3 in deinem Fluchtrucksack steckst du noch ein Survival-Pocket-Guide ein, etwa das kleine Büchlein von Rüdiger Nehberg „[Survival-Lexikon für die Hosentasche](#)“.

**Lies hier mehr:** [5 großartige Bücher über Bushcraft](#)

In die Fluchtrucksäcke deiner Kinder packst du ein Bild deines Hauses, eine Karte mit der Markierung deines Hauses und Kontaktinformationen deiner Familie mit ein.  
Geld

Auch wenn eine große Katastrophe eintritt, Bargeld wird noch lange eine Rolle spielen und du solltest definitiv welches mitnehmen.

Wie viel das sein soll, darüber streiten sich die Leute. Es sollte so viel sein, wie du zurücklegen kannst und zumutbar ist. Für manche Menschen sind 300 € sinnvoll, für andere sind es 5000 €.

Wie hilfreich Bargeld sein wird, hängt stark von der Situation ab. Du solltest es auf jeden Fall sicher und aufgeteilt lagern.

Tipp: Manche Menschen bewahren Gold oder Silber in Form von kleinen Münzen auf. Diese können auch sinnvoll sein, aber besser ist Schmuck, wie Ringe oder Ketten. Mit Schmuck kannst du besser handeln und es als „meinen Ehering“ verkaufen. Bei Goldmünzen vermutet jeder, dass du davon noch mehr besitzt.

Besitzt du Kryptowährung, dann speichere die in einem Paper Wallet oder sichere sie auf einer Hardware.

## Selbstverteidigung



Vielen Menschen denken, dass es zu Aufständen und gewaltsamen Übergriffe in einer Notsituation kommt. Die Angst davor ist nicht unbegründet, denn in Panik handeln Menschen unvernünftig und unlogisch.

Wenn dein Plan ist, Waffen zu verwenden, um anderen das zu nehmen, was du benötigst, dann bist du ein mieser Mensch. Aber ich denke, das bist du nicht, sonst würdest du dich nicht über einen Bug Out Bag informieren.

In Deutschland ist der Waffenbesitz reglementiert und die wenigstens besitzen einen Waffenschein. Besitzt du jedoch einen Waffenschein, dann pack in der zweiten Stufe deines Bug Out Bags eine Pistole und ein volles Magazin mit ein. In Stufe 3 fügst du dann noch zwei weitere Magazine hinzu.

Besitzt du keinen Waffenschein, bist du nicht jedem hilflos ausgeliefert. Als Erstes bist du mit einem Messer ausgestattet, was schon in Stufe 1 deines Fluchtrucksacks dabei ist.

Und weitere folgende Waffen kannst du legal in Deutschland (manchmal erst ab 18 Jahren) erwerben:

- Armbrüste
- Bögen
- Druckluft- und Federdruckwaffen
- Pfefferspray
- Elektroschocker
- Schreckschusswaffen und Signalwaffen (kleiner Waffenschein nötig)

Aber Achtung, du musst auch solche Waffen sicher aufbewahren und beim „führen“ der Waffen gibt es strenge Regeln. Und einsetzen darfst du die Waffen nur im Rahmen der Notwehr. [Schau dir hier mehr zum Waffenbesitz an.](#)

Tipp: Die beste Waffe für mich ist das Pfefferspray. Du musst mit Pfefferspray nicht so nah an deinen Angreifer heran, wie mit einem Messer. Es ist einfach zu handhaben, klein und effektiv. Außerdem ist es günstig und es verschafft, dir Zeit abzuhaufen.

Armbrüste und Bögen sind tolle Gegenstände, um aus der Entfernung zu agieren. Jedoch musst du vorher üben, um damit umzugehen. Auf ein paar Hundert Meter ein Ziel genau zu treffen, stellen sich viele Menschen zu einfach vor.

## Unterhaltung



Auch im Notfall kann es langweilig werden. Besonders dann, wenn du allein bist oder noch Kinder im Schlepptau hast. Für deine seelische Gesundheit ist weiterhin zuträglich, dass du dich mit etwas Freudigem beschäftigst.

An einen Fernseher ist nicht zu denken und dein Kurbelradio ([finde hier meine Bestenliste + Kaufratgeber](#)) wird wahrscheinlich auch nicht deine Lieblingsmusik spielen.

Ein oder zwei kleine Dinge können dir helfen, die Zeit totzuschlagen, deine Kinder aufzuheitern, deine Stimmung anzuheben oder mal an etwas zu denken, was nicht mit dem Notfall zu tun hat.

Klassisch ist ein Kartenspiel mit wasserdichten Karten. Es ist leicht, klein, günstig und vielseitig nutzbar für dich allein oder in der Gruppe.

Was dir sonst noch helfen kann:

- ein Buch; manche packen Meditationsbücher ein, manch andere die Bibel
- Papier und Stifte zum Malen
- Würfel
- Spiele, Musik, Filme, Bücher und Rätsel auf deinem Smartphone (denke auch an Kopfhörer)

- Fotos deiner Liebsten, die dich am Leben halten

Möglicherweise besitzt du auch einige Laster, wie Rauchen oder Alkohol. Dann denke darüber gut nach, ob du diese Laster benötigst. Kannst du alkoholfrei nicht einschlafen, dann packe welchen ein. Benötigst du Zigaretten, um einen Schock zu verdauen, dann nimm welche mit.

## Diverses



Als Erstes empfehle ich dir, deine gesamte Ausrüstung in verschiedene Beutel zu packen. Nimm dafür am besten leichte, wasserdichte und farbige Beutel. Am besten sind alle Beutel farblich unterschiedlich, so weist so sofort, dass etwa der rote Beutel dein Erste-Hilfe-Set ist.

Pack nicht alles in Stoffbeutel, obwohl es hier auch sehr robuste Varianten gibt. Durchsichtige Ziplock-Beutel bieten sich hervorragend an, so siehst du sofort, welche Ausrüstung der Beutel enthält. Außerdem kannst du in einem Ziplock-Beutel Regenwasser aufsammeln oder – wenn es hart wird – abgetrennte Finger aufbewahren.

Ob du nun Stoffbeutel, Ziplock-Beutel oder Packsäcke nimmst, bleibt dir überlassen. Aber nimm mindestens einen großen wasserdichten Packsack mit, der als Schwimmhilfe dienen kann.

Ab Stufe 1 deines Bug Out Bags besitzt du schon große Müllsäcke. Ich empfehle dir, Müllsäcke zu nutzen, die durchsichtig sind. Denn mit diesen sammelst du nicht nur deinen Müll und nutzt sie als Plane oder Poncho, du kannst damit auch Wasser durch die [Transpirations-Methode](#) gewinnen.

Zu guter Letzt solltest du noch Befestigungselemente zum Improvisieren, Reparieren und Organisieren einpacken, wie Karabinerhaken, [wiederverwendbare Kabelbinder](#) oder Packgurte.

Spätestens bei Stufe 2 oder 3 deines Fluchrucksacks kommt die Isomatte, der Schlafsack oder das Zelt außen an den Rucksack. Besitzt dein Rucksack keine Befestigungsmöglichkeiten, musst du die Packgurte nutzen.

Na ja, und was Duct Tape (Gewebeklebeband) alles kann, brauche ich glaube nicht näher erläutern (z. B. [Wunden versorgen](#)). Das Zeug ist einfach nur genial und gehört in jeden Bug Out Bag. Da ich davon so begeistert bin, habe ich [einen separaten Ratgeber zum Gewebeklebeband](#) dazu erstellt.

Tipp: Falls dein Smartphone den Geist aufgibt, pack lieber noch eine Uhr ein. Idealerweise eine zum Aufdrehen und mit Zeigern. So kannst du nämlich ganz wunderbar die [Himmelsrichtung mit der Sonne und dem Mond bestimmen](#).

## Tipps für einen großartigen Bug Out Bag

**Gewicht:** Halte deinen Bug Out Bag leicht. Viele Menschen machen den Fehler, ihren Notfallrucksack zu schwer zu packen.

**Prioritäten:** Entwerfe deinen Fluchtrucksack nicht nach bestimmten Zeitplänen wie drei Tagen oder zwei Wochen – verwende stattdessen eine Prioritätenliste in Form von Stufen.

**Ziele:** Packe keine Extras ein. Es geht darum zu überleben – nicht um Zombiehorden zu bekämpfen. Kümmere dich darum, dass du keinen Durst hast, satt bist, warm, trocken und unverletzt bleibst. Alle anderen Ausrüstungsgegenstände unterstützen diesen Zustand.

**Bedürfnisse:** Stelle dir deinen eigenen Bug Out Bag zusammen und greife nicht auf vorgefertigte Fluchtrucksäcke zu. Meisten verfehlen diese deine Bedürfnisse und beinhalten minderwertige Ausrüstung.

**Qualität:** Kaufe keine günstige Ausrüstung, denn günstige Ausrüstung ist meistens schwerer. Es gibt unter anderem Messer, die wiegen 235 Gramm, andere wiegen wiederum nur 120 Gramm. Ein Bug Out Bag der Stufe 3, welche mit billiger Ausrüstung ausgestattet ist, wiegt garantiert mehr als der Durchschnitt. Nutze das Geld lieber dafür, um einen großartigen Bug Out Bag der Stufe 1 zusammenzustellen.

**Spontanität:** Gehe nicht davon aus, dass dein Plan aufgeht, wenn es hart auf hart kommt. Rechne immer mit unvorhergesehenen Zuständen.

**Aufteilung:** Verteile keine kritische Ausrüstung auf Familienmitglieder, da du davon ausgehen musst, dass ihr nicht immer zusammenbleiben könnt. Es ist schwachsinnig, dass einer die Nahrung und der andere, das Wasser trägt. Jeder ab 10 Jahren besitzt seinen eigenen Bug Out Bag.

**Kinder:** Alle Gruppenmitglieder unter 10 Jahren sollten auch einen Rucksack besitzen, um ihre eigenen Sachen zu transportieren. Gehe aber nicht davon aus, dass sie ihre eigene Ausrüstung schleppen – dafür sind sie noch zu klein. Aber du kannst mindestens Wechselkleidung, Medikamente und Dokumente einpacken. Pack dort aber nichts Essenzielles ein, damit du nicht aufgeschmissen bist, wenn der Rucksack abhandenkommt.

**Umfeld:** Halte immer deine Umgebung im Blick, auch vor dem Bug Out. Wo lebst du? Wird es Wasser geben? Oder sogar zu viel, anhand einer Flut? Bist du von Erdbeben betroffen oder Vulkanen? Wie stark können Temperaturunterschiede bei dir sein? Bist du in der Stadt oder auf dem Land? Sind Menschen in der Umgebung?

**Taschen:** Packe deine Ausrüstung in leichte Tüten oder Taschen ein. Idealerweise sind die Taschen farblich unterschiedlich, so findest du die gesuchten Gegenstände schneller in deinem Bug Out Bag. Kannst du noch ein paar Gramm mehr vertragen, so nutze wasserdichte Taschen.

**Wechseln:** Besorg dir alle Dinge und packe deinen Fluchtrucksack einmal komplett ein und nutze nicht ständig deine Wanderausrüstung oder deine Campingausrüstung. Der Bug Out Bag muss jederzeit bereitstehen.

## Die häufigsten 7 Fehler beim Bug Out Bag

### Fehler Nr. 1 – Auswahl des falschen Bug Out Bags



Kauf dir nicht irgendeinen Rucksack und stelle ihn in die Ecke. Besorg dir einen, den du vorher schon mal getragen hast.

Erst dann wirst du erkennen, ob er robust ist, genug Platz bietet und sich an deinen Körper gut anpasst.

Mit einem Fluchrucksack, der völlig unbequem ist, wirst du keine 5 Kilometer wandern.

### Fehler Nr. 2 – dein Rucksack fügt sich nicht ein oder fällt auf



Wenn du auf der Flucht bist, sollte dein Ziel sein, nicht aufzufallen. Außerdem solltest du so aussehen, als wenn du nicht gut vorbereitet und gut versorgt bist.

Es ist besser für dich, unter die Mengen zu mischen und das zu tragen, was die Leute normalerweise tragen (zumindest an der Oberfläche).

Wenn du also einen Rucksack mit auffälligen Farben wählst, werden andere auf dich aufmerksam.

Das Gleiche gilt für Ausrüstung, die am Rucksack hängt. Manche packen gerne ihre Äxte, die Tasse, den Kompass oder andere Ausrüstung auf den Rucksack. Auch damit werden andere Menschen auf dich aufmerksam.

Ob du nun blau oder rot magst: Es ist wichtiger, dass sich deine Tasche in deine Umgebung einfügt. Einige Arten von Taschen mögen an bestimmten Orten cool erscheinen, an anderen jedoch ausgefallen.

### **Fehler Nr. 3 – Unnötige Ausrüstung und Gegenstände mitnehmen**



Wenn dein Leben auf dem Spiel steht, ist es wichtig, dass du alles tust, um dein Überleben zu sichern. Das bedeutet, unnötiges Equipment loszuwerden und sich flinker aus dem Staub machen.

Eine Faustregel ist, beim Packen deines Bug Out Bags die essenziellen Gegenstände mitzunehmen.

In Englisch sagt man dazu auch die „5Cs“, welche sind: Cutting, Combustion, Cordage, Container and Cover.

Du musst dich also in erster Linie um Folgendes kümmern: Messer, Feuer, Seil, Behälter und Schutz.

Im Allgemeinen sollte dein Fluchtrucksack nicht mehr als ein Drittel deines Gesamtgewichts ausmachen. Diese Regel ist wichtig, weil die Leute dazu neigen, zu viel zu packen.

Du solltest dich immer fragen, ob dieser Gegenstand wirklich notwendig ist, um dir beim Überleben zu helfen.

#### **Fehler Nr. 4 – Zu wenig Essen oder Wasser einpacken**



Ein fataler Fehler besteht darin, zu wenig Nahrung oder Wasser einzupacken, insbesondere wenn deine Umgebung nur über begrenzte Nahrungs- und Wasserressourcen verfügt.

Es ist üblich, dass du pro Tag mindestens einen Liter Wasser für einen Erwachsenen einpackst. Achte auch darauf, dass du im Sommer mehr trinkst als im Winter.

Überleg dir auch, ob du zusammenklappbare Wasserkanister nutzen willst, damit du mehr Stauraum besitzt. Denke daran, ein geeignetes Wasserreinigungssystem einzubauen, damit du Wasser filtern kannst.

Eine empfohlene Ration von 2000 kcal ist ein Minimum für einen mittelgroßen Erwachsenen. Die Nahrung, die du wählst, sollte dir genug Energie geben, um deinen Körper am Laufen zu halten.

Ich empfehle dir, Energieriegel oder Rucksackmahlzeiten zu nehmen, da sie eher mehr Kalorien enthalten.

**Lies auch:** [Survival Basics: welches Essen mit in die Wildnis nehmen?](#)

### **Fehler Nr. 5 – Wichtige Dokumente vergessen**





Wenn du dein Zuhause verlässt, solltest du bestimmte Dokumente mitnehmen.

Identitätsdokumente sind für Regierungsbehörden von entscheidender Bedeutung, um deine Nationalität zu überprüfen.

Auch wenn du unterwegs Ihr Portemonnaie verloren hast, helfen dir Ausweisdokumente, damit du leichter zu identifizieren bist.

### **Fehler Nr. 6 – Mangelnde praktische Ausbildung**



Wie das alte Sprichwort sagt, Übung macht den Meister.

Stelle dir vor, dein Fluchrucksack ist mit allerhand Werkzeugen und Materialien gefüllt, aber du kannst diese nicht verwenden. Das wäre fatal in einem SHTF-Szenario.

Die Gegenstände, die du in deiner Bug-Out-Tasche mitbringst, müssen für dein Überleben **BEDEUTEND** sein. Und ein Gegenstand kann sich nur dann als bedeutsam erweisen, wenn du weißt, wie man ihn richtig verwendet.

Ich empfehle dir, regelmäßig so zu üben, dass du Spaß an der Sache hast. Plane zum Beispiel mit deiner Familie einen monatlichen Campingausflug in den Wald.

Wenn es deinen Kindern Spaß macht, werden sie die Fähigkeiten auch viel schneller erlernen. Mit ihnen könntest du unter anderem ein [Kinder-Bushcraft-Camp bauen](#).

Denke daran, dass das Ziel dieser Übungen darin besteht, sich mit der Ausrüstung vertraut zu machen, die du in deinem Bug Out Bag besitzt.

Wenn du über die Fähigkeiten verfügst, deine Ausrüstung effektiv einzusetzen, erhöhen sich deine Überlebenschancen dramatisch.

### **Fehler Nr. 7 – Kein Reparatur-Kit einpacken**



Oft finden die Leute heraus, dass ihr Fluchrucksack doch nicht so langlebig ist wie erwartet. Die meisten Menschen gehen davon aus, dass sie ihren Rucksack nur 72 Stunden tragen müssen, bevor sie in ihr gemütliches Zuhause zurückkehren.

Um einen defekten Fluchrucksack zu vermeiden, schlage ich vor, dass du ein Nähset mitnimmst. Damit reparierst du deinen Bug Out Bag, wenn es nötig ist. Zwei bis drei Nadeln und etwas Faden funktioniert hervorragend. Ich empfehle dir reißfestes Garn, was bei der Lederverarbeitung genutzt wird.

Weiterhin solltest du deinen Rucksack gewissenhaft schützen. Da dein Fluchrucksack alle wichtigen Utensilien enthält, ist es nur sinnvoll, sich um ihn besonders zu kümmern.

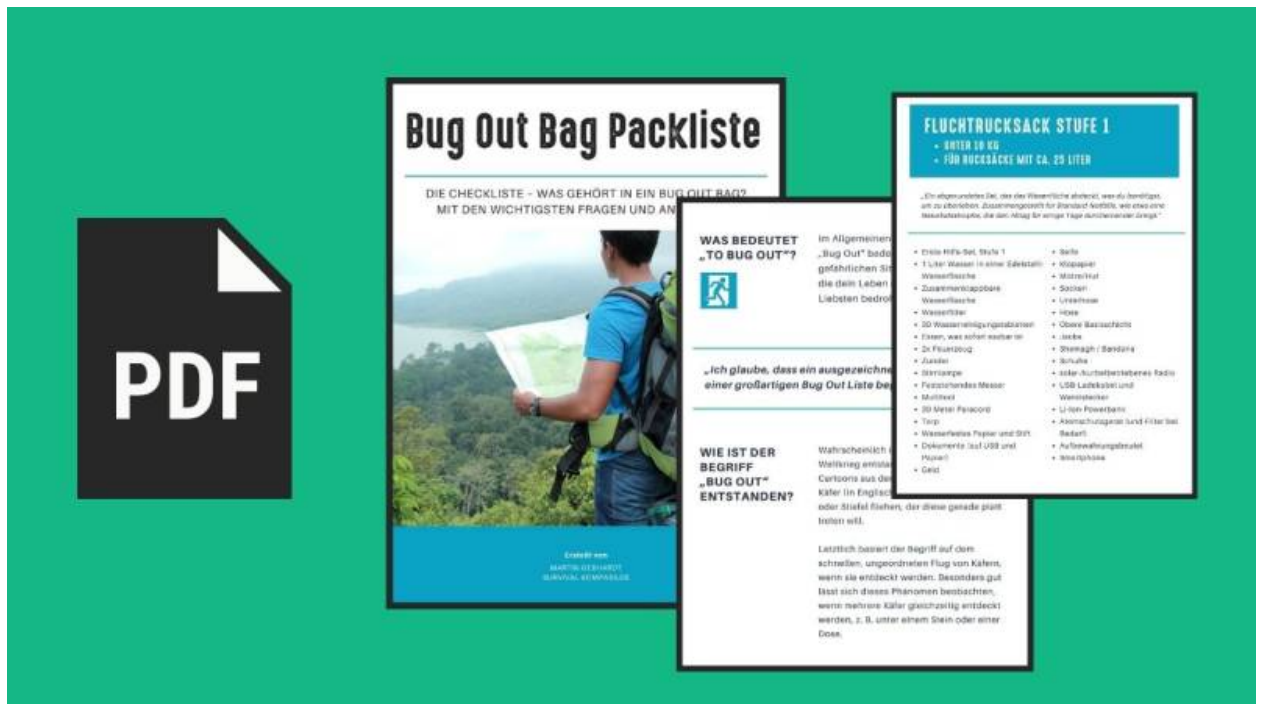
## Die Bug Out Bag Liste (Checkliste) als PDF-Download

Ich habe für dich eine achtseitige Checkliste erstellt, mit all meinen Empfehlungen und den wichtigsten Fragen und Antworten.

Druck dir die Checkliste aus und gehe in Ruhe alle Dinge durch. Manche Sachen wirst du besonders wichtig finden – andere wiederum nicht. Es kommt darauf an, was DIR wichtig ist.

[Lade dir hier die Bug-Out-Bag-Liste als PDF-Checkliste herunter](#)

Hier eine Vorschau:



Vorschau der Bug-Out-Bag-Liste

## Zusammenfassung

Einen Bug Out Bag zusammenstellen war am Anfang sicher erst mal überfordernd, jedoch solltest du nun einen umfassenden Überblick besitzen.

Überlege dir, wo deine Reise hingehet, wenn du dein Zuhause verlassen musst. Passe deinen Fluchtrucksack den Gegebenheiten und deinen Bedürfnissen an.

**Jeder Bug Out Bag ist so individuell wie die Person, die ihn trägt.**

Und noch etwas: Eigne dir die Fähigkeiten und Fertigkeiten an. Ein Kompass bringt dir nichts ohne die Kenntnisse. Ein Messer ist sinnlos, wenn du nicht weißt, was man damit alles machen kann.



Lerne fürs Leben und eigne die Kenntnisse und Fähigkeiten an

Du kannst dich unter anderem umfassend auf meiner Website einlesen, besonders unter den Kategorien [Survival](#) und [Bushcraft](#). Oder schau dir meine [Wildnis-Online-Kurse](#) an, wie das Wildimpuls-Programm oder meine [E-Books](#).

Ich wünsche dir jedenfalls viel Erfolg beim Packen deines Bug Out Bags und schreib mir doch dann in die Kommentare, was du alles eingepackt hast.

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>