

Wie packst du deinen Fluchtrucksack optimal - 9 Tipps

Zu Hause fühlen wir uns sicher und finden alles vor, was wir zum Leben benötigen.

Auch in Deutschland können Situationen eintreten, in der wir auf unbestimmte Zeit das Haus verlassen müssen.

Dazu ist es von unschätzbarem Vorteil, wenn ein fertig gepackter Fluchtrucksack oder Notfallrucksack bereitsteht.

Damit stellt sich die Frage, welche Fluchtrucksäcke es zum Kaufen gibt und wie er optimal gepackt wird.

Welche Gründe sprechen für einen Notfallrucksacks?

Zum täglichen Leben gehören Katastrophen, welche wir in den Medien nur zu häufig miterleben. Viele erinnern sich noch an die Hochwasserkatastrophe im Frühsommer 2013, als ganze Landstriche in Süd-, Ost- und Norddeutschland von Unwettern heimgesucht wurden.

Ganze Ortschaften waren von Hochwasser betroffen, in denen Häuser bis zu den Dächern in den Fluten versanken.

Es muss nicht immer ein [Hochwasser](#) sein, was das schnelle Verlassen der eigenen vier Wände aus Sicherheitsgründen erfordert.

Ein Hausbrand, ein Gasleck oder ein Munitionsfund aus dem Zweiten Weltkrieg haben schon oft Menschen aus ihren Häusern vertrieben.

Wer einen Notfallrucksack gekauft hat und ihn fachgerecht packt, ist vorbereitet. Auch das Bundesamt für [Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe](#) (BBK) empfiehlt, die Vorsorge mit Notfallrucksäcken zu betreiben.



Ein Fluchrucksack kann einen entscheidenden Vorteil in einer Krise bieten

Worauf gilt es beim Kauf des Fluchrucksacks zu achten?

Ein kleiner Rucksack ist als Notfallrucksack ungeeignet. Bedenke, dass von dem Inhalt das Wohlergehen deiner Familie und dir abhängen kann.

Deswegen muss der Notfallrucksack groß genug, robust und im Idealfall wasserabweisend sein.

Es ist auch nicht sinnvoll, einen Notfallrucksack für ein wochenlanges Überlebenstraining auszurüsten.

Der Fluchrucksack soll die Notversorgung für die nächsten 72 Stunden gewährleisten. Die Ausrüstung hierfür findest du bei bundeswehr-und-mehr.de.

Unterschiede zwischen Notfallrucksäcken und Fluchrucksäcken

Fluchrucksäcke und Notfallrucksäcke gibt es auch bereits komplett mit dem wichtigen Inhalt zusammengestellt. Besonders bei der Ausrüstung unterscheiden sich Notfallrucksäcke von Fluchrucksäcken, obwohl beide Bezeichnungen gebräuchlich sind.

Deshalb gehören in einen Fluchrucksack auch Nahrungsriegel, Wasserflasche und evtl. Wasserfilter. Ein richtiger Notfallrucksack muss inhaltlich die entsprechenden Vorgaben der DIN-Norm erfüllen, während ein Fluchrucksack individuell ausgerüstet wird.

Welchen Fluchrucksack kaufen?

Der Fluchrucksack sollte leicht sein, da jeder Mensch nur ein bestimmtes Gewicht tragen kann. Die Grenze wird bei 15 bis 25 kg gesehen, wobei es selbstverständlich auf die körperliche Konstitution ankommt.

Als Formel sollte das Gewicht eines Rucksacks unter normalen Bedingungen nicht 25 % des

eigenen Körpergewichtes überschreiten, für einen Fluchrucksack können in Notfallsituationen bis zu 33 % gelten.

Ein Fluchrucksack sollte leicht, aber möglichst robust sein, damit sein Inhalt gut geschützt ist. Ideal ist es, wenn das Material, die Nähte und Reißverschlüsse sehr widerstandsfähig sind und kein Wasser eindringen kann.

Spezielle Fluchrucksäcke müssen einen angenehmen Tragekomfort bieten, welcher sich durch eine spezielle Formgebung des Rückenteils und gepolsterte Schultergurte hergestellt wird.

Zudem ermöglichen viele außen angebrachte Einzeltaschen die Unterbringung häufig genutzter Utensilien, ohne jedes Mal den Fluchrucksack öffnen zu müssen.

Das Volumen sollte angemessen angesetzt werden und kann für einen Mann bei ca. 100 Liter Fassungsvermögen liegen. Für Frauen ist ein geringes Volumen bis zu 65 Liter empfehlenswert.

Bei uns können Sie aus einer großen Auswahl entsprechende Fluchrucksäcke oder Notfallrucksäcke kaufen, welche den Anforderungen gerecht werden.

9 Tipps, um deinen Fluchrucksack richtig zu packen

Ein Fluchrucksack wird nicht erst beim Eintreten einer Situation gepackt, sondern schon vorher. So kann er jederzeit mitgenommen werden.

Da er vermutlich lange Zeit herumsteht, sollten alle Familienmitglieder stets wissen, wo er zu finden ist. Weise dem Fluchrucksack einen festen Platz zu.



Tipp 1 – Gewicht beachten

Je leichter der Fluchrucksack ist, umso besser und länger kann er auf dem Rücken getragen werden.

Nimm nur unbedingt notwendige Dinge mit. Achte auf multifunktionale Werkzeuge, wo es nur geht. Du sparst sehr viel Gewicht ein, wenn mit einem Multifunktions-Werkzeug 5 oder 10 einzelne Werkzeuge ersetzt werden können.

Das gilt auch für Taschenlampen oder Handlampen, welche es mit vielen Funktionen gibt. Das Eigengewicht guter Fluchtrucksäcke beträgt im leeren Zustand zwischen 1,2 bis 2 kg.

Tipp 2 – Dokumente

Es gibt Dokumente und Chipkarten, die nicht monatelang in einem Fluchtrucksack untergebracht werden können. Auch ein Notbetrag an Bargeld ist wichtig.

Wir empfehlen folgende Dokumente und beglaubigte Kopien im Fluchtrucksack griffbereit unterzubringen:

- Personalausweis
- Reisepass
- Impfpass
- Geburtsurkunden / Stammbuch
- Patientenverfügung
- Versicherungspolicen
- Liste mit Notfallkontakten



Die wichtigsten Dokumente sollten mit im Fluchtrucksack sein

Tipp 3 – Richtige Verteilung auf mehrere Fluchtrucksäcke

Es ist ideal, wenn jedes Familienmitglied seinen eigenen Fluchtrucksack erhält. Bei kleinen Kindern müssen natürlich die Bedarfsartikel in den Eltern-Rucksäcken verteilt werden.

Den Löwenanteil erhält entsprechend der größte Fluchtrucksack. Packe in jeden einzelnen Fluchtrucksack eine Mindestration überlebenswichtiger Dinge wie Wasser oder Nahrung ein.

Tipp 4 – Die richtige Packreihenfolge

Empfindliche Gegenstände sollten möglichst geschützt in der Mitte untergebracht werden. Bedenke, dass du bei einem Sturz nach hinten mit dem Körpergewicht auf die rückwärtigen Außentaschen fallen kannst.

Wenn etwas Empfindliches häufig benötigt wird, bringe es im Rucksack ganz oben unter oder notfalls in den seitlichen Außentaschen. Du kannst es auch zusätzlich mit Noppenfolie umwickeln.

Selten genutzte Ausrüstungsgegenstände packst du nach unten in den Fluchrucksack. Das kann etwa ein Handtuch, Wechselkleidung oder der Schlafsack sein.

Schwere Gegenstände gehören etwas höher, dicht an den Rücken und über den unteren Rückenbereich. Dazu zählen Werkzeuge oder Kochgeschirr.

Mittelschwere Ausrüstungsgegenstände kommen ebenfalls auf die mittlere Höhe, allerdings nach außen verlagert. Hierzu zählen insbesondere der Proviant oder eine wärmende Jacke.

Ganz nach oben kommen leichte Dinge, welche griffbereit sein müssen. Das können die Dokumentenmappe, die Regenschutzkleidung oder die Medikamente sein. Unzerbrechliche Wasserflaschen kommen in die Außentaschen.

Tipp 5 – Medikamente und medizinische Hilfsmittel

Grundsätzlich sollte eine Mindestversorgung von [Medikamenten im Fluchrucksack](#) sein. Dazu gehören zum Beispiel Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Schmerzen, Fieber, Erbrechen und Dauermedikationen. Auch Desinfektionsmittel und ein Fieberthermometer sollten nicht fehlen.



Denke daran, dass dein Körper dein wichtigstes Werkzeug ist und du dich daher mit Medikamenten ausstatten solltest

Tipp 6 – Kleidung

Die Kleidung muss warm halten und am besten sind die [Hose](#) und Jacke wasserabweisend. Denke an die gewünschte Funktion der Kleidung, da sie sehr viel Platz im Fluchtrucksack beanspruchen wird. Da die richtige Kleidung ein großes Thema ist, habe ich dazu einen eigenständigen [Ratgeber nur über Outdoor-Kleidung](#) geschrieben.

Tipp 7 – Haustiere

Hast du Haustiere, bedenke auch ihre Versorgung, falls möglich, in der Packliste für den Fluchtrucksack. Dazu gehören Impfnachweise, etwas Tierfutter und Wasser.

Tipp 8 – Kommunikationsmöglichkeit

Es ist wichtig, ein Prepaid-Handy für Notfälle bereitzuhaben. Prepaid-Handys verursachen keine Grundgebühren. Achte darauf, dass auch der Akku geladen und intakt ist.

Tipp 9 – Nachrichtenempfang

Radioempfang ist wichtig. Besonders im Katastrophenfall wird damit der Empfang von Verhaltensanweisungen der Behörden möglich. Es sollte die Empfangsarten FM und AM ermöglichen. Ideal sind Kurbelradios ohne Batterien. [Lies meinen Kaufratgeber hier zu Kurbelradios.](#)

Bei uns kannst du den passenden [Fluchtrucksack preisgünstig online bestellen](#), ohne Kompromisse bei der Qualität eingehen zu müssen.



Ein Kurbelradio gehört in jeden Fluchtrucksack

Regelmäßige Wartung: Dein Rucksack muss einsatzbereit bleiben

Einen Fluchtrucksack einmal zu packen, ist der erste, wichtige Schritt. Doch damit er im Ernstfall wirklich zuverlässig funktioniert, muss er regelmäßig überprüft und gewartet werden.

Nichts ist ärgerlicher als abgelaufene Nahrung, leere Batterien oder unpassende Kleidung im Notfall.

Plane feste Termine für einen Check ein, zum Beispiel alle 6 Monate oder beim saisonalen Wechsel (Frühjahr/Herbst). Achte dabei auf folgende Punkte:

- **Lebensmittel & Wasser:** Überprüfe die Haltbarkeitsdaten (MHD). Rotiere die Vorräte: Verbrauche, was bald abläuft, und ersetze es durch frische Ware.
- **Medikamente & Erste Hilfe:** Checke Verfallsdaten von Medikamenten und sterilem Verbandsmaterial. Ersetze abgelaufene Produkte umgehend.
- **Batterien & Akkus:** Teste Batterien in Taschenlampen, Radios etc. und tausche sie präventiv aus oder lade Akkus vollständig auf. Überlege, Ersatzbatterien luftdicht verpackt beizulegen.
- **Dokumente:** Sind die Kopien noch aktuell? Gibt es neue wichtige Unterlagen (z.B. geänderte Versicherungspolizen)? Ist das Bargeld noch vorhanden und sicher verwahrt?
- **Kleidung:** Passt die Kleidung noch allen Familienmitgliedern? Ist sie der aktuellen bzw. bevorstehenden Jahreszeit angepasst (Tausch Sommer-/Winterkleidung)?
- **Ausrüstung:** Überprüfe Werkzeuge, Messer etc. auf Funktion und eventuellen Rost. Ist alles vollständig und einsatzbereit?
- **Rucksack selbst:** Kontrolliere Nähte, Reißverschlüsse und Schnallen auf Verschleiß oder Beschädigungen. Prüfe die Wasserfestigkeit.

Diese regelmäßige Wartung gibt dir die Sicherheit, dass du dich im entscheidenden Moment auf deinen Fluchtrucksack verlassen kannst.

Fazit

Der Notfallrucksack soll es ermöglichen, die Zeit, bis Hilfe erreicht wird oder eintrifft, unbeschadet zu überstehen.

Je nach Notfallsituation bist du nicht der einzige Betroffene, sodass es unbestimmt ist, wie lange dies dauert.

Hast du den Fluchtrucksack richtig gepackt, sollte es dir damit möglich sein, den engeren Gefahrenkreis unbeschadet zu verlassen.

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>