

13 Dinge, worum sich ein neuer Prepper kümmern sollte

Prepping stellt die meisten Anfänger, so wie vielleicht auch dich, vor eine unlösbar scheinende Herausforderung.

Jeder möchte nahezu auf alle Situationen vorbereitet sein, ohne dabei den Fokus zu verlieren.

Aber es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, auch nicht beim [Prepping](#).

Deswegen ist es gerade für Anfänger wichtig, einem klaren Leitfaden zu folgen.

Diesen Leitfaden möchte ich dir heute bieten.

Im folgenden Artikel wirst du 13 Dinge erfahren, die du als Prepper-Neuling unbedingt beachten oder tun solltest, damit du stets gut vorbereitet bist:

1. Kenne deine Situation

Dieser Punkt muss als allererstes genannt werden, da von diesem Faktor nahezu alles, was folgt, abhängig gemacht werden muss.

Dabei liegt es auf der Hand: Wenn du dich vorbereiten möchtest, musst du natürlich wissen, worauf du dich vorbereitest.

Je nachdem, wo du dich auf dieser Erde befindest, sind die Gegebenheiten und Risiken in Bezug auf einen Ernstfall unterschiedlich. Du solltest dich also auf genau die Szenarien vorbereiten, die in deinen Breitengraden am wahrscheinlichsten sind.

Lebst du inmitten einer Großstadt in Zentraldeutschland, wirst du wohl eher weniger Opfer von Hurrikans, [Überschwemmungen](#) oder ähnlichen Faktoren.

Das Szenario eines [Stromausfalls](#) oder eines bitterkalten Winters ohne Heizmöglichkeit wären da schon wahrscheinlicher. [Lies hier](#), wie du bei einem Heizungsausfalls arm bleibst.



Willst du dich auf einen Stromausfall vorbereiten, ist es essenziell, die richtigen Dinge zu Hause zu besitzen

Viele Menschen machten sich 2022 insbesondere große Sorgen, dass sie [Alternativen suchen müssen zur Gasheizung](#).

Bevor du also überhaupt mit der Planung anfängst, solltest du deine eigene Situation reflektieren und dir etwa folgende Fragen stellen:

- Welche Szenarien sind in meiner Umgebung wahrscheinlich, welche unwahrscheinlich?
- Welche Infrastruktur befindet sich um mich herum?
- Habe ich nur mich zu versorgen oder auch andere, wie Familienangehörige?
- In welchem Umfang möchte ich vorbereitet sein und für welche Zeiträume?

Im Klartext heißt das: Je mehr Informationen vorhanden sind, desto besser kannst du dich vorbereiten.

Beginne nicht hastig mit Prepping, sondern handle bedacht.

2. Überprüfe deinen Bestand

Um zu wissen, was du benötigst, solltest du erst einmal überprüfen, was du bereits hast.

Durchstöbere also deine Vorräte und Utensilien, die du für essenziell hältst, sodass du ein Bild davon bekommst, was du noch benötigst.



Da das Klima immer unberechenbarer wird, ist es wichtig, sich die Zeit zu nehmen, um für Notsituationen zu planen. Verbringe etwas Zeit damit, deine Sachen zu sortieren, damit du im Notfall weißt, was vorhanden ist.

Besitzt du etwa Dosenlebensmittel für 3 Monate, möchtest aber für 6 Monate damit ausgestattet sein, solltest du hier natürlich nachsteuern.

Besitzt du allerdings schon Dosenlebensmittel für 6 Monate, kannst du die dafür vorgesehenen finanziellen Mittel anderweitig verwenden.

Entwirf am besten eine Liste, in welcher du den Soll- und Ist-Bestand deines Inventars festhältst, sodass du nichts vergisst und auch langfristig stets im Blick hast, was du bereits vorrätig hast und was benötigt wird.

Vor allem im späteren Verlauf deiner Prepping-Laufbahn wirst du dankbar für jede schriftlich festgehaltene Information sein, an der du dich im Bedarfsfall orientieren kannst.

Lies auch: [Die ultimative Prepper Liste: Was du alles zum Überleben benötigst \(+PDF\)](#)

3. Setze Prioritäten

Im vorherigen Schritt hast du festgehalten, was dein Inventar aktuell hergibt und was du noch benötigst.

Zunächst solltest du dir klar darüber werden, was du wirklich dringend benötigst!

Ziehe dazu die Fragen, die du im ersten Kapitel beantwortet hast, heran und gehe sie noch einmal verantwortungsbewusst und sorgfältig durch.

Im Klartext heißt das: Streiche alles Unnötige und setze Prioritäten!

Ordne und nummeriere also deine angefertigte Liste nach Dringlichkeit. Was du wirklich dringend

benötigst, bekommt die Nummer 1.

Als Nächstes folgt die 2, 3, 4, 5 etc. Je weniger dringend du etwas benötigst, desto weiter rückt es in der Zahlenfolge nach hinten.

**Streiche alles
Unnötige und
setze
Prioritäten!**



Den meisten neuen Preppern fällt es sehr schwer, den Fokus auf bestimmtes Inventar zu setzen, da sie glauben, alles sei gleichermaßen wichtig.

Wenn du dir etwas Zeit nimmst, wirst du feststellen, dass das nicht stimmt.

Nimm an, dir steht ein harter Winter ohne Heizmöglichkeit und Strom bevor, genug Vorräte sind allerdings vorhanden: Wie setzt du deine Ressourcen wie finanzielle Mittel und Stauraum am besten ein?

All die Lebensmittel helfen dir nichts, wenn du keine Möglichkeit hast, gegen die Kälte zu bestehen.

Missverstehe mich nicht: Selbstverständlich muss vorgesorgt sein. Ich weiß, Prepping kann verführerisch sein. Vergiss dennoch nicht, dass auch hier die Mittel nicht unendlich sind.

4. Säubere Behälter und fülle sie mit Wasser

Wie du dir vorstellen kannst, ist Wasser einer der wichtigsten Aspekte im Prepping.

Du benötigst es, um zu trinken, für Reinigungszwecke oder auch zur Kühlung. Nimm dir also alte Flaschen oder Behälter, reinige diese und befülle sie mit Wasser. Achte auch darauf, [wie lange du Wasser lagern kannst](#).



Je mehr Wasser du vorrätig hast, desto besser. Wenn du Platz in deinem Kühlschrank hast, platziere ein paar der Behälter dort.

Im Falle eines Stromausfalls sorgt das gekühlte Wasser nämlich auch dafür, dass die Temperaturen in deinem Kühlschrank länger niedrig bleiben.

Lies hier: [Wasser-Notvorrat pro Person berechnen – Prepper-Rechner für die Krisenvorsorge](#)

5. Bereite dir einen „Fluchtrucksack“ vor

Jeder Prepper-Neuling sollte sich einen Fluchtrucksack oder ein Fluchtpaket bereithalten (lies hier meinen ausführlichen Ratgeber zum [Fluchtrucksack](#)).



Ein Fluchtrucksack soll dir dabei helfen, schnell aus einer Situation zu entkommen, in der du möglicherweise in Gefahr bist. Die Tasche enthält alle notwendigen Utensilien für den Notfall.

Unvorhergesehene Szenarien wie Naturkatastrophen können schnelles Handeln notwendig machen, für das nicht viel Vorbereitungszeit bleibt.

Halte dir also dein Fluchtpaket bereit, das es dir erlaubt, den nächsten sicheren Zufluchtsort unbeschadet zu erreichen. Im Optimalfall sind darin Rationen für mindestens 24 Stunden sowie einige Hilfsmittel vorhanden.

Mit Hilfsmittel sind vorwiegend Kommunikations- und Orientierungshilfen wie Radio, Funkgerät, Taschenlampe, Karte und Kompass gemeint. Auch Taschenmesser, Handbeil und andere Werkzeuge tun ihren Dienst.

Falls du noch unsicher bist, was den Fluchtrucksack angeht und du ein paar nützliche Tipps und Tricks benötigst, findest du diese hier: [Wie packst du deinen Fluchtrucksack optimal - 9 Tipps](#).

6. Halte einen 72-Stunden Vorrat bereit

Grundsätzlich solltest du dafür sorgen, dass jederzeit ein Vorrat für 72 Stunden an allem bereitsteht, was du benötigst, um zu überleben.

Dazu gehören Vorräte an Wasser, Nahrung, [Medikamente](#) und andere Hilfsmittel.

Auf diese Weise überstehst du Ausnahmesituationen wie kurzfristige Versorgungsengpässe durch Naturkatastrophen oder anderweitige Szenarien – wie [Ausgangssperren](#) – ohne große Probleme.

Lies hier: [Vorratskalkulator – Nahrungsvorrat für eine Krise berechnen](#)

7. Notiere dir wichtige Kontakte

Ja, ich weiß: heutzutage besitzt jeder ein Smartphone, auf dem sämtliche Kontaktdaten gespeichert sind.

Das Problem: im schlimmsten Falle versagt der Akku oder das Gerät geht kaputt. Die wenigsten werden sich dann noch an alle wichtigen Nummern erinnern können.

Aus diesem Grund solltest du vorsorgen und dir sämtliche Nummern, die im Fall der Fälle wichtig sind, notieren.



Notiere die wichtigsten Kontakte und pack deine Dokumente ein

Dazu gehören zum Beispiel:

- Die Nummern von Familienangehörigen
- Nummern verlässlicher Freunde und Bekannter
- Kontaktdaten der Gas-Wasser- und Stromversorgung
- Gesetzliche und private Versicherungen
- Wichtige Kontakte, die sich außerhalb der „Gefahrenzone“, also deines direkten Umfeldes befinden

Wichtig ist, dass nicht nur du diese Liste besitzt, sondern sie auch an Familienangehörige und andere Partner verteilt wird. Auf diese Weise sind alle Beteiligten dazu in der Lage, im Notfall den Kontakt zu halten.

8. Erstelle Taschenkarten wichtiger Informationen

„Man kann nicht alles wissen, man muss nur wissen, wo es steht“.

Dieser Satz enthält eine Menge Wahrheit.

Wie lange ist dein letzter Kurs in Erste-Hilfe her? Könntest du in einer Notsituation noch genau sagen, was zu tun ist? Hast du das Heimlich Manöver oder die Herz-Lungen-Wiederbelebung noch genau im Kopf?

Falls nicht, ist das absolut nicht schlimm. Ist man nicht gerade im medizinischen Bereich tätig, wird man damit nicht allzu oft in Kontakt kommen. Erstelle dir also kleine Taschenkarten, die dich im rechten Moment mit genau solchen Informationen versorgen.

Um dich noch einmal daran zu erinnern: Das Heimlich Manöver ist eine nicht selten lebensrettende Sofortmaßnahme, die bei drohendem Ersticken angewandt wird. Die richtigen Handgriffe sind hier besonders wichtig: [Heimlich-Handgriff - DocCheck Flexikon](#).

Notiere dir zum Beispiel auch, welche Medikamente gegen welches Leiden helfen, welche Alarmsignale welche Bedeutung haben sowie Notfallkontakte.

Alle Informationen, die du plötzlich benötigen könntest, helfen dir hier weiter.

9. Lerne Fähigkeiten, die du im Notfall beherrschen musst

Im heutigen Luxus sind die Menschen daran gewöhnt, dass alles für sie erledigt wird.

Kaum etwas, das unsere [Vorfahren](#) in mühsamer Handarbeit erledigen mussten, erfordert noch unser aktives Zutun.

Aus diesem Grund solltest du dir genau solche Fähigkeiten wieder aneignen. Dazu gehören Dinge wie:

- Werkzeuge selbst herstellen (zum Beispiel durch Schnitzen, ein [Holzhammer](#))
- Jagen und Bauen von [Fallen](#)
- [Angel- und Fischtechniken](#)
- Naturkunde (welche Beeren/Pflanzen/Sträucher sind essbar oder anderweitig nutzbar? Lies dazu meinen ausführlichen [Ratgeber zur Notnahrung](#))
- Grundsätze des [Bushcrafting](#)



Stelle dir vor, all dein aktueller Luxus würde dir genommen und du hast keine andere Wahl, als in der Wildnis zu überleben.

All die Vorbereitung Zuhause hilft dir nichts, wenn du nicht dazu in der Lage bist, dein Überleben auch unter widrigen Bedingungen außerhalb deiner vier Wände zu gewährleisten.

10. Kenne die Energieversorgung deines Haushalts

Kannst du sagen, wo sich in deinem Heim die Sicherungen befinden? Wo lassen sich Gas und Wasser abstellen? Sind dafür spezielle Werkzeuge nötig?

Hast du bis zum aktuellen Zeitpunkt keine Ahnung davon, dann ist es Zeit nachzusteuern.



Welche Ressourcen nutzt dein Haus oder deine Wohnung zur Energieversorgung?

Auch hier gilt: je mehr du weißt, desto besser bist du auf alle Eventualitäten vorbereitet.

Passend dazu kannst du dich etwas mit kleinen Powerbanks ([hier mein Kaufratgeber mit Topliste](#)) oder mit einem Solargenerator, wie dem [Jackery 1000](#), ausstatten. Selbst schon kleine Solarpanels ([hier mein Kaufratgeber](#)) helfen dir einen Blackout zu überbrücken.

Lies auch

[Die beste Powerstation im Test – für Camping, Roadtrips und Stromausfälle](#) – Hole dir Strom, wo und wann immer du ihn brauchst, mit einer tragbaren Powerstation. Wir haben die Top-Powerstations getestet, um die Beste zu finden.

11. Sorge für stete Funktionalität deines Sicherheitsapparats

Falls du Zuhause eine Alarmanlage, Überwachungskameras, Brandmelder, Feuerlöscher oder anderes Sicherheits- und Brandschutzequipment besitzt, solltest du dafür sorgen, dass alles stets funktionstüchtig bleibt.

Prüfe also alles!

Wechsle, wenn nötig, Batterien oder tausche Equipment aus. Es gibt kaum etwas Schlimmeres, als sich im Notfall auf die eigene Ausrüstung zu verlassen, die ihren Zweck jedoch nicht erfüllen kann.

Sorge also generell dafür, dass alle verwendeten Werkzeuge stets funktionieren.

12. Weihe Familienangehörige ein und übe mit ihnen

Da du selbstverständlich auch deine Liebsten schützen möchtest, solltest du dein Wissen mit ihnen teilen.

Schließlich sollen auch sie dazu in der Lage sein, Ausnahmesituationen unbeschadet zu überstehen.

Üben bedeutet hier, dass du zum Beispiel mit deinen Kindern darüber sprichst, was sie in einem Notfall zu tun haben. Führe einen kleinen „Probealarm“ durch und übe mit ihnen spielerisch alle nötigen Vorgänge.

Wo sind die Notausgänge oder Treffpunkte? Was soll im Falle einer Flucht mitgenommen werden? Welche Verstecke eignen sich? Je mehr deine Liebsten wissen, desto besser können sie agieren.

13. Lass dich nicht von Furcht leiten

Der letzte Tipp, den ich für dich habe, ist vielleicht der wichtigste.

Auch wenn du dich auf Ausnahmesituationen vorbereitest, solltest du dich nicht Tag für Tag vor ihnen fürchten.

Nicht selten verlieren Prepper sich in ihren Vorbereitungen und hören auf, erfüllt zu leben.

Sorge stets für deine körperliche und mentale Gesundheit, sodass du im Fall der Fälle einsatzbereit bist.

Das bedeutet auch, dass du dir durch Prepping keinen unnötigen Stress bereiten sollst, der dich im Nachhinein handlungsunfähig macht oder du sogar in [Panik](#) verfallst.

Lebe bewusst, bleibe realistisch und gut vorbereitet. Verfalle nicht in einen dauerhaften Alarmzustand.



Fazit: ein roter Faden beim Prepping ist essenziell

Vor allem zu Beginn deiner Reise mag es sein, dass Prepping für dich wie eine Flut an Informationen und Herausforderungen wirkt.

Im Laufe der Zeit wirst du dich aber einfinden und ganz von selbst wissen, was dir wichtig ist.

Die im Artikel genannten Punkte sollen keine Bedienungsanleitung sein, an die du dich zwanghaft halten musst.

Viel mehr dienen sie als roter Faden, an dem du dich jederzeit selbstständig orientieren kannst.

Du wirst feststellen, dass die Umsetzung sich von Prepper zu Prepper stark unterscheidet.

Damit du dein Weg findest, musst du ihn allerdings auch gehen.

Also pack es jetzt an, organisiere dir alles, was du benötigst und starte mithilfe der ersten 13 Dinge, die ein neuer Prepper tun sollte.

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>