

Was du als Prepper aus der Ukraine-Invasion lernst

Mit der Invasion der Ukraine im Jahr 2022 verschwand für viele Menschen in Europa ein langwährendes Gefühl der Sicherheit und des Schutzes.

Die Welt schaut schockiert zu, während direkt vor unserer Haustür ein Krieg ausbricht.

Doch auch für Prepper bekommt diese Invasion im Laufe der Zeit eine immer größer werdende Bedeutung und betont die Wichtigkeit der Vorbereitung.

Dennoch darf auch hier nicht die Angst oder gar unkontrollierte Panik überwiegen.

Damit du auch in diesen Zeiten einen kühlen Kopf bewahren kannst und stets vorbereitet bist, erfährst du hier wichtige Lektionen, die du aus der Invasion der Ukraine lernen solltest, ohne dabei den Überblick zu verlieren.

1. Halte einen Fluchtvorrat an Wasser und Nahrungsmitteln bereit

Wie die Invasion der Ukraine gezeigt hat, muss es manchmal zügig gehen. Sorge also dafür, dass du stets einen Vorrat an Lebensmitteln auf Lager hast, den du sicher und schnell in deinem Fluchtgepäck verstauen kannst.

Primär solltest du deinen Fokus auf Lebensmittel legen, die trotz wenig Eigengewicht eine Menge Nährstoffe mitbringen.

Im Optimalfall bereitest du dir einen Vorrat für 72 Stunden vor, sodass du auch für eine mehrtägige Flucht versorgt bist. Optimale Lebensmittel sind unter anderem folgende:

- Nüsse
- Proteinriegel
- Getrocknete Früchte und Gemüse
- Haferflocken
- Kekse
- Dosengemüse/Fleisch
- Gefriergetrocknete Nahrung / MREs

Es gibt noch viele weitere extrem lang haltbare Lebensmittel, die ich alle [in diesem Ratgeber](#) für dich aufgelistet habe.



Und wenn du auf der Suche nach einem erstklassigen MRE-Hersteller bist, dann solltest du dir unbedingt *Tactical Foodpack* anschauen.

Diese Leute liefern eine große Auswahl an köstlichen Geschmacksrichtungen, die sofort einsatzbereit und einfach zu transportieren sind.

Spare hier mit dem Gutscheincode "SURVIVAL10" 10 % auf alle [Tactical Foodpack-Produkte](#) und bereite dich effizient vor!



Du siehst, dass es hier vordergründig darum geht, möglichst wenig Gewicht mit einer möglichst hohen Energiedichte zu kombinieren, um das Maximum an Überlebensfähigkeit herauszuholen.

Schließlich ist dein Primärziel, den nächsten sicheren Ort unbeschadet und **nicht ausgehungert zu erreichen**.

Und wenn du jetzt denkst, dass das alles viel kosten muss, dann empfehle ich dir meinen Ratgeber "[Mit kleinem Budget preppen? Hast du alle Vorbereitungen getroffen?](#)".

Des Weiteren darfst du deine **Wasserversorgung** zu keinem Zeitpunkt vernachlässigen. Zwar wirst du das Zusatzgewicht hier nicht allzu sehr reduzieren können, doch kannst du zumindest für potenziellen Nachschub sorgen.



Sehr nützlich sind insbesondere Tabletten zur Reinigung von Wasser. Sollten dir die Flüssigkeitsvorräte doch einmal ausgehen, kannst du mithilfe dieser kleinen Putzteufel sämtlichen Bakterien, Viren und Parasiten, die sich im Wasser befinden könnten, den Garaus machen.

Somit wird auch Brunnen-, Fluss oder Seewasser für dich trinkbar. Oder du besorgst dir gleich einen Wasserfilter (hier findest du meinen [Kauftratgeber](#)).

Tipp: [Berechne hier deinen Wasser-Notvorrat pro Person](#)

2. Habe stets Zugriff auf Bargeld

Vielleicht fragst du dich jetzt, was der Zugriff auf Bargeld mit der Invasion der Ukraine zu tun hat. Wenn du einmal genauer darüber nachdenkst, wirst du feststellen, wie wichtig es ist, dass du stets Bargeld griffbereit hast.

Wahrscheinlich bezahlst du aktuell eher mit EC- oder Kreditkarte. Diese Zahlungsmethode setzt allerdings eine funktionierende Infrastruktur voraus, welche dir das digitale Zahlen auch ermöglicht. Ist diese, etwa durch Krieg, nicht mehr vorhanden, fällt auch das digitale Zahlungssystem weg.

Auch dann, wenn es zu andauernden Stromausfällen ([Blackouts](#)) kommt, wird es mit der Zeit eng. Ohne

Bargeld wirst du nicht dazu in der Lage sein, alle nötigen Utensilien zu erwerben, die du benötigst. Manche Tankstellen werden die Bevölkerung zwar immer noch mit Benzin versorgen können, doch eine Kartenzahlung ist nicht mehr möglich.



Bevor du also weder Bargeld von der Bank abheben noch digital bezahlen kannst, Sorge lieber dafür, dass du stets Zugriff auf eine angemessene Menge Bargeld hast, die du im Fall der Fälle einsetzen kannst.

3. Bereite deine medizinische Versorgung vor

Wie dir sicher bewusst ist, kann es insbesondere in Ausnahmeszenarien zu Verletzungen und Krankheiten kommen. Auch darauf solltest du stets vorbereitet sein.

Halte dir auf jeden Fall ein [Erste-Hilfe-Set](#) bereit, das alles enthält, was du benötigst. Dazu zählen zum Beispiel Verbände, Tupfer, ein Tourniquet und ähnliche Erste-Hilfe-Werkzeuge. Solltest du spezielle individuelle Bedürfnisse im medizinischen Bereich mitbringen, beachte selbstverständlich auch diese.



Bist du etwa Diabetiker, sollte dir jederzeit der Zugriff auf dein Insulin sowie eine Möglichkeit, den Blutzucker zu messen, möglich sein. Bist du starker Allergiker, womöglich gegen Insektenstiche, trage immer und überall dein Antiallergikum bei dir. Das gilt vorwiegend, wenn du dich während der Ausnahmesituation viel unter freiem Himmel bewegst.

Lies auch

[6 Medikamente, ohne die du bei einem Notfall nicht aus dem Haus gehen solltest](#) – Stell dir vor, der Notfall tritt ein und du kannst nur wenige Medikamente in deinem Bug-Out-Bag mitnehmen. Ohne welche Medikamente könntest du nicht leben?

4. Sorge stets für einen vollen Tank

Der Grund für diesen Tipp sollte klar sein: Je praller die Tankfüllung, desto weiter kommst du damit am Tag X. Vergiss nicht, dass du keinesfalls der Einzige sein wirst, der im Fall der Fälle aus deiner näheren Umgebung flüchten will.



Wenn 20 Euro verfahren sind bei mir, tanke ich wieder voll. Niemals fahre ich den Tank leer.

Musst du an diesem Tag noch unnötig tanken, wird dich das viel Zeit kosten. Die Schlangen an den Zapfsäulen werden vermutlich unerträglich lang, die Situation ein heilloses Durcheinander – beides kannst du dir in dieser Lage partout nicht leisten.

Auch wenn das bedeutet, dass du ab sofort häufiger tanken musst, wird dir das im Notfall einen großen Vorteil verschaffen.



Dein Auto ist dein zweites Zuhause

5. Überprüfe die Infrastruktur, die dich umgibt

Dieser Punkt wird von nicht wenigen Preppern stark unterschätzt. Vermutlich wirst auch du all deine Mühen in interne Schutzmaßnahmen stecken. Damit sind die Dinge gemeint, die tatsächlich nur mit dir und deiner näheren Umgebung zu tun haben.

Doch hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, welche externen Faktoren eine bedeutende Rolle spielen können? Prüfe genau, welche bedeutende Infrastruktur sich in deiner Nähe befindet. Die Gründe, warum du das tun solltest, sind vielfältig.

- **Supermarkt:** Zuallererst solltest du wissen, wo sich im Fall der Fälle insbesondere Supermärkte befinden, die wichtige Lebensmittel für dich bereithalten, dasselbe gilt für Apotheken, Ärzte und andere Gebäude mit medizinischem Schwerpunkt.
- **Verkehrsnetze:** Des Weiteren kann es eine Rolle für dich spielen, wo die öffentlichen Verkehrsnetze in deiner Nähe entlangführen. Diese können dich, auch ohne die Nutzung von Bus und Bahn, zu wichtigen Knotenpunkten führen, wenn dir die Orientierung schwerfällt.
- **Wichtige Angriffsziele:** Im Falle eines Krieges solltest du außerdem wissen, ob sich strategisch wichtige Ziele in deiner Nähe befinden. Wohnst du in der Nähe von Kasernen, Chemiefabriken oder in der Nähe von für die Kommunikation wichtiger Infrastruktur? Falls ja, dann weißt du, dass gezielte Schläge auf derartige Gebiete nicht ungewöhnlich sind. Sei und bleibe stets vorbereitet.
- **Geologische Risikofaktoren:** Auch die Positionen von Staudämmen, Brücken, Vulkanen oder anderen geologischen Risikofaktoren sollten dir bekannt sein. Du wirst nicht immer vermeiden können, in Risikogebieten zu leben. Dennoch solltest du stets wissen, an welchem Ort du dich in Sicherheit bringen kannst.

6. Bleibe nicht länger als nötig

Diesen Ratschlag zu befolgen, tut vielen Preppern wohl am meisten weh, was mehr als verständlich ist. Bricht ein plötzlicher Krieg in deinem Land aus, oder wirst du Opfer einer Naturkatastrophe, solltest du nicht länger vor Ort bleiben, als zwingend notwendig.



Auch wenn du eine gut ausgebauten Keller besitzt, kann die Situation kommen, in der du dein Zuhause verlassen musst

Ja, höchstwahrscheinlich wird es dir in diesem Moment das Herz brechen, dein mit Liebe und Mühe aufgebautes Heim zu verlassen und womöglich der sicheren Zerstörung zu überlassen. Jeder Prepper, der sich lange genug mit dem Ausrüsten des eigenen Zuhauses beschäftigt hat, wird dein Gefühl nachvollziehen können.

Dennoch rettet dieser Tipp dir im Notfall das Leben. Prepper sein bedeutet auch, Situationen realistisch einzuschätzen.

Fakt ist: Du wirst dein Haus weder gegen Naturkatastrophen noch gegen Artillerieschläge oder Panzerpatronen verteidigen können, wenn es zum Äußersten kommt. Fliehst du allerdings früh genug, schützt du dich und deine Familie vor dem vielleicht sicheren Tod.

Verschwende keine Zeit und Ressourcen. Sei rechtzeitig vorbereitet und geh, solange die Möglichkeit noch besteht.

7. Bereite deine Familie vor

Eine weitere Realität, die man als Prepper anerkennen muss, ist folgende: Vielleicht bist du gerade nicht bei deiner Familie, wenn es losgeht. Du kannst in diesem Moment auf der Arbeit sein, beim Einkauf oder einfach anderweitig verhindert.

Falls das zutrifft, muss deine Familie selbstverständlich dennoch wissen, was sie zu tun hat. Aus diesem Grund solltest du keine Mühen scheuen, Kinder und Partner in deine Pläne miteinzubeziehen, sodass diese im Fall der Fälle selbstständig handeln können.

Nimm dir deine Familie in einem ruhigen Moment zur Seite und setze dich mit ihnen zusammen, um alles durchzusprechen. Erstellt am besten gemeinsam einen Notfallplan, den jedes Familienmitglied kennt. Im Optimalfall enthält dieser Plan Informationen wie:

- Kontaktdaten der Verwandtschaft, Polizei, Feuerwehr sowie der Schule und des Arbeitsplatzes
- Der Notfalltreffpunkt, wenn die Familie getrennt werden sollte
- Ausgemachte Fluchtrouten
- Verstecke für wichtige Ausrüstung, Vorräte und Hilfsmittel

Statte jedes Mitglied deiner Familie am besten mit kleinen Handkarten aus, auf denen die wichtigsten Informationen festgehalten werden. Im Eifer des Gefechts vergessen insbesondere die Jüngsten gerne einmal, was zuvor ausgemacht wurde.

8. Halte deinen Fluchtrucksack bereit

Wenn es eine Lektion gibt, die du aus der Invasion der Ukraine lernen solltest, dann folgende: Es kann immer und überall, zu jeder Zeit und an jedem Ort zu einer plötzlichen Krise kommen, die schnelles Handeln erfordert.



Umso wichtiger ist es, dass ständige Bereitschaft besteht. Ein Fluchtrucksack kann eine Art der Lebensversicherung für dich sein, da er dir einen schnellen Aufbruch inklusive umfassender Versorgung gewährleistet.

Falls du wissen möchtest, wie du einen Fluchtrucksack am besten packst, worauf du achten solltest und wo deine Prioritäten liegen sollten, lies doch einfach in diesem Artikel hier nach: [Was ist ein Bug Out Bag – der ausführlichste deutsche Guide](#) (+PDF Packliste).

Dort findest du alle wertvollen Tipps und Tricks, die du benötigst, um den optimalen Fluchtrucksack noch heute zu packen.

9. Lerne Survival-Fähigkeiten

Das mag nun abgedroschen klingen und wird vermutlich von nahezu jedem [Survival](#)- oder Prepping-Guide empfohlen. Doch geht es hier noch ein wenig in die Tiefe – du wirst verstehen, was gemeint ist.

Selbstverständlich wäre es äußerst hilfreich, wenn du die Basic-Skills beherrschen würdest, wie:

- Erste Hilfe
- [Navigation](#)
- [Feuer machen](#)
- [Bau eines Unterschlupfs](#)
- Selbstverteidigung

Übe dich also darin und gib auch diese Fähigkeiten an deine Familie weiter, sie wird es dir danken.

Es gibt allerdings noch weitere Fähigkeiten und Eigenarten, die dir das Überleben in einer solchen Extremsituation enorm erleichtern.

Befindest du dich in urbanem Gelände, was in Deutschland schon eher wahrscheinlich ist, kannst du dich auf die Tipps dieses Artikels verlassen: [13 unterschätzte Überlebensfähigkeiten in der Stadt](#).

Wie bereits erwähnt zählen nicht nur Survival-Fähigkeiten, sondern auch Survival-Eigenschaften.

Je besser du dir diese aneignest, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du eine Katastrophe mehr oder minder unbeschadet überlebst. Den passenden Artikel dazu findest du im Übrigen hier: [Die notwendigen Eigenschaften eines Überlebenskünstlers](#).

10. Habe immer einen Plan-B und bleibe variabel

Ganz gleich, wie viele Pläne du im Laufe der Zeit schmiedest, eines Tages wird die Realität dich einholen. Im Soldatenjargon sagt man „Leben in der Lage“, was im Klartext bedeutet, dass stete Anpassungsfähigkeit ein absolutes Muss ist.

Besteht dein Hauptplan etwa darin, in einer Notfallsituation über eine bestimmte Brücke zu fliehen oder gewisse Straßennetze zu nutzen, funktioniert das nur, wenn diese noch intakt sind.

Ist das nicht der Fall, kann deine gesamte Fluchtroute dahin sein, außer du nimmst dir „Leben in der Lage“ zu Herzen und passt deine Pläne an.

Bereite nicht nur einen einzigen, starren Plan vor, sondern bleibe variabel.



Plan-B bedeutet hier also nicht, dass du X Pläne für jede Situation benötigst. Du solltest lediglich dafür sorgen, dass dein Vorgehen im Fall der Fälle flexibel und vielseitig anwendbar bleibt.

Mache aus deinem Plan also keine komplizierte mathematische Formel, die nur dann funktioniert, wenn jeder Schritt stur nach der Reihenfolge befolgt wird und auch ja nichts dazwischenkommt. Das wird nämlich in den wenigsten Fällen funktionieren.

Das gilt im Übrigen auch für den Notfallplan deiner Familie. Halte ihn einfach und leicht verständlich, sodass ein roter Faden entsteht, dem jedes Familienmitglied folgen kann. So kann dieser nach dem Prinzip „dezentralisiertes Kommando“ durchgeführt werden.

Dezentralisiertes Kommando bedeutet in diesem Kontext, dass zwar grundsätzlich ein Notfallplan besteht, an den sich alle halten, deine Familie aber eigenständig anhand ihrer Lage entscheidet, wie dieser Notfallplan umgesetzt wird.

So bitter es auch ist: Du wirst niemals alle Gegebenheiten einplanen oder kontrollieren können, bleibe also auch in deiner Vorbereitung variabel.

Fazit: Frühzeitige Vorbereitung und flexible Ausführung der Pläne verschaffen dir einen Vorteil und erhöhen deine Überlebenschancen enorm!

Je früher du dich auf eine Situation wie die Invasion der Ukraine vorbereitest, desto besser.

Für Prepping gibt es kein „zu früh“, sondern lediglich ein „rechtzeitig“ oder „zu spät“, fange also lieber direkt damit an, dich vorzubereiten.

Und in der Tat gibt es [Warnzeichen](#), dass es auch zu spät sein kann.

Des Weiteren darfst du bei aller Vorbereitung deine Anpassungsfähigkeit sowie die Flexibilität deiner Pläne nicht vernachlässigen. Diese beiden Eigenschaften verschaffen dir die Fähigkeit, Lagen schnell zu erkennen, zu durchschauen und entsprechend zu reagieren.

Verfalle also nicht in blinde Panik, indem du dir nun tagtäglich Horror-Szenarien ausmalst, die vielleicht einmal passieren könnten.

Sei dir bewusst, dass so etwas wie die Invasion der Ukraine auch hier passieren könnte, du allerdings dein Möglichstes tust, um darauf vorbereitet zu sein.

Bleibe bedacht und realistisch, führe deine Familie in deine Gedanken ein und erstellt gemeinsam einen Plan, der euch einmal das Leben rettet.

Wenn du noch nicht allzu erfahren im Prepping bist, ist das absolut kein Problem. Schau einfach mal in die verlinkten Artikel, in denen du hilfreiche Tipps für alle angehenden Prepper erhältst: [13 Dinge, worum sich ein neuer Prepper kümmern sollte](#) sowie [Die ersten 13 Dinge, die ein neuer Prepper lernen 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>