

11 Tipps zur Notfallvorsorge, die jeder kennen sollte

Das Leben kann unvorhersehbar sein und Unfälle passieren ständig. Aber jede Notsituation ist eine Chance zu lernen, und wir sollten auf Krisen vorbereitet sein.

Selbst wenn du einen Plan besitzt, sind Krisen schwer zu handhaben. Sie können spontan eintreffen und von unerwarteten Orten aus geschehen.

Ich habe für dich daher 11 ernsthafte Tipps zur Notfallversorgung zusammengestellt, die jeder kennen sollte.

Sie werden dir helfen, um Krisen zu bewältigen, wenn sie passieren.

Es dauert nur wenige Minuten, diese Tipps zu lesen, und du bist mit den Grundlagen vertraut.

Denke daran, wenn du sie das nächste Mal brauchst.

1. Halte Nahrungsmittel, Wasser und Ausrüstung für mindestens drei Tage vorrätig

Wahrscheinlich stutzt du erst einmal, wenn du diesen Tipp liest. Einen gewissen Vorrat an Nahrung und Wasser Zuhause zu haben, sollte selbstverständlich sein, oder?

Richtig. Doch leider versinkt so mancher Prepper derartig tief in Details, Gadgets und die tiefgehende Ausarbeitung seiner Bug-Out-Pläne, dass gerade diese Grundlagen nicht zur Genüge bedacht werden.

Nahrungsmittel



Wenn du einen Vorrat an Nahrungsmitteln aufbaust, solltest du primär auf deren Haltbarkeit achten. Es hilft dir nicht weiter, wenn du zwar über Unmengen an Nahrung verfügst, diese aber innerhalb kürzester Zeit verderben.

Dosenessen, eingelegte Nahrung oder speziell abgestimmte [Lebensmittel für die Krisenvorsorge, wie die von \[sichersatt.de\]\(http://sichersatt.de\)](#), die sich einfach lagern lassen, eignen sich dabei hervorragend.

Bedenke dabei ebenso, dass es im Fall der Fälle zusätzlich zu einem Zusammenbruch des Stromnetzes ([Was ist ein Blackout?](#)) kommen kann, sodass Tiefkühltruhen oder Kühlschränke unter Umständen nicht mehr funktionstüchtig sind.

Achte also vermehrt darauf, dass du Lebensmittel vorrätig hast, die nicht unbedingt gekühlt werden müssen, um lange haltbar zu sein.

Prüfe des Weiteren regelmäßig, ob deine Lebensmittel noch gut sind. Ein regelmäßiger Inventar-Check hilft dir dabei, deine Vorräte nutzbar und ordentlich zu halten. Rechne mit unserem [Vorratskalkulator](#) aus, wie viel du an Nahrung brauchst.

Wasser



In Bezug auf deine Wasserversorgung solltest du besonders gründlich und verantwortungsbewusst sein.

Bedenke, dass du das Wasser im schlimmsten Falle nicht nur zum Trinken benötigst, sondern auch, um dich und deine Wäsche zu waschen ([So geht Wäsche waschen ohne Strom](#)). Achte hier also noch stärker auf eine angemessene Menge sowie Sauberkeit.

Um das direkt klarzustellen: Dieser Tipp lässt sich nicht nur auf Nahrungsmittel und Wasser anwenden, sondern gilt generell. Du brauchst am Tag mindestens zwei Liter Wasser. Rechne dir am besten mit meinem [Wasserkalkulator deinen Vorrat](#) aus.

Ausrüstung

Wenn die öffentliche Versorgung zusammenbricht, ist einer der wichtigsten Aspekte der Notfallvorsorge, die richtige Ausrüstung. Dazu gehören Dinge wie Taschenlampen, Batterien, Erste-Hilfe-Kästen und mehr. Es ist wichtig, dass diese Gegenstände im Notfall griffbereit sind.



Du solltest weiterhin noch an folgende Dinge denken:

- Medikamente sowie verschreibungspflichtige Medikamente
- eine Grundausstattung an Werkzeug, einschließlich Hammer, Schraubenzieher und Zange
- eine Liste mit Kontaktpersonen für den Notfall, einschließlich Familie, Freunden und deinem Arzt oder Gesundheitsdienstleister
- ein batteriebetriebenes Radio, idealerweise noch mit Solarmodul
- ein Propangas-Campingkocher
- Dokumentenmappe mit wichtigen Dokumenten
- Hygieneartikel
- Kerzen und Feuerzeug/Streichhölzer
- Zusätzliche Decken und warme Kleidung, einschließlich einer Mütze

In meinem [ausführlichen Ratgeber über die Notfallvorsorge-Liste](#) findest du wirklich jedes Detail, was dir in einem Notfall helfen kann. Passend dazu habe ich dort auch eine Checkliste zum Ausdrucken hinterlegt.

Informationen auch über andere Themen zum Bevölkerungsschutz findest du unter dem [Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe](#) (BBK).

2. Investiere in ein Wasserreinigungssystem

Was auch immer du vorhast, wenn eine Krise losgeht, gilt nach wie vor: Du brauchst stets und ständig, zu jeder Jahres- und Tageszeit, sauberes Wasser.

Sollte einmal kein sauberes Wasser mehr zur Verfügung stehen, sieht es übel aus. Das kann zum Beispiel bei Notsituationen, wie bei einem Stromausfall oder bei Hochwasser der Fall sein. Investiere also am besten bereits jetzt in ein geeignetes Wasserreinigungssystem.

Ob ein technisch ausgeklügeltes Filtersystem, ein Wasserfilter zum Wandern ([hier meine Topliste](#)) für

Trinkwasser oder einfache Wasserreinigungstabletten ([hier kaufen](#)) – alles, was dir dabei hilft, Zugang zu sauberem Wasser zu erlangen, gehört zur Pflichtausstattung.



Sauberes Wasser benötigst du unter anderem für folgende Dinge:

- Ganz klar: als Trinkwasser zur Hydratation des Körpers. Dehydratation führt innerhalb weniger Tage zum Tod.
- Persönliche Hygiene: Ich glaube nicht, dass du erpicht darauf bist, im Laufe der Zeit bestialisch zu stinken, oder?
- Sanitär- und Gesundheitspflege u. Wundbehandlung: Das Reinigen von Wunden sowie die Sanitär- und Gesundheitspflege erhöhen die Wahrscheinlichkeit, von Infektionen verschont zu bleiben, enorm.
- Waschen von Gegenständen, Kleidung oder auch Lebensmitteln
- Zubereitung von Mahlzeiten (Kochen)

Um es einmal sehr deutlich auszudrücken: Ohne sauberes Wasser bist du geliefert. Sorge also bereits jetzt für ein Wasserreinigungssystem deiner Wahl.

Falls du dich ein wenig in die Materie einlesen möchtest oder dir nicht sicher bist, wie Wasserreinigung funktioniert, schau dir am besten diesen Artikel auf meinem Blog dazu an: [Trinkwasser finden, sammeln, filtern und trinkbar machen](#).

3. Besitze einen Plan und sei vorbereitet

Dieser Tipp mag auf den ersten Blick sehr allgemein formuliert daherkommen, doch spricht er ein spezielles Problem an, das so manchen Prepper betrifft.

Um zu vermeiden, dass auch du davon betroffen bist, dient dieser Abschnitt. Bleibe also aufmerksam, auch wenn du bereits zu wissen glaubst, was dieser Tipp für dich bereithält.



Notfallvorsorge ist ein wesentlicher Bestandteil eines jeden Menschen. Es ist wichtig, einen Plan zu haben und auf den schlimmsten Fall vorbereitet zu sein. Auf diese Weise weißt du, was zu tun ist, wenn eine Katastrophe eintritt.

Die meisten Menschen bereiten sich auf ein SHTF-Szenario, wie einen Stromausfall, vor, indem sie ihre Vorräte aufstocken, Verstecke oder [Bug-Out-Locations](#) vorbereiten und sich gewisse Fähigkeiten aneignen, die ihnen einmal nützlich sein können.

Grundsätzlich ist das natürlich genau richtig, denn diese Tätigkeiten bereiten dich indirekt auf den Fall der Fälle vor.

Was allerdings niemals vernachlässigt werden darf, ist der eigentliche Plan.

All deine Vorräte, Verstecke und Fähigkeiten nutzen dir nichts, wenn du keine Ahnung hast, wie du sie korrekt anwendest.

Eine Bug-Out-Location ist nutzlos, wenn du keinen Plan hast, um zu ihr zu gelangen. Deine Fähigkeiten helfen dir nichts, wenn du sie planlos einsetzt, ohne Fokus auf dein Ziel.

Ich sage nicht, dass du einen überaus komplizierten Plan entwerfen sollst, welcher aus derartig vielen Schritten besteht und von Mikromanagement durchsetzt ist, sodass er in der Realität kaum umsetzbar ist.



Ein Bugout-Standort ist nutzlos, wenn du keinen Plan hast, dorthin zu gelangen.

Plane allerdings bereits grobe Schritte und Maßnahmen vor, die durchgeführt werden sollen, wenn SHTF. Dazu zählen etwa folgende:

- Wie gelange ich zu meiner Bug-Out-Location?
- Wie teile ich meine Nahrung ein?
- Zu welchen Personen nehme ich Kontakt auf / mit welchen Personen bleibe ich in Kontakt?
- Bleibe ich länger an einer Stelle oder wechsele ich den Standort?
- Muss ich mich um Kinder, ältere Menschen oder anderweitig hilfsbedürftige Personen kümmern?
Wenn ja, auf welche Art und Weise ist das am besten möglich?

Dir fallen sicher noch einige andere Fragen ein, die durch verantwortungsbewusste Planung bereits im Voraus beantwortet werden können.

Verirre dich dabei aber nicht allzu sehr in Details. Bringe die Punkte ein, die dir notwendig erscheinen und lasse die aus, die du entweder nicht beeinflussen kannst, oder die sich zu schnell ändern.

Lies auch

[Alles im Griff: Überlegungen zur Vorbereitung auf eine Krise mit Kindern](#) – Egal, ob Naturkatastrophen, Krankheiten oder Notfälle – es gibt viele Situationen, in denen es wichtig ist, als Familie gut vorbereitet zu sein.

4. Lerne deine Umgebung kennen und integriere dich

Was ich mit diesem Punkt meine, bezieht sich auf zwei unterschiedliche Aspekte. Als Erstes meine ich deine nähere Umgebung in Bezug auf die Landschaft und deren Gegebenheiten, also etwa das Wetter, die Straßenführung, die Lage von Supermärkten oder anderen Läden.

Um schnell reagieren zu können, solltest du deine nähere Umgebung so gut kennen, wie deine Westentasche.



Die Kenntnis der unmittelbaren Umgebung ist wichtig, um in Notsituationen schnell reagieren zu können. Es könnte um Leben und Tod gehen.

Wenn du dich, sobald eine Katastrophe eintritt, erst einmal umsehen und zurechtfinden musst, kostet dich dies unnötig Zeit und Ressourcen.

Bist du frisch an einen Ort umgezogen, schau dich um und sieh zu, dass du dich in kurzer Zeit zumindest vernünftig orientieren kannst. So weißt du im Fall der Fälle, welche Orte dir zur Verfügung stehen und auf welche Gegebenheiten (z. B. Wetter) du vorbereitet sein solltest.

Allerdings meine ich mit „Umgebung“, insbesondere beim Aspekt der Integration, auch deine Nachbarschaft.

Schau dich ein wenig um und lerne die Menschen in deiner Umgebung kennen. Vielleicht findest du im Optimalfall weitere Menschen, die sich mit Krisenvorsorge beschäftigen, mit denen du dich austauschst und von denen du lernst. Eine starke Gruppe ist immer besser als das einzelne Individuum.



In einer Notsituation ist es wichtig, seine Nachbarn gut zu kennen. Sie könnten diejenigen sein, die dir in Zeiten der Not helfen können.

Sicher musst du auch allein dazu in der Lage sein, dich durchzuschlagen, doch kann es dir enorm helfen, Teil einer Gruppe zu sein.

Selbst wenn niemand dabei ist, mit dem du dich gut verstehst oder der als Gruppenmitglied taugt, so stellst du fest, von wem du dich im Fall der Fälle lieber fernhältst.

5. Verstaue nicht alle Notfallvorräte an einem Ort

Dieser Punkt mag nicht allzu einfach umzusetzen sein, doch solltest du ihn beherzigen. Man kann nie wissen, wann und an welchem Ort ein SHTF-Szenario eintritt.

Du musst also immer und überall vorbereitet sein. Verstehe mich nicht falsch: Ich erwarte nicht von dir, dass du dir zahlreiche Bunkeranlagen mietest, auf die du von überall auf der Welt Zugriff hast.

Du solltest deinen Fokus auf die Orte legen, an denen du dich häufig befindest.



Halte also ein paar Vorräte in deinem Auto, auf der Arbeit sowie selbstverständlich Zuhause oder wo auch immer du dich häufig aufhältst, bereit.

Du kannst natürlich nicht an jedem Ort massenweise Dosenessen und Wasserkaristen platzieren, doch ein wenig Vorbereitung geht immer.

Ein Bug-Out-Bag im Auto oder auf der Arbeit kann wahre Wunder wirken und deine Handlungsfähigkeit im Fall der Fälle garantieren.

Falls du nicht weißt, wobei es sich bei einem Bug-Out-Bag handelt, lies doch einfach meinen zum Thema verfassten Artikel „[Was ist ein Bug Out Bag? – Der ultimative deutsche Guide](#)“.

6. Führe Probeläufe durch

Es ist super, wenn du einen vermeintlich wasserdichten Plan ausgearbeitet hast, der dir dabei helfen soll, im Fall der Fälle zu überleben.

Dennoch solltest du bereits vorher mindestens einen Probelauf durchgeführt haben, um zu prüfen, ob dein Plan auch in der Praxis brauchbar ist. Fahre geplante Wege bereits vorher ab, schaue dir verschiedene Routen und Wege genauer an.

Auch Werkzeuge wie das Wasserreinigungssystem, Feuerlöscher oder Erste-Hilfe-Sets sollten bereits im Voraus auf ihre Vollständigkeit und Funktionstüchtigkeit geprüft werden.

Das Schlimmste wäre nämlich, wenn ein Werkzeug, auf das du angewiesen bist, im Fall der Fälle nicht (mehr) funktioniert. Derartige Unglücke sind durch eine verantwortungsbewusste und regelmäßige Prüfung vermeidbar.

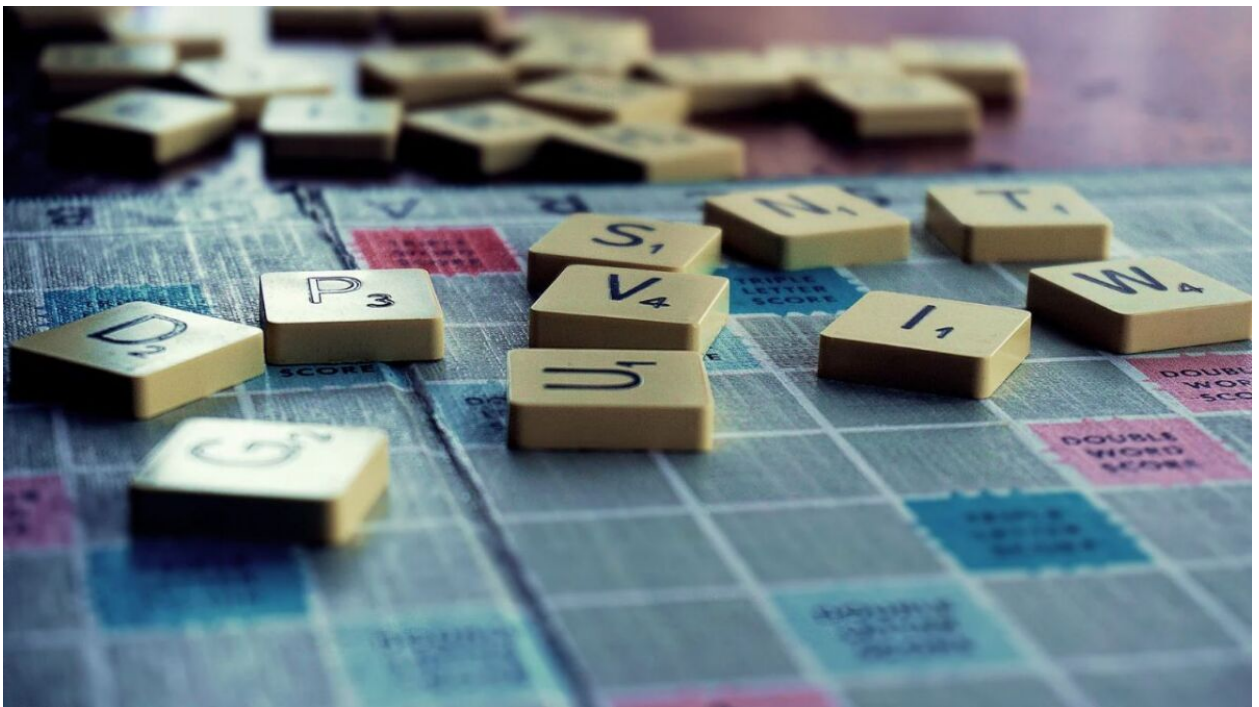
Dasselbe gilt für verschiedene Pläne, die du machst. Prüfe sie auf ihre Aktualität und gehe sicher, dass sich wichtige Umstände noch nicht geändert haben, die deine Pläne ansonsten nutzlos machen würden.

7. Vernachlässige niemals die Moral und Unterhaltung

Nicht wenige Prepper versteifen sich sehr in die offensichtlichen Dinge, die zum Überleben nötig sind, wie Wasser, Nahrung, Fluchtmöglichkeiten etc.

Das hat natürlich seine Wichtigkeit und Berechtigung, doch solltest du niemals die menschliche Psyche vernachlässigen.

Unterhaltung und Beschäftigung können einen mächtigen Einfluss auf die Psyche und die Moral eines Menschen haben.



Es ist schön und gut, wenn du mit deiner Familie dazu in der Lage bist, dich lange durchzubeißen. Doch hilft dir auch das nicht viel, wenn im Laufe der Zeit die Moral nachlässt und ihr schnurstracks in eine Depression steuert.

Psychische Labilität kannst du in einer derartigen Situation sicher nicht gebrauchen. Sorge also dafür, dass du Möglichkeiten zur Freizeitbeschäftigung bereithältst.

Ob es sich dabei um Spiele, Musik, Bücher oder anderweitige Formen der Unterhaltung handelt, ist dabei unerheblich. Wichtig ist nur, dass es dir Spaß macht und du dich damit eine Weile beschäftigen kannst.

8. Beziehe deine Familie in deine Pläne mit ein

Wenn du eine Familie Zuhause hast, bist du nicht mehr nur für dich allein verantwortlich. Du führst die Krisenvorsorge also nicht nur für dich selbst durch, sondern auch für deine Liebsten.

Du musst mit für sie vorbereiten, mit für sie sorgen und sie so gut es geht in deine Pläne einbeziehen.



Je nachdem, in welcher Altersklasse und in welchem Zustand sich deine Familienmitglieder befinden, kannst du sie mehr oder weniger in deine Pläne einbinden.

Bescheid wissen sollten sie, sofern möglich, allerdings auf jeden Fall. Kindern kannst du deine Vorbereitungen spielerisch beibringen, während du Jugendliche und Erwachsene bereits voll einbindest.

Für ältere Menschen, kleine Kinder und anderweitige Schutzbedürftige kannst du ein spezielles Schutzkonzept ausarbeiten, da diese Gruppierungen im Normalfall mehr Hilfe benötigen als andere.

Kläre deine Familie über deine Absichten so gut es geht auf, vielleicht lässt sie sich ja begeistern und trägt ihren Teil dazu bei.

9. Vernachlässige niemals deine körperliche Fitness

Sofern es dir möglich ist, halte dich körperlich fit und gesund (Faulheit ist im Übrigen kein Hinderungsgrund).

Ich weiß, in unserer heutigen Gesellschaft, die vom technologischen Fortschritt und Luxusgütern geprägt ist, besteht kaum mehr die Notwendigkeit der körperlichen Fitness, um die Aufgaben des täglichen Lebens zu bewerkstelligen.

Wenn nun eine Krise eintritt, sieht das aber ganz anders aus. Du wirst mehr laufen müssen, körperlich arbeiten, dabei verschiedene Entscheidungen treffen, Gruppen oder deine Familie führen, vielleicht gelegentlich weniger essen als bisher etc.



Fakt ist: Körperliche Fitness ist absolut notwendig.

Sorge dafür, dass du schwere Gewichte schleppen oder lange Strecken zurücklegen kannst, ohne dabei auf der Strecke zu bleiben.

Ich weiß, zahlreiche Prepper wollen das nicht hören. Es geht auch gar nicht darum, dass du der nächste Leichtathletik-Champion, ein Profibodybuilder oder ein knallharter Kommandosoldat des Kommando Spezialkräfte der Bundeswehr wirst.

Du sollst lediglich dafür sorgen, dass du lange fit und gesund bleibst, um auch körperlich und psychisch anstrengende Situationen unbeschadet zu überstehen.

Schließlich willst du deiner Familie, deinen Freunden und / oder deinen Liebsten lange genug erhalten bleiben, oder nicht?

Lies auch

[Körpertraining im Wald: Effektives Workout und Sport \(Forest Fitness\)](#) – Entdecke die Kraft des Forest Fitness! Lerne, wie du den Wald als dein persönliches Fitnessstudio nutzt, deine Muskeln stärkst und gleichzeitig Stress abbaust.

10. Sorge für Kommunikationsmöglichkeiten

Wenn ein Notfall eintritt, besteht die Möglichkeit, dass das Stromnetz zusammenbricht und du fast keine Möglichkeiten mehr hast, deinen Handyakku aufzuladen (außer du besitzt etwa eine [Powerstation](#)).

Im Laufe der Zeit brechen also deine Möglichkeiten zur Kommunikation eine nach der anderen zusammen. Das kannst du allerdings verhindern, wenn du dich bereits im Voraus auf derartige Eventualitäten vorbereitest.

Schau dich also einmal nach Satellitentelefonen, Kurbelradios, Funkgeräten oder anderen Notfallgadgets um, die dich im Fall der Fälle mit zahlreichen Möglichkeiten zur Kommunikation oder Informationsbeschaffung versorgen.



Lies auch

[Die besten Kurbelradios 2023: Perfekt für Outdoor-Abenteurer und Stromausfälle](#) – Outdoor-tauglich und krisensicher: Unsere Empfehlungen für die besten Kurbelradios. Entdecke die besten Kurbelradios unserem Vergleich (mit Kaufratgeber).

11. Widme dich der Gartenarbeit

Missverstehe mich hier nicht: Ich meine natürlich nicht das Mähen deines Rasens, das Zurechtschneiden der Hecken und andere Tätigkeiten, welche in der Allgemeinheit als „Gartenarbeit“ bekannt sind.

Ich rede explizit davon, selbst Kräuter, Gemüse, Obst und andere Pflanzen anzubauen, die dir von Nutzen sein können.



Du kannst klein anfangen, indem du dir auf deinem Balkon oder deiner Fensterbank ein kleines Beet zusammenstellst, in welchem du vielleicht ein paar Heilkräuter oder Gewürze anbaust.

Dieser Ratgeber wird dir helfen, [eine eigene Hausapotheke durch Kräuter aufzubauen](#) und hier findest du [16 schnell wachsende Gemüsepflanzen](#) für die Krise.

Im Laufe der Zeit kannst du dich natürlich steigern und noch mehr anbauen, je nachdem, wie viel Platz dir zur Verfügung steht.

Auf diese Art und Weise versorgst du dich selbst mit frischer Nahrung, bei der du weißt, woher sie kommt und eignest dir zusätzlich ein kleines Hobby an, das dir Beschäftigung und Befriedigung verschaffen kann, wenn SHTF.

Zusätzlich bringt der Selfmade-Garten ein paar weitere Vorteile mit, die du bis jetzt womöglich noch gar nicht bedacht hast:

- Du tust etwas für deine Gesundheit, sowohl körperlich als auch seelisch. Gesundes, von Zusatzstoffen freies Essen stärkt dein Immunsystem. Die Beschäftigung hält deine Psyche gesund.
- Du kannst dich mit [pflanzlichen Proteinen](#) versorgen, wenn du bestimmte Pflanzensorten anbaust. Du beugst also Mangelerscheinungen vor, wenn etwa Fleisch oder Nahrungsergänzungsmittel knapp werden.
- Manche selbst angebaute Nahrungsmittel kannst du, zum Beispiel durch Einlegen, länger haltbar machen.
- Du bringst Abwechslung in deine Küche, was dich motiviert halten kann.

Lies auch

[Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald \(Liste + Bilder\)](#) – Du bist dir unsicher, welche Pflanzen du im Notfall essen kannst? Dann lass uns zusammen lernen und ich zeige dir, wie du garantiert nicht im Wald verhungerst.

Fragen und Antworten zu den Tipps zur Notfallvorsorge

Wie kann ich vorsorgen für den Katastrophenfall?

Es gibt viele Dinge, die du tun kannst, um im Falle einer Katastrophe Vorkehrungen zu treffen. Du solltest z. B. einen Notfallplan und Vorräte bereithalten, dich auf den Katastrophenfall informieren und auf deine Umgebung achten.

Was empfiehlt die deutsche Bundesregierung als Notvorrat?

Die deutsche Regierung empfiehlt, dass jeder Haushalt einen Notvorrat an Lebensmitteln und Wasser anlegen sollte, der für mindestens 10 Tage reicht. [Finde hier beim BKK mehr Informationen.](#)

Was tun bei Stromausfall?

Im Falle eines [Stromausfalls](#) gibt es einige Dinge, die du tun kannst, um sicher und komfortabel zu bleiben. Wenn du Kerzen oder Taschenlampen hast, solltest du diese auf jeden Fall suchen und griffbereit haben. Es ist auch eine gute Idee, einige nicht verderbliche Lebensmittel bereitzuhalten. Wenn du batteriebetriebene elektronische Geräte wie ein Radio oder einen Wecker besitzt, solltest du diese in der Nähe und aufgeladen aufbewahren, damit du über die Situation auf dem Laufenden bleibst. Versuche, ruhig zu bleiben und nicht in [Panik](#) zu geraten, da dies die Situation nur verschlimmern würde.

Fazit: Beim Prepping braucht es Allround-Talente!

Wie du festgestellt hast, tun sich allzu strikt eingesessene Spezialisten beim Prepping nicht selten schwer. Wichtig ist, dass du den Blick für die Gesamtsituation behältst, also sowohl externe als auch interne Faktoren im Auge hast.

Im Klartext bedeutet das, dass du stets und ständig dafür Sorge tragen musst, gesund und fit zu bleiben, während du dein Umfeld so nutzbar wie möglich für dich machst und gleichzeitig deine Familie in deine Pläne einbeziehst.

Was auch immer kommt, klar ist und bleibt in jedem Falle eines: Je früher du mit der Vorbereitung beginnst, desto besser!

Im Optimalfall startest du dementsprechend bereits jetzt mit deinen Maßnahmen zur Vorbereitung und sorgst dafür, dass du nicht von einem SHTF-Szenario übermannt wirst, sondern optimal darauf vorbereitet bist.

Und falls du wenig Mittel für deine Einkäufe besitzt, dann lies meinen Ratgeber zu dem Thema, wie du [mit wenig Geld anfängst, dich vorzubereiten.](#)

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen!

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>