

# Krisenvorsorge Liste: Das brauchst du zum Überleben (+PDF)

Prepping bedeutet Krisenvorsorge. Das bedeutet, dass du im Ernstfall auf verschiedenste Situationen reagieren kannst, so wie es das [BKK](#) (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe) empfiehlt.

Daher stelle ich dir nun meine Liste vor (weiter unten auch als Checkliste als PDF downloadbar). Du wirst lernen, was alles im Notfall sinnvoll ist, um Schaden abzuwenden.

## Warum du vorsorgen solltest - Warum Krisenvorsorge?

Prepping und Krisenvorsorge ist besonders durch die Corona-Krise und den Ukraine-Krieg bekannt geworden. Immer mehr Menschen denken darüber nach, wie man sich auf Notfälle vorbereitet.

So sind sie **auf verschiedene Katastrophen** vorbereitet und können entsprechende Maßnahmen ergreifen. Sie wollen Schaden von sich und der Familie abwenden, sofern das möglich ist.

Einige wichtige Dinge am Anfang noch:

- Ich möchte **keine Panik** schüren. Notsituationen solltest du immer mit einer gewissen Nüchternheit, aber Ernsthaftigkeit, betrachten.
- Ich lehne jegliche Form von Extremismus, rechten Gedankengut, Verschwörungstheorien und Weltuntergangsszenarien ab.
- Jede Vorsorge-Liste ist **individuell**. Jeder Mensch hat andere Ansprüche. Der eine hat eine Familie, ein anderer wohnt auf dem Land.
- Wenn es möglich ist, handle solidarisch, demokratisch und unterstütze deine Mitmenschen - nur zusammen können wir Krisen stemmen.



## Was ist ein Prepper?

**Prepper sind Menschen, die sich vorbereiten - "to prep" bedeutet "sich vorbereiten". Sie bevorraten Essen, Wasser und lernen, wie man schwierige Zeiten übersteht. Dabei denken sie an viele Situationen wie Unwetter oder große Veränderungen in der Welt. Ihr Ziel ist es, für sich und ihre Familien zu sorgen.**

Doch wichtig ist, dass Prepper sich von Angst und falschen Geschichten fernhalten. Sie handeln klug und mit Überlegung, nicht aus Panik oder wegen seltsamer Theorien. Prepper wünschen einfach sicherzustellen, dass sie und ihre Lieben gut durch schwierige Zeiten kommen.

Es geht ihnen nicht darum, Ängste zu schüren oder an Verschwörungen zu glauben - wenn du solch ein Leser bist, bist du wahrscheinlich falsch hier.

Sie sind praktisch und vorbereitet, ähnlich wie unsere Großeltern, die Essen für den Winter einweckten. Es ist eine Form der Vorsorge, die auf Wissen und Fähigkeiten basiert, nicht auf Angst.

Im Grunde haben Vorsorge schon unsere Großeltern gemacht, also sie Früchte im Sommer eingeweckt haben für den Winter.

Jetzt werfen wir einen Blick darauf, welche Krisen wirklich passieren könnten und wie man sich darauf vernünftig vorbereitet.

## Epidemie, Pandemie oder Seuche

Notsituationen sind etwa eine Epidemie (Infektionskrankheit in einem Land), eine Pandemie (weltweite Infektionskrankheit) oder eine Seuche.

Durch den sich ausweitenden Flugverkehr sind die Risiken solcher Gefahren in den vergangenen Jahren leider weltweit angestiegen.

Ein Virus verbreitet sich innerhalb von Tagen auf der ganzen Welt.

Besonders das **Coronavirus** hat den Menschen Angst gemacht.



Seuchen durch Viren und Bakterien können immer wieder auftreten - die Antibiotikaforschung wird zurückgefahren

## **Kriege**

Ebenso geht eine Gefahr von Kriegen aus. In manchen Ländern ist die Situation unsicher, sodass es sich lohnt, darauf vorbereitet zu sein.

Wichtig ist, sich dann gut abzusichern bezüglich des eigenen Hab und Guts. Die Gesundheit geht natürlich vor.

Weiterhin kann ein Krieg auch bedeuten, dass es zu einer nuklearen Bedrohung kommt.

*(Ich weiß, es ist schrecklich darüber nachzudenken und kann einen deprimieren - dennoch kommt diese Bedrohung immer wieder auf; [Quelle hier ZDF](#))*





Ein gut ausgebauter Keller kann Gold wert sein in einer Notsituation

## Terroranschläge

Auch terroristische Anschläge können eine Gefahr darstellen. Etwa ein Anschlag auf das **Stromnetz** oder sogar auf **Kraftwerke**.

Das kann auch ein **Hacker-Angriff** sein. In dessen Folge fällt mitunter die Versorgung aus.

Daher bereite dich auf die Selbstversorgung im Ernstfall vor.



Anschläge auf Kraftwerke legen die Stromversorgung lahm

## Umweltkatastrophen

Und nicht zuletzt treibt viele Menschen die Angst vor einer Umweltkatastrophe an.

**Überschwemmungen, Tsunamis, Dürren** oder **Stürme** stellen im Extremfall eine existenzielle Bedrohung dar. Es lohnt sich demnach, auf diese Ernstfälle eingestellt zu sein und die richtigen Vorbereitungen für den Schutz zu treffen.



Selbst Überschwemmungen sind in Deutschland keine Seltenheit mehr

## Stromausfälle und Blackouts

Blackouts sind lang anhaltende und großflächige Stromausfälle. Sollte das mal passieren, werden wir als Gesellschaft, die stark auf Strom angewiesen ist, in eine fatale Lage kommen.

Da das Thema so groß ist, habe ich dafür einen separaten Ratgeber erstellt. [Lies hier den umfassenden Guide zum Blackout.](#)

---

Damit eine eventuelle Katastrophe dich nicht vollkommen kalt erwischt, entwirfst du deine Ausrüstung für das Prepping entsprechend gewisser Richtlinien und Vorschläge.

Kenner und Experten setzen bestimmte Faktoren als Basis für das Überleben voraus.

Wenn du dich an diese Notfallsorge-Liste hältst, erhöhst du auf ganz einfache Art und Weise deine Chancen, gut durch die Krise zu kommen.



## Prepper Einkaufsliste: Was ist entscheidend?

Zu einer Prepper Liste gehören diverse Bestandteile. Grundsätzlich unterscheiden Kenner aber zunächst die Elemente, die als **Notvorrat** benötigt werden, und die **Ausrüstung**, die du bereitstellst für eine möglich schnelle Flucht oder eine [Ausgangssperre](#).

Ausrüstung wird benötigt, wenn du keine Zeit mehr hast, die wichtigen Sachen zusammenzupacken, sondern sofort reagieren musst.

Das ist unter anderem der Fall, wenn deine Unterkunft überrannt wird. Steuert eine große Menschenmenge von Unbefugten auf deinen Unterschlupf zu, dann greifst du sofort zum **Fluchtrucksack** und startest den kontrollierten Rückzug.



Jeder Prepper sollte einen gepackten Fluchtrucksack bereit stehen haben

Dementsprechend ist auch entscheidend, dass alle deine Familienmitglieder ebenfalls einen **gepackten Rucksack (der Bug Out Bag)** bereitstehen haben.

Denn oftmals bleibt im Extremfall keine Zeit mehr, um noch diverse Utensilien zusammensuchen.

## Werkzeug als Grundausrüstung für den Aufbau und den Schutz

Ganz oben auf der Prepper Einkaufsliste steht das **richtige Werkzeug**.

Denn das benötigst du, um einen sicheren Unterschlupf für dich und deine Familie zu bauen. Außerdem hast du mit hochwertigem Werkzeug die Möglichkeit, Beschädigungen an deinem Schutz auszubessern.

Für das Sammeln und **Weiterverarbeiten von Holz**, für die **Essenszubereitung** sowie für das **Entzünden eines Feuers** sind Werkzeuge von guter Qualität ebenso unverzichtbar.

Du solltest hier Wert auf Markenware legen, die für eine gute Verarbeitung steht. Denn damit hast du die

Gewissheit, dass das Werkzeug lange hält. Hochwertige Werkzeuge sind **stabil** und sind leicht zu nutzen.



Mit dem richtigen Werkzeug kannst du dein Überleben erheblich verbessern und verlängern

Hier meine Empfehlung für Werkzeug:

- **Full Tang Messer**, robust und langlebig,
  - Lies dazu folgende Kaufratgeber:
    - [Bushcraft-Messer Kaufratgeber](#)
    - [Survival-Messer Kaufratgeber](#)
    - [Bushcraft-Messer mit Feuerstahl Kaufratgeber](#)
  - z. B. das [PUMA IP](#), [hier findest du mein Review](#) oder das Casström Woodsman ([Review](#))
- **Taschenmesser**
  - z. B. das [Victorinox Taschenmesser Huntsman](#) ([hier mein Test](#))
  - Lies dazu meinen Kaufratgeber "[Top 5 Schweizer Taschenmesser](#)"
- **Survival-Axt**
  - z. B. die [X7 von Fiskars](#), hier mein Artikel dazu "[Die 3 besten Survival-Äxte](#)"
- **Astsäge / Handsäge**
  - z. B. die [BAHCO Laplander](#) oder schau in meine [Topliste](#)
- **Multitool / Taschenwerkzeug**
  - z. B. das [Victorinox Multitool](#)
- **Survival-Kit**
  - z. B. das [Survival Kit von Cliff & Cliff](#)
  - lies hier mein Review: [Survival Kit: der ultimative Ratgeber \(mit Video\)](#)
- **Feuerstahl**
  - Hier findest du meine [Bestenliste und Kaufratgeber](#)

Weiterhin solltest du noch folgende Ausrüstung mitnehmen, bzw. darüber nachdenken:

- Klebeband / Panzerband / Gewebepband (z. B. [hier kaufen](#))
- Paracord (lies dazu "[Was ist ein Paracord?](#)")

- LED Taschenlampe (z. B. die [Streamlight Stylus Pro](#) LED-Taschenlampe, hier [mein Review](#))
- Stirnlampe (z. B. die Fenix HM61R v2.0, hier [mein Review](#))
- Notfallkerzen (siehe weiter unten bei "Feuer")
- Kabelbinder
- Messerschärfer ([hier anschauen](#), wie das geht und ich empfehle)
- Schere
- Nägel
- Hammer
- Zange
- Multitool



Ein Survival-Messer: Hochwertig, robust und scharf

Fakt ist: Ein stabiles [Messer](#) ist das Herzstück jeder Prepper-Ausrüstung. Es ist mehr als nur ein Werkzeug – es ist ein treuer Begleiter in der Wildnis.

Ein gutes Messer ist unverzichtbar für das Schneiden von Holz, das Vorbereiten von Essen und sogar für den Bau eines Unterschlupfs. Es hilft dir, in schwierigen Situationen zu überleben.

Ein Full Tang Messer, das robust und langlebig ist, sollte deine erste Wahl sein.

Es bietet **Stabilität** und **Zuverlässigkeit**, die du in der Wildnis benötigst. Es übersteht harte Bedingungen und bleibt scharf, wenn du es am meisten benötigst.

Denke daran, es ist nicht nur ein Werkzeug, sondern ein lebenswichtiger Teil deiner Ausrüstung, auf den du dich immer verlassen kannst.

---

In zweiter Linie ist entscheidend, dass du die **Grundversorgung sicherstellst**. Dadurch erhöhst du die Überlebenschancen.



Fangen wir an mit dem wichtigsten Element: Wasser!

## Wasser als wichtiges Versorgungselement

Die gesicherte Zufuhr von Wasser ist von immenser Bedeutung. Denn der menschliche Organismus kommt nicht länger als drei bis vier Tage ohne Wasser aus.

Pro Tag und Person ist mit einem Wasserverbrauch von etwa vier Litern zu planen (2,5 Liter pro Tag sind das absolute Minimum). Dabei geht es nicht nur darum, Flüssigkeit aufzunehmen.

Ebenfalls ist wichtig, das **Wasser für die Hygiene** und zum **Kochen** heranzuziehen. Die vier Liter werden etwa so geteilt: zwei Liter Trinkwasser, ein Liter für die Körperpflege / Reinigung und ein Liter zum Kochen.

Wasser ist lebensnotwendig und ist wichtiger als Nahrung. [Berechne deinen benötigten Wasser-Notvorrat pro Person und pro Tag.](#)

Das Wasser lagerst du in **Wassertonnen**. Das ist auch eine vielversprechende Möglichkeit, um Regenwasser aufzufangen ([Ist Regenwasser trinkbar?](#)). Dieses füllst du dann in kleinere 30 bis 60 Liter **Wasserkaristen**.

Achte bei den Wasserkaristen darauf, dass diese eine große Öffnung besitzen und idealerweise oben der Hahn ist, wo kein Wasser hinkommt (so stehen die Chancen gut, dass nichts ausläuft).

Im Idealfall kannst du das Wasser dann mindestens 6 Monate lagern. Lies dazu meinen Ratgeber "[Wie lange kann Wasser gelagert werden, bevor es schlecht wird?](#)".



4,7 (195)

*Daten aktualisiert vor 2 Stunden*

[plasteo® 60L Getränke- Wasserkanister Blau mit Schraubdeckel + Hahn \(DIN 71\) | Lebensmittelecht | BPA Frei | Tragbar mit 3 Griffen | Indoor und Outdoor | Made in Germany](#)

- **EIGENSCHAFTEN:** lebensmittelecht (geruchs- und geschmacksneutral). Absolut luft- und wasserdicht. Stapelbar und palettengerecht. Kindersichere Verpackung (DIN EN 28317). Ausgestattet mit zwei seitlichen Griffen, dadurch gute Transportierbarkeit durch 2 Personen. Mit zusätzlichem 3. Griff hinten mittig, ideal zum Ankippen und Entleeren. Plus passenden Ausgießhahn
- **GETRÄNKEKANISTER** für Trinkwasser, Säfte, Wein, Most, Getränke. Auch für Laugen, Öle oder Säuren geeignet. **ALS LAGERKANISTER** für Camping, Outdoor, Werkstatt, Garten, Haushalt, Speise- und Vorratskammer, Keller, Bau, unterwegs im Auto, Festivals, Picknicks, Wanderungen usw...
- **KOMPLETT ENTLEERBAR**, keine nervigen Reste mehr. Qualität „Hergestellt in Deutschland“. Mit UN-Zulassung. Bisphenol A(BPA) frei. Kein Einwegkanister. 100% Recycelbar
- **ABMESSUNGEN:** Höhe: ca. 65,0 cm Breite: ca. 35,0 cm Tiefe: ca. 40,0 cm. Einfüllöffnung Ø: 57,5 mm (DIN 71) | Nennvolumen: 60 Liter | Gewicht: 2.900 g | 2x Etikettenfeld
- **LIEFERUMFANG:** 1 Kanister 60 Liter Blauweiß (teildurchsichtig). 1 Schraubverschluss (DIN 71 mit Dichteinlage und Originalitätsring)





- alle Eimer und Töpfe.

Wenn du auf der Flucht bist, dann wählst du deinen Unterschlupf auch mit Blick auf eine mögliche Wasserzufuhr aus.

Das bedeutet, dass du dich zum Beispiel **an einem Fluss oder See niederlässt**. Auch in diesem Fall ist aber wichtig, das Wasser, das du trinken willst, genießbar zu machen.

In meinem Artikel "[Survival: der ultimative Wasser-Guide \[finden, sammeln, filtern\]](#)" findest du alles, was du benötigst.

Eine weitere gute Möglichkeit sind Wasserfilter, die du dir um Voraus schon besorgst. Wasserfilter von LifeStraw sind hier sehr beliebt.



[Wasserfilter für Prepping und Notfallbereitschaft. Entfernt Bakterien und Protozoen](#)

24,95 €

## Kümmere dich um einen Essensvorrat

Fast so elementar wie die Flüssigkeitszufuhr ist die **Nahrungszufuhr** bei der Prepper Ausrüstung. Denn auch ohne Essen kann der menschliche Organismus nicht überleben.

Schon einige Tage ohne Nahrung sorgen für eine deutliche **Schwächung des Körpers**. Und mit einem geschwächten Organismus bist du leicht angreifbar, du kannst dich nicht mehr konzentrieren und bekommst schlechte Laune.

Leg also in jedem Fall einen **großen Vorrat** an, der für dich und deine Familie ausreicht. Dabei empfehlen sich verschiedenen Artikel: Als echter Klassiker beim Anlegen eines Vorrats gilt der Reis. Denn **Reis** ist besonders lange haltbar und leicht zuzubereiten. Weiterhin sind Nudeln, Mehl und Haferflocken lange haltbar.



Reis, Nudeln, Haferflocken und Mehl gehören zur Grundausrüstung beim Prepping

Daneben bieten sich **Lebensmittel aus der Dose** an. Das sind verschiedene **Früchte**, aber auch **Gemüse**.

Bohnen und ähnliche Hülsenfrüchte punkten nicht nur mit einer langen Lebensdauer von mehreren Jahren, sie bringen dir eine ordentliche Portion Eiweiß mit. Das ist vorwiegend wichtig, wenn du in Notsituationen nicht ausreichend Fleisch zu dir nimmst. [Reis und Bohnen](#) sind eine fantastische Ernährungsform in einer Krise.

Aber auch auf sogenannte [MREs](#) oder *Foodpacks* kannst du zurückgreifen.

Das sind gefriergetrocknete Mahlzeiten, die lange haltbar sind und bei der richtigen Wahl sogar gut schmecken. Ich habe davon einige getestet und kann dir die Packungen von *Tactical Foodpack* empfehlen.



Mit meinem Gutscheincode "SURVIVAL10" bekommst du im [Shop von Tactical Foodpack](#) sogar noch 10 % Rabatt.

Fisch ist ebenfalls leicht zu lagern, zumindest wenn du auf die Angebote aus der Dose setzt. Diese sind teilweise über fünf Jahre haltbar und stellen eine gute Option dar, den Lebensmittelvorrat langfristg anzulegen.



Fisch aus der Dose ist besonders lange haltbar



In Bezug auf die Dosen benötigst du natürlich entsprechendes Werkzeug. Dazu zählen unter anderem:

- Dosenöffner (z. B. den [hier](#))
- Pfanne aus Gusseisen (z. B. diese [hier](#))
- Essgeschirr (Gabeln, Messer, Löffel)
- Gaskocher (z. B. hier im Koffer als [Set mit 28x Gas-Kartuschen](#))
- Holzofen / Hobo-Ofen (lies hierzu "[Was ist ein Hobo?](#)")
- Alufolie
- Teller

**Zucker** und **Salz** gehören zu den Zutaten, die so gut wie für immer haltbar sind. Daher dürfen sie in deinem Lebensmittelvorrat nicht fehlen. Ferner ist Salz wichtig, um Speisen zu konservieren.

Auch **Honig** zählt zu den Dauerbrennern. Dieser scheint auf den ersten Blick vielleicht verzichtbar im Vorratslager. Bedenke aber, dass dieser natürliche Zuckerlieferant auch ein gutes Heilmittel ist. Bei Halsbeschwerden ist er der richtige Helfer, eignet sich aber ebenso zur Wundversorgung bei Verletzungen.



Honig: lange haltbar, Zuckerlieferant, Heilmittel, Wundversorgung

Tipp: Bei der Lebensmitteleinlagerung in deinen Vorratsbereich setzt du auf das **etablierte FIFO-System**. FIFO steht für "First in, first out".

Das bedeutet, dass du die Nahrungsmittel, die als Erstes eingelagert werden, auch als Erstes verzehrt werden sollten.

Du organisierst die Abläufe dafür wie folgt: Gelingt es dir, frische Nahrung zu beschaffen, dann wird diese in deinen Stauräumen ganz nach hinten gepackt. Die älteren Elemente ziehst du bei dieser

Gelegenheit vor.

Hier nun meine Liste mit Nahrungsmitteln, die lange haltbar und nahrhaft sind:

- Zucker und Salz
- Dosen mit Fisch und Gemüse
- Bohnen und andere Hülsenfrüchte
- Reis, Nudeln und Haferflocken
- Honig
- Milchpulver
- Nüsse
- Kaffee und Tee
- Mehl
- Energieriegel

Lesetipp, um mehr ins Detail einzusteigen: "[Die besten Nahrungsmittel zum Überleben \(10+ Jahre haltbar\)](#)".

## Selbstversorgung mit Gemüse

Wenn du über eine Grünfläche verfügst, ist es ratsam, diese für den **Anbau von Nahrungsmitteln** zu nutzen. Dafür musst du keinen speziellen grünen Daumen haben.

Setz am besten auf einfache Gemüsearten, die leicht anwachsen und schnell wachsen. Hier empfehlen sich:

- Radieschen
- Möhren
- Salat
- Rote Bete
- Zucchini

Ich empfehle dir [16 schnell wachsende Gemüsepflanzen](#) für die Krise. Für den Anbau der Gemüsepflanzen ist allerdings Wasser einzuplanen.

In meinem [Leitfaden zum eigenen Selbstversorgergarten](#) findest du alle Grundlagen für eine erfolgreiche Ernte.



Gemüsegarten: Prepping bedeutet auch Selbstversorgung in Krisenzeiten

Vergiss folgende Ausstattung bei der Selbstversorgung nicht:

- Samen vom Gemüse ([hier kaufen](#), gibt es im Set)
- Gartenhacke (z. B. die von [Gardena](#))
- Blumenkelle / kleine Schaufel (z. B. die [Fiskars Blumenkelle](#))
- Gartenspaten (z. B. [Fiskars Gärtnerspaten](#))
- Gartenschere (z. B. [Fiskars Bypass-Gartenschere](#))
- Rechen (z. B. [Fiskars Rechen mit 14 Zinken](#))

## Selbstversorgung mit Fisch und Fleisch

Was passiert, wenn deine Nahrungsmittelvorräte enden?

Dann musst du wissen, wie **Jagen** und **Angeln** funktioniert. Und auch wie du den Fisch und das Fleisch verarbeitest. Eigne dir also unbedingt dieses Wissen an.

Hier meine Liste für die Grundausrüstung:

- **Jagen**
  - Fernglas
  - Steinschleuder
  - Armbrust
  - Bogen
  - Fallenbau
- **Angeln**
  - Angelruten
  - Rollen
  - Angelleine
  - Angelköder



Lesetipp: [5 Angeltechniken für deinen Survival-Werkzeugkasten](#) – so fängst du Fische ohne moderne Ausrüstung.

Und falls du einen großen Hof oder Platz für kleinere Tiere hast, hier meine Empfehlungen:

- [Wie Hühner halten zur Fleisch- und Eierversorgung?](#)
- [Wie Kaninchen züchten zur Fleischversorgung?](#)

## Feuer als wichtiges Element für den Unterschlupf

Ein Feuer ist gleich aus verschiedenen Gründen wichtig für dein Lager. Einerseits ermöglichen ein Feuer und mehrere Kerzen eine gute **Ausleuchtung** des Bereichs. Bei Dämmerungsbedingungen und in der Nacht ist das ein großer Vorteil bei einem möglichen **Stromausfall** für einen längeren Zeitraum.



Feuer ist Lebensnotwendig, lagere genug Möglichkeiten zum Entfachen eines Feuers

Ein loderndes Feuer wird zudem **Tiere abhalten**, die auf der Suche nach Nahrung sind. Um sie aktiv zu vertreiben, setzt du **Fackeln** ein.

Ebenso wichtig ist Feuer aber für die **Zubereitung von Lebensmitteln**. Du kannst Fleisch und Co braten oder Bohnen und ähnliche Zutaten erwärmen. Auch ist ein Feuer für das **Abkochen von Wasser** nötig.

Gerätst du in der kalten Jahreszeit oder über einen langen Zeitraum in eine Notsituation, nutzt du ein Lagerfeuer und durch das Feuer angewärmte Steine als Wärmequellen. So lassen sich Erfrierungen verhindern.

Hier meine Liste für die Prepper Einkaufsliste:

- Feuerstahl (z. B. [Swedish FireSteel 2.0 Army](#), hier meine [Topliste + Kaufratgeber](#))
- Feuerstein-Blöcke (z. B. [The Friendly Swede - 3er-Set Feuerstein-Blöcke](#))
- Feuerzeug (nimm hochwertige [BIC Feuerzeuge](#))

- Wasserfeste Streichhölzer (z. B. [Coghland's Streichhölzer, wind- und wasserfest](#))
- Feueranzünder (z. B. [Kienspan](#) oder [chemische Anzünder](#))
- Fackeln (z. B. [80 Min. Wachsfackeln](#))
- Kerzen (z. B. [Kerzen-Laterne](#))
- Laterne ([hier meine Bestenliste](#))



Einen Feuerstahl kannst du sehr lange nutzen und damit ein Feuer entfachen

Lies auch: "[Wie du mit dem Feuerstahl schnell und einfach ein Feuer entzündest \(Anleitung + Video\)](#)".

Und wenn du genau wissen willst, wie das mit dem Feuermachen geht, dann schreib dich im [Wildimpuls-Programm](#) ein.

## Die richtige Kleidung zusammenstellen

An die Kleidung für eine Prepper Ausrüstung werden verschiedene Ansprüche gestellt. So ist wichtig, dass die Kleidung den **Körper warm hält**.

Denn bei einem Notfall kann es gut sein, dass die Heizsysteme ausfallen (aber es gibt [großartige Heiz-Alternativen](#)). Auch wenn du draußen in der Natur unterwegs bist, musst du deinen Körper warmhalten. Das gilt vorwiegend für die Nacht.

Da du wahrscheinlich über viele verschiedene Textilien verfügst, die du eher selten trägst, fällt das Rucksack packen leicht. Du legst einfach wenig getragene Kleidungsstücke frühzeitig zur Seite, um sie im Ernstfall zu nutzen.



Stelle die richtige Kleidung für den Ernstfall zusammen

Mach dir dabei aber klar, dass die Kleidung nicht schick oder angesagt aussehen muss. Sie hat nur einen einzigen Zweck: **Sie soll dein Überleben sichern!**

Außerdem führst du dir vor Augen, dass du die Kleidung eventuell über einen langen Zeitraum tragen wirst. Ein Kleidungswechsel ist nicht immer möglich. Deswegen ist **Thermokleidung** eine gute Wahl.

Leg dir auf jeden Fall Textilien zurecht, die übereinander angezogen werden. Damit schaffst du den **Zwiebelstil**, der den Körper wärmt. Die Kälte kommt nicht zu schnell durch die verschiedenen Lagen und du wirst [nicht frieren](#).

Die Jeans bietet sich als Hose an. Denn diese Modelle sind besonders widerstandsfähig und robust.

Tipp: Es ist ein Vorteil, wenn du deine Kleidung **selbst ausbessern** kannst. Wer hier handwerklich begabt ist, der stopft in Krisenzeiten Löcher und Co an den Textilien ohne Probleme. Trainiere am besten schon vor dem Krisenfall deine Fähigkeiten.

## Schutz vor Regen

Um auf die verschiedenen Witterungsbedingungen eingestellt zu sein, denkst du an eine **Regenjacke** oder einen **Regenponcho**.

Hier meine Empfehlung für die Prepper Einkaufsliste:

- Regen- und Windjacke
  - z. B. die [Höhenhorn Rigi Regenjacke](#)
- Regenponcho
  - z. B. den [AWHA Regenponcho](#)
- Gummistiefel
  - z. B. [Dunlop Gummistiefel](#)

In diesem Zusammenhang sind auch Gummistiefel wichtig. Und da der Organismus viel Wärme über den Kopf abgibt, darf eine **Mütze** nicht fehlen.



Grundsätzlich achtest du beim Prepping auf passendes Schuhwerk. Leichte Sneaker oder dünne Stoffschuhe sind definitiv die falsche Wahl.

Du benötigst **robuste Boots und Allwetterstiefel**. Diese sorgen für einen guten Halt auf so gut wie jedem Untergrund.



Robuste und wasserfeste Schuhe gehören zu jeder Ausrüstung

Achte darauf, dass die Modelle über eine **stabile Sohle** verfügen. Wichtig sind auch atmungsaktive Eigenschaften.

Für die kalten Tage sind Stiefel mit einer weichen und wärmenden Fütterung unverzichtbar. Die feste Schnürung garantiert den optimalen Sitz des Schuhwerks.

## **Kleidung für eine Seuche oder eine Pandemie**

Möchtest du dich auf eine Seuche oder eine Pandemie vorbereiten, so benötigst du Schutzkleidung und Atemschutzmasken.

So haben sich im Winter 2009/2010 die Apotheken schon auf die "Schweinegrippe" H1N1 mit diversen Atemmasken vorbereitet.

2020/2021 wurde sich nun auf den **Coronavirus** vorbereitet.

Was dir helfen kann:

- Atemmasken mit FFP3 / P3 Schutzstufe (z. B. [hier kaufen, helfen am wirksamsten gegen Viren](#))
- Halbmaskenkörper mit Wechselfilter ([hier kaufen](#))
- OP-Mundschutz ([hier kaufen](#))
- umluftunabhängige Systeme in deinen Räumen

Achtung: Ein OP-Mundschutz hilft nur sehr wenig gegen Viren (z. B. gegen den Coronavirus / SARS-

CoV-2). [Lies beim Robert-Koch-Institut](#) mehr über die Schutzmaßnahmen mit einer Hygienemaske / OP-Mundschutz.

## Schützen Feinpartikelmasken vor dem Coronavirus?

Ja, schon viel besser als ein OP-Mundschutz.

Laut Experten ist es nur mit **Feinpartikelmasken** möglich, sich gegen Infektionen durch Tröpfchen zu schützen.

Die Masken werden auch partikelfiltrierende Halbmasken genannt (filtering face piece, FFP). Die FFP-Masken gibt es in den Ausführungen FFP1, FFP2 und FFP3.

**FFP3-Masken schützen am wirksamsten gegen Viren mit.** FFP1 und FFP2 schützt nicht ganz so gut.

Hier eine Auflistung der verschiedenen Stufen ([Quelle](#)):

- FFP1: Die Gesamtleckage (Undichtigkeit) beträgt maximal 22 %, mindestens 80 % der Schadstoffe werden aus der Luft gefiltert.
- FFP2: Die Gesamtleckage (Undichtigkeit) beträgt maximal 8 %, mindestens 94 % der Schadstoffe werden aus der Luft gefiltert.
- FFP3: Die Gesamtleckage (Undichtigkeit) beträgt maximal 2 %, mindestens 99 % der Schadstoffe werden aus der Luft gefiltert.

Nicht vergessen solltest du [Desinfektionsmittel](#).

## Material für den Unterschlupf

Wer sein Heim bei einer Katastrophe verlassen muss, der benötigt Ausstattung für die Unterkunft zum Schlafen. Hier bietet sich ein einfaches **Zelt** im Kleinformat an.

Ebenso ist eine **Plane** oder ein **Tarp** geeignet, die du auf Stöcken aufstellst oder an Bäumen befestigst. Als Schlafutensilien sind **Isomatte**, **Schlafsack** oder eine **Hängematte** unverzichtbar. Auch eine **Rettungsdecke** oder **Wärmedecke** ist ein praktisches Hilfsmittel.

Hier die Prepper-Liste für den Unterschlupf:

- Tarp / Zeltplane
  - z. B. das [Unigear Tarp](#) (hier meine [Topliste + Kaufratgeber](#))
- Zelt
  - lies meinen ultimativen [Kaufratgeber zu Zelten](#)
- Isomatte
  - z. B. die [Therm-a-Rest NeoAir Xlite](#) (hier meine [Topliste + Kaufratgeber](#))
- Schlafsack
  - z. B. [EXPLORER Schlafsack](#) bis -23 Grad, aber schau dir besser meine [Topliste + Kaufratgeber](#) an
- Rettungsdecke
  - z. B. [10er-Packung Rettungsdecken](#)
- Gasheizstrahler
  - z. B. diesen [Gasheizstrahler](#)



Ein Tarp ist unversichtbar, wenn du in der Wildnis unterwegs bist

Beim Errichten einer **Feuerstelle** achtest du auf Abstand zum Schlafbereich. Außerdem sicherst du das Feuer durch eine Umrandung aus großen Steinen. Dadurch verhinderst du ein unkontrolliertes Ausbreiten des Feuers.

Wenn du wirklich ohne deine Ausrüstung flüchten musst, dann lies vorher: "[Die 7 wichtigsten Survival-Tipps zum Überleben](#)". Eigene dir das Wissen unbedingt an!

## Fortbewegungsmittel sichern

In Krisenzeiten ist mitunter eine **schnelle Flucht nötig**. Darauf sind Prepper vorbereitet. Sie haben die Umgebung immer im Blick und stellen sicher, dass die Fluchtwege nutzbar sind.

Als Fortbewegungsmittel werden verschiedene Gefährte bevorzugt. Das **Auto** hat den Vorteil, dass es gleich mehrere Personen transportiert. Daher setzen vorwiegend Familien auf diese Art der Fortbewegung.

Richtig eingefleischte Prepper bauen sich in den sicheren Zeiten ihrem **Wohnwagen oder ihr Wohnmobil** (lies hier meinen [Ratgeber zu Wohnmobilen](#)) aus. Mit diesem bist du flexibel (solange es Benzin gibt) und hast ein Dach über dem Kopf.





Ein ausgebauter Prepper-Wohnwagen ist sehr nützlich in Krisenzeiten

Flexibler unterwegs bist du mit einem **Motorrad**. Mit diesem lassen sich Staus und viel befahrene Straßen leicht umgehen. Jedoch ist ein Motorrad im Winter mit Schnee fast unbrauchbar.

Denk aber bei beiden Arten der Fortbewegung daran, dass du ausreichend Brennstoffe, wie **Benzin oder Diesel**, benötigst (Feuerlöscher und Löschdecke nicht vergessen). Und diese sind nicht unbegrenzt vorhanden.

Das **Fahrrad** ist eine gute Alternative. Du betreibst es nur mit deiner Muskelkraft. Stell am besten ein Modell bereit, das besonders robust ist und mit stabilen Reifen punktet.

Manche Prepper rüsten ihr Fahrrad noch mit einem **Fahrrad-Anhänger** auf. So kannst du deine Ausrüstung sogar recht gut transportieren.

Lies auch

[Das musst du zur Langzeitlagerung von Benzin wissen \(Haltbarkeit, Vorschriften, Tipps\)](#) – Die langfristige Lagerung von Benzin erfordert genaue Überlegungen, um sicherzustellen, dass sie sicher, effektiv und legal ist. Worauf also alles achten?

## Medizin und Hygiene für die Prepper Einkaufsliste

Jeder Prepper ist im Krankheitsfall mit den **Basis-Medikamenten** vorbereitet – pack sie in deine Prepper Ausrüstung ein!

Dazu zählen:

- Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen, Aspirin)



- ein Antibiotikum
- Paracetamol gegen Fieber
- Präparate gegen Durchfall (z. B. Imodium)
- Antihistaminika gegen Allergien ([hier mehr dazu](#))

Ein gratis PDF zur Verwaltung deiner Medikamente und viele Information zu Medikamenten liest du in meinem Artikel "[Medikamente für Prepper – deine Hausapotheke für eine Krise](#)".

Dein **Erste-Hilfe-Set** sollte unbedingt Mullbinden und Verbandszeug enthalten. Hier die Grundausrüstung eines guten Erste-Hilfe-Sets:

- Mullbinden (z. B. [20 Stück Mullbinden](#))
- Kompressen (z. B. [Kompressen, steril](#))
- Pflaster (z. B. [Pflaster am Stück](#))
- Schere
- Tourniquet Abbindesystem (z. B. das [hier im 2er Pack](#))

In meinem Artikel "[Erste-Hilfe-Set: zusammenstellen und anwenden](#)" beschreibe ich ausführlich, was in dein Erste-Hilfe-Set gehört, wie du **Verletzungen** versorgst und wie du einen **Druckverband** machst.



Ein Erste-Hilfe-Set ist für Prepper überlebenswichtig

Zu den unverzichtbaren Hygieneartikeln gehören:

- Toilettenpapier
- Elemente für die Zahnpflege
- Kernseife
- Damenbinden, Tampons, Hygieneartikel für Frauen

Passend dazu habe ich einen [ausführlichen Ratgeber geschrieben zur Outdoor-Hygiene](#).

### Geheimtipp

Ich kann dir die [Trenntoilette von BOXIO](#) empfehlen, welche ich selbst besitze. Sie ist günstig, kann super gelagert werden und am wichtigsten: sie ist hygienisch und riecht nicht. Für mich die perfekte Alternative zur Chemietoilette. Außerdem kann ich sie auch fürs Camping nutzen.

## Orientierung, Navigation und Kommunikation

Oft wollen Prepper allein bleiben, weil sie Angst um ihre Vorräte haben.

Davon halte ich aber nichts, denn allein wirst du in einer Notsituation nicht lange überleben. Eine eingespielte Gruppe mit viel Krisen-Survival-Wissen ist fast unschlagbar.

Damit du in Kontakt mit anderen Menschen bleibst und weißt, wie du navigieren musst, empfehle ich folgende Ausrüstung:

- Solar-Radio mit Akku und Kurbel
  - z. B. das [Sangean MMR-88](#) DAB+ tragbares Kurbelradio (UKW/DAB+)
  - [Hier findest du meine Bestenliste und meinen Kaufratgeber zu Kurbelradios](#)
- Kompass
  - z. B. der [Suunto Kompass](#)
- GPS Navi / Navigationshandgerät
  - z. B. das [Garmin GPSMAP 64s](#)
- Karten / Maps
- Funkgeräte
  - z. B. das [Motorola TLKR T80](#)



Kompass und Karten gehören zur Grundausstattung beim Prepping

Das Wissen über die [Navigation mit Kompass](#) und die Bestimmung der Himmelsrichtung ist



lebenswichtig.

Lies dazu meinen Artikel "[Wie du die Himmelsrichtungen mit dem Schatten bestimmst](#)" und auch meinen Grundsatzartikel "[Navigation und Orientierung ohne Kompass](#)".

## Die Sache mit dem Strom

Mir ist klar, dass einige Prepper vom Strom weg wollen. Denn die Abhängigkeit vom Strom ist groß, so laden wir doch Batterien damit auf und betreiben Licht, Ofen und elektrische Geräte damit.

Wer jedoch nicht auf die Taschenlampe oder das Radio verzichten kann, der erzeugt seinen Strom selbst.

Mit der hier aufgeführten Ausrüstung kannst du deine Batterien immer wieder aufladen und damit deine Geräte betreiben.

Hier meine Prepper Ausrüstung und eine Auswahl für den cleveren Prepper:

- Akkus (z. B. [POWEROWL, 1200 Zyklen, 2800 mAh](#))
- Akkuladegerät (z. B. [USB Batterieladegerät für AA, AAA](#))
- Powerbank (z. B. die Anker Powerbank, [26.800mAh](#) oder [20.100mAh](#) oder hier meine [Bestenliste](#))
- Solarpanels: [hier meine Bestenliste](#)
- Powerstation mit Solarmodul: [hier meine Bestenliste](#)



**Pro Tipp:** Wenn du mit dem [Wohnmobil](#) unterwegs bist oder dich in einer festen Behausung befindest, so nutze **Wind- und Wasserkraft** zur Stromerzeugung.

Und wenn du Zuhause bist und der Strom ausfällt und deine Heizung nicht mehr funktioniert, dann lies meinen Artikel "[9 Möglichkeiten, wie du ohne Strom und Heizung warm bleibst](#)".



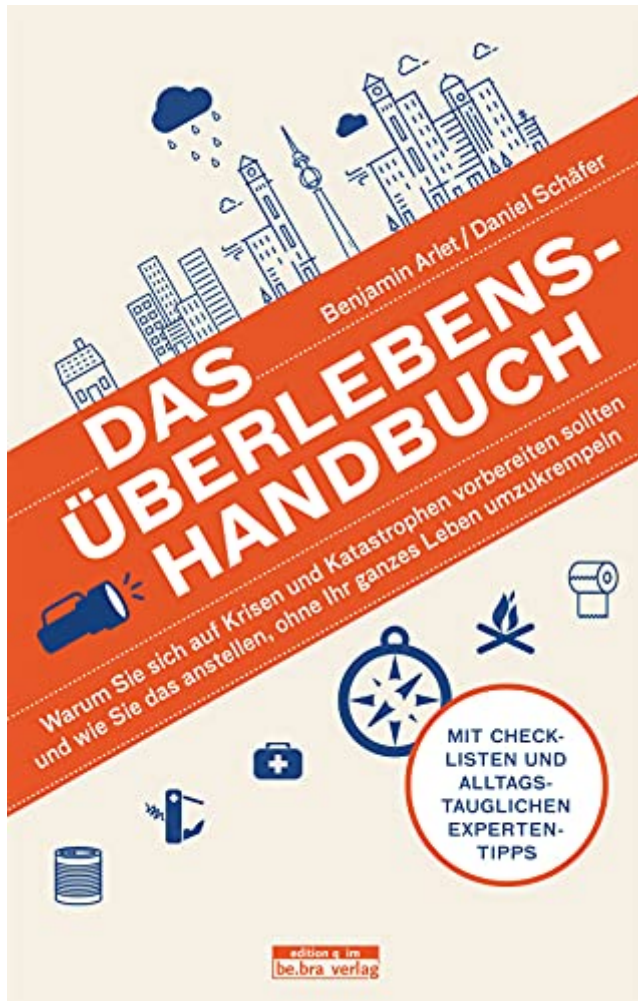
## Buchempfehlung zur Krisenvorsorge

Benjamin Arlet und Daniel Schäfer sind beides Survival-Experten ([Finde hier die 7 besten Survival-Experten](#)) und haben "[Das Überlebenshandbuch](#)" heraus gebracht.



Dort zeigen die beiden, wie du im Alltag sinnvoll und mit überschaubarem Aufwand für den Krisenfall vorsorgst. Lebensnahe Beispiele bilden sie ab und erklären dir, was du wirklich brauchst und wissen musst, wenn es zu einem Notfall kommt.

Im Buch findest du zahlreiche Abbildungen, Checklisten, Selbsttests und hilfreiches Hintergrundwissen zur [Krisen-Psychologie](#).



4,6 (72)

*Daten aktualisiert vor 23 Stunden*

[Das Überlebens-Handbuch – Warum Sie sich auf Krisen und Katastrophen vorbereiten sollten und wie Sie das anstellen, ohne Ihr ganzes Leben umzukrempeln](#)

- Zum effektiven Schutz Ihres Displays vor Kratzern und Beschädigungen.
- Zur Verwendung auf hochauflösenden Displays ideal geeignet, da keine Streifenbildung und kein Moire Effekt.
- 100% Pass- und Konturgenauigkeit ist durch Tests am Originalgerät gewährleistet.

20,00 €

[Artikel anschauen](#)

## Fazit: Diese Elemente beinhaltet die Prepper Einkaufsliste

Um auf so gut wie jede Notsituation vorbereitet zu sein und bei einem Ausfall der Versorgungswege zu überleben, setzt du auf ausreichend **Nahrung**. Du lagerst Lebensmittel ein und nutzt vorwiegend Nahrung aus der Dose. Hier bieten sich Hülsenfrüchte und Dosenobst an ([lerne hier](#), wie du mit kleinem Budget

einen Vorrat anlegst).

Die **Wasserversorgung** stellst du über einen direkten Zugang zu einem See oder Fluss sicher. Gespeicherte Vorräte in Wassertonnen sind eine sinnvolle Option. Denke dabei auf jeden Fall an Möglichkeiten zur Wasseraufbereitung.

In diesem Zusammenhang ist auch **Feuer** zum Abkochen wichtig. Zudem ist Feuer nötig, um eine warme Umgebung zu schaffen und Tiere abzuschrecken.

Rüste dich mit stabilem **Werkzeug** aus, das mit hoher Lebensdauer überzeugt. Diese Elemente benötigst du, um einen Schutz zu errichten oder deine Umgebung abzusichern.

Menschen, die diese Liste und Krisen-Ausrüstung verinnerlichen, sind gut gerüstet für den Ernstfall.

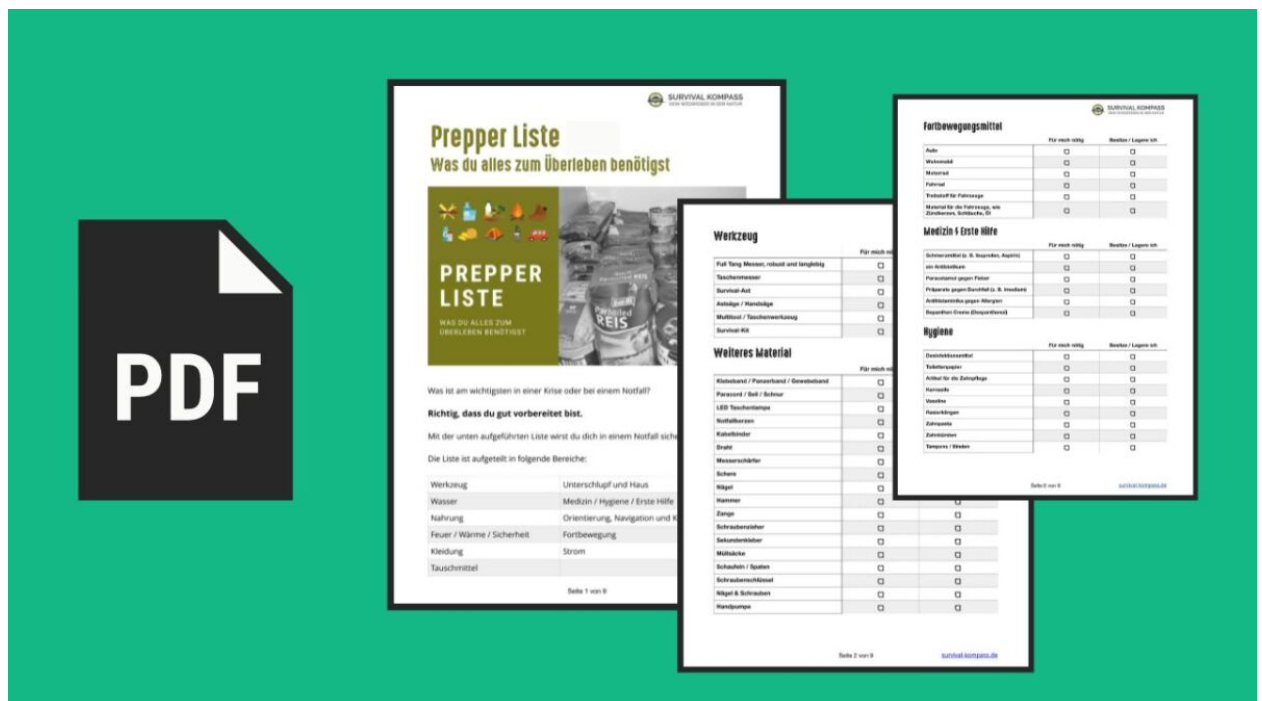
## Die Vorsorge Liste (Checkliste) als PDF-Download

Ich habe für dich eine Checkliste erstellt, mit all meinen Empfehlungen.

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 Krisenvorsorge Liste als PDF Checkliste herunter](#)

Hier eine Vorschau:



Vorschau der PDF-Prepper-Liste

## Fragen und Antworten zur Krisenvorsorge

? **Was ist Prepping?** Der Begriff "Prepping" stammt aus dem Englischen. Er leitet sich ab von der



Einstellung, immer vorbereitet zu sein: Be prepared! Daraus hat sich eine Szene von Leuten entwickelt, die sich mithilfe von individuellen Maßnahmen auf verschiedene Krisensituationen einstellen.

**? Wie entstand Prepping?** Die Wurzeln des Preppens sind im amerikanischen Bürgerkrieg im 19. Jahrhundert zu entdecken. Damals kam es zu einer Lebensmittelknappheit, sodass die Menschen gezwungen waren, eigene Vorräte und Sicherungen anzulegen.

**? Welche Notsituationen können eintreten?** Diese können sein: Stromausfall, Krankheiten wie Viren und Bakterien, Super-GAU, wirtschaftlicher Kollaps, Terroranschläge, Cyberattacke, Kriege, Naturkatastrophen wie Flut, Sturm, Dürre, Erdbeben.

**? Wie bereiten sich die Menschen vor?** Durch [Einlagerung von Lebensmitteln](#) und Wasser, die Errichtung von Schutzbauten oder Schutzvorrichtungen an bestehenden Gebäuden (z. B. gegen Stürme), das Vorhalten von Schutzkleidung, Werkzeug, Funkgeräten, [Medikamenten](#) und anderem.

---

## 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>