

A collection of emergency supplies including a flashlight, rope, a face mask, a water bottle, and a first aid kit.

**Die 33 wichtigsten Dinge,
die Du für einen Krisenfall
Zuhause haben solltest**

1. Auflage – März 2018

Die Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt und die Inhalte dürfen ohne explizite Erlaubnis des Autors weder komplett, noch auszugsweise weitergegeben, weiterverkauft, kopiert oder veröffentlicht werden. Für den Inhalt der verlinkten Websites ist ausschließlich der jeweilige Anbieter verantwortlich. Die Empfehlungen beinhalten teilweise sogenannte *Affiliate Links*. Beim Einkauf über diese Links entsteht eine kleine Provision für uns. Für den Käufer entstehen dabei weder Rabatte noch zusätzliche Kosten. Dieses E-Book wurde nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung der vorgestellten Informationen, Gegenstände oder anderer Inhalte entstehen.

Impressum

bonek GmbH
Kuchengrund 20
71522 Backnang
E-Mail: info@vital-fit-und-gesund.de
Web: <https://www.vital-fit-und-gesund.de>

Tag der Veröffentlichung:

08. März 2018

verantwortlich für den Inhalt:

Vital Fit & Gesund

Wirtschaftszusammenbruch, Atomkatastrophen, Kriege, Seuchen oder Naturkatastrophen sind längst keine fiktiven Szenarien mehr. Überall in der Welt werden Menschen unerwartet mit verschiedenen Krisenfällen konfrontiert. Nur die wenigsten davon sind darauf vorbereitet.

Im Jahr 2016 hat die deutsche Bundesregierung zum ersten Mal der Bevölkerung empfohlen, Trinkwasser- und Lebensmittelvorräte für mindestens 14 Tage im eigenen Haus anzulegen. Das sogenannte *Zivilschutz-Konzept* umfasst auch weitere Gegenstände wie Taschenlampen, Kerzen, warme Kleidung oder Radios, die für das Überleben wichtig sein können.

Doch was sollte man tatsächlich vorbereiten, um auf einen Krisenfall gerüstet zu sein und um welche Mengen geht es?

Welche Dinge sollte man über die Empfehlungen der Bundesregierung hinaus vielleicht sonst noch vorrätig haben?

Grundversorgung

1. Wasservorrat und -aufbereitung

Wasser ist eine Hauptpriorität, ohne die wir nur wenige Tage überlegen können. Im Krisenfall ist Wasser oft nicht mehr aus der Leitung verfügbar oder kann kontaminiert sein. Das *Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe* (BBK) empfiehlt, einen Wasservorrat für zwei Wochen Zuhause anzulegen.

Bei einem durchschnittlichen Trinkwasserbedarf von 2 Litern pro Tag entspricht das 28 Liter Trinkwasser pro Person. Für unterwegs sollte zumindest Trinkwasser für 2-3 Tage mitgeführt werden. Ergänzend können neue Vorräte durch Wasserfilter oder Aufbereitungstabletten gewonnen werden.

Empfehlungen:

[Sawyer Outdoor Wasserfilter \(Amazon\)](#)

[Micropur Wasseraufbereitungstabletten \(Amazon\)](#)

2. Essensvorrat

Auf die gleiche Weise sollten auch Nahrungsmittel für etwa zwei Wochen auf Vorrat vorhanden sein. Diese sollten lange haltbar sein und idealerweise nicht gekühlt werden müssen. Bei einem Stromausfall sollten zunächst die gekühlten Lebensmittel verbraucht werden. Für die Lagerung im Haus ist getrocknete Nahrung wie Reis,, Bohnen, Linsen, Nudeln und andere Getreideprodukte gute Kandidaten. Auch Mehl, Pflanzenöl oder Gemüsekonserven sind gute Ergänzungen. Bei Obst und Gemüse lohnen sich vor allem lagerfähige Sorten wie Äpfel, Kohl oder Karotten.

Gerade unterwegs sollte man auf Lebensmittel setzen, die eine hohe Energiedichte haben und idealerweise ohne Wasser zubereitet werden können. Konserven und andere Produkte mit einem hohen Wassergehalt fallen schnell ins Gewicht. Besonders gut eignet sich beispielsweise Energie- und Müsliriegel, Schokolade, Nüsse oder dehydriertes Obst und Gemüse.

Empfehlungen:

[BP 5 Emergency Food \(Amazon\)](#)

3. Hausapotheke und erste Hilfe

Selbst im normalen Alltag sollte niemand auf einen Grundvorrat an Medikamenten und erste Hilfe Gegenstände verzichten. Im Krisenfall ist die Hausapotheke oder das erste Hilfe Kit sogar von noch größerer Bedeutung. Neben den persönlichen, verschriebenen Medikamenten dürfen folgende Dinge nicht fehlen.

- **Verbandsmaterial** wie Pflaster, Binden, Kompressen und Dreieckstuch
- **Desinfektionsmittel** für die Haut bzw. für Wunden
- Schmerz- und Fiebermittel
- Fieberthermometer
- **Elektrolyte** im Falle eines Flüssigkeitsverlustes
- Pinzette
- Medikamente **gegen Erbrechen und Durchfall**
- Medikamente gegen **regionale Krankheiten**

Empfehlungen:

[Tatonka First Aid Compact \(Globetrotter\)](#)

4. Hygieneartikel

Im Krisenfall geht es nicht darum, hübsch auszusehen und gut zu riechen. Dennoch ist die persönliche Hygiene sehr wichtig, um Krankheiten entgegen zu wirken. Verschiedene Produkte helfen dabei, auf ohne fließendes Wasser einen Mindeststandard an Hygiene zu gewährleisten.

- **Seife** zur Reinigung von Körper und Haaren
- **Zahnbürste und -creme** für die Mundhygiene
- **Toilettenpapier** oder andere Stofftücher
- **Desinfektionsmittel** zum Abtöten von Bakterien
- **Plastik- und Müllbeutel** zum Trennen und Organisieren

Werkzeuge und Hilfsmittel

5. Feuer

Egal ob für Wärme, Licht oder zum Kochen ist Feuer seit fast einer Millionen Jahre eines der wichtigsten Hilfsmittel der Menschheit. Gerade bei einem Ausfall des Stromnetzes können wir in kälteren Gegenden kaum noch ohne es überleben.

Daher gehören Feuerzeug und Streichhölzer zur Grundausrüstung einer jeden Krisenvorsorge. Abhängig von Wind und Wetter lohnt sich auch die Investition in ein stabiles Sturmfeuerzeug oder zumindest Sturmstreichhölzer. Auch Kerzen sind eine sinnvolle Ergänzung.

Empfehlungen:

[Honest Sturmfeuerzeug \(Amazon\)](#)

[Lifesytems Sturmstreichhölzer \(Amazon\)](#)

6. Licht

Da ein Feuer oder eine Kerze in vielen Situationen keine sinnvolle Lichtquelle ist, sollte auch immer eine gute Taschenlampe vorhanden sein. Unter Umständen lohnt sich auch eine Stirnlampe, damit man zwei freie Hände hat.

Empfehlungen:

[Fenix Stirnlampe \(Globetrotter\)](#)

Auf keinen Fall dürfen Ersatzbatterien vergessen werden, da früher oder später die bereits vorhandenen Batterien leer sein werden. Generell empfiehlt es sich, einen Grundvorrat an nützlichen Batterigrößen zuzulegen.

7. Taschenmesser

Gerade in der Natur wird ein gutes Messer ständig gebraucht. Nicht nur bei der Zubereitung vom Essen oder dem Anfertigen von Hilfsmitteln. Ein Messer ist oft gefragt, wenn man mal improvisieren muss. Taschenmesser sind dabei besonders gut geeignet, weil sie noch weitere Funktionen erfüllen können. Ein Dosenöffner oder eine kleine Säge können oft nützliche Dienste erweisen.

Empfehlungen:

[Victorinox Taschenmesser \(Amazon\)](#)

Alternativ eignet sich auch ein passendes Multitool oder eine andere Kombination aus kleinen, nützlichen Werkzeugen.

8. Radio- und Rundfunkgerät

Bei einem Stromausfall kann es schnell passieren, dass Telefon, Handy und Internet nicht mehr funktionieren. Oftmals sind batteriebetriebene Radios und Rundfunkgeräte die einzige Möglichkeit, mit der Außenwelt zu kommunizieren. Das BBK empfiehlt daher jedem Haushalt, ein solches Gerät zu besitzen, um Gefahrenhinweise und Warnmeldungen empfangen zu können.

Empfehlungen:

[AngLink Kurbelradio \(Amazon\)](#)

Auch hier sollte sichergestellt sein, dass zusätzliche Batterien vorhanden sind. Eine weitere Option ist auch ein Kurbelradio.

9. Kompass und Karten

Um sich außerhalb der bekannten Gebiete beim Zusammenbruch des Strom- und Kommunikationsnetzes navigieren zu können, werden ein Kompass sowie verschiedene (regionale) Landkarten benötigt. Solange ein GPS-Empfänger mit Batterien oder Akku aufgeladen ist, ist auch eine Navigation durch Satelliten möglich. Im Falle einer langen Krise ist das allerdings keine Option mehr.

Empfehlungen:

[Easy Camp Spiegelkompass \(Globetrotter\)](#)

10. Nähzeug

Für kleine Reparaturen, vor allem an getragenen Kleidungsstücken, sollten Nadel und Faden niemals in der Ausrüstung fehlen. Je nach Erfahrung und Kenntnissen kann ein Nähset auch beliebig erweitert werden. Auch Sicherheitsnadeln sind sehr praktisch und können auf vielfältige Art für verschiedene Zwecke eingesetzt werden.

11. Campingkocher

In einem Notfall kann nicht nur der Strom, sondern auch das Gasnetz ausfallen. In diesem Fall greift man sowohl Zuhause als auch unterwegs am besten zum bekannten Campingkocher, der durch Gas oder Ethanol betrieben wird. Oft gibt es dazu auch praktisches und transportables Kochzubehör, verschiedene Töpfe und Pfannen. Auch Geschirr und Besteck sollten natürlich griffbereit sein.

Empfehlungen:

[Campingaz Campingkocher \(Amazon\)](#)

[My Smart Grandpa Camping Kochgeschirr \(Amazon\)](#)

Aber auch für den Brennstoff sollte man sich einen gewissen Vorrat anlegen. Unabhängig davon, ob es sich dabei um Gas, Ethanol oder eine andere Variante handelt.

12. Klebeband

Genau wie man mit dem Messer Dinge auseinander schneidet, ist man in vielen Fällen dazu gezwungen, Gegenstände zu reparieren oder zu kleben. *Panzertape* oder *Gaffertape* ist sehr vielseitig und kann in vielen Fällen verwendet werden. Man sollte hier nicht zur Billigvariante greifen, sondern lieber auf gut bewertete Markenprodukte setzen.

Empfehlungen:

[Bundeswehr Panzertape \(Amazon\)](#)

13. Schnur

Auch eine Schnur ist ein essentieller Gegenstand mit vielen Anwendungsgebieten. Damit können mehrere Gegenstände am Rucksack befestigt oder einfach nur Wäsche aufgehängt werden. Gerade beim improvisierten Bau einer Notunterkunft erleichtert man sich mit einer guten Schnur das Leben.

In der *Survival Community* hat sich in den letzten Jahren besonders *Paracord* durchgesetzt. Dabei handelt es sich um ein dünnes, aber sehr stabiles Seil aus Nylonfasern, das erstmalig im zweiten Weltkrieg in amerikanischen Fallschirmen verwendet wurde.

Empfehlungen:

[Ganzoo Paracord \(Amazon\)](#)

14. Schreibutensilien

Auch die junge Generation wird spätestens ohne Strom und Smartphone schnell merken, wie wichtig Stift und Papier sind. Es gibt unzählige Situationen, in denen man sich etwas notieren oder miteinander kommunizieren muss. Schreibutensilien dürfen damit auch nicht im Vorrat fehlen.

15. Signalpfeife

Im Falle einer Gefahr oder eines Unfalls sollte man auf sich aufmerksam machen können. Eine Signalpfeife, die beispielsweise am Rucksack befestigt werden kann, ist ein gutes Mittel, um andere Menschen in unmittelbarer Umgebung zu warnen oder herbei zu rufen.

16. Axt oder Beil

Äxte und Beile sind grundsätzliche Werkzeuge, die besonders in der Natur vielfältig eingesetzt werden können und oft benötigt werden. Während sie hauptsächlich zum Schneiden und Zerlegen von Holz und anderen weichen Materialien benutzt werden, kann die flache Rückseite in vielen Fällen einen Hammer ersetzen. Zusätzlich kann dieser Gegenstand auch zur Verteidigung verwendet werden.

17. Selbstverteidigungsmittel

Auch wenn es in Zentraleuropa in friedlichen Zeiten undenkbar ist, kann es in einer regionalen oder nationalen Krise schnell dazu kommen, dass Gesetze und Polizei nicht mehr existieren. Gerade bei knappen Ressourcen kann es dazu kommen, dass man sich und seine Familie vor Überfällen und Gewalt schützen muss. In Deutschland besitzt kaum jemand eine Schusswaffe Zuhause, doch einfachere Verteidigungsmittel wie Pfeffersprays oder Teleskopschlagstöcke sind auch ohne Waffenschein erhältlich.

Empfehlungen:

[Ballistol Verteidigungsspray \(Amazon\)](#)

18. Ersatzteile

Die wichtigsten Elemente im Haus und gegebenenfalls im Auto sollten jederzeit repariert bzw. in Stand gehalten werden können, wenn man auf sich selbst gestellt ist. Gerade im Auto sollte auch das nötige Werkzeug, Ersatzteile sowie Verbrauchsgegenstände wie Öl, Bremsflüssigkeit, etc. vorhanden sein.

Kleidung und Unterkunft

19. Extrakleidung

Zuhause im Kleiderschrank wird es kein Problem sein, verschiedene Kleidungsstücke zu lagern. Besonders unterwegs muss man allerdings darauf achten, ausreichend warme, funktionelle und der Situation und Region entsprechende Extrakleidung dabei zu haben. Da diese viel Platz im Rucksack einnimmt, sollte man weiterhin auf gute Qualität und Verarbeitung statt einer großen Anzahl an Kleidungsstücken setzen.

20. Stabiles Schuhwerk

Das nicht nur metaphorische Fundament der Kleidung sind wasserfeste, stabile und langlebige Schuhe. Diese sollen nicht nur vor Wetter und Terrain schützen, sondern auch so bequem und funktionell sein, dass man auch lange Strecken darin zurücklegen kann, ohne seine Füße zu überfordern oder zu verletzen.

21. Regenschutz

Auch der restliche Körper muss ausreichend vor Regen und Wind geschützt werden. Um eine gute Regenjacke kommt man nicht herum. Auch weiterer Regenschutz kann nach regionalen und persönlichen Bedürfnissen eine sinnvolle Ergänzung sein.

22. Kopfbedeckung

Egal ob als Schutz gegen die Sonne oder Kälte, sollte eine einfache Mütze zur Ausrüstung gehören. Für besondere Fälle und Situationen kann es auch hilfreich sein, desweiteren einen Schutzhelm zu besitzen.

23. Schlafsack

Um weiter für Wärme zu sorgen, eignet sich unterwegs vor allem ein guter Schlafsack. Aber auch im Haus sollten zumindest ausreichende (Notfall-)Decken vorhanden sein, um sich vor der Kälte zu schützen. Sollte man gar keine Unterkunft haben, kann ein zusätzlicher Biwaksack ein Mindestmaß an Schutz vor den Elementen darstellen.

Empfehlungen:

[Carinthia Defence Winterschlafsack \(Amazon\)](#)

24. Zelt

Manchmal muss es schnell gehen und das Haus wird verlassen. Unterwegs gibt es eventuell keine Möglichkeit, in einem Haus unterzukommen. Die wenigstens von uns sind in der Lage, eine wasserfeste Notunterkunft zu errichten. Daher ist das gute alte Zelt nicht nur für Campingurlaube, sondern auch für den Notfall das beste Mittel. Bei der Auswahl ist darauf zu achten, dass es einerseits groß genug für alle beteiligten Personen ist, aber gleichzeitig auch nicht zu stark ins Gewicht fällt.

Empfehlungen:

[FRILUFTS Nephin 3 \(Globetrotter\)](#)

25. Wanderrucksack

Damit man außerhalb des Hauses alles mit sich führen kann, benötigt man weiterhin ein passendes Transportmittel. Ein Rucksack eignet sich dazu am besten, da das Gewicht optimal vom Körper getragen wird und die Hände frei bleiben. Handelsübliche Wanderrucksäcke sind konstruiert worden, um den Inhalt auch über lange Strecken in allen Wetterlagen heil und trocken zu transportieren.

Empfehlungen:

[Lowe Alpine Cholatse \(Amazon\)](#)

Dokumente und Informationen

26. Bargeld

In einem Notfall kann es schnell passieren, dass es keinen Zugang mehr zum Bankkonto gibt. Bargeld ist dann oft die einzige Möglichkeit, etwas zu bezahlen. Natürlich gibt es zahlreiche Szenarien, in denen eine komplette Währung ihren Wert verliert und das Geld nicht mehr benutzt werden kann. Beständiger als eine nationale Währung sind auch Edelmetallen wie Gold oder Silber, die im Notfall in kleineren Mengen zum Bezahlen oder Tauschen genutzt werden können.

Eine weitere Alternative könnten in Zukunft Kryptowährungen und weitere, digitale Währungen interessant sein, da diese nicht an die politische oder wirtschaftliche Lage eines einzelnen Landes gebunden sind. So werden in Venezuela aktuell Bitcoin als ein alternatives Zahlungsmittel verwendet (Stand: 2018). Durch die hohe Inflationsrate der Landeswährung und dem eingeschränkten Import von US-Dollars stellt die Kryptowährung ein einfach zugängliches Währungsmittel dar.

27. Identifikationsmittel

In vielen Krisen, vor allem in politischen und wirtschaftlichen Notfällen, kann es passieren, dass man schnell eine Region oder sogar sein eigenes Land verlassen muss. Daher ist es wichtig, sich zu jeder Zeit ausweisen zu können, um an verschiedenen Stellen aufgenommen werden zu können. Ein gültiger Personalausweis, oder besser noch Reisepass, sollten dazu immer vorhanden sein.

28. Wichtige Dokumente

Eine Dokumentenmappe enthält alle wichtigen Dokumente der eigenen Person und seiner Familie. Ähnlich wie beim Identifikationsmittel dienen diese Unterlagen dem Nachweis von vielen wichtigen Fragen.

- Geburts- und Heiratsurkunden
- Bankkonten, Wertpapiere und Aktien

- Versicherungsbescheinigungen
- Zeugnisse und weitere Qualifikationen
- Ausweise, Führerschein und Fahrzeugpapiere
- sämtliche Verträge
- Vollmacht, Patientenverfügung und Testament

Idealerweise gibt es auch digitale Kopien auf einem USB Stick oder einem Onlinespeicher.

29. Notfall Leitfaden

Diese Liste beschreibt, WAS alles für den Krisenfall notwendig ist, um auch in ungünstigen Situationen zu überleben. Allerdings wird hier nicht berichtet, WIE man sich in Notfällen verhalten sollte. Daher lohnt sich der Blick in einem Notfall-Leitfaden. Besser noch sollte ein solcher Leitfaden für das Risiko eines Stromausfalls im Vorhinein ausgedruckt und beispielsweise in der Dokumentenmappe bereit liegen.

Das *Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe* hat auf seiner Webseite einen ausführlichen Ratgeber zum Download veröffentlicht: <https://www.vital-fit-und-gesund.de/survival/leitfaden>

30. Notfall Kontaktinformationen

Heutzutage speichern wir alle unsere Telefonnummern im Handy. Doch was, wenn der Akku leer und der Strom ausgefallen ist? Die wichtigsten Rufnummern von Polizei, Feuerwehr, Arzt und Krankenhaus sollten auch auf analoge Weise notiert werden. Hilfreich sind auch Telefonnummer von Verwandten und Bekannten.

Falls man Kinder hat, benötigt jedes von ihnen eine eigene Kopie der wichtigsten Notfallnummern.

Spezielle Gegenstände

31. Frauenhygiene

Frauen haben höhere Hygienebedürfnisse als Männer, die individuell verschieden stark ausgeprägt sein können. Für den Krisenfall sollten einerseits größere Vorräte an benötigten Verbrauchsgegenständen wie Binden oder Tampons bereitgelegt werden. Andererseits sind besonders wiederverwendbare oder auswaschbare Alternativen eine bessere, langfristige Lösung.

32. Ersatzbrille

Viele Menschen sind auf eine Sehhilfe angewiesen. Je nach Person und Augenstärke ist möglicherweise ein Alltag ohne Brille nicht einmal möglich, geschweige denn das Leben in einem Krisenfall. Neben der normalen Brille oder Kontaktlinsen sollte man im Haushalt für einen Schadensfall oder Verlust auch eine alte oder Ersatzbrille besitzen.

33. Kinder- und Babygegenstände

Ein Notfall ist bereits für einen Erwachsenen nicht einfach. Sobald Kinder und Babys involviert sind, trägt man noch mehr Verantwortung und muss sinnvolle Entscheidungen treffen. Daher sollten alle nötigen Lebensmittel, Kleidungsstücke und sonstige Gegenstände der Kinder bereit liegen. Auch über kleine Spielzeuge sollte man nachdenken, denn ein ängstliches oder schreiendes Kind macht die Situation nicht angenehmer.