

Prepper Liste Notversorgung und Ausrüstung 2022

Ein Prepper kann auf denkbare Krisensituationen besser reagieren als Ottonormalverbraucher, da er vorbereitet ist (*to be prepared*).

In der folgenden Liste sind Nahrungsmittel und Ausrüstung enthalten, die dein Überleben für die nächsten **zwei Wochen** garantieren können.

Beschaffenheit und Mengen der aufgeführten Nahrungsmittel orientieren sich an den Empfehlungen des Bundesamtes. Drucke die Notiz am besten aus, sodass du sie immer griffbereit hast.

Trinkwasser

Trinkwasser Notvorrat für 1 Person und 14 Tage:

- 28 Liter

Weitere Getränke und Zusätze:

- Zitronensaft: 0,2 l
- Kaffeepulver: 250 g
- Tee, Teebeutel: 125 g

Notvorrat an Lebensmitteln

Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln:

- Vollkornbrot: 1 kg
- Knäckebrot: 1 kg
- Zwieback: 400 g
- Reis: 250 g
- Nudeln: 500 g

- Hafer, Getreideflocken: 750 g
- Kartoffeln (roh): 1 kg (geschält)

Gemüse und Hackfrüchte:

- Bohnen in Dosen: 800 g (Abtropfgewicht)
- Erbsen/Möhren in Dosen: 900 g (Abtropfgewicht)
- Rotkohl in Dosen/Gläsern: 700 g (Abtropfgewicht)
- Sauerkraut in Dosen: 700 g (Abtropfgewicht)
- Spargel im Glas: 400 g (Abtropfgewicht)
- Mais in Dosen: 400 g (Abtropfgewicht)
- Pilze in Dosen: 400 g (Abtropfgewicht)
- Saure Gurken im Glas: 400 g (Abtropfgewicht)
- Rote Bete: 400 g (Abtropfgewicht)
- Zwiebeln (frisch): 500 g (Abtropfgewicht)

Obst:

- Kirschen im Glas: 700 g (Abtropfgewicht)
- Birnen in Dosen: 250 g (Abtropfgewicht)
- Aprikosen in Dosen: 250 g (Abtropfgewicht)
- Mandarinen in Dosen: 350 g (Abtropfgewicht)
- Ananas in Dosen: 350 g (Abtropfgewicht)
- Rosinen: 200 g
- Haselnusskerne: 200 g
- Trockenpflaumen: 250 g
- Frischobst: 1 kg
- Apfel, Birne, Banane, Orange

Milch und Milchprodukte:

- H-Milch 3,5% Fett: 3 l
- Hartkäse: 700 g

Fisch, Fleisch, Eier:

- Thunfisch in Dosen: 150 g (Abtropfgewicht)
- Ölsardinen in Dosen: 100 g (Abtropfgewicht)
- Heringsfilet in Soße, Konserve: 100 g
- Corned Beef in Dosen: 250 g
- Bockwürstchen im Glas, Dosen: 300 g
- Kalbsleberwurst im Glas, Dosen: 300 g
- Dauerwurst (z.B. Salami): 360 g
- 10 Eier Gewichtsklasse M (à 60 g Einkaufsgewicht): 530 g

Fette und Öle:

- Streichfett (Butter, Margarine): 250 g
- Öl (Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl): 0,3 l

Notfall Telefonnummern**Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)**

- Postfach 1867, 53008 Bonn
- Telefon: 0228 – 99550 – 0
- URL: www.bbk.bund.de
- E-Mail: info@bbk.bund.de

Ausrüstung**Notausrüstung für Erste-Hilfe:**

- Desinfektionsmittel / Mittel zur Handdesinfektion, Wunddesinfektion und Desinfektion von Oberflächen
- Verbandszeug
- Basismedikamente gegen Durchfall, Fieber, Kopfschmerzen, Schmerzen im Allgemeinen

- Pflaster und Blasenpflaster
- Sterile Hilfsmittel wie Schere, Pinzette, Nadel
- Rettungsdecke
- Atemschutzmaske
- Persönliche Medikamente

Feuer und Licht bei Stromausfall:

- Feuerzeuge, Streichhölzer
- Alternative Hilfsmittel zum Feuer machen wie Feuerstahl, Magnesium Feuerstarter
- Kerzen (auch als Brandbeschleuniger tauglich)

Notküche für das Kochen ohne Strom:

- Netzunabhängiger Kocher wie Hobokocher, Gaskocher, Spirituskocher
- Kochgeschirr für die Verwendung über Outdoorkochern
- Besteck
- Tassen

Hygieneartikel:

- Seife: am besten Kernseife ohne Farbstoffe
- Zahnpasta und Zahnbürsten
- Toilettenpapier
- Handtücher

- Spezielle Hygieneartikel für Männer: Rasierer
- Spezielle Hygieneartikel für Frauen: Tampons

Elektrische / Elektronische Notversorgung:

- Batterien, Powerbanken, Akkus
- Netzunabhängig aufladbare Akkus wie Solarakku
- Lampen wie Stirnlampen, Taschenlampen, Dynamolampen, Solarlampen
- Notradio

- Einfaches Handy (Nottelefon) und/oder Walki Talki
- Optional bei größerem Strombedarf: Notstromaggregat und Diesel

Zahlungs- und Tauschmittel:

- Tabak, Kaffee und andere Genussmittel
- Spirituosen
- Gold
- Silber
- Werkzeuge
- Waffen
- Nahrungsmittel
- Hygieneartikel

Dokumentensicherung:

- Absichern wichtiger Dokumente, Urkunden, Ausweise in Dokumentenmappen
- Griffbereite Aufbewahrung wichtiger Dokumente, Urkunden, Ausweise
- Absichern wichtiger digitaler Daten auf Datenspeichern oder in Clouds (am besten mehrfaches Absichern durch Hinterlegen von Kopien)

Nützliche Werkzeuge:

- Multitools
- Messer in verschiedenen Größen

- Imbuschlüssel Set
- Schraubendreher (flach) in verschiedenen Größen
- Schraubendreher (kreuz) in verschiedenen Größen
- Hammer

Schutzmaßnahmen gegen Pandemien und Seuchen:

- Mundschutz: Schutzmasken FFP3
- Handschuhe

- Komplettschutz durch Schutzanzüge
- Desinfektionsmittel für die Desinfektion von Händen und Oberflächen

Eigene Notizen

Weiterführende Inhalte

Überleben lernen immer und überall: Self Reliance Survival Camp (SRSC):

<https://ousuca.com/survival-camp/>

Blackout Stromausfall Deutschland: Checkliste als PDF:

<https://ousuca.com/blackout-vorsorge/>

Was tun bei Hochwasser und Überschwemmung? Rettungsplan als PDF:

<https://ousuca.com/hochwasser-ueberschwemmung/>

Weiter zur Webversion dieser Liste:

<https://ousuca.com/prepper-liste-ausruestung/>

Diese Liste wurde zuletzt aktualisiert im **Januar 2022**.

Weitere Infos auf ousuca.com.