

## Harald Trenners SURVIVAL Notfall-Liste



### **Survival - Tipps Pol sprung Trainer Harald Trenner**

*Vielen Dank auch an meine zuverlässigen "Elite-Freunden"-Azubis und Sponsoren/Helfer und .....zusammen sind Wir ein überlebensfähiges Team.....;-)*

*Es darf jeder diese Checkliste so oft er mag kopieren, ausdrucken und an die Wand hängen und Freunde, Verwandte und Bekannte, sowie Feinde damit belästigen - jegliche kommerzielle Nutzung ist aber ausdrücklich untersagt.*



## ***Inhalt***

<b><i>First Strike – Vorbereitung</i></b> .....	<b>3</b>
<b><i>Wohin im Krisenfall</i></b> .....	<b>4</b>
<b><i>1. Organisation/Karten/Papiere/Flucht</i></b> .....	<b>5</b>
<b><i>1.1. Auto</i></b> .....	<b>5</b>
<b><i>1.1.2 Motorrad</i></b> .....	<b>7</b>
<b><i>1.1.3 Fahrrad</i></b> .....	<b>7</b>
<b><i>1.2. Karten/Navigation/Orientierung</i></b> .....	<b>8</b>
<b><i>2. Nahrung</i></b> .....	<b>10</b>
<b><i>3. Werkzeug/Unterschlußf/Utensilien</i></b> .....	<b>11</b>
<b><i>4. Kleidung/Decken</i></b> .....	<b>14</b>
<b><i>4.1 Taschen + Rucksack packen / Minimalausrüstung</i></b> .....	<b>15</b>
<b><i>5. Hygiene</i></b> .....	<b>19</b>
<b><i>5.1 ABC-Schutz</i></b> .....	<b>20</b>
<b><i>6. Kommunikation + Unterhaltung</i></b> .....	<b>21</b>
<b><i>7. Medizin und Erste Hilfe</i></b> .....	<b>22</b>
<b><i>8. Hieb-, Stich- und Schußwaffen</i></b> .....	<b>24</b>
<b><i>Anmerkungen</i></b> .....	<b>25</b>



## ***First Strike - Vorbereitung***

***Wenn es kracht\*, dann sollte man sein Fluchtgepäck, Fluchtfahrzeug und andere wichtige Dinge zur Hand haben und nicht erst panisch danach suchen müssen.***

***Eine gepackter Notfallausrüstung beruhigt ungemein - vor allem, wenn sich alles darin befindet, was im Gefahrenfall nützlich und hilfreich ist.***

***Die folgenden Seiten stellen eine Checkliste zur Verfügung, die erst einmal das Nötigste abdeckt - plus einige Dinge, die für die Zeit danach nützlich sein könnten. Diese Liste kann nicht vollständig sein, da verschiedene Menschen verschiedene Bedürfnisse haben.***

***Ein Familienvater wird sicher Kuscheltiere für die Kinder einpacken, während Singles dafür vielleicht lieber den Katzenkorb und Katzenfutter mitnehmen (vorausgesetzt er/sie bringt es nicht über sich seine Haustiere einfach auszusetzen oder .... brrrr - alleine der Gedanke daran dreht mir den Magen um).***

***Interessante Webseiten zu diesem Thema wären:***

***Für die Zeit davor:***

***Bundesamt für Zivilschutz: <http://www.bzs.bund.de/index2.html>***

***Zusammenbruchsforum:***

***<http://f27.parsimony.net/forum66814/index.htm>***

***Für die Zeit danach:***

***Das Vorsorgeforum: <http://f27.parsimony.net/forum66013/>***

***Das Naturforum: <http://www.natur-forum.de/forum/index.php>***

***(\* Krieg, Aufruhr, Mord- und Totschlag in der Nachbarschaft, Asteroiden- oder Meteor-Impakt oder ein einfaches Gasleck mit Explosionsgefahr.)***



## ***Wohin im Krisenfall?***

***Im Ernstfall sollte man sich nicht in einer Stadt aufhalten, bzw. diese sofort verlassen. Auf dem Land, in der Nähe eines Dorfes oder eines Waldes, ist man wesentlich sicherer.***

***Im Kriegsfall wären alle größeren Städte auf jeden Fall Angriffsziele. Die bei einem Asteroiden- oder Meteor-Impakt auftretenden Beben könnten die meisten Gebäude beschädigen oder sogar zum Einsturz bringen. Höhlen könnten sich als Todesfalle erweisen - aber auch als perfekte Schutzräume.***

***Sollte es soweit kommen - raus aus der Stadt! Da in so einem Falle vermutlich eine ganze Menge Menschen auf dieselbe Idee kommen werden, sollte man alternative Fluchtrouten und Fluchtfahrzeuge ins Auge fassen. (Was nützt einem ein - mit Kind, Kegel und erstklassiger Ausrüstung – voll gepacktes SUV, wenn man mitten im Ort im Stau steht?) Ein Fahrzeug macht nur Sinn, wenn man damit rechtzeitig aus der Stadt rauskommt.***

***Menschen, die am Stadtrand wohnen haben es leichter als Leute aus der Innenstadt. Bewohner von ländlicheren Gebieten können sich sogar richtig Zeit lassen.***

***Wer die Möglichkeit hat, der sollte jetzt schon einen Fluchtplatz oder Unterstand ins Auge fassen und dort Notfallpakete deponieren. Ein Wochenendhäuschen auf dem Land, eine gemietete Scheune oder Garage wären Alternativen zu einfach im Wald verbuddelten Depots.***

***Unter jedem Absatz auf folgender Liste ist etwas Platz, um eigene Ideen unterzubringen. Achten Sie darauf, daß zusätzliches Material ggf. auf dem Rücken durch die Gegend geschleift werden muß. Überlegen Sie genau, was wichtig ist und was nicht. Ziehen Sie auch in Betracht, daß sie möglicherweise ihr Fahrzeug aufgeben müssen (Stau, Defekt, Kraftstoffmangel, Beschlagnahmung durch Behörden oder Raub durch rüde, randalierende Räuber).***



## **1. Organisation/Karten/Papiere/Flucht**

- **Haus und Eigentum sichern (soweit möglich und nötig)**
  - **1 Geburtsurkunde pro Person\***
  - **1 Personalausweis/Reisepass pro Person\***
  - **1 Führerschein pro Person (wenn vorhanden)\***
  - **1 Krankenkassenkarte pro Person\***
  - **1 Telefonkarte € 6/Telefongeld € 5**
  - **alle wichtigen Telefonnummern**
  - **verschiedene kleine Wörterbücher (englisch, französisch, russisch, usw.) Keine elektronischen Taschentranslatoren - Ausfallgefahr!**
  - **Befähigungsnachweise (z.B. Pilotenschein, Kapitänspatent, usw.)**
  - **1 Rucksack pro Person (gute Militär- oder Campingrucksäcke, evtl. mit eingebauten Trinksystemen. Z.B. Deuter oder, für solvente Angeber HydraStorm "Predator")**
  - **Zivilschutzratgeber+ Volz' "Überleben in Natur und Umwelt" (Pflicht!)+ evtl. Lichtenfels "Lexikon des Überlebens"**
- \* Notfalls beglaubigte Kopien in Folie eingeschweißt. Sinnvoll oder nicht - vielleicht wird es gar nicht so schlimm und man möchte in seine Wohnung zurück und muß sich ausweisen um nicht wegen Plünderung erschossen zu werden.**

### **1.1. Auto (ggf. mit Hänger u/o Dachkoffer)**

- **Auto vollgetankt + 2 Kanister Benzin/Diesel à 5l, 1 Kanister Motoröl 5l, 1 Kanister Kühlwasser**





- **Kühlwasser, Reifendruck und Ölstand geprüft**
- **Wischerflüssigkeit, Bremsflüssigkeit, Autobatterie (Flüssigkeitsstand) und Ersatzreifen (Druck) geprüft**
- **div. Material: Flickzeug für Schläuche, Ersatzschläuche, div Schrauben + Muttern, Kühlerdicht, Isolierband, Schlauschellen, Elektrodraht, Bindedraht, Kabelbinder in div. Größen, Lüsterklemmen, Ersatzsicherungen, Ersatzlampen, Seilklemmen, 1-2 Packungen mit Nägeln, 1-2 Treibstofffilter für Schlaucheinbau bei Vergasermotor, Zündkerzen, Keilriemen, Scheibenwischer, 1 Multi-Messinstrument für die Elektrik**
- **1x Werkzeugsatz: Wagenheber, 2x Schlüsselsatz, Kombizange, Rohrzange, Schraubendreher, Inbusschlüssel, Eisen- + Gummi-Hammer, Blechschere, kleine Pumpe zum Sprit abzapfen (+ 2x 4m Schlauch), 2x Montiereisen, Starthilfekabel, 1x Satz Metallfeilen, Hubzug + Stahlseil oder Kette, 2-3 Schäkel, Spaten o. Schaufel, Spitzhacke, Brechstange, Eimer**
- **1x Werkzeugsatz f. Holz: Axt, Spaltkeil, 1x Stemmeisen, Säge mit Wechselblättern für Metall + Holz, 1 Satz Holzfeilen, 1 Hobel**
- **Handluftpumpe oder 12 V Autoreifenpumpe (ca. 10 € im Autohandel)**
- **Schnur, Seil, Abschleppseil, Schneeketten**
- **2x Verbandskästen vollständig**
- **1x große, warme Decke (z.B. BW)**
- **starke Taschenlampe plus Ersatzbirne und Batterie**
- **3x Pappe (Umzugkartons)**
- **Einge Pakete EPA oder Ready-to-Meal + einige Konserven**



- *Tarnnetz um euer Auto im Wald abzutarnen (ein großes Stück, nicht 10 kleine!)*

### *1.1.2 Motorrad (s.o.)*

- *Tank vollgetankt*
- *1 Kanister Benzin (wenn möglich und der Platz es zulässt)*
- *Kühlwasser gecheckt (wenn nötig)*
- *Reifendruck gecheckt*
- *Ölstand gecheckt*
- *Bremsflüssigkeit gecheckt*
- *Batterie gecheckt (Flüssigkeitsstand)*
- *1 Flasche Motoröl*
- *Handpumpe*
- *Ersatzrad und ggf. Ersatzschläuche (falls möglich)*
- *Kevlareinlagen für die Räder (falls nötig)*
- *Tankrucksack*
- *Packtaschen/-koffer*
- *Tarnnetz um das Bike im Wald abzutarnen*

### *1.1.3 Fahrrad (ggf. mit Anhänger)*

- *Reifenflickzeug*
- *Luftpumpe*
- *Reparaturwerkzeug*
- *Packtaschen + solide Packtaschenbefestigung*



- **Ersatzrad und Ersatzschläuche (Schwalbe oder spez. MTB-Schläuche)**
- **Kevlarenlagen für die Räder**

**Anmerkung:**

**Per Notfallverordnung können motorisierte Verkehrsmittel beschlagnahmt werden. Ein NEMP (Nuklearer Elektromagnetischer Puls) kann die Fahrzeugelektrik und Elektronik völlig zerstören. Ein paar Fahrräder sind also besser als gar nichts.**

**Notfall, bzw. Expeditionsausrüstung gibts z.B. bei Därr.**

## **1.2. Karten/Navigation/Orientierung**

- **1 Satz Generalkarten Deutschland 1/200.000**

**Fluchtrouten und -Ziel eingezeichnet; mind. 1 Alternativroute eingezeichnet evtl. Höhlen/Stollen/Burgruinen etc. eingezeichnet**

- **1 Karte Österreich 1/600.000**

**evtl. Höhlen/Stollen/Burgruinen etc. eingezeichnet**

- **1 Karte Europa, darin eingezeichnet: möglicher Kriegsverlauf/sichere Zonen, mögliche Impact-Orte/Überschwemmungszonen**

- **Detailkarten für neuralgische Punkte (z.B. Straßensperren umfahren)**

- **Kartentasche mit Plastikfenster (mit wasserlöslichen Folienstiften)**

- **2 Kartenkomпасse (ölgelagert)**

- **1 Lineal 30 cm**





- *1 Navigationsdreieck (großes Geodreieck)*
- *1 Zirkel*
- *1 Signalspiegel (polierter Edelstahl - unzerbrechlich)*
- *1 Signalpfeife (Kunststoff oder Metall - Hauptsache laut!)*
- *3 Bleistifte*
- *2 Anspitzer*
- *2 Radiergummis*
- *5 Kugelschreiber (vorher testen - evtl. mit Ersatzminen)*
- *Wachsstifte oder Edding-Filzstifte rot + schwarz, evtl. Kreide*
- *1 Schachtel Reißzwecken*
- *1 Notizblock DIN A6*
- *1 Block DIN A5*
- *1 Solartaschenrechner*
- *1 Armbanduhr analog (mechanisch mit automatischem Aufzug)*
- *1 Fernglas (gute Qualität z.B. Steiner Nighthunter) (evtl. 1 Nachtsichtgerät incl. Akku + Batterien)*

***Anmerkung:***

***Es ist zweifelhaft, ob GPS im Katastrophenfall noch benutzt werden kann. Kompass und gutes Kartenmaterial sind daher vorzuziehen***



## 2. Nahrung

- *ausreichend/ausgewogene Dosennahrung pro Person*
- *1 Paket Mehl pro Person (einzeln eingeschweißt)*
- *1 Paket Salz pro 4-5 Personen (einzeln eingeschweißt - kein Kochsalz verwenden - besser gutes Kristallsalz, unjodiert, unfluoridiert)*
- *1/2 Pakete Zucker pro Person*
- *20-40 Liter Wasser (mehr erst am Zielort)*
- *1 Multivitamin-Kautablette pro Person u. pro Tag*
- *1/2 Multivitamin-Brausetablette pro Person u. pro Tag*
- *2 Traubenzuckertabletten pro Person u. pro Tag*
- *1 große Tüte mit Bonbons (gut für die Moral)*
- *Haltbare Schokolade (in Blechdosen)*

### *Anmerkung:*

*Als Notproviant eignet sich dehydrierte "Trekking-Nahrung", die es auch fleischlos gibt und sich durch Zugabe von Wasser in vollwertige Mahlzeiten verwandelt. Auch der BW-Notproviant, BP-5 sowie die berüchtigten "Panzerplatten 02" eignen sich gut für die Notfallausrüstung. Dosenbrot (Vollkornbrot/Pumpernickel) ist ebenfalls zu empfehlen. Die US-Kampfverpflegung MRE (Meal Ready to Eat) ist über die einschlägigen WebShops zu beziehen. Erhältlich im Outdoorshop oder über Trekking- und Outdoorversandhandel im Web.*

Räer: <http://www.raeer.com/>

Globetrotter: <http://www.globetrotter.de/>

Spec-Com: <http://www.spec-com.de/> Ranger-Shop: <http://www.ranger-shop.de/>

Mayer-Ausrüstungen: <http://www.mayer-ausruestungen.de/>



### 3. Werkzeug/Unterschlupf/Utensilien

#### Werkzeugkoffer:

- **1 guter Hammer (z.B. Zimmermanns- und/oder Maurer-Hammer)**
- **1 größere Schachtel verschieden lange Nägel und Schrauben**
- **1x Satz Schraubendreher Kreuzschlitz + Normal (alternativ: hochwertiges Multitool oder Bit-Box mit Griff und/oder Ratsche)**
- **2 Zangen (Kombizange + Rohrzange)**
- **1 Astsäge (notfalls Ring-Drahtsäge)**
- **4 Karabinerhaken**
- **1 Seil 20m (mind. Durchm. 0,80 cm)**
- **mehrere Rollen Draht in verschiedenen Stärken (Stahl/Eisen, Kupfer, usw. zum bauen eines Unterstandes oder für Elektrobasteleien)**
- **1 große Packung extralange Kabelbinder**
- **1 großes Mehrzweck-/Survivalmesser (kein Hohlgriff - durchgehende Klinge)**
- **1 Taschenmesser (gutes Schweizer Offiziersmesser oder BW-Messer)**
- **1 Messerschärfer (guter 2-seitiger Wasserschleifstein, 1 Wetzstahl)**
- **1 Beil oder Axt (z.B. Fiskars Campingbeil, FOX oder Gränsfors)**
- **1 Schere**



- **1 Rolle Isolierband**
- **1 Rolle breites Isolierband (zum Abdichten - Panzerband/Gaffertape)**
- **10 Päckchen Zündhölzer (einzeln verschweißt, ggfs. Alleszünder)**
- **3 Feuerzeuge nachfüllbar + 1-2 Nachfüllbehälter Feuerzeuggas**
- **1 Funkenschlagstein**
- **1 Lupe/Brennglas**
- **1 Klappspaten**
- **10 große Kerzen**
- **1 Petroleumlampe klein + 1 Ersatzdocht Petroleumlampe (Petromax)**
- **1 - 2 Flaschen Petroleum 1l**
- **1 Taschenlampe groß incl. Akku + 2x Batt.+Ersatzlämpchen**
- **1 Taschenlampe klein incl. Akku + 2x Batt.+Ersatzlämpchen**
- **1 Solar-Akkuladegerät für alle mitzunehmenden Akkutypen alternativ:**
- **1 Generator von z.B. Eisemann mit EMP-Schutz für Leute, die auf Strom gar nicht verzichten können oder wollen (z.B. Notebook-Besitzer, die sich dieses PDF nicht ausgedruckt haben \*eg\*)**
- **1 - 2 Kanister Sprit 20l für Generator**
- **1 Gaskocher/Esbitkocher/Mehrstoffbrenner**



- *1/2h Brennstoff pro Tag für Kocher*

- *Kochtöpfe, Pfannen und Wasserkessel*

*(Komplettes Camping-Set empfohlen - vorzugsweise Edelstahl - ansonsten Alu oder emailliert)*

- *1 Dosenöffner (Ersatzdosenöffner an den Taschenmessern)*

- *Essbesteck:*

*1 Löffel/Gabel/Messer pro Person (Edelstahl)*

*1 Metallbecher pro Person*

*1 Eßschale Metall pro Person*

*(Komplettes Camping-Set empfohlen - Edelstahl, Alu oder emailliert)*

- *1 Plastikplane 3m x 3m mit Metallösen*

- *1 Zelt grün, imprägniert, vollständig! pro 3 Personen*

- *1 Rolle Alufolie (EMP-Schutz der E.-Geräte, auch Digitaluhren)*

- *20 Gummiringe/Gummibänder*

- *1 Rolle Paketschnur*

- *Basis Angelset (Schnur, versch. Haken, Aalschnüre, engmaschiges Kunststoffnetz)*

- *1 Bauanleitung für Schutzhütte und Unterstände. "Volz" siehe Seite 7*

*Anmerkung:*

*Sollten Atomwaffen zum Einsatz kommen, so kann ein NEMP (Nuklearer Elektro-Magnetischer Puls) sämtliche Elektrik und Elektronik vernichten. Radios, Fernseher,*



*Computer und Autos - die inzwischen samt und sonders computerisiert sind - werden nicht mehr funktionieren. Zum Schutz von Geräten taugt eine dicke Schicht Alu-Folie. Besser ist eine Hülle aus sogenanntem  $\mu$ -Metall (Mü-Metall). Dieses Material schützt hervorragend vor elektromagnetischer Strahlung, ist aber recht teuer.*

#### **4. Kleidung/Decken**

- *1x feste Wanderschuhe, imprägniert, besser: Militärstiefel*

*(Standard-Allround: BW alte Art, bei langen Fußmärschen und Problemen mit den Füßen lieber US-Jungle Boots, Gebirge: BW-Bergstiefel; wichtig: 4 Paar Ersatz-Schnürsenkel!)*

- *1x lange Unterhose Baumwolle*

- *3x Shorts (keine normalen engen Unterhosen)*

- *5x Socken grau BW (falls neu, öfters waschen sonst gibts Blasen)*

- *2x T-Shirt*

- *2x Hose (eine an, eine im Rucksack), BW oliv besser als fleck da wärmer und strapazierfähiger, US Ri-stop)*

- *1x Gürtel für die Hose*

- *2x Hosenträger*

- *1x Lochkoppel (US) über der Jacke (US-Koppel einige Vorteile gegenüber BW Koppeln)*

- *2x Jacke (eine an, eine im Rucksack), BW oliv besser als fleck da wärmer und strapazierfähiger, US Ri-stop)*

- *1 leichte Regenjacke imprägniert, (besser BW-Regenponcho, der auch über den Rucksack geht.)*





- *1x Handschuhe (nicht BW schwarz, trocknen nicht und sind im Winter arschkalt, besser fleck aus Synthetik (ca. 10 €). (Winter/ABC-Schutz)*
- *1x Mütze (BW Mütze oder US)*
- *1x Woll-Rollmütze*
- *1x Schal*
- *1 guter Schlafsack pro Person (bis -15° oder Kombisäcke)*
- *1 Iso-Matte pro Person*
- *1 gute Decke pro 2 Personen*
- *2 Nähzeugsets (1x am Körper, 1x im Rucksack)*
- *1 Brille + 1 Ersatzbrille (Sportbrille) im Hartschalenetui*
- *1 Sonnenbrille (besser: Staubschutzbrillen mit Wechselgläsern aus dem BW-Shop)*

#### ***4.1 Taschen + Rucksack packen / Minimumausrüstung***

***In die Taschen:***

***Beintaschen:***

- *1x Dreieckstuch (BW)*
- *1x kleines Taschenmesser an Schnur (BW hat gute Säge)*
- *1x US-Ready to Meal (Notnahrung), passt genau rein.*
- *1x Päckchen Papiertaschentücher*
- *1x wasserdichtes Päckchen mit Schur, Angelhaken, Nägeln, Sicherheitsnadeln, Nadeln, Teelicht*



***Hosentaschen:***

- ***1x Taschentuch Stoff (vielfältige Einsatzmöglichkeiten)***
- ***1x Ohrenstopfen (auch für Zivilisten sinnvoll)***
- ***1x 3 Meter Toilettenpapier (nichts ist schlimmer als lange suchen)***
- ***1x Karte von der Gegend in Elefantenhaut eingeklebt (Wanderkarte, besser Topikkarte aus Buchhandlung)***

***Jackentasche: (Zeug teilweise in Survivalweste)***

- ***1x Kompass an Schnur (kein Billigmodell, ölgelagert)***
- ***1x Kugelschreiber***
- ***1x Bleistift***
- ***1x Notizblock***
- ***1x Ohrenstopfen in die Armtasche***
- ***1x Sektkorken***
- ***1x Feuerzeug***
- ***1x Streichhölzer in Wachs getaucht***
- ***1x Magnesiumblock (Feuer machen)***
- ***1x Multitool (Gerber, Leatherman oder SwissTool)***
- ***1x Zigaretten, wasserdicht verpackt! (wers braucht ;-)***

***Survivalweste über der Jacke. Habt ihr keine keine machen wir uns eine: Alte BW Jacke oliv, Ärmel ab und kleine Stofftaschen draufnähen. D-Ringe in Brusthöhe befestigen. Schlaufen in Bauchhöhe (Schrotmunition, Beil usw.) Innentaschen einnähen, alles knöpfbar ... kein Reißverschluß!***



***am Lochkoppel (Beschreibung Rechtshänder)***

- ***1x Lochkoppeltragegestell (je nach Geschmack)***
- ***1x hinten links Wasserflasche gefüllt mit Leitungswasser (BW Metall nicht US aus Plastik)***
- ***1x links Kampfmesser (alternativ: selbe Stelle am Hosengürtel)***
- ***1x rechts Pistolentasche (wer eine Waffe hat ...)***
- ***1x hinten rechts Multipacktasche (nicht zu groß)***
- ***vorne 2x kleine Multitaschen (flach), (z.B. BW Munitionstaschen alt)***

***in Multitasche hinten:***

- ***1x Esbitkocher mit Esbit***
- ***1x Becher faltbar Plastik***
- ***1x BW-Besteck***

***In den Rucksack:***

***Rucksack (muß nicht teuer sein und groß, aber gut zu tragen, z.B. BW alt oder Fleck kann aber auch ein teurerer HydraStorm Kampfrucksack sein.)***

- ***Isomatte (BW 3fach klappbar) als Rückenschonung in den Rucksack***
- ***1x gelber Sack, da dann alles rein***
- ***1x Parka (BW oder US aber mit Futter)***
- ***1x BW Klappspaten***
- ***1x Dosenöffner***
- ***1x Holz-Beil (Baumarkt, dann schürfen)***



- *einige Teelichter*
- *1x 10-15 Meter Schnur*
- *1x kleines Stück Tarnnetz, Manngröße (z.B. BW)*
- *1x Bergsteigerseil (nur Gebirge und Hochwald)*
- *1x BW Schneetarnhose und Jacke (nur bei Bedarf)*
- *1x oder 2x EPA BW oder Ready to Eat (US), wasserdicht!*
- *1x Packung Schoko-Kekse (Prinzenrolle), wasserdicht!*
- *1x Überlebensfibel (Volz, siehe Amazon)*
- *1x stabile Einfriertüten mit Survivalmaterial: Nägel, Nadeln, Angelzeug, Zwirn, Schere..)*
- *1x Dokumente Fotokopien (Personalausweis, Reisepass, Geburtsurkunde...), wasserdicht!*
- *1x Medikamente (Mullbinde, Pflaster, Jod, Tabletten, Schmerzmittel, Salben..), wasserdicht!!*
- *Ersatzwäsche, siehe oben (Hose, Jacke, Socken...)*
- *1x Survivalmesser in Seitentasche*
- *1x Jagdmesser oder Opinel (ca. 10 €) in Seitentasche*
- *2x Päckchen Papiertaschentücher, Seitentasche, wasserdicht!!*
- *1x eine Rolle Toilettenpapier (weiches!)*
- *10x Aldi Plastiktüten (die stabilen)*
- *1x Rettungsfolie (aus Erste Hilfe-Kasten)*
- *1x Ballistol (wird als Waffenöl verkauft, ist aber Vielzwecköl)*



- *1x Handy, Wasserdicht verpackt!!*
- *1x Radio (ein kleines billiges)*
- *1x Wachsstift für die Karten zum drauf malen*
- *1x Foliestift wasserfest*
- *1x Edding*
- *5x weiße Kreide*
- *1x Puksäge (kleine Handsäge, Baumarkt, mit Ersatzblättern)*
- *1x kleines Buch (z.B. Reclam)*

*(nichts ist schlimmer als Langeweile, obwohl ihr die ersten Tage bestimmt keine Langeweile haben werdet \*g\*)*

*Das ist das Minimum, egal, ob ihr zu Fuß flieht, oder per Auto!  
Der Rucksack sollte fertig gepackt bei euch liegen, Klamotten und Stiefel daneben!*

*(Anmerkung des Setzers: Das alles zusammen passt nicht in einen kleinen Rucksack. Ein Fassungsvermögen von mindestens 60 Liter sollte er schon haben. Ich habs ausprobiert)*

## *5. Hygiene*

- *2 Tuben Waschpaste (Rei i.d.T.) pro 2 Personen*
- *1 Flasche Spülmittelkonzentrat pro 5 Personen*
- *1 Nachfüllpack Waschtenside (CD/BasisPH etc.) 500 ml verschließbar pro 2 Personen*
- *2 Stck. Seife PH-neutral pro Person*
- *1 Frottierhandtuch pro Person*



- *1 Rasierer/Rasiermesser*
- *1 Tube Rasiercreme/Rasierseife pro 2 Personen*
- *ausreichend Rasierklingen/Abziehleder*
- *1 Rasierspiegel polierter Edelstahl (taugt auch als Signalspiegel)*
- *1 Nagelschere (evtl. im Taschenmesser)*
- *Nagelfeile (evtl. im Taschenmesser)*
- *1x Mückenchutz*
- *1x Sonnenschutz*
- *1 Flasche Flohschampoo*
- *Zahnarztcheck (jeder)*
- *Erste-Hilfe-Check (möglichst jeder)*
- *2 Tuben Zahncreme pro Person*
- *2 Zahnbürsten pro Person*
- *1 Kamm oder Haarbürste pro Person*
- *5 Rollen weiches Toilettenpapier pro Person*

### *5.1 ABC-Schutz*

- *Micropur für 1.000 Liter oder Certisil argento Pulver*
- *1 Wasserfilter mit Ersatzfiltern (Katadyn Combi - teuer aber gut)*
- *5 Wasser-Falt-Kanister 10-20 Liter*
- *1 Päckchen Staub-Mundschutz (Baumarkt)*





- **4 ABC-Gasmasken (je 25 €)**
- **20 ABC-Gasmaskenfilter (je 5-10 €)**
- **1 Strahlenmessgerät für Beta & Gamma Strahlung (100 DM) incl. Akku + Ersatzbatterie, incl. Anleitung**
- **1 Liste/Buch mit Strahlengrenzwerten/Auswirkungen**
- **1 Handbesen (Dekontamination)**
- **1-3 Dekontaminations-Notfallpack aus dem BW-Shop**

**Anmerkung zu Micropur und Certisil:**

- **100er Packung, 1 Tablette für 1 Liter = 100 Liter, ca. 12€**
- **40er Packung, 1 Tablette für 10 Liter = 400 Liter, ca. 17€**
- **100g Flasche, 1g Pulver für 100 L. = 1000 Liter, ca. 13 €**

**Also Micropur-Pulver kaufen. Das Pulver läßt sich mit Spielkarten und "Schiffchen" gut vierteln, so daß man besser zu handhabende 25l Mengen erhält. Augenmaß sollte hier genügen. Das Pulver dann in kleine Plastikpäckchen abfüllen und verschweißen.**

**Micropur/Certisil ist Chemie - antibakteriell! D.h. es kann auch der Darmflora zusetzen. Man sollte sich also auf einen guten Combi-Wasserfilter verlassen und die Chemie für den Notfall aufsparen.**

## **6. Kommunikation + Unterhaltung**

- **1 Mobiltelefon incl. Ladegerät (vorrassichtlich nur die erste Zeit nutzbar)**
- **1 Paar Handfunkgeräte incl. Akku + Batterien**
- **1 Weltempfänger incl. Akku + Batterien**



- *1 Liste mit Radiofrequenzen (D-Welle etc.)*
- *alle wichtigen Telefonnummern (s.1.)*
- *Spiele/Zeitvertreib/Bücher (Reclamhefte)*
- *1 Taschenkalender 1999/2000/2001*
- *1 Romme-/Canasta-Spiel 2 x 55 Blatt incl. Spielanleitung*
- *10 Würfel + Anleitung für verschiedene Würfelspiele*
- *Schreibpapier (s. 1.2.)*
- *Schreiber (s. 1.2.)*
- *Sport-/Lieblings-/Wissenschafts-/Survivalbücher*
- *1 Heilpflanzen-Ratgeber*

## *7. Medizin und Erste Hilfe*

- *Erste Hilfe-Kasten:*

*Inhalt: 1x Rettungsdecke, 1x Dreieckstuch, 1x Pflasterwundverband 1m/6cm, 1x Erste Hilfe Listerschere, 1x Signalpfeife, 2x Verbundpäckchen mittel, 3x Mullbinden 4m/6cm, 1x Idealbinde 5m/2,5cm, 1x Heftpflaster 5m/2,5cm, 12x Sicherheitsnadeln, 1x Einweg Handschuhe, 1x Inhaltsverzeichnis (Auffüllpacks mit Verbrauchsmaterial gibt's für 5-6 € bei OBI)*

### *Medikamente:*

- *1 Flasche Fußpuder*
- *1 Fläschchen medizinischer Alkohol*
- *1 Fläschchen Wunddesinfektionsmittel*



- *1 Breitbandantibiotikum oder Curcuma/Gelbwurz (pflanzlich)*
- *1 Tube Voltaren oder Fläschchen Diclofenac*
- *1 Fläschchen Neo-Ballistol*
- *50 ASS-Tabletten 500mg + 50 Paracetamol pro Person (Aspirin wirkt nicht bei jedem und geht böse auf den Magen)*
- *1 Tube Wund-/Heilsalbe*
- *1 Schachtel Halstabletten*
- *1 große Schachtel Kohletabletten (N2/N3) + Gegenmittel gegen Darmverschluß, evtl. noch 1 Schachtel harte Chemie*
- *Multi-Vitamin Tabletten s. 2.*
- *1 Schachtel Jod-Tabletten 100mg zur Jodblockade der Schilddrüse*
- *1 Fläschchen Nasenspray/Nasentropfen*
- *1 Fläschen Hustensaft*
- *Homöopathische Reiseapotheke für die Empfindlicheren*
- *1 Pinzette*
- *1 Zahnarzt-Spiegel*
- *1 Zahnarztsonde*
- *1 Medizinbuch/Ratgeber*

*Für Sanitäter und andere Leute, die wissen, was sie tun:*

- *Tatonka - First Aid "Pro"*

*1 Air Vita° Bi-Protect, 2 Safe Set V, 2 Einwegspritzen 5ml, 2 Einmalkanüle Nr.2, 2 Einwegkanüle Nr.12, 1 Perfudrop-*



*Air Infusionsgerät, 1 Vasadrop-Venenverweilkanüle G-20,0 rosa, 1 Aluderm-Aluplast, Braunülenpflaster einzeln, 3 Aluderm-Aluplast Injektionspflaster stabil PVC 12x40mm, 1 Aluderm-Aluplast Steril-Verband 100x90mm, 1 Aluderm-Aluplast elastisch Sortiment 4, 2 Aluderm Kompressen einzeln 10x10cm, 1 Aluderm Verbandpäckchen DIN mittel, 3 Pflasterstreifen 12x2,5cm, 1 Plast 5m/1,25cm, 1 Nahtmaterial DS 24 Seide schwarz 2-0, 1 Einmalskalpell Fig.10, 5 Alkoholtupfer einzeln, 1 Cutasept Pumpflasche 50ml*

*Gibt's online bei <http://www.spec-com.de/index.html> unter der Rubrik Outdoor -> Körperpflege.*

*Es schadet sicher nicht, sich auch mit anderen Medikamenten einzudecken, soweit erhältlich. Benötigt jemand persönliche Medikamente, dann sollte für einen ausreichenden Vorrat gesorgt werden.*

#### **8. Hieb-, Stich- und Schußwaffen**

*• 1 Signalwaffe 8mm oder 9mm pro Gruppe jeweils mit 15mm Becheraufsatz*

*40 Knallpatronen pro Waffe*

*20 Signalsterne rot + 10 Signalsterne grün pro Waffe*

*20 CS-Gas Patronen pro Waffe (besser Pfefferspray)*

*Je nach Grad der Paranoia, persönlichem Sicherheitsbedürfnis und Fähigkeiten empfehlen sich weitere Utensilien:*

*• Für Sportschützen und Jäger: Waffen mit ausreichend Munition einpacken. Waffenpflege nicht vergessen. Für kleinkalibrige Waffen sollte HV/HS-Munition besorgt werden.*



• *1 kräftige Sportarmbrust (Barnett Eco oder Barnett Commando von <http://www.kotte-zeller.de/> - darauf achten, daß das Zuggewicht zum spannen die eigenen Fähigkeiten nicht überschreitet). Von Compound-Armbrüsten ist wegen der Anfälligkeit abzuraten.*

• *ca. 30 Bolzen mit Jagdspitzen passend zum Armbrustmodell*

• *2 Ersatzsehnen passend zum Armbrustmodell*

• *gutes Zielfernrohr passend zum Armbrustmodell*

*alternativ (nur für erfahrene Bogenschützen und -jäger)*

• *1 guter Recurve-Sportbogen (besser kein Compound-Bogen)*

• *ca. 30 Jagdpfeile oder Sportpfeile mit Jagdspitzen*

• *2 Ersatzsehnen*

• *Finger- und Armschutz*

• *1 schwere Gebrauchs-Machete mit Gürtelscheide (als Werkzeug und als Kurzsword zu gebrauchen)*

• *1 Langsword mit Scheide (für diejenigen, die damit umgehen können und glauben, so etwas zu brauchen.)*

• *1 moderner Vorderlader, Kugeln, Pulver, Zündhütchen*

*Von der Anschaffung illegaler Waffen wird abgeraten - solange noch Recht und Ordnung im Land herrschen.*

## *Anmerkungen*

### *Anmerkung Feuer:*

• *Eingeschweißte Streichholzpackchen und Feuerzeuge gut verteilen —> schließt Totalverlust aus. Es gibt spezielle Sturmhölzer, die auch bei starkem Wind nicht ausgehen.*



### *Anmerkung Feuer ohne Streichhölzer/Feuerzeug:*

- *Die bekannte "Dreh-Holzstab-Methode" funktioniert laut Rüdiger Nehberg nur, wenn der Stab aus Weichholz und die Unterlage aus Hartholz besteht, nicht umgekehrt. Denn: Das Weichholz des Stabes raspelt sich nach einiger Zeit ab und liefert den Span, der zum Glimmen notwendig ist. Umgekehrt fängt es nur an zu rauchen. Als Zunder kann ein Stück Textilstoff dienen, der zuvor gezupft wurde. Auch alle möglichen Fallschirmsamen (z.B. Löwenzahn/Diestelwolle) geben guten Zunder ab, sollten aber zuvor zur Kugel gepresst werden. Zunder funktioniert besser, wenn er Aschereste (von vorherigem Feuer) enthält.*
- *Die bekannte Brennglas-Methode (nicht direkt in den Lichtpunkt schauen und Sonnenbrille benutzen): also Lupe einpacken. Auch bei wolkenfreiem Himmel im Winter brauchbar.*
- *Feuerstein + Markasit oder Pyrit (enthalten Schwefel für länger glühende Funken —> Zunder) entzünden. Steine gibt es u.a. bei Globetrotter.*
- *Magnesium-Feuerstarter aus dem Militärhandel sind ebenfalls zu empfehlen.*

### *Anmerkung Haustiere:*

*Einen gut erzogenen Hund wird man wohl mitnehmen können, Hamster, Käfigvögel, Kaninchen, etc. evtl. aussetzen. Wer es nicht fertig bringt, seine Zimmertiger auszusetzen oder einfach zu entsorgen (wer kann das schon - auch dann, wenns rund gehen sollte), der sollte sich vorher gründlich überlegen, wie er das Problem löst.*

### **Harald Trenners Webseiten:**

[www.survivalangel.de.vu](http://www.survivalangel.de.vu)   <http://survivalangel.blog.de>