

## Notiz: Prepper Liste Notversorgung und Ausrüstung

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
- Knäckebrötchen: 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: [bbk.bund\(punkt\)de](http://bbk.bund(punkt)de)
- E-Mail: [info\(at\)bbk.bund\(punkt\)de](mailto:info(at)bbk.bund(punkt)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

- Inbusschlüssel 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**

---

---

---

---

---

---

---

---

Diese Liste wurde zuletzt aktualisiert im August 2020.

Weitere Infos auf [ousuca.com](https://www.ousuca.com).

**#progressivesurvival**