

Prepper Einkaufsliste: Deine Checkliste zum Abhaken

Auf welches Szenario du dich auch vorbereiten möchtest: Mit dieser Checkliste weißt du auf einen Blick, was in deine Ausrüstung für den Notfall gehört. Beachte unbedingt, dass du die Ausrüstung gegebenenfalls **an den Bedarf deiner Familie anpassen** musst!

Notfallrucksack-Packliste

Jedes Familienmitglied bekommt seinen eigenen Rucksack mit:

- Erste-Hilfe-Set
- Schlafsack
- Tarp
- Feuerzeug oder Streichhölzern und Feueranzündern
- Nahrung und Wasser für 72 Stunden
- Taschenlampe
- Tarp
- Paracord
- Multitool

Bringe alle Notfallrucksäcke so unter, dass sie sich im Notfall schnell erreichen und mitnehmen lassen - beispielsweise im Hausflur oder deinem PKW.

Werkzeuge

Entscheide dich für hochwertige Werkzeuge, die einen robusten und langlebigen Eindruck machen. Denn: Im Notfall werden diese hohen Belastungen ausgesetzt.

- Bushcraft-Messer
- Taschenmesser
- Eine kleine Axt
- Eine Astsäge
- Feuerstahl
- Hammer
- Zange
- Kabelbinder
- Stirnlampe

Wasser

- Mindestens 1,5l Trinkwasser pro Tag und Person
- Zusätzliches Wasser zum Kochen und Waschen
- Entkeimungstabletten
- Wasserfilter

Lebensmittel

- Konserven: Fleisch und Fisch in der Dose, Gemüse und Früchte in der Dose
- Trockene Lebensmittel: Hülsenfrüchte, Reis, Nudeln
- Zubehör wie Dosenöffner, Essbesteck, Gaskocher, Becher und Teller
- Milchpulver
- Energieriegel
- Zucker und Salz

Hygieneartikel

- Seife
- Zahnpasta und Zahnbürste
- Waschmittel
- Desinfektionsmittel
- Toilettenpapier
- Mülltüten
- Damenbinden oder Tampons

Sonstiges

- Atemschutzmaske
- Batteriebetriebenes Radio
- Kompass und Karten