

Checkliste

für deinen 72 Stunden Notfallrucksack

Diese Checkliste hilft dir dabei, einen Fluchrucksack (Bug Out Bag) oder Notfallrucksack sinnvoll zusammenzustellen.

Nicht alles muss perfekt sein – wichtig ist, dass dein Rucksack einsatzbereit ist.

Wasser & Wasseraufbereitung

- ☐ 1–2 Liter Trinkwasser pro Person
- ☐ faltbare Trinkflasche oder Trinksystem
- ☐ Wasserfilter
- ☐ Wasserentkeimungstabletten (optional)

Amazon Link

<https://amzn.to/4szR5pl>
<https://amzn.to/4eiGYBK>
<https://amzn.to/4csmynu>

Nahrung (haltbar & leicht)

- ☐ Notrationen / Energieriegel
- ☐ Trockenfrüchte oder Nüsse
- ☐ haltbare Snacks
- ☐ leichter Kocher (optional)

Amazon Link

<https://amzn.to/4sG0dc1>
<https://amzn.to/3QlEqJ5>

<https://amzn.to/3Q8lXjf>

Erste Hilfe & Medikamente

- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ persönliche Medikamente
- ☐ Schmerzmittel
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Pflaster
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Rettungsdecke

Amazon Link

<https://amzn.to/4cKDRRP>

<https://amzn.to/4vwDT7l>
<https://amzn.to/3Q1lo9T>
<https://amzn.to/3OGAsKD>
<https://amzn.to/3O5ppKZ>

Licht & Energieversorgung

- ☐ Stirnlampe
- ☐ Ersatzbatterien oder Akku
- ☐ Powerbank
- ☐ Ladekabel

Amazon Link

<https://amzn.to/4enHnTt>
<https://amzn.to/4sG0yeN>
<https://amzn.to/3QGeZSD>
<https://amzn.to/4sAxAge>

Kommunikation & Orientierung

- ☐ Smartphone
- ☐ regionale Papierkarte
- ☐ Notfallradio (optional)

Amazon Link

<https://amzn.to/4vxd7eX>

Hygiene & persönliche Gegenstände

- ☐ Zahnbürste & Zahnpasta
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Taschentücher
- ☐ kleines Handtuch
- ☐ Müllbeutel
- ☐ Desinfektionsmittel

Amazon Link

<https://amzn.to/4tOrr19>
<https://amzn.to/4tTSus1>
<https://amzn.to/3QawHO2>
<https://amzn.to/4tcqUWK>
<https://amzn.to/4tvQgiN>

Werkzeuge & Ausrüstung

- ☐ Multitool oder Messer
- ☐ Feuerzeug
- ☐ stabile Schnur / Paracord
- ☐ Arbeitshandschuhe
- ☐ kleines Nähset für Reparaturen (optional)

Amazon Link

<https://amzn.to/4tks5nm>
<https://amzn.to/4vxqcVH>
<https://amzn.to/4mvdTFj>
<https://amzn.to/4mqMJil>
<https://amzn.to/4mwbYQU>

Schlafen & Schutz (optional)

- ☐ Biwaksack oder Schlafsack
- ☐ leichte Isomatte
- ☐ Regenponcho

Amazon Link

<https://amzn.to/4envEUW>
<https://amzn.to/4togN12>
<https://amzn.to/4t5XARM>

Kleidung (wetterangepasst)

- ☐ Wechselunterwäsche
- ☐ Ersatzsocken
- ☐ warme Zwischenschicht
- ☐ wetterfeste Jacke
- ☐ Mütze oder Buff
- ☐ Handschuhe (optional)

Amazon Link

<https://amzn.to/4cKDTcn>

<https://amzn.to/4tdOvGw>

<https://amzn.to/3QqvUsl>

Dokumente & Bargeld

- ☐ Ausweiskopien
- ☐ Versicherungskarte
- ☐ wichtige Telefonnummern (Papierliste)
- ☐ Bargeld in kleinen Scheinen
- ☐ USB-Stick mit Dokumenten (optional)

Amazon Link

<https://amzn.to/4vwIF4O>

→ Wasserdicht verpacken

Zusatzbedarf für Kinder

- ☐ Kleidung
- ☐ Snacks
- ☐ Lieblingsgegenstand
- ☐ Medikamente
- ☐ Windeln (falls nötig)

Zusatzbedarf für Haustiere

- ☐ Tierfutter
- ☐ Wasser
- ☐ Impfpass
- ☐ Leine

Jahreszeit prüfen

Sommer:

- ☐ Sonnenschutz
- ☐ Kopfbedeckung
- ☐ zusätzliche Trinkmenge

Winter:

- ☐ warme Kleidung
- ☐ Handschuhe
- ☐ zusätzliche Isolation

Jährlicher Check (wichtig)

Mindestens einmal pro Jahr prüfen:

- ☐ Lebensmittel haltbar
- ☐ Batterien geladen
- ☐ Kleidung passend
- ☐ Medikamente aktuell
- ☐ Dokumente vollständig

Datum letzter Check:

Gewicht kontrollieren

Empfohlen:

Maximal 10–15 % des Körpergewichts

Zielgewicht: _____ kg

Kurzregel für deinen Fluchrucksack

Wenn dein Rucksack diese drei Fragen erfüllt, bist du gut vorbereitet:

- ☐ Ich kann ihn mehrere Stunden tragen
- ☐ Ich finde wichtige Ausrüstung sofort
- ☐ Der Inhalt reicht mindestens 72 Stunden