

Mein Notfallrucksack

Liste

► An Sondergruppen denken! ◀
Kinder, Kranke, Alte Menschen, Behinderte, Haustiere ...

Erste-Hilfe-Set		
Kleine Ausgabe u.a. mit		
Verbandszeug	Leukoplast Rolle	
Schere	elast. Binde mit Klammern	
Dreiecktuch	Pflaster	
Steriles Verbandmaterial	Pinzette	
Mundschutz FFP2"-Masken *		
Paracetamol (Fieber, Schmerzen)	Ablaufd:	Kontr:
Mittel gegen Durchfall	„	„

... ..

Dokumentenmappe (Wasserdichte Hülle)

... ..

Essen und Trinken ► konzent. Inhalte, lange haltbar, nahrhaft, verzehrfertig ◀		
Müsliriegel	Ablaufd:	Kontr:
Nüsse	„	„
Trockenobst	„	„
Knäckebrot	„	„
evtl. Diät. Nahrungsmittel	„	„
Salzstangen	„	„
Smoothie	„	„
Zu trinken *	im Tagesrucksack	

... ..

Generell im Tagesrucksack *

Pers. Medikamente ***	Kleine Wasserflasche für Medikamente
Geldkarte	Ausweise
Bargeld	

... ..

Bekleidung

Unterwäsche	Schal/Tuch
Bekleidung	Handschuhe (Winter)
Kopfbedeckung	
wärmende Decke	
Regenbekleidung	Mütze
Regenhülle für Rucksack	Jacke
Thermounterlage (Sitzkissen)	Socken

... ..

Für „kleine“ Kümmernisse

Bequemlichkeit

Zahnstocher	Kl. Kissen
Nagelfeile	Dünne Decke
Nagelknipser	
Nasensalbe, trockene Nase	
kl. Essigflasche (gegen Gerüche)	
Hörgerätebatterien	Ablaufd:
Hörgeräte Reinigung	Kontr:

... ..

Werkzeug/Hilfsmittel/Beleuchtung

Dosenöffner	Taschenlampe *
Flaschenöffner	Streichhölzer
Kl. Taschenmesser	Kl. Zange
Löffel, groß + klein	Bindfaden
Verschließbaren Behälter für Essen *	Kl. Schere
Kl. Salz-/Pfefferstreuer *	Folien *
Essig gegen Gerüche	

--	--

... ..

Hygiene	
Hygiene Artikel	Papierhandtücher
geruchsdichte Beutel	Einmalwaschlappen
Toilettenpapier	Handdesinfektionsmittel
Abfallbeutel	Desinfektionstücher

... ..

Nützliches		
Ladekabel *		
Powerbank *		
Zweites Speichermedium *		
Transistor-Radio		
Batterien für Radio	Ablaufd:	Kontr:

... ..

Beschäftigung	
Spiele. (Bekannt + klein)	Für Kinder: Papier und Buntstifte, etc.
▶ gegen Stress und Langeweile ◀	Spielsachen, Buch

... ..

***** Mundschutz FFP2"-Masken *****

FFP2 Schutzmasken gehören unbedingt eingepackt. Nicht nur zum Schutz gegen Viren und gegen Pollen bei Allergikern, sondern auch als Schutz bei Giftgas- und Chemikalien-Unfällen.

Mundschutzmasken hat die Stiftung Warentest im Oktober 2022 getestet. Das Ergebnis dieser erneuten Testung kann im Internet kostenlos heruntergeladen werden.

***** Pers. Medikamente *****

Medikamente sollte man frühzeitig nachbestellen, um mindestens ca. 14 Tage im Voraus versorgt zu sein. Bei kritischen Medikamenten 4 Wochen.

Wichtig ist die Kontrolle des Ablaufdatums!

*** Zu trinken ***

- Wasser habe ich ohnehin in meinem Tagesrucksack und daher immer frisch. Eine Glasflasche wäre zu schwer, denn nur in dieser ist Wasser lange haltbar.

***Kl. Salz-/Pfefferstreuer ***

Gibt ein wenig „Würze“ in stressigen Zeiten 😊. Salz für den Elektrolythaushalt.

- Kl. Streuer sind erhältlich bei Urlaubs- und Campingausrüstung oder irgendwo per Zufall 😊

- Bis dahin tut es auch ein ausgedientes Tablettendöschen, mit Beschriftung.

Überlegen wir daher in Zukunft vielleicht einmal, welcher ausgediente Gegenstand des täglichen Lebens noch einmal zu nutzen ist oder ob dieser sofort entsorgt werden muss.

***Ladekabel ***

Sein Smartphone nicht aufladen können ist im Vergleich zu den Kosten eines zweiten Ladekabels

Powerbank

Wer diese ohnehin nicht in seinem Tagesrucksack bei sich trägt, bitte auf Ladung achten.

*** Tagesrucksack ***

... darunter verstehe ich meinen Rucksack/Tasche, den/die ich täglich bei mir trage mit den für mich notwendigsten Dingen.

Zweites Speichermedium

... mit meinen digitalen Daten zur Sicherung. Da die zweite Sicherung nur zur Aktualisierung benötigt wird, kann sie gleich hier abgelegt werden. Zusammen mit den Kopien der wichtigsten Ausweise (s. oben) im Notfallrucksack ist man auf der sicheren Seite. *Mein* zweiter Reservespeicher ist wie die meisten heutzutage nicht größer als eine Zigarettenschachtel.

*** Verschießbarer Behälter für Essen ***

Vorteilhaft sind hier Behälter mit Sichtfenster. Geben Übersicht mit einem Blick.

*** Folien ***

Große Folien vom Verpackungsmaterial können oftmals weiter genutzt werden. Sie schützen vor Regen, dienen als Unterlage und vieles andere mehr.

*** Taschenlampe ***

Inzwischen sind günstige Kurbeltaschenlampen erhältlich, die sowohl durch Solar als auch per Handkurbel aufgeladen werden können.

*** Lange Haltbarkeit** haben Lebensmittel mit wenig Fettanteil.

*** Kleines, leichtes Verpackungsmaterial.**

Im Alltag fallen immer wieder kleine Behälter und Beutel/Tüten an.

Kl. Medikamentenröhrchen und die oft hauchdünnen Folienbeutel an der Aufschnitt Theke sind in vielen Fällen sauber.

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie möge als Anstoß dienen, sich frühzeitig und in Ruhe auf ein plötzliches Ereignis vorzubereiten.

Margret Budde
Im Mai 2025