

Mein Notfallrucksack

► An Sondergruppen denken! ◀

Kinder, Alte Menschen, Behinderte, Seh- u. Hörbeeinträchtigte, Kranke, Haustiere ...

Erste-Hilfe-Set

Kleine Ausgabe u.a. mit	elast. Wickel mit Klammern	
Verbandszeug	Dreiecktuch	
Steriles Verbandmaterial	Pflaster	
Rettungsdecke	Pinzette	
Leukoplast Rolle	Mundschutz FFP2"-Masken *	
Schere	Hygienehandschuhe	
Mittel gegen Fieber, Schmerzen	Ablaufd:	Kontr:
Mittel gegen Durchfall	„	„
Beides Beratung Apotheke		

... ..

Dokumentenmappe (Wasserdichte Hülle)

Persönlich wichtige Urkunden und Bescheinigungen

... ..

Essen und Trinken ► konzent. Inhalte, lange haltbar, nahrhaft, verzehrfertig ◀

Müsliriegel	Ablaufd:	Kontr:
Nüsse	„	„
Trockenobst	„	„
Knäckebrötchen	„	„
evtl. Diät. Nahrungsmittel	„	„
Salzstangen	„	„
Smoothie	„	„
Zu trinken *	im Tagesrucksack	

... ..

Generell im Tagesrucksack *

Pers. Medikamente ***	Geldkarte
Kleine Wasserflasche für Medikamente	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 und Nagelknipser	Dünne Decke
Nasensalbe, trockene Nase	
kl. Essigflasche (gegen Gerüche)	
Hörgerätebatterien	Ablaufd:
Hörgeräte Reinigung	Kontr:

... ..

Werkzeug/Hilfsmittel/Beleuchtung

Dosenöffner	Streichhölzer
Flaschenöffner	Taschenlampe *
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
Hygienehandschuhe	

... ..

Nützliches

Ladekabel *	Papier, Bleistift + Anspitzer *
Powerbank *	Mehrfachsteckdose mit USB *
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 Ohne Ladekabel stehen wir auf dem Trockenen. Ich glaube, hier wird deutlich, wie man sich entscheiden kann.

*** Powerbank *** (Wenn ich diese nicht ohnehin in meinem Tagesrucksack bei mir trage, wäre der Notfallrucksack ein guter Aufbewahrungsort) In Notzeiten steht eventuell der Strom nur stundenweise zur Verfügung. Dann wird alles aufgeladen, was vorhanden ist. Mit der Powerbank wird die Laufzeit meines Smartphones verlängert.

Zweites Speichermedium ... mit all meinen digitalen Daten zur Sicherung. Wer seine Daten anstatt in der Cloud lieber auf seinem eigenen externen Speichermedium sichern möchte, kann als Ablageplatz für das 2. Medium gleich den Rucksack wählen. 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.

***Papier, Bleistift + Anspitzer ***

Viele Menschen nutzen inzwischen das praktische Smartphone, um die Notizen rasch aufzusprechen. In Notzeiten muss der Strom aber für wichtigere Dinge zur Verfügung stehen. Da wird das kleine Heft mit Stift und Anspitzer wieder wichtig.

Mehrfachsteckdose mit USB

... an dieser Steckdose können neben einem üblichen Gerät gleichzeitig mehrere Geräte über USB-Stecker aufgeladen werden.

*** Tagesrucksack ***

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

*** 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
Juni 2025