Creek Stewart
Pack dein perfektes Bug out Bag

Reading excerpt

Pack dein perfektes Bug out Bag
of Creek Stewart
Publisher: Unimedica of Narayana Verlag

https://www.narayana-verlag.com/b24319

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organises Homeopathy Seminars. Worldwide known speakers like Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

INHALT

EINLEITUNG viii
Definition: Bugging Out ix
Definition: Bug Out Bag x
Das Bug-Out-Buch x

1. Das ist BOB – das Bug Out Bag xii
BOB kennenlernen 1
Vier wesentliche Merkmale des Bug Out Bags 3
Zusammenfassung 5

2. Bug Out Bag: Den Rucksack auswählen 6
Rucksack-Typen 7
Es kommt auf die Grösse des Rucksacks an 9
Die Hauptmerkmale eines BOB 11
Für Familien: Brauchen alle ein BOB? 13
Den Rucksack packen 18
Kapiteleinteilung 18
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 19

3. Wasser & Versorgung mit Flüssigkeit 20
Behälter 21
Wasseraufbereitung unterwegs 23
Wasserfilter vs. Wasseraufbereiter 29
Fazit 29
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 29

4. Essen & Lebensmittelzubereitung 30
Survival-Rationen 31
Spezifische Vorschläge für BOB-Lebensmittel 32
Baby-/Säuglingsnahrung 36
Spezielle Ernährungs-Bedürfnisse 37
Halbjährliche Inventur 37
Lebensmittelzubereitung 38
Die BOB-Küchenausstattung 38
Küchenhelfer 41
Hitzequellen 42
Flüssigbrennstoff-Kocher 45
Zusammenfassung 47

5. Bekleidung 48
Dem Wetter angemessen 49
Anforderungen an die Bekleidung 49
Bug-Out-Bekleidungsrichtlinien 50
Die Füsse schützen 52
Wichtig bei Kälte 53
Accessoires für kaltes Wetter 55
Regenponcho 56
Haltbare Arbeitshandschuhe 57
Kufiya 58
Zusammenfassung 59
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 59

6. Lager & Schlafstelle 60
BOB-Lager, Option 1: Tarps 61
Insider-Wissen über Tarps 65
Die vielen Verwendungs-Möglichkeiten von Tarps 66
BOB-Lager, Option 2: Zelt 68

Poncho-Unterschlupf 70
Bug-Out-Bettzeug 70
Bug-Out-Schlafsack 70
Isomatte 72
Zusammenfassung 74
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 75

7. Feuer 76
Feuerausrüstung 78
Zündquelle 79
Zunder 81
Feuer machen 84
Zusammenfassung 87
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 87

8. Erste Hilfe 88
Kommerzielle Erste-Hilfe-Sets 89
Behälter für das Erste-Hilfe-Set 91
Packliste für Erste-Hilfe-Sets 92
Verschiedene Zusatzartikel 94
Das Erste-Hilfe-Set personalisieren 98
Zusammenfassung 98
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 99

9. Hygiene 100
Öffentliche Hygiene 101
Persönliche Hygiene / Körperpflege 101
Das BOB-Körperpflege-Set 102
Zusammenfassung 107
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 107

10. Werkzeug 108
Bug-Out-Werkzeug 1: Survival-Messer 109
Merkmale eines Survival-Messers 111
Vier großartige Survival-Messer 114
Bug-Out-Werkzeug 2: Multitool 117
Machete (optional) 120
Zusammenfassung 120
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 121

11. Licht 122
Reisen bei Dämmerung und nachts 123
Bei schlechten Lichtverhältnissen das Lager aufschlagen 123
Signal geben 123
Lichtoptionen 124
Alternative Lichtquellen 126
Zusammenfassung 127

12. Kommunikation 128
Handy 129
Wichtige Dokumente 131
Bargeld 133
Umgebungskarte 134
Kompass 134
Funkgerät 135
Notizblock und Bleistift 135
Signalsender 135
Zusammenfassung 136

13. Schutz & Selbstverteidigung 138
Die hässliche Wahrheit 139
Die innere Einstellung 140
In die Offensive gehen 141
Option zur Selbstverteidigung 142
Bug-Out-Schusswaffe 145
Zusammenfassung 148

14. Verschiedenes 150
Wiederverschliessbare Beutel 151
Stabile Müllsäcke 151
N95-Staubmaske 151
550er Fallschirmschnur 152
Fernglas 154
Kleine Angelausrüstung 154
Kleines Näh-/Reparaturset 155
Gummischläuche 155
Duct Tape 156
Sonnenbrille 156
Zwei Bandanas 157
Motivationsquelle 158
Zusammenfassung 158

15. Bug Out mit Haustieren ... 160
Wasser 161
Futter 162
Medizin 162
Leine & Maulkorb (falls nötig) 162
Packtiere 163
Papiere/Identifikation 164
Zusammenfassung 165

16. BOB-Organisation & -Instandhaltung 166
Wasserdicht machen 167
Aufteilung 168
BOB-Organisation 168
Halbjährliche BOB-Inventur 169
Aufbewahrung und Pflege 171

17. Mentale und körperliche Vorbereitung 172
Mentale Vorbereitung 173
Körperliche Vorbereitung 174
Wichtige Übungen 175
Zusammenfassung 178

18. Der Bug-Out-Plan 180
Bug-Out-Transportmittel (BOT) 181
Bug-Out-Ziel (BOZ) 187
Zusammenfassung 189

19. Bug-Out-Bezugsquellen & Übungen für zu Hause 190
Checklisten 208

Über den Autor 225
Dank 226

impressum

Creek Stewart
Pack dein perfektes Bug Out Bag
Der 72-Stunden-Survival-Rucksack
1. deutsche Auflage 2020
ISBN: 978-3-96257-131-3
© 2020, Narayana Verlag GmbH

Titel der Originalausgabe:
Build The Perfect Bug Out Bag
Your 72-Hour Disaster Survival Kit
Copyright © 2012 Creek Stewart
Published by Betterway Home, an imprint of F + W Media, Inc.

Übersetzung aus dem Englischen: Carla Gröppel-Wegener
Layout: Clare Finney
Satz: Narayana Verlag GmbH
Coverlayout: Marco Pendt
Coverabbildungen: Shutterstock, chekart © iStock_76893785
Alle Abbildungen im Buch sind vom Autor
außer: S. viii: Shutterstock 1361358059 John D Sirlin; S. 191: shutterstock 216019231
Paul Tessier, Banner Schwarz-gelb: shutterstock 174642941 benchart

Herausgeber:
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, 79400 Kandern
Tel.: +49 7626 974 970-0
E-Mail: info@unimedica.de
www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen in diesem Buch wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

INHALT

EINLEITUNG viii
Definition: Bugging Out ix
Definition: Bug Out Bag x
Das Bug-Out-Buch x

1. Das ist BOB – das Bug Out Bag xii
BOB kennenlernen 1
Vier wesentliche Merkmale des Bug Out Bags 3
Zusammenfassung 5

2. Bug Out Bag: Den Rucksack auswählen 6
Rucksack-Typen 7
Es kommt auf die Grösse des Rucksacks an 9
Die Hauptmerkmale eines BOB 11
Für Familien: Brauchen alle ein BOB? 13
Den Rucksack packen 18
Kapiteleinteilung 18
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 19

3. Wasser & Versorgung mit Flüssigkeit 20
Behälter 21
Wasseraufbereitung unterwegs 23
Wasserfilter vs. Wasseraufbereiter 29
Fazit 29
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 29

4. Essen & Lebensmittelzubereitung 30
Survival-Rationen 31
Spezifische Vorschläge für BOB-Lebensmittel 32
Baby-/Säuglingsnahrung 36
Spezielle Ernährungs-Bedürfnisse 37
Halbjährliche Inventur 37
Lebensmittelzubereitung 38
Die BOB-Küchenausstattung 38
Küchenhelfer 41
Hitzequellen 42
Flüssigbrennstoff-Kocher 45
Zusammenfassung 47

5. Bekleidung 48
Dem Wetter angemessen 49
Anforderungen an die Bekleidung 49
Bug-Out-Bekleidungsrichtlinien 50
Die Füsse schützen 52
Wichtig bei Kälte 53
Accessoires für kaltes Wetter 55
Regenponcho 56
Haltbare Arbeitshandschuhe 57
Kufiya 58
Zusammenfassung 59
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 59

6. Lager & Schlafstelle 60
BOB-Lager, Option 1: Tarps 61
Insider-Wissen über Tarps 65
Die vielen Verwendungs-Möglichkeiten von Tarps 66
BOB-Lager, Option 2: Zelt 68

Poncho-Unterschlupf 70
Bug-Out-Bettzeug 70
Bug-Out-Schlafsack 70
Isomatte 72
Zusammenfassung 74
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 75

7. Feuer 76
Feuerausrüstung 78
Zündquelle 79
Zunder 81
Feuer machen 84
Zusammenfassung 87
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 87

8. Erste Hilfe 88
Kommerzielle Erste-Hilfe-Sets 89
Behälter für das Erste-Hilfe-Set 91
Packliste für Erste-Hilfe-Sets 92
Verschiedene Zusatzartikel 94
Das Erste-Hilfe-Set personalisieren 98
Zusammenfassung 98
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 99

9. Hygiene 100
Öffentliche Hygiene 101
Persönliche Hygiene / Körperpflege 101
Das BOB-Körperpflege-Set 102
Zusammenfassung 107
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 107

10. Werkzeug 108
Bug-Out-Werkzeug 1: Survival-Messer 109
Merkmale eines Survival-Messers 111
Vier großartige Survival-Messer 114
Bug-Out-Werkzeug 2: Multitool 117
Machete (optional) 120
Zusammenfassung 120
Allgemeine Katastrophen-Überlegungen 121

11. Licht 122
Reisen bei Dämmerung und nachts 123
Bei schlechten Lichtverhältnissen das Lager aufschlagen 123
Signal geben 123
Lichtoptionen 124
Alternative Lichtquellen 126
Zusammenfassung 127

12. Kommunikation 128
Handy 129
Wichtige Dokumente 131
Bargeld 133
Umgebungskarte 134
Kompass 134
Funkgerät 135
Notizblock und Bleistift 135
Signalsender 135
Zusammenfassung 136

13. Schutz & Selbstverteidigung 138
Die hässliche Wahrheit 139
Die innere Einstellung 140
In die Offensive gehen 141
Option zur Selbstverteidigung 142
Bug-Out-Schusswaffe 145
Zusammenfassung 148

14. Verschiedenes 150
Wiederverschliessbare Beutel 151
Stabile Müllsäcke 151
N95-Staubmaske 151
550er Fallschirmschnur 152
Fernglas 154
Kleine Angelausrüstung 154
Kleines Näh-/Reparaturset 155
Gummischläuche 155
Duct Tape 156
Sonnenbrille 156
Zwei Bandanas 157
Motivationsquelle 158
Zusammenfassung 158

15. Bug Out mit Haustieren ... 160
Wasser 161
Futter 162
Medizin 162
Leine & Maulkorb (falls nötig) 162
Packtiere 163
Papiere/Identifikation 164
Zusammenfassung 165

16. BOB-Organisation & -Instandhaltung 166
Wasserdicht machen 167
Aufteilung 168
BOB-Organisation 168
Halbjährliche BOB-Inventur 169
Aufbewahrung und Pflege 171

17. Mentale und körperliche Vorbereitung 172
Mentale Vorbereitung 173
Körperliche Vorbereitung 174
Wichtige Übungen 175
Zusammenfassung 178

18. Der Bug-Out-Plan 180
Bug-Out-Transportmittel (BOT) 181
Bug-Out-Ziel (BOZ) 187
Zusammenfassung 189

19. Bug-Out-Bezugsquellen & Übungen für zu Hause 190
Checklisten 208

Über den Autor 225
Dank 226

EINLEITUNG

AUS DER FERNE SIND SIRENEN zu hören. Es gibt keinen Strom und das Telefon ist tot. Sie greifen zu Ihrem Handy, aber Sie bekommen kein Netz. Die Katastrophe ist da. Abwarten hilft nicht. Es ist entsetzlich still. Nur die Uhr tickt. Es ist fünf vor zwölf. Sie müssen sofort weg, sonst wird niemand überleben.

Ob es Ihnen gefällt oder nicht – Katastrophen geschehen. Und sie machen keine Unterschiede. Unser Aussehen, wo wir leben, was für ein Auto wir fahren oder wie viel Geld wir haben, spielt keine Rolle – niemand ist ausgenommen. Katastrophen kommen plötzlich, ohne Vorwarnzeit. Jede Sekunde zählt, es geht um das pure Überleben. Vielleicht haben wir einige Augenblicke Zeit, um das Richtige zu tun – oder das Falsche. In einer solchen Situation wird Ihre Zukunft dadurch definiert, ob Sie vorbereitet sind oder nicht.

Die Vorbereitung auf Katastrophen-Szenarien ist längst nicht mehr einer Survival-Subkultur vorbehalten. Dieses Bewusstsein ist im Mainstream angekommen, da mittlerweile die unterschiedlichsten Menschen folgende Tatsache akzeptieren: Es stellt sich nicht die Frage, *ob* es zu einer Katastrophe kommt, sondern *wann*.

Die Allgegenwärtigkeit von Medienberichten über zahllose natürliche und menschengemachte Katastrophen in den vergangenen Jahren hat die Sinne des inneren Überlebenskünstlers in allen von uns geschärft. Es zeigt sich immer wieder, dass staatliche Institutionen nicht in der Lage sind, angemessen mit großflächigen Katastrophen umzugehen. Normale Abläufe für die öffentliche Sicherheit brechen unter solchen Umständen zusammen. Daher wird eine aktive Vorbereitung immer wichtiger.

In vielen Fällen wird eine Katastrophe Sie und Ihre Familie in Ihrem Zuhause bedrohen. Plötzlich ist es keine sichere Option mehr, sich „zu Hause zu verkriechen". Ihr Zuhause ist nicht mehr Ihr Zuhause. Sie müssen abhauen; auf Englisch: Sie sind zum „bugging out" gezwungen.

DEFINITION: BUGGING OUT

Der englische Begriff bugging out heißt allgemein, dass man sich anders verhält als normalerweise, dass man im Fall einer Katastrophe das Haus verlässt und flieht. Der Gedanke, wegen einer plötzlichen, unmittelbar bevorstehenden Katastrophe das Zuhause verlassen zu müssen, ist keineswegs außerhalb aller Realität. Naturkatastrophen wie Hurrikane, Stürme, Erdbeben, Überflutungen, Buschbrände, Hitzewellen und Vulkanausbrüche können schnell und hart

zuschlagen, unser Zuhause, unsere Fahrzeuge, Straßen, unsere medizinischen Einrichtungen und unsere Versorgungsketten für Lebensmittel, Wasser, Treibstoff und Elektrizität vernichten. Immer wieder sind wir weltweit Zeugen von Katastrophen geworden, die ohne große Vorwarnung Zehntausende oder sogar Hunderttausende aus ihrem Zuhause vertrieben haben. Unvorbereitet und ohne Notfallplan sind diese Menschen vollkommen auf sich selbst gestellt, müssen in provisorischen Notunterkünften Unterschlupf suchen und in einer Zeit des vollkommenen Chaos für sich selbst kämpfen. Vor Terror und Krieg ist niemand sicher. Und dies sind nicht die einzigen Bedrohungen. Dämme brechen, Energiekraftwerke fallen aus, Pipelines explodieren, die Zivilisation bricht zusammen.

Wir können nicht kontrollieren, wann, wo oder wie Katastrophen eintreten. Aber wir haben die Kontrolle darüber, wie gut wir auf den Umgang mit einer Katastrophe vorbereitet sind. In kurzer Zeit das Richtige zu tun, das kann den Unterschied zwischen Ordnung und Chaos, zwischen Leben und Tod ausmachen. Wenn jede Sekunde zählt, ist es überlebenswichtig, einen Plan und die richtige Ausrüstung bereit zu haben. Eine Notfallausrüstung, ausgestattet mit überlebenswichtigen Dingen, ist in jedem „Bug-Out-Szenario“ unbezahlbar. Diese Notfallausrüstung, genannt „Bug Out Bag“, kann Ihr Leben retten.

DEFINITION: BUG OUT BAG

Ein „Bug Out Bag“ (BOB) ist eine komplette Ausrüstung für mindestens 72 Stunden unabhängiges Überleben auf dem Weg zu einem Ziel, dem sogenannten „Bug-Out-Ziel” (BOZ). Diese Ausrüstung wird auch 72-Stunden-Rucksack oder „Get Out Of Dodge Bag“ (GOOD Bag), „EVAC Bag“, „GO Bag“ oder „Battle Box“ genannt. Unabhängig vom Namen ist ein BOB eine gut durchdachte Überlebensausrüstung für 72 Stunden, die speziell auf Ihre Bedürfnisse und die Ihrer Familie zugeschnitten ist. Wenn die Katastrophe kommt, ist das Bug Out Bag da.

DAS BUG-OUT-BUCH

Über das Bugging Out wurden schon viele gute Bücher geschrieben.

In diesem Buch geht es nicht ums Bugging Out. Hier geht es darum, wie Sie das perfekte Bug Out Bag zusammenstellen, das Ihnen und Ihrer Familie 72 Stunden unabhängiges Überleben ermöglicht, falls Sie vor einer Katastrophe fliehen müssen. In diesem Buch decke ich viel mehr ab als nur die Zusammenstellung eines BOBs für

Das Bug Out Bag — eine 72-Stunden-Survival-Ausrüstung

einen fitten, jungen Erwachsenen. Ich gebe auch spezielle Anleitungen für das Zusammenstellen von BOBs für Familien, Kinder, ältere Menschen, Behinderte und sogar Haustiere. Die Checklisten für spezifische Kategorien stellen sicher, dass für alles gesorgt ist. Funktion und Bedeutung jedes einzelnen Teils der Ausrüstung werden sorgfältig erklärt und ich gebe auch Anleitungen, wie die einzelnen Teile zu verwenden sind.

Das Buch berücksichtigt die wahrscheinlichsten Katastrophenszenarien und ich gebe Hinweise, welche Besonderheiten zu beachten und welche Dinge der Ausstattung hinzuzufügen sind, wenn man in einer Umgebung wohnt, in der bestimmte Katastrophen besonders wahrscheinlich sind. Ich führe Sie Schritt für Schritt durch die Zusammenstellung der Ausrüstung, damit Sie ein Bug Out Bag vorbereiten können, das speziell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ihre Umwelt ausgerichtet ist. Eine ausführlichere und besser durchdachte Anleitung zur Zusammenstellung des persönlichen Bug Out Bags werden Sie nirgendwo finden. Wir wollen die Katastrophe nicht heraufbeschwören, wir wollen im Falle eines Falles darauf vorbereitet sein.

Legen wir los.

EIN FEUER ENTZÜNDEN ZU KÖNNEN, ist wahrscheinlich die wichtigste Survival-Fähigkeit, die es gibt. Feuer ist schon immer zentral für das Überleben gewesen. Ein Survivor kann mit Feuer auf verschiedenste Art sein Überleben sichern. Hier finden Sie mehrere Möglichkeiten, wie man Feuer in einem Bug-Out-Szenario nutzen kann.

Wärme

In bestimmten Situationen ist Feuer die einzige Möglichkeit, extreme Kälte abzuwehren und die Körpertemperatur konstant zu halten. Ein Feuer wärmt nicht nur, man kann auch Kleider, Schuhe und Ausstattung davor trocknen. Feuchte Kleidung und kalte Temperaturen sind ein Rezept für den Tod. Wie zuvor erwähnt, ist Unterkühlung die Haupt-Todesursache in der Wildnis. Dagegen hilft nur Feuer.

Kochen

Feuer kann zum Kochen und Aufwärmen von Lebensmitteln verwendet werden. Es ist außerdem notwendig, um Wasser zu kochen und so zum Trinken wiederaufzubereiten.

Senden von Signalen

Rauchsignale bei Tag und Signalfeuer bei Nacht sind zwei effektive und bewährte Methoden, um Hilfe zu rufen. Beide Methoden haben das Leben unzähliger Menschen gerettet, die sich in der Wildnis verlaufen hatten.

Moral

In einem Katastrophenfall hängt das Überleben zu 90 % von der mentalen Stärke ab. Meinen Studenten sage ich immer, dass der Wille zum Überleben stärker ist als Survival-Know-How. Feuer kann im Katastrophenfall den

Feuchte Stiefel trocknen

Essen über Feuer kochen

Ausrüstung zum Feuermachen

Pelican-Tasche und wiederverschließbare Tüten

Streichhölzer in wasserdichtem Behälter

Lebenswillen stärken. Wärme und Licht eines Feuers sind beruhigend, aufmunternd und ermutigend. In einer unwirtlichen Situation ein Feuer zu entzünden, gibt einem das Gefühl, dass man die Situation unter Kontrolle hat.

In lebensbedrohlichen Situationen ist es wichtig, eine positive, lebensbejahende Einstellung zu behalten. Ein Feuer gemacht zu haben und ins Feuer zu blicken hilft dabei.

FEUERAUSRÜSTUNG

Packen Sie die Feuerausrüstung in einen passenden Behälter, der wiederum in das BOB gepackt wird. Wie bereits erwähnt macht es Sinn, Gegenstände im BOB nach Kategorien zu ordnen und zusammenzuhalten. So findet man sie einfacher und schneller, wenn sie gebraucht werden. Die Feuerausrüstung sollte in einem separaten, wasserdichten Behältnis aufbewahrt werden, um sie vor Wasser und Feuchtigkeit zu schützen. Für eine Feuerausrüstung sind viele unterschiedliche Behälter geeignet. Einige Beispiele:

- versiegelter Aluminiumbehälter mit Dichtungsring
- wasserdichte Tüten, Boxen und Rohre
- nicht-wasserdichte Behälter, die in wiederverschließbare Plastiktüten gepackt werden

CHECKLISTE: WASSER & FLÜSSIGKEITSVERSORGUNG

	Primäres Bug Out Bag Stärkster Erwachsener		
Ausrüstungsgegenstände	**P1**	**P2**	**P3**
Frisches Trinkwasser	2 Liter	3 Liter	3 Liter
Faltbare Trinkflasche	1	1	1
Nalgene-Wasserflasche	1	1	1
Metallbehälter (zum Wasserkochen)		1	1
Tabletten zur Wasseraufbereitung	3	3	3
Wasser-Filtersystem		1	1

CHECKLISTE: LEBENSMITTEL UND ESSENSZUBEREITUNG

	Primäres Bug Out Bag Stärkster Erwachsener		
Ausrüstungsgegenstände	**P1**	**P2**	**P3**
Riegel (Energie-, Schoko-, Müsliriegel)	6	6	6
MREs/EPAs oder dehydrierte Mahlzeiten		2	3
Säuglingsmilch oder Babynahrung (nur wenn Kleinkinder dabei sind)			
Metallkochtopf	1	1	1
Metallbecher	1	1	1
Spork (Göffel)	1	1	1
P38 Dosenöffner	1	1	1
Topfschwamm		1	1
Kochsystem (über das Lagerfeuer hinaus)			
Trockenbrennstoff-Kocher	1	1	1
Trockenbrennstoff (für je 2 Erwachsene)	6	6	8
Gaskartuschen (für je 2 Erwachsene)	1	1	1

INDEX

A

Abgepackte Soap Sheets 102
Adventure Medical Kits 89
Alarmsystem 131
Alkohol-Desinfektionstücher 93
Allergie-Medikamente / Anaphylaxie-Notfallset 98
Allzweckseife 102
Allzweckseife im Reiseformat 102
Ältere Menschen 16
Aluminiumbehälter mit Dichtungsring 78
Aluminium-Tablettenbehälter 94
antibakterielle Feuchttücher 204
Antibakterielle Feuchttücher 104
Antibiotische Wundsalbe 93
Antiemetikum 94
Antihistamin-Tabletten 93
Antiseptische Tücher 92
Aquamira Frontier Filter 27
Arbeitshandschuhe 57
Aspirin-Tabletten 93
Asthma-Inhalatoren 98
Augentropfen 94
Ausweisdokumente 132
Axt 145

B

Babycreme 105
Baby- / Kindermedikamente 98
Babypulver 105
Babyvitamine 94
Balaclava-Gesichtsmaske 55
Bandana 28
Bargeld 133
Becker BK2 Companion 115
Behälter 21
Behälter für das Erste-Hilfe-Set 91
Besteck 40
Bettzeug 70
Blackbird SK-5 114
Blasenpflaster 92, 93
Bleistift 135
Bleistift-Tipi 87
Blutzuckertests 98
BOB x
BOB-Merkmale
  Aufteilung 11
  Ausstattung 12
  Haltbarkeit 11
  Wasserfestigkeit 12
Bodenabdeckung 66
Brechstange 145
Brennstofftabletten 44
Brillen und Kontaktlinsen 98
Bugging Out ix
Buggy 16
Bug Out Bag x
Bug-Out-Hobo-Kocher 47
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe 131

C

Campingbenzin 46

D

Decke 14
Dehydrierte Camping-Mahlzeiten 33
Desinfizierende Feuchttücher 104

Deutschen Wetterdienstes 131
Dokumentensicherheit 133
Dosenöffner 41
Drahtzange 119

E

Einmal-Latex-Handschuhe 94
Einmannpackungen (EPa) 32
Erste Hilfe 18
Erste-Hilfe-Set personalisieren 98
Erste-Hilfe-Sets, kommerzielle 89
  Adventure Medical Kits 89
  Nitro-Pak 89
Esbit-Kocher 39, 81
Essen und Zubereitung
      von Mahlzeiten 18

F

Fallschirmseil, 550er 66
faltbare Flasche 22
Familien 13
Fensterleder 105
Fertigmahlzeiten 32
Festehendes Messer 111
Feuer 18
Feueranzünder von WetFire 81
Feuerausrüstung 78
feuerfester Safe 133
Feuerplattform 84
Feuerzeug 79
Filtertrinkhalme 26
Finanzdokumente 132
Fixierte Klinge 111
Flacherl 111
Fleece 51
Flüssigbrennstoff-Kocher 45
Flüssiggas-Kartuschen 45
Funktionsunterhemd 51

G

Gaskocher 45
Gelände-Handwagen 16
Gerber Big Rock 116
Göffel 41
Gummihandschuhe 94
Gürteltasche 58

H

Halbjährliche Inventur 37
Halstuch 24
Hammer 145
Handschuhe 55
Handtücher, komprimierte 105
Handwagen 15
Handy 129
Handyladegerät mit Kurbel,
      manuelles 129
Hängematte 61
Haupt-BOB 13
Haupttaschenlampe 124
Hochwasserinformationen 131
Hüftgurt 13
Hut mit Krempe 51
Hut/Mütze 50
Hygiene 18
Hyperthermie 49
Hypothermie 49

I

Ibuprofen-Tabletten 93
Imodium akut lingual: 94
Insektenschutz 94
Insektenspray 97
Integrierte Flaschenfilter 26
Isomatte 72
  aufblasbare 72
  aus Schaumstoff 74
  Therm-a-Rest 73
Isomatten-Campingsessel 73

J

Jodtabletten 99

K

Kaffeedose 41
Kerze 126
Kette 145
Kinder-Rucksäcke 13
Klebeband 23
Kleidung 18
Kocher für Trockenbrennstoff 43
Kommerzielle Erste-Hilfe-Sets 89
Kommunikation 18, 129
Kompass 134
Kraftstoffbehälter 46
Kreuzschlitz- und
  Schlitzschraubenzieher 118
Kufiya 57, 58
Kunststoffschlauch 25

L

Lagersystem 61
Latin-Machete 120
Leatherman MUT Multitool 118
LED-Stirnlampe 124
Leuchtstab 127
Licht 18
Lichtoptionen 124
Lichtquelle 123
Lightload-Handtücher 104
Lippenbalsam 92, 93

M

Machete 120, 144
  Latin-Machete 120
Mahlzeiten-„Bausätze“ 32
Meals Ready to Eat (MRE) 32
Medizinische Dokumente 132
medizinische Instrumente 98
Menschen mit Behinderung 16
Metallbecher 39
Metallkleiderhaken 41
Metalltöpfe 38
Metallwasserflasche 22
Milchpulver 36
Mini-Maglite 124
Mini-Säge 117
Mora of Sweden 840MG Clipper 116
Müllsäcke 14
Multitools 117
Munition 147
MyBottle-Wasserfilter von Katadyn 26

N

Nagellack 79
Nalgene-Kunststoffflasche 22
Nitro-Pak 89
Notfall-Radio 130
Notfall-Trage 67
Notizblock 135
Notsignal 14
Nudel-Mahlzeiten 34

P

Packliste für Erste-Hilfe-Sets 92
Paracetamol-Tabletten 93
Pelican-Tasche 78

Pfefferspray 142, 143
Pflasterverband 92
Photon-Mini-Lampe 125
Pinzette 94
Plane
  Nylonplane 61
Platypus-Flasche 22
Poncho 14
Pump-Filter-System 25

R

Rattenschwanz-Angel 111
Rauchsignale 77
Regenponcho 56
Regenschutz 53
Reise-Handdesinfektionsmittel 104
Rettungsdecken 97
Rettungspunkte 131
Rettungsring 73
Rettungssignale 124
Riegel 35
Rohr 145
Rollstuhl 17
Rucksack, externer Rahmen 7
Rucksack, interner Rahmen 8
Rucksack, rahmenloser 7
Rucksack-Typen 7

S

Schaufel, zusammenklappbare 121
Schaumstoff-Isomatte 74
Schlafquartier 64
Schlafsack 66
  Gewicht 71
  Größe 71
  Preis 71
Schlagstock 145
Schlüsselanhänger 125
Schnitt- und Wundversorgung 92
Schrade Tough Multitool 118
Schusswaffen 145
Schutz und Selbstverteidigung 18
Schwimmhilfe 14
Seile 66
Selbstverteidigung 140
Sicherheitsnadeln 94
Signalcode für Taschenlampen 123
Signalfeuer 77
Signalsender 135
Signalspiegel 96
Soap Sheets, abgepackte 102
Sonnenschutz 14, 92
Sonnenschutztücher 93
Spritzen 98
Spyderco Native Knife 111
Stahlwolle 82
Sterile Mullbindenrolle 92
Sterile Mullbindenzuschnitte 92
Stillen 36
Stirnlampe 124
StrikeForce Firestarter 82
Sturmstreichhölzer, wasserfeste 80
Survival-Messer 109, 144

T

Tabletten
  Antiemetikum 94
  Antihistamin-Tabletten 93
  Aspirin-Tabletten 93
  Ibuprofen-Tabletten 93
  Imodium akut lingual 94
  Jodtabletten 99
  Paracetamol-Tabletten 93
Tampons und Binden 103
Tarps aus gewobenem
    Polypropylen 61
Taschenlampe 123
Tauwerk 23
Tetraglycinhydroiodid-
    Tabletten 28
Therma-Rest-Isomatte 73
Tipi
  Wattestäbchen-Tipi 85
  Zahnstocher-Tipi 85

Toilettenpapier 107
Topfschrubber 42
Treibstoff 3
Trinkmischung 33
Trockenseife-Blätter 102
T-Shirt 50
Tücher
  antiseptische 92

U

überregionale und regionale Notfälle 131
Umgebungskarte 134
Umhängetasche 67
Unterlage / Tarp 14
Unterschlupf und Bettzeug 18

V

Vaseline-Bäusche 83
Verbandstape 92
Verschreibungspflichtige Medikamente 98
Versicherungsdokumente 132
Versorgungspläne 131
Vorrichtung zum Sammeln von Wasser 14

W

Walkie-Talkies 135
Wanderschuhe 52
Wärme-Reflektor 62
Wasseraufbereitung 23, 29
Wasserfilter 29
Wasserfilter mit Handpumpe 25
Wasser und Versorgung mit Flüssigkeit 18
Wattestäbchen-Tipi 85
Werkzeuge 18
Wetterwarnungen 131
Wichtige Dokumente 131
wiederverschließbare Tüten 78
Windeln 104
Wollsocken 52
Wolltextilien 50
Wundverschluss-Pflaster 92

Z

Zahnbürste 106
Zahnstocher-Tipi 85
Zange 117
  Drahtzange 119
Zelt 68
Zeltstangen 109
Zunder 81
Zündquelle 79

Creek Stewart

Pack dein perfektes Bug out Bag

Der 72-Stunden-Survival-Rucksack

216 pages, pb

will be available 2020

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

www.narayana-verlag.com