

**Creek Stewart**

## **Pack dein perfektes Bug out Bag**

Leseprobe

[Pack dein perfektes Bug out Bag](#)

von [Creek Stewart](#)

Herausgeber: Unimedita



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie 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 veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# 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<br>Bug Out Bags ..... | 3 |
| Zusammenfassung .....                               | 5 |



### **2. Bug Out Bag:**

#### **Den Rucksack auswählen .....6**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Rucksack-Typen .....                             | 7  |
| Es kommt auf die Grösse<br>des Rucksacks an..... | 9  |
| Die Hauptmerkmale eines BOB.....                 | 11 |
| Für Familien: Brauchen alle ein BOB? .....       | 13 |
| Den Rucksack packen .....                        | 18 |
| Kapiteileinteilung.....                          | 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<br>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<br>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](mailto:info@unimedica.de)

[www.unimedica.de](http://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

Kapiteileinteilung..... 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 natür-

liche 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.



**Feuchte Stiefel trocknen**

### **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



**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 Behälter 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<br>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<br>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  |  |
| Topfswamm                                                         |                                               | 1  | 1  |  |
| <b>Kochsystem (über das Lagerfeuer hinaus)</b>                    |                                               |    |    |  |
| 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  
Breachstange 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

# 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

Kapiteinteilung..... 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](mailto:info@unimedica.de)

[www.unimedica.de](http://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

Kapiteileinteilung..... 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 natür-

liche 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.



**Feuchte Stiefel trocknen**

### **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



**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 Behälter 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<br>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<br>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  |  |
| Topfswamm                                                         |                                               | 1  | 1  |  |
| <b>Kochsystem (über das Lagerfeuer hinaus)</b>                    |                                               |    |    |  |
| 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  
Leuchstab 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

240 Seiten, kart.  
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)