

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

<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

EINLEITUNGviii

Definition: Bugging Out..... ix

Definition: Bug Out Bagx

Das Bug-Out-Buch.....x



1. Das ist BOB -

das Bug Out Bagxii

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 Flüssigkeit20

Behälter 21

Wasseraufbereitung unterwegs..... 23

Wasserfilter vs. Wasseraufbereiter 29

Fazit 29

Allgemeine Katastrophen-Überlegungen..... 29



4. Essen &

Lebensmittelzubereitung30

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. Bekleidung48

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

EINLEITUNGviii

Definition: Bugging Out..... ix

Definition: Bug Out Bagx

Das Bug-Out-Buch.....x



1. Das ist BOB -

das Bug Out Bagxii

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 Flüssigkeit20

Behälter 21

Wasseraufbereitung unterwegs..... 23

Wasserfilter vs. Wasseraufbereiter 29

Fazit 29

Allgemeine Katastrophen-Überlegungen..... 29



4. Essen &

Lebensmittelzubereitung30

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. Bekleidung48

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 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	
Topfswamm		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
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
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

INHALT

EINLEITUNGviii

Definition: Bugging Out..... ix

Definition: Bug Out Bagx

Das Bug-Out-Buch.....x



1. Das ist BOB –

das Bug Out Bagxii

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 Flüssigkeit20

Behälter 21

Wasseraufbereitung unterwegs..... 23

Wasserfilter vs. Wasseraufbereiter 29

Fazit 29

Allgemeine Katastrophen-Überlegungen..... 29



4. Essen &

Lebensmittelzubereitung30

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. Bekleidung48

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

EINLEITUNGviii

Definition: Bugging Out..... ix

Definition: Bug Out Bagx

Das Bug-Out-Buch.....x



1. Das ist BOB -

das Bug Out Bagxii

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 Flüssigkeit20

Behälter 21

Wasseraufbereitung unterwegs..... 23

Wasserfilter vs. Wasseraufbereiter 29

Fazit 29

Allgemeine Katastrophen-Überlegungen..... 29



4. Essen &

Lebensmittelzubereitung30

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. Bekleidung48

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 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	
Topfchwamm		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
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
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