



Diese 12 Dinge brauchst du WIRKLICH

Dein einfacher Einstieg in die Krisenvorsorge



Einfach. Übersichtlich. Umsetzbar.

Die kompakte Checkliste für alle, die vorbereitet sein wollen
Ohne Panik und ohne Prepper-Mythen.

 Für Familien, Selbstanwender & alle, die Verantwortung übernehmen wollen.



Einführung: Warum Krisenvorsorge?

Krisenvorsorge klingt für viele nach Ausnahmezustand, Blackout oder Weltuntergang. Aber das ist nicht unser Ansatz. Wir glauben:

Vorsorge beginnt im Kleinen. Und sie funktioniert am besten, wenn sie einfach, durchdacht und alltagstauglich ist.

Ob Stromausfall, Hochwasser, Lieferengpass oder ein schwerer Sturm – die letzten Jahre haben gezeigt, wie schnell der Alltag ins Wanken geraten kann. Und wie gut es tut, vorbereitet zu sein.

Mit dieser Checkliste möchten wir dir helfen, **ohne Stress und ohne Vorwissen** erste sinnvolle Schritte zu gehen. Nicht als Angstreaktion – sondern als Zeichen von Verantwortung. Für dich, deine Familie und alle, die dir wichtig sind.

So nutzt du diese Checkliste richtig

Diese Checkliste ist dein Kompass für den Einstieg in die Krisenvorsorge.

Wir zeigen dir die **12 Dinge, die du WIRKLICH brauchst** – klar erklärt, leicht überprüfbar und direkt umsetzbar.

- **Jeder Punkt*** ist kurz beschrieben und enthält eine praktische Checkbox.
- Am Ende findest du einen **Schnellstart-Plan**, mit dem du in 60 Minuten erste Maßnahmen umsetzen kannst.
- Außerdem haben wir eine **druckbare 1-Seiten-Übersicht** ergänzt – zum Abhaken, Aufhängen oder Weitergeben.

Wichtig: Du musst nicht alles auf einmal erledigen. Schon kleine Schritte machen einen Unterschied.

Also: Such dir einen ruhigen Moment – und geh die Punkte in deinem Tempo durch.

👉 Und wenn du mehr willst, findest du auf unserer Ressourcenseite vertiefende Infos & Empfehlungen:

<https://outdoor-abc.de/ressourcen/>

Diese 12 Dinge brauchst du WIRKLICH

Dein einfacher Einstieg in die Krisenvorsorge

outdoor-abc

Mehr als Outdoor – dein Weg zu
Abenteuer, Natur, Sicherheit



Die 12 Dinge, die du WIRKLICH brauchst

1. Wasser – Dein wichtigster Vorrat

Ohne Trinkwasser geht's nicht – weder zu Hause noch unterwegs. Wir empfehlen mindestens **2 Liter pro Person und Tag**, am besten für **7 Tage**. Trinkwasser in Kanistern oder Flaschen, zusätzlich ein Wasserfilter für unterwegs – und du bist auf Kurs.

- Ich habe sauberes Trinkwasser gelagert und weiß, wie ich es im Notfall nachfüllen oder filtern kann.

2. Lebensmittel – Nahrhaft, haltbar, einfach

Notvorrat bedeutet nicht: Dosensuppe deluxe. Sondern Lebensmittel, die **lange halten, einfach zuzubereiten** und trotzdem nahrhaft sind. Wir setzen auf Haferflocken, Konserven, Nüsse, Trockenfrüchte und Basics wie Salz oder Öl.

- Ich habe Lebensmittelvorräte für mindestens 7 Tage angelegt, die auch ohne Kühlschrank haltbar sind.

3. Kochen ohne Strom – Unabhängig bleiben

Wenn der Strom ausfällt, wird die Küche schnell zur Herausforderung. Aber keine Sorge – mit einem **Campingkocher, Esbit-Kocher oder Gaskocher** bleibst du handlungsfähig. Denk auch an Feuerzeug, Streichhölzer & Brennstoff.

- Ich habe eine Möglichkeit, Wasser zu erhitzen oder Mahlzeiten auch ohne Strom zuzubereiten.



4. Wärme & Schlaf – Schutz gegen Kälte

Gerade im Winter wird fehlende Wärme schnell zum Problem. Eine **Notwärmequelle, Isomatten, Decken oder Schlafsäcke** sorgen dafür, dass wir nicht auskühlen – selbst wenn die Heizung schweigt.

- Ich habe eine Lösung, um auch ohne Strom warm zu bleiben und erholsam zu schlafen.

5. Licht & Energie – Wenn's dunkel wird

Ohne Strom wird's schnell finster – im wörtlichen Sinne. Mit **Taschenlampen, Stirnlampen und batteriebetriebenen LED-Leuchten** behalten wir den Überblick. Ersatzbatterien oder **Powerbanks mit Solarpanel** machen dich zusätzlich unabhängiger.

- Ich habe Lichtquellen und Energie-Backups, um bei Stromausfall mobil und orientiert zu bleiben.

6. Hygiene & Gesundheit – Sauber bleiben

In einer Krise will niemand krank werden. Mit **Feuchttüchern, Müllbeuteln, Seife, Handdesinfektion, Zahnpflege und Toilettenpapier** sichern wir das hygienische Minimum. Wer mag, ergänzt mit Nottoilette oder Campingtoilette.

- Ich kann auch ohne fließendes Wasser für grundlegende Hygiene sorgen.

7. Erste Hilfe & Medikamente – Vorbereitet sein

Ein kleiner Schnitt, eine Prellung – im Alltag kein Thema. Aber im Ausnahmefall hilft ein gut ausgestattetes **Erste-Hilfe-Set**, ergänzt durch **wichtige persönliche Medikamente, Schmerzmittel und Fiebersenker**.

- Ich habe ein vollständiges Erste-Hilfe-Set griffbereit und nötige Medikamente vorrätig.

8. Wichtige Dokumente – Griffbereit & gesichert

Ob Ausweis, Versicherung oder Impfpässe – bestimmte Dokumente sollten **digital UND physisch** schnell zur Hand sein. Idealerweise geschützt in einer **Dokumentenmappe** und zusätzlich auf einem **USB-Stick oder in der Cloud**.

- Ich habe meine wichtigsten Unterlagen gesichert und weiß im Ernstfall, wo sie sind.



9. Kommunikation – Informiert & erreichbar

Wenn Telefon und Internet streiken, hilft ein batteriebetriebenes **Radio mit Kurbel oder Solar**, um Lageinfos zu empfangen. Auch ein aufgeladener **Zweitakku fürs Handy** oder ein Funkgerät (z. B. PMR) können im Notfall Gold wert sein.

- Ich habe eine Möglichkeit, wichtige Informationen zu empfangen und Kontakt zu halten – auch ohne Netz.

10. Bargeld & Zahlungsmittel – Liquide bleiben

Ohne Strom funktionieren weder EC-Geräte noch Geldautomaten. **Kleines Bargeld in verschiedenen Scheinen und Münzen** hilft, wenn Kartenzahlung ausfällt. Auch Tauschmittel (Batterien, Feuerzeuge etc.) können nützlich sein.

- Ich habe Bargeld und kleine Tauschartikel für den Notfall beiseitegelegt.

11. Kleidung & Ausrüstung – Funktional & durchdacht

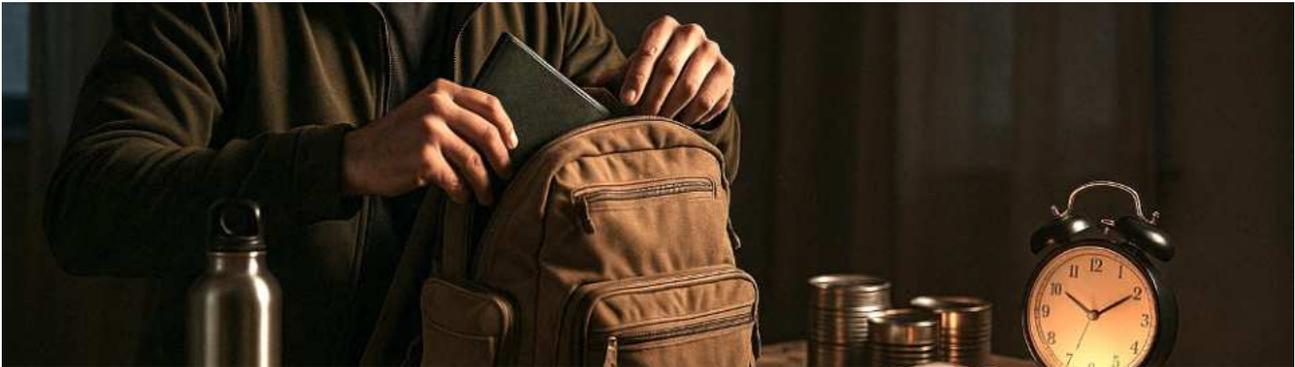
Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und eine robuste Regenjacke sollten einsatzbereit sein. Dazu gehören **Handschuhe, Mütze, Multitool, Taschenmesser** – alles, was uns mobil und flexibel hält, wenn's drauf ankommt.

- Ich habe eine praktische Notfall-Ausstattung griffbereit – für drinnen und draußen.

12. Aufbewahrung & Transport – Alles an einem Ort

Ob Rucksack, Aufbewahrungsbox oder Reisetasche – wichtig ist, dass deine Notfallausrüstung **schnell greifbar und gut organisiert** ist. Denk auch an **Tragbarkeit**, falls du dein Zuhause kurzfristig verlassen musst.

- Ich habe meine Vorräte und Ausrüstung so verstaut, dass ich sie im Notfall schnell finde oder mitnehmen kann.



Dein Schnellstart-Plan: In 60 Minuten vorbereitet

Du willst nicht lange lesen, sondern lieber gleich loslegen? Dann ist das hier dein Handlungsplan für den direkten Einstieg. Nimm dir eine Stunde Zeit – und leg den Grundstein für deine Krisenvorsorge:

Schritt 1: Wasser sichern (10 Minuten)

Check deinen Wasservorrat. Hast du genug Trinkwasser für 3–7 Tage? Wenn nicht: Trinkwasser in Flaschen besorgen oder Kanister vorbereiten.

Schritt 2: Lebensmittel durchgehen (15 Minuten)

Gehe deine Vorräte durch. Was ist haltbar, schnell zubereitet und nahrhaft? Ergänze gezielt – z. B. Haferflocken, Konserven, Nüsse, Trockenobst.

Schritt 3: Licht & Wärme bereitstellen (10 Minuten)

Funktionieren deine Taschenlampen? Hast du Batterien, Decken oder Schlafsäcke griffbereit? Falls nein – gleich notieren oder besorgen.

Schritt 4: Erste Hilfe & Medikamente prüfen (10 Minuten)

Schau ins Verbandmaterial. Ist alles vollständig? Medikamente auf Haltbarkeit prüfen. Notiere, was fehlt.

Schritt 5: Alles an einem Ort sammeln (15 Minuten)

Lege eine Notfallbox oder einen Rucksack an, in dem du alles griffbereit sammelst. So kannst du im Ernstfall schnell handeln.

Tipp: Eine ausführliche Packliste und vertiefende Infos findest du auf unserer Ressourcenseite:

<https://outdoor-abc.de/ressourcen/>



Krisenvorsorge-Checkliste – Die 12 Dinge, die du WIRKLICH brauchst:

1. Wasser

Mindestens 2 Liter pro Person und Tag, ideal für 7 Tage. Trinkwasser, Kanister, evtl. Filter.

2. Lebensmittel

Haltbar, nahrhaft, einfach zuzubereiten. Z. B. Konserven, Trockenobst, Nüsse, Haferflocken.

3. Kochen ohne Strom

Campingkocher, Gaskocher oder Esbit-Kocher + Brennstoff, Feuerzeug/Streichhölzer.

4. Wärme & Schlaf

Decken, Schlafsack, Isomatte, ggf. Notwärmequelle – Schutz vor Kälte sichern.

5. Licht & Energie

Taschenlampen, Stirnlampen, Powerbank, Solar-Ladegerät, Batterien.

6. Hygiene & Gesundheit

Feuchttücher, Seife, Müllbeutel, Handdesinfektion, Toilettenpapier, Zahnpflege.

7. Erste Hilfe & Medikamente

Verbandkasten, Schmerzmittel, persönliche Medikamente, Desinfektionsmittel.

8. Wichtige Dokumente

Ausweise, Versicherungen, Notfallkontakte – digital & physisch gesichert.

9. Kommunikation

Kurbelradio oder Solar-Radio, geladene Powerbank, evtl. Funkgerät (PMR).

10. Bargeld & Tauschmittel

Verschiedene Scheine & Münzen, evtl. Batterien, Feuerzeuge o. ä. als Tauschmittel.

11. Kleidung & Ausrüstung

Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Handschuhe, Multitool, Taschenmesser.

12. Aufbewahrung & Transport

Rucksack, Notfallbox oder Tasche – alles griffbereit und mobil verstaubar.

 Mehr Infos, Produktempfehlungen & vertiefende Materialien:

 <https://outdoor-abc.de/ressourcen/>



Urheberrecht

© Copyright 2025 – Alle Inhalte dieser Checkliste, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der Lösungswerft Per Higgen, Julius-Brecht-Straße 13-15, 23560 Lübeck, <https://loesungswerft.de>.

outdoor-abc ist eine Marke der Lösungswerft.

Bitte fragen Sie mich, falls Sie die Inhalte dieser Checkliste verwenden möchten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

Version: 1.1

Frontseitengestaltung: Lösungswerft

Layout: Lösungswerft

Illustrationen: Lösungswerft

Lektorat: Lösungswerft

Bildrechte: Lösungswert

Haftungsausschluss

Diese Checkliste dient der Marktübersicht und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Da wir in einer Gesellschaft leben, die haftungsorientiert ist, muss ich leider einen Haftungsausschluss einfügen:

Die Verwendung der Informationen in dieser Checkliste und die Umsetzung derselben erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Herausgeber und Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich bei deren Verwendung ergeben (z.B. aufgrund fehlender Sicherheitshinweise), aus keinerlei Rechtsgrund die Haftung übernehmen.

Haftungsansprüche gegen den Herausgeber und Autor für Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und / oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen. Folglich sind auch Rechts- und Schadensersatzansprüche ausgeschlossen. Der Inhalt dieses Werkes wurde mit größter Sorgfalt erstellt und geprüft. Herausgeber und Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte der Checkliste, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Herausgeber bzw. Autor übernommen werden.

Der Inhalt darf nicht mit medizinischer oder psychologischer Hilfe verwechselt werden.

Die in dieser Checkliste enthaltenen Informationen zum deutschen Waffenrecht, der Selbstverteidigung und der Notwehr dienen ausschließlich der allgemeinen Aufklärung und Orientierung. Sie stellen keine rechtliche Beratung dar und ersetzen nicht die Prüfung der aktuellen Gesetzeslage. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung, sich über die jeweils geltenden gesetzlichen Bestimmungen zu informieren und diese einzuhalten.