

# Packliste – Fluchtrucksack

## Inhalt

|                                           |   |
|-------------------------------------------|---|
| Lebensmittel und Trinken .....            | 2 |
| Kleidung.....                             | 3 |
| Übernachtung.....                         | 3 |
| Kochen und Feuer .....                    | 3 |
| Erste-Hilfe und wichtige Medikamente..... | 4 |
| Verteidigung und Jagd.....                | 4 |
| Werkzeuge.....                            | 4 |
| Hygiene.....                              | 5 |
| Beleuchtung.....                          | 5 |
| Navigation und Kommunikation.....         | 5 |
| Wichtige Dokumente.....                   | 6 |
| Zahlungsmittel.....                       | 6 |
| Sonstiges.....                            | 7 |
| Flucht mit Haustieren .....               | 7 |

## Lebensmittel und Trinken

- Trockenfleisch
  - Kaffepulver
  - Schokolade
  - Nüsse
  - Proteinpulver
  - Gefriergetrocknete Nahrung
  - Ready-to-Eat-Nahrung
  - Eiweiß- und Energieriegel
  - [Vitamine](#)
  - [\(Trauben-\)Zucker](#)
  - [Dosennahrung](#)
  - [BP-5/NRG-5 Notnahrung](#)
- 
- [Wasserdesinfektions-Tabletten](#)
  - Trinkflasche
  - [Faltbare Trinkflasche](#)
  - Kaffefilter
  - Wasserfilter
  - Becher
  - Wasser
  - Elektrolyt-Pulver

## Kleidung

- Oberteile (T-Shirts, Pullover, ...)
- Socken
- Unterhemd
- Multifunktionshosen
- Unterwäsche
- Stiefel/Wanderschuhe
- [Gummistiefel](#)
- [Regenponcho](#)
- Daunenparka
- Gore-Tex-Jacke
- Gamaschen
- Kevlar-Schnürsenkel
- Schneewanderschuhe
- Mütze
- Sturmhaube
- Sonnenhut
- Helm
- Sonnenbrille
- Schutzbrille
- Garten- und Arbeitshandschuhe
- Winterhandschuhe

## Übernachtung

- Zelt
- [Hängematte](#)
- (Zelt-)Plane
- Notdecke
- [Notschlafsack](#)
- Isomatte

## Kochen und Feuer

- [Brennpaste](#)
- Campingkocher
- [\(Sturm-\)Feuerzeug](#)
- (Sturm-)Streichholz
- Feuerstein

## Erste-Hilfe und wichtige Medikamente

- Heilsalbe
- Babypuder
- Schmerzmittel
- Anti-Allergiemittel
- Bandagen
- Wundreiniger
- Desinfektionsmittel
- Pflasterstreifen
- Kompressen
- [Blasenpflaster](#)
- Sonnencreme
- Hautantibiotikum/Antibiotikum
- Plastik-Einmalhandschuhe
- [Splitterpinzette](#)
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit und Erbrechen
- Wichtige verschriebene Medikamente
- Ersatzbrille/Kontaktlinse
- Kaliumiodid-Tabletten
- Verbandschere
- Skalpell
- Aspirin

## Verteidigung und Jagd

- Messer
- [Steinschleuder](#)
- Bogen
- Kabelbinder

## Werkzeuge

- Bolzenschneider
- Multi-Tool
- Handsäge
- [Campingaxt](#)
- Klappspaten

## Hygiene

- Kernseife
- Tampons/Binden
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Windeln
- Desinfektionsmittel
- Desinfektionstücher
- Handtuch
- Toilettenpapier

## Beleuchtung

- LED-Taschenlampe
- LED-Stirnlampe
- Kerzen
- Knicklichter

## Navigation und Kommunikation

- Nachtsichtgerät
- Fernglas
- (Armband-)Uhr
- Pfeife
- Smartphone/Tablet
- Handkurbelradio
- Funkgerät
- GPS-Gerät/Karte/Kompass
- Satellitentelefon
- Signalspiegel
- Wärmebildkamera

## Wichtige Dokumente

- Geburtsurkunde
- Mietverträge
- Testament, Patientenverfügung, Vollmacht
- Grundbuchauszug
- Meldenachweise
- Heiratsurkunde
- Personalausweis/Reisepass
- Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere, Investments, Besitzurkunden,...
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen
- Zeugnisse
- Führerschein
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass
- Notfallrufnummern (Freunde, Verwandte, Arbeitgeber, Ärzte,...)
- Wasserdichte Notdokumenten-Tasche

## Zahlungsmittel

- Bargeld (verschiedene Währungen)
- Karte (Giro/EC- und Kreditkarte)
- Zigaretten
- Gold, Silber oder Diamanten

## Sonstiges

- (Glas-)Hammer
- Dietrich
- Ohrstöpsel
- Notizbuch und Kugelschreiber
- Signalpistole
- Panzertape
- Gehstock
- Mundschutz/Gasmaske
- Fallschirm
- Kletterseil/Karabinerhaken
- Hand- und Fußwärmer
- (Glas-)Hammer
- Dietrich
- Ohrstöpsel
- Notizbuch und Kugelschreiber
- Signalpistole
- Batterien/Akkus
- Müllsäcke
- Survival-Buch

## Flucht mit Haustieren

- Tierfutter
- Impfpass/Ausweis des Tiers
- Schale für Nahrung und Trinken