



Liebe Leserinnen und Leser und Diverse,

In unsicheren Zeiten ist Vorsorge entscheidend. Die Welt um uns herum kann unerwartet von Krisen heimgesucht werden, sei es durch Naturkatastrophen, politische Unruhen oder globale Pandemien. Als verantwortungsvolle Prepper verstehen wir die Bedeutung der Vorbereitung auf solche Ereignisse, um das Wohlbefinden und die Sicherheit unserer Familien und Gemeinschaften zu gewährleisten.

Diese umfassende Vorratsliste bietet einen Leitfaden für die wichtigsten Aspekte der Krisenvorsorge, von Nahrung und Getränken über Kommunikation, Gesundheitsvorsorge, Hygiene, Energieversorgung bis hin zur Sicherung von Finanzen und Dokumenten. Jedes Element dieser Liste wurde sorgfältig ausgewählt, um eine breite Palette von Krisenszenarien abzudecken und Ihnen die Gewissheit zu geben, dass Sie für fast jede Eventualität gerüstet sind.

Als Prepper-Community wissen wir, dass Vorbereitung kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit ist. Diese Liste ist ein Werkzeug, um Ihnen dabei zu helfen, sich auf das Unerwartete vorzubereiten und Ihre Selbständigkeit und Sicherheit zu gewährleisten. Wir hoffen, dass Sie diese Vorratsliste nutzen, um Ihre eigenen Vorbereitungen zu treffen und ein Leben zu führen, das auch in Zeiten der Krise entspannt und erfüllt ist.

Bleiben Sie sicher und gut vorbereitet!

Mit besten Grüßen,

Konstantin Barz

www.preppersgermany.de



1. Nahrung

www.preppersgermany.de Ultimate Prepper Vorrats-Checkliste

Nahrung ist in Krisenzeiten entscheidend für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden, da sie die Grundlage bildet. In solchen Situationen kann der Zugang zu frischen Lebensmitteln eingeschränkt sein, und regelmäßige Mahlzeiten zuzubereiten, könnte schwierig sein. Lang haltbare Lebensmittelvorräte gewährleisten ausreichende Kalorien und Nährstoffe, um den Energiebedarf zu decken und Mangelernährung zu vermeiden. Eine ausgewogene Ernährung stärkt das Immunsystem und hilft, Krankheiten abzuwehren. Notfallnahrung kann auch dabei helfen, Stress und Unsicherheit zu bewältigen und ein Gefühl von Normalität zu vermitteln. Die Vorbereitung von Notfallnahrung bietet zudem Unabhängigkeit und Selbstversorgung, da Sie Ihre Familie versorgen können, wenn Ressourcen knapp sind.

Nr	Produkt	Beschreibung	Check
1	Reis	<i>Reis ist eine ausgezeichnete Kalorienquelle und hat eine lange Haltbarkeit, besonders wenn er vakuumversiegelt oder in Mylar-Beuteln aufbewahrt wird. Reis ist im Preis-kcal-Verhältnis der König des lagerbaren und energiereichen Lebensmittels.</i>	<input type="checkbox"/>
2	Nudeln	<i>Trockene Pasta, wie Spaghetti oder Penne, ist leicht zu lagern und enthält viele Kohlenhydrate und sind im Preis-ckal-Verhältnis vergleichbar günstig.</i>	<input type="checkbox"/>
3	Dosenbrot	<i>Brot kann zu so gut wie allen Mahlzeiten gegessen werden, sowohl süß als auch herzhaft und kann in Dosen mit Haltbarkeiten von über einem Jahr einfach gelagert werden.</i>	<input type="checkbox"/>
4	Getrocknete Bohnen	<i>Bohnen wie schwarze Bohnen, Kidneybohnen, Edamame und Linsen sind reich an Protein und Ballaststoffen und lassen sich gut lagern.</i>	<input type="checkbox"/>
5	Fischkonserven	<i>Thunfisch oder Lachs bieten eine proteinreiche Option und sind lange haltbar.</i>	<input type="checkbox"/>
6	Haltbare Milch	<i>Getrocknete Milchpulver oder Konservenmilch sind eine gute Quelle für Kalzium und Eiweiß. Dazu gehören auch Kaffeesahne, die mit etwas Wasser vermischt eine gute Milch ergibt und süße Kondensmilch als nennenswerte Proteinlieferanten.</i>	<input type="checkbox"/>
7	Obstkonserven	<i>Früchte in Dosen, wie Pfirsiche oder Birnen, sind eine willkommene Abwechslung und liefern Vitamine.</i>	<input type="checkbox"/>
8	Gemüsekonserven	<i>Verschiedene Gemüsesorten wie Erbsen, Karotten und Mais können vielseitig eingesetzt werden und sind ein guter Lieferant für Ballaststoffe für eine angenehmere Verdauung.</i>	<input type="checkbox"/>
9	Erdnussbutter	<i>Erdnussbutter ist extrem kalorienreich und liefert gesunde Fette und Eiweiß und ist in der Regel ebenfalls super haltbar.</i>	<input type="checkbox"/>
10	Haferflocken	<i>Haferflocken sind nahrhaft und können als Frühstück oder in vielen Rezepten verwendet werden.</i>	<input type="checkbox"/>



11	Trockenfrüchte	<i>Rosinen, Aprikosen oder Datteln sind energiereiche Snacks und lassen sich sogar einfach selbst zubereiten.</i>	<input type="checkbox"/>
12	Nüsse	<i>Mandeln, Walnüsse und Cashews sind reich an gesunden Fetten und Proteinen und eignen sich als idealer Snack für eine kurzfristige Kalorienaufnahme und können in vielen Rezepten verwendet werden wie Salate, zum Frühstück, mit Haferflocken und Milch.</i>	<input type="checkbox"/>
13	Suppenkonserven	<i>Suppen in Konserven sind einfach zuzubereiten und können sättigend sein. Suppen liefern notwendige Flüssigkeit, haben jedoch meistens nur wenig Kilokalorien, sind jedoch in der Kombination Flüssigkeit und als warme Mahlzeit unumgänglich.</i>	<input type="checkbox"/>
14	Instantnudelsuppen	<i>Diese sind schnell, einfach und mit wenigen Mitteln zubereitet und können eine Mahlzeit ergänzen. Instantnudelsuppen können leicht kombiniert werden mit anderen Lebensmitteln für eine leckere Mahlzeit.</i>	<input type="checkbox"/>
15	Fleischkonserven	<i>Dosenfleisch wie Hühnchen oder Rind können in vielen Rezepten verwendet werden. Fleisch ist ein Hauptlieferant von Protein und ist nicht verzichtbar, jedoch in Krisenzeiten teuer und aufwändig zu beschaffen.</i>	<input type="checkbox"/>
16	Brühepulver	<i>Gemüsebrühe oder Bouillonwürfel können zum Würzen von Gerichten verwendet werden und als Grundlage für Suppen und andere Gerichte.</i>	<input type="checkbox"/>
17	Tütensuppen	<i>Tütensuppen sind einfach zuzubereiten, einfach zu lagern und eine leckere Basis für eine schnelle und warme Mahlzeit und versorgen als Suppe mit Flüssigkeit. Geschmacksrichtungen gibt es für alle, somit hat man mit geringstem Aufwand einen Energie-, Flüssigkeits- und Moralschub.</i>	<input type="checkbox"/>
18	Gewürze & Kräuter	<i>Salz, Pfeffer, Zucker, Knoblauchpulver, Paprikapulver und andere Gewürze können den Geschmack von jeder Mahlzeit verbessern.</i>	<input type="checkbox"/>
19	Mehl	<i>Allzweckmehl kann zur Herstellung von Brot, Kuchen und anderen Backwaren verwendet werden, auch ohne Hefe oder Backpulver.</i>	<input type="checkbox"/>
20	Öle	<i>Pflanzenöl wie Rapsöl oder Olivenöl ist vielseitig einsetzbar und liefert Kalorien und lässt sich in Salaten und Suppen zum Aufpeppen an kcal verwenden. Auch benötigt man Öle für die Zubereitung von vielen anderen Rezepten.</i>	<input type="checkbox"/>



2. Hydration

www.preppersgermany.de Ultimate Prepper Vorrats-Checkliste

Wasser, als fundamentalstes Getränk, ist essentiell für unsere Gesundheit und unterstützt grundlegende Körperfunktionen. Darüber hinaus dienen warme Getränke wie Tee oder Kaffee oft als Quelle von Trost und Entspannung, sie fördern soziale Bindungen und können Momente des Zusammenseins markieren. Getränke bieten auch die Möglichkeit, unterschiedliche Geschmacksrichtungen und kulinarische Freuden zu erleben. Unabhängig von den Umständen sind sie ein Eckpfeiler unserer Lebensqualität und tragen dazu bei, unser Wohlbefinden zu steigern und unsere Sinne zu erfreuen.

Nr	Produkt	Beschreibung	Check
1	Trinkwasser	<i>Wasser ist das wichtigste Getränk für den Notfall. Lagern Sie ausreichend Wasser für Trinkzwecke ein. Wasser kann in Sechserpacks gekauft werden von Hausmarken für einen geringen Preis. Für eine noch längere Haltbarkeit kann man es auch in Wasserflaschen lagern. Zusätzlich kann dies auch als Nutzwasser dienen, wenn ein Verzehr ausgeschlossen ist.</i>	<input type="checkbox"/>
2	Saftkonzentrate	<i>Haltbare Fruchtsaftkonzentrate, wie Orangensaft oder Apfelsaft, können mit Wasser verdünnt werden, schmecken lecker, liefern meist kurzkettige Kohlenhydrate was die Konzentration steigert, sind einfach zu lagern durch das kompakte Maß und damit lassen sich super einfach und ohne Aufwand Getränke mit Geschmack herstellen was wiederum die Moral steigert.</i>	<input type="checkbox"/>
3	Teebeutel	<i>Teebeutel, wie schwarzer Tee oder Kräutertee, bieten eine vielseitige und beruhigende Option und können als alternative Medizin für die Behandlung von Stress und Magenschmerzen verwendet werden.</i>	<input type="checkbox"/>
4	Instant-Kaffee	<i>Instant-Kaffee ist einfach zuzubereiten, bietet Koffein für Energie und Wachsamkeit und dient als Notsitz für die Moral, als ein Halt für die alltäglichen Zeiten ohne Krise, da viele von uns Kaffee als Ruhemoment konsumieren.</i>	<input type="checkbox"/>
5	Instant-Kakao	<i>Instant-Kakao ist eine köstliche Möglichkeit, sich zu verwöhnen und Wärme zu spenden.</i>	<input type="checkbox"/>
6	Sportgetränkpulver	<i>Diese können bei körperlicher Anstrengung zur Wiederherstellung von Elektrolyten hilfreich sein.</i>	<input type="checkbox"/>
7	Vitamin-Brausetabletten	<i>In Krisenzeiten ist frisches Obst und Gemüse als Vitaminlieferant rar und durch Vitaminbrausetabletten kann man den Vitaminmangel ausgleichen.</i>	<input type="checkbox"/>
8	Energydrinks	<i>Haltbare Energiegetränke können zusätzliche Energie liefern, wenn sie benötigt wird. Diese liefern Elektrolyte und schmecken süß für einen kleinen Moralboost.</i>	<input type="checkbox"/>



3. Kommunikation

www.preppersgermany.de Ultimate Prepper Vorrats-Checkliste

In Krisenzeiten oder bei der Vorbereitung auf Notfallsituationen ist die Aufrechterhaltung der Kommunikation von entscheidender Bedeutung. Stromausfälle, Ausfälle von Sendemasten, Serverprobleme bei den Dienstleistern, Elektromagnetische Pulse und andere Faktoren können die Kommunikation und Informationsbeschaffung, insbesondere durch digitale Medien, unmöglich machen oder zumindest erschweren.

Nr	Produkt	Beschreibung	Check
1	Tragbares Radio mit Handkurbel	<i>Ein batteriebetriebenes Radio mit Handkurbel ermöglicht es, aktuelle Informationen über Wetter, Nachrichten und Notfallmeldungen zu empfangen, selbst wenn die Stromversorgung unterbrochen ist.</i>	<input type="checkbox"/>
2	Kurzwellenradio	<i>Ein Kurzwellenradio kann internationale Nachrichten und Notfallinformationen über weite Entfernungen empfangen, was in Notsituationen äußerst hilfreich sein kann.</i>	<input type="checkbox"/>
3	CB-Funkgerät	<i>CB-Funkgeräte ermöglichen eine lokale Kommunikation und können in Notfällen verwendet werden, um mit anderen Personen in der Nähe in Verbindung zu bleiben.</i>	<input type="checkbox"/>
4	PMR-Funk (Walkie-Talkie)	<i>Handfunkgeräte (PMR) eignen sich für die Kommunikation in einem begrenzten Bereich und sind ideal für Familien oder Gruppen, um in Kontakt zu bleiben.</i>	<input type="checkbox"/>
5	Flugblätter und Notizblock	<i>Schreiben Sie wichtige Nachrichten und Informationen auf, um sie weitergeben zu können, wenn elektronische Kommunikation nicht möglich ist.</i>	<input type="checkbox"/>
6	Signalpfeife und Leuchtfeuer	<i>Diese können verwendet werden, um visuelle oder akustische Signale abzugeben und Aufmerksamkeit zu erregen, wenn man in Not ist.</i>	<input type="checkbox"/>
7	Papierkarten und Kompass	<i>Karten und ein Kompass sind nützlich, um sich in unbekanntem Gelände zu orientieren und einen Standort mit anderen zu teilen.</i>	<input type="checkbox"/>
8	Wetterfeste Dokumententaschen	<i>Bewahre wichtige Dokumente und Kommunikationsmittel in wetterfesten Taschen oder Behältern auf, um sie vor Feuchtigkeit und Schäden zu schützen.</i>	<input type="checkbox"/>



4. Haushaltapotheke

www.preppersgermany.de Ultimate Prepper Vorrats-Checkliste

Eine Haushaltapotheke ist eine unverzichtbare Ressource für die Bewältigung von alltäglichen Gesundheitsproblemen und kleinen Verletzungen, sei es zu Hause oder unterwegs. Diese Liste von medizinischen Vorräten und Hilfsmitteln bietet die notwendige Grundausstattung, um Erste Hilfe zu leisten und Gesundheitsbeschwerden in der Familie effektiv zu behandeln. Mit einer gut ausgestatteten Haushaltapotheke kann schnell und angemessen auf Notfälle reagiert werden, selbst wenn öffentliche Verkehrsmittel nicht fahren, die Straßen keine Fortbewegung erlauben, die Apotheken geschlossen sind oder schnelle Hilfe geschehen muss, bieten.

Nr	Produkt	Beschreibung	Check
1	Verbandsmaterial	<i>Verschiedene Bandagen und Verbände, um Wunden abzudecken und zu schützen.</i>	<input type="checkbox"/>
2	Pflaster	<i>Selbstklebende Pflaster in verschiedenen Größen zur Behandlung von Schnitten und Schrammen.</i>	<input type="checkbox"/>
3	Desinfektionsmittel	<i>Flüssigkeiten oder Tücher zur gründlichen Reinigung von Wunden und zur Vermeidung von Infektionen.</i>	<input type="checkbox"/>
4	Pinzette	<i>Eine Pinzette mit feiner Spitze, um Splitter und Fremdkörper aus der Haut zu entfernen.</i>	<input type="checkbox"/>
5	Wattestäbchen und Wattepad	<i>Für die saubere Reinigung von Wunden oder das Auftragen von Medikamenten.</i>	<input type="checkbox"/>
6	Mullbinden	<i>Elastische, atmungsaktive Binden zur Abdeckung von größeren Verletzungen und zum Anlegen von Verbänden.</i>	<input type="checkbox"/>
7	Elastische Bandagen	<i>Flexible Bänder zur Unterstützung verstauchter Gelenke oder zur Fixierung von Verbänden.</i>	<input type="checkbox"/>
8	Antiseptische Tücher	<i>Feuchttücher, die sich zur schnellen Reinigung von Hautverletzungen eignen.</i>	<input type="checkbox"/>
9	Schere	<i>Eine scharfe Schere zum Zuschneiden von Verbandsmaterial und Kleidung in Notfallsituationen.</i>	<input type="checkbox"/>
10	Einweghandschuhe	<i>Latex- oder Nitrilhandschuhe zur Vermeidung von Infektionen während der Ersten Hilfe.</i>	<input type="checkbox"/>
11	Thermometer	<i>Ein digitales Thermometer zur Messung der Körpertemperatur.</i>	<input type="checkbox"/>
12	Schmerzmittel	<i>Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen zur Linderung von Schmerzen und Fieber.</i>	<input type="checkbox"/>
13	Allergiemedikamente	<i>Antihistaminika zur Behandlung von allergischen Reaktionen wie Juckreiz oder Hautausschlag.</i>	<input type="checkbox"/>



14	Husten- und Erkältungsmittel	<i>Medikamente zur Linderung von Erkältungssymptomen wie Husten und verstopfte Nase.</i>	<input type="checkbox"/>
15	Anti-Durchfall-Medikamente	<i>Mittel zur Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall.</i>	<input type="checkbox"/>
16	Magensäurehemmer	<i>Medikamente zur Linderung von Verdauungsbeschwerden und Sodbrennen.</i>	<input type="checkbox"/>
17	Reiseübelkeitstabletten	<i>Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen auf Reisen.</i>	<input type="checkbox"/>
18	Augenspülung	<i>Eine sterile Lösung zur Behandlung von Augenreizungen und -verletzungen kann auch als Tropfen genutzt werden zur Linderung von gereizten oder trockenen Augen.</i>	<input type="checkbox"/>
19	Insektenschutzmittel	<i>Repellentien zur Vorbeugung von Insektenstichen und -bissen.</i>	<input type="checkbox"/>
20	Sonnenschutzmittel	<i>Ein Hautschutzmittel mit Lichtschutzfaktor (LSF) zum Schutz vor UV-Strahlen.</i>	<input type="checkbox"/>
21	Lippenbalsam	<i>Pflegeprodukt zur Vermeidung von trockenen und spröden Lippen.</i>	<input type="checkbox"/>
22	Rettungsdecke	<i>Eine dünne Decke zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur bei Unterkühlung oder Hitze.</i>	<input type="checkbox"/>
23	Medizinische Klebebandrolle	<i>Rollen von Klebeband zur sicheren Befestigung von Verbänden.</i>	<input type="checkbox"/>
24	Blutdruckmessgerät	<i>Ein Gerät zur Überwachung des Blutdrucks.</i>	<input type="checkbox"/>
25	Muskelcreme	<i>Muskelcreme kann Schmerzen und Verspannungen lindern, insbesondere nach körperlicher Anstrengung oder Verletzungen.</i>	<input type="checkbox"/>
26	Wasserstoffperoxid	<i>Wasserstoffperoxid ist ein Antiseptikum zur Reinigung von Wunden und zur Desinfektion.</i>	<input type="checkbox"/>
27	FFP2-Masken	<i>FFP2-Masken bieten Schutz vor Aerosolpartikeln und sind in Gesundheitsnotfällen oder während Pandemien unverzichtbar.</i>	<input type="checkbox"/>
28	Schlaftabletten	<i>Schlaftabletten können vorübergehend bei Schlafproblemen hilfreich sein.</i>	<input type="checkbox"/>
29	Steriles Operationsbesteck	<i>Steriles Operationsbesteck ist wichtig für medizinische Notfälle und chirurgische Eingriffe.</i>	<input type="checkbox"/>
30	Wundnähadeln und Fäden	<i>Diese werden verwendet, um tiefe Schnittwunden zu nähen und eine saubere Wundversorgung sicherzustellen.</i>	<input type="checkbox"/>



5. Hygiene

www.preppersgermany.de Ultimate Prepper Vorrats-Checkliste

In Notfallsituationen ist die Aufrechterhaltung der persönlichen Hygiene von entscheidender Bedeutung. Sauberkeit ist nicht nur ein Wohlfühlfaktor, sondern auch ein wesentlicher Aspekt der Gesundheitsvorsorge. Hygiene hilft dabei, das Risiko von Infektionen und Krankheiten zu minimieren, insbesondere wenn die medizinische Versorgung begrenzt ist. Die sorgfältige Auswahl und Lagerung von Hygieneartikeln ist ein wichtiger Teil der Vorbereitungen.

Nr	Produkt	Beschreibung	Check
1	Seife	<i>Eine unverzichtbare Reinigungslösung für Hände und Körper. Sie entfernt Schmutz und Bakterien und fördert Frische und Sauberkeit.</i>	<input type="checkbox"/>
2	Hand Desinfektionsmittel	<i>Ideal für die Handdesinfektion unterwegs oder in Situationen, in denen Wasser und Seife nicht verfügbar sind. Es minimiert das Infektionsrisiko.</i>	<input type="checkbox"/>
3	Zahnbürste und Zahnpasta	<i>Diese sind täglich notwendig, um die Mundhygiene zu gewährleisten, Zähne zu schützen und frischen Atem zu erhalten.</i>	<input type="checkbox"/>
4	Toilettenpapier	<i>Wichtig für die persönliche Hygiene und den Komfort bei Toilettenbesuchen, besonders in Notfällen oder auf Reisen. Insbesondere feuchtes Toilettenpapier wird hier empfohlen.</i>	<input type="checkbox"/>
5	Shampoo und Conditioner	<i>Sorgen für sauberes, gepflegtes Haar und verhindern Trockenheit und Spliss.</i>	<input type="checkbox"/>
6	Duschgele	<i>Reinigt den Körper gründlich und hinterlässt ein erfrischendes Gefühl.</i>	<input type="checkbox"/>
7	Rasierer und Rasierschaum	<i>Für eine saubere Rasur und die Pflege von Bart und Gesicht.</i>	<input type="checkbox"/>
8	Deodorant	<i>Es hilft, Körpergeruch zu vermeiden und sorgt für ein angenehmes Frischegefühl.</i>	<input type="checkbox"/>
9	Handtücher	<i>Zum effektiven Abtrocknen nach dem Waschen und für die persönliche Hygiene.</i>	<input type="checkbox"/>
10	Waschlappen oder Schwamm	<i>Ideal für eine gründliche Hautreinigung und zur Förderung der Gesundheit.</i>	<input type="checkbox"/>
11	Mundspülung	<i>Zusätzlich zur Zahnpflege trägt sie zur Mundhygiene bei und hinterlässt ein sauberes Gefühl.</i>	<input type="checkbox"/>
12	Nagelschneider und Feile	<i>Zur Nagelpflege und Vermeidung von Unannehmlichkeiten.</i>	<input type="checkbox"/>
13	Haarbürste oder Kamm	<i>Für ein gepflegtes Haarstyling und die Erhaltung der Haargesundheit.</i>	<input type="checkbox"/>
14	Q-Tips oder Wattestäbchen	<i>Vielseitig einsetzbar, von der Ohrenreinigung bis zur Kosmetik.</i>	<input type="checkbox"/>



15	Taschentücher	<i>Ideal für die Nasenpflege und viele andere Zwecke.</i>	<input type="checkbox"/>
16	Tampons oder Damenbinden	<i>Für die weibliche Hygiene und den Schutz während der Menstruation.</i>	<input type="checkbox"/>
17	Kondome	<i>Wichtige Hilfsmittel für die sexuelle Gesundheit und Verhütung.</i>	<input type="checkbox"/>
18	Feuchttücher	<i>Schnelle und effektive Lösung für die Reinigung von Händen und Gesicht.</i>	<input type="checkbox"/>
19	Haarschneider oder Trimmer	<i>Zur Pflege von Bart oder Haaren, besonders in Notsituationen.</i>	<input type="checkbox"/>



6. Energie

www.preppersgermany.de Ultimative Prepper Vorrats-Checkliste

Die Vorkehrung für potenzielle Krisen, insbesondere im Hinblick auf Energie, Licht und Wärme, ist von entscheidender Bedeutung aus mehreren Gründen: Energie, Licht und Wärme sind grundlegende menschliche Bedürfnisse, die in Krisensituationen nicht vernachlässigt werden dürfen. Sie sind entscheidend für das Wohlbefinden, die Sicherheit und die Gesundheit. In Notfällen können diese Ressourcen lebensrettend sein. Licht ermöglicht es, Gefahren zu erkennen, Energie kann wichtige Kommunikationsmittel wie Mobiltelefone und Radios betreiben, und Wärme schützt vor Unterkühlung und Erfrierung und bietet moralischen Schutz. Lebensmittel müssen zubereitet werden, Kommunikation muss erhalten werden, Witterungen müssen standgehalten werden, auch in der dunklen Jahreszeit oder in Nächten wird Licht benötigt für die Beleuchtung von Wegen, Signalsetzung oder um auch in Dunkelheit aktiv agieren zu können.

Nr	Produkt	Beschreibung	Check
1	Tragbare Solarladegeräte	<i>Diese Geräte nutzen Solarenergie, um Ihre elektronischen Geräte aufzuladen, selbst wenn das Stromnetz ausgefallen ist.</i>	<input type="checkbox"/>
2	Powerbanks	<i>Externe Akkus ermöglichen das Laden von Smartphones und anderen Geräten, wenn keine Steckdosen verfügbar sind.</i>	<input type="checkbox"/>
3	Campingkocher	<i>Diese tragbaren Herde verwenden Gas oder Holz und ermöglichen das Kochen von Mahlzeiten im Freien.</i>	<input type="checkbox"/>
4	Sturmlichter	<i>Windfeste Laternen mit langer Brenndauer bieten zuverlässiges Licht.</i>	<input type="checkbox"/>
5	LED-Taschenlampen	<i>Energiesparende Taschenlampen mit heller Beleuchtung und langer Batterielebensdauer.</i>	<input type="checkbox"/>
6	Wärmepads	<i>Einweg-Wärmepads sind nützlich, um sich bei Kälte aufzuwärmen.</i>	<input type="checkbox"/>
7	Campingheizungen	<i>Tragbare Heizgeräte, die mit Gas oder Strom betrieben werden, sorgen für Wärme in Zelten oder Räumen.</i>	<input type="checkbox"/>
8	Isoliermaterialien	<i>Decken und Isolationsmaterialien helfen, Wärme zu erhalten.</i>	<input type="checkbox"/>
9	Handwärmer	<i>Wiederverwendbare Handwärmer bieten persönlichen Komfort bei Kälte.</i>	<input type="checkbox"/>
10	Thermosflaschen	<i>Behalten Sie heiße Getränke und Mahlzeiten länger warm.</i>	<input type="checkbox"/>
11	Kerzen und Streichhölzer	<i>Klassische Lichtquelle für den Notfall, immer nützlich bei Stromausfällen.</i>	<input type="checkbox"/>
12	Campingleuchten	<i>Diese können angekurbelt werden, um Energie und Licht zur Verfügung zu haben.</i>	<input type="checkbox"/>



7. Finanzen & Dokumente

www.preppersgermany.de Ultimate Prepper Vorrats-Checkliste

Die Vorbereitung für potenzielle Krisen im Bereich Finanzen und Dokumente ist entscheidend für die Sicherheit und Zugänglichkeit finanzieller Ressourcen sowie wichtiger persönlicher Dokumente. Finanzielle Mittel dienen als Sicherheitsnetz in wirtschaftlich unsicheren Zeiten und ermöglichen den Zugang zu grundlegenden Bedürfnissen wie Nahrung und medizinischer Versorgung. Wichtige Dokumente wie Ausweise und Versicherungspolizen sollten in wasserdichten Behältern aufbewahrt werden, um ihre Sicherheit zu gewährleisten. Die Aufzeichnung von Allergien und Medikamentenunverträglichkeiten ist lebenswichtig für den medizinischen Notfall.

Nr	Produkt	Beschreibung	Check
1	Bargeld	<i>Angemessene Menge Bargeld in kleinen Stückelungen für den Fall eines Stromausfalls oder einer Bankenkrise.</i>	<input type="checkbox"/>
2	Gold und Silber	<i>Edelmetalle können als Absicherung gegen Währungsabwertung dienen.</i>	<input type="checkbox"/>
3	Wichtige Dokumente	<i>Bewahren Sie Kopien wichtiger Dokumente wie Ausweise, Reisepässe, Versicherungspolizen und medizinische Unterlagen auf.</i>	<input type="checkbox"/>
4	Versicherungspolizen	<i>Versicherungspolizen für Haus, Auto und Gesundheit sollten ausreichend decken und aktuell sein.</i>	<input type="checkbox"/>
5	Notfallfonds	<i>Notfallfonds, um unerwartete Ausgaben während einer Krise abzudecken. Dieser sollte ausreichend sein, um für mehrere Monate Lebenshaltungskosten zu decken.</i>	<input type="checkbox"/>
6	Schließfach	<i>Ein Bankschließfach oder ein kleiner Tresor Zuhause kann verwendet werden, um wichtige Dokumente und Wertsachen sicher aufzubewahren. Zugang auch während einer Krise sollte gewährleistet sein.</i>	<input type="checkbox"/>
7	Allergieinformation	<i>Listen aller bekannten Allergien für jedes Familien-/Gruppenmitglied.</i>	<input type="checkbox"/>
8	Unverträglichkeitsinformationen	<i>Bekannte Unverträglichkeiten von Medikamenten für jedes Familien-/Gruppenmitglied, falls ärztliche Anwendung stattfinden sollte.</i>	<input type="checkbox"/>
9	Vollmachten	<i>Rechtliche Dokumente, die einer bestimmten Person die Befugnis erteilen, im Namen einer anderen Person zu handeln in Notfällen.</i>	<input type="checkbox"/>
10	Testamente	<i>Rechtliche Dokumente, die den letzten Willen einer Person festlegen und die Verteilung ihres Nachlasses nach ihrem Tod regeln.</i>	<input type="checkbox"/>
11	Kontaktpersonen	<i>Eine Liste von Personen, die im Falle eines Notfalls kontaktiert werden sollen, um Unterstützung und Hilfe zu erhalten.</i>	<input type="checkbox"/>
12	Organspendeausweis	<i>Ein offizielles Dokument, das den Willen einer Person zur Organspende nach ihrem Tod festlegt. Durch das Ausfüllen und Mitführen eines Organspendeausweises können Personen ihre Bereitschaft zur Organspende erklären und damit Leben retten oder verbessern.</i>	<input type="checkbox"/>



8. Werkzeuge

www.preppersgermany.de Ultimate Prepper Vorrats-Checkliste

Ausrüstung und Werkzeuge sind unverzichtbar für die Bewältigung einer Vielzahl von Situationen, sei es im Alltag oder in Notfällen. Sie dienen dazu, verschiedene Aufgaben zu erledigen, Hindernisse zu überwinden und Herausforderungen zu meistern. Ob beim Reparieren von Gegenständen, beim Aufbau von Unterkünften im Freien, beim Zubereiten von Mahlzeiten oder beim Durchführen von Erste-Hilfe-Maßnahmen - die richtige Ausrüstung und die passenden Werkzeuge machen all diese Aufgaben einfacher und effizienter. Durch die Vorratshaltung von Ausrüstung und Werkzeugen können wir uns auf unerwartete Ereignisse vorbereiten und sicherstellen, dass wir in der Lage sind, unseren Bedürfnissen in verschiedenen Situationen gerecht zu werden, sei es im täglichen Leben oder in Krisensituationen.

Nr	Produkt	Beschreibung	Check
1	Multitool	<i>Vielseitiges Werkzeug mit verschiedenen Funktionen wie Schneiden, Sägen und Schrauben.</i>	<input type="checkbox"/>
2	Klappspaten	<i>Zusammenklappbarer Spaten für Grabarbeiten und Outdoor-Aktivitäten.</i>	<input type="checkbox"/>
3	Paracord	<i>Strapazierfähiges Fallschirmspringer-Seil mit vielfältigen Einsatzmöglichkeiten für Notfallsituationen und Outdoor-Aktivitäten.</i>	<input type="checkbox"/>
4	Taschenlampe	<i>Tragbare Lichtquelle für die Beleuchtung in Dunkelheit oder bei Nacht.</i>	<input type="checkbox"/>
5	Campinggeschirr	<i>Leichtes Geschirr und Besteck für die Zubereitung von Mahlzeiten im Freien oder über'm Campingkocher.</i>	<input type="checkbox"/>
6	Klappsäge	<i>Kompakte Säge für das Schneiden von Holz und anderen Materialien.</i>	<input type="checkbox"/>
7	Werkzeugkasten	<i>Sammlung von verschiedenen Werkzeugen für Reparaturen und Wartungsarbeiten.</i>	<input type="checkbox"/>
8	Akkuschrauber mit Ersatzakkus	<i>Elektrischer Schraubendreher für einfache Reparaturen und Montagearbeiten. Unbedingt bereits aufgeladene Ersatzakkus bevorraten.</i>	<input type="checkbox"/>
9	Feldflasche	<i>Robuster Trinkbehälter zur Aufbewahrung von Wasser für unterwegs.</i>	<input type="checkbox"/>
10	Angelausrüstung	<i>Falls Anglererfahrung vorhanden ist, kann das eine alternative Nahrungsbeschaffung darstellen.</i>	<input type="checkbox"/>
11	Feuerlöscher	<i>Wichtig für die Sicherheit und zur Verhinderung einer Brandausbreitung in der Umgebung.</i>	<input type="checkbox"/>



9. Selbstverteidigung

www.preppersgermany.de Ultimative Prepper Vorrats-Checkliste

Selbstverteidigung ist entscheidend für die Sicherheit und das Wohlbefinden in verschiedenen Situationen. Diese Kategorie umfasst verschiedene Mittel und Techniken, um sich vor potenziellen Bedrohungen zu schützen und sich in Notfällen verteidigen zu können. Dazu gehören nicht nur physische Werkzeuge wie Pfefferspray, Taschenalarme oder Selbstverteidigungswaffen, sondern auch mentale und körperliche Fähigkeiten, die durch Selbstverteidigungskurse erlernt werden können. Die Vorbereitung auf mögliche Bedrohungen und das Erlernen von Selbstverteidigungstechniken stärken das Selbstbewusstsein, verbessern die Reaktionsfähigkeit in Gefahrensituationen und bieten ein höheres Maß an Sicherheit und Schutz für sich selbst und andere.

Nr	Produkt	Beschreibung	Check
1	Taschenmesser	<i>Ein handliches und vielseitiges Werkzeug, das auch zur Selbstverteidigung verwendet werden kann.</i>	<input type="checkbox"/>
2	Tierabwehrspray/Gel	<i>Tragbares Sprühgerät, das zur vorübergehenden Blindheit, Atembeschwerden und Reizung der Haut führen kann, um Angreifer abzuwehren.</i>	<input type="checkbox"/>
3	Taschenalarm	<i>Ein lauter Alarm, der bei Bedrohung ausgelöst werden kann, um Aufmerksamkeit zu erregen und potenzielle Angreifer abzuschrecken.</i>	<input type="checkbox"/>
4	Kubotan	<i>Kleines Stabwerkzeug, das zur Selbstverteidigung verwendet wird, indem Druckpunkte am Körper des Angreifers stimuliert werden.</i>	<input type="checkbox"/>
5	Elektroschockgerät	<i>Tragbares Gerät, das elektrische Schocks abgibt, um Angreifer vorübergehend außer Gefecht zu setzen und Flucht zu ermöglichen.</i>	<input type="checkbox"/>
6	Schlagstock	<i>Robuster Stock, der zur Verteidigung verwendet wird, indem Schläge abgewehrt oder abgewehrt werden.</i>	<input type="checkbox"/>
7	Schreckschusspistole	<i>Nicht-tödliche Waffe, die lauten Knall und Reizgas abgibt, um Angreifer abzuschrecken und Distanz zu schaffen.</i>	<input type="checkbox"/>
8	Verstärkte Handschuhe	<i>Handschuhe mit zusätzlichem Schutz, um Verletzungen bei direktem Kontakt mit Angreifern zu reduzieren.</i>	<input type="checkbox"/>
9	Stichsichere Weste	<i>Schutzweste, die speziell vor Stichen und Schnitten schützt, um lebensbedrohliche Verletzungen zu verhindern.</i>	<input type="checkbox"/>
10	Schusssichere Weste	<i>Körperpanzerung, die vor Schuss- und Stichwaffen schützt, die Wahrscheinlichkeit schwerwiegender Verletzungen verringert und weitere Aktionen ermöglicht.</i>	<input type="checkbox"/>



10. Moral & Unterhaltung

www.preppersgermany.de Ultimate Prepper Vorrats-Checkliste

Moral & Unterhaltung bieten eine wichtige Quelle für geistiges Wohlbefinden und emotionale Stabilität, insbesondere in schwierigen Zeiten. Diese Kategorie umfasst eine Vielzahl von Aktivitäten und Gegenständen, die dazu beitragen, die Stimmung zu heben, die Kreativität zu fördern und positive Emotionen zu erzeugen. Dazu gehören Bücher, Musikinstrumente, Spiele, Filme, Kunstmaterialien und mehr. Durch die Beschäftigung mit diesen Aktivitäten können wir uns entspannen, Stress abbauen und uns mit anderen verbinden. Sie dienen auch dazu, unseren Geist zu stimulieren, unsere kreativen Fähigkeiten zu entwickeln und unsere moralische Unterstützung zu stärken, was zu einem insgesamt verbesserten Wohlbefinden und einer positiven Lebenseinstellung führt.

Nr	Produkt	Beschreibung	Check
1	Notizbuch und Stift	<i>Zum Aufschreiben von Gedanken, Tagebuch führen oder Kreatives.</i>	<input type="checkbox"/>
2	Kartenspiele	<i>Für unterhaltsame Spieleabende mit Familie oder Freunden, auch in Krisenzeiten.</i>	<input type="checkbox"/>
3	Bücher	<i>Eine Auswahl von Büchern für verschiedene Geschmäcker, um Lesevergnügen zu bieten und Wissen zu erweitern.</i>	<input type="checkbox"/>
4	Musikinstrumente	<i>Zum Musizieren und Entspannen, sowie zur Stimmungsaufhellung in schwierigen Zeiten.</i>	<input type="checkbox"/>
5	Brettspiele & Puzzles	<i>Verschiedene Brettspiele oder Puzzles für gemeinsame Spieleabende und zur Förderung des Zusammenhalts.</i>	<input type="checkbox"/>
6	Skizzenblock und Zeichenmaterial	<i>Für künstlerische Ausdrucksformen und zur Entspannung durch Zeichnen oder Malen.</i>	<input type="checkbox"/>
7	Tagebuch	<i>Zur Reflexion und Verarbeitung von Gedanken und Gefühlen während der Krisenzeit.</i>	<input type="checkbox"/>
8	Hörbuch oder Podcast	<i>Unterhaltung und Wissensvermittlung durch Audioinhalte, auch während der Erledigung anderer Aufgaben.</i>	<input type="checkbox"/>
9	Film- oder Serienkollektion	<i>Unterhaltung durch Filme und Serien für gemütliche Abende zuhause.</i>	<input type="checkbox"/>
10	Fotokamera	<i>Um besondere Momente festzuhalten und Erinnerungen zu schaffen, aber auch um Fotosammlungen zu erstellen von Natur und Kunst.</i>	<input type="checkbox"/>
11	Schreib- und Rätselheft	<i>Kreative Schreib- und Rätselaufgaben wie Kreuzworträtsel oder Sudoku, um die geistige Aktivität aufrechtzuerhalten.</i>	<input type="checkbox"/>
12	Sportausrüstung	<i>Für körperliche Betätigung und Fitness, um das Wohlbefinden zu steigern und die Moral zu stärken.</i>	<input type="checkbox"/>
13	MP3-Player	<i>Musik zum Offline hören.</i>	<input type="checkbox"/>



Liebe Mitprepper und Krisenvorsorge-Enthusiasten,

Mit dieser umfassenden Prepper-Liste habt ihr nun die Grundlage für eine solide Vorbereitung auf alle möglichen Krisenszenarien. Von der Lebensmittelvorratshaltung über die Sicherung von Wasserquellen bis hin zur Zusammenstellung eines Notfall-Kits - jede einzelne Position auf dieser Liste trägt dazu bei, dass ihr in Zeiten der Not gut gerüstet seid.

Denkt daran, dass Vorbereitung keine Einzelanstrengung ist. Teilt euer Wissen und eure Ressourcen mit euren Liebsten und eurer Gemeinschaft, um gemeinsam stark zu sein. Gemeinsam können wir Herausforderungen meistern, die alleine unüberwindbar erscheinen mögen.

Möge diese Liste euch Sicherheit und Frieden in turbulenten Zeiten bringen. Bleibt vorausschauend, bleibt solidarisch und vor allem - bleibt sicher.

Euer Konstantin, Preppersgermany.de

LINKLISTE:

Deutsche Prepper Community seit 2013:

www.preppersgermany.de

Prepperforum zur Community:

www.preppersgermany.de/forum/

Prepper Magazin

www.preppersgermany.de/article-list

Besonderer Dank gilt an folgende Mitglieder unserer Community:

Der_Ben, Sven.S, Esther, Carlos, Tom75, Nordwolf, RavenCrow, KnownUnknown, Zauberer, HowToDo, Gearfreak, Robinson 07, Waschbaer, Ragnar, Carpe. drudenfuss, Flower34, seppi, Lupo, Odin, Old Scout, PrepperCharly