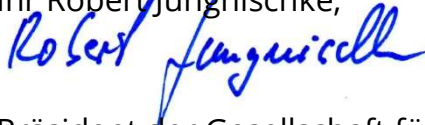


Lieber Nutzer dieser Dokumente,  
ich hoffe, dass Ihnen diese Unterlagen einen großen Nutzen bieten. Sollten Sie weitere Fragen haben, so sprechen Sie mich gerne per e-mail an: [rj@gfkb.org](mailto:rj@gfkb.org)

Ihr Robert Junghischke,



Präsident der Gesellschaft für Krisenbewältigung GfKb

### **Dieses Dokument beinhaltet die**

- Allgemeine Hinweise
- Inhalt every day carry EDC
- Inhalt für den Fluchrucksack klein 30 – 60 liter, max 10 kg
- Inhalt für den Fluchrucksack groß 90 – 150 liter, je nach Kondition 20 – 30 kg

### **Vorbemerkung:**

Das Webinar hat Ihnen aufgezeigt, wie sich die Sicherheitslage in Deutschland geändert hat. Auf der Seite <https://messerinzidenz.de/> kann man die traurige Entwicklung fast in Echtzeit verfolgen.

**Die Zahl der ausländischen Tatverdächtigen stieg 2023 um 17,8 % im Vergleich zum Vorjahr**, was teilweise auf die Zuwanderung aus der Ukraine zurückzuführen ist.

Gleichzeitig erleben wir einen Staat, der die Straftäter schont. Diese Dualität kann zu keinem guten Ergebnis führen. Es macht keinen Sinn über das Warum zu philosophieren, das einzige was wir tun können, anerkennen das es so ist und uns darauf einstellen.

Deshalb ist mehr persönlicher Schutz notwendig und die einzige Möglichkeit zuverlässig mehr Schutz zu erhalten ist, sich selbst darum zu kümmern.

**In diesem Papier gibt es begleitende Hinweise zum Webinar.**

**Bestandsaufnahme, wo stehe ich?**

### Allgemeine Hinweise

Ehrliche Bestandsaufnahme ihrer körperlichen Situation, zu wissen wo Sie stehen, ist die Basis für gute Entscheidungen

- Wie ist meine körperliche Situation, was kann ich leisten was nicht?
- Wie weit kann ich laufen?
- Brauche ich dabei Hilfe?
- Könnte ich alles, was ich benötige, selbst tragen?
- Bin ich auch fähig mich allein zu versorgen, wenn der Strom ausfällt?

Bestandsaufnahme Wohnumgebung bezogen auf: Wäre ich im Falle einer Großschadenslage da, wo ich wohne, sicher?

- Wohne ich in einem Ballungsraum, oder auf dem Land?
- Wie ist die Bevölkerungszusammensetzung in meinem direkten Umfeld?
- Wie ist die Bevölkerungszusammensetzung im Ballungsraum?
- Lebe ich allein oder in einer Gemeinschaft?
- Was passiert im Brandfall (wie einfach oder schwierig komme ich raus)?
- Was passiert beim Blackout (wie unproblematisch oder problematische wird es mit den Nachbarn)?

Bestandsaufnahme überleben im Blackout

- Habe ich Vorräte, wenn ja für wie lange
- Habe ich Wasser, wenn ja für wie lange
- Habe ich eine Toilettenlösung?
- Kann ich mich warmhalten?
- Kann ich warm kochen?
- Ist für Haustiere gesorgt?

Da gerade im Falle eines Blackouts die Gefahr von Bränden überproportional steigt, was würde passieren, wenn Ihr Haus / Wohnung abbrennt?

- Sind Sie darauf vorbereitet?
- Können Sie sich darauf vorbereiten?
- Haben sie immer alles lebensnotwendige am Mann, wenn sie das Haus verlassen. Auch wenn die Wahrscheinlichkeit eher gering ist, was wenn es gerade Ihnen passiert. (eine gute Alternative, alles wichtige als Duplikate bei Freunden deponieren)

### Im Alltag unterwegs

Bevor Sie die Wohnung, das Haus verlassen, ein kurzer Blick auf ihre wesentlichen Infokanäle, gibt es besondere Ereignisse, die die Lage geändert haben könnten? Ist vom Wetter irgendetwas zu erwarten (Beispiel: Sie fahren zu Freunden 50 km entfernt und es kommt zu Blitzeis. Dann müssen sie dort übernachten, wo sie gerade sind)

Die Kleidung sollte der Witterung angemessen sein. Auffällige Kleidung ist zu vermeiden. Die Kleidung sollte ebenfalls die maximale Beweglichkeit ermöglichen. Wie schon im Webinar angesprochen, halte ich Schnittschutzkleidung für keine alternative, da sie sehr teuer ist und die Frage, die sich stellt, wann ziehe ich sie denn an. Außerdem schützt Schnittschutzkleidung nicht vor Stichen.

Sollten sie mit dem Auto unterwegs sein, haben Sie Wasser, Nahrung, Decken, Handschuhe und Mütze (im Winter) viel Wasser (im Sommer) dabei? Ist der Wagen vollgetankt?

Als Frau bitte immer ein Kopftuch, eine Mütze oder eine andere Kopfbedeckung mitführen, um im Falle eines Falles nicht sofort als Frau erkannt zu werden.

Schuhwerk:

Im Webinar haben wir ausführlich über das Thema Flucht gesprochen. Auch wenn wahrscheinlich die Flucht eher langsam und unauffällig erfolgen wird, so ist ein bequemes Schuhwerk, mit dem man im Notfall auch laufen kann, die richtige Wahl. Stellen sie sich vor, sie müssten sich verteidigen oder weglaufen, geht das besser in High Heels oder in Turnschuhen?

Wenn Sie das Haus verlassen, führen sie einen Rucksack mit. Im Webinar gehe ich darauf ein, dass man den Rucksack bei vorheriger Präparation als Schutzschild bei einem Angriff verwenden kann. Mit einer laminierten Sperrholztabelle verstärkt ein unauffälliger, aber sehr wirkungsvoller Schutz.

### Selbstverteidigung

Pfeffergel

Pfefferpistole

Taschenalarm

Regenschirm

Baseballschläger

Kubotan  
Hundespielzeug (PE-Rohr)  
Präparierter Selfiestick

### **Nachfolgend Ausrüstungstipps für EDC und Fluchrucksack**

\*Bei den Links handelt es sich um Affiliate-Links. Für Sie wird es nicht teurer, aber der Verein bekommt eine kleine Provision für jeden Einkauf. Dafür vielen Dank.

### **Checkliste EDC every day carry**

EDC Tasche <https://amzn.to/3NrC2fx> alternativ <https://amzn.to/3RoZeMV>  
Taschenlampe (Stirnlampe) <https://amzn.to/3Rm54P5>  
Messer (Multitool) <https://amzn.to/46W6R38>  
Kompass <https://amzn.to/48d9zSK>  
Uhr <https://amzn.to/46Rcnnu>  
Nagelschere <https://amzn.to/3tfMKim>  
Handy / Funkgerät / Ladekabel / Powerbank <https://amzn.to/3Ns63vX>  
Schnur <https://amzn.to/3t8poel>  
Tourniquet (Aderpresse) <https://amzn.to/46ZS6Mq>  
Verbandszeug klein mit Schutzhandschuhen <https://amzn.to/4agR4yF>  
Rettungsdecke <https://amzn.to/4aguear>  
Müsliriegel / Energieriegel <https://amzn.to/3TtMVI7>  
Mütze <https://amzn.to/47Q32xw>  
Haargummi <https://amzn.to/3GF1dYa>  
Schlauchschal ggfs. mit Schnittschutz <https://amzn.to/47WwB0p>  
Ersatzbrille im bruchsicheren Etui <https://amzn.to/46YKfPs>  
Stift <https://amzn.to/3GlyGB4>  
Block <https://amzn.to/3Rm5YuL>  
Kreide <https://amzn.to/3GH3imB>  
Kubotan, Pfeffergel 50 ml <https://amzn.to/3ti99f4>  
Schrillalarm, Trillerpfeife <https://amzn.to/3uRQI14>  
Bargeld  
1l Wasser

### **Meine Notizen:**

### Checkliste kleiner Rucksack ergänzende zu 1.

30 – 60 Liter für 1 – 3 Tage <https://amzn.to/3RjRYBW> alternativ

<https://amzn.to/47VtLIW>

Wasser 3 Liter <https://amzn.to/3Rp0y26>

Essen (gefriergetrocknet) <https://amzn.to/48iufIT>

Elektrolyte <https://amzn.to/46U8i1P>

Essgeschirr-Besteck, Becher od. Tasse <https://amzn.to/3GIPNTi>

Kopien von Dokumenten (Personalausweis, Geburtsurkunden, Impfpass, Führerschein)

Erste Hilfe Set <https://amzn.to/47WIKSY>

Siehe Medikamentenliste

Nässeschutz (Poncho oder Regenjacke u. -hose) <https://amzn.to/3GIpH36>

Wasserdichte Säcke, damit im Rucksack alles trocken bleibt <https://amzn.to/48h4wAU>

Kälteschutz (warme + winddichte Kleidung) siehe Kleidungsliste

Funk <https://amzn.to/46VHpKX>

Wasserfilter <https://amzn.to/41pHqph>

(+evtl. Seidenstrumpf zum Vorfiltrern v. groben Schmutz)

Fernglas <https://amzn.to/48dIYoH>

Hygieneartikel <https://amzn.to/4aj8SsU>

Handtuch <https://amzn.to/48e2CRf>

Schüppe zum vergraben der Notdurft <https://amzn.to/3T0ooxv>

Handschuhe <https://amzn.to/3RoAGDs>

Kartenmaterial <https://amzn.to/47TMQLT>

Anzündmaterial Feuerzeug/Feuerstahl o.ä. <https://amzn.to/3TnWsK7>

Mittel gegen Mücken, Zecken etc. <https://amzn.to/48h6kKc>

Telefonnummernverzeichnis (Papierform)

Fotos v. Familienangehörigen (falls vermisst)

### Meine Notizen:

### Checkliste für großen Rucksack ergänzend zu 2.

Rucksack 100 l <https://amzn.to/3t999hw>  
Brusttasche <https://amzn.to/4amE0rl>  
Ergänzender Nässeschutz  
Ergänzender Kälteschutz  
3-6 Liter Wasser  
Medic Pack (Ergänzung zu 2.) <https://amzn.to/48g3S6t>  
Plane oder Zelt <https://amzn.to/3RGpp2O> alternativ <https://amzn.to/41nlGCR>  
Expander <https://amzn.to/4amSKXx>  
Karabiner <https://amzn.to/3NrH4sr>  
„PI“ Päckchen (Draht, Nägel, Haken, Angelhaken, Angelschnur, kleine Zange, Klebeband)  
Hygiene Artikel <https://amzn.to/47WyOJ9>  
Schlafsack <https://amzn.to/3TorB05>  
Isomatte <https://amzn.to/3RC9Rgt>  
Biwaksack <https://amzn.to/3Tp3r5j>  
Wechsel Wäsche (1 Satz Unterwäsche, 1 Satz Strümpfe, 1 Satz Shirt)  
Wechsel Akkus  
Nahrung (leicht) <https://amzn.to/3Nsraya>  
Kocher <https://amzn.to/3REdBOG> alternativ <https://amzn.to/3RdV75W>  
Anzündmaterial, Feuerstahl, Feuerzeug, Schminkpads mit Vaseline  
Klappsäge <https://amzn.to/3tfdDryY>  
Batterien <https://amzn.to/3NsqOHQ>  
Kartenmaterial (Zusatz)  
Kopien von Dokumenten  
Weltempfänger/Kurbelradio <https://amzn.to/3RkHWak>  
Nahrungsergänzung (Vitamin C, Multi) <https://amzn.to/3RkGkXs>  
Etwas Schönes (Glücksbringer/Buch/Andenken)

### Meine Notizen:

## Bekleidungsempfehlungen

**Regenjacke Herren** <https://amzn.to/3tf4WsC>

**Regenjacke Damen** <https://amzn.to/3TFL78L>

**Jacke Herren** <https://amzn.to/3NltXt2>

**Jacke Damen** <https://amzn.to/3NoPocB>

**Poncho** <https://amzn.to/3RnpZkx>

**Fleece Jacke Herren** <https://amzn.to/3GHpjlm>

**Fleece Jacke Damen** <https://amzn.to/3TmiOM6>

**Hose Herren** <https://amzn.to/48hBwZw> **alternativ** <https://amzn.to/3Glr3L4>

**Hose Damen** <https://amzn.to/4ahjVy4> **alternativ** <https://amzn.to/41ngl4P>

**Herren Shirt Merino** <https://amzn.to/3tfmLHS>

**Damen Shirt Merino kurz** <https://amzn.to/3uX4XSt>

**Herren Shirt Merino lang** <https://amzn.to/46VvlcD>

**Damen Shirt Merion lang** <https://amzn.to/41hDszb>

**Slip Herren** <https://amzn.to/4akWlFy>

**Unterhemd Herren** <https://amzn.to/3To8hQx>

**Slip Damen** <https://amzn.to/3thaxyw>

**Unterhemd Damen** <https://amzn.to/3v0pe9J>

**Socken** <https://amzn.to/3GDxbUW> **alternativ** <https://amzn.to/3GEAvPw>

**Mütze** <https://amzn.to/3TpRKvK>

**Buff** <https://amzn.to/48asE7W>

**Handschuhe** <https://amzn.to/3tf76bl> **alternativ** <https://amzn.to/3RGbqdk>

**Baseball Cap** <https://amzn.to/3TiC1yo>

**Schuhe Herren** <https://amzn.to/47Y67fc> **alternativ** <https://amzn.to/3GFyQcr>

**Schuhe Damen** <https://amzn.to/3v4AhhX> **alternativ** <https://amzn.to/47UZUAY>

**Blasenpflaster** <https://amzn.to/3Rkbj5J>