

Notpaket Zuhause

- 14 Liter Wasser je Woche pro Person
- Kerzen und Teelichter, Streichhölzer, Feuerzeuge
- Spirituskocher zur Essenszubereitung
- Wasservorrat für die Hygiene (Wanne befüllen, Plastikkanister benutzen, in denen beispielsweise einmal destilliertes Wasser war), Batterien, Notfall-Radio mit Kurbel, Taschenlampe, Decken,
- Hygieneartikel wie Toilettenpapier, Seifen, Zahnpasta, Waschmittel, Müllbeutel, Zellstofftaschentücher
- Erste-Hilfe-Set mit Schmerzmitteln, fiebersenkenden Wirkstoffen, Aspirin, Fieberthermometer, Hautdesinfektionsmittel, Mittel gegen Durchfall, Kaliumiodid „Lanmacher“ 65 mg-Tabletten bei Radioaktivität (Beipackzettel beachten, bzw. vorher informieren, für was und wen erforderlich!).
- Ebenso Desinfektionsmittel für Gegenstände wie Atemschutzmasken, passgenaue (!) FFP2 oder -3-Masken, denn die sollen Schutz vor gefährlicher Virusinfektion bieten.
- Ein einklappbares Messer nach Möglichkeit mit Glasbrecher, Dosenöffner, Schutzhandschuhe, Nähzeug, Aluminiumfolie,
- Mappe für Dokumente und Brustbeutel
- Bargeld für zwei Wochen (Euro?),
- Medikamentenvorrat für vier Wochen
- Trinkwasservorrat (je Person mindestens 1,5 Liter pro Tag), Feuerlöscher
- Lebensmittel, die auch ohne Kühlung gelagert werden können: Fisch- und Wurstkonserven (ca. 2 kg/Person); Nudeln und andere Hartweizenprodukte, Haferflocken, Büchsenbrot, Reis, Zwieback, Knäckebrötchen, Kartoffeln (ca. 4,6 kg/Person); Gemüse im Glas oder in der Dose wie Mais, saure Gurken, Rotkohl, Sauerkraut, Erbsen und Bohnen (ca. 5,5 kg/Person); Marmelade, Honig, Schokolade etc.; Fette/Öle, Salz, Pfeffer. "

Notpaket Unterwegs

- Warme und regendichte Kleidung
- massives Schuhwerk, ebenfalls wasserdicht
- Kopfbedeckung
- Hose mit mehreren verschließbaren Taschen
- massiver Gürtel mit einem Innenfach für Bargeld und die ganz wichtigen Dokumente (Personalausweis, Geldkarten), an dem folgende Dinge befestigt werden:
 - Sägemesser, einklappbar
 - Feuerzeug
 - kleine Taschenlampe mit mindestens 100 Lumen, Ersatzbatterien
 - Karabinerhaken
 - Kompass
 - Wasserflasche
 - Abwehrspray (nur dann, wenn Sie damit umgehen können und über entsprechende Kenntnisse verfügen, unbedingt auf das Verfallsdatum achten)
 - Kugelschreiber, Kubotan (Kurzstock) als Abwehrwaffe und Glasbrecher.
- Außerdem sind einzupacken:
 - Zweimal Unterwäsche und Socken, Decke, Schlafsack, Weltempfänger, Sturmstreichhölzer, Handschuhe, Erste-Hilfe-Set, Essen und Trinken für drei Tage, Medikamente für 14 Tage, Nähzeug, Strick, Brustbeutel für Geld und Dokumente, Besteck, Kohletabletten, Zahnpasta, Seife, Rasierzeug, Handtuch, Angelschnur, wasserdichte Dokumententasche, eine Rolle Toilettenpapier, Taschentücher, kleiner Spiegel, Schreibzeug inkl. Bleistift mit Spitzer, Teelichter, Kunststofftüten verschiedener Größe.
- Organisieren Sie sich eine Landkarte, denn das Navigationssystem Ihres Handys könnte nicht mehr funktionieren. Das Wichtigste packen Sie im Rucksack nach oben (zum Beispiel Erste-Hilfe-Set), das Schwerste nahe am Rücken... und so weiter und so fort."