



Dein Survival-Kit

Deine vollständige Survival-Packliste

Ein Survival-Kit sollte als Standardausrüstung bei jeder Tour, Expedition und jedem Survival-Training dabei sein. Du weißt nie, wann etwas schief gehen wird, und dein Leben in Gefahr ist. Wenn du ein gut durchdachtes Survival-Kit dabei hast, verbessern sich deine Überlebenschancen erheblich. Für uns ist ein Survival-Kit keine kleine Dose, in die alles hineinpasst. Vielmehr ist es ein kompaktes Ausrüstungsset, das alles nötige bereithält, um dich in der Not zu unterstützen. Dazu gehört auch das Schlaf-Setup, die Kleidung und das Werkzeug.

Es ist wichtig zu verstehen, dass ein Survival-Kit individuell zusammengestellt werden muss und jeder unterschiedliche Arten von Ausrüstung auf seinem Abenteuer benötigt. Du kommst nicht drum herum, dein „Überlebenstasche“ an deine spezifischen Bedürfnisse und die Umstände anzupassen, denen du ausgesetzt bist.

„Es reicht nicht, die beste Ausrüstung zu haben, wenn du nicht gelernt hast, mit jedem Gegenstand richtig umzugehen.“

Bitte vermeide dir ein vorgefertigtes Survival-Kit zu kaufen und stelle dir mit dieser Survival-Packliste selber deine Ausrüstung für deine Outdoor-Touren und Survival-Trainings zusammen. Wichtig ist dabei, dass du bitte auf Qualität setzt und dir nur hochwertig verarbeitetes Equipment zulegst.

Im Folgenden werden die Basis-Gegenstände erläutert, die in einem Survival-Kit enthalten sein sollten. Danach gibt es Tipps zum Erweitern und Verpacken deines ersten Survival-Kits.

Die Survival-Packliste für dein Survival-Kit

Egal wohin du gehst, welchen Gefahren du ausgesetzt sein wirst oder wie viel Erfahrung du hast, du solltest immer ein gut sortiertes Survival-Kit dabei haben. Du trägst genau die Gegenstände mit dir, die du auch mit einem hohen Fertigungslevel nicht in der nötigen Zeit aus Naturmaterialien herstellen kannst, wenn du sie dringend brauchst!

Unser Standard Survival-Kit enthält:

- Werkzeuge
 - Mehrfachwerkzeug
 - Taschenmesser
 - Zangen
- Beleuchtung
 - Taschenlampe
 - zwei Sätze zusätzlicher Batterien
 - Notfallkerzen
- Wasserreinigungstabletten
- Tauwerk
 - Klebeband
 - 30 Meter Paracord
 - 100 Meter Monofilament-Angelschnur
- Feuerstart-Kit
 - Feuerstein- oder Magnesium-Feuerstarter
 - Streichhölzer
 - Notzunder
 - Lupe
- Metalltopf oder Tassen
- Trinkflasche
- große wasserdichte Plane als Isolationsschicht
- Notfallponcho
- Kleiner Schleifstein (DC4)
- Kondome (Wasserbehälter)
- Sicherheitsnadeln
- Nadel & Faden
- nicht verderbliche Lebensmittelrationen für Notfälle
- Schutzplane mit Ösen (Tarp), Mindestgröße 3x3m
- grundlegende Erste-Hilfe- / medizinische Ausrüstung
 - Pflaster in verschiedenen Größen
 - Gaze
 - Elastische Bandage
 - Verbandpäckchen, groß x 2
 - Aspirin
 - Antihistaminika

- Antiseptische Tücher
- Dreifache antibiotische Salbe
- Pinzette
- Rettungsdecke
- Dreiecktuch (Shemagh)
- Rettungssignale
 - Signalspiegel
 - Pfeifen

Verschiedene Schulen und Behörden empfehlen unterschiedliche Gegenstände für das Basis-Survival-Kit, aber die oben aufgeführten Gegenstände sind normalerweise immer enthalten. Beachte bitte, dass diese Elemente die Mindestausrüstung darstellen. Es gibt darüber hinaus viele andere Gegenstände, die du möglicherweise in dein Survival-Kit mit aufnehmen solltest. Im Weiteren werden wir auf die Erweiterung des Sets eingehen.

Der Survival-Spickzettel

Ein Spickzettel sollte alle Informationen enthalten, die in einer Überlebenssituation von Wert sein können. Dies kann Erste-Hilfe-Verfahren, eine Liste geografischer Informationen für die Navigation ohne Karte, Anweisungen zum Binden verschiedener Knoten oder eine Liste essbarer Früchte in der Region umfassen. Eine gute Möglichkeit ist es, diese Liste auszudrucken und zum Schutz gegen Nässe zu laminieren. Es ist einfacher, mehrere kleine Karten, als eine einzelne große Karte einzupacken, wenn deine Liste länger werden sollte.

Die Standard-Ausrüstung

Es versteht sich, dass dein Survival-Kit eine Notfallausrüstung darstellt. Es gibt auf einer Tour die Standardausrüstung, welche du immer dabei haben musst, wenn du der Witterung draußen ausgesetzt bist.

Diese Ausrüstung sollte enthalten: Isomatte, Schlafsack, adäquate Outdoor-Kleidung, Besteck, Teller, Tasse, Zelt (oder du benutzt das Tarp)



Das Anpassen des Survival-Kits

Nachdem du die oben aufgeführten Basiselemente deines Survival-Kits zusammengestellt hast, solltest du überlegen, welche besonderen Anforderungen du bei deinen Touren und Survival-Trainings hast und das Kit danach anpassen.

Du kannst diesen Prozess starten, indem du dir die folgenden fünf Fragen stellst. Die Antworten werden dir helfen, die richtigen Entscheidungen für dein Survival-Kit zu treffen.

1. Wie viele Personen werden dieses Survival-Kit teilen?

Du musst dein Survival-Kit auf die Anzahl der Personen zuschneiden, die in einer Notsituation davon abhängig wären. Wenn du einen Solo-Campingausflug machst, benötigst du nicht so viele Vorräte wie mit einem 8-köpfigen Team. Die Anzahl der Personen, die vom Survival-Kit abhängen, wirkt sich nicht auf alle der im Kit enthaltenen Ausrüstungsgegenstände aus. Zum Beispiel benötigst du nur einen Feuerstarter, egal wie viele Personen in deiner Gruppe sind. Im Gegensatz dazu musst du das Verbandsmaterial anpassen, abhängig von der Größe der Gruppe.

Ergänzungen des Survival-Kits bei mehreren Personen:

- Tourniquet
- Wunddesinfektionsmittel
- ausreichend Lebensmittel
- Wasserreinigungstabletten
- Verbandpäckchen, groß (für jede zusätzliche Person 2 Stück extra)
- Rettungsdecke (für jede Person 1 Decke)
- Schutzplane mit Ösen (Tarp) Mindestgröße 3x3m (ein Trap für maximal 3 Personen)

2. Welchem Notfall könntest du ausgesetzt sein?

Du musst die Bedingungen deiner Tour vor Augen haben. Beispielsweise ist es unwahrscheinlich, dass du beim Kajakfahren einen verstauchten Knöchel bekommen wirst, aber wahrscheinlicher von einer Qualle gestochen zu werden.

Dementsprechend wäre ein schmerzlinderndes Gel hilfreicher als eine Mull-Binde in deinem Erste-Hilfe-Set. Außerdem benötigst du möglicherweise eine Zeckenzange, wenn du im Wald unterwegs bist. Diese Zeckenzange würde dir aber in der Wüste nichts nützen. Dafür packst du dann am besten Sunblocker ein. Du hast viele Gegenstände in deinem Survival-Kit und es ist essenziell sich Gedanken zu machen, was du brauchst und was nicht, um so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig einzupacken.

3. Wo wirst du das Survival-Kit verwenden?

Verschiedene Standorte stellen unterschiedliche klimatische Herausforderungen dar, die du bei deinen Entscheidungen zur Erstellung deines Survival-Kits berücksichtigen musst. Reisen durch den Norden zum Beispiel zwingen dich Wind, Regen und Kälte auszuhalten. Dies kann dazu führen, dass Dinge wie Notfall-Handwärmer und heiße Schokolade in deinem Survival-Kit wichtiger sind als Insektenschutzmittel. Im Gegensatz dazu möchtest du dich auf einen Hitzschlag, Schlangenbiss und strömenden Regen vorbereiten, wenn du in den Tropen unterwegs bist.

Ergänzungen des Survival-Kits in heißem Klima:

- Insektenschutzmittel (DEET 50%)
- Sunblocker
- Camel-Bag (Wasserbehälter)
- Wasserreinigungstabletten (zusätzliche Tabletten)
- Hängematte mit Moskitonetz (Ultraleicht Version)
- Hut oder Base-Cap

Ergänzungen des Survival-Kits in kaltem Klima:

- passende Schlafsäcke
- Gute Biwaksäcke mit GoreTex-Membran

4. Wie viel Erfahrung hast du im Freien?

Je mehr Outdoor-Erfahrung du hast, desto weniger Gegenstände benötigst du im Allgemeinen in deinem Survival-Kit. Wenn du geübt darin bist Feuer zu entfachen, musst du möglicherweise keine Streichhölzer oder Notzunder mitnehmen. Ein Feuerstahl wird hier für dich ausreichend sein. In ähnlicher Weise können erfahrene Outdoor-Enthusiasten Gegenstände wie Müllsäcke anstelle von Ponchos mitnehmen, da diese für eine Vielzahl unterschiedlicher Zwecke verwendet werden können.

5. Wie lange wirst du warten müssen, bis Hilfe eintrifft?

Wenn du am Amazonas unterwegs bist, oder dass Darién Gap überquerst, dann musst du möglicherweise Wochen auf Hilfe warten, bis die Rettungsmannschaft dich in einer Überlebenssituation erreicht. Wenn du dich jedoch nur auf einer Wochentour durch den Schwarzwald begibst, wirst du auf die Rettungskräfte höchstens ein paar Stunden warten müssen. Du solltest diese Überlegung bei der Zusammenstellung deines Survival-Kits berücksichtigen.

Wenn du zum Beispiel lange warten musst bis die Hilfe eintrifft, benötigst du mehr Vorräte, als in einem leicht zugänglichen Bereich. Trotzdem ist es immer ratsam, dass die Vorräte länger halten, als du vor Beginn der Tour einschätzt.

Ergänzungen des Survival-Kits bei längeren Touren:

- zusätzliche Nahrungsmittel
- umfangreiches Reparatur-Set
- umfangreiches Erste-Hilfe-Set
- gegebenenfalls Schusswaffen und Munition (Jagd)
- Survival-Angel-Set

Weitere Überlegungen

Zusätzlich zu den oben aufgeführten Überlegungen solltest du bei der Zusammenstellung deines Survival-Kit einige persönliche Aspekte berücksichtigen.

1. Krankheiten

Wenn du regelmäßig Medikamente einnehmen musst, solltest du in Abhängigkeit von der Dosis und der Länge der Tour die entsprechende Menge mit in dein Survival-Kit einpacken. Bitte bespreche vorher die Tour mit deinem Arzt, wenn du verschreibungspflichtige Medikamente benötigst. Im Ausland beispielsweise wirst du an manche Medikamente nur schwerlich herankommen. Vergiss nicht, dass du möglicherweise auch rezeptfreie Medikamente benötigst.

Wenn du zum beispielsweise häufig an Sodbrennen leidest, möchtest du in deinem Survival-Kit wahrscheinlich einige Antazida hinzufügen. Wenn du an einer Allergie leidest, solltest du zusätzliche Antihistaminika einpacken. Du kannst sogar über das Mitführen eines EpiPen (Epinephrin Injektor) nachdenken, wenn du gegen einen anaphylaktischen Schock gewappnet sein willst.

Bitte beachte, dass du bei Allergien oder der Einnahme von Medikament gezwungen bist, deine Mitreisenden darüber zu informieren, sodass sie im Notfall reagieren können und wissen, wo sie die Medikamente finden.

2. Geld

Häufig im Survival-Kit vergessen! Wenn du in Schwierigkeiten steckst und gezwungen bist die Tour abubrechen, solltest du sicher sein, immer etwas Bargeld in der passenden Währung oder eine funktionierende Kreditkarte in deinem Survival-Kit dabei zu haben. Im Notfall ist es wichtig, Reisekosten, die Unterkunft und Nahrungsmittel davon bezahlen zu können. Bewahre dabei Papiergeld und/oder die Karte immer gut versiegelt auf, um die Dinge vor Nässe und mechanischen Einflüssen zu schützen.

3. Kommunikationsgeräte

In der Regel soll dein Survival-Kit dir helfen, eine Situation zu meistern, in der Hilfe nicht gesichert werden kann. Wenn du mit einem Satellitentelefon ausstatten bist, kannst du auf jedem Punkt der Welt einen Notruf absetzen. Eine leichte und kompakte Möglichkeit ist ein sogenannter Notfallsender, z.B. ein GARMIN InReach Mini. In anderen Situationen kann ein Prepaid-Handy oder ein Funkgerät (stelle sicher, dass du die Frequenz herausfindest, die die lokale Ranger-Station oder die Einsatzkräfte verwenden) alles sein, was du benötigst, um Hilfe zu kontaktieren, wenn du sie am dringendsten brauchst.

4. Multifunktionalität

In einer idealen Welt würdest du für jeden wichtigen Gegenstand in deinem Survival-Kit einen Ersatz mit dir führen. Auf diese Weise hast du, wenn der Gegenstand kaputt geht, ein Backup bereit. In der Realität werden deine Outdoor-Aktivitäten die Größe deines Survival-Kit auf Gewicht und Platz beschränken. Du kannst nicht mehrere Messer, mehrere Taschenlampen und zwei Zangen mit dir im Survival-Kit herumschleppen, wenn du zu Fuß unterwegs bist.

Dies bedeutet, dass du die Verwendung redundanter Gegenstände mit dem von dir zu tragenden Maximalgewicht in Einklang bringen musst. Du kannst diese beiden konkurrierenden Kräfte zwischen Ausrüstungsgewicht und deiner eigenen Ausdauer ausgleichen, indem du Gegenstände mitnimmst die multifunktional sind. Auf diese Weise trägst du in deinem Survival-Kit kein Equipment mit, welches du doppelt hast, aber du profitierst dennoch von einigen Backupoptionen.

Zum Beispiel wird häufig Klebeband zur Reparatur von Kleidung oder Campingausrüstung im Survival-Kit mitgeführt. Dies kannst du zur Not als Pflaster verwenden. Sicherheitsnadeln können zur Reparatur von Kleidung verwendet, in Angelhaken gebogen oder bei Bedarf zum Nähen einer Wunde verwendet werden. Der multifunktionalste Gegenstand ist dein Messer. Zur Not kannst du mit ihm fast alles aus der Natur herstellen- vorausgesetzt du hast die nötigen Fertigkeiten dafür.

Wie solltest du dein Survival-Kit verpacken?

Nachdem du eine Auswahl an Equipment getroffen hast, musst du nun entscheiden, wie du dein Survival-Kit verpackst. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Möglichkeiten und jede hat ihre eigenen Stärken und Schwächen. Man kann sich über dieses Thema den Kopf zerbrechen und viel falsch machen.

„Dein Survival-Kit muss sozusagen immer mit dir „mitwandern“. Du darfst nicht die Möglichkeit haben es irgendwo zu vergessen.“

Wenn du dir die Liste für dein Survival-Kit anschaust, dann wird dir auffallen, dass du diese Gegenstände nicht in eine kleine Dose verstaut bekommst. Wichtig ist auch, dass du dein Kit praktisch immer griffbereit hast, wenn du es brauchst. Es nützt dir nichts, wenn du alle unten im Rucksack verstaut hast und du bei einer Tagestour die Hälfte im Camp vergisst und nicht mehr zurückfindest.

Das Survival-Kit muss immer mit dir „mitwandern“. Um das zu gewährleisten nutze ich ein spezielles System, das sich über die Jahre bewährt hat und sicherstellt, dass die wichtigsten Gegenstände in

einer Notsituation griffbereit sind. Nachfolgend will ich dir zeigen, wie ich es für meine Touren rund um den Globus handhabe:

- **Tagesrucksack:** Ein 20 Liter Rucksack wird in den allermeisten Fällen reichen, um all die wichtigen Gegenstände aus deinem Survival-Kit, inklusive eines Camel-Bags mit Wasser, zu transportieren. In der Wildnis hast du den Rucksack immer dabei, wenn du auf Tagestouren geht um zu jagen oder fischen. Dabei bist du nicht gezwungen auf andere wichtige Sachen aus deiner Ausrüstung zu verzichten, denn du wirst genügend Platz in deinem Rucksack haben.
- **Gürtel & Hüfttasche:** Diese Taschen werden normalerweise aus Cordura (Nylon-Gewebe) hergestellt und sind mit einem Reißverschluss und Molle-Schlaufen ausgestattet. Sie sind wahrscheinlich die beliebtesten Aufbewahrungsmöglichkeiten für ein Survival-Kit. Gürtel und Hüfttasche sind leicht im Rucksack zu verstauen, bieten jedoch keinen großen Schutz vor Nässe.
- **Der Survival-Gürtel:** Auf die Idee kam ich bei einem Gespräch mit Rüdiger Nehberg. Er zeigte mir stolz seinen Survival-Gürtel, den er eingerahmt an der Wand präsentierte. Die Geschichten, die er rund um diesen Gegenstand erzählte, wie oft er ihn gebaut hatte, war beeindruckend. Die Vorteile liegen klar auf der Hand, denn wenn du einen stabilen Gürtel und stabile Taschen verwendest, dann wandert das Kit im wahrsten Sinne des Worts immer mit dir mit. Egal wo du hingehst, es ist dabei. Ich benutze einen stabilen Einsatzgürtel (Jed Belt) mit einer Tasche, in dem ich die essenziellsten Gegenstände meines Survival-Kits verstau und eine Tasche, in der mein Erste-Hilfe-Kit verstaut ist. Natürlich hängt noch ein großes Survival-Messer am Gürtel. Habe ich den kleinen Rucksack auf, ist der Gürtel an meiner Hüfte. Bin ich mit dem großen Rucksack unterwegs, ist das Kit in den Seitentaschen griffbereit verstaut.
- **Schutzkoffer (Peli-Case):** Hartschalen Koffer sind zwar schwerer, sperriger und schwieriger zu verpacken als Taschen oder Dry-Bags, schützen jedoch dein Survival-Kit besser. Wenn du mit dem Geländewagen oder auf einer Expedition im Amazonas unterwegs bist, ist dies oft eine unumgängliche Art deine Sachen zu schützen.
- **Dry-Bag:** Wenn dein Abenteuer auf oder in unmittelbarer Nähe von Wasser stattfindet, ist es eine gute Idee, dein Survival-Kit in einem wasserdichten Beutel zu verpacken, damit du verhindern kannst, dass die Ausrüstung durchnässt oder unter die Wasseroberfläche sinkt. Oft ist es am sinnvollsten dein Survival-Kit in deinem Rucksack, zusammen mit deinem Survival-Gürtel, in einem Dry-Bag zu verstauen. Geht es auf eine Wanderung in das Landesinnere, bleibt der Beutel einfach im Basecamp.

Kombinationen

Bist du auf einer Wanderung mit einem großen Rucksack, kannst du den leeren Tagesrucksack im großen Rucksack verstauen. Die anderen Ausrüstungsgegenstände des Survival-Kits verstaut du dann immer an derselben Stelle, gut zugänglich in den Außentaschen deines Rucksacks.

Bist du dann an deinem Camp angekommen und machst von dort aus Tagestouren, lässt du den großen Rucksack dort und verstaut alle sperrigen Ausrüstungsgegenstände des Survival-Kit im Tagesrucksack. Danach schnallst du dir deinen Survival-Gürtel mit den beiden Taschen und deinem Survival-Messer um.

Die Farbe der Ausrüstung

Es ist im Notfall viel einfacher dein Survival-Kit zu finden, wenn es hell oder reflektierend ist. Ganz besonders das Tarp oder der Notfall Biwaksack könnten signalfarben sein, sodass die Rettungsmannschaft sie aus der Ferne oder aus der Luft besser wahrnehmen kann.

Tipp

Wenn du alles über die professionelle Zusammenstellung von Survival-Kit, Erste-Hilfe-Kit und Survival-Gürtel wissen willst, dann besuche [HIER](#) unser Survival-Wiki und mach dich schlau!

Besuche ein Survival-Training

Die Aufbewahrung eines Survival-Kits ist eine sehr persönliche Sache. Dein Leben könnte irgendwann von dieser Entscheidung abhängen. Du solltest über die möglichen Szenarien im Vorhinein nachdenken und dein Bestes tun, um die Gegenstände zusammenzustellen, die dir in den zu erwartenden Situationen weiterhelfen. Wie schon anfangs erwähnt, ist es essenziell mit den Gegenständen richtig umgehen zu können, die im Survival-Kit enthalten sind. Ein passendes Survival-Training bereitet dich auf den Notfall vor. So kennst du unter Stress die passenden Überlebensstrategien, weißt die Gegenstände aus deinem Survival-Kit anzuwenden und bist in einer Notsituation handlungskompetent.

Unsere Survival- & Wildnisschule-Lupus ist **die erste Schule in Deutschland**, welche nach dem „Holistic-Survival“ sein Kurs- und Ausbildungsprogramm gestaltet. So fördern wir all deine Fähigkeiten, deinen Körper, Geist, die Sinne und schulen deine Überlebenstechniken.

Doch bevor du an einem unserer Trainings teilnimmst, kannst du dich hier mit Übungen auf deine Expeditionen, Jagd-Touren und anderen Survival-Abenteuer vorbereiten! **Downloade hier kostenlos deine Survival-Trainingspläne:**

1. Survival-Trainingsplan – **Sinnesschulung**
2. Survival-Trainingsplan – **Outdoor-Bodyweight-Training**
3. Survival-Trainingsplan – **Wahrnehmung & Resilienz**
4. Survival-Trainingsplan – **Survival-Skills**