

Der Notfall-Rucksack für Vegetarier und Veganer

Wir haben ihn so konzipiert, dass er für 3-5 Tage reicht und Veganern und Vegetariern hilft, schlimme Zeiten zu überstehen bei Katastrophen, Stromausfällen, wenn man sein Haus/Wohnung verlassen muss oder im Wald etc. übernachten muss.

Normalerweise findet man innerhalb von 5 Tagen Rettung.

Beim Inhalt des Notfall-Rucksacks sollte Wert auf robuste Dinge gelegt werden.

Wir haben uns einen gebrauchten, aber sehr robusten Notfall Rucksack besorgt, der aber gefüllt noch gut zu tragen ist. Probiert es aus, wie viel ihr tragen könnt. Wenn ihr selber als Frau z.B. nur 45-50 kg wiegt, solltet ihr euren Rucksack nicht mit 15 – 20 kg beladen...

Deshalb sollte der Rucksack von guter Qualität sein, ebenso wie der Schlafsack und die Kleidung. In Militärshops bekommt man genauso wie manchmal in Secondhand Läden durchaus gute Dinge zu kaufen.

Unser Rucksack sollte für bis zu fünf Tagen gepackt sein, um uns zu versorgen und warm und trocken zu halten. Unser hat 80 Liter Inhaltsvermögen. Eurer kann ruhig kleiner sein, dass müsst ihr selber ausprobieren.

Wir als Veganer und Vegetarier haben hier eine Beispielliste, was in unserem Rucksack drin ist:

Ein Zelt, das imprägniert ist (für max. 2 Personen. Es sollte sehr leicht sein und probiert es vorher so oft aufzubauen, bis ihr es aus dem „eff-eff“ könnt...)

Schlafsack, wenn möglich, wasserabweisend

Eine Isomatte gegen Kälte

Wasserdichte Stiefel (eine Nummer größer kaufen, falls ihr Einlegesohlen und 2-3 Paar Socken tragt. Ideal sind Thermo-Sohlen, Infrarot-Sohlen)

Wasserabweisende Kleidung (Jacke, Hose, Mütze)

Kleidung sollte praktisch und wärmespeichernd sein (z.B. Fleecepullover, -jacken und -hosen), in mehrfacher Ausführung. Zwei Mützen sind wichtig, eine Basecap und eine Wintermütze.

Zwei Paar Handschuhe. Einmal Arbeitshandschuhe und einmal gefütterte Winterhandschuhe. Ideal dazu aus den Ein-Euro-Läden: Taschenwärmer.

Ein bis zwei Brillen (wir haben eine normale Sonnenbrille und eine gelbgetönte), wer mag kann auch eine Skibrille mitnehmen.

Großer Regenschirm, der nicht nur als Regenschutz dient, sondern auch als Schutz- und Abwehrgerät. Manche benutzen als Schutz auch eine Zwillie, die man mit Eicheln oder kleinen Steinchen „füttern“ kann.

Zum Kochen haben wir einen Esprit Kocher und ein Paket Holz- und Kohleanzünder (entweder die weißen oder die braunen ökologischeren), dazu aus Edelstahl ein Gefäß mit Löchern (wird als Besteckbehälter oft für kleines Geld verkauft.) Dort kann mit wenig Aufwand anhand eines Anzünders und kleinem Holz und Tannenzapfen etc. schnell ein Feuer entfacht werden. Streichhölzer, Feuerzeuge und Survival Brenner sind gut.

Ideal dazu ist das Bundeswehr Essgeschirr mit Topf, sogenannter Henkelmann (oder etwas anderes Artverwandtes).

Eure Wasserflasche sollte leicht sein, denn sie wiegt gefüllt ja auch etwas. „Unkaputtbar“ wäre ideal.

Zur Nahrung: Wir haben einige Dosen veganen Eintopf dabei, 500 Gramm Dinkelkörner, 2 Dosen Dosenbrot, Dinkelzwieback, Vitamin C Tabletten, Spirulina und Chlorella Algen Tabs, schwarzer Schungit und Zeolith (einige Steine zur Energetisierung und Entgiftung von Wasser), 100 Gramm gutes Salz (z.B. Steinsalz), 3 Dosen veganer Brotaufstrich, 2-3 Päckchen Nuss-Mischung, 100 Gramm Schwedenkräuter, Butter oder Kokosfett (in Dose) und was ihr gerne esst und mitnehmen möchtet.

Papiertaschentücher, eine Rolle Toilettenpapier oder eine Packung Feuchttücher, die man auch zum Hände abputzen nehmen kann, wenn kein Wasser da ist, 200 Gramm Olivenöl (am besten ozonisiert, wird mit Ozongerät so behandelt, dass ist das ideale Mittel um den Körper an Stellen, wo die Sonne hin scheint, einzuölen als Schutz.) Immer Kopfbedeckung tragen.

Taschenmesser (so in der Art von einem Schweizer Taschenmesser mit Mehrfach Funktionen), kleine Handsäge, dazu ein dickes Seil, das einige Meter lang ist und man sich notfalls auch um den Wams schnüren kann. Eine Axt, die nicht zu groß ist, um Holz zu machen oder sich einen Weg zu bahnen.

Wir haben zwei Taschenlampen: Eine mit Solar betrieben und die zweite mit Kurbel. Radio (Weltempfänger) mit Kurbel wäre auch sinnvoll.

Kulturbeutel: Gefüllt mit Zahnpasta, eventuell Zahnseide, Salzwasser in Glas zum Zähne putzen, Kamm, Haargummis bei langen Haaren, ein Desinfektionsmittel eventuell und Wasserdesinfektionstabletten, Olivenölseife, Medikamente, falls ihr welche benötigt, Frauen ev. Tampons, Kohletabletten bei Krankheit / Durchfall, Pflaster Packungen, Nagelschere, Nagelfeile, Band auf Rolle, ideal Zwirn oder anderes festes Band, Knöpfe zum annähen und Nähadelset,

Katadyn Wasserfilter mobil wäre sinnvoll, eine Fahrrad oder Wanderkarte der Region, in der ihr seid,

einen Kompass (macht euch schlau, wie man den Kompass liest und wie man richtig nach Karte sich orientiert)ihr solltet die Gegend schon erkundet haben mit dem Fahrrad oder zu Fuß und nach Höhlen / Verstecken Ausschau gehalten haben...

Wo sind Quellen, Wälder in der Nähe...

Etwas zum Aufschreiben, ein Block, mehrere Stifte, einen wasserfesten wäre sinnvoll

Kopien eurer wichtigen Papiere und Ausweise eingeschweißt mit Laminiergerät.

100 – 200 Euro in Münzen und kleinen Scheinen.

(Wer hat, kann auch Gold- und Silbermünzen oder kleinen Barren dabei haben)

Eine Lupe (eventuell zum Feuer machen oder Lichtzeichen geben, eine Trillerpfeife, um Hilfe zu holen, wasserfestes Klebeband, wenn möglich, zumindest sehr robustes, ein Hammer, eine Packung Nägel und euer Handy, wenn ihr denn eins habt... Wir haben keins. Manchmal lassen sie sich an Kombi-Kurbelgeräten mit aufladen...

Einen Dosenöffner nicht vergessen und ein Survival Buch (z.B. eins von Johannes Allgäuer...)

Das ist unsere momentane Liste (kann gerne durch eure Ratschläge verbessert werden).

Dazu: Angstfrei und voller Vertrauen in unseren Schöpfer, GOTTVATER, den wir liebevoll VATER nennen, der uns immer beschützt und behütet und auch leitet und führt!

Wir haben zwei Rucksäcke und einige Dinge aufgeteilt...

Liebe Grüße, Johannes und Flora (Stand: 2018)