

Natur | Selbstvorsorge - Checkliste

Verein Abenteuer Wildnis

www.natour.at

Wichtiges

Sei vorbereitet !

In einer immer schnelleren und unvorhersehbaren Welt ist es wichtig, dass du dich mit der Natur auseinandersetzt und lernst, dich selbst vorzubereiten. Das heißt nicht, dass du Angst haben musst – es geht um Verantwortung, Wissen und Sicherheit für dich und deine Lieben.

Die Natur bietet alles, was wir zum Leben brauchen. Wer lernt, Feuer zu machen, Wasser aufzubereiten oder Nahrung bewusst zu nutzen, gewinnt Unabhängigkeit und Selbstvertrauen. Schon kleine Fertigkeiten können in Notfällen oder Krisensituationen entscheidend sein.

„Stell Dir vor, plötzlich ist der Strom weg, und das im Winter, alles dunkel. Hast Du Kerzen, ein Feuerzeug, Zünder ?“

Auf dieser Seite findest du praktische Tipps, Ideen und Anleitungen, wie du dich auf verschiedene Situationen vorbereiten kannst – vom Stromausfall bis zu extremen Wetterlagen. In den Unterseiten zu **Nahrung, Wasser, Wärme, Kleidung etc.** und weiteren Themen zeigen wir dir Schritt für Schritt, wie du vorbereitet bist und natürliche Ressourcen sinnvoll nutzt.

Natur & Selbstvorsorge heißt: vorbereitet sein, selbst handeln können und die Verbindung zur Natur bewusst erleben – in einer Welt, die immer komplexer wird.

Mentale Vorbereitung

In Krisenzeiten ist Ruhe die wichtigste Ressource. Plane, beobachte, entscheide überlegt.

Tipps:

- Ruhig bleiben
- für Kinder vorsorgen, Spielzeug etc.
- Warmen Raum nutzen
- Energie sparen
- Natur als Ressource begreifen
- Nachbarschaft & Gemeinschaft stärken
- mit Freunden und Familie und Nachbarschaft schon vorher das Verhalten in einem Notfall besprechen

wichtige Links

- [Zivilschutz Österreich](https://www.zivilschutz.at/) – Offizielle Krisenvorsorge-Informationen der Republik Österreich, inkl. Broschüren und Checklisten, die hier im [Downloadbereich heruntergeladen](#) werden können
www.zivilschutz.at
- **Zivilschutz-Infos & Apps** – Warnungen, Verhalten in Krisen
- **Wetterwarnungen & Hochwasserinfos** – z.B. ZAMG, regionale Warnungen

Notfallrucksack (Evakuierung)

Ein Notfall-Rucksack sollte immer griffbereit sein, für schnelle Evakuierung oder kurzfristige Isolation.

Es muss ja nicht immer ein Blackout sein, oder ein Kriegsfall, es braucht nur mal ein Haus- oder Wohnungsbrand sein.

Achtung bezüglich Deines KFZ !

Auto möglichst immer voll tanken, um im Notfall mobil zu sein. Überlege auch alternative Transportmöglichkeiten, falls Tankstellen oder Straßen blockiert sind.“

Checkliste:

- Wasser + Filter
- Lebensmittel für 1–2 Tage
- Messer / Multitool
- Stirnlampe
- Erste-Hilfe-Set
- Kopien wichtiger Dokumente (evtl. foliert)
- Handy + Powerbank
- Futter & Leine / Transportbehälter für Haustiere

Checkliste

Wasser - höchste Priorität

Wasser ist das wichtigste Element der Vorsorge. Ohne ausreichend Trinkwasser kannst du nur wenige Tage überleben. Plane sowohl Trink- als auch Brauchwasser ein.

Checkliste:

- Trinkwasser: 2–3 l pro Person/Tag
- Wasser für Haustiere: 0,5–1 l/Tag
- Wasserkaraffe (10–20 l Gesamtvorrat) + PET Flaschen
- Outdoor-Wasserfilter
- Wasseraufbereitungstabletten
- Brauchwasser für Kochen & Waschen einplanen

Lebensmittel - haltbar & einfach

Vorräte sollten einfach zuzubereiten und lange haltbar sein. Denk an Energie, Eiweiß und Wohlbefinden.

Wenn Du Dir ein kleines „Notfalls-Lager“ anlegst, dann muss das nicht viel kosten – du kannst es auch täglich immer wieder verwenden, und stetig wieder auffüllen – je nach Haltbarkeitsdatum.

Checkliste:

- Reis, Nudeln, Haferflocken
- Linsen / Bohnen (Dose oder trocken)
- Kartoffelpüree (Pulver), Knäckebrot / Zwieback
- Dosenfisch, Dosenfleisch, Dosensuppen und Dosengerichte, Nüsse, Erdnussbutter, Pflanzenöl
- Tee, Kaffee, Honig, Schokolade
- Salz & Gewürze
-

Vorrat für Haustiere

Vergiss nicht deine vierbeinigen (oder gefiederten/kleineren) Freunde. Auch sie brauchen Futter, Wasser und Sicherheit.

Checkliste:

- Futter für 7–10 Tage (Hund, Katze oder andere Tiere)
- Ersatzleine / Transportbehälter
- Fress- & Trinknapf (faltbar)
- Leckerlis / Stressreduktion
- Decke / Isomatte

Kochen und Wärme

Selbstversorgung bedeutet auch, kochen zu können und warm zu bleiben. Das gilt drinnen wie draußen.

Checkliste:

- Gaskocher + Kartuschen – Achtung gewisse Gaskartuschen zB. Butan funktionieren nicht bei Minusgraden
- Feuerzeug & Streichhölzer
- Topf / Pfanne, Thermoskanne
- Warme Decken, Schlafsack
- Schwedenofen, Werkstattofen etc. wenn vorhanden
- Optional (Outdoor / Hütte): Zeltofen, Brennholz, Axt, Säge, Feuerstahl & Zunder
- wenn Du ein kleines Zelt hast, dann kannst Du das z.B. in einem Raum aufstellen – du schaffst so einen Raum im Raum und das ist wärmer
- **verwendest Du Gas im Innenraum, normalerweise ist das nicht empfehlenswert, aber immer wieder die Fenster öffnen und ganz wichtig ist ein batteriebetriebener Kohlenmonoxid Melder !!!**

Licht und Energie

Licht und Energie sichern Komfort, Orientierung und Sicherheit in der Dunkelheit.

Checkliste:

- Stirnlampe, Taschenlampe
- Ersatzbatterien, Powerbank, Autobatterie, Powerstation, Solarpanel (faltbar) zum Aufladen
- Solarladegerät
- Kerzen (nur beaufsichtigt)
- Teelichter

Medizin und Hygiene

Gesundheit und Hygiene sind in Krisenzeiten entscheidend – sowohl für dich als auch für dein Haustier und dein ganzes Umfeld

Checkliste:

Persönlich:

- Regelmäßige Medikamente (mind. 10 Tage)
- Erste-Hilfe-Set, Desinfektionsmittel, Pflaster, Verbände
- Schmerzmittel, Feuchttücher
- Toilettenpapier, Müllsäcke

Haustiere:

- Zeckenzange, Pfotensalbe, Desinfektion
- Ersatzdecke

Kleidung & Schlafen

Gegen Kälte und Nässe gewappnet zu sein, schützt vor Krankheiten und reduziert Stress.

Checkliste:

- Warme Socken, Unterwäsche, Mütze, Handschuhe
- Wetterfeste Kleidung
- Isomatte
- Schlafsack
- gute Schuhe, wenn im Winter, dann wärmende Schuhe

Kommunikation - Notfallpläne und Geräte

Im Krisenfall ist Kommunikation entscheidend – aber man darf sich **nicht auf Handy oder Internet verlassen**. Wenn Strom oder Mobilfunkmasten ausfallen, funktionieren viele Geräte nicht mehr. Deshalb ist es wichtig, **vorzudenken** und alternative Kommunikationswege vorzubereiten.

Checkliste & Tipps:

- **Notfallradio:**
 - Batterie, Solar oder Kurbelantrieb

- Informationsquelle für aktuelle Nachrichten und Warnungen
- **Powerbank & Ersatzbatterien** für kritische Geräte
- **CB-Funkgerät / Kurzwellenfunk:** kann im Notfall helfen, mit Freunden oder Nachbarn Kontakt zu halten
- **Papier & Stift:** Telefonnummern, Adressen, Treffpunkte notieren
- **Vorab-Absprachen:**
 - Mit Familie, Freunden oder Nachbarn Treffpunkte und Abläufe festlegen
 - Notfallkontakte aufschreiben, für den Fall, dass Anrufe nicht möglich sind
 - Klare Regeln für Evakuierung oder Zusammenfinden bei Stromausfall
- **Lokale Gemeinschaft einbeziehen:** Nachbarschaftsnetzwerke können helfen, Infos und Hilfe zu koordinieren

Wichtig:

*Plane so, als ob **Handy, Internet und Strom komplett ausfallen**. Je besser du im Vorfeld alles abstimmt, desto sicherer bist du im Ernstfall.*

Geld & finanzielle Vorsorge

Auch Geld ist in Krisenzeiten ein Notfallbedarf. Bankautomaten, Kartenzahlung oder Apps können ausfallen. Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen sorgt dafür, dass du weiterhin einkaufen oder Dienstleistungen bezahlen kannst.

Checkliste:

- Bargeld in kleinen Scheinen (z. B. 5 €, 10 €, 20 €)
- Münzen für kleinere Beträge
- Gesamtbetrag: orientierend 100–200 € pro Haushalt (je nach Größe)
- Gut versteckt und sicher aufbewahren

Ausrüstungsempfehlung

Wasser

- Wasserkarister (10–20 l)
 - Outdoor-Wasserfilter oder Filterflasche
 - Wasseraufbereitungstabletten
 - Zusätzliche Trinkflaschen
-

Lebensmittel

- Vorratsbehälter / Boxen für haltbare Lebensmittel
 - Campinggeschirr / Vorratsdosen
 - Konservenöffner / Dosenheber
 - Thermosflasche für warme Getränke
-

Haustiere

- Faltbarer Napf für Futter & Wasser
 - Transportbox oder Hundetasche für kleine Tiere
 - Decken / Isomatten
 - Leckerlis für Stressreduktion
-

Kochen & Wärme

- Gaskocher + Kartuschen
- Kohlendioxidmelder !

- Streichhölzer / Feuerzeug / Feuerstahl
 - Töpfe / Pfannen für Camping / Notfall
 - Schlafsack oder Notfallschlafsack
 - Warme Decken
-

Licht & Energie

- Taschenlampe oder Stirnlampe
 - Ersatzbatterien
 - Powerbank / Solarladegerät / Powerstation / Solarpanel zum Laden
 - Kerzen (nur beaufsichtigt)
-

Medizin & Hygiene

- Erste-Hilfe-Set (inkl. Pflaster, Verbände, Desinfektion)
 - Feuchttücher / Toilettenpapier
 - Persönliche Medikamente für 7–10 Tage
 - Haustier-Medizin / Zeckenzange / Pfotensalbe
-

Kleidung & Schlafen

- Wetterfeste Jacke / Hose
 - Warme Socken, Mütze, Handschuhe
 - Isomatte oder Outdoor-Matte
 - Ersatzunterwäsche
-

Notfall-Rucksack

- Messer / Multitool
 - Kopien wichtiger Dokumente
 - Handy + Powerbank
 - Wasser & Lebensmittel für 1–2 Tage
 - Futter & Leine / Transportbehälter für Haustiere
-

Kommunikation

- Notfallradio (Batterie, Solar, Kurbelantrieb)
 - CB-Funkgerät / Kurzwellenfunk (optional)
 - Papier & Stift für Telefonnummern, Treffpunkte
 - Vorab-Absprachen mit Familie, Freunden und Nachbarn
-

Hinweis:

Die Liste ist als Orientierung gedacht – nicht alles ist zwingend nötig. Du kannst sie nach deinen persönlichen Bedürfnissen, Wohnsituation und Haustieren anpassen.

