



Prepper Checkliste

Lebensmittel

- Wasser
- Nudeln
- Reis
- Hafenflocken
- Gemüsekonserven
- Obstkonserven
- Fischkonserven
- Fleischkonserven / Wurst im Glas
- Fertiggerichte (Dose)
- Ketchup
- Zucker
- Salz
- Honig
- Dosenbrot
- Energieriegel
- Trockenobst

Hausapotheke

- Verbandskasten
- Haut- und Wunddesinfektionsmittel
- Fieberthermometer
- Splitterpinzette
- Schmerztabletten
- Fiebersenker
- Erkältungsmedizin
- Medikamente gegen Durchfall
- Multivitamin-tabletten
- ggf. deine Medikamente

Hygieneartikel

- Toilettenpapier
- Taschentücher
- Seife
- Waschmittel
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Müllbeutel
- Flächendesinfektionsmittel
- ggf. Damenhygieneartikel

Ausrüstung

- Kerzen und Teelichter
- Taschenlampen
- LED-Notlicht
- Batterien
- Dosenöffner
- Besteck
- Geschirr
- Campingkocher
- Outdoor-Messer
- Axt oder Säge
- Panzertape
- Feuerzeug / Streichhölzer
- Powerbank (Solar)
- Netzunabhängige Lademöglichkeit
- Notradio

Prepper
Dude

PREPPER DUDE

<https://www.prepper-dude.de>