

GHB

Inhaltsverzeichnis

- [I. Zweck und Einsatzgebiet eines Get Home Bags](#)
- [II. Anforderungen an einen GHB](#)
- [III. Inhalt eines Get Home Bags](#)
- [IV. Planung und individuelle Anpassung](#)

Ein [Get Home Bag](#) (GHB) ist ein zentrales Element für Prepping-Strategien, speziell für diejenigen, die jederzeit bereit sein möchten, nach Hause zu gelangen, falls unerwartete Notlagen auftreten. Im Gegensatz zu einem klassischen *Bug Out Bag* (BOB), der für eine längere Evakuierungssituation konzipiert ist, dient der *Get Home Bag* dazu, die unmittelbaren Bedürfnisse zu decken, um den Weg zurück nach Hause oder zu einem sicheren Ort zu ermöglichen. Dieser Rucksack ist kleiner, kompakter und auf Mobilität ausgerichtet, da er in erster Linie für den Einsatz über einige Stunden bis hin zu einem Tag vorgesehen ist.

I. Zweck und Einsatzgebiet eines Get Home Bags

Ein GHB ist für Situationen gedacht, in denen man sich abseits seines Zuhauses aufhält und eine unerwartete Krise eintritt. Diese Krise könnte durch Naturkatastrophen, technische Ausfälle, Unruhen oder auch durch terroristische Anschläge ausgelöst werden. Der Hauptzweck des GHB ist, sicherzustellen, dass man sich – auch bei eingeschränkter Verkehrsinfrastruktur oder anderen Widrigkeiten – nach Hause begeben kann. Der Fokus liegt auf Mobilität, Effizienz und Grundversorgung.

II. Anforderungen an einen GHB

Ein gut zusammengestellter GHB sollte bestimmte Anforderungen erfüllen, um im Ernstfall zuverlässig zu funktionieren:

- **Leicht und handlich:** Da man sich mit dem GHB potenziell über längere Strecken bewegen muss, sollte er leicht und kompakt sein. Ein schwerer Rucksack kann die Mobilität einschränken und unnötig ermüden.
- **Robust und wetterfest:** Der GHB sollte aus strapazierfähigen Materialien bestehen und wetterfest sein, um Ausrüstung und Vorräte auch bei Regen oder starker Sonneneinstrahlung zu schützen.
- **Unauffällig:** Ein auffälliger Rucksack könnte im Krisenfall unerwünschte Aufmerksamkeit erregen. Ein GHB sollte möglichst schlicht und unauffällig sein, um das Risiko von Übergriffen zu verringern.

III. Inhalt eines Get Home Bags

Ein GHB sollte nur das Nötigste enthalten, was für die unmittelbare Rückkehr nach Hause erforderlich ist. Hier eine detaillierte Auflistung der wichtigsten Kategorien:

- **Wasser und Wasseraufbereitung:** Da der Körper in Notsituationen schnell dehydrieren kann, sollte der GHB mindestens eine kleine Flasche Wasser enthalten. Zusätzlich sind leichte Wasseraufbereitungsmethoden wie Wasserfilterstrohhalme oder Tabletten sinnvoll, um unterwegs aus natürlichen Quellen zu trinken.
- **Nahrung:** Einfache, kalorienreiche Snacks wie [Energieriegel](#), Nüsse oder Trockenfrüchte bieten schnelle Energie und nehmen wenig Platz ein. Nahrung, die ohne Zubereitung verzehrfertig ist, ist ideal für einen GHB.

- **Erste-Hilfe-Ausrüstung:** Eine kleine Erste-Hilfe-Tasche mit Wundverbänden, Desinfektionsmitteln und Schmerzmitteln gehört zur Grundausrüstung. Für kleine Verletzungen oder Unwohlsein kann sie lebensrettend sein.
- **Schutzkleidung und Wetterschutz:** Je nach Klima und Jahreszeit sind eine leichte Regenjacke, ein Poncho oder zumindest ein wasserdichter Überzug nützlich, um sich gegen die Elemente zu schützen. Auch ein dünner Pullover oder eine Wärmeschutzdecke kann sinnvoll sein.
- **Beleuchtung:** Eine kompakte, zuverlässige Taschenlampe sowie Ersatzbatterien oder ein handbetriebenes Ladegerät sind essenziell, um in der Dunkelheit sicher voranzukommen.
- **Werkzeuge und Selbstverteidigung:** Ein kleines Mehrzweckwerkzeug oder Taschenmesser kann vielseitig eingesetzt werden, ebenso wie eine kompakte Pfefferspraydose zur Selbstverteidigung.
- **Kommunikation und Navigation:** Eine einfache Karte der Umgebung und ein Kompass ermöglichen eine grundlegende Orientierung. Da Handynetze ausfallen können, kann ein tragbares [Funkgerät](#) nützlich sein, um im Notfall Signale abzugeben oder Informationen zu empfangen.
- **Bargeld und Notizen:** In einer [Krisensituation](#) können elektronische Zahlungsmittel unbrauchbar werden. Bargeld in kleinen Scheinen ist sinnvoll, um gegebenenfalls kleine Einkäufe tätigen zu können.
- **Schuhe und zusätzliche Socken:** Sollte man in unpraktischem Schuhwerk unterwegs sein, kann ein Paar feste, bequeme Schuhe und Ersatzsocken die Beweglichkeit deutlich erhöhen.

IV. Planung und individuelle Anpassung

Da der optimale Inhalt eines GHB von den individuellen Lebensumständen, dem täglichen Arbeitsweg und dem regionalen Klima abhängt, sollte jeder Prepping-Interessierte seinen GHB an seine persönlichen Bedürfnisse anpassen. Dabei ist es ratsam, regelmäßig den Inhalt auf seine Verwendbarkeit und Haltbarkeit zu überprüfen, um sicherzustellen, dass er stets einsatzbereit ist.

Anpassungen an den jeweiligen Lebensraum: In städtischen Gebieten könnten z. B. Atemschutzmasken zur Grundausrüstung gehören, während in ländlichen Regionen vielleicht ein Fernglas hilfreich sein könnte, um größere Distanzen zu überblicken. Auch saisonale Schwankungen sollten berücksichtigt werden, da zusätzliche Kleidung oder wasserfeste Ausrüstung im Winter entscheidend sein kann.

Erfahrung und Übung: Ein GHB ist nur dann wirklich nützlich, wenn man ihn auch effektiv zu nutzen weiß. Es ist daher ratsam, gelegentlich ein Szenario zu simulieren, um die Handhabung des GHB zu üben und eventuelle Schwachstellen oder Optimierungsmöglichkeiten zu erkennen.