KRISENBEREIT

72 STUNDEN

AUF DICH ALLEIN GESTELLT

Der Notfall-Ratgeber für dich und deine Familie



Stromausfall · Wasserausfall · Unwetter · Brand · Erste Hilfe · Kein Netz

Was machst du, wenn morgen drei Tage lang der Strom weg ist?

Dr. Hartmut Sauer

KOSTENLOS · ZUM BEHALTEN UND WEITEREMPFEHLEN

Bevor du loslegst

Dieser Ratgeber soll dir helfen, ruhig und vorbereitet zu sein. Er ersetzt keine Fachleute.

Haftungsausschluss

Alle Inhalte wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen zusammengestellt (Stand November 2026). Eine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität wird nicht übernommen. Die Umsetzung der Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Keine Fachberatung

Die Hinweise zu Gesundheit und Medikamenten ersetzen keine ärztliche oder pharmazeutische Beratung. Die Hinweise zu Recht, Notwehr und Selbstschutz ersetzen keine Rechtsberatung. Die Hinweise zu Geld und Edelmetall sind keine Anlageberatung.

Sicherheit geht vor

Offene Flammen, Gaskocher, Heizgeräte, Generatoren und Kraftstoff können Brände und Kohlenmonoxid-Vergiftungen verursachen. Beachte immer die Gebrauchsanweisung der Hersteller und die Anweisungen von Behörden und Einsatzkräften.

Aktualität

Empfehlungen von Behörden ändern sich. Maßgeblich sind im Ernstfall immer die aktuellen Durchsagen und Warnungen, zum Beispiel über Radio, Cell Broadcast oder die Warn-App NINA. Aktuelle Informationen findest du auch auf www.krisenbereit.info.

Im Notfall

112 Feuerwehr & Rettungsdienst

110 Polizei

Stand: 27. November 2026 · Version 1.7
Dieser Ratgeber wird regelmäßig aktualisiert. Neue Versionen kannst du jederzeit kostenlos auf www.krisenbereit.info herunterladen.

Tipp: Drucke diesen Ratgeber aus. Bei einem Stromausfall sind Handy, Tablet und Computer irgendwann leer, und ohne Internet lässt sich nichts mehr herunterladen. Ausgedruckt in einem Ordner neben Taschenlampe und Radio ist er immer griffbereit.

Inhalt

Vorwort 4
Wenn du nur 10 Minuten hast 5

Teil A – Verstehen 6

A1 Warum Vorsorge normal ist 7
A2 Was realistisch droht 8
Einordnung: Blackout 8
Einordnung: Krieg und Sabotage 9
Einordnung: Geld, Banken und Währung 9
Vorsorge ist Eigenverantwortung 10
A3 Was bei längerem Stromausfall passiert 11

Teil B – Vorsorgen 13

B1 Der Stufenplan 14
B2 Wasser und Toilette 15
Vorab: Wie lange ist Wasser haltbar? 15
A Der 72-Stunden-Vorrat 16
B Versorgung für längere Zeit 18
C Wasser trinkbar machen 21
D Grenzen und Sicherheit 24
E Konkret: Einkaufszettel und Ablauf 25
Die Toilette 26
B3 Lebensmittel 28
Nahrungsergänzung für längere Krisen 31
B4 Licht, Wärme, Energie 35
Licht 35
Wärme 35
Heizen und Kochen mit Gas in Innenräumen: was erlaubt ist 36
Kerzen und Teelicht-Öfen: was sie wirklich leisten 37
Strom für Handy und Radio 38
Notstrom: Was sinnvoll ist und was nicht 39
Notstromaggregat: wann es sich lohnt und worauf es ankommt 39
B5 Gesundheit und Hygiene 42
Die wichtigste Einzelmaßnahme: ein Erste-Hilfe-Kurs 42
Medikamente 42
Hausapotheke 42
Hygiene ohne fließendes Wasser 43
Ansteckende Krankheiten und Quarantäne 44
B6 Warnung und Information 45
Wie in Deutschland gewarnt wird 45
Radio: die wichtigste Quelle im Stromausfall 45
Falschmeldungen erkennen 45
B7 Dokumente, Geld, Versicherungen 46
Die Dokumentenmappe 46
Digitale Vorsorge 46
Bargeld 47
Versicherungen prüfen 47
B8 Notgepäck und Evakuierung 48
Das Notgepäck 48
Wenn du gehen musst 48
Das Auto 49
Kraftstoffreserve in Kanistern 49
B9 Besondere Menschen und Tiere 51
Kinder 51
Ältere, kranke und pflegebedürftige Menschen 51
Haustiere 51

Teil C – Im Ernstfall 53

C1 Der Strom ist weg 54
C2 Kein Wasser oder Wasser verunreinigt 56
C3 Unwetter, Hochwasser, Hitze 57
C4 Evakuierung: Die Wohnung verlassen 58
C5 Warnung vor Gefahr aus der Luft oder Explosion 59
C6 Kälte in der Wohnung 60
C7 Ruhig bleiben 61

Teil D – Weiterdenken 62

D1 Gemeinschaft: die wichtigste Ressource 63
Für Fortgeschrittene: Internet per Satellit (Starlink Mini) 65
D2 Geld und Werte für den Krisenfall 66
D3 Selbstschutz und Sicherheit 68
Sicher zu Hause 68
Verhalten bei Bedrohung 68
Hilfsmittel: was legal und sinnvoll ist 69
D4 Fähigkeiten statt Dinge 70

Anhang 71

Die Checkliste nach Prioritäten 72
Vorsorge-Kalender: ein Schritt pro Monat 76
Einkaufsliste für den Start 77
Hausapotheke 78
Notgepäck (ein Rucksack pro Person) 79
Formular: Notfallkontakte 80
Formular: Familien-Notfallplan 81
Formular: Medikamentenplan 82
Formular: Vorrats-Inventar 83
Speiseplan für 3 Tage aus dem Vorrat 84
Haltbarkeit von Vorräten 85
Quellen und gute Links 86

Stichwortregister 87

Haftung und Hinweise 88

Auf einen Blick (zum Ausschneiden) 89

Vorwort

Warum ich diesen Ratgeber geschrieben habe

Mit dem Thema Krisenvorsorge beschäftige ich mich schon seit vielen Jahren. Ich habe unzählige Videos angeschaut, Ratgeber gelesen und Checklisten heruntergeladen. Am Ende war ich vor allem eines: verwirrt. Jede Quelle setzte andere Schwerpunkte, manche Listen waren endlos lang, andere widersprachen sich. Was wirklich wichtig ist und womit man anfangen sollte, blieb oft unklar.

Dazu kam eine ganz persönliche Sorge. Meine drei Kinder leben weit entfernt in Großstädten. Fällt dort tagelang der Strom aus oder wird das Wasser knapp, kann ich nicht einfach vorbeifahren und helfen. Ich möchte aber wissen, dass sie zurechtkommen.

So entstand die Idee zu diesem Ratgeber. Ich wollte das Wichtigste kompakt und übersichtlich zusammenfassen, sodass man es an einem Abend lesen und an einem Wochenende umsetzen kann. Geschrieben habe ich ihn zuerst für meine Kinder und dann für alle, die mir wichtig sind.

Dann habe ich mir gedacht: In einer Krise müssen wir alle zusammenhalten und einander unterstützen. Deshalb stelle ich diesen Ratgeber kostenlos allen zur Verfügung, die Verantwortung für sich und ihre Familie übernehmen wollen.

Dieser Ratgeber ist kein Weltuntergangsbuch. Er ist eine Art Hausratversicherung zum Selbermachen. Du schließt sie nicht ab, weil du mit einem Brand rechnest, sondern weil es vernünftig ist.

In den letzten Jahren haben wir einiges erlebt: Pandemie, leere Regale, Energiepreise, das Hochwasser im Ahrtal und im Januar 2026 vier Tage ohne Strom für rund 100.000 Menschen in Berlin, mitten im Frost. Fast alle Betroffenen hatten vorher gedacht: „Das passiert hier nicht."

Die gute Nachricht: Mit wenig Geld und ein paar Stunden Aufwand bist du besser vorbereitet als die meisten Haushalte in Deutschland. Und wer vorbereitet ist, kann ruhig bleiben und anderen helfen, statt selbst Hilfe zu brauchen.

So nutzt du diesen Ratgeber

- **Teil A** erklärt kurz, was realistisch passieren kann.
- **Teil B** zeigt, was du vorbereiten solltest. Das ist der Kern.
- **Teil C** enthält Handlungskarten für den Ernstfall. Ausdrucken und griffbereit ablegen.
- **Teil D** geht weiter: Nachbarschaft, Geld, Sicherheit.
- **Der Anhang** enthält die Checkliste nach Prioritäten. Wer wenig Zeit hat, fängt dort an.

Drucke die Checkliste und die Handlungskarten aus. Im Ernstfall ist der Handy-Akku leer oder das Netz weg. Papier funktioniert immer.

Wenn du nur 10 Minuten hast

Die zehn wichtigsten Punkte. Wer nur diese umsetzt, ist schon gut aufgestellt.

1. **Wasser:** 2 Liter pro Person und Tag, für mindestens 3 Tage, besser 10 (bei 2 Personen und 10 Tagen = 40 Liter).
2. **Essen:** einen Vorrat für 3 bis 10 Tage, der ohne Kochen oder mit einem Campingkocher geht. Nur kaufen, was ihr ohnehin esst.
3. **Medikamente:** alle Dauermedikamente für mindestens 10 Tage im Haus.
4. **Radio:** ein Kurbel- oder Batterieradio. Es ist im Stromausfall oft die einzige Nachrichtenquelle.
5. **Licht:** Taschenlampe oder Stirnlampe pro Person, plus Batterien.
6. **Bargeld:** kleine Scheine für 1 bis 2 Wochen. Kartenzahlung und Geldautomaten fallen ohne Strom aus.
7. **Warn-App:** NINA installieren und deinen Wohnort eintragen.
8. **Wärme:** Schlafsack oder dicke Decken für jeden. Niemals Grill oder Gasheizer ohne Zulassung in der Wohnung betreiben.
9. **Not-Toilette:** Eimer mit Deckel, kompostierbare Beutel, Katzenstreu. Kostet unter 20 € und wird fast immer vergessen.
10. **Absprache:** Wo trifft sich die Familie, wenn Telefon und Handy nicht gehen? Und welche zwei Nachbarn kennst du?

A

TEIL A

Verstehen

Was realistisch passieren kann – und wie unterschiedlich es eingeschätzt wird.

A1 Warum Vorsorge normal ist

In der Schweiz, in Schweden, Finnland oder Japan ist ein Notvorrat selbstverständlich. In Deutschland galt das lange als schrullig. Das hat sich geändert.

Was die Behörden empfehlen

- **Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BBK):** Vorräte für **10 Tage**. Absolutes Minimum: **3 Tage**. Der BBK-Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ wurde 2025 neu aufgelegt und nennt erstmals auch Krieg als nicht mehr ausgeschlossen.
- **EU-Kommission:** Jeder Haushalt soll **mindestens 72 Stunden** ohne Hilfe auskommen (Strategie März 2025, Leitlinien November 2026).

Was der Staat leistet und was nicht

Feuerwehr, THW und Hilfsorganisationen sind gut. Aber bei einer großen Lage kümmern sie sich zuerst um Krankenhäuser, Pflegeheime und Menschen in Lebensgefahr. Ein gesunder Haushalt muss die ersten Tage selbst überbrücken. Das ist kein Staatsversagen, sondern die Planung: Wer sich selbst helfen kann, entlastet die Helfer für die, die es nicht können.

A2 Was realistisch droht

Nicht jede Krise ist gleich wahrscheinlich. Die folgende Einschätzung hilft, die Vorsorge zu gewichten. Bei einigen Punkten gehen die Meinungen weit auseinander. Die Kästen danach stellen die verschiedenen Sichtweisen nebeneinander.

Ereignis	Einschätzung	Typische Dauer	Beispiele
Unwetter, Sturm, Starkregen	jedes Jahr, regional	Stunden bis Tage	Sturmtiefs, Gewitter
Hitzewelle	jeden Sommer	Tage bis Wochen	2003, 2018, 2022
Hochwasser	alle paar Jahre, regional	Tage bis Monate	Ahrtal 2021, Bayern 2024
Regionaler Stromausfall (Stunden)	häufig	Stunden	Bagger, Kabelbrand
Regionaler Stromausfall (Tage)	bereits eingetreten	2–5 Tage	Münsterland 2005, Berlin 2026
Lieferengpässe	immer wieder	Wochen	Mehl/Öl 2022, Medikamente 2023
Pandemie	jederzeit möglich	Monate	Corona 2020–22
Cyberangriff auf Versorger	zunehmend	Tage bis Wochen	Kliniken, Stadtwerke
Großer Blackout (überregional)	möglich	Stunden bis Wochen	Spanien/Portugal 2025
Bank- oder Währungskrise	möglich	Tage bis Jahre	Zypern 2013, Griechenland 2015, Paraguay 2026
Krieg auf deutschem Boden	nicht einschätzbar	–	–

Die wichtigste Erkenntnis: Du musst nicht für jedes Szenario einzeln vorsorgen. Wasser, Essen, Licht, Wärme, Medikamente, Bargeld, Information und gute Nachbarn helfen in fast allen Fällen.

Einordnung: Blackout

- **Sicht der Netzbetreiber und Behörden:** Das deutsche Stromnetz gehört zu den zuverlässigsten der Welt. 2024 lag die Versorgungssicherheit bei 99,998 %, im Schnitt also wenige Minuten Ausfall pro Haushalt und Jahr. Das Netz ist mehrfach abgesichert, und bei Problemen greifen die Netzbetreiber europaweit gemeinsam ein.
- **Sicht kritischer Fachleute:** Fachleute aus der Blackout-Prävention, Teile der Energiewirtschaft und Ingenieure warnen seit Jahren. Mit dem Abschalten von Kern- und Kohlekraftwerken fehlen große Kraftwerke, die das Netz stabil halten. Die schwankende

Einspeisung aus Wind und Sonne erfordert immer mehr Notfalleingriffe. Das europäische Verbundnetz ist eng verflochten, sodass sich Störungen über Ländergrenzen ausbreiten können. Dazu kommen Cyberangriffe und Sabotage an Leitungen.

- **Was belegt ist:** Im Januar 2021 wurde das europäische Netz nach einer Störung in Kroatien in zwei Hälften getrennt. Am 28. April 2025 fiel in Spanien und Portugal fast landesweit der Strom aus, nach offiziellen Untersuchungen ausgelöst durch Probleme mit der Spannungshaltung. In Berlin legte im Januar 2026 ein Brandanschlag die Versorgung von 100.000 Menschen für vier Tage lahm.
- **Fazit für die Vorsorge:** Ein großer, überregionaler Blackout ist **möglich**. Wann und wie lange, kann niemand seriös vorhersagen. In Spanien war der Strom nach Stunden bis etwa einem Tag zurück. Bei Schäden an der Infrastruktur oder einem Angriff kann es deutlich länger dauern. Wer für 10 Tage vorsorgt, ist für die meisten Fälle gerüstet.

Einordnung: Krieg und Sabotage

- **Sicht von Bundesregierung, Bundeswehr und NATO:** Russland könnte gegen Ende der 2020er-Jahre in der Lage sein, NATO-Gebiet anzugreifen. Der Bund investiert deshalb rund 10 Milliarden Euro bis 2029 in den Bevölkerungsschutz. Der BBK-Ratgeber nennt einen Krieg seit 2025 ausdrücklich als nicht mehr ausgeschlossen.
- **Andere Sichtweisen:** Manche Fachleute halten die Warnungen für übertrieben oder sehen eher in der Aufrüstung selbst ein Risiko für eine Eskalation. Andere halten die Gefahr für größer als offiziell eingestanden. In einer Umfrage von 2025 hielten 27 % einen Krieg mit Russland innerhalb von sechs Monaten für wahrscheinlich, 61 % für unwahrscheinlich.
- **Was belegt ist:** Hybride Angriffe laufen bereits: Sabotage an Kabeln und Bahnanlagen, Drohnen über Kasernen und Industrieanlagen, Cyberangriffe, gezielte Falschmeldungen.
- **Fazit für die Vorsorge:** Ob es zu einem Krieg auf deutschem Boden kommt, ist **nicht einschätzbar**. Gegen viele Folgen hilft dieselbe Vorsorge: längere Ausfälle von Strom und Kommunikation, Versorgungsengpässe, Schutzsuche (Handlungskarte C5), Notgepäck.

Einordnung: Geld, Banken und Währung

- **Sicht von EZB und Bundesbank:** Der Euro ist stabil, die Inflation ist nach dem Hoch von 2022/23 deutlich zurückgegangen. Bankguthaben sind bis 100.000 € pro Person und Bank gesetzlich gesichert.
- **Sicht kritischer Ökonomen und Beobachter:** Die Staatsverschuldung vieler Euro-Länder steigt seit Jahren, auch in Deutschland durch neue Milliardenkredite für Verteidigung und Infrastruktur. Kritiker halten es für möglich, dass diese Schulden auf Dauer nur durch Geldentwertung, Schuldenschnitte oder eine **Währungsreform**

zu bewältigen sind. Manche sehen auch Bargeldbeschränkungen und einen digitalen Euro als Risiko für die finanzielle Freiheit.

- **Was belegt ist:**
  - In Deutschland gab es zwei Währungsreformen (1923 nach der Hyperinflation, 1948), bei denen Ersparnisse größtenteils verloren gingen.
  - 2022 und 2023 stiegen die Preise in Deutschland um fast 7 % und 6 %. Ersparnisse haben in kurzer Zeit spürbar an Kaufkraft verloren.
  - **Zypern 2013:** Banken blieben fast zwei Wochen geschlossen, Guthaben über 100.000 € wurden zur Rettung der Banken herangezogen, Abhebungen und Überweisungen wurden begrenzt.
  - **Griechenland 2015:** Banken drei Wochen geschlossen, Abhebungen am Automaten auf 60 € pro Tag begrenzt, Begrenzungen über Jahre.
  - **Paraguay, November 2026:** Die Zentralbank übernahm die Digitalbank ueno, Konten, Karten und App von rund 1,8 Millionen Einlegern waren eingefroren. Die staatliche Einlagensicherung zahlte nur schrittweise und nur bis zu einer Obergrenze aus. Der Präsident trat zurück.
  - **Grenzen der Einlagensicherung:** Der Sicherungsfonds der deutschen Privatbanken hat als gesetzliche Zielgröße nur 0,8 % der gesicherten Einlagen. Er reicht für die Pleite einzelner kleinerer Banken. Fallen mehrere oder große Banken gleichzeitig aus, reicht er nicht. Dann müsste der Staat einspringen, und das ist nicht garantiert.
- **Fazit für die Vorsorge:** Eine Bank- oder Währungskrise ist **möglich**, auch wenn niemand den Zeitpunkt kennt. Bei einer Bankschließung kommt man oft tagelang nicht an sein Geld. Deshalb gehören Bargeld und Sachwerte für den Krisenfall zur Vorsorge (siehe B7 und D2).

Vorsorge ist Eigenverantwortung

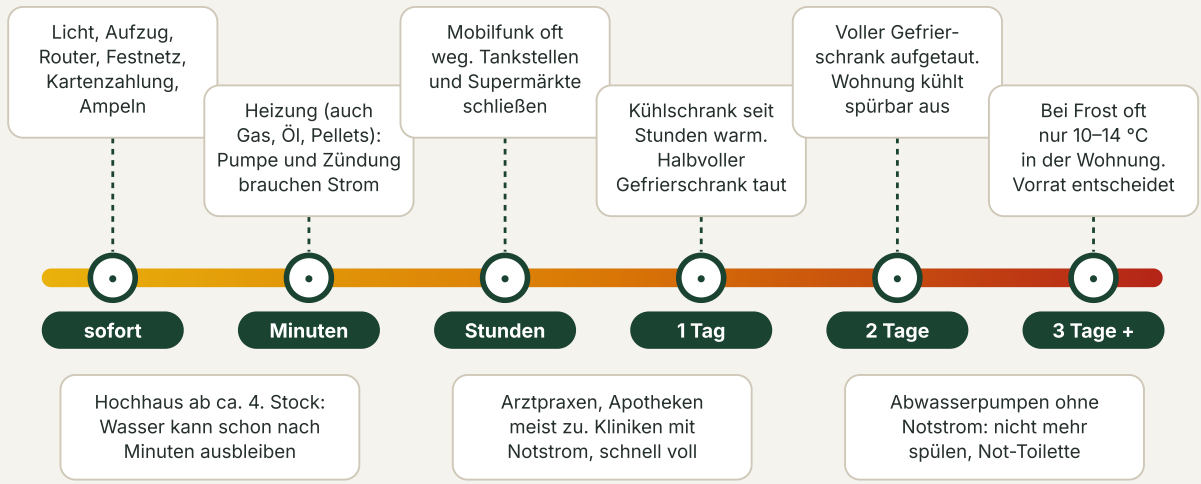
Wer vorsorgt, will im Ernstfall handlungsfähig bleiben und anderen helfen können. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Ansätze, vom kleinen Vorrat in der Mietwohnung bis zur weitgehenden Selbstversorgung auf dem Land. Dieser Ratgeber konzentriert sich auf das, was für jeden Haushalt machbar ist.

A3 Was bei längerem Stromausfall passiert

Die meisten denken an ein paar dunkle Stunden. Tatsächlich hängt fast alles am Strom.

Stromausfall: Was wann ausfällt

Typischer Verlauf. Wie schnell es geht, hängt von Ort, Gebäude und Jahreszeit ab.



Berlin, Januar 2026:
Rund 100.000 Menschen gut 4 Tage ohne Strom, bei Frost. Heizung, Festnetz, Internet und zeitweise Mobilfunk und Notruf fielen aus. Gut durch kam, wer Wärme, Licht, Radio, Wasser und Essen hatte.

Heizung

- Auch Gas-, Öl- und Pelletheizungen fallen aus. Sie brauchen Strom für Steuerung, Pumpe und Zündung. Wärmepumpen sowieso.
- Wie schnell es kalt wird, hängt von Dämmung und Außentemperatur ab. Ein gut gedämmter Neubau verliert im Winter wenige Grad pro Tag, ein Altbau deutlich mehr. Nach zwei, drei Tagen Frost sind 10 bis 14 °C in der Wohnung realistisch.
- Für Gesunde ist das unangenehm. Für Säuglinge, alte und kranke Menschen kann es gefährlich werden.
- Im Vorteil ist, wer einen Kaminofen oder Holzofen hat.

Wasser und Toilette

- In vielen Orten fließt Wasser noch eine Weile, weil Hochbehälter und Notstrom das Netz versorgen. Wie lange, ist sehr unterschiedlich.
- In **Hochhäusern** ab etwa dem 4. Stock braucht es Druckerhöhungspumpen. Dort kann das Wasser schon nach Minuten ausbleiben.
- Kläranlagen und Abwasserpumpen haben teils Notstrom, aber nicht überall und nicht unbegrenzt. Dann sollte man nicht mehr spülen, weil Abwasser sich zurückstauen kann.
- **Folge:** Ohne Not-Toilette wird es in Mehrfamilienhäusern schnell unhygienisch.

Telefon, Handy, Internet

- Festnetz und Internet fallen fast sofort aus, weil der Router Strom braucht.
- Mobilfunkmasten haben oft nur Akkus für kurze Zeit, manche gar keine. Ehrliche Antwort: **Rechne damit, dass das Handy nach Minuten bis wenigen Stunden kein Netz mehr hat.** In Berlin war das Netz gleich am Anfang teilweise weg. Notrufe gingen nicht, Warnmeldungen kamen nicht an.
- **Wichtigste Informationsquelle ist dann das Radio.**

Geld, Einkaufen, Tanken

- Kartenzahlung, Kassen und Geldautomaten funktionieren nicht.
- Viele Supermärkte schließen, weil Kühlung, Kassen und Beleuchtung fehlen. Manche verkaufen gegen Bargeld weiter, solange es geht.
- Tankstellen brauchen Strom für die Zapfsäulen. Nur wenige haben Notstrom.

Gesundheit

- Krankenhäuser haben Notstrom für mindestens 24 Stunden, meist mehr. Sie sind aber schnell überlastet.
- Arztpraxen und Apotheken schließen meist.
- Kritisch wird es für Menschen mit Beatmungsgerät, Sauerstoffgerät, Dialyse oder Insulin, das gekühlt werden muss.
- Häufige Notfälle: Stürze im Dunkeln, Brände durch Kerzen, **Kohlenmonoxid-Vergiftungen** durch Grills und Heizgeräte in der Wohnung.

Zusammenleben

Die Katastrophenforschung ist sich einig: In Krisen verhalten sich die allermeisten Menschen ruhig und hilfsbereit. Plünderungen und Chaos sind seltener, als Filme es zeigen. Je länger eine Lage dauert und je schlechter die Information ist, desto größer werden Stress und Gereiztheit. Am besten kommen Nachbarschaften durch, in denen sich die Menschen kennen.

Fallbeispiel Berlin, Januar 2026

Am 3. Januar 2026 legten Unbekannte Feuer an einer Kabelbrücke in Berlin-Lichterfelde. Rund 45.000 Haushalte und über 2.000 Betriebe, etwa 100.000 Menschen, waren gut vier Tage ohne Strom, bei Temperaturen unter null. Es fielen aus: Heizung, Festnetz, Internet und zeitweise auch Mobilfunk und Notruf. Warnmeldungen erreichten viele Menschen nicht. Es war der längste Stromausfall der Berliner Nachkriegsgeschichte.

Was wir daraus lernen: Ein mehrtägiger Ausfall kann auch mitten in einer Großstadt passieren, ohne Naturkatastrophe und ohne Vorwarnung. Wer Wärme, Licht, Radio, Wasser und Essen im Haus hatte, kam deutlich besser durch.

B

TEIL B

Vorsorgen

Was du vorbereiten solltest. Schritt für Schritt, ohne Hamstern.

B1 Der Stufenplan

Niemand muss alles auf einmal kaufen. Geh in Stufen vor. Die Checkliste im Anhang folgt genau diesen Stufen.

Stufe	Ziel	Zeitrahmen	Kosten pro Person (grob)
1 – Sofort	Wissen, Absprachen, Warn-App, Medikamente	diese Woche	0–30 €
2 – 3 Tage	Wasser, Essen, Licht, Radio, Not-Toilette für 3 Tage	nächste 2 Wochen	60–120 €
3 – 10 Tage	Vorrat und Wärme für 10 Tage, Notgepäck	nächste 3 Monate	100–200 €
4 – Ausbau	Notstrom, Wasserfilter, Fähigkeiten, Nachbarschaftsnetz	nach Bedarf	offen

Grundprinzip: Kaufe in Stufe 2 und 3 möglichst nur Dinge, die ihr ohnehin esst und benutzt. Dann wird nichts weggeworfen, und du verbrauchst den Vorrat ganz normal im Alltag und füllst nach.

Selbsttest: Wie gut bist du vorbereitet?

Für jedes „Ja" ein Häkchen. Dann zählen und unten ablesen.

1. ☐ Wasser für 3 Tage (2 l pro Person und Tag)?
2. ☐ Essen für 3 Tage, das auch kalt geht?
3. ☐ Dauermedikamente für 10 Tage im Haus?
4. ☐ Radio mit Batterie oder Kurbel?
5. ☐ Eine Lampe pro Person, dazu Batterien?
6. ☐ Bargeld in kleinen Scheinen?
7. ☐ Warn-App NINA installiert, Wohnort eingetragen?
8. ☐ Warm bleiben ohne Heizung (Schlafsack, Decken)?
9. ☐ Not-Toilette (Eimer, Beutel, Katzenstreu)?
10. ☐ Treffpunkt und Kontaktperson vereinbart?

0 – 4 × Ja
Jetzt anfangen
Diese Woche Stufe 1 (fast kostenlos), in den nächsten 2 Wochen Stufe 2. Siehe Checkliste im Anhang.

5 – 7 × Ja
Lücken schließen
Fehlende Punkte zuerst. Dann Vorrat und Wärme auf 10 Tage ausbauen (Stufe 3).

8 – 10 × Ja
Gut aufgestellt
Vorrat rotieren, Notstrom und Wasserfilter prüfen, Nachbarn einbinden (Stufe 4).

B2 Wasser und Toilette

Warum: Ohne Essen hält man es Wochen aus, ohne Wasser nur wenige Tage. Schon nach einem Tag ohne Trinken lassen Konzentration und Kraft deutlich nach. Wasser ist deshalb die wichtigste Vorsorge, und zugleich die einfachste und billigste.

Dieses Kapitel unterscheidet zwei Stufen: den **Vorrat für die ersten 72 Stunden** und die **Versorgung über einen längeren Zeitraum**. Für beide gibt es konkrete Empfehlungen für die **Stadtwohnung** und für das **Haus auf dem Land**. Wer es eilig hat, findet am Ende des Kapitels die Einkaufszettel und den Ablauf im Ernstfall.



Vorab: Wie lange ist Wasser haltbar?

Dazu gibt es unterschiedliche Meinungen. Beide haben gute Gründe.

- **Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Verfallsdatum.** Der Hersteller muss es angeben. Es garantiert nur, dass das Wasser bis dahin unverändert bleibt. Danach ist es nicht automatisch schlecht.
- **Sicht 1: Wasser verdirbt nicht.** Keime brauchen Nährstoffe, um sich zu vermehren. Reines, keimarmes Wasser enthält davon fast nichts. Solange die Flasche dicht verschlossen ist, kommen auch keine neuen Keime hinein. Wer so denkt, hält regelmäßiges Austauschen für unnötig. Diese Sicht teilt auch der Autor.
- **Sicht 2: Lieber regelmäßig tauschen.** Hersteller und viele Ratgeber empfehlen das. Ihre Gründe: Kunststoffflaschen sind nicht völlig dicht. Kohlensäure entweicht, Gerüche aus der Umgebung können eindringen, und mit Zeit und Wärme gehen mehr Stoffe aus dem Kunststoff ins Wasser. Selbst abgefülltes Leitungswasser ist nie völlig keimfrei und kann deshalb verkeimen.

Unsere Empfehlung

- **Gekauftes Wasser in Glasflaschen:** dicht verschlossen, kühl und dunkel gelagert praktisch unbegrenzt nutzbar. Einmal im Jahr ansehen.
- **Gekauftes Wasser in Kunststoffflaschen:** auch nach dem MHD trinkbar, solange es unauffällig ist. Am einfachsten im Alltag verbrauchen und gleich nachkaufen (das „Rollieren“). Spätestens ein bis zwei Jahre nach dem MHD ersetzen und das alte als Brauchwasser nutzen.
- **Selbst abgefülltes Leitungswasser:** ohne Zusatz alle 3 Monate erneuern, mit Silber konserviert alle 6 Monate (siehe unten).
- **Immer gilt:** Ist Wasser trüb, hat es Flocken oder einen grünlichen Belag, oder riecht es muffig, nicht trinken. Das sind Zeichen für Keime oder Algen. Dann nur noch als Brauchwasser verwenden oder aufbereiten.

A Der 72-Stunden-Vorrat

Drei Tage ohne Hilfe auskommen: Das empfehlen die EU-Kommission und das Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BBK) als Minimum. Warum gerade 72 Stunden? So lange kann es bei einer großen Lage dauern, bis Hilfe organisiert ist und Wasser verteilt wird.

Wie viel

- **2 Liter pro Person und Tag** zum Trinken und Kochen (BBK, ernaehrungsvorsorge.de), davon etwa 1,5 Liter zum Trinken und 0,5 Liter zum Kochen.
- **Für 72 Stunden also 6 Liter pro Person.** Bei Hitze, Fieber, Durchfall, Stillen und körperlicher Arbeit verliert der Körper mehr Wasser. Dann mehr einplanen. Auch ältere Menschen sollten mehr haben, weil ihr Durstgefühl schwächer ist.
- **Dazu Wasser für Hygiene:** etwa 2–3 Liter pro Person und Tag für Zähneputzen, Katzenwäsche und Abwasch. Dafür reicht Leitungswasser in Kanistern, Eimern oder der Badewanne.
- **Haustiere:** Ein Hund braucht etwa 50–60 ml pro kg Körpergewicht und Tag, ein 20-kg-Hund also gut 1 Liter.

Haushalt	Trinken und Kochen, 72 h	Hygiene, 72 h (zusätzlich)
1 Person	6 Liter	6–9 Liter
2 Personen	12 Liter	12–18 Liter
4 Personen	24 Liter	24–36 Liter

Glas oder Kunststoff?

Im Handel gibt es Wasser in Glasflaschen, in Kunststoffflaschen (PET) und in 5-Liter-Kanistern aus Kunststoff, zum Beispiel beim Discounter. Beides hat Vor- und Nachteile.

	Glas	Kunststoff (PET)
Dichtheit	gasdicht, nimmt keine Gerüche auf	lässt in geringem Maß Gase durch: Kohlensäure entweicht, Dämpfe von Benzin, Farben oder Putzmitteln können eindringen
Stoffe aus der Flasche	gibt praktisch nichts ab	in der Regel keine Weichmacher. Spuren von Acetaldehyd (Geschmack) und Antimon (aus der Herstellung) können ins Wasser gehen, mehr bei Wärme und langer Lagerung. Eine Studie der Uni Frankfurt (2009) fand hormonähnliche Wirkung in Wasser aus PET-Flaschen. Die Ursache ist umstritten
Mikroplastik	kommt vor, z. B. aus Deckeln	kommt vor. Studien kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen, welche Flaschenart mehr enthält
Gewicht	schwer: eine Kiste mit 12 × 0,7 l wiegt rund 16 kg	leicht
Bruch	kann zerbrechen	bruchsicher
Platz	Kisten brauchen viel Platz	platzsparend, 5-l-Kanister besonders
Preis	etwas teurer, Mehrweg	sehr günstig

Unsere Empfehlung: Für die lange Lagerung ist **Glas die bessere Wahl**, weil es dicht ist und nichts abgibt. Kunststoff ist in Ordnung, wenn du den Vorrat im Alltag verbrauchst und richtig lagerst. Nimm **stilles Wasser oder Wasser mit wenig Kohlensäure**: Es eignet sich auch zum Kochen und für Kinder, und bei Kunststoff fällt das Entweichen der Kohlensäure nicht ins Gewicht.

Richtig lagern, und warum

- **Kühl, ideal 10–20 °C.** Wärme beschleunigt alles, was du nicht willst: Keime vermehren sich schneller, und aus Kunststoff gehen mehr Stoffe ins Wasser.
- **Dunkel und ohne Sonne.** Licht lässt Algen wachsen, und UV-Strahlung macht Kunststoff spröde. Deshalb nicht auf die Fensterbank, den Balkon oder neben die Heizung.
- **Weit weg von Putzmitteln, Benzin, Farben und Lösungsmitteln.** Kunststoff ist für Dämpfe leicht durchlässig. Das Wasser nimmt sonst Geruch und Geschmack an, und mit den Dämpfen können auch Schadstoffe hineingelangen. Läuft eine Flasche Reiniger aus, verschmutzt sie außerdem Deckel und Flaschenhals. Der typische Fehler: die Wasserflaschen unter der Spüle neben den Reinigern.
- **Frostfrei.** Gefrierendes Wasser dehnt sich aus und kann Flaschen sprengen oder Deckel undicht machen.
- **Glas in Kisten am Boden**, nicht hoch stapeln: Eine fallende Kiste zerbricht und ist gefährlich.

Wie gut ist Flaschenwasser?

Flaschenwasser ist nicht automatisch besser als Leitungswasser.

- **Öko-Test** fand bei 14 von 55 Classic-Mineralwässern Kritikpunkte, unter anderem erhöhte Werte von Bor, Nickel oder Uran, Abbauprodukte von Pflanzenschutzmitteln in sechs Wässern und Süßstoffe in fünf Marken (Jahrbuch 2025). Süßstoffe und Pflanzenschutzmittel gelangen von der Oberfläche ins Grundwasser. Sie zeigen, dass auch tiefe Quellen nicht völlig unberührt sind.
- **Stiftung Warentest** hat zuletzt 2026 Mineralwasser getestet. Auch dort fielen mehrere Wässer durch Spuren von Verunreinigungen aus der Umwelt auf. Rund ein Viertel schnitt sehr gut ab.
- **Leitungswasser** wird in Deutschland streng und häufig kontrolliert und ist meist von guter Qualität. Für den Vorrat ist es eine gute und sehr günstige Wahl, wenn man es richtig abfüllt (Teil B). Bei alten Hausleitungen aus Blei oder bei Zweifeln helfen eine Auskunft beim Wasserversorger oder eine Wasseranalyse.
- **Für Gesundheitsbewusste:** Wasser mit dem Siegel **„Bio-Mineralwasser“** der Qualitätsgemeinschaft Bio-Mineralwasser erfüllt strengere Grenzwerte als normales Mineralwasser, zum Beispiel für Uran und Nitrat. Es gibt es im Bioladen und in vielen Getränkemärkten. Auch dieses Siegel garantiert aber kein perfektes Testergebnis.

B Versorgung für längere Zeit

Für 10 Tage empfiehlt ernaehrungsvorsorge.de **20 Liter pro Person** zum Trinken und Kochen. Dazu kommt Wasser für Hygiene. Diese Mengen in Flaschen zu kaufen, ist teuer und braucht viel Platz. Günstiger ist es, **Leitungswasser selbst abzufüllen, solange es noch fließt.** 20 Liter Leitungswasser kosten weniger als 10 Cent.

Die richtigen Kanister, und warum

- **10 Liter mit Zapfhahn.** 10 Liter wiegen 10 kg. Das kann fast jeder tragen, auch vom Notbrunnen nach Hause. Der Hahn macht das Abfüllen einfach und hygienisch: Du musst den Kanister nicht kippen, und keine Hand kommt an die Öffnung.
- **Lebensmittelecht:** Achte auf das **Glas-und-Gabel-Symbol**. Nur dann ist das Material für Lebensmittel zugelassen und gibt keine bedenklichen Stoffe ab.
- **Material HDPE (Polyethylen):** Recycling-Code **2** oder die Aufschrift „PE-HD“. Es ist robust, schlagfest und enthält kein Bisphenol A (BPA). Kanister aus Polycarbonat (Code 7) meiden, weil sie BPA enthalten können.
- **Blau oder undurchsichtig:** Licht fördert Algen. Durchsichtige Kanister nur im dunklen Keller verwenden.
- **Große Öffnung:** Durch sie kommst du zum Reinigen gut hinein.
- **Immer neue Kanister** kaufen, nie gebrauchte Chemikalien- oder Kraftstoffkanister. Kunststoff nimmt Reste auf und gibt sie später wieder ab.
- **Faltkanister** sind die Lösung, wenn der Platz knapp ist. Sie liegen leer im Schrank und werden erst gefüllt, wenn ein Ausfall droht.

Abfüllen

1. Kanister mit heißem Wasser und etwas Spülmittel reinigen, gründlich klar nachspülen. *Warum: Schon wenige Rückstände sind Nahrung für Keime.*
2. Kaltes Leitungswasser einige Sekunden laufen lassen. *Warum: Wasser, das lange in der Hausleitung stand, ist wärmer und kann mehr Keime und Metalle enthalten.*
3. Kanister **randvoll** füllen und fest verschließen. *Warum: Weniger Luft heißt weniger Sauerstoff für Keime.*
4. Mit Datum beschriften.

Wie lange hält abgefülltes Leitungswasser?

Auch hier gibt es unterschiedliche Meinungen. Leitungswasser ist sauber, aber nicht keimfrei. Wie schnell sich die wenigen Keime vermehren, hängt von Temperatur, Licht und Sauberkeit des Kanisters ab. In einem sauberen, dichten Kanister kühl und dunkel gelagert bleibt es meist Wochen bis wenige Monate gut.

- **Ohne Zusatz:** spätestens **alle 3 Monate** erneuern. Das alte Wasser zum Gießen oder Putzen verwenden. Ein guter Termin ist der Wechsel der Jahreszeiten (siehe Vorsorge-Kalender im Anhang).
- **Mit Silber konserviert: bis zu 6 Monate** haltbar. Zum Beispiel mit **Micropur Classic MC 1000F** (Flüssigkeit, 100 ml für 1.000 Liter, rund 14 €, Apotheke oder Outdoorladen): **1 ml auf 10 Liter**, dann mindestens 2 Stunden stehen lassen. Silberionen hemmen das Wachstum von Keimen über Monate.
- **Chlor eignet sich nicht zum Konservieren,** weil es mit der Zeit aus dem Wasser verfliegt. Es dient zum Entkeimen (Teil C).

Woher Wasser, wenn die Versorgung ausfällt?

Wenn der Vorrat zu Ende geht, gibt es diese Quellen, ungefähr nach Sicherheit geordnet:

1. **Trinkwasser-Notbrunnen und Ausgabestellen:** In Deutschland gibt es mehr als 5.000 Trinkwasser-Notbrunnen des Bundes, vor allem in Städten. Sie fördern Grundwasser auch ohne Stromnetz. Bei längeren Ausfällen verteilen Behörden außerdem Wasser aus Tankwagen. Frag jetzt schon bei deiner Gemeinde nach, wo der nächste Notbrunnen ist. Wasser aus Notbrunnen vor dem Trinken abkochen oder entkeimen, weil es nicht wie Leitungswasser aufbereitet ist.
2. **Wasser im Haus:** Restwasser in den Leitungen, der Warmwasserspeicher (Strom aus, Kaltwasserzulauf schließen, Wasser unten am Ablasshahn entnehmen), der Spülkasten der Toilette (nur ohne Reiniger-Tabs). Zum Trinken vorher aufbereiten. Wasser aus der Heizung ist nicht trinkbar: Es enthält Korrosionsschutzmittel.
3. **Regenwasser:** in Regentonne, Eimern oder Planen sammeln. Das **erste Wasser eines Regens verwerfen**: Es spült Staub, Vogelkot und Laub vom Dach. Von Dächern mit Kupfer, Bitumen oder alten Faserzementplatten nur als Brauchwasser verwenden, weil Metalle und Schadstoffe ausgewaschen werden. Zum Trinken immer filtern und entkeimen.

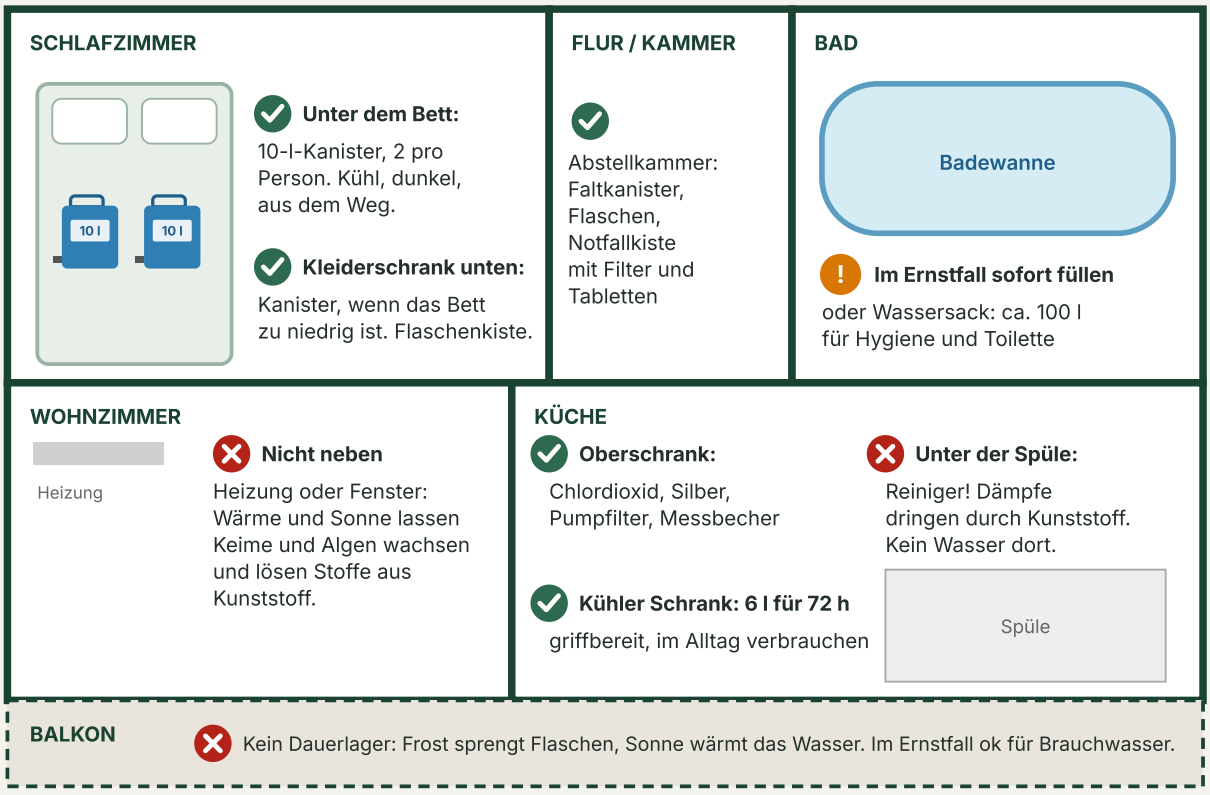
4. **Bäche und Flüsse:** Fließendes Wasser ist besser als stehendes, weil sich darin weniger Keime und Algen anreichern. Möglichst oberhalb von Siedlungen, Feldern und Straßen schöpfen: Unterhalb kommen Abwasser, Gülle und Reifenabrieb hinein.
5. **Teiche und Seen:** nur im Notfall. Teiche mit grünem Film oder Schaum meiden: Das können Blaualgen sein, deren Gifte weder Filter noch Kochen sicher entfernen. Kein Wasser aus überfluteten Gebieten, es ist oft mit Abwasser und Heizöl belastet.

Stadt und Land: der wichtigste Unterschied

STADT Natürliche Quellen gibt es kaum, und Wasser aus Stadtgewässern ist oft stark belastet. Notbrunnen, Ausgabestellen und der eigene Vorrat sind deshalb entscheidend. In Hochhäusern und oberen Stockwerken fehlt das Wasser bei Stromausfall oft zuerst, weil Pumpen zur Druckerhöhung Strom brauchen. Je höher du wohnst, desto wichtiger ist der Vorrat.

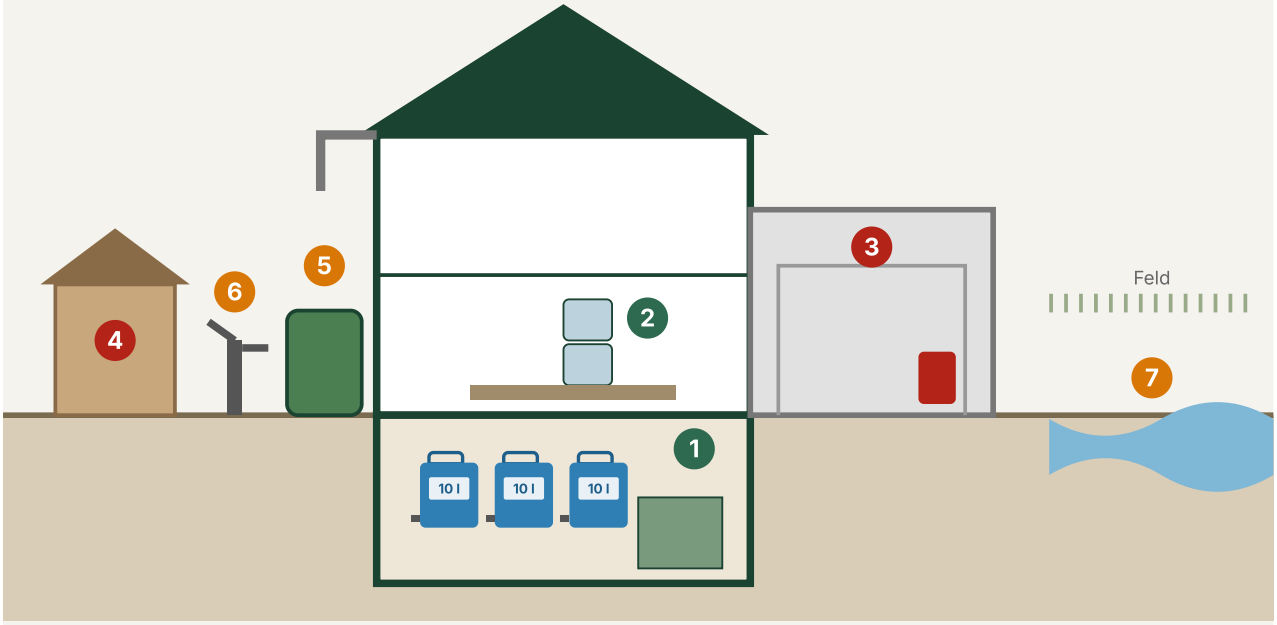
LAND Bäche, Teiche und Regenwasser sind oft nah, ebenso ein eigener Brunnen. Eine elektrische Brunnenpumpe fällt bei Stromausfall aus, eine Handschwengelpumpe nicht. Oberflächenwasser auf dem Land kann durch Gülle (Keime), Nitrat und Pflanzenschutzmittel belastet sein. Gegen Keime hilft Aufbereitung, gegen gelöste Chemie nicht.

Stadtwohnung: Wohin mit dem Wasser?



Faustregel: Für eine Person passen 6 l Flaschen und zwei 10-l-Kanister in jede Wohnung.

Haus auf dem Land: Wohin mit dem Wasser, woher im Notfall?



1. **Keller: der beste Lagerort.**
   Kühl (10–15 °C), dunkel, frostfrei. Kanister und Glas.
2. **Küche: Schwerkraftfilter.**
   Läuft über Nacht, ca. 30 l für die Familie.
3. **Garage: kein Trinkwasser.**
   Benzin- und Öldämpfe, Hitze im Sommer, Frost.
4. **Gartenhaus: kein Trinkwasser.**
   Frost im Winter, Hitze im Sommer.
5. **Regentonne: Brauchwasser.**
   Mit Deckel. Trinken nur gefiltert und entkeimt.
6. **Brunnen: Handpumpe nachrüsten.**
   Elektrische Pumpe fällt bei Stromausfall aus.
7. **Bach: oberhalb von Feldern schöpfen.**
   Immer klären, filtern, entkeimen.

C Wasser trinkbar machen

1 Klären	2 Filtern	3 Entkeimen	4 Abfüllen
absetzen lassen, durch Tuch gießen	Pump- oder Schwerkraftfilter	Chlordioxid oder 1 Min. sprudelnd kochen	saubere, beschriftete Behälter, 24 h
gegen: **Schwebstoffe**	gegen: **Bakterien, Parasiten**	gegen: **Viren und Rest-Keime**	schützt vor: **Neue Verkeimung**

Kein Schritt entfernt gelöste Chemie: Öl, Gülle, Pflanzenschutzmittel, Hochwasser.
Solches Wasser nicht trinken. Die Wahl der Quelle ist der wichtigste Schritt.

Aufbereitung geht in drei Schritten. Jeder Schritt hat seine Aufgabe, und keiner ersetzt den anderen.

1. **Klären:** Trübes Wasser in einem Eimer stehen lassen, bis sich Schwebstoffe absetzen. Dann vorsichtig abgießen oder durch ein sauberes Tuch oder einen Kaffeefilter gießen. *Warum: Schwebstoffe verstopfen Filter, und hinter Partikeln können sich Keime vor Chemie verstecken.*

2. **Filtern:** entfernt Bakterien, Parasiten und Schwebstoffe. *Warum: Parasiten wie Kryptosporidien sind gegen Chlor sehr widerstandsfähig. Der Filter hält sie sicher zurück.*
3. **Entkeimen:** durch Abkochen oder Chemie. *Warum: Viren sind so klein, dass sie durch fast alle Filter schlüpfen.*

Wichtig: Weder Filter noch Abkochen noch Tabletten entfernen **gelöste Chemikalien** wie Nitrat, Pflanzenschutzmittel, Schwermetalle oder Öl. Aktivkohle verringert einige davon, aber nicht zuverlässig. Deshalb ist die Wahl der Quelle so wichtig.

Abkochen

- **1 Minute sprudelnd kochen** tötet Bakterien, Viren und Parasiten zuverlässig ab. Länger kochen bringt keine zusätzliche Sicherheit, kostet aber Brennstoff.
- Bei Stromausfall brauchst du einen **Gaskocher oder Spirituskocher** und genug Brennstoff. Eine 230-g-Gaskartusche reicht grob für 10–15 Liter. Kocher mit offener Flamme nur bei guter Lüftung benutzen, am besten draußen (Kohlenmonoxid, siehe B4). Draußen geht auch ein Grill oder Feuer.
- Für große Mengen über längere Zeit braucht Abkochen viel Brennstoff. Dann sind Filter und Tabletten praktischer.

Pumpfilter: für unterwegs und kleine Mengen

Empfehlung: Katadyn Hiker Pro (rund 230 g, ca. 80–110 €)

- Glasfaserfilter mit 0,2 µm Porengröße, dazu ein Aktivkohlekern.
- **Filtert:** Bakterien, Parasiten wie Giardien und Kryptosporidien, Schwebstoffe. Die Aktivkohle verbessert Geschmack und Geruch.
- **Filtert nicht:** Viren, gelöste Chemikalien, Salz.
- **Leistung:** etwa 1 Liter pro Minute. Ein Schlauch kommt ins Rohwasser, der andere in die saubere Flasche, dann wird gepumpt.
- **Kapazität:** bis zu etwa 1.150 Liter pro Filterpatrone. Das reicht einer vierköpfigen Familie mit 8 Litern Trinkwasser am Tag für über 4 Monate. Ersatzpatronen gibt es einzeln.
- **Einschränkung:** Bei trübem Wasser verstopft der Filter schnell. Deshalb vorher klären.

Schwerkraftfilter: für den Haushalt

Empfehlung: Katadyn Drip Gravidyn (deutlich teurer als ein Pumpfilter)

- Zwei Behälter übereinander. Das Wasser läuft von oben durch **Keramikfilterkerzen** mit Silber und Aktivkohle nach unten. Ohne Pumpen und ohne Strom: einfach oben einfüllen und warten.
- **Filtert:** Bakterien, Parasiten, Schwebstoffe. Die Aktivkohle verringert Chlorgeschmack und manche Chemikalien.
- **Filtert nicht zuverlässig:** Viren.
- **Leistung:** etwa 4 Liter pro Stunde. Über Nacht kommen so rund 30 Liter zusammen, genug für eine Familie.

- **Kapazität:** sehr hoch. Verstopft die Keramik, bürstest du sie ab. Wie oft das geht, zeigt die mitgelieferte Messlehre.
- **Einschränkung:** Keramik ist bruchempfindlich und darf nass nicht einfrieren.
- **Andere Marken:** Günstige Schwerkraftfilter gibt es viele. Ihnen fehlt oft ein unabhängiger Nachweis, wie gut sie Keime zurückhalten. Wer zu einem anderen Gerät greift, sollte auf geprüfte Angaben achten.

Nicht geeignet: Tischfilter-Kannen und Filter für den Wasserhahn. Sie verbessern den Geschmack von Leitungswasser, halten aber keine Keime zurück.

Chemisch entkeimen

Chemie wirkt nur in **klarem Wasser** zuverlässig. Trübes Wasser vorher klären oder filtern. In kaltem Wasser wirkt Chemie langsamer, dann die Einwirkzeit verlängern.

Empfehlung: Chlordioxid, zum Beispiel von **Blue Lake Travel** (ca. 18 €)

- Chlordioxid wirkt gegen Bakterien, Viren und Parasiten, auch gegen Kryptosporidien, bei denen Chlor versagt.
- **Einwirkzeit:** Gegen Bakterien und Viren reichen je nach Produkt 10 bis 30 Minuten. Gegen Kryptosporidien bis zu 4 Stunden. Immer die Angaben auf der Packung beachten.
- Weniger Chlorgeschmack als bei Chlortabletten.
- Nach Erfahrungsberichten schneidet das Produkt gut ab und ist etwas günstiger als das bekannte **Micropur MP1** von Katadyn. Auch Micropur MP1 ist eine gute Wahl: 1 Tablette pro Liter, gegen Bakterien und Viren 15 Minuten, gegen Kryptosporidien 4 Stunden.

Chlor mit Silber (z. B. Micropur Forte): entkeimt in etwa 30 Minuten gegen Bakterien und Viren, bei kaltem Wasser oder Verdacht auf Giardien in 2 Stunden. Gegen Kryptosporidien nicht sicher. Das Silber schützt das Wasser danach bis zu 6 Monate vor neuer Verkeimung.

Silber allein (z. B. Micropur Classic)

- **Wozu:** zum **Konservieren** von sauberem Wasser, zum Beispiel abgefülltem Leitungswasser. Es hält das Wasser bis zu 6 Monate frisch.
- **Wozu nicht:** Silber **desinfiziert nicht** zuverlässig. Gegen Viren und Parasiten wirkt es kaum. Verschmutztes Wasser wird damit nicht trinkbar.
- **Form:** Tabletten oder flüssiges Konzentrat. Dosierung und Einwirkzeit stehen auf der Packung.
- **Bezugsquelle:** Apotheke, Outdoorladen, online.
- **Kein selbstgemachtes „kolloidales Silber“:** Die Dosierung ist nicht kontrollierbar, und dauerhaft zu viel Silber kann die Haut grau-blau färben (Argyrie).

Sicherheitshinweise für Chlor- und Chlordioxid-Präparate

- **Nie mit anderen Chemikalien oder Reinigern mischen.** Mit Säuren, etwa Essig- oder WC-Reinigern, können giftige Gase entstehen.
- Nur Produkte verwenden, die **zur Trinkwasseraufbereitung** bestimmt sind. Keine Haushaltsreiniger mit Chlor: Ihr Gehalt ist nicht für Trinkwasser bemessen, und sie

enthalten Duft- und Zusatzstoffe.

- Chlordioxid wird im Internet teilweise als Heilmittel beworben („MMS“). Dafür gibt es keinen Nachweis, und Behörden warnen ausdrücklich davor. Nur zur Wasseraufbereitung und nur nach Packungsangabe verwenden.
- Tabletten trocken, kühl und für Kinder unerreichbar lagern. Ihr Haltbarkeitsdatum beachten: Alte Tabletten wirken schwächer.

Welche Methode wofür?

Methode	Bakterien	Viren	Parasiten	Chemikalien	Bemerkung
Pumpfilter (Hiker Pro)	ja	nein	ja	kaum	schnell, mobil, bei trübem Wasser vorklären
Schwerkraftfilter (Gravidyn)	ja	nicht zuverlässig	ja	kaum	große Mengen ohne Pumpen, für zu Hause
Abkochen	ja	ja	ja	nein	sicher, braucht viel Brennstoff
Chlordioxid	ja	ja	ja, Kryptosporidien bis 4 h	nein	nur klares Wasser, Einwirkzeit beachten
Chlor mit Silber	ja	ja	teilweise	nein	konserviert zusätzlich
Silber allein	hält sauberes Wasser frisch	nein	nein	nein	nur zum Konservieren

Die sicherste Kombination: erst filtern, dann mit Chlordioxid entkeimen oder abkochen.

D Grenzen und Sicherheit

Grenzen der Haltbarmachung

- Konservieren macht schlechtes Wasser nicht gut. Silber hält nur **sauberes** Wasser frisch.
- Auch konserviertes Wasser kann verkeimen, wenn der Kanister nicht sauber war oder oft geöffnet wird.
- Tabletten und Filterpatronen haben selbst ein Haltbarkeitsdatum.

Grenzen der Aufbereitung

- **Keine der hier genannten Methoden entfernt gelöste Chemikalien sicher.** Dafür braucht es Verfahren wie Destillation oder Umkehrosmose, die meist Strom benötigen.
- **Diese Wasser nicht trinken, auch nicht aufbereitet:** Wasser aus überfluteten Gebieten, Wasser mit Öl- oder Chemiegeruch, Wasser unterhalb von Industrie, Kläranlagen oder frisch gedüngten Feldern, Teiche mit Blaualgen.

Sicher arbeiten

- **Schmutz- und Trinkwasserbehälter trennen** und deutlich beschriften. *Warum: Ein einziger Tropfen Rohwasser kann aufbereitetes Wasser wieder verkeimen.*
- Aufbereitetes Wasser ohne Silber möglichst **innerhalb von 24 Stunden** verbrauchen.
- **Säuglingsnahrung** nur mit abgekochtem Wasser oder mit Flaschenwasser, das als „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ gekennzeichnet ist. Säuglinge reagieren auf Keime und Mineralstoffe empfindlicher.
- **Abkochgebote** der Behörden immer befolgen. Sie kommen über Radio, Warn-Apps oder Lautsprecherwagen.
- Bei Durchfall viel trinken und Elektrolyte zuführen (siehe B5). Bei Fieber, Blut im Stuhl oder bei Kindern und älteren Menschen ärztliche Hilfe holen.

E Konkret: Einkaufszettel und Ablauf

Stadtwohnung

Einkaufszettel pro Person

☐ 6 l stilles Wasser, Glas oder PET	3–8 €
☐ 2 × 10-l-Kanister mit Hahn, lebensmittelecht (Glas-Gabel, PE-HD)	20–40 €
☐ 1 × 10-l-Faltkanister für Hygiene	5–10 €

EINMAL PRO HAUSHALT

☐ Badewannen-Wassersack, ca. 100 l	25–35 €
☐ Chlordioxid zur Trinkwasseraufbereitung	ca. 18 €
☐ Micropur Classic MC 1000F (Silber, 1.000 l)	ca. 14 €
☐ Pumpfilter Katadyn Hiker Pro (empfohlen)	80–110 €
☐ Nächsten Notbrunnen erfragen und notieren	0 €

1 Person ohne Filter: ca. 85–125 €

Haus auf dem Land

Einkaufszettel für 4 Personen

☐ 24 l Wasser in Glas (3 Kisten)	15–25 €
☐ 8 × 10-l-Kanister mit Hahn, lebensmittelecht	80–160 €
☐ Regentonne mit Deckel, 200–300 l	30–60 €
☐ Schwerkraftfilter Katadyn Drip Gravidyn	Preis prüfen
☐ Pumpfilter Katadyn Hiker Pro (mobil)	80–110 €
☐ 2 × Chlordioxid zur Trinkwasseraufbereitung	ca. 36 €
☐ Micropur Classic MC 1000F	ca. 14 €
☐ Gaskocher oder Grill mit Brennstoff (siehe B4)	
☐ Eigener Brunnen: Handschwengelpumpe	

Lagerort: Keller. Nicht Garage, nicht Gartenhaus.

Preise grob geschätzt, Stand November 2026. Aktuelle Empfehlungen und Bezugsquellen auf www.krisenbereit.info.

Im Ernstfall, Schritt für Schritt

1. **Sofort füllen,** solange noch Wasser kommt: Badewanne bzw. Wassersack, Töpfe, Eimer, Faltkanister. *Warum: Bei Stromausfall sinkt der Druck oft erst nach Stunden. Diese Zeit nutzen.*

2. **Einteilen:** Flaschen und Kanister nur zum Trinken und Kochen. Badewanne und Eimer für Hygiene und Toilette.
3. **Wenn der Vorrat knapp wird:** Quelle wählen. Zuerst Notbrunnen oder Ausgabestelle, dann Regenwasser, dann fließendes Wasser.
4. **Klären:** absetzen lassen, durch ein Tuch gießen.
5. **Filtern:** mit Pump- oder Schwerkraftfilter.
6. **Entkeimen:** Chlordioxid nach Packung oder 1 Minute sprudelnd kochen.
7. **Abfüllen:** in saubere, beschriftete Trinkwasserbehälter. Innerhalb von 24 Stunden verbrauchen oder mit Silber konservieren.

Regelmäßig

- Alle 3 Monate unbehandeltes Leitungswasser erneuern, alle 6 Monate konserviertes.
- Einmal im Jahr Flaschenvorrat, Tabletten und Filterpatronen prüfen (siehe Vorsorge-Kalender im Anhang).

Die Toilette

Oft vergessen, aber im Mehrfamilienhaus schnell ein echtes Problem.

- Solange Wasser im Haus ist: mit einem Eimer Brauchwasser nachspülen statt mit dem Spülkasten.
- Wenn das Abwasser nicht mehr sicher läuft oder kein Wasser da ist: **Not-Toilette**. Einen **kompostierbaren Beutel** in die Toilettenschüssel oder einen Eimer hängen, nach jeder Benutzung Katzenstreu oder Hygienegranulat darauf, zuknoten, in einem verschließbaren Eimer oder auf dem Balkon sammeln. Kompostierbare Beutel sind weniger reißfest, deshalb doppelt nehmen oder einen Eimer darunter stellen.
- Kosten: unter 20 €. Eine Campingtoilette kostet 30–80 €.

STADT Je höher du wohnst, desto früher fehlt das Wasser. Vorrat und Not-Toilette sind hier besonders wichtig.

LAND Wer einen Garten hat, kann bei einem längeren Ausfall eine einfache Latrine anlegen: eine abgedeckte Grube mit großem Abstand zu Brunnen und Gewässern, nach jeder Benutzung mit Erde bedecken.

⚠ Typische Fehler

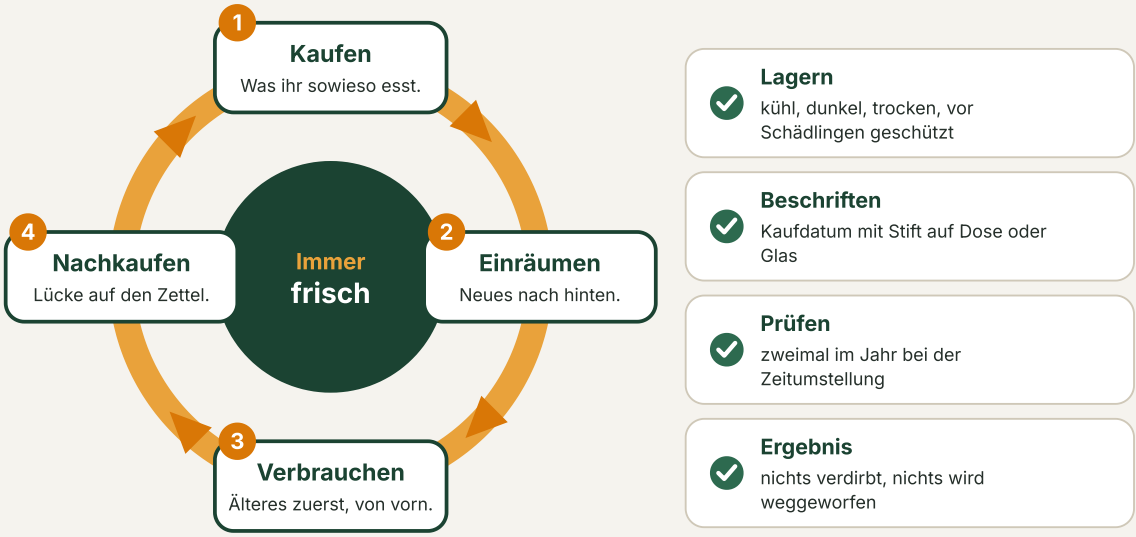
- Nur an Trinkwasser gedacht, nicht an Hygiene und Toilette.
- Wasser unter der Spüle neben Reinigern oder in der Garage neben Benzin gelagert.
- Badewanne nicht sofort gefüllt.
- Filter gekauft, aber vergessen, dass er keine Viren und keine Chemie entfernt.
- Mit Silber versucht, verschmutztes Wasser trinkbar zu machen.
- Haushaltsreiniger mit Chlor statt Trinkwasser-Tabletten verwendet.

Quellen: BBK „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ (2025) · ernaehrungsvorsorge.de · Herstellerangaben Katadyn · Öko-Test Mineralwasser Classic (Jahrbuch 2025) · Stiftung Warentest Mineralwasser (2026) · Wagner & Oehlmann, Goethe-Universität Frankfurt (2009)

B3 Lebensmittel

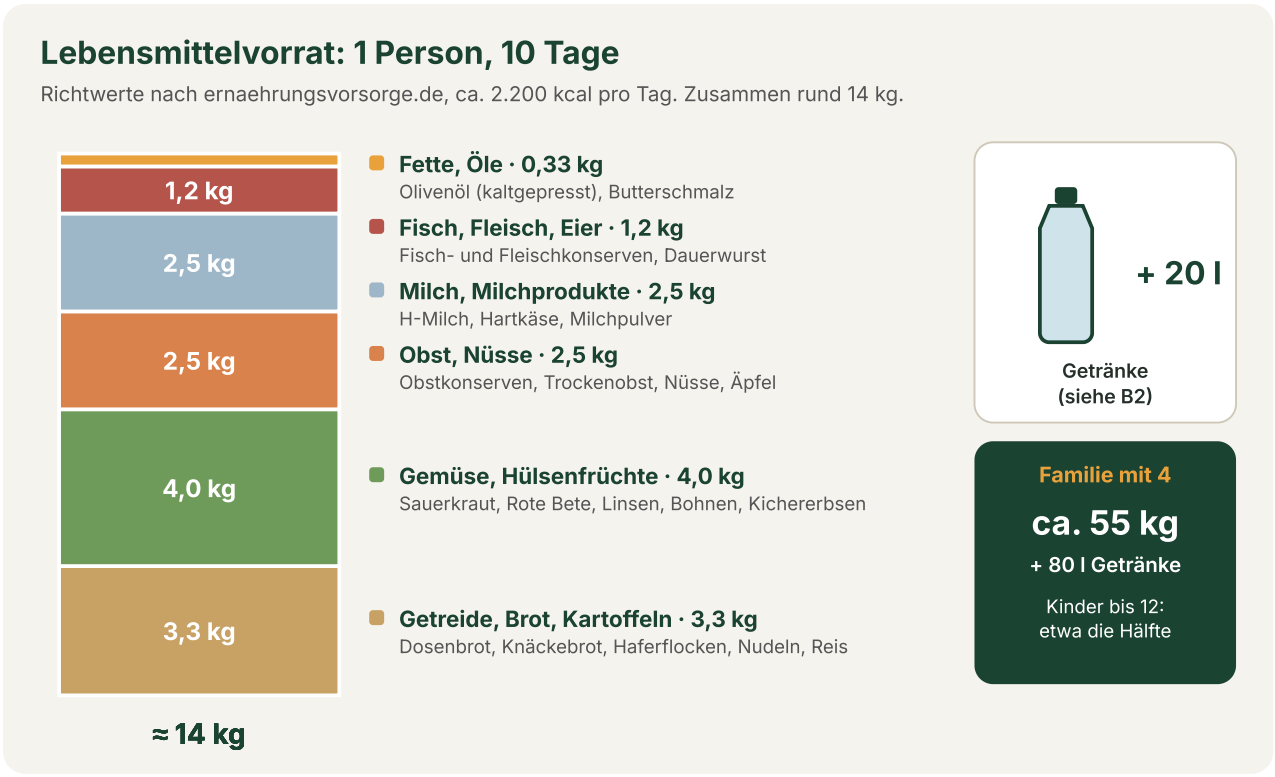
Grundsatz: Rotieren statt Hamstern. Du kaufst etwas mehr von dem, was ihr sowieso esst. Neues kommt nach hinten, Älteres wird zuerst gegessen. So ist der Vorrat immer frisch, und nichts wird weggeworfen.

Rotieren statt Hamstern: der Vorratskreislauf



Wie viel (Richtwerte von ernaehrungsvorsorge.de für 1 Person und 10 Tage, ca. 2.200 kcal pro Tag)

Lebensmittelgruppe	Menge	Beispiele
Getreide, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	3,3 kg	Brot in der Dose, Knäckebrot, Zwieback, Haferflocken, Nudeln, Reis, Kartoffeln
Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze	4,0 kg	Sauerkraut, Rote Bete, Dosen- oder Glasgemüse, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Zwiebeln
Obst, Nüsse	2,5 kg	Obstkonserven, Trockenobst, Rosinen, Nüsse, lagerfähiges Obst wie Äpfel
Milch, Milchprodukte	2,5 kg	H-Milch, Hartkäse, Milchpulver
Fisch, Fleisch, Wurst, Eier	1,2 kg	Hering, Sardinen, Makrele, Thunfisch, Lachs in der Dose, Fleisch- und Wurstkonserven, Dauerwurst, Eier
Fette, Öle	0,33 kg	kaltgepresstes Olivenöl (nativ extra), Butterschmalz
Getränke	20 Liter	Mineralwasser, dazu Kaffee, Tee, Säfte
Sonstiges	nach Bedarf	Honig, Zucker, Jodsalz, Brühe, Kakao, Fertiggerichte, Schokolade



Der Vorratskalkulator auf ernaehrungsvorsorge.de (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) rechnet die Mengen für deinen Haushalt aus. Dort gibt es auch eine vegetarische Vorratstabelle. Für Kinder bis 12 Jahre rechnet man etwa mit der Hälfte, für körperlich hart arbeitende Menschen mit mehr.

Lange haltbare Helfer

- **Brot in der Dose:** saftiges Vollkornbrot, ungeöffnet meist 2 Jahre und länger haltbar. Ein guter Ersatz, wenn kein Bäcker offen hat.
- **Honig:** praktisch unbegrenzt haltbar, liefert schnelle Energie und wirkt leicht antibakteriell, etwa bei Halsschmerzen. **Nicht für Säuglinge unter einem Jahr.**
- **Sauerkraut und andere fermentierte Lebensmittel:** reich an Vitamin C und gut für die Verdauung. Sauerkraut aus Glas oder Dose ist erhitzt und lange haltbar, enthält aber kaum noch lebende Milchsäurebakterien. Frisches Sauerkraut aus dem Kühlregal oder selbst fermentiertes Gemüse enthält sie, hält sich aber nur Wochen bis Monate.
- **Hülsenfrüchte, Haferflocken, Nüsse:** viel Eiweiß, Ballaststoffe, Mineralstoffe.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

In den ersten 10 Tagen entsteht bei gesunden Menschen kein Mangel. Dauert eine Krise länger oder fehlt frisches Obst und Gemüse über Wochen, wird die Versorgung wichtig.

Nährstoff	Wofür	Gute Quellen aus dem Vorrat
Vitamin C	Abwehrkräfte, Wundheilung	Sauerkraut, Obstkonserven, Fruchtsäfte, Kartoffeln, Keimsprossen, Hagebutten- oder Sanddornprodukte
B-Vitamine	Nerven, Energie	Haferflocken, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Nüsse, Hefeflocken
Vitamin D	Knochen, Abwehr	fetter Fisch in Dosen (Hering, Sardinen, Lachs), Eier, Sonnenlicht
Eisen, Zink	Blut, Abwehr	Linsen, Haferflocken, Kürbiskerne, Fleischkonserven
Magnesium, Kalium	Muskeln, Herz	Mineralwasser, Nüsse, Trockenobst, Kartoffeln, Bananenchips
Jod	Schilddrüse	Jodsalz, Seefisch

- **Keimsprossen ziehen:** Linsen, Mungbohnen oder Kresse in einem Glas mit etwas Wasser keimen lassen. Nach 2–4 Tagen gibt es frisches Grün mit Vitaminen, ohne Strom und Garten. Saatgut zum Keimen ist jahrelang haltbar.
- **Salz und Elektrolyte:** bei Durchfall, Hitze und körperlicher Arbeit wichtig. Elektrolytpulver gehört in die Hausapotheke.

Worauf es ankommt

- **Ohne Kochen essbar:** Ein Teil des Vorrats sollte kalt essbar sein (Dosenbrot, Knäckebrot, Konserven, Nüsse, Trockenobst, Riegel). Der Strom kann ausfallen und der Kocher leer sein.
- **Manueller Dosenöffner.** Wird fast immer vergessen.
- **Kochen ohne Strom:** Campingkocher mit Gaskartuschen oder Spiritus, am besten im Freien oder auf dem Balkon. Drinnen nur mit Geräten, die der Hersteller für Innenräume freigibt, mit offenem Fenster und CO-Melder (siehe B4). Gerichte mit kurzer Kochzeit wählen (Couscous, Haferflocken, dünne Nudeln, Fertiggerichte zum Erwärmen).
- **Energiespartrick Kochkiste:** Topf kurz aufkochen, dann fest in Wolldecken, Schlafsack oder eine Styroporbox packen. Reis und Nudeln garen dort ohne weitere Energie in 30–60 Minuten nach.
- **Thermoskannen:** Wasser oder Suppe einmal erhitzen und in 1–2 Thermoskannen füllen. So gibt es stundenlang Heißes für Tee, Brühe oder Instantgerichte, ohne erneut Brennstoff zu verbrauchen.
- **Speiseplan und Rezepte:** Ein Beispiel für 3 Tage aus dem Vorrat mit einfachen Rezepten steht im Anhang.
- **Spezialbedarf:** Babynahrung, Allergiker- und Diätkost, Tierfutter extra einplanen.
- **Lagerung:** kühl, dunkel, trocken, vor Schädlingen geschützt. Zweimal im Jahr Daten prüfen (z. B. bei der Zeitumstellung).

Kühlschrank und Tiefkühler im Stromausfall

- Türen **geschlossen halten**. Der Kühlschrank hält so etwa 4 Stunden kühl, ein voller Gefrierschrank etwa 48 Stunden, ein halbvoller etwa 24 Stunden.

- Zuerst Leichtverderbliches aus dem Kühlschrank essen, dann Tiefkühlware, dann den Vorrat.
- Aufgetautes Fleisch und Fisch nicht wieder einfrieren. Im Zweifel wegwerfen.

Nahrungsergänzung für längere Krisen

Warum überhaupt? In den ersten Tagen einer Krise spielt das keine Rolle. Dauert sie aber Wochen, wird die Ernährung eintönig: Konserven, Nudeln, Reis, Brot. Frisches Obst und Gemüse fehlen. Beim Erhitzen und Konservieren gehen empfindliche Vitamine wie Vitamin C, Vitamin B1 und Folsäure zum Teil verloren. Kälte, körperliche Arbeit, Stress und Krankheit können den Bedarf erhöhen. Ein Mangel entwickelt sich langsam und fällt oft erst auf, wenn man schon müde und anfälliger ist.

Dazu gibt es unterschiedliche Meinungen

- **Verbraucherzentralen und das Bundesinstitut für Risikobewertung** sagen: Gesunde Menschen brauchen bei abwechslungsreicher Ernährung meist keine Präparate. Sie warnen vor Überdosierung, vor allem bei hoch dosierten Einzelpräparaten.
- **Andere, darunter der Autor,** halten Nahrungsergänzung heute für wichtiger als früher. Ein Grund: Intensiv genutzte Böden, frühe Ernte und lange Transportwege können den Nährstoffgehalt von Obst und Gemüse senken. Eine viel zitierte Studie im British Food Journal (1997) fand in britischem Obst und Gemüse deutlich weniger Mineralstoffe als 50 Jahre zuvor. Wie groß dieser Rückgang wirklich ist, wird unter Fachleuten diskutiert.
- **Für die Krise sind sich beide Seiten näher, als es scheint:** Eine abwechslungsreiche Ernährung ist dann eben nicht mehr möglich. Ein Präparat im Bereich des Tagesbedarfs ist eine günstige und sichere Reserve.

Unsere Empfehlung: Wenn über mehr als zwei bis drei Wochen kaum frische Kost da ist, täglich ein Multivitaminpräparat einnehmen. Pro Person mindestens eine Monatspackung vorrätig haben, besser zwei bis drei.

Worauf es bei der Auswahl ankommt, und warum

- **Keine Brausetabletten.** Sie enthalten viele Zusatzstoffe wie Säuerungsmittel, Süßstoffe, Aromen und Farbstoffe, dazu oft viel Natrium. Besser sind Kapseln mit kurzer Zutatenliste.
- **Zutatenliste lesen.** Viele herkömmliche Präparate enthalten Farbstoffe (etwa Titandioxid), Süßstoffe (etwa Aspartam oder Sucralose), Füll- und Trennmittel. Sie tragen nichts zur Versorgung bei, und manche können die Aufnahme der Nährstoffe erschweren.
- **Gut verwertbare Formen wählen.** Der Körper nimmt nicht jede chemische Form gleich gut auf. Besser sind zum Beispiel Magnesiumcitrat statt Magnesiumoxid, Eisen als Aminosäure-Chelat statt Eisensulfat, Zink als Citrat oder Bisglycinat, Vitamin D3 statt D2, Vitamin B12 als Methylcobalamin, Selen als Selenmethionin.
- **Sinnvoll dosieren:** etwa im Bereich des Tagesbedarfs, keine Megadosen. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K reichern sich im Körper an und können in hoher Dosis schaden. Eisen nur bei nachgewiesenem Bedarf.

- **Lagerfähig:** Für den Vorrat sind **Kapseln** besser als Flüssigkeiten. Flüssige Präparate halten oft nur wenige Monate, Kapseln deutlich länger. Mindesthaltbarkeitsdatum beachten.
- **Auf Qualität achten:** Herstellung in der EU, Hersteller mit unabhängigen Laboranalysen.

Was bedeutet „liposomal“?

Liposomen sind winzige Bläschen aus Phospholipiden, meist aus Sonnenblumenlecithin. Diese Fettbausteine ähneln der Hülle unserer Körperzellen. Die Bläschen umschließen die Vitamine wie eine Schutzhülle.

- **Die Idee dahinter:** Die Hülle soll die Wirkstoffe vor Magensäure und Verdauungsenzymen schützen. Weil sie der Zellmembran ähnelt, soll der Körper die Bläschen leichter aufnehmen. So soll mehr von dem ankommen, was in der Kapsel steckt.
- **Was belegt ist:** Für einzelne Nährstoffe, vor allem Vitamin C, zeigen Studien höhere Blutwerte als bei herkömmlichen Präparaten. Hersteller nennen teils sehr hohe Faktoren für die bessere Aufnahme. Wie groß der Vorteil bei einem Multivitamin tatsächlich ist, ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt.
- **Nachteil:** Liposomale Präparate sind teurer als herkömmliche.
- **Einschätzung:** Wer Wert auf gute Aufnahme und wenige Zusatzstoffe legt, findet in einem liposomalen Präparat eine gute Wahl. Ein herkömmliches Multivitamin mit guten Formen und kurzer Zutatenliste ist besser als keins.

Unsere Empfehlung: ein liposomales Multivitamin

30 vegane Kapseln, 1 Kapsel pro Tag, rund 31–35 € für einen Monat. Welches Produkt wir empfehlen und wo du es bekommst, steht auf www.krisenbereit.info.

Warum dieses Präparat?

- **Breit aufgestellt:** 13 Vitamine sowie Mangan, Molybdän, Chrom, Jod und Selen in einer Kapsel.
- **Im Bereich des Tagesbedarfs dosiert:** meist zwischen 50 und 240 Prozent der Referenzmenge (NRV), keine Megadosen. Vitamin A ist nur als Beta-Carotin enthalten, das der Körper nach Bedarf umwandelt.
- **Gut verwertbare Formen:** zum Beispiel Vitamin B12 als Methylcobalamin, Vitamin D3, Vitamin K2 als MK-7, Selen als Selenmethionin.
- **Kurze Zutatenliste:** pflanzliche Kapselhülle, laut Hersteller ohne Füll-, Trenn- und Konservierungsstoffe. Hergestellt in Deutschland.
- **Lagerfähig:** Kapseln statt Flüssigkeit.

Nährstoff pro Kapsel	Menge	% NRV
Vitamin C	90 mg	112 %
Vitamin B3 (Niacin)	16 mg	100 %
Vitamin E	6,7 mg	56 %
Pantothensäure	5 mg	83 %
Vitamin B1	1,5 mg	136 %
Vitamin B2	1,7 mg	121 %
Vitamin B6	1 mg	71 %
Folsäure	400 µg	200 %
Biotin	150 µg	300 %
Vitamin K1 + K2	je 40 µg	je 53 %
Vitamin D3	10 µg	200 %
Vitamin B12	6 µg	240 %
Beta-Carotin	480 µg	–
Mangan	1 mg	50 %
Molybdän	45 µg	90 %
Chrom	40 µg	100 %
Selen	11 µg	20 %
Jod	15 µg	10 %

Angaben laut Hersteller, Stand November 2026.

Was nicht oder kaum enthalten ist, und wie du es ergänzt

Kein Multivitamin enthält alles. In dieses Präparat passen größere Mengen Mineralstoffe nicht hinein.

- **Magnesium und Calcium** sind nicht enthalten. Magnesium steckt in Nüssen, Haferflocken und vielen Mineralwässern. Für eine lange Krise ist ein Magnesiumpräparat (Citrat) eine sinnvolle Ergänzung.
- **Zink** ist nicht enthalten. Gute Quellen im Vorrat sind Haferflocken, Linsen, Kürbiskerne und Fleischkonserven.
- **Eisen** ist nicht enthalten. Das ist gewollt, denn Eisen sollte man nur bei nachgewiesenem Bedarf ergänzen.
- **Jod und Selen** sind nur gering dosiert. Jodsalz in der Küche und Seefisch in Dosen gleichen das aus.

- **Vitamin D:** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nennt 20 µg pro Tag als Richtwert, wenn der Körper selbst kein Vitamin D bildet, also im Winter oder bei wenig Sonne. Das Präparat liefert 10 µg. Ob mehr sinnvoll ist, klärst du am besten mit deiner Hausarzt-Praxis.

Richtig einnehmen und lagern

- **1 Kapsel täglich** zu einer Mahlzeit mit einem Glas Wasser, am besten morgens oder mittags. *Warum zur Mahlzeit: Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K werden zusammen mit etwas Fett besser aufgenommen.*
- **Die Tagesmenge nicht überschreiten** und nicht mehrere Multivitaminpräparate kombinieren. *Warum: Fettlösliche Vitamine reichern sich an.*
- **Lagerung:** gut verschlossen, kühl, trocken und lichtgeschützt, außer Reichweite von Kindern. Wärme und Feuchtigkeit lassen Vitamine schneller zerfallen.

Sicherheitshinweise

- **Vitamin K beeinflusst die Wirkung von Gerinnungshemmern** wie Phenprocoumon (Marcumar). Wer solche Medikamente nimmt, darf das Präparat nur nach Rücksprache mit der Arztpraxis einnehmen.
- **Schwangere, Stillende, Kinder und Menschen mit Schilddrüsen- oder Nierenerkrankungen** klären die Einnahme vorher ärztlich.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und keine Arzneimittel. Sie heilen keine Krankheiten.

⚠ Typische Fehler

- Vorrat aus Dingen, die niemand mag. Dann wird er nicht rotiert und verdirbt.
- Nur Nudeln und Reis, aber kein Weg zum Kochen.
- Kein Wasser zum Kochen eingeplant.
- Nur Kalorien, aber nichts für Vitamine.

B4 Licht, Wärme, Energie

Deine Wohnung im Stromausfall



Licht

- **Pro Person eine Stirn- oder Taschenlampe** (LED), dazu Ersatzbatterien in passender Größe. Stirnlampen sind praktischer, weil beide Hände frei bleiben.
- **Eine Laterne** für den Raum (LED, Batterie oder Akku).
- **Solarlaterne oder LED-Lichterkette mit USB** an der Powerbank: gutes Raumlicht mit sehr wenig Strom.
- **Kerzen nur als Reserve.** Sie sind die häufigste Brandursache im Stromausfall. Nie unbeaufsichtigt, nie in Kinder- oder Tiernähe, immer auf feuerfester Unterlage.
- Feuerzeuge und Streichhölzer an mehreren Stellen.

Wärme

Das Ziel: nicht die ganze Wohnung heizen, sondern **Menschen warm halten**.

- **Wolldecken statt Synthetikdecken.** Wolle wärmt auch, wenn sie etwas feucht wird, nimmt Feuchtigkeit auf, riecht kaum und brennt schwer. Synthetik wärmt feucht schlecht und kann bei Funkenflug schmelzen.
- **Schlafsack pro Person**, der bis etwa 0 °C warm hält (Komfortbereich), dazu eine Wolldecke.
- **Wärmende Unterwäsche aus Wolle**, zum Beispiel Angora- oder Merinowäsche. Sie hält deutlich wärmer als Baumwolle und kann tagelang getragen werden. Dazu Kleidung im Zwiebelprinzip, Mütze, dicke Wollsocken. Viel Körperwärme geht über Kopf und Füße verloren.

- **Einen Raum warm halten:** den kleinsten Raum mit wenig Außenwänden wählen, Türen schließen, Fenster nachts mit Decken verhängen, alle zusammen in diesen Raum.
- Wärmflaschen mit Wasser vom Kocher.
- Rettungsdecken als Reserve.

Lebensgefahr: Kohlenmonoxid

Grill, Holzkohle, Terrassenheizer, Generator: **niemals in geschlossenen Räumen betreiben**, auch nicht in Garage oder Keller. Kohlenmonoxid ist unsichtbar und geruchlos und führt zu Bewusstlosigkeit und Tod. Jedes Jahr sterben in Deutschland Menschen daran, oft durch Grills oder Heizgeräte in Innenräumen.

Wer drinnen mit Gas, Petroleum oder Spiritus heizt oder kocht, braucht einen **batteriebetriebenen CO-Melder** (ca. 20–30 €).

Warnzeichen: Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, starke Müdigkeit, oft bei mehreren Personen gleichzeitig. Dann sofort Gerät aus, Fenster auf, alle an die frische Luft und Notruf 112.



Heizen und Kochen mit Gas in Innenräumen: was erlaubt ist

Es gibt **kein Gas, das in Innenräumen ohne Risiko verbrennt**. Jede Flamme verbraucht Sauerstoff und kann Kohlenmonoxid bilden. Entscheidend ist das Gerät, nicht das Gas.

- **Zulässig sind nur Geräte, die der Hersteller ausdrücklich für Innenräume freigibt.** Bei Gasheizern steht das in der Gebrauchsanweisung. Sie haben eine

Sauerstoffmangelsicherung, die bei zu wenig Sauerstoff abschaltet. Das sind zum Beispiel Gas-Katalytheizer und Gasheizöfen für Propan- oder Butanflaschen (ca. 80–200 €).

- **Propan oder Butan?** Beides wird in Innenraumgeräten verwendet. **Propan** verdampft auch bei Kälte. **Butan** funktioniert unter etwa 0 °C kaum noch. Für kalte Räume und Lagerung im Winter ist Propan daher besser.
- **Kochen:** Einige Kartuschenkocher (Tischkocher mit Butankartusche) sind laut Hersteller für gut belüftete Innenräume zugelassen. Campingkocher mit Schraubkartusche meist nicht. Gebrauchsanweisung prüfen.
- **Regeln für den Betrieb:** regelmäßig stoßlüften (mindestens stündlich einige Minuten), nie beim Schlafen laufen lassen, Abstand zu Möbeln und Vorhängen, CO-Melder im Raum.
- **Gasflaschen lagern:** nie im Keller oder unter Erdgleiche, weil Flüssiggas schwerer als Luft ist und sich am Boden sammelt. In der Wohnung nur die Flasche, die gerade angeschlossen ist. Reserveflaschen draußen oder im gut belüfteten Nebengebäude. Mietvertrag und Hausordnung beachten.
- **Petroleum- und Spiritusöfen** für Innenräume gibt es ebenfalls. Auch hier gelten Lüften und CO-Melder.

LAND / EIGENHEIM Ein Kaminofen oder Holzofen ist der größte Vorteil im Winter. Ein Vorrat an trockenem Holz gehört dazu. Schornsteinfeger regelmäßig prüfen lassen.

Kerzen und Teelicht-Öfen: was sie wirklich leisten

In Videos und Foren tauchen immer wieder „Teelicht-Öfen“ auf: ein oder zwei Tontöpfe, umgedreht über vier bis acht Teelichter gestellt. Sie sollen einen Raum für ein paar Cent heizen. Hier die ehrliche Einordnung.

Was eine Kerze leistet

- **Licht: ja.** Eine Kerze gibt schwaches, aber brauchbares Licht. Eine LED-Lampe ist heller, sicherer und braucht kaum Strom. Kerzen sind deshalb die Reserve, nicht die Hauptlichtquelle.
- **Wärme: sehr wenig.** Ein Teelicht gibt etwa 30–40 Watt Wärme ab, vier Teelichter also rund 150 Watt. Ein kleiner Raum braucht im Winter je nach Dämmung 1.000 bis 2.000 Watt. Selbst acht Teelichter wärmen nur die unmittelbare Umgebung.
- **Warum der Tontopf nicht mehr Wärme macht:** Der Topf erzeugt keine zusätzliche Energie. Er nimmt die Wärme der Kerzen auf und gibt sie langsamer und gleichmäßiger ab. Das fühlt sich angenehm an, wenn du die Hände daran hältst. Die Raumtemperatur steigt dadurch aber kaum. Befürworter berichten von spürbarer Wärme am Tisch, Messungen und Fachleute sehen keinen nennenswerten Heizeffekt.

So ist ein Teelicht-Ofen gebaut

Auf einer feuerfesten Unterlage (Keramikfliese, Backblech) stehen vier Teelichter. Darüber liegt auf zwei Ziegelsteinen ein umgedrehter Tontopf, das Loch im Boden oben. Oft steckt eine

Schraube mit Unterlegscheiben im Loch, manchmal ein zweiter, größerer Topf darüber. Zwischen Kerzen und Topf muss Luft nachströmen können.

Warum Feuerwehren vor Teelicht-Öfen warnen

- **Brandgefahr:** Unter dem Topf staut sich die Hitze. Das Wachs mehrerer eng stehender Teelichter wird so heiß, dass es sich auf einmal entzünden kann. Dann brennt eine große Wachsfläche mit hoher Flamme. **Wachsbrand nie mit Wasser löschen**, sonst kommt es zu einer Stichflamme. Mit einem Deckel, einer Löschdecke oder einem Feuerlöscher ersticken.
- **Platzende Töpfe:** Glasierte oder feuchte Tontöpfe können durch die Hitze springen.
- **Ruß und Kohlenmonoxid:** Kerzen verbrauchen Sauerstoff und geben Ruß und etwas Kohlenmonoxid ab. In einem kleinen, abgedichteten Raum über Stunden ist das ungesund.
- **Nie unbeaufsichtigt, nie beim Schlafen,** nie in der Nähe von Vorhängen, Möbeln, Kindern und Tieren.
- **Rauchmelder** gehören ohnehin in jede Wohnung und sind in allen Bundesländern Pflicht. Prüfe sie, bevor du mit offenen Flammen arbeitest.

Sicherere Alternativen, um warm zu bleiben

- Menschen warm halten statt Räume heizen: Schlafsack, Wolldecken, Wollunterwäsche, Mütze (siehe oben).
- Wärmflaschen mit Wasser vom Kocher. Sie geben stundenlang Wärme ab, ohne Flamme im Raum.
- Ein Heizgerät, das der Hersteller ausdrücklich für Innenräume freigibt, mit CO-Melder und Lüften.
- **Unsere Einschätzung:** Kerzen ja, als Notlicht und für die Stimmung. Teelicht-Öfen zum Heizen nein, das Risiko steht in keinem Verhältnis zur geringen Wärme.

Strom für Handy und Radio

- **Powerbank** mit 10.000 bis 20.000 mAh, immer geladen halten (alle 2–3 Monate nachladen). Reicht für mehrere Handyladungen.
- Handy im Stromausfall auf Energiesparmodus, Helligkeit runter, nur kurz einschalten.
- Kleines **Solarpanel** zum Laden (20–30 W) ist eine sinnvolle Ergänzung.
- Autobatterie: Mit einem USB-Adapter für den Zigarettenanzünder lässt sich das Handy laden. Motor dabei gelegentlich laufen lassen, aber **nie in der geschlossenen Garage**.

Notstrom: Was sinnvoll ist und was nicht

Lösung	Für wen	Kosten	Ehrliche Bewertung
Powerbank	alle	20–50 €	Pflicht. Handy, Radio, Lampen
Powerstation (Akku 300–1.000 Wh)	Mieter und Eigentümer	250–800 €	sinnvoll für Licht, Laden, kleine Geräte, CPAP. Kein Heizen, kein Kochen über Stunden
Powerstation + Solarpanel	Mieter mit Balkon, Eigentümer	400–1.200 €	gute Lösung für längere Ausfälle
Balkonkraftwerk **ohne** Speicher	–	–	**liefert im Stromausfall keinen Strom**, schaltet sich aus Sicherheitsgründen ab
PV-Anlage mit Speicher	Eigentümer	hoch	nur mit Notstrom- oder Ersatzstromfunktion nutzbar. Beim Installateur nachfragen
Benzin-Generator	Eigenheim	400–1.500 €	für Heizungspumpe, Kühltruhe. Laut, Treibstofflagerung, nur im Freien. **Einspeisung ins Hausnetz nur über einen Umschalter vom Elektriker**, sonst Lebensgefahr für Netzmonteure

Tipp für Eigentümer: Frag deinen Heizungsbauer, ob die Heizung mit einer kleinen Notstromquelle betrieben werden kann. Eine Gastherme braucht oft nur 100–200 Watt.

Notstromaggregat: wann es sich lohnt und worauf es ankommt

Ein Notstromaggregat (Generator) erzeugt mit einem Verbrennungsmotor Strom. Es ist die einzige Notstromquelle, die über Tage viel Leistung liefert, solange Kraftstoff da ist. Dafür ist es laut, braucht Platz im Freien und Kraftstoff, und es ist gefährlich, wenn man es falsch betreibt.

Die Typen

Typ	Stärken	Schwächen
Einfacher Benzin-Generator (offener Rahmen)	günstig, robust, viel Leistung	sehr laut. Die Spannung schwankt, empfindliche Elektronik (Laptop, Heizungssteuerung) kann Schaden nehmen
Inverter-Generator	„saubere" Spannung wie aus der Steckdose, deutlich leiser, sparsam bei wenig Last	teurer, meist nur 1–3 kW
Dual-Fuel (Benzin und Flüssiggas)	läuft auch mit Propan aus der Gasflasche. Gas altert nicht wie Benzin	etwas weniger Leistung mit Gas, Gasflaschen sicher lagern (siehe Heizen mit Gas)
Powerstation mit Solarpanel (die Alternative)	leise, keine Abgase, auch drinnen nutzbar, kein Kraftstoff	wenig Leistung und Kapazität, im Winter wenig Sonne

Warum Inverter: Moderne Heizungen, Router und Ladegeräte vertragen schwankende Spannung schlecht. Ein Inverter-Generator liefert eine stabile Spannung und regelt die

Drehzahl nach Bedarf. Das spart Kraftstoff und macht weniger Lärm.

Leistung richtig wählen

- **Zusammenzählen, was gleichzeitig laufen soll.** Typische Werte: Gastherme mit Pumpe 100–200 W, Kühlschrank 100–150 W, Gefriertruhe 100–150 W, Licht und Laden 50–100 W.
- **Anlaufstrom einrechnen:** Geräte mit Motor (Kühlschrank, Pumpen) brauchen beim Einschalten kurz das Zwei- bis Dreifache. Deshalb Geräte nacheinander einschalten.
- **Faustregel für ein Einfamilienhaus:** Ein Inverter mit etwa 2 kW reicht für Heizung, Kühlung, Licht und Laden. Was er nicht schafft: Elektroheizung, Heizlüfter, Herd, Wasserkocher im Dauerbetrieb. Diese Geräte brauchen 2.000 Watt und mehr.
- **Kraftstoff:** Ein 2-kW-Inverter braucht je nach Last etwa 0,5–1 Liter pro Stunde. Wer ihn nur stundenweise laufen lässt (zum Beispiel morgens und abends je 3 Stunden für Heizung und Gefriertruhe), kommt mit 20 Litern etwa 3 bis 5 Tage aus.

Kraftstoff lagern: Wie viel Benzin du wo lagern darfst und wie lange es hält, steht in B8 unter „Kraftstoffreserve in Kanistern“. Für Generatoren ist **Alkylatbenzin** ideal: Es hält mehrere Jahre und verharzt den Vergaser nicht.

Betrieb: nur im Freien

- **Nie in Wohnung, Keller, Garage oder Gartenhaus**, auch nicht bei offenem Tor. Die Abgase enthalten Kohlenmonoxid, das unbemerkt tötet.
- **Abstand zum Haus:** mehrere Meter, Auspuff weg von Fenstern, Türen und Lüftungsöffnungen, auch denen der Nachbarn. Als Faustregel gelten etwa 6 Meter.
- Vor Regen geschützt aufstellen (Vordach, Abdeckung mit Luft rundherum). Nur abgekühlt nachtanken.
- **CO-Melder im Haus**, wenn der Generator läuft.
- Gegen Diebstahl anketten. In längeren Krisen sind Generatoren begehrt.

Strom ins Haus bringen

- **Einfach und sicher:** Geräte mit einem Verlängerungskabel für den Außenbereich direkt am Generator anschließen.
- **Ins Hausnetz einspeisen nur über einen Netzumschalter, den ein Elektriker einbaut.** Er trennt das Haus vom öffentlichen Netz. Ohne ihn fließt dein Strom ins Netz zurück und gefährdet Monteure, die die Leitung reparieren. Bastellösungen mit Stecker-zu-Stecker-Kabel sind lebensgefährlich und verboten.
- Für die Heizung: Frag deinen Heizungsbauer nach einem Notstrom-Anschluss (siehe Tipp oben).

Lärm und Nachbarn

Ein einfacher Generator ist so laut wie ein Rasenmäher, ein Inverter etwa so laut wie ein Gespräch. In einer Notlage haben die meisten Nachbarn Verständnis, vor allem wenn du vorher mit ihnen sprichst. Vielleicht kann dein Generator auch ihre Gefriertruhe für eine Stunde mitversorgen. Nachts möglichst abschalten.

Wartung: Alle zwei bis drei Monate etwa 30 Minuten unter Last laufen lassen. Öl prüfen, Startbatterie laden. Ein Generator, der nach zwei Jahren im Keller nicht anspringt, hilft niemandem.

Stadtwohnung oder Haus?

- **Stadt:** Ein Generator ist in einer Mietwohnung praktisch nicht sinnvoll. Es gibt keinen sicheren Platz im Freien, auf dem Balkon ziehen die Abgase in die eigene und die Nachbarwohnungen, und Benzin darf in Wohnung und Keller nicht gelagert werden. **Die richtige Wahl ist eine Powerstation, mit Balkon-Solarpanel.**
- **Haus:** Ein Inverter-Generator mit 2 kW kann sinnvoll sein, vor allem für Heizung, Gefriertruhe, Hebeanlage oder Brunnenpumpe. Dazu gehören ein Platz im Freien, erlaubter Kraftstoffvorrat und am besten ein Netzumschalter vom Elektriker.

⚠ Typische Fehler

- Powerbank gekauft, aber nie geladen.
- Batterien in der falschen Größe.
- Holzkohlegrill zum Heizen in die Wohnung geholt.

B5 Gesundheit und Hygiene

Die wichtigste Einzelmaßnahme: ein Erste-Hilfe-Kurs

Kein Vorrat ersetzt das Wissen, was bei Blutungen, Bewusstlosigkeit oder Herzstillstand zu tun ist. Wenn der Rettungsdienst nicht kommt, zählt, was du selbst kannst. Kurse bieten DRK, Johanniter, Malteser und ASB an, ein Tag, ca. 40–60 €. Auffrischen alle zwei bis drei Jahre.

Medikamente

- **Alle Dauermedikamente für mindestens 10 Tage im Haus** haben. Sprich mit deinem Arzt, ob ein Rezept für eine Reserve möglich ist.
- Medikamentenplan auf Papier (Name, Wirkstoff, Dosis), damit ein anderer Arzt im Notfall weiß, was du nimmst. Formular im Anhang.
- **Insulin und andere Kühlmedikamente:** Kühltasche mit Kühlakkus bereithalten. Mit dem Arzt besprechen, wie lange das Medikament ungekühlt haltbar ist. Viele Insuline halten ungekühlt bei Raumtemperatur einige Wochen.
- Brille: eine Ersatzbrille ist Gold wert.

Hausapotheke

Die vollständige Liste steht im Anhang. Kurz:

- Verbandkasten (z. B. nach DIN 13164, wie im Auto)
- Schmerz- und Fiebermittel, Mittel gegen Durchfall, Elektrolytpulver
- Desinfektionsmittel für Haut und Wunden
- Fieberthermometer (mit Batterie oder analog)
- Pinzette, Schere, Einmalhandschuhe

Kleine Notfallhilfe, wenn kein Arzt erreichbar ist

Beschwerde	Was hilft	Sofort Hilfe holen bei
Kleine Wunde	Blutung durch Druck stillen, mit sauberem Wasser spülen, desinfizieren, Pflaster oder Verband	starker Blutung, tiefer Wunde, Rötung und Schwellung nach Tagen
Fieber	viel trinken, Ruhe, Fiebermittel nach Packungsbeilage	hohem Fieber über mehrere Tage, Atemnot, Verwirrtheit, Säuglingen
Durchfall, Erbrechen	viel trinken, Elektrolytpulver, leichte Kost	Blut im Stuhl, kaum Urin, Kindern und Älteren, die schnell schwach werden
Austrocknung (wenig dunkler Urin, trockener Mund, Schwindel)	regelmäßig kleine Mengen trinken, Elektrolytlösung	Verwirrtheit, Benommenheit, kaum Urin über viele Stunden
Unterkühlung (Zittern, kalte blasse Haut, Schläfrigkeit)	in einen warmen Raum, nasse Kleidung aus, in Decken oder Schlafsack hüllen, warme süße Getränke, wenn die Person wach ist. Nicht abreiben, kein Alkohol	Zittern hört auf, Person wird verwirrt oder sehr schläfrig: Notruf 112
Hitzeerschöpfung (Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit)	in den Schatten, hinlegen, mit nassen Tüchern kühlen, trinken	Verwirrtheit, heiße trockene Haut, Bewusstlosigkeit: Hitzschlag, Notruf 112
Verstauchung	ruhigstellen, kühlen, hochlagern	starker Schwellung, Fehlstellung
Kleine Verbrennung	etwa 10 Minuten mit handwarmem Wasser kühlen, keimfrei abdecken	großer Fläche, Verbrennungen an Gesicht oder Händen, Kindern
Allergische Reaktion	Antihistaminikum	Atemnot oder Schwellung im Gesicht: Notruf 112

Hygiene ohne fließendes Wasser

In Krisen erkranken Menschen vor allem durch schlechte Hygiene, nicht durch Hunger.

- **Händedesinfektion** nach der Toilette und vor dem Essen. Das ist die wichtigste Hygienemaßnahme.
- Zahnbürsten und Zahnpasta für jeden, als Vorrat. Zum Zähneputzen genügt ein Becher Trinkwasser.
- Feuchttücher, Trockenshampoo, Waschlappen mit wenig Wasser, Seife.
- Toilettenpapier und Monatshygiene für 2 Wochen.
- Kräftige Müllbeutel. Die Müllabfuhr kann ausfallen.
- Einweggeschirr spart Spülwasser.

Ansteckende Krankheiten und Quarantäne

Ob Grippewelle, Magen-Darm-Infekt oder Pandemie: Manchmal muss man zu Hause bleiben oder einen Kranken versorgen, ohne dass ein Arzt kommt. Der Vorrat für 10 Tage ist genau dafür gedacht.

- **Kranke Person trennen:** eigener Raum, wenn möglich eigenes Bad oder eigene Not-Toilette. Eine Person übernimmt die Pflege.
- **FFP2-Masken:** etwa 10 pro Person bereithalten. Kranke und Pflegende tragen sie, wenn sie im selben Raum sind.
- **Hände und Flächen:** nach jedem Kontakt Hände desinfizieren, Türklinken und Toilette regelmäßig reinigen. Einmalhandschuhe beim Umgang mit Erbrochenem oder Stuhl.
- **Regelmäßig lüften,** mehrmals am Tag einige Minuten.
- **Eigenes Geschirr und Handtuch** für die kranke Person, Müll in einem eigenen, gut verschlossenen Beutel.
- **Versorgung ohne Kontakt:** Nachbarn oder Freunde stellen Einkäufe und Medikamente vor die Tür.
- **Beobachten:** zweimal täglich Fieber messen und aufschreiben, auf genug Trinken achten.
- **Warnzeichen:** Atemnot, hohes Fieber über mehrere Tage, Verwirrtheit oder kaum noch Urin. Dann ärztliche Hilfe holen (116 117, im Notfall 112).

⚠ Typische Fehler

- Dauermedikament nur für 2–3 Tage im Haus.
- Abgelaufene Hausapotheke.
- Erste Hilfe zuletzt beim Führerschein gelernt.

B6 Warnung und Information

Wer rechtzeitig gewarnt wird, kann handeln. Wer im Ernstfall verlässliche Informationen hat, bleibt ruhig.

Wie in Deutschland gewarnt wird

- **Cell Broadcast:** Warnmeldung kommt automatisch aufs Handy, ohne App, mit lautem Ton. Funktioniert nur, wenn das Handy Netz hat und die Software aktuell ist.
- **Warn-App NINA** (oder KATWARN): zusätzlich installieren und Wohnort sowie Orte von Angehörigen eintragen. Liefert auch Hinweise zum Verhalten.
- **Sirenen:**
  - **1 Minute auf- und abschwellender Heulton = Warnung.** Radio einschalten, Hinweise beachten.
  - **1 Minute Dauerton = Entwarnung.**
- **Radio und Fernsehen** unterbrechen das Programm für Warnungen.
- **Lautsprecherwagen** von Polizei und Feuerwehr.
- Am **bundesweiten Warntag** (jedes Jahr am zweiten Donnerstag im September) wird alles getestet. Gute Gelegenheit zu prüfen, ob dein Handy die Warnung empfängt.

Radio: die wichtigste Quelle im Stromausfall

- Ein **Kurbel- oder Batterieradio** mit UKW, am besten auch DAB+. Viele Modelle haben Kurbel, Solarzelle, Lampe und USB-Ladefunktion in einem (30–60 €).
- Der **regionale öffentlich-rechtliche Sender** (z. B. SWR, BR, NDR, WDR, MDR, HR, RBB, SR, Radio Bremen) ist im Katastrophenfall der wichtigste Sender. Er ist zur Verbreitung amtlicher Warnungen verpflichtet.
- **Die Frequenz ist je nach Wohnort unterschiedlich.** Trag deine Frequenz jetzt ins Formular im Anhang ein und probiere sie aus.
- Im Auto läuft das Radio auch bei Stromausfall.

Falschmeldungen erkennen

In jeder Krise verbreiten sich Gerüchte, oft gezielt. Der neue BBK-Ratgeber widmet dem ein eigenes Kapitel.

- **Quelle prüfen:** Kommt die Meldung von Behörden, Feuerwehr, Polizei oder einem bekannten Sender? Oder von „einem Bekannten, dessen Schwager bei der Polizei ist“?
- **Bei starken Gefühlen innehalten:** Meldungen, die Angst oder Wut auslösen, werden am schnellsten geteilt und sind am häufigsten falsch.
- **Nicht ungeprüft weiterleiten.**
- Bei Unsicherheit: auf die nächste offizielle Durchsage warten.

B7 Dokumente, Geld, Versicherungen

Die Dokumentenmappe

Eine wasserdichte Mappe mit **Kopien** der wichtigsten Unterlagen. Sie kommt im Notfall ins Notgepäck.

- Personalausweis, Reisepass, Führerschein, Geburts- und Heiratsurkunde
- Krankenversicherungskarte, Impfpass, Medikamentenplan, Allergiepass
- Versicherungsunterlagen, Grundbuchauszug oder Mietvertrag
- Kontodaten, Rentenbescheid, wichtige Verträge
- Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung (Hinweis, wo die Originale liegen)
- Ein aktuelles Foto jedes Familienmitglieds und der Haustiere
- Liste wichtiger Telefonnummern auf Papier

Originale gehören an einen sicheren Ort (feuerfeste Kassette oder Bankschließfach). Zusätzlich kann man alles verschlüsselt digital speichern, z. B. auf einem USB-Stick in der Mappe.

Digitale Vorsorge

Im Stromausfall ist das Handy schnell leer, und ohne Netz gehen viele Apps nicht. Wer ein paar Dinge vorher erledigt, bleibt trotzdem handlungsfähig.

- **Wichtige Nummern auf Papier.** Kaum jemand kennt die Nummern von Familie und Nachbarn noch auswendig. Formular im Anhang.
- **Offline-Karten** der eigenen Region aufs Handy laden (z. B. in Google Maps, Organic Maps oder OsmAnd). Sie funktionieren ohne Netz. Dazu eine gedruckte Stadt- oder Wanderkarte.
- **Passwörter:** einen Passwort-Manager nutzen. Das Hauptpasswort und die Wiederherstellungscodes auf Papier an einem sicheren Ort aufbewahren, nicht in der Dokumentenmappe.
- **Zwei-Faktor-Anmeldung:** Die Ersatzcodes (Backup-Codes) für E-Mail, Bank und wichtige Konten ausdrucken. Geht das Handy verloren oder kaputt, kommst du sonst nicht mehr in deine Konten.
- **Datensicherung:** Fotos, Kontakte und wichtige Dateien regelmäßig auf einer externen Festplatte sichern, die nicht ständig am Computer hängt.
- **Dokumente verschlüsselt** auf einem USB-Stick (siehe oben), mit einem Passwort, das die Familie kennt.
- **Ersatzhandy:** Ein altes Handy, geladen und mit Offline-Karten, ist eine günstige Reserve.
- **Vorsorge für den Ernstfall:** Eine Vertrauensperson sollte wissen, wo Passwörter und Zugänge hinterlegt sind, falls du selbst nicht handeln kannst.

Bargeld

- **Richtwert: so viel, wie du in 2–4 Wochen für Essen, Tanken und Nötiges ausgibst.** Als Faustregel 300–500 € pro Erwachsenem, mindestens 500 € pro Haushalt.
- **Kleine Scheine** (5, 10, 20 €, einige 50 €) und **Münzgeld** (etwa 20–50 € in 1- und 2-Euro-Stücken). Im Ernstfall kann niemand auf große Scheine herausgeben.
- Zu Hause gut versteckt und nicht alles an einem Ort. Ein kleiner Teil ins Notgepäck.
- Die Hausratversicherung ersetzt Bargeld bei Einbruch oder Brand nur bis zu einer Grenze. Bedingungen prüfen.
- Mehr zu Bargeld, Edelmetall und Tauschwaren in D2.

Versicherungen prüfen

- **Elementarschadenversicherung:** Die normale Wohngebäude- und Hausratversicherung zahlt **nicht** bei Hochwasser, Starkregen oder Erdrutsch. Das muss extra versichert sein. Etwa die Hälfte der Gebäude in Deutschland ist es nicht. Auch wer nicht am Fluss wohnt, kann von Starkregen betroffen sein.
- **Hausrat:** Ist die Versicherungssumme noch aktuell?
- **Haftpflicht:** sollte jeder haben.

B8 Notgepäck und Evakuierung

Bei Hochwasser, Brand, Gasleck oder einem Bombenfund kann es nötig werden, die Wohnung **innerhalb von Minuten** zu verlassen. Dann ist keine Zeit zum Packen.

Das Notgepäck

Pro Person ein Rucksack, griffbereit nahe der Wohnungstür. Die vollständige Liste steht im Anhang. Das Wichtigste:

- Dokumentenmappe, Bargeld
- Medikamente für einige Tage, Brille
- Trinkflasche, Proviant für 1–2 Tage
- Wechselkleidung, Regenjacke, feste Schuhe
- Taschenlampe, Powerbank mit Kabel, kleines Radio
- Erste-Hilfe-Set, Hygieneartikel
- Schlafsack oder Decke
- Kinder: Kuscheltier, Spiel. Haustiere: Leine, Futter, Napf, Impfpass

Notgepäck: ein Rucksack pro Person, griffbereit an der Tür



Zweimal im Jahr prüfen: Medikamente, Batterien, Kleidergröße bei Kindern.

Wenn du gehen musst

- Den Anweisungen der Einsatzkräfte folgen. Nicht abwarten.
- Strom, Gas und Wasser abstellen, wenn Zeit ist.
- Fenster und Türen schließen.

- Nachbarn Bescheid sagen, besonders älteren Menschen.
- **Treffpunkt der Familie** außerhalb der Wohnung vereinbaren, und einen zweiten außerhalb des Ortes (z. B. bei Verwandten).
- Eine **Kontaktperson weit weg** bestimmen, bei der sich alle melden. Fernverbindungen funktionieren oft, wenn das örtliche Netz überlastet ist.

Das Auto

- **Tank nie unter halb voll** fahren lassen. Im Stromausfall funktionieren die meisten Tankstellen nicht.
- **Fahrrad** fahrbereit halten, mit Flickzeug und Luftpumpe. Im Stromausfall fallen Bahnen aus, und Benzin wird schnell knapp.
- Im Auto: Wolldecke, Wasser, Taschenlampe, Erste-Hilfe-Kasten (Pflicht), Warnweste, im Winter Eiskratzer und Handschuhe.

Kraftstoffreserve in Kanistern

Wer einen geeigneten Lagerplatz hat, kann eine Reserve anlegen. Sie reicht für die Fahrt zu Verwandten, für einen Generator oder eine Kettensäge.

Wie viel erlaubt ist

- In einer **Garage** (Kleingarage bis 100 m^2) erlauben die Garagenverordnungen der meisten Bundesländer **bis 20 Liter Benzin** und **bis 200 Liter Diesel** in dicht verschlossenen, bruchsicheren Behältern. Die genauen Regeln stehen in der Garagenverordnung deines Bundeslandes.
- **In der Wohnung, im Keller eines Mehrfamilienhauses oder im Treppenhaus: kein Benzin lagern.** Mietvertrag und Hausordnung verbieten das meist ohnehin.
- Im Auto dürfen privat zugelassene Kanister bis 60 Liter je Kanister transportiert werden. Kanister gut sichern.
- Viel mehr als erlaubt zu lagern kann den Versicherungsschutz gefährden.

Kanister und Sicherheit

- Nur **zugelassene Kraftstoffkanister** aus Metall oder Kunststoff mit Kennzeichnung (UN-Nummer, „Kraftstoff“). Keine Wasser- oder Getränkekanister.
- Kühl und schattig lagern, nie in der Sonne, weit weg von Heizung, Funken und offenem Feuer.
- Beim Umfüllen: Motor aus, nicht rauchen, Einfüllstutzen benutzen, Feuerlöscher in der Nähe.
- Kinder fernhalten.

Wie lange Kraftstoff hält

Kraftstoff	Haltbarkeit im verschlossenen Kanister	Bemerkung
Benzin (Super, E5)	etwa 6–12 Monate	danach schlechteres Startverhalten
E10	eher 3–6 Monate	Ethanol zieht Wasser an
Diesel	etwa 6–12 Monate	Biodieselanteil kann Bakterien („Dieselpest“) begünstigen
Mit Kraftstoffstabilisator	1–2 Jahre	Zusatz aus dem Fachhandel
Alkylatbenzin (Gerätebenzin)	mehrere Jahre	für Generator, Kettensäge, Rasenmäher. Teurer

Rotieren: Den Kanister alle 6–12 Monate in den Autotank leeren und frisch auffüllen. So bleibt die Reserve immer brauchbar.

B9 Besondere Menschen und Tiere

Kinder

- Spezialnahrung, Windeln und Pflegeprodukte für 10 Tage.
- Kinder altersgerecht einbeziehen: „Wir üben, was wir machen, wenn das Licht ausgeht.“ Das gibt Sicherheit statt Angst.
- Spiele, Bücher, Malsachen ohne Strom. Langeweile ist im Ernstfall ein echtes Problem.
- Mit Schule und Kita klären: Was passiert im Notfall, wer darf das Kind abholen?

Ältere, kranke und pflegebedürftige Menschen

- Wer allein lebt oder schlecht zu Fuß ist: Wer schaut nach ihm? Mit Nachbarn oder Angehörigen absprechen.
- **Geräte mit Strombedarf** (Beatmung, Sauerstoff, Heimdialyse, Pflegebett, Treppenlift): Mit Arzt, Pflegedienst und Gerätelieferant klären, wie lange die Akkus halten und was im Stromausfall passiert. Den Energieversorger informieren. Eine Powerstation kann überbrücken.
- Hörgerätebatterien, Inkontinenzmaterial, Gehhilfen bereithalten.

Haustiere

- Futter und Wasser für 10 Tage.
- Transportbox, Leine, Impfpass, Foto des Tieres.
- Notunterkünfte nehmen oft keine Tiere auf. Vorher überlegen, wo das Tier unterkommen kann.

BITTE WEITERSAGEN

An wen denkst du gerade?

Vielleicht an deine Eltern, die allein im Haus auf dem Land wohnen. An die Freundin mit den zwei kleinen Kindern im fünften Stock. An den Kollegen, der noch nie darüber nachgedacht hat. Für diese Menschen sind die Informationen in diesem Ratgeber genauso wichtig wie für dich.

Leite ihnen den Ratgeber einfach weiter, per WhatsApp, E-Mail oder ausgedruckt. Er ist kostenlos, und das Weitergeben ist ausdrücklich erwünscht. Jeder Haushalt, der vorbereitet ist, braucht im Ernstfall keine Hilfe und kann selbst anderen helfen.

Drei Menschen, denen ich den Ratgeber weitergebe:

1. .....

2. .....

3. .....

Kostenloser Download
www.krisenbereit.info

C

TEIL C

Im Ernstfall

Handlungskarten zum Ausdrucken. Griffbereit zu Taschenlampe und Radio legen.

Jede Karte passt auf eine Seite. Drucke sie aus und lege sie zu Taschenlampe und Radio. Im Ernstfall weiß niemand, ob es Stunden oder Tage dauert. Deshalb sind die Karten nach Lage geordnet, nicht nach Tagen.

HANDLUNGSKARTE

C1 Der Strom ist weg

In den ersten Minuten

1. Ruhig bleiben. Taschenlampe nehmen, keine Kerze im Dunkeln suchen.
2. Prüfen: Nur bei dir (Sicherung?) oder in der ganzen Straße?
3. **Radio einschalten**, regionalen Sender suchen.
4. **Elektrogeräte ausstecken** (siehe Kasten).
5. Kühlschrank und Tiefkühler zu lassen.

⚡ Wichtig: Stecker ziehen!

Wenn der Strom zurückkommt, kann es zu **Spannungsspitzen und Schwankungen** kommen. Sie können Elektronik zerstören. Außerdem können Herd, Bügeleisen oder Heizlüfter unbeaufsichtigt anlaufen und einen Brand auslösen.

- **Sofort ausstecken:** Fernseher, Computer, Router, Ladegeräte, Spielkonsolen, Kaffeemaschine, Mikrowelle, Waschmaschine, Trockner, Spülmaschine, Heizlüfter.
- Herd und Backofen am Gerät ausschalten.
- **Eine Lampe eingeschaltet lassen**, damit du merkst, wenn der Strom wieder da ist.
- **Wenn der Strom zurück ist:** einige Minuten warten, dann die Geräte nacheinander wieder einstecken, zuerst Kühlschrank und Tiefkühler.
- Zusätzlich schützen Steckdosenleisten mit Überspannungsschutz empfindliche Geräte.

Wenn es länger als 1–2 Stunden dauert

1. **Badewanne, Töpfe, Kanister mit Wasser füllen**, solange es noch läuft.
2. Familie zusammenholen oder Kontakt aufnehmen, solange das Handy noch Netz hat. Kurz halten, lieber SMS als Anrufe.
3. Handy auf Energiesparmodus.
4. Nach älteren oder kranken Nachbarn sehen.
5. Nicht ins Auto setzen und herumfahren. Ampeln sind aus, Straßen werden gebraucht.

Am ersten Abend

1. Bestand prüfen: Wasser, Essen, Medikamente, Batterien, Bargeld.
2. Leichtverderbliches aus dem Kühlschrank zuerst essen.

3. Warmen Raum einrichten (siehe C6).
4. Licht sparsam einsetzen.

Ab Tag 2 bis 3

1. **Einteilen:** Wasser für Trinken und Kochen hat Vorrang. Toilette nur mit Brauchwasser oder Not-Toilette.
2. **Tagesstruktur:** feste Essenszeiten, Aufgaben verteilen, zweimal am Tag zu festen Zeiten Radio hören. Struktur ist das beste Mittel gegen Angst.
3. Mit Nachbarn absprechen: Wer braucht Hilfe, wer hat was?
4. **Notfall-Anlaufstellen:** Viele Gemeinden richten bei längeren Ausfällen Anlaufstellen ein (oft „Katastrophenschutz-Leuchttürme“, in Feuerwehrhäusern, Rathäusern oder Schulen). Dort gibt es Informationen, Notruf und oft Wärme. Durchsagen im Radio beachten.

Notruf, wenn das Handy kein Netz hat: Zur nächsten Feuerwache, Polizeiwache oder Anlaufstelle gehen. Oder ein Auto mit Funk ansprechen (Feuerwehr, Polizei, Rettungsdienst).

Wenn der Strom zurück ist

1. Geräte nacheinander wieder einstecken (siehe Kasten).
2. Leitungswasser einige Minuten ablaufen lassen, bevor du es trinkst. Bei einer Abkochempfehlung weiter abkochen.
3. Kühlschrank und Tiefkühler prüfen. Was aufgetaut oder warm geworden ist, im Zweifel wegwerfen.
4. Prüfen, ob die Heizung von selbst wieder anläuft.
5. Vorräte, Batterien und Powerbanks wieder auffüllen. Aufschreiben, was gefehlt hat.

HANDLUNGSKARTE

C2 Kein Wasser oder Wasser verunreinigt

1. Ab jetzt nur noch Vorratswasser trinken.
2. Bei einer **Abkochempfehlung** des Wasserversorgers: Leitungswasser zum Trinken, Zähneputzen und für Babynahrung **1 Minute sprudelnd abkochen**.
3. Wasser einteilen: erst Trinken, dann Kochen, dann Händewaschen. Toilette mit Brauchwasser oder Not-Toilette.
4. Hände desinfizieren statt waschen.
5. Durchsagen beachten: Oft stellen Gemeinden oder THW Wasserausgabestellen auf. Kanister mitnehmen.

HANDLUNGSKARTE

C3 Unwetter, Hochwasser, Hitze



Sturm und Gewitter

- Drinnen bleiben, Fenster und Türen schließen, Gegenstände von Balkon und Garten sichern.
- Nicht unter Bäumen oder an Gerüsten Schutz suchen.
- Elektrogeräte bei Gewitter vom Netz nehmen.

Hochwasser und Starkregen

- Bei Warnung: Wertsachen, Dokumente und Medikamente nach oben bringen. Auto aus Tiefgarage und Senken wegfahren.
- **Keller und Tiefgaragen bei steigendem Wasser nicht betreten.** Lebensgefahr durch Ertrinken und Stromschlag. Hier sterben die meisten Menschen bei Starkregen.
- **Nicht durch überflutete Straßen gehen oder fahren.** Schon 15 cm fließendes Wasser können einen Menschen umreißen, etwa 30 cm ein Auto wegschwemmen.
- Strom im betroffenen Bereich abschalten, wenn es gefahrlos möglich ist.
- Bei Aufforderung zur Evakuierung sofort gehen (C4).

Hitze

- Viel trinken, auch ohne Durst. Mittags draußen keine Anstrengung.
- Tagsüber Fenster und Rollos zu, nachts und früh morgens lüften.
- **Nach älteren Nachbarn und Angehörigen sehen.** Sie merken Hitze und Durst oft zu spät.
- Kinder und Tiere nie im Auto lassen.

HANDLUNGSKARTE

C4 Evakuierung: Die Wohnung verlassen



1. **Anweisungen der Einsatzkräfte sofort folgen.** Nicht diskutieren, nicht abwarten.
2. **Notgepäck** nehmen.
3. Wenn Zeit ist: Herd aus, Strom und Gas abstellen, Fenster schließen.
4. Nachbarn Bescheid sagen und helfen, besonders älteren Menschen.
5. Haustiere mitnehmen.
6. Den genannten Weg und die genannte Sammelstelle nutzen, keine Abkürzungen.
7. Kontaktperson informieren, wo du bist.
8. Erst zurückkehren, wenn es offiziell erlaubt ist.

HANDLUNGSKARTE

C5 Warnung vor Gefahr aus der Luft oder Explosion



Das gilt bei Warnung vor Luftangriffen, Explosionsgefahr oder einem großen Brand mit giftigem Rauch. Der BBK-Ratgeber enthält dazu seit 2025 eigene Hinweise.

Wenn du drinnen bist

1. **Im Gebäude bleiben.**
2. In einen **innenliegenden Raum ohne oder mit wenig Fenstern** gehen. Faustregel: **Zwischen dir und draußen sollen mindestens zwei Wände sein.** Gut sind Flur, Bad, Treppenhaus oder Keller.
3. Weg von Fenstern und Glas.
4. Radio einschalten, Anweisungen abwarten.

Wenn du draußen bist

1. Das nächste massive Gebäude aufsuchen, auch fremde Hauseingänge, Tiefgaragen, U-Bahnhöfe.
2. Wenn das nicht geht: flach auf den Boden in eine Vertiefung legen, Kopf mit den Armen schützen.

Bei giftigem Rauch oder Chemieunfall

1. Ins Haus gehen, Fenster und Türen schließen.
2. Lüftung und Klimaanlage ausschalten.
3. Radio hören, Anweisungen abwarten.

HANDLUNGSKARTE

C6 Kälte in der Wohnung

1. **Einen Raum auswählen:** klein, wenig Außenwände, nicht zur Wetterseite.
2. Türen zu, Fenster abdichten, nachts Decken davor hängen.
3. Alle in diesem Raum zusammen, auch zum Schlafen.
4. Warm anziehen im Zwiebelprinzip, Mütze, Socken. In Schlafsäcke.
5. Warm essen und trinken, wenn möglich. Wenig Alkohol, er kühlt aus.
6. Wärmflaschen nutzen.
7. **Kein Grill, kein Gasheizer ohne Innenraumzulassung, kein Backofen mit offener Tür.** CO-Melder!
8. Wer schon friert und zittert, kranke und alte Menschen: rechtzeitig in eine Wärmestube oder zu Verwandten mit Strom bringen.
9. Bei Frost: Wasserleitungen in ungeheizten Räumen entleeren, damit sie nicht platzen.

HANDLUNGSKARTE

C7 Ruhig bleiben

Angst ist normal. Sie verliert an Macht, wenn man etwas tun kann.

- **Struktur:** feste Zeiten für Aufstehen, Essen, Radio, Schlafen.
- **Aufgaben verteilen**, auch an Kinder. Wer etwas tut, fühlt sich weniger hilflos.
- **Informationsdiät:** zweimal am Tag Nachrichten, nicht ständig. Gerüchte nicht weitertragen.
- **Kontakt:** mit Familie und Nachbarn reden. Gemeinsam ist leichter.
- **Kinder:** ehrlich, aber einfach erklären. „Der Strom ist weg, die Fachleute reparieren das. Wir haben alles, was wir brauchen." Rituale beibehalten.
- **Bewegung und Schlaf** helfen gegen Stress.
- Wer merkt, dass er nicht mehr klarkommt: Hilfe holen. Telefonseelsorge (rund um die Uhr, kostenlos): 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

D

TEIL D

Weiterdenken

Gemeinschaft, Geld und Werte, Sicherheit und Fähigkeiten.

D1 Gemeinschaft: die wichtigste Ressource

Die Katastrophenforschung zeigt immer wieder dasselbe: Nachbarschaften, in denen sich die Menschen kennen, überstehen Krisen deutlich besser. Nicht der größte Vorrat entscheidet, sondern Vertrauen und gegenseitige Hilfe.

Das Notfallnetz mit Nachbarn

- Sprich mit **zwei bis drei Nachbarhaushalten**. Tauscht Telefonnummern aus, auf Papier.
- Klärt: Wer lebt allein? Wer braucht Medikamente oder Geräte mit Strom? Wer hat besondere Fähigkeiten (Arzt, Pflegerin, Elektriker, Handwerker)? Wer hat einen Ofen, einen Generator, ein Radio?
- Vereinbart, dass ihr im Ernstfall nacheinander seht.
- **Stadt:** Ein Zettel im Treppenhaus oder ein Gespräch beim Hausfest ist ein guter Anfang.
- **Land:** Freiwillige Feuerwehr, Vereine und Kirchengemeinde sind die natürlichen Knotenpunkte.

Der Familien-Notfallplan

Ein Formular steht im Anhang. Darin legt ihr fest:

- Treffpunkt in der Nähe und außerhalb des Ortes
- Kontaktperson weit weg, bei der sich alle melden
- Wer holt die Kinder ab, wer kümmert sich um die Oma?
- Wo liegen Vorrat, Notgepäck, Dokumente?

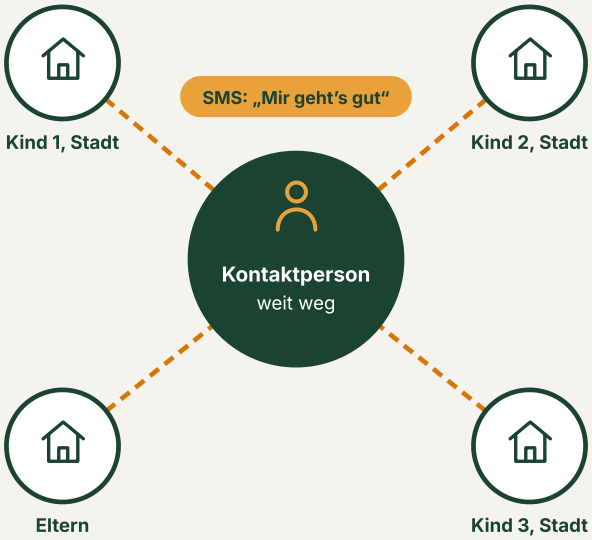
Wenn die Familie weit weg wohnt

Leben Kinder, Eltern oder Geschwister in anderen Städten, hilft es, einiges vorher zu besprechen. Im Ernstfall ist dafür keine Zeit, und vielleicht gibt es auch kein Netz.

- **Wer meldet sich bei wem?** Eine Kontaktperson festlegen, möglichst in einer anderen Region, bei der alle Nachrichten zusammenlaufen. Fernverbindungen funktionieren oft noch, wenn das örtliche Netz überlastet ist.
- **Wie?** Zuerst eine kurze SMS („Mir geht es gut, bin zu Hause“), dann erst anrufen. SMS kommen bei überlastetem Netz oft noch durch.
- **Wann?** Feste Zeiten vereinbaren, zum Beispiel täglich um 12 und um 18 Uhr das Handy kurz einschalten. Das spart Akku, und alle wissen, wann sie es versuchen.
- **Keine Nachricht ist nicht gleich eine schlechte Nachricht.** Im Stromausfall ist oft einfach das Netz weg. Vereinbart, nach wie vielen Tagen ohne Kontakt jemand nachsieht und wer das ist.
- **Bleiben oder aufbrechen?** Meist ist es sicherer, zu Hause zu bleiben, wo der Vorrat ist. Klärt vorher, in welchen Fällen jemand zum anderen fährt (Evakuierung, Wohnung nicht mehr bewohnbar, Krankheit), wohin und auf welchem Weg. Nie ohne vollen Tank, Wasser und Notgepäck losfahren.
- **Ausweichquartier:** Wer nimmt wen auf? Am besten eine Adresse außerhalb der Großstadt.

- **Jeder Haushalt sorgt selbst vor.** Der beste Schutz für Angehörige in der Ferne ist ihr eigener Vorrat mit Radio und Not-Toilette. Auch dafür ist dieser Ratgeber gedacht.

Familie in Verbindung halten, auch ohne Netz



Erst SMS, dann anrufen
SMS kommen bei überlastetem Netz oft noch durch.

Feste Meldezeiten
z. B. 12 und 18 Uhr Handy kurz einschalten. Spart Akku.

Zwei Treffpunkte
einer in der Nähe, einer außerhalb des Ortes (z. B. Verwandte).

Keine Nachricht = kein Alarm
Vorher festlegen: Nach __ Tagen ohne Kontakt sieht __ nach.

Den Plan zum Ausfüllen findest du im Anhang: „Formular: Familien-Notfallplan".

Absprache	Unsere Vereinbarung
Kontaktperson (Name, Telefon)	
Feste Meldezeiten	
Nach wie vielen Tagen ohne Nachricht sieht jemand nach? Wer?	
Wann brechen wir auf, und wohin?	
Ausweichquartier (Adresse)	

Für Fortgeschrittene: Internet per Satellit (Starlink Mini)

Das Starlink Mini ist eine Satellitenantenne etwa in Laptopgröße (gut 1 kg) mit eingebautem WLAN. Es verbindet sich direkt mit Satelliten. Deshalb funktioniert es auch dann, wenn Handynetz, Festnetz und Internet vor Ort ausgefallen sind, vorausgesetzt, das Gerät selbst hat Strom.

- **Strombedarf:** im Durchschnitt 25–40 Watt, bis zu 60 Watt. Betrieb über 12 bis 48 Volt Gleichstrom (Powerstation, Autobatterie) oder über USB-C. Eine Powerbank muss dafür mindestens 100 Watt über USB-C liefern, das passende Kabel gibt es als Zubehör. Faustregel: Eine große Powerbank reicht für wenige Stunden, eine Powerstation mit 500 Wh für etwa einen halben Tag. Für längere Zeit braucht es ein Solarpanel oder die Autobatterie.
- **Was geht:** Messenger, E-Mail, Nachrichtenseiten und Internettelefonie. Bei einem großen Blackout können aber viele Online-Dienste trotzdem ausfallen, wenn ihre Server und Rechenzentren selbst ohne Strom sind. Messenger und große Nachrichtenseiten laufen meist weiter.
- **Kosten:** Gerät plus monatliches Abo. Für Zeiten, in denen du es nicht nutzt, bietet Starlink eine günstige Ruhe-Option mit wenig Datenvolumen an. Tarife und Preise ändern sich häufig, deshalb vor dem Kauf aktuell beim Anbieter prüfen.
- **Was dagegen spricht:** der hohe Strombedarf, die freie Sicht zum Himmel, die das Gerät braucht, und die Abhängigkeit von einem privaten US-Unternehmen, das Preise und Bedingungen jederzeit ändern kann.
- **Unsere Einschätzung:** Für die meisten Haushalte keine Grundausstattung. Die Basis bleibt das Kurbel- oder Batterieradio, das ohne Abo und mit sehr wenig Strom auskommt. Sinnvoll sein kann Satelliteninternet für Haushalte auf dem Land, für Selbstständige, für Helfer im Ehrenamt oder als gemeinsamer Anlaufpunkt in der Nachbarschaft.

Mehr dazu und aktuelle Empfehlungen findest du auf www.krisenbereit.info.

Helfen, ohne sich selbst zu gefährden

Teilen ist richtig und menschlich. Achte aber darauf, dass dein Haushalt versorgt bleibt, besonders bei Medikamenten und Wasser. Wer vorbereitet ist, kann am meisten helfen.

Ehrenamt: Wer mehr tun möchte, kann sich bei Feuerwehr, THW, DRK oder anderen Hilfsorganisationen engagieren. Dort lernt man genau das, was in Krisen zählt.

D2 Geld und Werte für den Krisenfall

Wenn Banken schließen, Karten nicht funktionieren oder der Strom ausfällt, zählt, was du in der Hand hast. Wie wahrscheinlich eine Bank- oder Währungskrise ist, wird sehr unterschiedlich eingeschätzt (siehe Einordnung in A2). Für den Ernstfall bereitzuhalten ist aber in jedem Fall sinnvoll.

> **Hinweis:** Das ist keine Anlageberatung. Es geht nur um das, was für einen Krisenfall griffbereit sein sollte.

1. Bargeld

- **Betrag:** so viel, wie du in **2–4 Wochen** für Lebensmittel, Tanken und Nötiges ausgibst. Faustregel: **300–500 € pro Erwachsenem, mindestens 500 € pro Haushalt**. Wer sich gegen eine längere Bankschließung absichern will, hält mehr.
- **Stückelung:** überwiegend 5-, 10- und 20-Euro-Scheine, einige 50er. Dazu **Münzgeld** von etwa 20–50 € in 1- und 2-Euro-Stücken.
- **Aufbewahrung:** an zwei oder drei Stellen verteilt, gut versteckt, ein Teil im Notgepäck. Nicht darüber reden.

2. Edelmetall in kleinen Einheiten

In einer schweren Krise, in der Geld an Wert verliert, kann Edelmetall als Tauschmittel und Wertspeicher dienen. Dafür eignen sich kleine Einheiten:

Form	Wert pro Stück	Gut zu wissen
1-Gramm-Silberbarren	gering, für kleine Tauschgeschäfte	Silberbarren kosten 19 % Mehrwertsteuer. Bei 1-g-Barren ist der Aufpreis gegenüber dem reinen Metallwert hoch
Silbermünzen (z. B. 1 Unze = 31,1 g)	mittel	meist günstiger je Gramm als kleine Barren, weil anders besteuert
1-Gramm-Goldbarren oder kleine Goldmünzen	höher	Anlagegold ist mehrwertsteuerfrei

- Nur bei **seriösen Händlern** oder Banken kaufen, mit Echtheitszertifikat. Bis 2.000 € pro Kauf ist das ohne Ausweis möglich.
- Sicher und verteilt aufbewahren. Die Hausratversicherung deckt Edelmetall oft nur begrenzt.
- Edelmetall bringt keine Zinsen und schwankt im Preis. Im Ernstfall muss das Gegenüber bereit sein, es anzunehmen.

3. Tauschwaren

In längeren Krisen werden Alltagsgüter wertvoll: Kaffee, Zucker, Salz, Batterien, Kerzen, Streichhölzer, Seife, Toilettenpapier, Hygieneartikel, Medikamente gegen Schmerzen und Durchfall. Wer etwas mehr davon hat, kann tauschen oder helfen.

4. Zugang zum Geld absichern

- Konten bei **zwei verschiedenen Banken**, mit je einer Karte. Fällt eine Bank aus, bleibt die andere.
- Zugangsdaten und Kontonummern auf Papier in der Dokumentenmappe.
- Große Guthaben nicht nur bei einer Bank lassen. Gesetzlich gesichert sind 100.000 € pro Person und Bank (zu den Grenzen der Einlagensicherung siehe A2).

5. Vorsicht vor Betrug

In Krisen häufen sich falsche Angebote: überteuerte Notfallpakete, gefälschte Barren, unseriöse „krisensichere“ Anlagen und Fake-Spendenaufrufe.

6. Der Vorrat als Inflationsschutz

Wer Lebensmittel und Verbrauchsgüter rotierend auf Vorrat hält und bei Angeboten nachkauft, schützt sich ganz praktisch gegen steigende Preise.

Weitere Informationen zu Krisenbargeld, Edelmetall und Tauschhandel findest du auf www.krisenbereit.info

D3 Selbstschutz und Sicherheit

Grundsatz: Die beste Verteidigung ist, gar nicht erst in eine gefährliche Lage zu geraten. Wer flieht, gewinnt.

Sicher zu Hause

- **Wohnungstür:** Schwachstelle Nummer eins. Ein Schließzylinder mit Bohr- und Ziehschutz, ein Zusatzschloss, ein Querriegel oder ein Sperrbügel helfen viel. Mit Türspion und Sperrbügel kannst du mit Fremden sprechen, ohne die Tür ganz zu öffnen. Fenster und Terrassentüren im Erdgeschoss mit abschließbaren Griffen sichern. Ein gekipptes Fenster ist für Einbrecher ein offenes Fenster.
- Die **Polizei berät kostenlos** zum Einbruchschutz, auch bei dir zu Hause. Kontakt über die örtliche Beratungsstelle oder polizei-beratung.de.
- Im Stromausfall: Vorhänge nachts zu, kein Licht nach außen, das Vorräte verrät. Nicht überall erzählen, was man im Keller hat.
- **Brandschutz:** Rauchmelder in jedem Schlafraum und Flur (Pflicht), Feuerlöscher (6 kg Schaum) und Löschdecke in der Küche. Die meisten Brände im Stromausfall entstehen durch Kerzen und improvisierte Heizungen.

Verhalten bei Bedrohung

1. **Abstand halten und gehen.** Ein Streit um Vorräte oder einen Parkplatz ist keine Verletzung wert.
2. **Deeskalieren:** ruhig sprechen, nicht provozieren, Hände sichtbar, kein Körperkontakt.
3. **Laut werden, Aufmerksamkeit erzeugen:** Andere Menschen gezielt ansprechen („Sie in der roten Jacke, rufen Sie die Polizei!“).
4. **Geld oder Gegenstände hergeben**, wenn jemand bewaffnet ist. Dein Leben ist mehr wert.
5. **Nur wenn nichts anderes geht:** verteidigen, um fliehen zu können.

Ein **Selbstverteidigungskurs** (Volkshochschule, Sportverein, Polizei-Angebote) bringt mehr als jeder Gegenstand. Er trainiert vor allem, Gefahren früh zu erkennen und nicht zu erstarren.

Hilfsmittel: was legal und sinnvoll ist

Mittel	Kosten	Legal?	Bewertung
Schrillalarm (Taschenalarm)	10–20 €	ja, überall	erschreckt und alarmiert andere. Für jeden empfehlenswert
Starke Taschenlampe (mind. 500 Lumen)	25–60 €	ja, überall	blendet kurz, damit du weg kannst. Im Stromausfall ohnehin nützlich
Tierabwehrspray (Pfefferspray)	10–20 €	Kauf und Mitführen erlaubt, gegen Menschen nur in echter Notwehr	wirksam auf kurze Distanz. Vorsicht bei Wind und in Räumen. Auf Versammlungen verboten, in Waffenverbotszonen teils auch. Vor Ort prüfen
Gegenstände im Haus (Stock, Taschenlampe, Feuerlöscher)	–	ja	in Notwehr zu Hause legal, Verhältnismäßigkeit beachten
Baseballschläger	15–40 €	Besitz ja, Mitführen problematisch	siehe Warnhinweis unten
Schreckschusspistole	–	Mitführen nur mit kleinem Waffenschein	nicht empfohlen. Kann eine Eskalation auslösen
Messer, Schlagstöcke, Teleskopschlagstöcke	–	Mitführen meist verboten	nicht empfohlen

Warnhinweis Baseballschläger und Notwehr

- **Zu Hause** ist ein Baseballschläger legal. Er gilt nicht als Waffe.
- **Unterwegs** zur Verteidigung mitzunehmen ist heikel. Auf Versammlungen und in vielen Waffenverbotszonen ist das verboten, und die Polizei kann ihn sicherstellen.
- **Notwehr (§ 32 Strafgesetzbuch)** erlaubt nur so viel Gewalt, wie nötig ist, um einen gegenwärtigen Angriff abzuwehren. Wenn ein milderes Mittel reicht, musst du es nehmen. Ein Schlag gegen den Kopf kann tödlich sein und schnell als Totschlag gewertet werden.
- Wer zuschlägt, wenn der Angreifer schon flieht oder am Boden liegt, handelt nicht mehr in Notwehr.
- **Fazit:** Ein Schläger hinter der Tür kann das Sicherheitsgefühl stärken. Im Ernstfall ist es aber fast immer besser, sich einzuschließen, Hilfe zu rufen oder zu fliehen.

D4 Fähigkeiten statt Dinge

Vorräte gehen zu Ende, Wissen nicht. Verteilt die Fähigkeiten in der Familie.

Fähigkeit	Warum	Wie lernen
Erste Hilfe	rettet Leben, wenn kein Rettungsdienst kommt	Kurs bei DRK, Johanniter, Malteser, ASB
Kochen aus dem Vorrat	Vorrat wird gegessen statt weggeworfen	einmal im Jahr ein „Vorratswochenende“ ohne Einkauf
Campingkocher, Feuer machen	warme Mahlzeit, Wärme	beim Camping üben
Einfache Reparaturen	tropfender Hahn, Sicherung, Fahrrad	Repair-Café, Videos, Nachbarn
Gemüse anbauen, Haltbarmachen	Selbstversorgung, Inflationsschutz	Balkon, Garten, Kleingarten, Einkochkurse
Ohne Handy orientieren	Wege finden ohne Navi	Papier-Stadtplan, Wanderkarte
Funk	Kommunikation ohne Netz	PMR-Funkgeräte (anmeldefrei, wenige km), Amateurfunk-Ortsverband

Probeübung: Schaltet einmal im Jahr an einem Wochenende die Hauptsicherung für ein paar Stunden aus. Dabei merkt ihr schnell, was fehlt. Vorher Kühlschrank und Tiefkühler bedenken.

ZUM AUSDRUCKEN

Anhang

Checklisten und Formulare zum Ausdrucken und Abhaken.

Die Checkliste nach Prioritäten

So geht's: Arbeite von oben nach unten. Jede Stufe baut auf der vorherigen auf. Innerhalb einer Stufe steht das Wichtigste oben. Mengen gelten **pro Person**, wenn nicht anders angegeben. Hake ab, was erledigt ist.

Stufe 1 – Diese Woche (fast kostenlos)

- [ ] Warn-App **NINA** installieren, Wohnort und Orte von Angehörigen eintragen. Prüfen, ob Cell Broadcast im Handy aktiviert ist.
- [ ] **Dauermedikamente** prüfen: Reichen sie 10 Tage? Wenn nicht, beim Arzt Rezept für eine Reserve besorgen.
- [ ] **Medikamentenplan** für jede Person auf Papier (Formular unten).
- [ ] **Notfallkontakte** auf Papier (Formular unten), an den Kühlschrank und ins Portemonnaie.
- [ ] **Familien-Notfallplan** besprechen: Treffpunkte, Kontaktperson, wer holt wen ab (Formular unten).
- [ ] Regionalen **Radiosender und Frequenz** heraussuchen und eintragen.
- [ ] Mit **zwei Nachbarn** sprechen und Telefonnummern tauschen.
- [ ] Prüfen, ob **Rauchmelder** funktionieren (Testknopf).
- [ ] Versicherung prüfen: Ist **Elementarschaden** versichert?
- [ ] Tank nie unter halb voll.

Stufe 2 – Vorrat für 3 Tage (nächste 2 Wochen)

Lebenswichtig

- [ ] **Trinkwasser: 6 Liter pro Person** (2 l × 3 Tage), am besten Mineralwasser in Glasflaschen. Haustiere extra.
- [ ] **Essen für 3 Tage**, das auch kalt essbar ist: Dosenbrot, Knäckebrot, Konserven, Nüsse, Trockenobst, Riegel, Honig.
- [ ] **Manueller Dosenöffner.**
- [ ] **Radio** mit Kurbel oder Batterie (UKW, besser auch DAB+), Ersatzbatterien.
- [ ] **Stirn- oder Taschenlampe pro Person** + Ersatzbatterien.
- [ ] **Powerbank** (10.000–20.000 mAh) + passende Ladekabel. Geladen halten!

- [ ] **Bargeld** in kleinen Scheinen und Münzen, mindestens 500 € pro Haushalt (B7, D2).
- [ ] **Verbandkasten** und Grundausstattung der Hausapotheke (Liste unten).

Sehr wichtig

- [ ] **Not-Toilette:** Eimer mit Deckel, 30 kompostierbare Beutel, Katzenstreu oder Hygienegranulat.
- [ ] **Hygiene:** Händedesinfektion, Feuchttücher, Toilettenpapier, Zahnbürsten und Zahnpasta.
- [ ] **Wärme:** Schlafsack und Wolldecke pro Person.
- [ ] **Feuerzeug und Streichhölzer.**
- [ ] **Spezialbedarf:** Babynahrung, Windeln, Diät- oder Allergiekost, Tierfutter für 3 Tage.
- [ ] **Dokumentenmappe** mit Kopien (Liste in B7).

Stufe 3 – Vorrat für 10 Tage (nächste 3 Monate)

Lebenswichtig

- [ ] **Trinkwasser auf 20 Liter pro Person** aufstocken.
- [ ] **Lebensmittel für 10 Tage** nach der Tabelle in B3 (pro Person ca. 3,3 kg Getreide und Kartoffeln, 4 kg Gemüse und Hülsenfrüchte, 2,5 kg Obst und Nüsse, 2,5 kg Milchprodukte, 1,2 kg Fisch, Fleisch und Eier, 0,33 kg Fett).
- [ ] **Dauermedikamente für 10 Tage**, Kühltasche für Insulin.
- [ ] **Kocher** + Gaskartuschen oder Brennstoff für 10 Tage. Drinnen nur Geräte mit Innenraum-Freigabe (B4).
- [ ] **CO-Melder** (batteriebetrieben), wenn drinnen mit Gas, Petroleum oder Spiritus gekocht oder geheizt werden könnte.

Sehr wichtig

- [ ] **Outdoor-Wasserfilter mit Handpumpe** + Entkeimungstabletten (z. B. Micropur Forte) gegen Viren.
- [ ] **Silberionen** (z. B. Micropur Classic) zum Haltbarmachen von Wasser in Kanistern.
- [ ] **Hausapotheke** vervollständigen (Liste unten).
- [ ] **Hygiene für 2 Wochen:** Toilettenpapier, Monatshygiene, Müllbeutel, Seife, Zahnpasta.
- [ ] **Licht für 10 Tage:** Laterne, Batterievorrat, einige Kerzen mit feuerfester Unterlage.

- [ ] **Feuerlöscher** (6 kg Schaum) und **Löschdecke**.
- [ ] **Notgepäck:** ein Rucksack pro Person (Liste unten).
- [ ] **Spezialbedarf für 10 Tage** (Kinder, Pflege, Tiere).

Sinnvoll

- [ ] **Vitamine:** Multivitamin-Präparat, Vitamin D, Keimsaat (Linsen, Mungbohnen, Kresse).
- [ ] **Warme Unterwäsche** aus Wolle (Angora, Merino).
- [ ] **Steckdosenleisten mit Überspannungsschutz** für empfindliche Geräte.
- [ ] Rettungsdecken (2 pro Person), Wärmflaschen.
- [ ] Einweggeschirr, Alufolie, Frischhaltebeutel.
- [ ] Spiele, Bücher, Kartenspiele.
- [ ] Schrillalarm für jeden, der viel allein unterwegs ist.
- [ ] Zusatzschloss oder Querriegel an der Wohnungstür, wenn nötig.

Stufe 4 – Ausbau (nach Bedarf)

- [ ] **Erste-Hilfe-Kurs für alle Erwachsenen. Er ist wichtiger als jeder Gegenstand: Termin am besten schon jetzt buchen, Kurse sind oft Wochen im Voraus voll.**
- [ ] Gasheizer mit Innenraum-Freigabe und Propanflasche, wenn kein Ofen vorhanden ist (B4).
- [ ] Kraftstoffreserve in zugelassenen Kanistern, wenn eine Garage vorhanden ist (B8).
- [ ] Edelmetall in kleinen Einheiten und Tauschwaren (D2).
- [ ] Kleines Solarpanel zum Laden (20–30 W).
- [ ] Powerstation (300–1.000 Wh), besonders bei medizinischen Geräten.
- [ ] Eigenheim: Kaminofen und Holzvorrat, Notstrom für die Heizung mit Heizungsbauer klären.
- [ ] Selbstverteidigungskurs.
- [ ] PMR-Funkgeräte für Familie und Nachbarn.
- [ ] Probeübung: ein Wochenende ohne Strom (Hauptsicherung aus).

Regelmäßig

- [ ] **Zweimal im Jahr** (bei der Zeitumstellung): Haltbarkeit prüfen, rotieren, Powerbank laden, Batterien prüfen, Medikamente und Notgepäck prüfen.
- [ ] **Am Warntag** (2. Donnerstag im September): Kommt die Warnung aufs Handy?
- [ ] **Alle 2–3 Jahre:** Erste-Hilfe-Kurs auffrischen.

Vorsorge-Kalender: ein Schritt pro Monat

Wer jeden Monat nur einen kleinen Schritt macht, ist nach einem Jahr gut vorbereitet. Du kannst in jedem Monat anfangen.

Monat	Schritt	Erledigt
Januar	Warn-App NINA, Notfallkontakte und Medikamentenplan auf Papier	
Februar	Trinkwasser für 3 Tage, manueller Dosenöffner	
März	Lebensmittel für 3 Tage. Zeitumstellung: Vorrat und Batterien prüfen	
April	Radio, Lampen, Powerbank, Ersatzbatterien	
Mai	Not-Toilette, Hygieneartikel, Hausapotheke	
Juni	Bargeld zurücklegen, Dokumentenmappe anlegen	
Juli	Familien-Notfallplan besprechen, mit zwei Nachbarn reden	
August	Lebensmittel auf 10 Tage aufstocken	
September	Warntag (2. Donnerstag): Kommt die Warnung aufs Handy? Wasser auf 10 Tage	
Oktober	Wärme: Schlafsäcke, Wolldecken, CO-Melder. Zeitumstellung: Vorrat prüfen	
November	Notgepäck packen, Kocher und Brennstoff	
Dezember	Erste-Hilfe-Kurs buchen, ein Wochenende ohne Strom planen	

Einkaufsliste für den Start

3 Tage für 2 Personen. Damit ist Stufe 2 der Checkliste fast erledigt. Preise sind grobe Richtwerte im Discounter oder Supermarkt (Stand Ende 2026).

Was	Menge	ca. Preis
Mineralwasser in Glasflaschen	2 Kisten (je 12 × 0,7 l)	14 € + Pfand
Brot in der Dose	2 Dosen	6 €
Knäckebrot	1 Packung	2 €
Haferflocken, Rosinen	je 1 Packung	3 €
H-Milch	2 Liter	2 €
Fischkonserven (Hering, Thunfisch, Sardinen)	4 Dosen	7 €
Eintopf oder Linsen in der Dose	2 Dosen	5 €
Kidneybohnen, Mais, gehackte Tomaten	je 1 Dose	3 €
Dünne Nudeln	500 g	1 €
Obstkonserven	2 Gläser oder Dosen	4 €
Nüsse, Trockenobst, Schokolade	je 1 Packung	7 €
Honig	1 Glas	4 €
Summe Lebensmittel und Wasser		**rund 60 €**
Manueller Dosenöffner	1	5 €
Stirnlampen + Batterien	2	15–25 €
Kurbel- oder Batterieradio	1	30–60 €
Powerbank (10.000–20.000 mAh)	1	20–30 €
Not-Toilette: Eimer mit Deckel, kompostierbare Beutel, Katzenstreu	1 Set	15–20 €
Feuerzeug, Streichhölzer, Kerzen	je 1 Packung	5 €
Summe Grundausstattung		**rund 90–145 €**

Am besten in zwei, drei Einkäufen nach und nach besorgen. Medikamente, Bargeld und Schlafsäcke kommen dazu, wenn sie noch fehlen.

Hausapotheke

- [ ] Persönliche Dauermedikamente für 10 Tage
- [ ] Verbandkasten (z. B. DIN 13164): Pflaster, Mullbinden, Verbandpäckchen, Dreiecktuch, Schere
- [ ] Einmalhandschuhe
- [ ] Desinfektionsmittel für Haut und Wunden, Händedesinfektion
- [ ] Schmerz- und Fiebermittel (z. B. Paracetamol, Ibuprofen)
- [ ] Mittel gegen Durchfall, Elektrolytpulver
- [ ] Mittel gegen Allergien (Antihistaminikum)
- [ ] Mittel gegen Erkältung, Halsschmerzen
- [ ] Salbe für Wunden und Verbrennungen
- [ ] Fieberthermometer (nicht nur digital mit Spezialbatterie)
- [ ] Pinzette, Zeckenkarte
- [ ] Ersatzbrille, Kontaktlinsenmittel
- [ ] Bei Kindern: Fieberzäpfchen oder -saft in Kinderdosis

Frag in der Apotheke, was für deinen Haushalt sinnvoll ist. Abgelaufene Medikamente ersetzen.

Notgepäck (ein Rucksack pro Person)

- [ ] Dokumentenmappe (Kopien), Bargeld
- [ ] Medikamente für einige Tage, Medikamentenplan, Ersatzbrille
- [ ] Trinkflasche (voll), Proviant für 1–2 Tage, Löffel, Taschenmesser
- [ ] Wechselkleidung, Unterwäsche, Socken, Regenjacke, Mütze, feste Schuhe
- [ ] Schlafsack oder Decke, Isomatte
- [ ] Taschenlampe, Ersatzbatterien
- [ ] Powerbank mit Kabel, Handy-Ladegerät
- [ ] Kleines Radio
- [ ] Erste-Hilfe-Set, Hygieneartikel, Handtuch
- [ ] Notfallkontakte auf Papier, Schreibzeug
- [ ] Atemschutzmasken (FFP2)
- [ ] Hausschlüssel, Autoschlüssel
- [ ] Kinder: Kuscheltier, Spiel, Windeln. Tiere: Leine, Futter, Napf, Impfpass

Formular: Notfallkontakte

	Name	Telefon
Notruf Feuerwehr / Rettungsdienst		**112**
Polizei		**110**
Ärztlicher Bereitschaftsdienst		**116 117**
Giftnotruf (regional)		
Hausarzt		
Apotheke		
Pflegedienst		
Kontaktperson weit weg		
Familie		
Familie		
Nachbar 1		
Nachbar 2		
Arbeitgeber		
Schule / Kita		
Vermieter / Hausverwaltung		
Strom-Netzbetreiber (Störung)		
Wasserversorger (Störung)		
Telefonseelsorge		0800 111 0 111

Formular: Familien-Notfallplan

Frage	Unsere Antwort
Treffpunkt in der Nähe (wenn wir nicht ins Haus können)	
Treffpunkt außerhalb des Ortes	
Kontaktperson weit weg, bei der sich alle melden	
Wer holt die Kinder ab?	
Wer kümmert sich um ältere Angehörige?	
Wer kümmert sich um die Haustiere?	
Wo liegen Vorrat, Notgepäck, Dokumente?	
Wo sind Hauptsicherung, Gas- und Wasserhaupthahn?	
Unser Radiosender und seine Frequenz (UKW / DAB+)	
Nächste Notfall-Anlaufstelle der Gemeinde	

Formular: Medikamentenplan

Name: _____ Geburtsdatum: _____ Allergien: _____

Medikament	Wirkstoff	Dosis	Wann?	Vorrat reicht bis

Formular: Vorrats-Inventar

Trage ein, was du eingelagert hast, und aktualisiere die Liste bei der Kontrolle zweimal im Jahr. Was bald abläuft, kommt in die Küche und wird ersetzt.

Artikel	Menge	Haltbar bis	Lagerort	Ersetzt am

Speiseplan für 3 Tage aus dem Vorrat

So kann es aussehen, wenn der Strom ausfällt. Gekocht wird nur kurz auf dem Campingkocher oder gar nicht.

Tag	Frühstück	Mittag	Abend
1	Brot, Käse, Wurst aus dem Kühlschrank	Reste aus dem Kühlschrank, Joghurt	Tiefkühlware, die auftaut, auf dem Kocher braten
2	Haferflocken mit Milch, Rosinen und Honig (Rezept 1)	Eintopf oder Linsen aus der Dose, kurz erwärmt	Dosenbrot mit Hering, Gewürzgurken
3	Knäckebrot mit Honig, Obstkonserve	Thunfisch-Nudeln aus der Kochkiste (Rezept 2)	Bohnensalat mit Dosenbrot (Rezept 3)

Zwischendurch: Nüsse, Trockenobst, Schokolade. Dazu genug trinken, mindestens 1,5 Liter pro Person.

Rezept 1: Haferflocken ohne Kochen (1 Person)

60 g Haferflocken, 150 ml H-Milch (oder Wasser mit Milchpulver), 1 EL Rosinen, 1 TL Honig verrühren. Mindestens 30 Minuten oder über Nacht quellen lassen. Mit Nüssen oder Obst aus der Dose essen.

Rezept 2: Thunfisch-Nudeln aus der Kochkiste (2 Personen)

1 Liter Wasser mit etwas Salz aufkochen, 250 g dünne Nudeln hineingeben und 2 Minuten sprudelnd kochen. Deckel drauf, den Topf fest in Decken oder einen Schlafsack wickeln und 15–20 Minuten ziehen lassen. Abgießen (das Wasser taugt noch zum Abwaschen). Eine Dose gehackte Tomaten und eine Dose Thunfisch dazu, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, kurz erwärmen.

Rezept 3: Bohnensalat ohne Kochen (2 Personen)

Eine Dose Kidneybohnen und eine Dose Mais abtropfen lassen. Eine Zwiebel klein schneiden. Mit 2 EL Olivenöl, 2 EL Essig, Salz und Pfeffer mischen. Dazu Dosenbrot oder Knäckebrot.

Haltbarkeit von Vorräten

Richtwerte bei kühler, trockener, dunkler Lagerung.

Vorrat	Haltbarkeit (ungefähr)
Mineralwasser in Glasflaschen	1–2 Jahre (MHD), oft länger
Brot in der Dose	2 Jahre und mehr
Konserven (Dose)	2–5 Jahre
Reis, Nudeln, Haferflocken	1–2 Jahre
Knäckebrot, Zwieback	etwa 1 Jahr
Hülsenfrüchte, getrocknet	2 Jahre und mehr
H-Milch	3–6 Monate
Honig, Zucker, Salz	praktisch unbegrenzt
Olivenöl (nativ extra)	1–2 Jahre ungeöffnet, nach Öffnen einige Monate
Nüsse	6–12 Monate (werden ranzig)
Batterien (Alkaline)	5–10 Jahre
Gaskartuschen	viele Jahre, auf Rost und Dichtheit prüfen

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verfallsdatum. Viele Lebensmittel sind lange darüber hinaus gut. Prüfen durch Ansehen, Riechen, Schmecken. Gewölbte Dosen wegwerfen.

Quellen und gute Links

- **BBK-Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“** (kostenlos als PDF und gedruckt): bbk.bund.de
- **Vorratskalkulator und Vorratstabellen** der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung: ernaehrungsvorsorge.de
- **Warn-App NINA:** im App Store und bei Google Play
- **Einbruchschutz:** polizei-beratung.de
- **Erste-Hilfe-Kurse:** DRK, Johanniter, Malteser, ASB
- **Unabhängige Finanzberatung:** Verbraucherzentrale
- EU-Kommission: Strategie für eine Union der Krisenvorsorge (März 2025) und Leitlinien zur Notfallvorsorge (November 2026)
- Berichte zum Berliner Stromausfall Januar 2026 (u. a. ingenieur.de, Tagesspiegel, ZDF)

Zum Scannen mit dem Handy

BBK-Ratgeber und Warnhinweise
bbk.bund.de

Vorratskalkulator
ernaehrungsvorsorge.de

Einbruchschutz
polizei-beratung.de

Checklisten und Produktempfehlungen
krisenbereit.info

Stichwortregister

A

Abkochen 22, 55, 56
Abwasser 11, 20
Akku und Powerbank 12, 35, 65, 72
Alkylatbenzin 40, 50
Ausdrucken 2, 4, 46

B

Bargeld 5, 10, 12, 47
Batterien 5, 35, 54, 72
Blackout 8, 65

C

Chlordioxid 23
CO-Melder 30, 37, 60, 73

D

Dokumentenmappe 46, 48, 67, 73
Dosenbrot 30, 72, 84

E

Edelmetall 47, 66, 74
Elektrolyte 25, 30, 42, 78
Erste-Hilfe-Kurs 42, 74, 76, 86
Evakuierung 57, 63

F

Falschmeldungen 9, 45
Feuerlöscher 38, 49, 68, 74

G

Gasheizer 5, 36, 60, 74
Gaskocher und Kartuschen 5, 22, 30, 37
Generator (Notstromaggregat) 39, 49, 63

H

Haltbarkeit 24, 50, 75, 85
Hausapotheke 30, 42, 73, 76
Haustiere 16, 46, 48, 51
Hitze 8, 16, 38, 57
Hochwasser 4, 8, 47, 48
Hygiene 16, 43, 48, 73

I

Inverter-Generator 39

J

Jod 32

K

Kanister 18, 40, 49, 73
Katadyn Hiker Pro 22
Katzenstreu 5, 26, 73, 77
Kerzen 12, 37, 54, 67
Kinder 4, 17, 34, 35
Kohlenmonoxid 12, 22, 36
Kraftstoff und Benzin 17, 39, 49, 74
Kühlschrank und Tiefkühler 30, 40, 54, 84

L

Leitungswasser 18, 55, 56
Liposomale Präparate 32

M

Medikamente 8, 42, 63, 72
Micropur 23, 73
Mineralwasser 18, 28, 72, 77
Multivitamin 31, 74

N

Nachbarschaft 40, 54, 63, 72
Nahrungsergänzung 31
Netzumschalter 40
NINA (Warn-App) 5, 45, 72, 76
Notbrunnen 18
Notgepäck 9, 46, 63, 74
Notruf 110 und 112 12, 36, 43, 55
Notstrom 11, 14, 39, 74
Notwehr 69

P

Powerstation 39, 51, 65, 74

Q

Quarantäne 44

R

Radio 12, 38, 45, 54
Rauchmelder 38, 68, 72
Regenwasser 19

S

Satelliteninternet 65
Schlafsack 5, 30, 35, 43
Schwerkraftfilter (Gravidyn) 22
Silber 22, 66, 73
Solarpanel 35, 45, 65, 74
Spiritus 22, 30, 36, 73
Starlink 65

T

Taschen- und Stirnlampe 5, 35, 48, 69
Tauschhandel 47, 66, 74
Teelicht-Ofen 37
Toilette 11, 26, 43, 73
Treffpunkt 49, 63, 72, 81
Trinkwasser 22, 43, 72, 76

V

Versicherungen 47, 49, 72
Vitamin C 31
Vitamin D 31, 74

W

Wärmflasche 36, 60, 74
Weitergeben 52

Z

Zink 31

Haftung und Hinweise

72 Stunden auf dich allein gestellt – Der Notfall-Ratgeber für dich und deine Familie
Stand: 27. November 2026 · Version 1.7

Autor

Dr. Hartmut Sauer
Impressum: www.krisenbereit.info/impressum

Kostenlos weitergeben

Dieser Ratgeber ist kostenlos. Die Weitergabe der unveränderten Fassung an Familie, Freunde, Nachbarn und alle Interessierten ist ausdrücklich erwünscht. Eine kommerzielle Nutzung oder Veröffentlichung in veränderter Form ist nur mit Zustimmung des Autors erlaubt.

Haftung

Alle Angaben ohne Gewähr. Die Hinweise auf der Seite „Bevor du loslegst“ gelten für den gesamten Ratgeber. Für die Inhalte verlinkter Websites sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Quellen

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ (Neuauflage 2025) · Bundesministerium für Landwirtschaft: Vorratsrechner (ernaehrungsvorsorge.de) · Europäische Kommission: Strategie für eine Union der Krisenvorsorge (2025), Leitlinien zur Notfallvorsorge (2026) · Presseberichte zum Berliner Stromausfall im Januar 2026 und zur Bankenkrise in Paraguay im November 2026.

Gestaltung

Satz in Playfair Display, Source Serif 4, Inter und Oswald.

✂ ZUM AUSSCHNEIDEN · AN DEN KÜHLSCHRANK ODER IN DEN SICHERUNGSKASTEN

Auf einen Blick: Wenn der Strom ausfällt

NOTRUFE

Feuerwehr, Rettungsdienst	112
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Telefonseelsorge	0800 111 0 111
Giftnotruf (regional)	

Kein Netz? Zur Feuerwache, Polizei oder Notfall-Anlaufstelle gehen.

SOFORT TUN

1. Ruhig bleiben, Taschenlampe nehmen.
2. Radio einschalten.
3. Elektrogeräte ausstecken, eine Lampe eingeschaltet lassen.
4. Kühlschrank und Tiefkühler geschlossen halten.
5. Badewanne, Töpfe und Kanister mit Wasser füllen.
6. Familie kurz per SMS informieren.
7. Nach älteren Nachbarn sehen.

UNSER RADIOSENDER

Sender: _____

UKW-Frequenz: _____ MHz

DAB+ Kanal: _____

SIRENEN

1 Minute auf- und abschwellender Heulton: **Warnung**, Radio einschalten.
1 Minute Dauerton: **Entwarnung**.

UNSER FAMILIENPLAN

Treffpunkt nah: _____

Treffpunkt außerhalb: _____

Kontaktperson weit weg: _____

Telefon: _____

Nachbar: _____

WO LIEGT WAS?

Vorrat und Wasser: _____

Taschenlampen, Radio: _____

Hauptsicherung: _____

Notgepäck: _____

Dokumente, Bargeld: _____

Gas- und Wasserhaupthahn: _____

LEBENSGEFAHR KOHLENMONOXID

Grill, Holzkohle, Generator und Gasheizer ohne Innenraum-Freigabe **niemals in der Wohnung, Garage oder im Keller** betreiben. Bei Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit: Gerät aus, Fenster auf, raus an die frische Luft, 112.

WENN DER STROM ZURÜCK IST

Einige Minuten warten, Geräte nacheinander einstecken. Leitungswasser ablaufen lassen. Aufgetaute Lebensmittel prüfen, im Zweifel wegwerfen. Vorräte wieder auffüllen.

Notizen

Notizen

Vorsorge ist keine Angst.
Sie ist eine Form von Freiheit.

Stromausfall, Hochwasser, Hitze, leere Regale, geschlossene Banken: Die meisten Krisen kündigen sich nicht an. Wer ein paar Dinge im Haus hat und weiß, was zu tun ist, bleibt ruhig und kann anderen helfen.

Dieser Ratgeber zeigt sachlich und ohne Panikmache, worauf es ankommt. Mit Checklisten zum Abhaken, Handlungskarten für den Ernstfall und Formularen für die eigene Familie.

3 Tage
Mindestvorrat laut BBK und EU

10 Tage
empfohlener Vorrat laut BBK

2 Liter
Trinkwasser pro Person und Tag

- Risiken und ihre Einschätzung – alle Sichtweisen
- Wasser, Vorrat, Vitamine, Wärme, Licht, Medikamente
- Warnung, Notgepäck, Kraftstoff, Evakuierung
- Handlungskarten für den Ernstfall
- Gemeinschaft, Krisenbargeld und Selbstschutz

Mehr Wissen, Checklisten und Produktempfehlungen:

www.krisenbereit.info

Kostenlos zum Weitergeben · Stand November 2026