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

# 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
A3 Was bei längerem Stromausfall passiert 11

**Teil B – Vorsorgen 13**

B1 Der Stufenplan 14
B2 Wasser und Toilette 15
B3 Lebensmittel 18
B4 Licht, Wärme, Energie 21
B5 Gesundheit und Hygiene 24
B6 Warnung und Information 27
B7 Dokumente, Geld, Versicherungen 28
B8 Notgepäck und Evakuierung 30
B9 Besondere Menschen und Tiere 32

**Teil C – Im Ernstfall 33**

C1 Der Strom ist weg 34
C2 Kein Wasser oder Wasser verunreinigt 36
C3 Unwetter, Hochwasser, Hitze 37
C4 Evakuierung: Die Wohnung verlassen 38
C5 Warnung vor Gefahr aus der Luft oder Explosion 39
C6 Kälte in der Wohnung 40
C7 Ruhig bleiben 41

**Teil D – Weiterdenken 42**

D1 Gemeinschaft: die wichtigste Ressource 43
D2 Geld und Werte für den Krisenfall 45
D3 Selbstschutz und Sicherheit 47
D4 Fähigkeiten statt Dinge 49

**Anhang 50**

Die Checkliste nach Prioritäten 51
Vorsorge-Kalender: ein Schritt pro Monat 55
Einkaufsliste für den Start 56
Hausapotheke 57
Notgepäck (ein Rucksack pro Person) 58
Formular: Notfallkontakte 59
Formular: Familien-Notfallplan 60
Formular: Medikamentenplan 61
Formular: Vorrats-Inventar 62
Speiseplan für 3 Tage aus dem Vorrat 63
Haltbarkeit von Vorräten 64
Quellen und gute Links 65

**Haftung und Hinweise 66**

**Auf einen Blick (zum Ausschneiden) 67**

# 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.

## 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.

# B2 Wasser und Toilette

**Warum:** Ohne Essen hält man es Wochen aus, ohne Wasser nur wenige Tage. Wasser ist die wichtigste Vorsorge.

## Wie viel

- **2 Liter pro Person und Tag** zum Trinken und Kochen (BBK).
- Für 10 Tage also **20 Liter pro Person**. Bei Hitze, Stillen, Krankheit oder körperlicher Arbeit mehr.
- Haustiere nicht vergessen (Hund: etwa 50–60 ml pro kg Körpergewicht und Tag).
- Die 2 Liter teilen sich laut ernaehrungsvorsorge.de auf in 1,5 Liter zum Trinken und 0,5 Liter zum Kochen. Ältere Menschen ab 65 sollten 2 Liter allein zum Trinken haben.
- **Dazu Wasser für Hygiene:** etwa 2–3 Liter pro Person und Tag für Zähneputzen, Waschen und Abwasch. Dafür reicht Leitungswasser in Kanistern. Für die Toilette siehe unten.

## Wie lagern

- **Am besten Mineralwasser in Glasflaschen** kaufen, ohne oder mit wenig Kohlensäure. Untersuchungen finden in Wasser aus Kunststoffflaschen deutlich mehr Mikroplastik als in Glasflaschen. Glas ist schwerer und zerbrechlich, deshalb in Kisten am Boden lagern. Haltbar bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum, meist länger.
- Kühl, dunkel und nicht neben Putzmitteln oder Benzin lagern.
- **Selbst abgefülltes Leitungswasser** in sauberen, lebensmittelechten Kanistern lässt sich mit **Silberionen haltbar machen**, zum Beispiel mit Micropur Classic (Tabletten oder Flüssigkeit aus Apotheke oder Outdoorladen). So bleibt es bis zu 6 Monate frisch. Ohne Konservierung nach wenigen Tagen nur noch als Brauchwasser verwenden.
- Getränke wie Saft oder Tee zählen mit.

## Wenn der Strom ausfällt

- Sofort **Badewanne, Töpfe, Eimer und Kanister füllen**, solange noch Wasser kommt. Badewannenwasser ist Brauchwasser für Toilette und Waschen. Zum Trinken nur nach Aufbereitung.
- **Tipp Badewannen-Wassersack** (z. B. WaterBOB, ca. 25–35 €): ein lebensmittelechter Beutel für die Badewanne. Er fasst rund 100 Liter und hält das Wasser sauber und trinkbar. Besonders sinnvoll in Stadtwohnungen.
- Das Wasser in Heizungsrohren ist nicht trinkbar.

## Verschmutztes Wasser trinkbar machen

Wenn der Vorrat zu Ende geht, braucht man Wasser aus Regentonne, Bach, Teich oder Brunnen. Dafür ist **ein Outdoor-Wasserfilter mit Handpumpe die wichtigste Anschaffung**. Er filtert Schmutz, Bakterien und Parasiten aus Bach- oder Regenwasser. Gute Geräte kosten 80–350 € und schaffen mehrere tausend Liter. Modelle mit Aktivkohle verbessern zusätzlich Geruch und Geschmack.

Die meisten Pumpfilter halten **Viren nicht zurück**. Deshalb das gefilterte Wasser zur Sicherheit zusätzlich abkochen oder mit Entkeimungstabletten behandeln (z. B. Micropur Forte mit Chlor und Silber oder Tabletten mit Chlordioxid).

| Methode | Bakterien | Viren | Parasiten | Bemerkung |
|---|---|---|---|---|
| Outdoor-Pumpfilter | ja | meist nein | ja | beste Wahl für trübes Wasser, danach entkeimen |
| Abkochen | ja | ja | ja | 1 Minute sprudelnd kochen reicht. Braucht Brennstoff |
| Entkeimungstabletten (Chlor, Chlordioxid) | ja | ja | Chlordioxid ja, Chlor teilweise | einfach, Einwirkzeit beachten, nur für klares Wasser |
| Silberionen (Micropur Classic) | hält sauberes Wasser frisch | – | – | zum Konservieren, nicht zum Entkeimen von Schmutzwasser |
| UV-Stift | ja | ja | ja | nur bei klarem Wasser, braucht Akku |

## Gut zu wissen

- **Wasserfilter für den Wasserhahn oder Tischfilter-Kannen taugen für den Notfall nicht.** Sie verbessern den Geschmack von Leitungswasser, machen verschmutztes Wasser aber nicht trinkbar.
- Gegen Chemikalien, Öl oder Abwässer helfen weder Kochen noch Tabletten. Wasser aus überfluteten Gebieten oder neben Straßen und Feldern meiden.

## 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 Brunnen, Zisterne, Regentonne oder ein Bach in der Nähe sind ein großer Vorteil, zusammen mit einem Pumpfilter. Bachwasser kann durch Landwirtschaft belastet sein. 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

- Zu wenig Wasser, weil nur an Trinken gedacht wurde.
- Badewanne nicht sofort gefüllt.
- Keine Lösung für die Toilette.
- Kein Filter, wenn der Vorrat zu Ende geht.



Welche Outdoor-Wasserfilter, Kanister und Entkeimungsmittel sich bewährt haben, findest du mit konkreten Produktempfehlungen auf www.krisenbereit.info



# 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.

**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 | Rapsöl, Olivenöl, Butterschmalz, Kokosöl |
| 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.
- **Nahrungsergänzung als Reserve:** Ein gutes Multivitamin- und Mineralstoffpräparat und Vitamin D für den Winter sind eine günstige Absicherung, wenn frische Kost über Wochen fehlt. Bei der Auswahl lohnt es sich, genau hinzusehen:
  - **Keine Brausetabletten.** Sie enthalten viele Zusatzstoffe wie Säuerungsmittel, Süßstoffe, Aromen und Farbstoffe, dazu oft viel Natrium. Besser sind Kapseln oder Tabletten mit kurzer Zutatenliste.
  - **Zutatenliste lesen:** möglichst ohne Süßstoffe, Farbstoffe, Aromen und Titandioxid, mit wenig Füll- und Trennmitteln.
  - **Gut verwertbare Formen wählen,** zum Beispiel Magnesiumcitrat statt Magnesiumoxid, Zink als Citrat oder Bisglycinat, Vitamin D3 (am besten in Öl) statt D2, Folsäure als aktives Folat (5-MTHF), Vitamin B12 als Methylcobalamin.
  - **Sinnvoll dosieren:** etwa im Bereich des Tagesbedarfs, keine Megadosen. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K reichern sich im Körper an. Eisen nur bei nachgewiesenem Bedarf.
  - **Auf Qualität achten:** Hersteller mit unabhängigen Laboranalysen, Herstellung in der EU. Orientierung geben Tests von Stiftung Warentest oder Öko-Test.
  - **Richtig lagern:** Mindesthaltbarkeit beachten, trocken und lichtgeschützt, am besten in Glas oder Blister.
  - Verbraucherzentralen weisen darauf hin, dass gesunde Menschen bei abwechslungsreicher Ernährung meist keine Präparate brauchen. Für eine längere Krise ohne Frischkost sind sie dennoch eine sinnvolle Reserve. Wer Medikamente nimmt, klärt die Einnahme mit Arzt oder Apotheke.
- **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.

## ⚠ 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.

Vorratslisten, Dosenbrot, Keimgläser und weitere Produktempfehlungen findest du auf www.krisenbereit.info

# B4 Licht, Wärme, Energie

## 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.

## 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 |

| Lösung | Für wen | Kosten | Ehrliche Bewertung |
|---|---|---|---|
| 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.

## ⚠ Typische Fehler

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

Empfohlene Lampen, Kurbelradios, Powerstations, CO-Melder und Gasheizer mit Innenraum-Freigabe findest du auf www.krisenbereit.info

# 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 |

| Beschwerde | Was hilft | Sofort Hilfe holen bei |
|---|---|---|
| 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

## 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 m²) 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.

Packlisten und Empfehlungen für Rucksack, Kanister und Ausrüstung findest du auf www.krisenbereit.info

# 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.

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.

| 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) | |

## 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 |

| Mittel | Kosten | Legal? | Bewertung |
|---|---|---|---|
| **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.

Die Checkliste gibt es auch zum Ausdrucken, dazu Produktempfehlungen zu jedem Punkt, auf www.krisenbereit.info

# 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 Öl, 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 |
| Speiseöl | 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

# Haftung und Hinweise

**72 Stunden auf dich allein gestellt – Der Notfall-Ratgeber für dich und deine Familie**
Stand: November 2026 · Version 1.0

**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: _____

Notgepäck: _____

Taschenlampen, Radio: _____

Dokumente, Bargeld: _____

Hauptsicherung: _____

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

# 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