



Gut vorbereitet

Ratgeber für Notfallvorsorge, Krisen und Katastrophen

Erweiterte Ausgabe mit Erste-Hilfe-Teil, Einkaufsliste, Checklisten und Verhaltensregeln für den Ernstfall



Notvorrat · Warnung · Erste Hilfe · Blackout · Notgepäck · Verhalten bei Gefahr und im Kriegsfall

Herausgegeben von Christian Zerner, Brandinspektor · brandinspektor.com · Stand: Oktober 2026



Inhalt

Vorwort und das Wichtigste auf einen Blick	3
1 Warum Vorsorge sinnvoll ist	4
2 Warnungen verstehen	5
3 Trinkwasser	7
4 Lebensmittelvorrat	8
5 Einkaufsliste zum Abhaken	10
6 Hausapotheke und Hygiene	12
7 Erste Hilfe: lebensrettende Sofortmaßnahmen	13
8 Stromausfall und Blackout	16
9 Wärme und Hitze: Haus und Körper schützen	19
10 Wichtige Dokumente	21
11 Notgepäck	22
12 Richtig handeln bei Gefahr	24
13 Bewaffnete Konflikte und Luftalarm	26
14 Unterwegs und mit dem Auto	29
15 Kommunikation, wenn die Netze ausfallen	31
16 Familie, Nachbarschaft und seelische Gesundheit	32
17 Notrufnummern und Notfallkarte	34



So nutzen Sie diesen Ratgeber

Lesen Sie zuerst das Vorwort mit den zehn wichtigsten Punkten. Die Kapitel danach können Sie in beliebiger Reihenfolge durchgehen. Alle Listen haben Kästchen zum Abhaken; in der Word-Fassung lassen sie sich auch am Bildschirm anklicken.

Drucken Sie die Seiten mit den Erste-Hilfe-Schritten, dem Notfallplan, den Notrufnummern und der Notfallkarte aus und legen Sie sie gut sichtbar hin. Bei einem Stromausfall ist Papier oft die einzige Quelle, die noch funktioniert.



Vorwort

Die meisten Krisen kündigen sich nicht lange an. Ein Sturm reißt Leitungen herunter, ein Hochwasser steigt schneller als erwartet, ein Cyberangriff legt die Stromversorgung lahm. Seit dem russischen Angriff auf die Ukraine reden wir in Deutschland außerdem wieder offen über etwas, das viele für erledigt hielten: die Möglichkeit eines Krieges in Europa.

Feuerwehr, THW, Hilfsorganisationen und Behörden sind gut aufgestellt. Bei einer großflächigen Lage können sie aber nicht überall gleichzeitig sein. Dann zählt, was jeder Haushalt selbst vorbereitet hat. Wer ein paar Tage ohne Einkauf, ohne Strom und ohne Leitungswasser auskommt, hilft sich selbst und hält den Einsatzkräften den Rücken frei für die Menschen, die dringend Hilfe brauchen.

Dieser Ratgeber fasst zusammen, was sich in der Praxis bewährt hat. Er stützt sich auf die Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), dessen Ratgeber im Oktober 2025 neu aufgelegt wurde, und auf meine Erfahrung aus dem Feuerwehrdienst. Sie müssen nicht alles auf einmal umsetzen. Fangen Sie mit dem an, was Ihnen am dringendsten erscheint, und haken Sie die Listen nach und nach ab.

Christian Zerner, Brandinspektor



Das Wichtigste auf einen Blick

1. Legen Sie Wasser und Lebensmittel für 10 Tage an, mindestens aber für 3 Tage.
2. Installieren Sie die Warn-App NINA und lassen Sie Notfallwarnungen (Cell Broadcast) am Handy eingeschaltet.
3. Halten Sie ein Radio mit Batterie oder Kurbel und Ersatzbatterien bereit.
4. Prüfen Sie Ihre Hausapotheke und sorgen Sie für einen Vorrat Ihrer Dauermedikamente.
5. Sammeln Sie wichtige Dokumente in einer wasserdichten Mappe.
6. Packen Sie für jede Person im Haushalt ein Notgepäck.
7. Bewahren Sie etwas Bargeld in kleinen Scheinen zu Hause auf.
8. Vereinbaren Sie mit Ihrer Familie Treffpunkte und eine Kontaktperson außerhalb der Region.
9. Finden Sie heraus, welcher Raum in Ihrem Haus am besten schützt (Zwei-Wände-Regel).
10. Frischen Sie Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auf. Ihre Hände können ein Leben retten.
11. Lernen Sie Ihre Nachbarn kennen, vor allem jene, die im Notfall Hilfe brauchen.



1 Warum Vorsorge sinnvoll ist

Krisen sind in Deutschland selten, aber sie kommen vor. Das Ahrtal 2021, die Schneekatastrophe im Münsterland 2005 mit tagelangem Stromausfall oder der Brandanschlag auf das Berliner Stromnetz im September 2025 haben gezeigt, wie schnell der Alltag stillstehen kann. Die folgende Übersicht zeigt, womit Sie rechnen sollten.

Lage	Was das für Sie bedeuten kann
Stromausfall	Kein Licht, keine Heizung, Kühlschrank und Herd fallen aus. Kassen, Geldautomaten und Tankstellen funktionieren nicht. Das Handynetze kann nach kurzer Zeit zusammenbrechen.
Unwetter, Sturm, Starkregen	Gesperre Straßen, umgestürzte Bäume, volle Keller. Versorgung und Verkehr können für Tage unterbrochen sein.
Hochwasser	Evakuierung ganzer Ortsteile, Ausfall von Trinkwasser und Strom, verlorene Unterlagen und Vorräte.
Hitze und Dürre	Gesundheitsgefahr für ältere und kranke Menschen, regionale Wasserknappheit, erhöhte Brandgefahr.
Pandemie	Quarantäne zu Hause, Engpässe bei Medikamenten und einzelnen Waren.
Cyberangriff, Sabotage	Störungen bei Strom, Wasser, Zahlungsverkehr, Telefon und Internet, oft gleichzeitig.
Chemie- oder Industrieunfall	Aufforderung, im Haus zu bleiben, Fenster zu schließen und Lüftungen abzuschalten.
Bewaffneter Konflikt	Luftalarm, Schutz suchen, Versorgungsengpässe, Falschinformationen, im schlimmsten Fall Evakuierung.

Zehn Tage, mindestens aber drei

Das BBK empfiehlt, dass sich jeder Haushalt zehn Tage lang selbst versorgen kann. Drei Tage sind das Minimum und helfen bereits sehr. Zehn Tage klingt nach viel. In der Praxis bedeutet es ein Regal im Keller oder in der Abstellkammer, das Sie im Alltag ohnehin nutzen und regelmäßig auffüllen.

Vorsorge hat mit Weltuntergangsstimmung nichts zu tun. Sie ist eher wie ein Feuerlöscher in der Küche: Man hofft, ihn nie zu brauchen, und ist froh, wenn er da ist.



Hilfe kommt, aber nicht sofort für alle

Bei einem Großschadensereignis kümmern sich Rettungsdienst und Feuerwehr zuerst um Menschen in Lebensgefahr. Wer gesund ist und zu Hause bleiben kann, muss unter Umständen mehrere Tage allein zurechtkommen. Jeder vorbereitete Haushalt entlastet die Einsatzkräfte.



2 Warnungen verstehen

In Deutschland warnen die Behörden über mehrere Kanäle gleichzeitig. Verlassen Sie sich nie auf nur einen davon. Sirenen hört man in geschlossenen Räumen oft schlecht, und das Handy liegt nicht immer in Reichweite.

**Sirene**

Heulton im Ort

**Cell Broadcast**

Alarm direkt aufs Handy

**Warn-Apps**

NINA, KATWARN, BIWAPP

**Radio & TV**

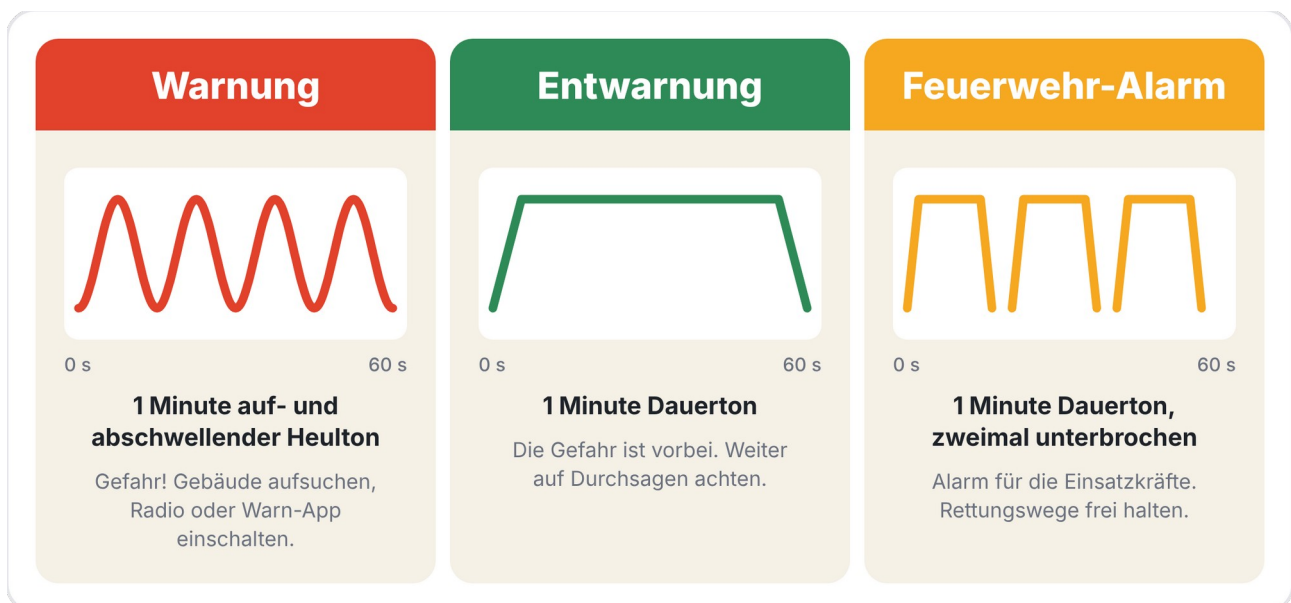
auch mit Batterie/Kurbel

**Durchsagen**

Lautsprecherwagen

Sirenensignale

Die Signale sind bundesweit einheitlich. Nicht jede Gemeinde hat noch Sirenen; manche warnen mit Lautsprecherwagen. Fragen Sie bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung nach, wie bei Ihnen gewarnt wird.



Das dritte Signal ruft in vielen Orten die Freiwillige Feuerwehr zum Einsatz. Für Sie heißt es: Platz machen, Einfahrten und Zufahrten frei halten, nicht zum Gerätehaus fahren.

Cell Broadcast und Warn-Apps

Seit Februar 2023 schicken die Behörden Warnungen per **Cell Broadcast** an alle Handys, die gerade in einer betroffenen Funkzelle eingebucht sind. Sie brauchen dafür keine App und müssen sich nirgends anmelden. Das Gerät muss eingeschaltet sein und ein aktuelles Betriebssystem haben. Prüfen Sie in den Einstellungen, ob Notfallbenachrichtigungen aktiviert sind (Android meist unter „Sicherheit und Notfall“, iPhone unter „Mitteilungen“).

Die Warn-App **NINA** des BBK zeigt amtliche Warnungen von Bund, Ländern und Kommunen, dazu Unwetter- und Hochwasserwarnungen. Sie können mehrere Orte speichern, etwa den Wohnort der



Eltern. In NINA stehen außerdem Verhaltenstipps aus dem BBK-Ratgeber. Regional gibt es zusätzlich KATWARN und BIWAPP.

Am bundesweiten **Warntag**, jedes Jahr am zweiten Donnerstag im September, testen Bund und Länder um 11 Uhr alle Warnkanäle. Nutzen Sie den Tag, um zu prüfen, ob Ihr Handy die Probewarnung bekommen hat.

Was tun, wenn gewarnt wird?



- Bleiben Sie ruhig und nehmen Sie die Warnung ernst, auch wenn draußen noch nichts zu sehen ist.
- Schalten Sie Radio oder Fernseher ein oder öffnen Sie die Warn-App. Dort erfahren Sie, was passiert ist und was Sie tun sollen.
- Gehen Sie in ein Gebäude. Schließen Sie Fenster und Türen, schalten Sie Lüftung und Klimaanlage ab.
- Folgen Sie den Anweisungen von Polizei, Feuerwehr und Katastrophenschutz.
- Sagen Sie Nachbarn Bescheid, besonders älteren, schwerhörigen oder kranken Menschen.
- Rufen Sie 112 und 110 nur in echten Notfällen an. Die Leitungen werden für Hilferufe gebraucht.



Gehörlos oder schwerhörig?

Mit der offiziellen Notruf-App **nora** der Bundesländer können Sie Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst per Textnachricht erreichen. Richten Sie die App vorher ein. NINA und Cell Broadcast warnen zusätzlich mit Vibration und Text. Sprechen Sie mit Nachbarn ab, dass sie Sie bei einem Sirenenalarm informieren.



3 Trinkwasser

Ohne Essen hält ein gesunder Mensch mehrere Wochen durch, ohne Trinken nur wenige Tage. Deshalb steht Wasser auf der Vorratsliste ganz oben.



Rechnen Sie mit zwei Litern pro Person und Tag: anderthalb zum Trinken, einen halben zum Kochen. Für zehn Tage sind das 20 Liter pro Person, also etwa 14 Flaschen zu 1,5 Litern. Bei Hitze, Krankheit, körperlicher Arbeit und für Stillende darf es deutlich mehr sein. Haustiere brauchen eigenes Wasser.

Am einfachsten lagern Sie Mineralwasser in Flaschen. Es hält lange, die Kisten lassen sich stapeln, und das Haltbarkeitsdatum steht auf dem Etikett. Säfte und andere haltbare Getränke zählen mit.

Brauchwasser für Waschen und Toilette

Für Körperpflege, Abwasch und Toilettenspülung brauchen Sie zusätzlich Wasser, das keine Trinkwasserqualität haben muss. Kündigt sich ein Ausfall der Wasserversorgung an, füllen Sie Badewanne, Eimer, Kanister und große Töpfe.



Toilette ohne Wasser

Fällt die Wasserversorgung aus, spülen Sie mit einem Eimer Brauchwasser. Dauert es länger, legen Sie einen reißfesten Müllbeutel in die Toilettenschüssel und streuen etwas Katzenstreu hinein. Beutel gut verschließen und getrennt vom übrigen Müll lagern.

Wenn das Leitungswasser verunreinigt ist

Ordnet das Gesundheitsamt an, Wasser abzukochen, bringen Sie es sprudelnd zum Kochen und lassen es danach abkühlen. Halten Sie sich an die Hinweise der Behörden und Ihres Wasserversorgers. Wasserfilter und Entkeimungstabletten aus dem Outdoorhandel sind eine sinnvolle Ergänzung, ersetzen aber keinen Vorrat.

✓	Wasser und Getränke	Menge pro Person	Haltbar bis
☐	Mineralwasser in Flaschen	ca. 15 l	
☐	Säfte und andere haltbare Getränke	ca. 5 l	
☐	Kanister und Eimer mit Deckel für Brauchwasser	nach Platz	
☐	Wasserfilter oder Entkeimungstabletten (optional)	1 Packung	

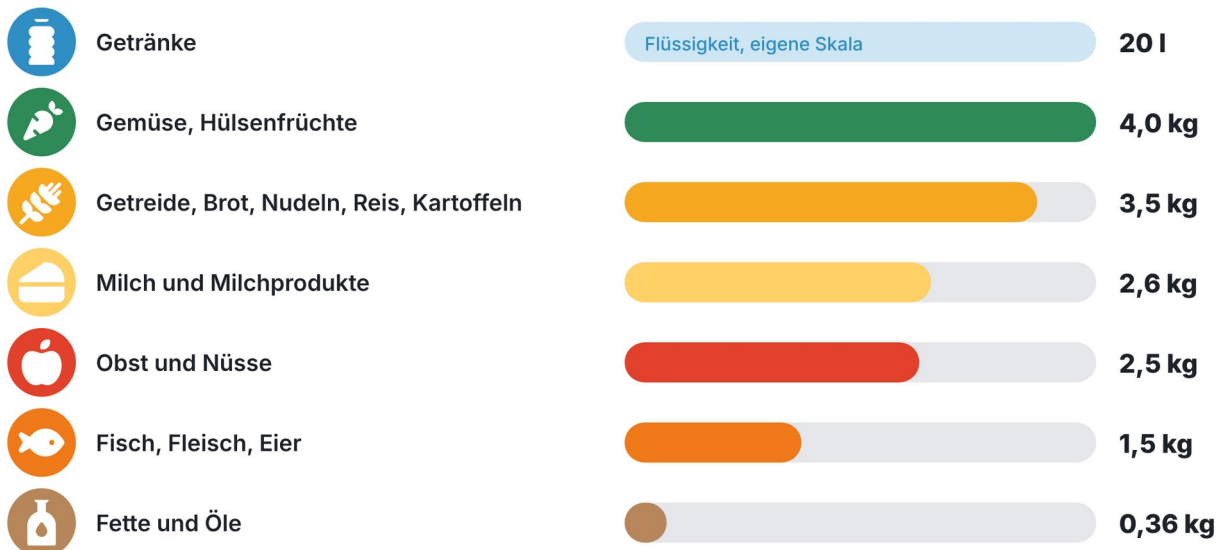


4 Lebensmittelvorrat

Ein Notvorrat ist kein Spezialsortiment aus dem Survival-Shop. Kaufen Sie, was Ihr Haushalt gern isst und was ohne Kühlschrank auskommt. Ideal sind Lebensmittel, die man auch kalt essen kann oder die mit wenig Energie warm werden.

Grundvorrat für 1 Person und 10 Tage

Richtwerte, angelehnt an die Checkliste des BBK (rund 2.200 kcal am Tag)



Mengen nach Haushaltsgröße

Die Tabelle zeigt Richtwerte für zehn Tage. Kinder brauchen weniger, Jugendliche und körperlich Arbeitende mehr. Einen Vorratskalkulator, der das genau ausrechnet, finden Sie unter ernaehrungsvorsorge.de.

Lebensmittelgruppe	1 Person	2 Personen	3 Personen	4 Personen
Getränke	20 l	40 l	60 l	80 l
Getreide, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln	3,5 kg	7,0 kg	10,5 kg	14,0 kg
Gemüse, Hülsenfrüchte	4,0 kg	8,0 kg	12,0 kg	16,0 kg
Obst, Nüsse	2,5 kg	5,0 kg	7,5 kg	10,0 kg
Milch, Milchprodukte	2,6 kg	5,2 kg	7,8 kg	10,4 kg
Fisch, Fleisch, Eier	1,5 kg	3,0 kg	4,5 kg	6,0 kg
Fette, Öle	0,36 kg	0,71 kg	1,07 kg	1,43 kg

Richtig lagern

- Kühl, trocken und dunkel lagern, nicht direkt neben der Heizung.



- Konserven in Dosen und Gläsern halten am längsten. Trockenwaren wie Mehl, Reis oder Nudeln in dicht schließende Dosen umfüllen, das hält Motten und Mäuse fern.
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verfallsdatum. Viele Konserven sind deutlich länger genießbar. Prüfen Sie Aussehen, Geruch und Geschmack. Aufgewölbte (bombierte) Dosen gehören sofort in den Müll.
- Ein Dosenöffner ohne Strom gehört zum Vorrat. Das wird erstaunlich oft vergessen.
- Bei Stromausfall erst den Kühlschrank leer essen, dann die Gefriertruhe, zuletzt den Vorrat. Eine volle, geschlossene Truhe bleibt meist ein bis zwei Tage kalt.



Am besten funktioniert ein **lebender Vorrat**: Sie kochen im Alltag mit Ihren Vorräten, stellen neu gekaufte Ware nach hinten und nehmen immer zuerst das Älteste. So verdirbt nichts, und der Vorrat bleibt frisch.



Besondere Bedürfnisse

- Babys und Kleinkinder: Säuglingsnahrung, Gläschen, Windeln, abgekochtes oder geeignetes Wasser.
- Allergien, Unverträglichkeiten, Diabetes: passende Lebensmittel und genug Reserve einplanen.
- Pflegebedürftige Angehörige: Trinknahrung, Andickungsmittel, Inkontinenzmaterial.
- Haustiere: Futter und Wasser für mindestens zehn Tage.



5 Einkaufsliste zum Abhaken

Die Liste gilt für eine Person und zehn Tage. Für mehrere Personen multiplizieren Sie die Menge und tragen das Ergebnis in die dritte Spalte ein. In der letzten Spalte notieren Sie das Haltbarkeitsdatum, damit Sie rechtzeitig verbrauchen und nachkaufen. Die Mengen sind Beispiele; tauschen Sie innerhalb einer Gruppe nach Geschmack.

✓	Artikel	Richtmenge 1 Person	Für ____ Pers.	Haltbar bis
Getreide, Brot, Kartoffeln (zusammen etwa 3,5 kg)				
☐	Knäckebrötchen, Zwieback, haltbares Brot	1,0 kg		
☐	Nudeln	0,5 kg		
☐	Reis	0,5 kg		
☐	Haferflocken oder Müsli	0,5 kg		
☐	Kartoffeln (oder 250 g Kartoffelpüree-Flocken)	1,0 kg		
Gemüse und Hülsenfrüchte (zusammen etwa 4,0 kg, Abtropfgewicht)				
☐	Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen in Dose oder Glas	1,5 kg		
☐	Möhren, Mais, Mischgemüse in Dose oder Glas	1,0 kg		
☐	Sauerkraut, Rotkohl, Gewürzgurken	1,0 kg		
☐	Tomaten (passiert oder gehackt), Pilze	0,5 kg		
Obst und Nüsse (zusammen etwa 2,5 kg)				
☐	Obstkonserven, Apfelmus	1,5 kg		
☐	Trockenobst (Rosinen, Aprikosen, Pflaumen)	0,3 kg		
☐	Nüsse, Mandeln	0,2 kg		
☐	Frisches Obst wie Äpfel (kurzfristig)	0,5 kg		
Milch und Milchprodukte (zusammen etwa 2,6 kg)				
☐	H-Milch	2 l		
☐	Hartkäse oder Schmelzkäse	0,4 kg		
☐	Milchpulver oder Kondensmilch	0,2 kg		
Fisch, Fleisch, Eier (zusammen etwa 1,5 kg)				
☐	Fischkonserven (Thunfisch, Makrele, Hering)	0,5 kg		
☐	Fleisch- und Wurstkonserven	0,6 kg		
☐	Eier (frisch) oder Volleipulver	ca. 6 Eier		
Fette und Öle (zusammen etwa 0,36 kg)				
☐	Speiseöl	0,25 l		
☐	Butterschmalz oder Margarine	0,125 kg		
Getränke (zusammen 20 l)				
☐	Mineralwasser	ca. 15 l		
☐	Fruchtsaft, sonstige haltbare Getränke	ca. 5 l		



✓	Artikel	Richtmenge 1 Person	Für ____ Pers.	Haltbar bis
☐	Kaffee, Tee, Kakao	nach Bedarf		
Sonstiges nach Geschmack				
☐	Zucker, Honig, Marmelade	nach Bedarf		
☐	Jodsalz, Pfeffer, Gewürze, Brühwürfel	nach Bedarf		
☐	Fertiggerichte in Dosen (Eintopf, Ravioli, Suppen)	nach Bedarf		
☐	Mehl, Backpulver	nach Bedarf		
☐	Schokolade, Kekse, Kracker	nach Bedarf		
Zubehör				
☐	Dosenöffner ohne Strom	1 Stück		
☐	Campingkocher mit Gaskartuschen oder Brennpaste	1 Stück		
☐	Feuerzeug, Streichhölzer	mehrere		
☐	Gefrierbeutel, Frischhaltedosen, Alufolie	nach Bedarf		

In sechs Wochen zum Vorrat

Niemand muss den Vorrat an einem Tag kaufen. Wer jede Woche ein paar Teile mehr in den Wagen legt, merkt das im Haushaltsbudget kaum und vermeidet Hamsterkäufe, wenn es ernst wird.

✓	Woche	Das kommt in den Einkaufswagen
☐	Woche 1	Mineralwasser und Getränke
☐	Woche 2	Nudeln, Reis, Haferflocken, Knäckebrötchen, Zwieback
☐	Woche 3	Gemüse- und Hülsenfrüchtekonserven
☐	Woche 4	Obstkonserven, Trockenobst, Nüsse, H-Milch, Käse
☐	Woche 5	Fisch- und Fleischkonserven, Öl, Fette, Gewürze, Fertiggerichte
☐	Woche 6	Hausapotheke, Hygieneartikel, Batterien, Kerzen, Campingkocher



6 Hausapotheke und Hygiene

Wenn Praxen und Apotheken geschlossen oder schwer erreichbar sind, müssen Sie kleinere Verletzungen und Beschwerden selbst versorgen. Klären Sie mit Ihrer Hausarztpraxis, ob Sie für Dauermedikamente eine Reserve anlegen können. Ein Erste-Hilfe-Kurs ist die beste Ergänzung zu jedem Verbandkasten.

Hausapotheke

✓	Artikel	Vorhanden / geprüft am
☐	Persönliche, ärztlich verordnete Medikamente (Vorrat für mindestens 10 Tage)	
☐	Aktueller Medikamentenplan auf Papier	
☐	Verbandkasten (z. B. nach DIN 13157 oder 13164)	
☐	Fieberthermometer	
☐	Schmerz- und fiebersenkende Mittel	
☐	Mittel gegen Durchfall, Übelkeit und Erbrechen, Elektrolytpulver	
☐	Mittel gegen Erkältung (Nasenspray, Halstabletten)	
☐	Haut- und Wunddesinfektionsmittel	
☐	Salbe gegen Insektenstiche, Sonnenbrand und kleine Verbrennungen	
☐	Splitterpinzette, Verbandsschere	
☐	Einmalhandschuhe, FFP2-Masken	
☐	Sofort-Kältekompressen, Rettungsdecke	

Hygiene

✓	Artikel	Vorhanden / geprüft am
☐	Seife, Waschlappen, Handtücher	
☐	Zahnbürste, Zahnpasta	
☐	Toilettenpapier, Küchenrolle	
☐	Feuchttücher, Händedesinfektion	
☐	Reißfeste Müllbeutel in verschiedenen Größen	
☐	Haushaltshandschuhe	
☐	Campingtoilette oder Eimer mit Deckel, dazu Beutel und Katzenstreu	
☐	Damenhygieneartikel	
☐	Windeln, Inkontinenzmaterial (falls nötig)	
☐	Trockenshampoo	



7 Erste Hilfe: lebensrettende Sofortmaßnahmen

In einer Krise dauert es manchmal länger, bis der Rettungsdienst eintrifft. Dann zählen die ersten Minuten. Niemand muss Arzt sein, um zu helfen. Falsch machen kann man fast nur eines: nichts zu tun. Diese Seiten ersetzen keinen Kurs. Am meisten bringt es, einen Erste-Hilfe-Kurs aufzufrischen; viele liegen Jahre zurück. Kurse bieten DRK, ASB, Johanniter, Malteser und DLRG an.

Bewusstlose Person: prüfen, rufen, handeln

Sprechen Sie die Person laut an und rütteln Sie vorsichtig an den Schultern. Reagiert sie nicht, rufen Sie laut um Hilfe und wählen 112. Neigen Sie den Kopf vorsichtig nach hinten und prüfen Sie etwa zehn Sekunden, ob die Person normal atmet: sehen, ob sich der Brustkorb hebt, hören und fühlen Sie die Atmung.

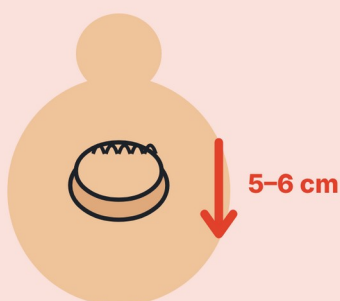
- Atmet die Person normal, bringen Sie sie in die stabile Seitenlage und beobachten Sie die Atmung weiter.
- Atmet sie nicht oder schnappt nur nach Luft, beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage.



Wiederbelebung

Herzdruckmassage

Bei Erwachsenen, wenn jemand nicht normal atmet



- Mitte des Brustkorbs**
zwischen den Brustwarzen, Handballen auf Handballen
- 100 bis 120 Mal pro Minute**
Takt von „Stayin' Alive“ hilft
- 5 bis 6 cm tief**
fest und gleichmäßig drücken, Brustkorb entlasten
- Nicht aufhören**
bis der Rettungsdienst übernimmt oder ein AED da ist

Knien Sie neben der Person. Legen Sie einen Handballen auf die Mitte des Brustkorbs, die andere Hand darüber, und drücken Sie fest fünf bis sechs Zentimeter tief, 100 bis 120 Mal pro Minute. Lassen Sie den Brustkorb nach jedem Druck wieder ganz zurückkommen. Hören Sie nicht auf, bis der



Rettungsdienst übernimmt. Zu zweit wechseln Sie sich etwa alle zwei Minuten ab, denn die Massage ist anstrengend.

Die Beatmung ist für Laien freiwillig. Trauen Sie sich das nicht zu, drücken Sie einfach ohne Pause weiter. Ein AED, der automatische Defibrillator aus dem öffentlichen Raum, sagt per Sprache an, was zu tun ist, und gibt nur dann einen Stromstoß ab, wenn er nötig ist. Lassen Sie ihn holen, ohne die Herzdruckmassage zu unterbrechen. Auch die Leitstelle leitet Sie am Telefon an.

Stabile Seitenlage

Sie hält den Atemweg frei, damit eine bewusstlose Person nicht an der eigenen Zunge oder an Erbrochenem erstickt. Nur anwenden, solange die Person normal atmet.

Stabile Seitenlage

Für Bewusstlose, die noch normal atmen

1 Vorbereiten



Naher Arm nach oben anwinkeln, ferne Hand an die Wange, fernes Bein aufstellen.

2 Zur Seite drehen



Am aufgestellten Knie zu sich herüberdrehen, oberes Bein im rechten Winkel lagern.

3 Atemweg frei



Kopf nach hinten neigen, Mund leicht öffnen. Atmung weiter beobachten, 112.

Starke Blutungen stillen



Direkt draufdrücken

Mit der Hand oder einem sauberen Tuch fest auf die Wunde drücken. Verletzten Körperteil hochhalten.



Druckverband anlegen

Keimfreie Auflage auf die Wunde, ein festes Polster darüber, straff mit Binde umwickeln.



Nicht nachlassen

Blutet es durch, zweiten Verband darüber. Schock vorbeugen: hinlegen, zudecken, 112.

Großer Blutverlust ist lebensgefährlich. Drücken Sie sofort fest auf die Wunde, am besten mit einer keimfreien Auflage, und halten Sie den verletzten Arm oder das Bein hoch. Legen Sie einen Druckverband an. Lässt sich eine lebensbedrohliche Blutung an Arm oder Bein damit nicht stoppen, binden Sie oberhalb der Wunde fest ab, mit einem Tourniquet oder einem breiten Tuch, und notieren Sie die Uhrzeit. Ziehen Sie beim Helfen möglichst Einmalhandschuhe an.



Verbrennungen



So kühlen Sie richtig



10 Minuten kühlen
lauwarmes Wasser, 15–20 °C



Nur kleine Flächen
an Armen und Beinen



Kleidung vorsichtig entfernen
nicht, wenn sie festklebt



Locker keimfrei abdecken
und ärztlich versorgen lassen



Besser nicht



Kein Eis, keine Cool-Packs
das schädigt die Haut zusätzlich



Keine Hausmittel
kein Quark, Öl, Mehl oder Zahnpasta



Brandblasen nicht öffnen
sie schützen die Wunde



Große Flächen nicht kühlen
Unterkühlungsgefahr, sofort 112

Weitere häufige Notfälle

Situation	Das hilft sofort
Schock (blass, kalter Schweiß, Unruhe)	Flach hinlegen, Beine hoch, zudecken, beruhigen, nichts zu trinken geben, 112. Bei Atemnot oder Verletzung die Beine unten lassen.
Verschlucken, Ersticken	Zum kräftigen Husten auffordern. Hilft das nicht: fünf Schläge zwischen die Schulterblätter, dann fünf feste Drücke in den Oberbauch, im Wechsel.
Unterkühlung	In eine warme, trockene Umgebung bringen, nasse Kleidung ausziehen, warm einpacken. Bei Ansprechbarkeit warme, gezuckerte Getränke, keine heißen.
Hitzschlag (heisse Haut, Verwirrtheit)	In den Schatten, Kleidung öffnen, Körper mit feuchten Tüchern kühlen, trinken lassen, wenn wach, 112.
Vergiftung	Nichts zu trinken geben, kein Erbrechen auslösen. Giftnotruf oder 112, Verpackung oder Reste bereithalten.
Krampfanfall	Umgebung sichern, nichts in den Mund stecken, nicht festhalten. Nach dem Anfall in die stabile Seitenlage.



Für die Hausapotheke und das Notgepäck

Erste Hilfe gelingt leichter mit etwas Material: Einmalhandschuhe, keimfreie Wundauflagen und Verbaende, eine Rettungsdecke, Schere und Pinzette. Die vollständige Liste steht im Kapitel Hausapotheke und Hygiene. Wichtiger als jedes Material ist die Übung: Wer einmal geübt hat, zögert im Ernstfall weniger.



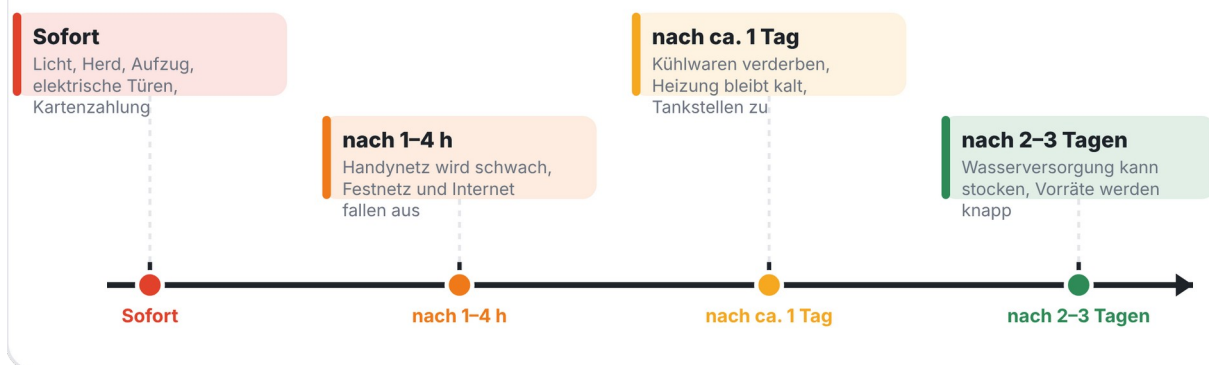
8 Stromausfall und Blackout

Ohne Strom steht in einem modernen Haushalt fast alles still: Licht, Herd, Kühlschrank, Telefon, Internet, elektrische Türöffner. Auch Gas- und Ölheizungen fallen aus, weil Pumpen und Steuerung Strom brauchen. Kassen und Geldautomaten funktionieren nicht, Tankstellen können nicht pumpen, und das Handynetzt hält meist nur kurze Zeit durch.

Die meisten Stromausfälle sind nach Minuten vorbei. Als Blackout bezeichnet man einen großflächigen Ausfall, der Stunden oder Tage dauert und ganze Regionen trifft. Dann greift ein Ausfall in den nächsten: Ohne Strom kein Internet, ohne Internet keine Kartenzahlung, ohne Pumpen irgendwann kein Wasser. Die folgende Übersicht zeigt, in welcher Reihenfolge das ungefähr passiert.

Was bei einem langen Stromausfall ausfällt

Ungefäher zeitlicher Verlauf, je nach Region und Vorsorge



Licht, Information und Energie

- Taschenlampen und Stirnlampen sind sicherer als Kerzen. Legen Sie für jede Person eine bereit, dazu Ersatzbatterien.
- Ein Radio mit Batterie, Kurbel oder Solarzelle hält Sie auf dem Laufenden. Auch das Autoradio funktioniert.
- Halten Sie Powerbanks geladen. Das Auto kann Handys laden, aber lassen Sie den Motor niemals in einer geschlossenen Garage laufen.
- Ein Notstromaggregat darf nur im Freien betrieben werden. Die Abgase enthalten Kohlenmonoxid.

Wie Sie warm bleiben, wenn die Heizung ausfällt, steht im nächsten Kapitel.



Kochen ohne Strom



So geht es sicher



Campingkocher nur im Freien
oder nach Herstellerangabe



Rechaud oder Fondue
mit Brennpaste



Konserven, die man auch
kalt essen kann



Löschdecke oder Feuerlöscher
griffbereit



Lebensgefahr



Holzkohlegrill in der
Wohnung oder Garage



Gas-Heizstrahler für draußen
in Innenräumen



Kohlenmonoxid riecht nicht
und tötet schnell



Kerzen ohne Aufsicht
oder neben Vorhängen

Bezahlen, wenn Karten nicht gehen

Bei einem Blackout funktionieren weder Kartenlesegeräte noch Geldautomaten. Wer dann einkaufen will, braucht Bargeld. Legen Sie einen kleinen Vorrat in kleinen Scheinen und Münzen zu Hause an, als Richtwert einige Hundert Euro je Haushalt. Kleine Scheine sind wichtig, weil bei Stromausfall oft kein Wechselgeld da ist. Bewahren Sie das Geld getrennt vom Notgepäck an einem sicheren Ort auf.

Wenn der Strom zurückkommt

Schalten Sie Elektrogeräte vorher aus oder ziehen Sie den Stecker. Wenn alle Geräte gleichzeitig anlaufen, kann das Netz erneut überlastet werden. Schalten Sie nach und nach wieder ein und prüfen Sie Lebensmittel aus Kühlschrank und Truhe.

✓	Energie, Licht, Wärme	Anzahl / geprüft
☐	Taschenlampe oder Stirnlampe pro Person	
☐	Ersatzbatterien in passenden Größen	
☐	Radio mit Batterie, Kurbel oder Solarzelle	
☐	Powerbank (geladen) und Ladekabel	
☐	Kerzen und Teelichter in sicheren Haltern	
☐	Streichhölzer, Feuerzeug	
☐	Campingkocher mit Brennstoff, Brennpaste	
☐	Schlafsäcke, Wolldecken, warme Kleidung	
☐	Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen	
☐	Feuerlöscher und Löschdecke	
☐	Rauchwarnmelder geprüft, Kohlenmonoxid-Melder bei Kamin oder Ofen	



Brandschutz im Notfall: ein Wort vom Brandinspektor

Wenn Menschen mit Kerzen, Campingkochern und Heizgeräten improvisieren, brennt es häufiger. Ein paar Regeln aus dem Feuerwehraltag:

- Kerzen und Teelichter nie unbeaufsichtigt lassen, immer auf eine nicht brennbare Unterlage stellen und weit weg von Vorhängen.
- Gasflaschen gehören nicht in den Keller oder in andere Räume unter Erdgleiche. Austretendes Gas ist schwerer als Luft und sammelt sich dort.
- Rauchwarnmelder sind in allen Bundesländern Pflicht. Drücken Sie einmal im Monat die Prüftaste.
- Ein Feuerlöscher und eine Löschdecke in der Küche kosten wenig und können ein Leben retten.
- Fluchtwege und Treppenhäuser bleiben frei, auch wenn der Vorrat Platz braucht.



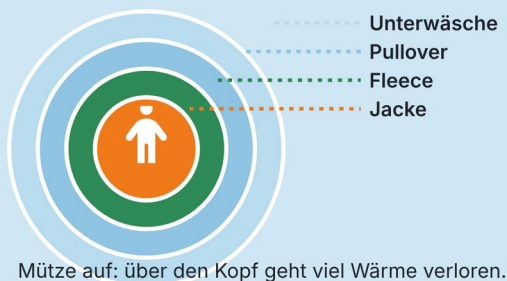
9 Wärme und Hitze: Haus und Körper schützen

Fällt im Winter die Heizung aus, wird Kälte schnell zum Gesundheitsproblem, vor allem für kleine Kinder, kranke und ältere Menschen. Im Sommer ist die Hitze die Gefahr. Mit einfachen Mitteln kommen Sie durch beides.

Warm bleiben ohne Heizung

Warm bleiben ohne Heizung

Mehrere Lagen



Eine warme Zone

- Einen Raum wählen und Türen schließen
- Alle rücken zusammen, auch zum Schlafen
- Decken, Schlafsäcke, Isomatte als Unterlage
- Fenster abdichten, Rollläden nachts zu
- Warme Getränke und Mahlzeiten von innen

- Richten Sie eine warme Zone ein: einen kleinen Raum, dessen Türen Sie schließen. Je weniger Fläche, desto leichter bleibt es warm.
- Ziehen Sie sich nach dem Zwiebelprinzip an, also mehrere dünne Lagen übereinander. Eine Mütze gehört dazu, denn über den Kopf geht viel Wärme verloren.
- Isolieren Sie sich gegen den kalten Boden mit Isomatte, Teppich oder Karton. Decken und Schlafsäcke wärmen zusätzlich.
- Dichten Sie Fenster und Türritzen ab und lassen Sie nachts Rollläden und Vorhänge geschlossen. Tagsüber hilft Sonne durch Südfenster.
- Warme Mahlzeiten und Getränke wärmen von innen. Eine Wärmflasche im Schlafsack hält lange.

Kohlenmonoxid: die unterschätzte Gefahr

Die größte Gefahr beim Behelfsheizen ist nicht die Kälte, sondern Kohlenmonoxid. Das Gas entsteht bei jeder Flamme, ist unsichtbar und geruchlos und macht bewusstlos, bevor man die Gefahr bemerkt. Jedes Jahr sterben Menschen, weil sie Holzkohlegrills oder Gasheizstrahler in Innenräumen benutzt haben.

**Kohlenmonoxid vermeiden****Kocher und Grill nur im Freien**

niemals in Wohnung, Keller oder Garage

**Motor und Generator draußen**

nie in geschlossenen Räumen laufen lassen

**CO-Melder anbringen**

wo mit Flamme geheizt oder gekocht wird

**Bei Verdacht: Fenster auf**

raus ins Freie, 112 rufen

**Lebensgefahr erkennen****CO ist geruchlos**

man merkt es nicht rechtzeitig

**Kopfschmerz, Schwindel**

Übelkeit, Müdigkeit bei mehreren zugleich

**Bewusstlosigkeit**

kann innerhalb von Minuten eintreten

**Gasflaschen nicht im Keller**

austretendes Gas sammelt sich unten

Hitze und Hitzewellen

Hitze überfordert den Kreislauf, besonders bei älteren Menschen, Kleinkindern und Kranken. Bei einem Stromausfall im Sommer fallen zusätzlich Klimaanlage und Kühlung aus.

- Trinken Sie regelmäßig, auch ohne Durst, am besten Wasser. Meiden Sie Alkohol und sehr zuckrige Getränke.
- Verschatten Sie die Wohnung tagsüber und lüften Sie nachts und früh morgens, wenn es kühler ist.
- Meiden Sie die Mittagssonne und körperliche Anstrengung in den heißen Stunden. Leichte, helle Kleidung hilft.
- Schauen Sie nach älteren und alleinstehenden Nachbarn. Sie trinken oft zu wenig und merken eine Überhitzung spät.
- Lassen Sie niemals Kinder oder Tiere im geparkten Auto zurück. Der Innenraum heizt sich in Minuten lebensgefährlich auf.

**Warnzeichen von Hitzschlag und Erschöpfung**

Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Muskelkrämpfe und starke Müdigkeit sind erste Zeichen. Wird die Haut heiß und trocken, kommen Verwirrtheit oder Bewusstseinsstrübung dazu, ist es ein Notfall: Person in den Schatten bringen, Kleidung öffnen, mit feuchten Tüchern kühlen, trinken lassen, wenn sie wach ist, und 112 rufen.



10 Wichtige Dokumente

Nach einem Hochwasser oder Brand ist es mühsam, verlorene Unterlagen neu zu beschaffen. Mit einer Dokumentenmappe haben Sie das Wichtigste griffbereit und können es im Ernstfall ins Notgepäck stecken.

✓	Dokument	Original	Kopie	Digital
Persönliche Dokumente				
☐	Personalausweis, Reisepass			
☐	Führerschein, Fahrzeugschein und -brief			
☐	Geburts-, Heirats- und Sterbeurkunden, Familienstammbuch			
☐	Zeugnisse, Ausbildungs- und Studiennachweise			
☐	Sozialversicherungsausweis, Rentenbescheide			
Gesundheit und Vorsorge				
☐	Impfpass, Allergiepass, Medikamentenplan			
☐	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung			
☐	Testament (oder Hinweis, wo es hinterlegt ist)			
Geld, Wohnen, Versicherungen				
☐	Versicherungspolizen (Hausrat, Gebäude, Haftpflicht, Leben)			
☐	Mietvertrag, Grundbuchauszug, Eigentumsnachweise			
☐	Kontoverbindungen, Notfallnummern der Banken			
☐	Fotos oder Inventarliste der Wohnung für die Versicherung			
☐	Verträge (Strom, Gas, Telefon, Kredite)			
Kontakte				
☐	Liste wichtiger Telefonnummern auf Papier			
☐	Notfallplan der Familie (Formular im Kapitel Familie)			

So bewahren Sie Ihre Unterlagen auf

- Originale in einer wasserdichten Mappe oder einer feuerhemmenden Dokumentenbox aufbewahren.
- Beglaubigte Kopien bei einer Vertrauensperson außerhalb Ihres Wohnorts hinterlegen.
- Digitale Kopien verschlüsselt auf einem USB-Stick oder in einem sicheren Cloud-Speicher ablegen.
- Mappe einmal im Jahr durchsehen und aktualisieren.
- Bank- und Kreditkarten lassen sich über den Sperr-Notruf **116 116** sperren.



11 Notgepäck

Wenn Sie Ihre Wohnung schnell verlassen müssen, etwa bei Hochwasser, Brand, einem Gefahrstoffunfall oder einer Evakuierung, bleibt keine Zeit zum Packen. Ein fertiges Notgepäck für jede Person spart die entscheidenden Minuten. Ein Rucksack ist praktischer als ein Koffer, weil Sie die Hände frei haben. Für Erwachsene sollte er höchstens 15 Kilogramm wiegen, für Kinder deutlich weniger.



✓	Inhalt	Gepackt / geprüft am
Gesundheit und Dokumente		
☐	Persönliche Medikamente und Medikamentenplan	
☐	Erste-Hilfe-Set	
☐	Dokumentenmappe (siehe Kapitel Wichtige Dokumente)	
☐	Ersatzbrille, Kontaktlinsen, Hörgerätebatterien	
Versorgung		
☐	Proviant für zwei Tage in staubdichter Verpackung	
☐	Gefüllte Trinkflasche	
☐	Essgeschirr, Besteck, Becher, Taschenmesser	
Licht, Information, Geld		
☐	Batterieradio mit Ersatzbatterien	
☐	Taschenlampe oder Stirnlampe	
☐	Handy, Powerbank und Ladekabel	
☐	Bargeld und Kleingeld	



✓	Inhalt	Gepackt / geprüft am
☐	Notizblock, Stift, Telefonliste auf Papier	
Kleidung und Schlafen		
☐	Wäsche und Kleidung für einige Tage	
☐	Regenjacke, feste Schuhe, Mütze, Handschuhe	
☐	Schlafsack oder Decke	
Hygiene und Schutz		
☐	Hygienebeutel (Zahnbürste, Seife, Handtuch, Toilettenpapier)	
☐	FFP2-Masken, Arbeitshandschuhe	
Für Kinder und Haustiere		
☐	Kuscheltier, kleines Spiel, Buch	
☐	Babynahrung, Windeln	
☐	Tierfutter, Leine, Transportbox, Impfausweis des Tieres	

**Tipp**

Stellen Sie das Notgepäck in den Flur, nahe am Ausgang. Prüfen Sie es zweimal im Jahr, zum Beispiel bei der Zeitumstellung im März und Oktober: Passen die Kleider noch, sind Medikamente und Batterien noch gut, ist der Proviant noch haltbar?



12 Richtig handeln bei Gefahr



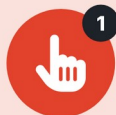
Notruf 112: die fünf W-Fragen

1. **Wo** ist es passiert? (Ort, Straße, Hausnummer, Stockwerk)
2. **Was** ist passiert?
3. **Wie viele** Menschen sind verletzt oder betroffen?
4. **Welche** Verletzungen oder Gefahren gibt es?
5. **Warten** auf Rückfragen. Die Leitstelle beendet das Gespräch, nicht Sie.

Brand in der Wohnung

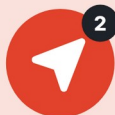
- Ruhe bewahren, alle Personen in der Wohnung warnen und die Feuerwehr unter 112 rufen.
- Einen kleinen Entstehungsbrand dürfen Sie mit Löschdecke oder Feuerlöscher bekämpfen, wenn Sie sich dabei nicht selbst gefährden.
- Brennendes Fett niemals mit Wasser löschen. Deckel drauf, Herd aus.
- Breitet sich Rauch aus: Raum verlassen, Tür schließen, Wohnung verlassen. Keinen Aufzug benutzen.
- Ist das Treppenhaus verraucht, bleiben Sie in der Wohnung. Wohnungstür schließen, Spalten mit nassen Tüchern abdichten, am Fenster bemerkbar machen und 112 anrufen.

Feuerlöscher richtig einsetzen



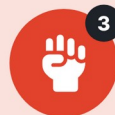
Sichern ziehen

Sicherungsstift am Griff herausziehen.



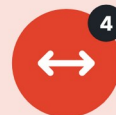
Auf den Brandherd

Düse auf die Flammenbasis richten.



Hebel drücken

Kurz und stoßweise auslösen.



Fläche abdecken

Von vorne und unten, Glut nachbehandeln.

Unwetter, Sturm und Gewitter

- Achten Sie auf Unwetterwarnungen in NINA oder beim Deutschen Wetterdienst.
- Sichern Sie lose Gegenstände auf Balkon und Grundstück. Schließen Sie Fenster und Rollläden.
- Bleiben Sie im Haus und halten Sie Abstand zu Fenstern. Meiden Sie Wälder, Bäume, Gerüste und Freileitungen.
- Bei Gewitter im Freien: nicht unter einzelne Bäume stellen, sondern mit geschlossenen Füßen in die Hocke gehen.
- Im Auto: langsam fahren und an einer sicheren Stelle anhalten, nicht unter Bäumen oder Brücken.



Hochwasser und Starkregen

- Verlassen Sie Keller und Tiefgaragen sofort und betreten Sie sie nicht mehr. Wasser kann Türen zudrücken und unter Strom stehen.
- Schalten Sie den Strom in gefährdeten Räumen ab, solange das gefahrlos möglich ist.
- Bringen Sie Dokumente, Wertsachen, Vorräte und Medikamente in obere Stockwerke. Sichern Sie Heizöltanks.
- Fahren und gehen Sie nicht durch überflutete Straßen. Schon wenig fließendes Wasser kann ein Auto mitreißen.
- Folgen Sie Aufforderungen zur Evakuierung ohne Zögern.

Hitze

- Viel trinken, auch ohne Durst. Mittagshitze meiden, Wohnung tagsüber abdunkeln und nachts lüften.
- Schauen Sie nach älteren und alleinstehenden Nachbarn. Sie trinken oft zu wenig und merken Überhitzung spät.

Gefahrstoffe, Chemieunfall, Rauchwolke

- Gehen Sie sofort in ein geschlossenes Gebäude und holen Sie Menschen von der Straße herein.
- Fenster und Türen schließen, Lüftung und Klimaanlage abschalten, Radio einschalten.
- Bei Gasen, die schwerer sind als Luft, schützen obere Stockwerke besser als Keller. Achten Sie auf die Durchsagen.
- Im Auto: Fenster schließen, Lüftung ausschalten und das nächste Gebäude aufsuchen.
- Haben Haut oder Augen Kontakt mit einem Stoff gehabt, spülen Sie gründlich mit Wasser.

Freisetzung radioaktiver Stoffe

- Bleiben Sie im Gebäude, am besten im Keller oder in einem innen liegenden Raum. Fenster schließen, Lüftung aus.
- Kleidung, die Sie draußen getragen haben, in eine Plastiktüte stecken. Duschen und Haare waschen.
- Haustiere ins Haus holen, Lebensmittel abdecken.
- Nehmen Sie **Jodtabletten nur, wenn die Behörden ausdrücklich dazu auffordern**. Sie schützen ausschließlich die Schilddrüse vor radioaktivem Jod. Für Menschen über 45 Jahren wird die Einnahme nicht empfohlen, weil das Risiko von Nebenwirkungen den Nutzen übersteigt.



13 Bewaffnete Konflikte und Luftalarm

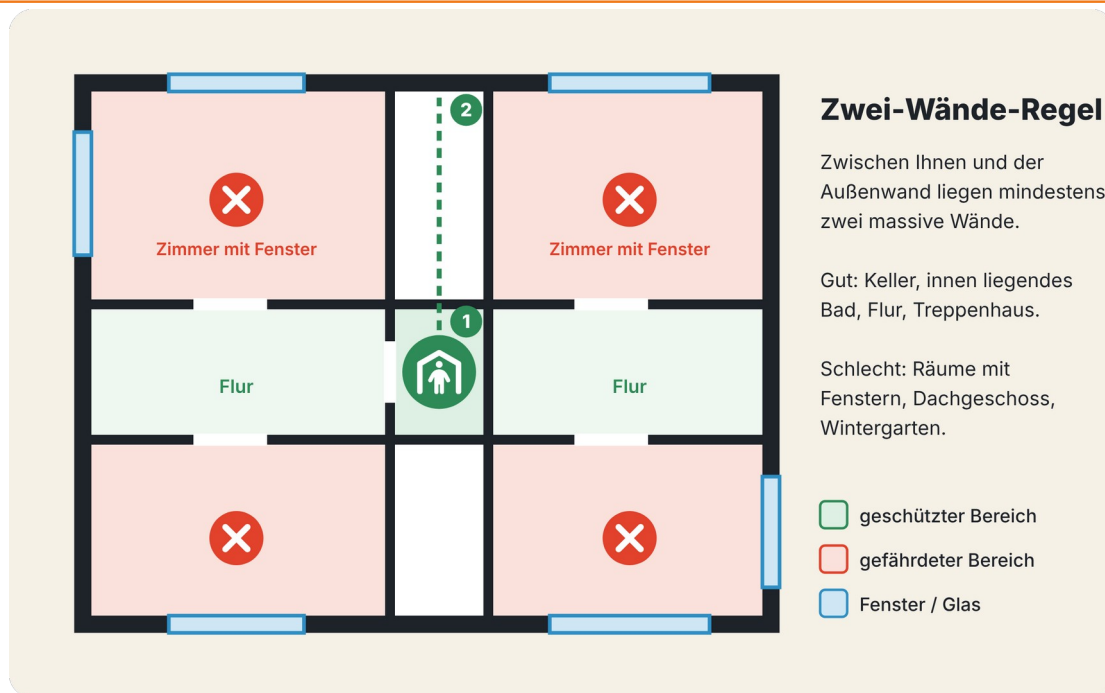
Lange schien ein militärischer Angriff auf Deutschland undenkbar. Bundesregierung und BBK sprechen heute offener darüber und haben ihre Empfehlungen um Hinweise für bewaffnete Konflikte ergänzt. Das ist kein Grund zur Panik, aber ein guter Grund, die wichtigsten Regeln zu kennen. Sie helfen auch bei Explosionen durch Unfälle oder Anschläge.

Moderne Konflikte beginnen selten mit Panzern an der Grenze. Wahrscheinlicher sind Sabotage an Stromnetzen und Bahnanlagen, Cyberangriffe, gezielte Falschinformationen und im Ernstfall Angriffe mit Raketen oder Drohnen. Für Sie zählt deshalb alles, was in diesem Ratgeber steht: Vorrat, Warnung, Notgepäck und ein Plan für die Familie.

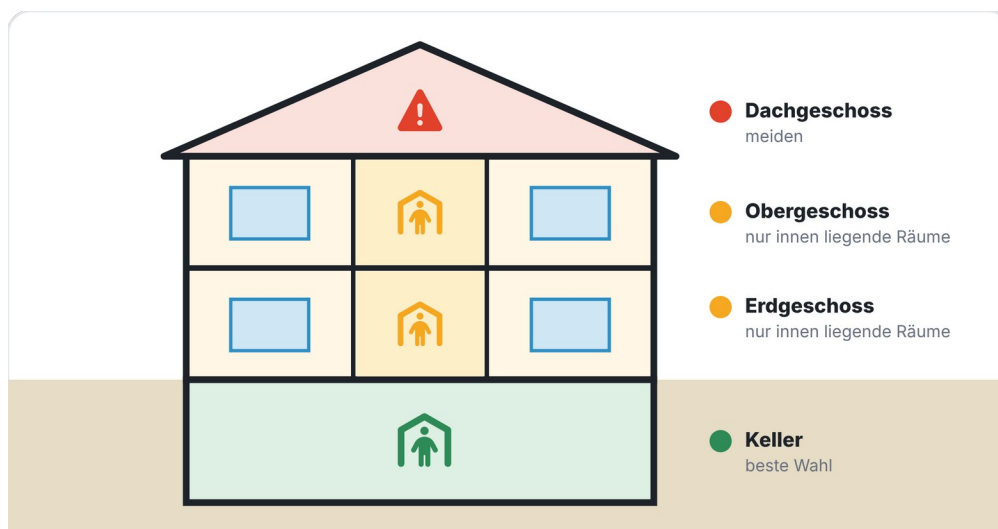
Bei Luftalarm



- Suchen Sie sofort Schutz. Nehmen Sie das Notgepäck nur mit, wenn es direkt griffbereit ist.
- Am besten schützen Keller, Tiefgaragen und U-Bahnhöfe. Dicke Wände und Erdreich halten Druckwellen und Splitter ab.
- In der Wohnung gehen Sie in einen innen liegenden Raum ohne Fenster, etwa Flur, Bad oder Treppenhaus. Halten Sie Abstand zu Fenstern, Glas und Außentüren.
- Meiden Sie das Dachgeschoss und benutzen Sie keinen Aufzug.
- Haben Sie keinen Keller, suchen Sie ein stabiles Gebäude in der unmittelbaren Nähe auf.



Die **Zwei-Wände-Regel** des BBK ist leicht zu merken: Zwischen Ihnen und draußen sollten mindestens zwei massive Wände liegen. Wird die Außenwand beschädigt, fängt die zweite Wand Splitter und Trümmer ab. Je weiter innen ein Raum liegt, desto besser.



Im Freien und im Auto

Erreichen Sie kein Gebäude mehr, suchen Sie Deckung hinter einer massiven Mauer, in einer Bodenmulde oder einem Graben. Legen Sie sich flach auf den Boden und schützen Sie Kopf und Nacken mit den Armen.

Im Auto halten Sie am Straßenrand an, ohne Rettungswege zu blockieren, und gehen in das nächste Gebäude. Ist keines erreichbar, verlassen Sie das Fahrzeug, suchen Deckung abseits der Straße und legen sich flach hin. Ein Auto schützt kaum vor Splittern.

Nach einem Angriff oder einer Explosion

- Bleiben Sie im Schutzraum, bis Entwarnung gegeben wird oder die Behörden etwas anderes sagen.



- Achten Sie danach auf Glasscherben, Trümmer und beschädigte Leitungen. Betreten Sie keine beschädigten Gebäude.
- Riechen Sie Gas: kein Licht einschalten, kein Feuer, keine Klingel. Gebäude verlassen und von draußen 112 anrufen.
- Fassen Sie Munitionsreste, Blindgänger oder Drohnenteile niemals an. Abstand halten, Bereich absperren, Polizei unter 110 verständigen.
- Leisten Sie Erste Hilfe, soweit Sie es sich zutrauen. Starke Blutungen stoppen Sie mit Druck auf die Wunde oder einem Druckverband.
- Informieren Sie Angehörige kurz per SMS oder Messenger. Telefonate belasten die Netze.



Öffentliche Schutzräume

Die Bunker aus der Zeit des Kalten Krieges sind größtenteils aufgegeben. Bund und Länder erfassen derzeit Gebäude, die als öffentliche Schutzorte dienen können, zum Beispiel Tiefgaragen, U-Bahnhöfe und Kellergeschosse öffentlicher Gebäude. Fragen Sie bei Ihrer Gemeinde nach, was in Ihrer Nähe vorgesehen ist, und achten Sie auf Hinweise in den Warn-Apps.

Wenn evakuiert wird

- Folgen Sie den Anweisungen der Behörden und nutzen Sie die angegebenen Wege und Sammelstellen.
- Nehmen Sie Notgepäck, Dokumente und Medikamente mit.
- Schalten Sie Strom, Gas und Wasser ab, wenn Sie dazu aufgefordert werden. Schließen Sie Fenster und Türen.
- Helfen Sie Nachbarn, die allein nicht zurechtkommen, und nehmen Sie Ihre Haustiere mit.
- Sagen Sie Ihrer Kontaktperson, wohin Sie gehen.



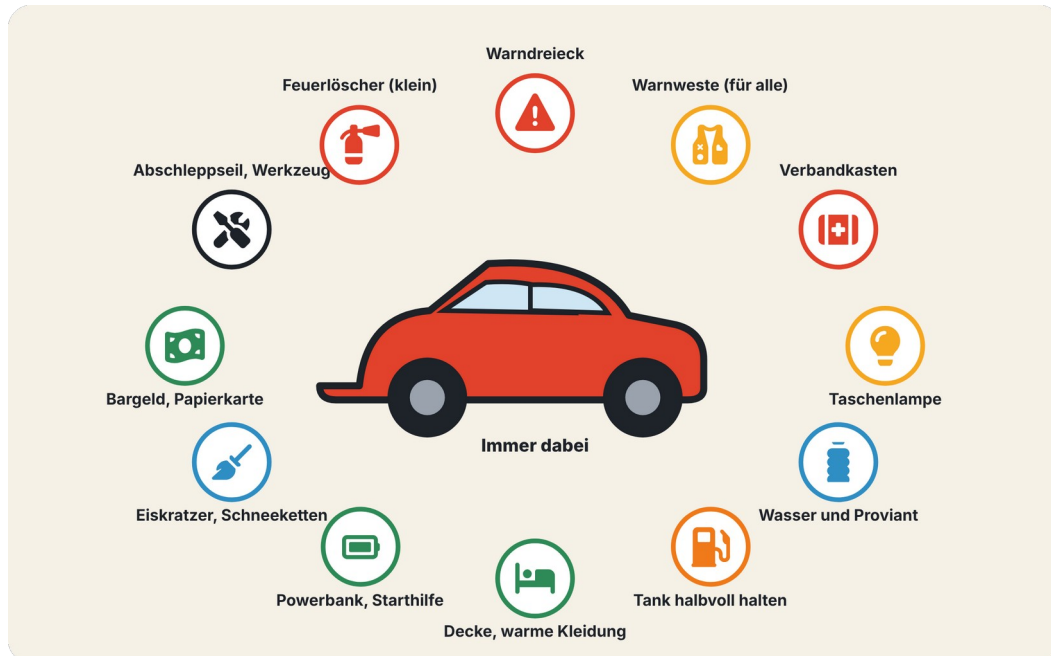
Falschinformationen erkennen

- Prüfen Sie, wer eine Nachricht verbreitet. Verlässlich sind Warn-Apps, Internetseiten der Behörden und der öffentlich-rechtliche Rundfunk.
- Leiten Sie nichts ungeprüft weiter, schon gar keine Nachrichten, die Angst machen oder zu sofortigem Handeln drängen.
- Achten Sie bei Bildern und Videos auf Datum und Ort. Viele stammen aus früheren Ereignissen oder ganz anderen Ländern.
- Im Zweifel: abwarten, bis eine amtliche Quelle die Meldung bestätigt.



14 Unterwegs und mit dem Auto

Eine Krise erwischt einen nicht immer zu Hause. Wer pendelt oder längere Strecken fährt, sollte das Auto als rollende Notausrüstung sehen. Ein paar Dinge gehören fest hinein, dann ist man auch unterwegs nicht hilflos.



Immer an Bord

- Warndreieck und eine Warnweste für jede Person, nicht nur für den Fahrer. Verbandkasten und Feuerlöscher regelmäßig prüfen.
- Im Winter zusätzlich Decke, warme Kleidung, Handschuhe, Eiskratzer und bei Bedarf Schneeketten.
- Etwas Wasser und haltbarer Proviant, eine Taschenlampe, eine Powerbank und ein Ladekabel.
- Halten Sie den Tank mindestens halb voll. Bei Stromausfall können Tankstellen nicht pumpen.

Wenn Sie liegen bleiben oder im Stau stehen

- Fahren Sie an eine sichere Stelle, schalten Sie die Warnblinkanlage ein und stellen Sie das Warndreieck in ausreichendem Abstand auf.
- Ziehen Sie die Warnweste an, bevor Sie aussteigen, und warten Sie hinter der Leitplanke, nicht im Auto und nicht auf der Fahrbahn.
- Auf der Autobahn führen Pfeile auf den Leitpfosten zur nächsten Notrufsäule. Über sie erreicht man Hilfe auch ohne Handynet.
- Bei Schnee und Kälte: Motor nur kurz zum Heizen laufen lassen und darauf achten, dass der Auspuff frei ist. Sonst sammelt sich Kohlenmonoxid im Innenraum.

Strom, Tanken und das E-Auto

Ein geladenes Handy und ein voller Tank sind die beste Vorsorge für unterwegs. Das Auto kann über einen Adapter Handys und Powerbanks laden, aber lassen Sie den Motor dafür nie in einer



geschlossenen Garage laufen. Wer ein E-Auto fährt, lädt es bei angekündigten Krisenlagen rechtzeitig voll, denn Ladesäulen brauchen Strom und fallen bei einem Blackout aus.



15 Kommunikation, wenn die Netze ausfallen

Bei einer großflächigen Lage brechen Handynetz, Festnetz und Internet oft als Erstes zusammen, teils weil der Strom fehlt, teils weil alle gleichzeitig telefonieren wollen. Dann wissen Angehörige häufig nicht, wo die anderen sind. Ein einfacher Plan, den alle kennen, nimmt in dieser Lage den größten Druck.



SMS statt Anruf

Kurznachrichten kommen durch, wenn Telefonate das Netz überlasten.



Feste Treffpunkte

Einen Ort in der Nähe und einen außerhalb des Viertels vereinbaren.



Kontakt außerhalb

Eine Person in einer anderen Region als zentrale Anlaufstelle.



Radio hören

Batterie- oder Kurbelradio bringt amtliche Durchsagen ohne Netz.

- Schreiben Sie eine SMS statt zu telefonieren. Kurznachrichten kommen oft noch durch, wenn Gespräche das Netz überlasten.
- Vereinbaren Sie feste Treffpunkte: einen in der Nähe der Wohnung und einen außerhalb des Viertels, falls die Gegend nicht erreichbar ist.
- Bestimmen Sie eine Kontaktperson in einer anderen Region. Oft kommt ein Anruf dorthin durch, wenn es vor Ort nicht klappt. Alle melden sich bei dieser Person.
- Legen Sie eine Telefonliste auf Papier an. Im Handy gespeicherte Nummern nützen nichts, wenn der Akku leer ist.
- Hören Sie Radio. Ein Batterie- oder Kurbelradio bringt amtliche Durchsagen auch ohne Netz und Strom.



So hält der Handy-Akku länger

- Bildschirm dunkel stellen und den Stromsparmodus einschalten.
- Steht kein Netz zur Verfügung, in den Flugmodus schalten. Sonst sucht das Handy ständig nach Empfang und leert den Akku schnell.
- Nicht benötigte Apps, WLAN und Bluetooth ausschalten.
- Eine geladene Powerbank bereithalten und das Handy nur kurz für das Nötigste nutzen.



16 Familie, Nachbarschaft und seelische Gesundheit

Wenn das Handynetz ausfällt, wissen Familienmitglieder oft nicht, wo die anderen sind. Ein Plan, den alle kennen, nimmt in dieser Lage viel Druck heraus. Füllen Sie das Formular gemeinsam aus und hängen Sie eine Kopie an den Kühlschrank.

Unser Notfallplan

Treffpunkt in der Nähe der Wohnung

Treffpunkt außerhalb des Wohnviertels

Kontaktperson außerhalb der Region (Name, Telefon)

Hausarztpraxis

Apotheke

Schule / Kita

Arbeitgeber

Vermieter / Hausverwaltung

Nachbarn mit Ersatzschlüssel

Tierarzt

Versicherung (Hausrat, Gebäude)

Hauptabsperrung Wasser befindet sich

Sicherungskasten befindet sich

Gasabsperrhahn befindet sich

Kinder

Kinder spüren, wenn Erwachsene beunruhigt sind. Erklären Sie ehrlich und altersgerecht, was los ist, ohne Einzelheiten, die Angst machen. Feste Abläufe beim Essen und Schlafen geben Halt. Lassen Sie Kinder bei der Vorsorge mithelfen, etwa beim Packen ihres eigenen Notgepäcks, und begrenzen Sie Nachrichten und Bilder.

Ältere Menschen und Menschen mit Behinderung

Denken Sie an Hilfsmittel wie Rollator, Hörgerät oder Brille samt Ersatzbatterien. Wer auf Strom für ein medizinisches Gerät angewiesen ist, etwa ein Sauerstoffgerät oder eine Heimbeatmung, spricht am



besten jetzt schon mit dem Pflegedienst und dem Hersteller über einen Notbetrieb. Klären Sie, wer im Notfall nach Ihnen schaut.

Haustiere

Planen Sie Futter und Wasser für mindestens zehn Tage ein. Transportbox, Leine, Impfausweis und ein aktuelles Foto des Tieres gehören ins Notgepäck. Nicht jede Notunterkunft nimmt Tiere auf; fragen Sie bei einer Evakuierung nach.

Nachbarschaft

In den ersten Stunden einer Krise helfen meist die Menschen nebenan. Wer weiß, wer im Haus allein lebt, im Rollstuhl sitzt oder kleine Kinder hat, kann gezielt helfen. Tauschen Sie Telefonnummern aus und verabreden Sie, wer bei einem Alarm bei wem klingelt.

Seelisch gesund bleiben

Eine Ausnahmesituation belastet auch, wenn körperlich nichts passiert. Angst, Gereiztheit, Schlafprobleme und das Gefühl, ständig Nachrichten verfolgen zu müssen, sind normale Reaktionen. Ein paar Dinge helfen, den Kopf freizuhalten.

- Halten Sie an einem Tagesablauf fest, mit festen Zeiten für Essen, Schlaf und Pausen.
- Begrenzen Sie die Zeit mit Nachrichten und bedrückenden Bildern. Einmal am Tag informiert reicht meist.
- Bleiben Sie in Kontakt und reden Sie über das, was Sie beschäftigt. Kleine, erledigbare Aufgaben geben ein Gefühl von Kontrolle zurück.
- Bewegung, frische Luft und der Austausch mit anderen helfen mehr, als man denkt.

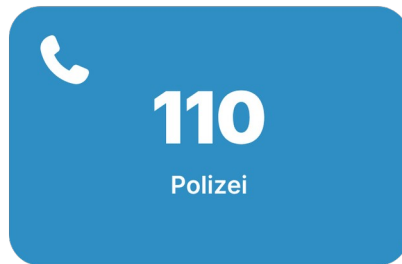


Auf sich selbst achten

Angst und Anspannung sind normale Reaktionen auf eine Ausnahmesituation. Es hilft, im Gespräch zu bleiben, sich nicht pausenlos mit Nachrichten zu beschäftigen und kleine Aufgaben zu erledigen. Wer Unterstützung braucht, erreicht die TelefonSeelsorge kostenlos und rund um die Uhr unter **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**. Kinder und Jugendliche können sich an die Nummer gegen Kummer unter **116 111** wenden.



17 Notrufnummern und Notfallkarte



Weitere wichtige Nummern	Nummer	Hinweis
Giftnotruf (je nach Bundesland)		bitte eintragen
TelefonSeelsorge	0800 111 0 111	kostenlos, rund um die Uhr
TelefonSeelsorge	0800 111 0 222	kostenlos, rund um die Uhr
Nummer gegen Kummer (Kinder, Jugendliche)	116 111	kostenlos
Sperr-Notruf für Karten	116 116	Bank- und Kreditkarten
Notruf-App für Gehörlose	nora	vorher einrichten
Störung Strom / Gas / Wasser (Stadtwerke)		bitte eintragen
Stadt- oder Gemeindeverwaltung		bitte eintragen

Notfallkarte zum Ausschneiden

Füllen Sie für jede Person eine Karte aus, schneiden Sie sie aus und tragen Sie sie im Portemonnaie oder im Notgepäck.

NOTFALLKARTE		NOTFALLKARTE	
Name		Name	
Geburtsdatum		Geburtsdatum	
Adresse		Adresse	
Blutgruppe		Blutgruppe	
Allergien		Allergien	
Medikamente		Medikamente	
Vorerkrankungen		Vorerkrankungen	
Im Notfall anrufen		Im Notfall anrufen	
Telefon		Telefon	



Weitere Informationen

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: bbk.bund.de. Dort gibt es den Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ kostenlos zum Herunterladen und Bestellen.
- Warn-App NINA: kostenlos für Android und iOS
- Vorratskalkulator: ernaehrungsvorsorge.de
- Unwetterwarnungen: dwd.de, Hochwasser: hochwasserzentralen.de
- Strahlenschutz und Jodtabletten: bfs.de
- Erste-Hilfe-Kurse bieten DRK, ASB, Johanniter, Malteser und DLRG an.

Hinweis

Herausgegeben von Christian Zerner, Brandinspektor, brandinspektor.com. Private Veröffentlichung, keine amtliche Information einer Feuerwehr oder Behörde. Alle Angaben nach bestem Wissen, ohne Gewähr, Stand Oktober 2026. Im Ernstfall gelten die Anweisungen von Polizei, Feuerwehr und Katastrophenschutz.

Grundlagen: Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ des BBK (Ausgabe Oktober 2025), Hinweise des Bundesamts für Strahlenschutz sowie die Erste-Hilfe-Empfehlungen des Deutschen Roten Kreuzes und des German Resuscitation Council (Stand 2024). Die Erste-Hilfe-Angaben ersetzen keinen Kurs. Illustrationen: eigene Darstellung; Symbole: Font Awesome Free (CC BY 4.0). Weitergabe und Nachdruck für nicht kommerzielle Zwecke sind ausdrücklich erwünscht.