

Grundausstattung für den Notfall

Die Basis für Zuhause: Wasser, Nahrung, Licht, Wärme, Hygiene. Hake ab, was du schon hast, und ergänze, was fehlt. Prüfe Verfallsdaten und Batterien einmal im Jahr.

- ☐ Trinkwasser: 2 Liter pro Person und Tag (1,5 l trinken + 0,5 l kochen), Ziel 10 Tage = 20 Liter
- ☐ Haltbare Lebensmittel für 10 Tage (ca. 2.200 kcal pro Person und Tag)
- ☐ Taschenlampe/Stirnlampe plus Ersatzbatterien
- ☐ Kurbel- oder Batterieradio
- ☐ Erste-Hilfe-Set (Verbandkasten, Handschuhe, Rettungsdecke)
- ☐ Persönliche Medikamente (Vorrat mit Arzt/Apotheke abstimmen)
- ☐ Hygieneartikel (Seife, Feuchttücher, Müllbeutel, Toilettenpapier)
- ☐ Powerbank(s) und Ladekabel
- ☐ Campingkocher mit Brennstoff (nur im Freien oder gut belüftet nutzen)
- ☐ Decken, Schlafsäcke, warme Kleidung
- ☐ Multitool, Streichhölzer/Feuerzeug
- ☐ Kopien wichtiger Dokumente und etwas Bargeld in kleinen Scheinen
- ☐ Bedarf für Kinder, Babys und Haustiere (falls vorhanden)

Notfallrucksack (Packliste)

Für den Fall, dass du dein Zuhause schnell verlassen musst. Hake ab, was du schon hast, und ergänze, was fehlt. Prüfe Verfallsdaten und Batterien einmal im Jahr.

- ☐ Trinkwasser (mind. 1,5 Liter) und Snacks/Energieriegel
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Taschenlampe/Stirnlampe
- ☐ Erste-Hilfe-Set und Rettungsdecke
- ☐ Wetterfeste Kleidung, Ersatzwäsche, feste Schuhe, Mütze, Handschuhe
- ☐ Wasserdichte Dokumentenmappe (Ausweiskopien, Versicherungen, Impfpass)
- ☐ Bargeld in kleinen Scheinen
- ☐ Powerbank und Ladekabel
- ☐ Kleines Kurbel-/Batterieradio
- ☐ Multitool
- ☐ Hygieneartikel
- ☐ Trillerpfeife
- ☐ Leichter Schlafsack oder Isomatte
- ☐ Ersatzbrille, Ersatzschlüssel, Papierkarte der Region

Blackout-Vorsorge

Für längere Stromausfälle: Licht, Wärme, Kochen, Information. Hake ab, was du schon hast, und ergänze, was fehlt. Prüfe Verfallsdaten und Batterien einmal im Jahr.

- ☐ Radio (Kurbel/Batterie) und Ersatzbatterien
- ☐ LED-Lampen (sicherer als Kerzen)
- ☐ Kerzen/Teelichter nur mit sicherem Halter und nie unbeaufsichtigt
- ☐ Powerbanks, ggf. Powerstation
- ☐ Kocher mit Brennstoff (nur im Freien/gut belüftet, nie Grill oder Aggregat in Räumen: Lebensgefahr durch Kohlenmonoxid)
- ☐ CO-Warnmelder bei Kamin, Ofen oder Gasgerät
- ☐ Lebensmittel, die ohne Kochen essbar sind
- ☐ Trinkwasser-Vorrat, Wasserfilter oder Aufbereitungstabletten
- ☐ Decken und Schlafsäcke
- ☐ Bargeld (Karten- und Automatenzahlung können ausfallen)
- ☐ Auto-Tank möglichst nicht leer fahren
- ☐ Analoges Telefon oder Handy mit geladenem Akku

Lebensmittel- & Wasservorrat

Ein 10-Tage-Vorrat nach Empfehlung des BBK. Hake ab, was du schon hast, und ergänze, was fehlt. Prüfe Verfallsdaten und Batterien einmal im Jahr.

- ☐ Wasser/Getränke: 20 Liter pro Person für 10 Tage
- ☐ Getreide, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln
- ☐ Gemüse und Hülsenfrüchte (Konserven, Trockenware)
- ☐ Obst (Konserven, Trockenobst, Nüsse)
- ☐ Milch und Milchprodukte (H-Milch, Hartkäse)
- ☐ Fisch, Fleisch, Eier (Konserven, Volleipulver)
- ☐ Speiseöl und Fette
- ☐ Salz, Zucker, Gewürze, Brühe
- ☐ Kaffee, Tee, Schokolade (Moral!)
- ☐ Spezialnahrung (Baby, Diabetes, Allergien) und Tierfutter
- ☐ Dosenöffner, Geschirr, Besteck (Einweg ok)
- ☐ Vorrat im Alltag mitverbrauchen und auffüllen („lebender Vorrat“)
- ☐ Mengen berechnen: ernaehrungsvorsorge.de → Vorratskalkulator

Erste-Hilfe-Ausrüstung

Verbandmaterial und Basis-Medizin für Zuhause und unterwegs. Hake ab, was du schon hast, und ergänze, was fehlt. Prüfe Verfallsdaten und Batterien einmal im Jahr.

- ☐ Verbandkasten (z. B. nach DIN 13157)
- ☐ Pflaster, Mullbinden, Kompressen, Dreieckstuch
- ☐ Rettungsdecke
- ☐ Einmalhandschuhe, Beatmungsmaske
- ☐ Schere, Pinzette, Zeckenzange
- ☐ Desinfektionsmittel (Spray oder Tücher)
- ☐ Brand- und Wundgel
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Schmerz- und Fiebermittel (Auswahl mit Arzt/Apotheke abstimmen)
- ☐ Dauermedikamente mit Medikamentenplan
- ☐ Erste-Hilfe-Kurs alle 2–3 Jahre auffrischen
- ☐ Verfallsdaten einmal im Jahr prüfen

Schutz & Sicherheit

Sicher im Haus und auf dem Weg: Brand, Einbruch, Hochwasser. Hake ab, was du schon hast, und ergänze, was fehlt. Prüfe Verfallsdaten und Batterien einmal im Jahr.

- ☐ Rauchmelder in jedem Schlaf- und Flurbereich, Batterie jährlich testen
- ☐ Feuerlöscher oder Löschdecke griffbereit
- ☐ CO-Warnmelder (bei Kamin, Ofen, Gasgerät)
- ☐ Tür- und Fenstersicherungen prüfen
- ☐ Fluchtwege frei halten
- ☐ Hauptabspernung für Strom, Gas und Wasser kennen
- ☐ Trillerpfeife zum Signalgeben
- ☐ Warnweste/Reflektoren
- ☐ Handy mit gespeicherten Notrufnummern
- ☐ Hochwassergefährdet? Sandsäcke, Rückstauklappe, Wertsachen nach oben
- ☐ Treffpunkt für die Familie festlegen
- ☐ Nachbarn kennen und Hilfe absprechen

Kommunikation & Informationen

Informiert bleiben und erreichbar sein, auch ohne Strom. Hake ab, was du schon hast, und ergänze, was fehlt. Prüfe Verfallsdaten und Batterien einmal im Jahr.

- ☐ NINA-App installiert, eigene Orte gespeichert
- ☐ DWD-WarnWetter-App installiert
- ☐ Cell Broadcast (Warnung aufs Handy) in den Einstellungen aktiv lassen
- ☐ Kurbelradio oder Batterieradio, ggf. Autoradio
- ☐ Powerbanks, Ladekabel, Autoladegerät
- ☐ Wichtige Kontakte auf Papier
- ☐ Kontaktperson außerhalb der Region vereinbaren
- ☐ Papierkarte der Region
- ☐ Walkie-Talkies (PMR446, lizenzfrei)
- ☐ Notruf-App nora kennen (Notruf auch ohne Sprechen)
- ☐ Nachbarschaft: wer braucht Hilfe?

Dokumente & Notfallplan

Wichtige Unterlagen griffbereit und ein Plan für die Familie. Hake ab, was du schon hast, und ergänze, was fehlt. Prüfe Verfallsdaten und Batterien einmal im Jahr.

- ☐ Kopien: Personalausweis/Reisepass, Führerschein
- ☐ Versicherungspolicen und Vertragsnummern
- ☐ Impfpass, Allergieausweis, Medikamentenplan
- ☐ Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (Kopie)
- ☐ Bank- und Kartendaten notiert (Sperr-Notruf 116 116)
- ☐ Mietvertrag/Grundbuchauszug (Kopie)
- ☐ Wichtige Fotos und Daten auf USB-Stick oder Festplatte
- ☐ Wasserdichte Dokumentenmappe
- ☐ Notfallkontakte auf Papier
- ☐ Familien-Notfallplan: Treffpunkt, Aufgaben, Kontaktperson
- ☐ Plan einmal im Jahr gemeinsam durchgehen