

# Resilienz und Krisenvorsorge – umfassender Ratgeber für den Notfall

**Niemand** hofft auf Katastrophen – doch wer klug ist, bereitet sich dennoch darauf vor. Ob Stromausfall, Hochwasser oder plötzliche Evakuierung: Mit der richtigen **Krisenvorsorge** bleibst du gelassen und handlungsfähig. In diesem umfassenden Blogbeitrag erfährst du alles Wichtige zum Thema Resilienz und Notfallvorsorge – **humorvoll verpackt**, aber sachlich fundiert. Wir geben dir konkrete Tipps, Checklisten und einen Rundumblick über *alle* relevanten Szenarien (von ABC-Unfall bis Straßenkrawalle). So wirst du zum „Prepper light“ – ohne Aluhut, aber mit einem beruhigenden Gefühl der Sicherheit im Hinterkopf. Los geht's!

## Warum Krisenvorsorge? – Verantwortung statt Hamsterkäufe

Vielleicht denkst du: „*Vorsorge für den Katastrophenfall – ist das nicht übertrieben?*“ Keine Sorge: Es geht **nicht** um Panikmache oder wildes Hamstern, sondern um durchdachte Vorbereitung. Der Unterschied ist wichtig: Beim panischen Hamsterkauf werden Waren **impulsiv und unsolidarisch** gehortet, oft weit über den Eigenbedarf hinaus. Ein persönlicher **Notvorrat** hingegen wird in *sicheren Zeiten gezielt* angelegt – jeder einzelne Bürger kann so im Ernstfall ein Stück weit für sich selbst sorgen <sup>1</sup>. Das entlastet sogar die Gemeinschaft, da alle vorbereitet sind und Engpässe besser überbrückt werden können <sup>2</sup>.

Krisenvorsorge bedeutet schlicht: **Verantwortung übernehmen** – für dich, deine Familie und auch deine Mitmenschen. Schon **3 Tage** Selbstversorgung helfen, im Falle einer Krise nicht direkt auf fremde Hilfe angewiesen zu sein <sup>3</sup>. Optimal sind sogar **10 Tage** Notvorrat, den du am besten als „*lebenden Vorrat*“ anlegst (dazu gleich mehr) <sup>3</sup>. Du musst dafür weder Keller noch Bunker haben; auch in kleinen Wohnungen lässt sich mit etwas Kreativität Vorrat unterbringen (Stichwort: Getränkeboxen als Möbel nutzen) <sup>4</sup> <sup>5</sup>.

Und das Beste: Du profitierst oft schon **im Alltag** von deiner Vorsorge. Erkältung erwischt? Schneesturm draußen? Du hast alles Nötige daheim und kannst entspannt auf dem Sofa bleiben, während andere zum Supermarkt hetzen. Krisenvorsorge ist also wie eine Versicherung: Man hofft, sie nie zu brauchen – aber man ist heilfroh, wenn doch mal der *Ernstfall* eintritt.

## Mögliche Krisenszenarien – was kann passieren?

Das Leben ist voller Überraschungen, leider auch unerfreulicher. Hier ein Überblick über **Krisenszenarien**, für die du gewappnet sein solltest – von Alltagsnotfällen bis zu größeren Katastrophen. (Keine Sorge, die *Zombie-Apokalypse* bleibt aus – hoffen wir's zumindest.)

- **Hochwasser:** Wohnst du in Flussnähe oder einem Gebiet mit Starkregen-Risiko? Hochwasser können Häuser überfluten und ganze Straßenzüge unpassierbar machen. Jedes Jahr treten irgendwo Überschwemmungen auf – sei es durch Schneeschmelze oder extreme Regenfälle <sup>6</sup>. Wichtig ist, Warnungen der Behörden ernst zu nehmen, gefährdete Gebiete rechtzeitig zu verlassen und dein Hab und Gut soweit möglich zu sichern <sup>7</sup>. (Detaillierte Tipps zum Hochwasserschutz folgen unten.)

- **Brand:** Ein Hausbrand zählt zu den schlimmsten Vorfällen im Alltag. Ursachen gibt es viele – von Elektrikfehlern über vergessene Kerzen bis hin zu Fettbränden in der Küche <sup>8</sup>. Rauchmelder sind hier echte Lebensretter, da sie dich *rechtzeitig* wecken, falls es nachts brennt <sup>9</sup>. Wenn's brennt, gilt: Menschenrettung geht vor Gegenstände! Notruf **112** absetzen, Mitbewohner warnen, Wohnung verlassen. Dein gepackter Notfallrucksack ist in diesem Moment Gold wert – aber versuche **nie**, noch schnell Habseligkeiten zu retten und bringe dich damit in Gefahr <sup>10</sup>. Lieber mit leeren Händen dem Feuer entkommen, als mit vollem Arm nicht mehr rauszukommen.
- **Stromausfall:** Plötzlich geht das Licht aus – und mit ihm Fernseher, Heizungen, Telefon, Internet... Erst dann merken wir, wie abhängig wir vom Strom sind <sup>11</sup>. Meist ist ein **Blackout** nach ein paar Stunden behoben, aber es kann in Ausnahmefällen auch mal mehrere Tage dauern <sup>11</sup>. In dieser Zeit heißt es: improvisieren. Taschenlampen statt Deckenfluter, Gaskocher statt E-Herd, Batterieradio statt Netflix. Ein Stromausfall im Winter bedeutet zudem Kälte – also warme Decken, Pullis und vielleicht einen Campingheizer bereithalten. Weiter unten erfährst du, wie du dich auf längere Energieausfälle vorbereitest.
- **ABC-Unfälle/Gefahrstoffunfälle:** Das Kürzel steht für **atomare, biologische, chemische** Gefahren – heute meist CBRN genannt <sup>12</sup>. Darunter fallen z.B. Unfälle in Chemiewerken, Zugunglücke mit Gefahrgut, Gaslecks oder sogar (in seltenen Fällen) Störfälle in Kernkraftwerken. Tritt ein solches Ereignis ein, heißt es *Ruhe bewahren und Anweisungen folgen*. Meist warnen Sirenen, Lautsprecherdurchsagen oder Warn-Apps die Bevölkerung. **Schließe Fenster und Türen**, stelle Lüftungen/Klimaanlagen ab und *bleib im Haus*, bis Entwarnung kommt <sup>13</sup> <sup>14</sup>. Bei austretenden Chemikalien oder radioaktiven Stoffen kann es sinnvoll sein, einen innenliegenden Raum (ohne Fenster) oder den Keller aufzusuchen <sup>15</sup>. Benutze vorhandene Atemschutzmasken (auch einfache OP-/FFP-Masken oder ein Tuch vor Mund und Nase bieten einen gewissen Schutz) <sup>16</sup>. Draußen unterwegs? Dann bewege dich **quer zur Windrichtung** aus der Gefahrenwolke heraus und suche schnell Schutz in einem Gebäude <sup>17</sup>. Warte die offiziellen Durchsagen ab – sie informieren, wann die Luft wieder rein ist. Solche Szenarien klingen beängstigend, sind aber zum Glück selten. Mit dem Wissen um richtiges Verhalten steigerst du deine Resilienz deutlich.
- **Bombenentschärfung/Evakuierung:** In vielen deutschen Städten kommt es immer wieder vor: Bei Bauarbeiten wird eine alte **Weltkriegsbombe** gefunden, die entschärft werden muss. Dann werden oft ganze Viertel evakuiert – tausende Menschen müssen für einige Stunden ihre Wohnungen verlassen. Auch andere Gründe können Evakuierungen nötig machen (z.B. ein Gasleck in der Nachbarschaft oder ein drohender Dammbbruch). Die Zeit zur Vorbereitung ist dann knapp. Damit du nicht in Panik gerätst, solltest du **jetzt schon** einen Plan haben: Wohin könntest du vorübergehend gehen (Freunde, Verwandte, Sammelunterkunft)? Wie kommst du dort hin? Und was nimmst du mit? In solchen Fällen zeigt sich der Wert deines gepackten Fluchtrucksacks und deiner Dokumentenmappe – alles Wichtige ist griffbereit <sup>18</sup> <sup>19</sup>. Wenn die Polizei an der Tür klingelt und zur Evakuierung auffordert, schnappst du dir deine Sachen und bist *ruckzuck* startklar, während der Nachbar noch hektisch seinen Wohnzimmerschrank durchwühlt.
- **Straßenkrawalle und Unruhen:** Gesellschaftliche Krisen gehören leider auch zum möglichen Spektrum – seien es Demonstrationen, die aus dem Ruder laufen, Ausschreitungen bei Fußballspielen oder andere Unruhen. Für den Otto Normalbürger heißt das vor allem: **Gebiet meiden!** Informiere dich über Radio, Internet oder Warn-Apps, welche Gegenden betroffen sind, und halte dich fern. Sollten Krawalle vor deiner Haustür stattfinden, ist es klug, Fenster und Türen geschlossen zu halten, Rollläden runterzufahren und das Haus nicht zu verlassen, bis sich

die Lage beruhigt. Habe einen kleinen Vorrat zu Hause, damit du nicht ausgerechnet jetzt zum Einkaufen musst – es könnte gefährlich sein oder Läden könnten geschlossen bleiben. Im Zweifel: lieber ein Abendbrot aus der Notfallküche als mitten im Tumult festzustecken. Und keine Sorge – in den allermeisten Fällen beruhigt sich die Lage nach kurzer Zeit wieder. Ein bisschen Humor zum Schluss: Betrachte es als Zwangs-Netflix-Abend – mit Snacks aus dem Notvorrat und dem besten Unterhaltungsprogramm, das dein akkubetriebener Radio zu bieten hat .

Natürlich gibt es noch weitere Szenarien (z.B. **Unwetter** wie Orkan, heftiger Schneefall oder **Hitze-Wellen**), aber vieles davon überschneidet sich mit den obigen Kategorien. Gegen Sturm hilft z.B. ähnliche Vorsorge wie gegen Hochwasser (Haus sichern, Vorräte lagern), gegen Hitze hilft Trinkwasser auf Vorrat und Nachbarschaftshilfe für Ältere. Im Folgenden konzentrieren wir uns auf die Kernelemente der Krisenvorsorge, die *für alle Lagen* nützlich sind.

## Notfall-Vorrat anlegen: 72 Stunden (und mehr) autark überleben

Beginnen wir mit dem **Notvorrat** an Lebensmitteln und Getränken – der Basis deiner Selbstversorgung. Stell dir vor, Supermärkte haben geschlossen oder sind leergekauft, das Wasser bleibt aus dem Hahn weg... Klingt dramatisch, aber genau darauf zielt die Vorratsempfehlung ab. Laut Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) solltest du Vorräte für mindestens **10 Tage** anlegen. Falls dir das viel vorkommt: Ein Start mit **3 Tagen (72 Stunden)** ist schon enorm hilfreich <sup>3</sup> . Von dort aus kannst du deinen Vorrat Schritt für Schritt ausbauen <sup>3</sup> .

**Wie viel brauche ich?** Rechne pro Person mit **mindestens 2 Litern Flüssigkeit pro Tag** – besser mehr. Ein Erwachsener benötigt etwa 1,5 Liter Trinkflüssigkeit täglich zum Überleben, plus 0,5 Liter fürs Kochen und Hygiene <sup>20</sup> . Plane also ca. **2 Liter Wasser pro Tag und Kopf** ein, wobei auch Säfte oder Getränke wie Tee mitgezählt werden können <sup>20</sup> . Wasser ist aber das A und O, vor allem wenn die Leitungen ausfallen.

**Welche Lebensmittel?** Setze auf Lebensmittel, die **lange haltbar** sind, **ohne Kühlung** auskommen und idealerweise **ohne Kochen** verzehrt werden können <sup>21</sup> <sup>22</sup> . Hintergrund: Bei einem Stromausfall fallen Kühl- und Kochmöglichkeiten weg. Du brauchst also Essen, das nicht verdirbt und im Zweifel kalt schmeckt. Ein paar gute Beispiele zur Vorratshaltung <sup>23</sup> :

- **Wasser** (in Flaschen oder Kanistern; absolut essentiell!)
- **Konserven** aller Art: Suppen, Eintöpfe, Gemüse, Obst, Wurst/Fleisch, Fisch in Dosen – was dir schmeckt. (Dose nur **nicht ohne** Dosenöffner, also den auch bereithalten )
- **Trockenvorräte:** Reis, Nudeln, Linsen, Haferflocken, Zwieback, Knäckebrötchen. (Nudeln/Reis brauchen zwar Kochen, aber sind lange haltbar. Kannst du bei Stromausfall auf einem Gaskocher zubereiten – dazu gleich mehr.)
- **Snacks/Energielieferanten:** Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenfrüchte <sup>23</sup> – alles, was direkt essbar ist und Kalorien liefert.
- **Brotaufstriche & Co:** Haltbare Sachen wie Hartkäse (hält sich kühl einige Tage), Salami, Nussmus, Honig, Erdnussbutter, Marmelade, etc.
- **Getreideprodukte & Fertiggerichte:** Dosenbrot oder -kuchen, Instantgerichte, die nur Wasser brauchen (Instant-Kartoffelpüree, 5-Minuten-Terrine, etc.), Tütensuppen.
- **Für Kinder:** Babynahrung, Milchpulver falls benötigt.
- **Für Haustiere:** Nicht die Vierbeiner vergessen! Ausreichend Futter und Wasser auch für sie einplanen.
- **Besonderes:** Berücksichtige Allergien oder spezielle Diäten in deinem Haushalt <sup>24</sup> . Diabetiker z.B. brauchen entsprechende Lebensmittel, Allergiker Ersatzprodukte.

Ein kleiner Tipp: Kauf *nur*, was du auch wirklich isst. Der ganze Vorrat bringt nichts, wenn er am Ende ungenutzt verdirbt. Deshalb eignet sich das „**lebende Vorrat**“-Prinzip: Integriere den Notvorrat in deinen Alltag. Heißt: Ab und zu von den Lagerbeständen essen und beim Einkaufen das Verbrauchte nachkaufen <sup>25</sup> <sup>26</sup> . So rotiert der Vorrat automatisch, und nichts wird alt. Stell neue Einkäufe immer **nach hinten** im Regal und verbräuche ältere zuerst – FIFO-Prinzip (first in, first out) <sup>27</sup> .

**Kochen ohne Strom:** Überlege dir *vorab*, wie du im Blackoutfall warmes Essen oder heißes Wasser zubereiten könntest. Ideal ist ein **Campingkocher** mit Gaskartuschen <sup>28</sup> . Ein Outdoor-Gaskocher ist klein, günstig und im Freien oder gut gelüfteten Räumen nutzbar (Vorsicht: nie unbemerkt Gas ausströmen lassen, Erstickungs- und Explosionsgefahr!). Alternativ gehen auch Spirituskocher oder zur Not ein Grill (nur draußen!). Wichtig: immer genug Brennmaterial (Gaskartuschen, Spiritus, Kohle) vorrätig haben. Und sollte all das fehlen, plane Mahlzeiten, die **ohne Kochen** auskommen – beispielsweise Brot mit Aufstrich, Obst aus dem Glas, kalte Konserven. Man kann auch kalte Ravioli direkt aus der Dose schlürfen... nicht lecker, aber sättigend . Lebensmittel, die nur kurz erhitzt werden müssen, sind ebenfalls wertvoll, da sie wenig Brennstoff verbrauchen <sup>29</sup> . **72 Stunden ohne Kochen** lassen sich durchaus mit Brot, Aufschnitt, Obst, Snacks und Konserven überbrücken. Danach schmeckt der erste warme Kaffee umso besser!

**Hygiene beim Notvorrat:** Denke auch an Trinkwasser für die Hygiene. Falls die Wasserversorgung ausfällt, brauchst du Wasser zum Zähneputzen, vielleicht für eine Katzenwäsche oder um die Toilette nachzuspülen. Lagere daher ein paar extra Kanister Wasser für **Sanitärzwecke** ein – diese müssen nicht zwingend Mineralwasser sein, Leitungswasser in sauberen Kanistern tut's auch, ggf. mit Wasserdesinfektionstabletten haltbar gemacht. Und: Ein **Vorrat an Müllbeuteln** ist Gold wert, um Abfälle (Essensreste, Verpackungen) hygienischer zu sammeln, besonders wenn die Müllabfuhr grad nicht kommt.

Zum Schluss dieses Abschnitts noch ein Wort zur **Menge**: Lass dich von hohen Zahlen nicht entmutigen. Zehn Tage Vorrat heißt z.B. für eine Person etwa **20 Liter Wasser** und rund **20 Kilogramm Lebensmittel** (je nach Kaloriendichte) – das klingt erstmal viel, verteilt sich aber gut auf verschiedene Produkte. Du musst das nicht alles auf einmal kaufen. Jede Woche ein paar Teile extra mitbringen, und schwupps hast du in wenigen Monaten einen soliden Vorrat aufgebaut <sup>30</sup> . Keep calm and *prep* on!

## Notfallrucksack packen – der Fluchtrucksack für den schnellen Aufbruch

Stell dir vor, es brennt oder es gibt eine andere akute Gefahr, und du musst deine Wohnung **sofort verlassen**. Keine Zeit, in Ruhe Koffer zu packen – in solchen Situationen brauchst du einen **Notfallrucksack**, auch *Fluchtrucksack* oder neudeutsch *Bug-Out-Bag (BOB)* genannt <sup>31</sup> . Dieses Notgepäck sollte **griffbereit** an einem festen Platz stehen, fertig gepackt mit allem Lebenswichtigen, um die ersten ein bis zwei Tage *außer Haus* zu überstehen <sup>32</sup> . Idealerweise hat **jedes Familienmitglied** seinen eigenen Rucksack. Pack nicht mehr ein, als du tragen kannst – maximal so viel wie in einen handelsüblichen Rucksack passt <sup>33</sup> . Ein Rucksack ist bewusst gewählt (statt Koffer), da du so beide Hände frei hast – wichtig, wenn du vielleicht Türen öffnen, Kinder an die Hand nehmen oder im Gedränge gehen musst <sup>33</sup> .



Ein gepackter Rucksack symbolisiert das griffbereite Notgepäck für den Krisenfall.

Was gehört alles in so einen Notfallrucksack? Hier eine praktische **Checkliste** zum Abhaken:

- **Medikamente:** Persönliche, regelmäßig benötigte Medikamente (ausreichend für ein paar Tage) <sup>34</sup> . Plus eine kleine **Hausapotheke:** Schmerzmittel, Pflaster, Verbandszeug, Desinfektionsmittel, etc. (Details zur Hausapotheke siehe weiter unten).
- **Erste-Hilfe-Set:** Verbandsmaterial, Einmalhandschuhe, Dreieckstuch, Rettungsdecke – ein kompaktes Erste-Hilfe-Päckchen eben <sup>34</sup> .
- **Trinken und Essen:** Wasserflasche(n) und verzehrfertige Lebensmittel für **2 Tage** (Müsliriegel, Schokoriegel, Trockenobst, Dosenbrot, Konserven) in **staubdichter Verpackung** <sup>35</sup> . Denk an einen leichten **Becher/Tasse**, vielleicht einen Camping-Spork (Kombibesteck). Wer Platz hat: ein kleines Essgeschirr und Besteck-Set <sup>36</sup> .
- **Dosenöffner und Taschenmesser:** Unverzichtbar für Konserven und generell als Werkzeug <sup>37</sup> .
- **Beleuchtung:** Taschenlampe (am besten eine Stirnlampe, dann hast du Hände frei) **mit Ersatzbatterien** <sup>38</sup> . Alternativ oder zusätzlich: Knicklichter oder eine Kerze mit Feuerzeug (Achtung Brandschutz! Nur benutzen, wo es sicher ist).
- **Radio:** Ein kleines **batteriebetriebenes Radio** (oder Kurbelradio), um auch ohne Strom Infos zu erhalten <sup>39</sup> . Pack genug Ersatzbatterien ein <sup>40</sup> .
- **Dokumentenmappe:** Deine wichtigsten Dokumente (siehe nächster Abschnitt) **im Rucksack verstauen** <sup>41</sup> – am besten in Kopie oder digital auf USB-Stick; Originale je nach Situation (siehe unten).
- **Kleidung:** Wechselkleidung für ein paar Tage. Denke an warme Kleidung (Pullover, Jacke), Wechselunterwäsche, Socken. Auch **Regen-/Wetterschutz** (Regenjacke, Poncho, feste Schuhe) gehört dazu <sup>42</sup> . Trick: Pack die Kleidung nach dem „Zwiebelprinzip“, also mehrere dünne Schichten, die du variieren kannst <sup>43</sup> . Eine **Kopfbedeckung** (Mütze, Kappe) schützt vor Sonne oder Kälte <sup>44</sup> .
- **Decke oder Schlafsack:** Falls du in einer Notunterkunft oder bei Freunden auf dem Boden übernachten musst, ist eine eigene Decke oder besser ein leichter Schlafsack super <sup>38</sup> . Auch ein kleines Kopfkissen (oder aufgerollte Jacke als Kissen) kann helfen.
- **Handtuch:** wie schon bei *Per Anhalter durch die Galaxis* gilt – ein Handtuch ist immer nützlich (dient als Decke, Sichtschutz, Schal etc.).

- **Hygieneartikel:** Zahnbürste, Zahnpasta, Seife (oder besser alles in Reisegröße), Feuchttücher, Toilettenpapier, ggf. Damenhygieneartikel und Windeln, falls Babys dabei sind <sup>45</sup> . Ein kleines Fläschchen Desinfektionsgel fürs Händereinigen ohne Wasser ist auch praktisch.
- **Schutzmaske:** Eine einfache Staubmaske oder FFP2-Maske – hilft gegen Rauch, Staub oder Tröpfchen, falls z.B. Chemieunfall oder Pandemie-Lage <sup>46</sup> . Notfalls tut's ein Tuch als behelfsmäßiger Atemschutz <sup>46</sup> .
- **Arbeitshandschuhe:** Ein Paar robuste Handschuhe (Leder- oder Arbeitshandschuhe) für den Fall, dass du Trümmer anfassen oder irgendwo zupacken musst <sup>47</sup> .
- **Multi-Tool/Werkzeug:** Ein gutes Multi-Tool oder zumindest ein Taschenmesser (wurde schon genannt) kann viele Aufgaben erfüllen – von Dosen öffnen bis Schnur durchschneiden. Ein paar Meter reißfeste Schnur und Klebeband sind optional, aber oft hilfreich.
- **Bargeld:** Einige Scheine und Münzen in kleiner Stückelung. Bei Stromausfall funktionieren Kartenzahlung und Geldautomat nicht. (Bargeld ist streng genommen nicht *im* Rucksack vorzubewahren, sondern immer griffbereit zu Hause – wenn's losgeht, steck es ein <sup>48</sup> .)
- **Handy + Powerbank:** Dein Smartphone mit Ladekabel gehört in letzter Sekunde natürlich auch in die Tasche. Pack eine **geladene Powerbank** und ggf. ein Solarladegerät ein, damit du das Handy unterwegs laden kannst.
- **Sonstiges nach Bedarf:** Brille oder Ersatzbrille (wenn du schlecht siehst, wäre die echt wichtig), Haustiersachen (z.B. Leine, Futter für 2 Tage, Impfausweis vom Tier), ein Buch oder Kartenspiel (für längere Wartezeiten zur Nervenberuhigung).

Wie du siehst, ist der Rucksack-Inhalt sehr individuell. Familien mit kleinen Kindern packen andere Dinge ein als ein alleinstehender Student. Passe die Liste an **deine Bedürfnisse** an. Wichtig ist: **vorher überlegen, nicht erst im Krisenfall!** In stressigen Situationen vergisst man gern die Hälfte. Wenn alles schon gepackt ist, musst du nur noch zugreifen.

Noch ein Tipp: Mach dir bei Gelegenheit die Mühe, mal einen *Probealarm* in eigener Sache durchzuspielen. Stell dir z.B. vor, du hörst nachts um 3 die Sirene und musst in 10 Minuten raus. Schaffst du es, alles Nötige zu greifen? Weiß die Familie, was zu tun ist? Wo treffen alle sich, falls man sich trennt? Solche **Fluchtpläne** am besten gemeinsam besprechen <sup>49</sup> . Leg Zuständigkeiten fest („Wer schnappt sich das Kind, wer den Hund? Wer checkt die Nachbarn?“) <sup>50</sup> . Mit Planung und ein bisschen Humor („Feuerwehr-Übung“ daheim) sinkt die Panik im Ernstfall enorm.

**Im Notfall noch schnell mitnehmen:** Trotz aller Vorsorge lassen sich manche Dinge nicht dauerhaft im Rucksack lagern – Ausweise etwa braucht man ja im Alltag. Daher hier die „Last Minute“-Liste, was du bei einer Evakuierung *zusätzlich* einstecken solltest, wenn Zeit ist:

- **Personalausweis, Reisepass** <sup>51</sup> (wichtige Ausweispapiere generell)
- **Gesundheitskarten** (Krankenkassenkarte) <sup>52</sup>
- **Impfpass** <sup>53</sup>
- **Haustürschlüssel, Autoschlüssel** <sup>54</sup> (ohne Kommentar – niemand kommt gern schlüssel-los zurück)
- **Handy** (samt Ladegerät, falls griffbereit) <sup>55</sup>
- **Geld und Bankkarten** <sup>56</sup> (sofern nicht ohnehin immer im Geldbeutel dabei)

Diese Sachen am besten zentral an einem Ort aufbewahren, damit du sie im Eifer nicht suchst. Manche preppen packen sich auch eine kleine Notiz an die Wohnungstür: „Ausweis, Geld, Handy?“ – als Erinnerung, bevor man fluchtartig rausläuft.

## Wichtige Dokumente griffbereit halten – die Dokumentenmappe

Angenommen, du musst flüchten – sei es wegen Feuer, Hochwasser oder Bombenfund. Du stehst vor der Haustür und fragst dich: „Hab ich alle wichtigen Unterlagen mitgenommen? Was ist, wenn alles verbrennt oder voll Wasser läuft?“ Um solchen Gedanken vorzubeugen, gibt es die **Dokumentenmappe** (auch Dokumentenordner). Das ist eine zusammengestellte Mappe mit allen Papieren, die du im Notfall brauchst oder die schwer wiederzubeschaffen wären <sup>57</sup> <sup>19</sup> .

Wichtige Dokumente wiederzubeschaffen kann nämlich mühsam bis unmöglich sein – manche Urkunden werden nur einmal ausgestellt <sup>57</sup> . Daher empfiehlt das BBK, **alle wichtigen Unterlagen an einem Ort** aufzubewahren, und zwar **griffbereit** verpackt, idealerweise sogar etwas gegen Feuer und Wasser geschützt (es gibt feuerfeste Dokumententaschen zu kaufen, oder man lagert die Mappe im Safe) <sup>58</sup> . Alle Familienmitglieder sollten wissen, wo diese Mappe liegt, damit notfalls jeder sie schnappen kann <sup>58</sup> .



*Wichtige Dokumente in einer Mappe sollten griffbereit aufbewahrt werden, um sie im Notfall schnell mitnehmen zu können.*

**Was gehört in die Dokumentenmappe?** Das hängt von deiner Lebenssituation ab. Hier eine umfassende **Checkliste** mit typischen Dokumenten – passe sie an deine Bedürfnisse an:

- **Persönliche Urkunden (Originale):** Familienurkunden wie Geburtsurkunden, Heirats- oder Lebenspartnerschaftsurkunden, Sterbeurkunden von Angehörigen; Stammbuch der Familie <sup>59</sup> .
- **Personalausweise, Reisepässe (Kopien):** Kopien deiner Ausweisdokumente. Originale hast du im Alltag meist am Mann, aber Kopien (beglaubigt, falls möglich) in der Mappe schaden nicht <sup>60</sup> .
- **Führerschein, Fahrzeugschein (Kopien):** Ebenfalls als Kopie griffbereit <sup>61</sup> .
- **Gesundheitsdokumente:** Impfpass (Kopie) <sup>62</sup> , wichtige medizinische Befunde oder dein Allergiepass, Blutspenderpass etc., falls vorhanden.
- **Finanzen:** Sparbücher, wichtige **Bankunterlagen** (Konto-/Depotverträge), **Versicherungspolizen** (Lebensversicherung, Hausrat, Kfz etc.) <sup>63</sup> – möglichst als Original oder beglaubigte Kopie, besonders bei Policen.
- **Wertpapiere:** Aktien, Wertpapierurkunden, falls du noch physische besitzt <sup>63</sup> .

- **Einkommensunterlagen:** Rentenbescheide, Pensionsnachweise, Gehaltsabrechnungen, Steuerbescheide <sup>63</sup> – alles, was dein Einkommen bzw. Ansprüche dokumentiert.
- **Qualifikationsnachweise:** Zeugnisse (Schule, Ausbildung, Studium) und Zertifikate über Fortbildungen <sup>64</sup>. Arbeitszeugnisse, sofern vorhanden. Diese Papiere bekommt man oft *nicht wieder*, wenn verloren.
- **Verträge:** Wichtige Verträge und deren Nachträge (z.B. Mietvertrag, Leasingvertrag, Darlehensvertrag) <sup>65</sup>.
- **Testament/Vollmachten:** Falls du ein Testament hast, eine Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung etc., sollte eine Kopie (oder das Original, falls keine andere Verwahrung) in die Mappe <sup>66</sup>.
- **Grundbuchauszüge/Eigentumsnachweise:** Bei Haus- oder Grundbesitz entsprechende Nachweise (Kopie) <sup>67</sup>.
- **Sonstige Nachweise:** z.B. Bescheide über erhaltene Leistungen (Arbeitsamt, BAföG etc.) <sup>68</sup>, Quittungen über wichtige Zahlungen (z.B. private Rentenversicherung) <sup>69</sup>, Mitgliedsbücher von Vereinen (wenn relevant) <sup>70</sup>.

Das ist eine Menge Papier! Du musst nicht alles doppelt haben – Originale von Ausweisen oder Führerscheine bleiben im Alltag natürlich bei dir und kommen im Evakuierungsfall separat mit. Die Mappe dient eher dazu, *zu Hause* an einem Platz alle Unterlagen zu konzentrieren. Einige Dokumente (Zeugnisse, Urkunden) kannst du im Original reinlegen, andere lieber als Kopie. **Tipp:** Mach von wirklich wichtigen Unterlagen **digitale Kopien** und speichere sie auf einem USB-Stick, der mit in die Dokumentenmappe kommt <sup>58</sup>. Oder lad sie in eine Cloud hoch (vorsichtig mit Datenschutz, aber z.B. ein verschlüsselter Ordner in der Cloud). So hast du im Zweifel weltweit Zugriff, wenn du Internet hast. Zusätzlich könntest du Kopien bei vertrauenswürdigen Personen hinterlegen (Familie, Notar, Bankschließfach) <sup>58</sup> – man weiß ja nie.

Wichtig: Bewahre die Dokumentenmappe **sicher, aber erreichbar** auf. Ein guter Ort ist z.B. ein fester Platz im Regal oder Schrank in der Nähe der Wohnungstür – dort, wo auch der Notfallrucksack steht. So kannst du im Alarmfall beides auf dem Weg nach draußen greifen. Und informiere alle Haushaltsmitglieder darüber: Jeder sollte wissen, wo die Mappe liegt und dass sie im Notfall mitzunehmen ist <sup>58</sup>.

## Hausapotheke & Hygiene: Gesundheit in Krisenzeiten erhalten

Krisenvorsorge ist nicht nur Konserven und Dokumente – **deine Gesundheit** spielt eine zentrale Rolle für Resilienz. Stell dir einen Stromausfall von mehreren Tagen vor, während dem du auch noch Fieber bekommst und die Apotheke geschlossen ist... Besser, du hast daheim ein Arsenal an wichtigen Medikamenten und Sanitärartikeln. Zeit für einen Blick in die **Hausapotheke!**

**Hausapotheke Checkliste:** Stelle sicher, dass du folgende Dinge im Haus hast (und im Notfallrucksack teilweise mitführst):

- **Persönliche Medikamente:** Alles, was du oder Familienmitglieder *regelmäßig* einnehmen müssen (Blutdruckmittel, Insulin, Schilddrüsentabletten, etc.) in ausreichender Menge. Lass dir rechtzeitig neue Rezepte geben, damit du immer einen Puffer hast (z.B. eine Packung auf Reserve).
- **Schmerz- und Fiebermittel:** z.B. Paracetamol, Ibuprofen (auch fiebersenkend). Für Kinder entsprechender Saft oder Zäpfchen.
- **Erkältungsmittel:** Halsschmerztabletten, Hustenlöser, Nasenspray – Erkältungen passieren auch im Krisenfall .

- **Magen-Darm:** Mittel gegen **Durchfall** (Loperamid), gegen Übelkeit/Erbrechen (Vomex/Agyrax), Elektrolyt-Glucose-Pulver zum Anrühren (gegen Dehydrierung bei starkem Flüssigkeitsverlust).
- **Wundversorgung:** Pflaster in diversen Größen, sterile Kompressen, Mullbinden, Verbandspäckchen, Wunddesinfektionsmittel (Spray oder Betaisodona), Schere, Pinzette (für Splitter oder Zecken). Auch Einmalhandschuhe nicht vergessen.
- **Brandwunden:** Brandsalbe oder Gel (für kleine Verbrennungen).
- **Schutz und Hilfsmittel:** Fieberthermometer (batteriebetrieben oder altmodisch analog), Kühlpacks (für Prellungen, im Gefrierfach – bei Stromausfall schnell nutzen, solange sie kalt sind), Dreieckstuch, Sicherheitsnadeln, evt. eine Schiene für Arm/Bein (oder improvisierte, z.B. Lineal, stabiler Stock).
- **Sonstiges:** Augen tropfen (bei Reizungen), Salben gegen Insektenstiche oder Allergien (Antihistaminika), ggf. Asthma-Spray, Epi-Pen bei Allergikern. Wer Kontaktlinsen trägt: ausreichen Pflegemittel und eine Ersatzbrille bereithalten.

Überprüfe deine Hausapotheke *mindestens einmal im Jahr* auf abgelaufene Medikamente und tausche sie aus. Und bewahre die Sachen übersichtlich und kindersicher auf – z.B. in einer beschrifteten Box oder einem Medizinschrank.

**Hygiene in der Krise:** Mangelnde Hygiene kann krank machen, also plane auch hier Vorsorge. Folgendes solltest du lagern:

- **Hygieneartikel:** Seife, Duschgel, Shampoo in Reserve. Falls kein Leitungswasser: Feuchttücher, Waschlappen und Wassereimer zum „Katzenwäsche“ machen.
- **Zahnpflege:** Mehrere Zahnpasta-Tuben und Ersatz-Zahnbürsten (Zähneputzen geht notfalls auch mit minimal Wasser).
- **Toilettenpapier:** Ja, das berühmte Klopapier – ein paar Extra-Packungen schaden nie. Beim großen Hamsterkauf-Ansturm 2020 haben wir gelernt: Die Gesellschaft bricht zuerst beim Klopapier zusammen.
- **Frauenhygiene:** Ausreichend Tampons/Binden/Menstruationstasse für ein paar Monate.
- **Babypflege:** Windeln, Feuchttücher, Babynahrung (hatten wir schon), Wundcreme.
- **Desinfektionsmittel:** für Hände (Sterillium o.ä.) und ggf. Flächendesinfektion für Toilettenbereich.
- **Müllbeutel & Kabelbinder:** Warum bei Hygiene? Nun, wenn Wasser knapp ist und Toilette vielleicht nicht funktioniert, kann man einen Müllbeutel in den Toilettenstuhl einspannen, nach Gebrauch zuknoten und geruchsdicht lagern/entsorgen (Camping-Trick). In extremen Lagen hilfreich, um sanitäre Verhältnisse zu wahren. Optional: **Campingtoilette** oder Eimer mit Deckel bereitstellen <sup>71</sup>.
- **Reinigungsmittel:** Ein Grundstock an allzweck Reiniger, Eimer, Lappen – damit du auch im Notfall putzen kannst, z.B. falls Schmutzwasser ins Haus kam (bei Hochwasser) oder einfach um Hygiene aufrecht zu erhalten.

Auch in Krisenzeiten gilt: Wer sauber bleibt, bleibt gesünder <sup>57</sup>. Gerade bei Ausfällen der Wasser- oder Abwasserversorgung muss man kreativ werden, um sich und die Umgebung reinlich zu halten. Plane dafür im Voraus, dann musst du im Ernstfall nicht rumrätseln, wie man ohne Dusche 5 Tage übersteht.

## Energie, Licht und Information: Wenn der Strom weg ist

Ein **Stromausfall** ist eines der wahrscheinlichsten Krisenszenarien – wir hatten es oben schon in der Liste. Daher widmen wir ihm eigene Tipps. Viele davon helfen auch bei anderen Lagen (etwa wenn man

im Dunkeln evakuieren muss, etc.). Hier geht's um alles, was **batteriebetrieben, manuell oder alternativ** funktioniert.

- **Beleuchtung:** Hast du ausreichend **Taschenlampen**? Besorge für jeden Haushaltsteilnehmer idealerweise eine eigene kleine Stab- oder Stirnlampe. Dazu einen Pack **Ersatzbatterien** in passender Größe <sup>72</sup>. Bewahre Lampen an gut zugänglichen Stellen auf (eine im Schlafzimmerschrank, eine im Flur, etc.), damit du im plötzlichen Dunkel nicht drüber stolperst. **Kerzen** sind eine klassische Notlicht-Quelle – ein paar Kerzen und Feuerzeuge/Streichhölzer solltest du lagern. Aber Achtung: offenes Feuer birgt Brandgefahr! Nie unbeaufsichtigt brennen lassen, kippsicher aufstellen. Um das Risiko zu minimieren, könntest du auch auf **LED-Campinglaternen** setzen (batteriebetrieben, lange Laufzeit, mittlerweile günstig erhältlich).
- **Kommunikation:** Ohne Strom funktionieren Festnetztelefone oft nicht (bei VoIP sowieso). Dein Smartphone wird zur Lifeline – aber nur so lange der Akku hält. Daher unbedingt **Powerbanks** bereithalten, am besten voll aufgeladen. Regel: Sobald Unwetter vorhergesagt ist oder eine Krise sich andeutet, alle Geräte nochmal vollladen. Für längere Stromausfälle lohnt sich ein **Kfz-Ladeadapter**, um das Handy im Auto laden zu können (sofern Benzin im Tank). Neben Handy ist das wichtigste Info-Medium ein **UKW-Radio mit Batterien oder Dynamo** <sup>39</sup>. Wenn Handynetze und Internet ausfallen, informieren Radio (und ggf. Lautsprecherwagen) über die Lage <sup>73</sup>. Stelle schon jetzt sicher, dass du einen Regionalsender kennst (Frequenz bereitliegen haben), der im Notfall sendet. In Deutschland werden wichtige Durchsagen über die öffentlich-rechtlichen Sender verbreitet. Extra-Tipp: **Warn-Apps** wie NINA oder KATWARN aufs Handy laden <sup>74</sup> – sie warnen dich vor Unwettern, Großbränden, Chemieunfällen etc. frühzeitig per Push-Nachricht. (Aber im Blackout ohne Handynetz nützen Apps natürlich wenig – daher wiederum das Radio.)
- **Kochen & Wärme:** Wie oben erwähnt, ist ein **Campingkocher** mit Gaskartuschen eine super Notfallküche <sup>28</sup>. Achte darauf, genügend Kartuschen vorrätig zu haben. Alternativ einen **Grill** bereithalten (mit Kohle oder Gas). Falls du einen **Holzofen** im Haus hast: Glückwunsch, der spendet Wärme und man kann darauf auch Wasser heiß machen. **Heizungsausfall im Winter** ist hart – deck dich mit *vielen* Decken, Schlafsäcken, Thermounterwäsche ein. Wärmflaschen können helfen (zur Not mit Körperwärme „laden“). In Extremsituationen kann man einen Raum beziehen und den restlichen Wohnbereich aufgeben, um Wärme zu konzentrieren. Ein kleines Zelt im Wohnzimmer aufstellen und darin schlafen reduziert den Raum, den man heizen muss, drastisch (Campen im eigenen Haus!). Und denk an Kerzenwärme: Einige Teelichter können einen kleinen Raum minimal wärmen – aber wieder Vorsicht mit offenem Feuer.
- **Notstrom-Lösungen:** Für Hardcore-Prepper gäbe es noch Generatoren und Solaranlagen. Ein **Notstromaggregat** (Benzin- oder Dieselgenerator) kann ein Einfamilienhaus notdürftig versorgen. Aber das ist teuer, laut, braucht Treibstoff und birgt Gefahren (Abgase!). Für die meisten Haushalte eher Overkill. Eher umsetzbar: Ein kleines **Solar-Ladegerät** oder Solarpanel mit USB-Ausgang. Damit kann man tagsüber Handy, Powerbank oder Radio aufladen – kostet nicht die Welt und funktioniert geräuschlos. In längeren Blackouts oder auf Touren sehr nützlich.
- **Alltagshelfer analog:** Denke darüber nach, welche Geräte deines Alltags elektrisch sind – und schaff dir analoge Alternativen an. Beispiele: **Uhr** – eine batteriebetriebene Wanduhr oder Armbanduhr hilft, wenn Handy aus. **Wecker** – kleine batteriebetriebene Wecker bereitlegen (falls man zu bestimmten Zeiten Meds nehmen muss etc.). **Türöffner/Garagentor** – weißt du, wie man sie manuell öffnet, falls elektronisch? **Heizung** – kenn die Entlüftungsventile oder Ablasshähne, falls nötig. **Werkzeug** – neben Akkuschrauber auch einen normalen

Schraubendreher da haben. **Auto** – immer mindestens halb voll tanken; bei Stromausfall funktionieren Tankstellenpumpen nicht.

Kurzum: Stell dich mal gedanklich darauf ein, **72 Stunden ohne Strom** zu leben. Was vermisst du am meisten? Kaffeemaschine geht nicht – hast du einen Handfilter und Kaffeepulver? Elektrische Dosenöffner? – lieber manuelle im Haus. Kein TV – hast du Bücher oder Spiele zur Beschäftigung? Diese Denkanstöße zeigen oft Lücken auf, die man dann füllen kann. Der Vorteil: Viele dieser Vorkehrungen kosten wenig oder nichts (z.B. mal wieder Karten spielen statt Netflix binge – warum nicht jetzt schon ).

## Sicherheit zu Hause: Vorbeugen ist besser als Retten

Resilienz bedeutet auch, **Schäden zu verhindern**, bevor sie passieren. Dein Zuhause ist dein Schutzbunker – mach es sicher! Einige Vorsorge-Tipps rund ums Haus:

- **Rauchmelder installieren:** In *allen* Schlafräumen, Fluren und Aufenthaltsräumen Rauchwarnmelder an der Decke anbringen <sup>75</sup>. Sie sind inzwischen fast überall Pflicht und retten Leben <sup>9</sup>. Prüfe regelmäßig die Batterien (mind. 1x im Jahr wechseln, wenn nicht 10-Jahres-Batterie).
- **Feuerlöscher bereithalten:** Mindestens ein **Feuerlöscher** oder Feuerlöschspray im Haushalt ist sinnvoll (Küche, Flur) <sup>76</sup>. Lasse dich beraten, welcher für Zuhause passt (meist ABC-Pulver oder Schaumlöscher). Wichtig: Wartung nicht vergessen – alle 2 Jahre prüfen lassen <sup>76</sup>. Und lies die Anleitung JETZT, nicht erst im Brandfall <sup>77</sup>. Löschdecke in der Küche ist auch hilfreich (für Fettbrände).
- **Gas- und Wasserleitungen:** Kennst du die **Hauptabsperrhähne**? Im Falle von Gasgeruch oder Rohrbruch musst du rasch zudrehen können. Zeige allen im Haushalt, wo Gas und Wasser abgestellt werden. Beschrifte ggf. die Zugänge.
- **Elektrik:** Schalte im Brandfall zuerst die **Sicherung** aus, bevor du z.B. mit Wasser löschst (Stromschlaggefahr) <sup>78</sup>. Generell: Hab eine Taschenlampe am Sicherungskasten deponiert (für nächtliche Stromausfälle). Verwende Überspannungsschutz-Steckdosen, um Elektronik vor Blitzschäden zu schützen.
- **Bauliche Vorsorge (Sturm/Hochwasser):** Wenn du in Sturm- oder Hochwasserregion wohnst, unternimm bauliche Schutzmaßnahmen. Z.B. außen alles sichern: lose Dachziegel befestigen, Bäume stützen (damit keine Äste aufs Haus fallen), Gartenmöbel rechtzeitig reinholen bei Unwetterwarnung. Für Hochwasser: Halte **Sandsäcke, Schalbretter, Silikon** bereit, um Türschwellen abzudichten <sup>79</sup>. Hebe Chemikalien oder Farben im Keller auf ein Regal, damit sie nicht mit dem Wasser schwimmen gehen <sup>80</sup>. Hast du Ölheizung? Sichere den Öltank gegen Auftrieb (befestigen oder beschweren) <sup>81</sup>. Diese Punkte sind speziell, betreffen aber viele Hausbesitzer an Flüssen.
- **Wertgegenstände schützen:** Bewahre wichtige Dinge, die du nicht in der Flucht mitnehmen kannst, möglichst geschützt auf. Fotoalben, Erinnerungsstücke kann man z.B. in einer wasserdichten Kiste im Dachboden lagern, so sind sie bei Kellerüberflutung safe. Wichtige Daten vom PC regelmäßig auf externe Festplatte und an einem anderen Ort lagern.
- **Versicherungen checken:** Kein direkter Schutz, aber essentiell fürs **Danach**: Hast du eine Hausratversicherung, Elementarschadenversicherung (für Naturgefahren wie Hochwasser)? Ist deine Wohngebäudeversicherung aktuell? Im Krisenfall ist es beruhigend zu wissen, dass zumindest materieller Schaden ersetzt wird.
- **Nachbarschaftshilfe:** Resilienz stärkt man auch gemeinsam. Lerne deine **Nachbarn** kennen – in Notsituationen helfen Nachbarn einander oft zuerst, bevor Rettungskräfte da sind. Verabredet, euch im Ernstfall zu informieren und zu unterstützen. Ein einfaches Beispiel: Bei Stromausfall

könnten Häuser mit Gasherd für die Nachbarn mitkochen, im Gegenzug lädt jemand mit Solar-Powerbank deren Handy. Gemeinschaft macht stark!

- **Informiert bleiben:** Nochmals der Hinweis auf **Warnsysteme:** Im Ernstfall warnen Sirenen (bundesweiter Warntag lässt grüßen), Radio, Fernsehen und Warn-Apps <sup>74</sup>. Achte auf behördliche Durchsagen und befolge die Anweisungen unbedingt <sup>7</sup>. Die beste Vorsorge nützt nichts, wenn man aus Neugier in die Gefahrenzone läuft. Bleib also immer auf dem Laufenden, was passiert.

Zum Schluss dieses Kapitels: Sicherheit heißt auch, die **Nerven zu bewahren**. Mental **resilient** zu sein – also flexibel, ruhig und lösungsorientiert reagieren zu können – ist mindestens so wichtig wie Wasser und Dosenbrot. Das erreichst du durch Vorbereitung (dann weißt du im Ernstfall instinktiv, was zu tun ist) und auch durch eine Prise Humor. Denn Lachen entspannt und hilft, Angst abzubauen.

## Fazit: Vorbereitung ist das halbe Leben (und nimmt die Angst)

Du hast es fast geschafft – unser Rundum-Ratgeber zur Krisenvorsorge neigt sich dem Ende. Wir haben von Lebensmittelvorrat über Fluchrucksack bis Dokumentenmappe wirklich *kein Thema ausgelassen*. Wichtig ist jetzt: **Mach auch etwas daraus!** Wissen allein hilft nur, wenn es angewendet wird. Geh die Checklisten durch, schau, was du schon im Haus hast und wo Lücken sind. Vielleicht nimmst du dir jedes Wochenende einen kleinen Vorsorge-Baustein vor (z.B. diese Woche Vorratsschrank auffüllen, nächste Woche Notfallrucksack packen). Schritt für Schritt wirst du zum bestens vorbereiteten Krisenmeister – ohne in Paranoia zu verfallen.

Behalte im Kopf: **Krisenvorsorge ist keine Spinnerei**, sondern Ausdruck von Verantwortungsbewusstsein. Du handelst vorausschauend für dich und deine Liebsten. Und vermutlich wirst du vieles davon *nie* in vollem Ernst einsetzen müssen – was absolut okay ist! Dann hast du eben immer genug Nudeln da und gehst etwas seltener einkaufen.

Bleib trotz des ernstesten Themas **locker**: Stell dir vor, wie du bei der nächsten Sturmwarnung gelassen lächelst, weil dein Generator summt und die heiße Schokolade auf dem Gaskocher dampft, während Nachbar Müller panisch die letzten Kerzen im Supermarkt sucht. Du wirst vielleicht belächelt, weil du „für alle Fälle“ gepackt hast – doch im Fall der Fälle wirst *du* der Fels in der Brandung sein, der auch anderen helfen kann.

In diesem Sinne: **Sei vorbereitet, aber bleib gelassen**. Hab einen Plan, hab Humor, und hab Vertrauen in deine eigene Resilienz. Die nächste Krise kann kommen – du hast vorgesorgt, und damit schon halb gewonnen.

Bleib sicher!

**Quellen:** Offizielle Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) <sup>1</sup> <sup>20</sup> <sup>40</sup> <sup>57</sup> und ergänzende Hinweise aus Ratgebern und Feuerwehrintformationen <sup>10</sup> <sup>79</sup>. Diese enthalten ausführliche Checklisten und Verhaltenstipps für unterschiedliche Notsituationen – denn *Vorsorge ist Fürsorge*, für dich und andere. Bleib vorbereitet und hilf mit, dass wir *gemeinsam* jede Krise meistern! <sup>82</sup> <sup>73</sup>

1 2 3 4 5 27 82 **Vorsorge für den Notfall - BBK**

[https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/vorsorge\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/vorsorge_node.html)

6 7 **Vorsorge und Verhalten bei Hochwasser - BBK**

[https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Tipps-Notsituationen/Hochwasser/hochwasser\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Tipps-Notsituationen/Hochwasser/hochwasser_node.html)

8 9 10 75 76 77 78 **Vorsorge und Verhalten bei Feuer | Verbandsgemeindeverwaltung Lauterecken-Wolfstein**

<https://www.vg-lw.de/warnung-vorsorge/vorsorge-und-verhalten-bei-feuer/>

11 **Tipps & Tricks - Freiwillige Feuerwehr Langenthal**

<https://www.feuerwehr-langenthal.de/buergerecke/tipps-tricks/>

12 73 **Verhalten bei Gefahrstoff-Freisetzung - BBK**

[https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Tipps-Notsituationen/Gefahrstoff-Freisetzung/ Gefahrstoff-freisetzung\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Tipps-Notsituationen/Gefahrstoff-Freisetzung/ Gefahrstoff-freisetzung_node.html)

13 14 15 16 17 **Gefahrstoff-Freisetzung | Limburgerhof**

<https://www.limburgerhof.de/rathaus-politik/weitere-informationen/im-krisenfall-vorbereitet-sein/ gefahrstoff-freisetzung/>

18 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 51 52 53 54 55 56 **Notgepäck - BBK**

[https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Notgepaeck/notgepaeck\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Notgepaeck/notgepaeck_node.html)

19 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 **Dokumente sichern - BBK**

[https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Dokumente-sichern/dokumente-sichern\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Dokumente-sichern/dokumente-sichern_node.html)

20 21 22 23 24 25 26 29 30 72 **Essen und Trinken bevorraten - BBK**

[https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Bevorraten/bevorraten\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Bevorraten/bevorraten_node.html)

28 49 50 71 74 79 80 81 **Vorsorge und Verhalten bei Hochwasser - Gut vorbereitet auf Hochwasser - BBK**

[https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Tipps-Notsituationen/Hochwasser/\\_documents/hochwasser-vorsorge\\_dossier1.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Tipps-Notsituationen/Hochwasser/_documents/hochwasser-vorsorge_dossier1.html)

31 **Notfallrucksack: Ratgeber, Packliste & Inhalt im Überblick**

<https://vorsorgeliste.de/notfallrucksack/>