

# KRISENVORSORGE

## Ein Handbuch

Sicherheit und Resilienz in stürmischen Zeiten



Herausgegeben von:  
Thomas Link / CiviLink Solutions



Wasserversorgung



Ernährung



Energie



Gesundheit

# Krisenvorsorge – Das Handbuch für Familien & Privatpersonen

Dieses Handbuch gibt Ihnen einen vollständigen, praxisnahen Leitfaden zur Vorbereitung auf Notlagen – von kurzen Stromausfällen bis zu länger anhaltenden Krisen. Es geht nicht um Angst, sondern um **Selbstwirksamkeit, kluge Planung und das gute Gefühl der Vorbereitung**. Jede Familie in Deutschland kann mit überschaubaren Mitteln ein hohes Maß an Resilienz erreichen.

01

## Risikoanalyse & Planung

Szenarien erkennen und realistische Prioritäten setzen

03

## Gesundheit & Kommunikation

Erste Hilfe, Dokumente und Informationskanäle sichern

02

## Aufbau der Vorräte

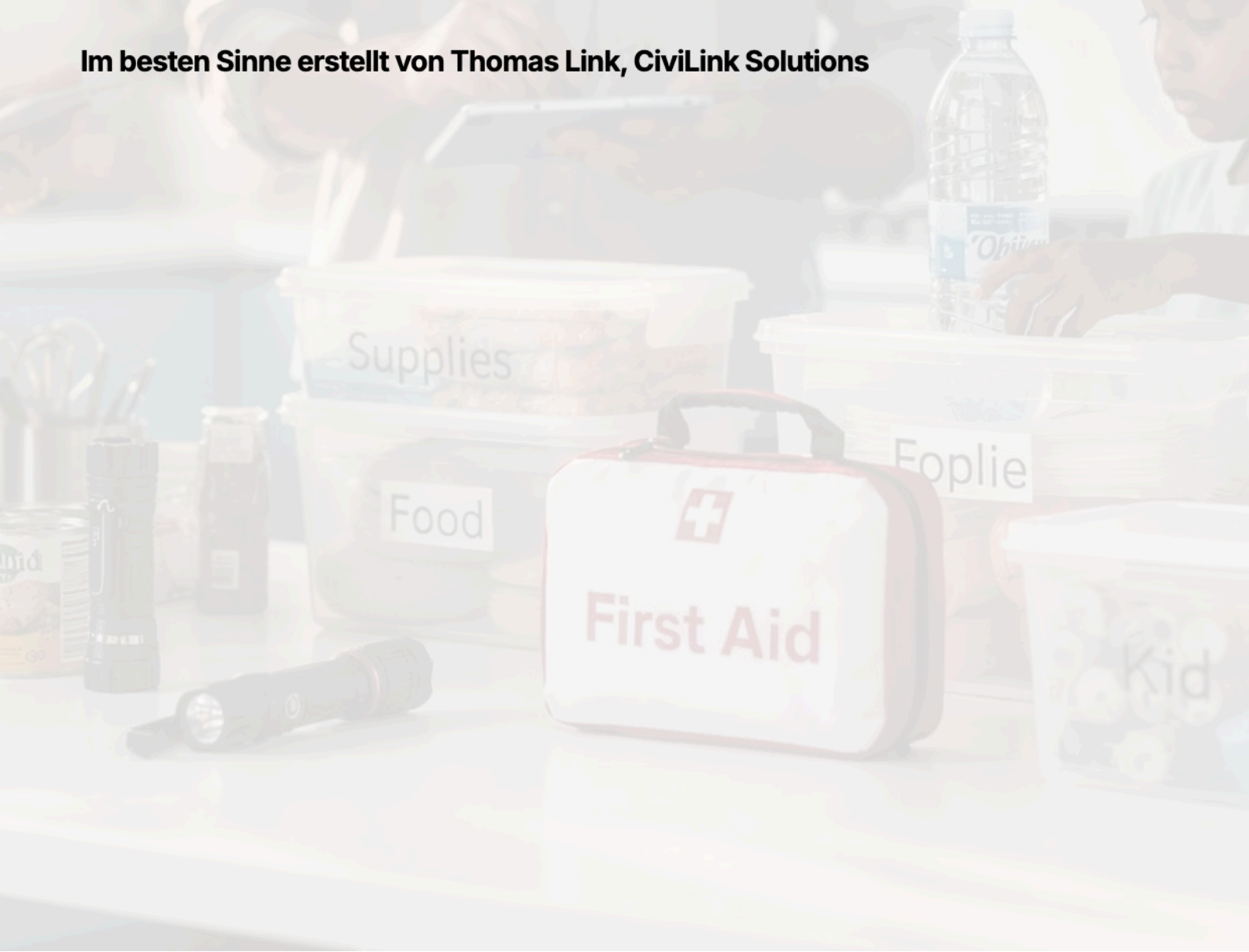
Wasser, Nahrung, Hygiene und Energie schrittweise sichern

04

## Psychologische Resilienz

Familie stärken, Gemeinschaft aufbauen, ruhig bleiben

**Im besten Sinne erstellt von Thomas Link, CiviLink Solutions**



## Rechtliche Hinweise & Haftungsausschluss

1. **Inhalt des Informationsangebots** Die in diesem Handbuch (nachfolgend „Skript“ genannt) bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich der allgemeinen Information und persönlichen Weiterbildung. Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche und Erstellung übernimmt der Autor keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen.
2. **Eigenverantwortung und Risiko** Die Umsetzung der im Skript beschriebenen Maßnahmen (insbesondere, aber nicht abschließend: der Umgang mit alternativen Heizquellen, Gaskochern, chemischer Wasseraufbereitung, die Lagerung von Vorräten sowie die Anwendung von Erster Hilfe) erfolgt ausnahmslos auf eigene Gefahr und Verantwortung des Nutzers.
3. **Kein Ersatz für Fachberatung** Dieses Skript ersetzt keine professionelle Beratung durch qualifizierte Fachkräfte.

Medizin: Die gesundheitlichen Ratschläge ersetzen keinen Arztbesuch.

Technik/Brandschutz: Vor der Inbetriebnahme von Notstromaggregaten, Heizgeräten oder Kochstellen sind die jeweiligen Bedienungsanleitungen der Hersteller und geltende Brandschutzvorschriften zwingend zu beachten.

Recht: Die rechtlichen Hinweise (z.B. zu Waffenrecht oder Eigentum) stellen keine Rechtsberatung dar.

1. **Haftungsausschluss** Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.
2. **Beachtung lokaler Gesetze** Der Nutzer ist selbst dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass seine Vorsorgemaßnahmen (z.B. Lagerung von Treibstoffen, Funkbetrieb, Verteidigungsmittel) im Einklang mit den geltenden Gesetzen seines jeweiligen Landes und seiner Region stehen.

# Kapitel 1: Einleitung & Risikoanalyse

## GRUNDLAGEN

Krisenvorsorge ist keine Vorbereitung auf den Weltuntergang – sie ist eine Form des **verantwortungsvollen Selbstschutzes**, wie das Anlegen eines Sicherheitsgurtes oder der Abschluss einer Hausratversicherung. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) empfiehlt allen Haushalten ausdrücklich, sich auf Notlagen vorzubereiten. Wer vorbereitet ist, handelt in einer Krise ruhiger, trifft bessere Entscheidungen und entlastet die Rettungsdienste erheblich.

Das psychologische Fundament dieser Vorsorge lautet: **Resilienz statt Angst**. Angst lähmt und führt zu Hamsterkäufen oder irrationalen Verhalten. Resilienz hingegen ist das Ergebnis konkreter Vorbereitung. Wenn Sie wissen, dass Sie für Ihre Familie 10 Tage autark überbrücken können, sinkt Ihr Stresspegel in einer Krise signifikant. Dieses Handbuch ist Ihr Werkzeug dafür.

# Realistische Szenarien für Deutschland

Deutschland ist ein stabiles Land – aber nicht immun gegen Störungen. Die relevantesten Szenarien sind keine Science-Fiction, sondern sie sind in den vergangenen Jahren bereits aufgetreten oder werden von Behörden als wahrscheinlich eingestuft.

## **Blackout / Stromausfall**

Ein flächendeckender Stromausfall über mehrere Tage würde Wasserversorgung, Heizung, Kommunikation und Logistik gleichzeitig lahmlegen. Ursachen: Extremwetter, Cyberangriffe, technisches Versagen im Verbundnetz.

## **Naturkatastrophen**

Hochwasser, Sturm und Schneekatastrophen können ganze Regionen für Tage isolieren. Das Ahrtal-Hochwasser 2021 hat gezeigt, wie schnell Infrastruktur zusammenbricht und Hilfe Stunden bis Tage auf sich warten lässt.

## **Lieferkettenstopp**

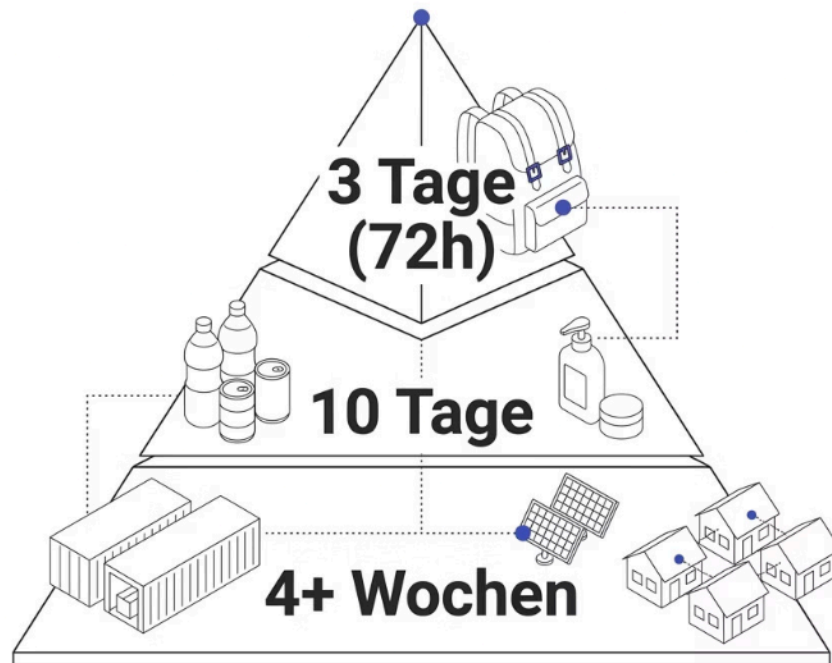
Globale Lieferketten sind fragil. Pandemien, geopolitische Krisen oder Hafensperrungen können innerhalb weniger Tage zu leeren Supermarktregalen führen – wie 2020 mit Toilettenpapier und Medikamenten gezeigt wurde.

## **Pandemie / Quarantäne**

Eine Quarantänepflicht oder ein erneuter Lockdown kann den Alltag wochenlang einschränken. Wer Vorräte hat, muss nicht riskieren, mit Symptomen in überfüllten Supermärkten einzukaufen.

# Das 3-Stufen-Modell der Vorsorge

Ein bewährtes Modell unterteilt die Krisenvorsorge in drei klare Zeithorizonte. Dieses Modell gibt Ihnen eine strukturierte Roadmap und verhindert, dass Sie sich von der Fülle der Möglichkeiten überfordern lassen. Beginnen Sie immer bei Stufe 1 und bauen Sie systematisch aus.



Die **Stufe 1 (72 Stunden)** ist die absolute Mindestanforderung und richtet sich nach dem internationalen Standard für individuelle Notfallvorsorge. Das BBK empfiehlt mittlerweile als Standard mindestens **10 Tage (Stufe 2)**. Die Langzeitvorsorge (Stufe 3) ist für besonders sorgfältige Haushalte und enthält erweiterte Maßnahmen zur Energieautarkie und Gemeinschaftsvernetzung.

# Kapitel 2: Wasserversorgung – Die absolute Priorität

## WASSER

Wasser ist die Nummer-Eins-Priorität in jeder Notlage. Der menschliche Körper kann Wochen ohne Nahrung überleben, aber nur wenige Tage ohne Wasser. Gleichzeitig ist Wasser die Ressource, die bei einem Stromausfall oder einem Rohrbruch am schnellsten wegfällt. Eine funktionierende Wasserversorgung setzt Pumpen, Druckanlagen und Kläranlagen voraus – all diese Systeme sind stromabhängig.

Das bedeutet: Sobald der Strom ausfällt, ist Ihr Wasserhahn innerhalb von Stunden bis Tagen möglicherweise trocken oder liefert unhygienisches Wasser. Wer hier nicht vorbereitet ist, steht vor einem lebensbedrohlichen Problem – selbst in Deutschland, selbst im Jahr 2024.

# Wasserbedarf berechnen

Die Berechnung des Wasserbedarfs ist einfacher als viele denken. Unterscheiden Sie grundsätzlich zwischen **Trinkwasser** (inkl. Kochen und Nahrungszubereitung) und **Hygienewasser** (Waschen, Zahnpflege, Toilette). In einer Krise können Sie den Hygienebedarf deutlich reduzieren, nicht jedoch den Trinkbedarf.

Verwendungszweck	Minimum/Tag	Komfort/Tag	Hinweis
Trinken	1,5 Liter	2,0 Liter	Erhöhung bei Hitze, Schwangerschaft, Krankheit
Kochen & Nahrung	0,5 Liter	1,0 Liter	Inkl. Töpfe spülen
Körperpflege	0,5 Liter	2,0 Liter	Reduktion durch Waschlappen-Methode möglich
Toilette (Spülung)	2,0 Liter	6,0 Liter	Entfällt bei Trockentoilette
<b>Gesamt (Minimum)</b>	<b>4,5 Liter</b>	<b>11 Liter</b>	Empfehlung: 2–3 Liter/Person/Tag planen

**Pro-Tipp:** Planen Sie für eine 4-köpfige Familie und 10 Tage:  $4 \times 2,5 \text{ Liter} \times 10 \text{ Tage} = 100 \text{ Liter}$  **Trinkwasser** als Mindestvorrat. Das entspricht 4 handelsüblichen 25-Liter-Kanistern.

# Wasserlagern & Haltbarmachen



## Kanister & Fässer

Lebensmittelechte HDPE-Kanister (10–25 Liter) sind die beste Option für die meisten Haushalte. Ideal sind blaue oder lichtundurchlässige Behälter. **Lagerort:** Kühl, dunkel, fern von Chemikalien. Haltbarkeit: frisches Leitungswasser bis zu 12 Monate bei kühler Lagerung.



## WaterBOB & Notfallbeutel

Ein WaterBOB ist ein großer Plastikbeutel (ca. 100 Liter), der in eine Badewanne eingelegt und gefüllt wird – ideal als Soforthilfe wenn eine Krise sich ankündigt. Einmalig nutzbar, aber sehr günstig und platzsparend lagerbar.



## Haltbarmachung mit Chlor

Frisches Leitungswasser enthält bereits Chlor und ist in sauberen Behältern bei kühler Lagerung 6–12 Monate haltbar. Alternativ: 2 Tropfen ungeparfümiertes Natriumhypochlorit (3–8%) pro Liter verlängern die Haltbarkeit und machen das Wasser sicherer.

# Methoden der Wasseraufbereitung

Auch wenn Ihr gelagertes Wasser aufgebraucht ist, gibt es mehrere Methoden, um Wasser aus der Umgebung (Regenwasser, Bäche, Brunnen) trinkbar zu machen. Jede Methode hat Stärken und Schwächen – am besten kombinieren Sie mehrere.

## **Thermisch: Abkochen**

Das zuverlässigste Verfahren gegen alle biologischen Erreger. Wasser mindestens **1 Minute sprudelnd kochen** (in Höhenlagen über 2000 m: 3 Minuten). Tötet Bakterien, Viren und Protozoen ab. Benötigt: Wärmequelle. Nachteil: Klärt nicht, entfernt keine chemischen Schadstoffe.

## **Chemisch: Chlor & Jod**









**Chlortabletten** (z.B. Micropur Forte) oder Natriumhypochlorit sind günstig, leicht und effektiv gegen Bakterien und Viren. Dosierung: 1 Tablette pro 1 Liter, 30 Minuten Einwirkzeit. **Jodtabletten** sind Alternativen, aber nicht für Schwangere geeignet. Nachteil: Wirkt nicht verlässlich gegen alle Protozoen (z.B. Kryptosporidien).

## **Filtern: Hohlfaserfilter**

Filter wie **Sawyer Squeeze oder LifeStraw** entfernen Bakterien und Protozoen durch mechanische Filtration (0,1 Mikron). Sehr effektiv, kein Strom nötig. **Wichtig:** Filtration allein entfernt keine Viren – in Deutschland selten relevant, aber im Zweifelsfall nach dem Filtern abkochen oder mit Chlor behandeln.

## **Solar: SODIS-Methode**

Klares Wasser in PET-Flaschen (max. 2 Liter) 6 Stunden direktem Sonnenlicht aussetzen – bei bewölktem Himmel 2 Tage. UV-Strahlung inaktiviert Bakterien und Viren. Kostenlos, aber wetterabhängig und zeitintensiv. Nur für klares Wasser geeignet – bei trübem Wasser vorher filtern.

-  **Checkliste Wasservorsorge:**  Mindestens 100 Liter Wasser für 4 Personen/10 Tage  Lebensmittelechte Kanister  Chlortabletten (2 Packungen)  Hohlfaserfilter (z.B. Sawyer Squeeze)  Großer Kochtopf mit Deckel  WaterBOB als Soforthilfe  Lagerort: kühl, dunkel, frostfrei

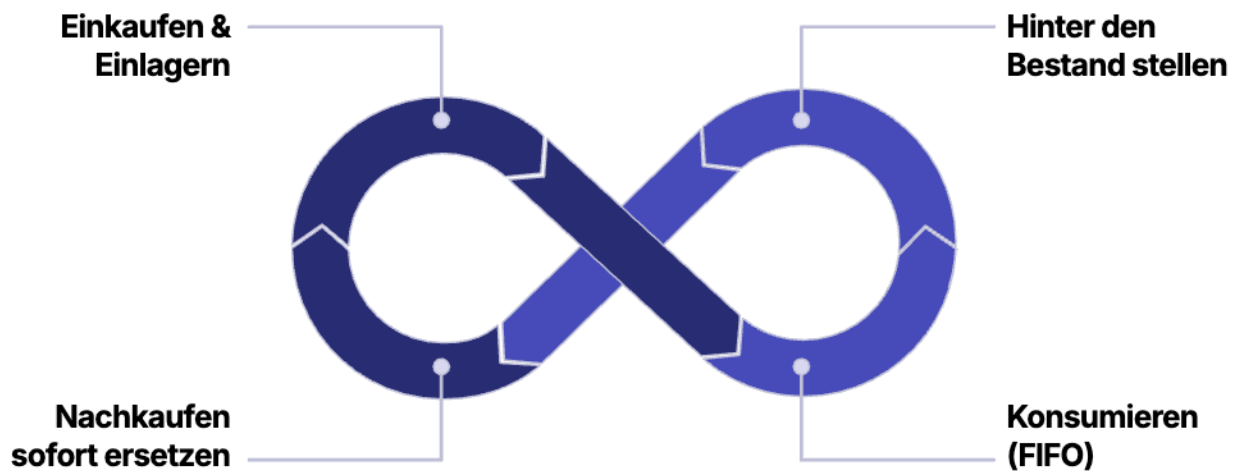
# Kapitel 3: Ernährung & Notvorrat

## ERNÄHRUNG

Ein Notvorrat ist keine Hortung – er ist ein **rollierender Puffer**, der aus Ihrem normalen Konsum heraus aufgebaut und ständig erneuert wird. Das Prinzip heißt **"Eat what you store, store what you eat"**: Sie kaufen einfach mehr von dem, was Sie ohnehin essen, und rotieren den Vorrat kontinuierlich. So werden keine Lebensmittel weggeworfen, und Sie müssen sich keine fremden, unbekannteren Produkte angewöhnen.

Der psychologische Vorteil ist enorm: In einer Krise essen Sie gewohnte Mahlzeiten, was Stress reduziert und die Moral stabilisiert – besonders bei Kindern. Der Aufbau eines 10-Tages-Vorrats für eine 4-köpfige Familie kostet in der Regel unter 200 Euro und ist in 2–3 Einkäufen erledigt. Beginnen Sie klein, werden Sie systematisch.

# Der dynamische Vorrat – Aufbau & Rotation



Das **FIFO-Prinzip (First In, First Out)** ist das Herzstück des dynamischen Vorrats. Stellen Sie neu gekaufte Ware immer **hinter** den bestehenden Vorrat, und entnehmen Sie immer vorne. Beschriften Sie Konserven und Packungen mit dem Kaufdatum. So stellt sich das Problem des Verfalls von allein, weil der Vorrat ständig im Umlauf ist und nie verstaubt.

- ☐ **Pro-Tipp – Lagerliste führen:** Eine einfache Tabelle (digital oder auf Papier) mit Produkt, Menge, Mindesthaltbarkeitsdatum und Lagerort spart Ihnen Überraschungen. Überprüfen Sie den Vorrat zweimal jährlich (z.B. immer zu Zeitumstellung).

# Bevorratungskalender & Mengeneempfehlungen

Die folgende Tabelle zeigt empfohlene Mindestmengen für **eine Person für 10 Tage**. Multiplizieren Sie die Mengen entsprechend Ihrer Haushaltsgröße. Diese Mengen decken ca. 2.000 kcal pro Tag ab – ausreichend für körperlich wenig aktive Personen unter Stressbedingungen.

Produkt	Menge/Person/ 10 Tage	Haltbarkeit	Hinweis
Wasser (Trinken & Kochen)	25 Liter	12 Monate	Separate Wasserversorgung
Reis (weiß)	2,0 kg	5–10 Jahre	Vakuumiert noch länger
Pasta / Nudeln	1,5 kg	2–5 Jahre	Vielseitig kombinierbar
Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen)	1,0 kg	2–5 Jahre	Proteinquelle, günstig
Konserven (Gemüse, Fleisch, Fisch)	10–15 Dosen	2–5 Jahre	Essfertig, kein Kochen nötig
Müsli / Haferflocken	1,0 kg	1–2 Jahre	Frühstück ohne Kochen möglich
Nüsse & Samen	500 g	6–12 Monate	Energiedicht, gut als Snack
Speiseöl	500 ml	1–2 Jahre	Kaloriendicht, wichtig fürs Kochen
Zucker & Salz	je 500 g	Unbegrenzt	Elektrolytausgleich, Konservierung
Vitaminpräparate	1 Packung	2–3 Jahre	Puffer bei einseitiger Kost

# Kochen ohne Strom



## Campinggas-Kocher

Die zuverlässigste Option. Gaskocher mit Standard-Schraubkartuschen (z.B. Coleman, Primus) kochen schnell und effizient. **Verbrauch:** ca. 50–100g Gas pro Mahlzeit. Vorrat: Mindestens 10 Kartuschen (230g) für 10 Tage. **Wichtig:** Nur im Freien oder bei sehr guter Belüftung nutzen – Kohlenmonoxidgefahr!



## Solarkocher

Parabolspiegel-Solarkocher nutzen Sonnenlicht zum Kochen – komplett ohne Brennstoff. Geeignet für Langzeitszenarien. **Einschränkung:** Nur bei direktem Sonnenlicht, langsamer als Gas. Gut kombinierbar mit einem Schnellkochtopf (weniger Energie nötig).



## Esbit-Trockenbrennstoff

Kompakte, leichte Brennstofftabletten für Unterwegs und als Backup. 1 Tablette (14g) brennt ca. 12 Minuten und reicht zum Aufkochen von 500ml Wasser. Ideal für das 72-Stunden-Kit. Günstig, lange haltbar (10+ Jahre), kein Druckbehälter.



## Holzvergaser-Kocher

Kocher wie der **BioLite** oder **Lixada** verbrennen Holz, Zapfen oder Pellets hocheffizient. Ideal wenn Brennholz verfügbar ist. Manche Modelle erzeugen dabei Strom für USB-Geräte. **Nur outdoor nutzen!**

- ☐ **Checkliste Ernährung:**  10-Tages-Vorrat nach Tabelle aufgebaut  FIFO-Rotation eingerichtet  Lagerliste geführt  Campinggas-Kocher + 10 Kartuschen  Esbit-Set für Notfallkit  Manuelle Dosenöffner (2 Stück!)  Vitaminpräparate im Vorrat

# Kapitel 4: Hygiene & Sanitäre Vorsorge

## HYGIENE

Hygiene wird in Krisenszenarien häufig unterschätzt, ist aber einer der wichtigsten Faktoren zur **Verhinderung von Sekundärerkrankungen**. Gastroenteritis (Magen-Darm-Infekte), Hautkrankheiten und Atemwegsinfektionen können in einer Krise schnell zur ernsthaften Bedrohung werden, wenn einfache Hygienestandards nicht aufrechterhalten werden. Schon regelmäßiges Händewaschen – auch mit Wasser-Sparung – kann das Infektionsrisiko um bis zu 80% senken.

Die mentale Komponente ist ebenfalls wichtig: Körperpflege und Sauberkeit haben einen direkten Einfluss auf Stimmung, Würde und das psychische Wohlbefinden. Wer sich auch in einer schwierigen Lage waschen und pflegen kann, fühlt sich handlungsfähiger und behält die Kontrolle über seine Situation.



# Hygienevorrat & Infektionsschutz

## Hygienevorrat für 4 Personen / 10 Tage

Produkt	Menge	Priorität
Toilettenpapier	2 Großpackungen	Hoch
Festes Seife (unparfümiert)	10 Stück	Sehr hoch
Händedesinfektionsmittel	2 × 500ml	Sehr hoch
Zahncreme & Zahnbürsten	Backup- Set	Hoch
Feuchttücher (unparfümiert)	200 Stück	Hoch
Müllbeutel (30L + 60L)	je 50 Stück	Mittel
Einweghandschuhe (Latex/Nitril)	100 Stück	Mittel
Damenhygiene / Inkontinenz	Bedarf	Individuell
Natron (Mehrzweck- Reiniger)	2 kg	Mittel

## Infektionsschutz – Die 3 wichtigsten Maßnahmen

**1. Hände waschen:** Mindestens 20 Sekunden, besonders nach Toilettengang, vor dem Essen und nach dem Berühren von Oberflächen. Bei Wasserknappheit: Desinfektionsmittel nutzen.

**2. Lebensmittelhygiene:** Rohe und gegarte Lebensmittel strikt trennen. Oberflächen reinigen. Reste kühl lagern oder sofort verzehren (keine Kühlung im Blackout!).

**3. Abfallmanagement:** Müll täglich verschlossen entsorgen. Organische Abfälle nicht offen lagern – Schadinsekten und Nagetiere können Krankheiten übertragen.

# Die Notfall-Toilette

Bei einem Stromausfall fällt die Kanalisation in vielen Regionen schnell aus, da die Klärwerke Strom benötigen. Wenn die Toilette nicht mehr spülbar ist oder das Abwasser nicht mehr abfließt, brauchen Sie eine sanitäre Alternativlösung.

## Eimer-Toilette (DIY)

Ein stabiler 20-Liter-Eimer mit Deckel + Toilettensitz-Aufsatz (ca. 15€). Innen: Müllbeutel. Nach jeder Nutzung mit **Sägemehl, Katzenstreu oder Erde** abdecken (Geruchsminimierung, Keimreduktion). Volle Beutel verschlossen entsorgen.

## Trockentrenntoilette

Trennt feste und flüssige Anteile mechanisch. Urin wird in einen Kanister geleitet (kann verdünnt als Dünger genutzt werden), Feststoffe werden durch Zugabe von Streumaterial (Säge- oder Rindenmehl) kompostierbar. Geruchsarm, langfristig die hygienischste Lösung.

## Camping-Chemietoilette

Faltbare oder starre Chemietoiletten (z.B. Thetford) mit Spezialflüssigkeit. Kompakt, geruchssicher. Gut für Apartments ohne Garten. **Nachteil:** Chemie-Zusätze begrenzt lagerbar, Entsorgung der Kassette in der Krise problematisch.

- ☐ **Pro-Tipp – Notfall-WC sofort bereit:** Lagern Sie Eimer, Beutel, Säge- oder Katzenstreu und Sitz-Adapter in einem fixen Set. In einer Krise sucht man solche Dinge nicht erst zusammen. Beschriften Sie die Box mit „Notfall-WC“.

# Körperpflege bei Wasserknappheit

## → **Waschlappen-Methode (Vogelbad)**

Mit 1–2 Litern Wasser täglich kann eine vollständige Ganzkörperwäsche durchgeführt werden: Gesicht, Achseln, Genitalbereich und Füße. Warmes Wasser (auf dem Campingkocher erwärmt) erhöht Komfort und Effizienz erheblich. Diese Methode wurde über Jahrhunderte weltweit praktiziert.

## → **Trockenshampoo & Feuchttücher**

Trockenshampoo ersetzt Haare waschen über mehrere Tage. Feuchttücher (unparfümiert, alkoholfrei) reinigen Haut ohne fließendes Wasser. Ein echter Gamechanger für die Moral in längeren Krisen.

## → **Wasserlose Zahnpflege**

Zahnpflege-Kaugummis (Xylit) und spucken ohne Wasser zu spülen sind akzeptable Kurzlösungen. Alternativ: Mundspülung als partieller Ersatz. Regelmäßige Zahnpflege verhindert Infektionen, die in einer Krise ohne Zahnarzt problematisch werden können.

# Kapitel 5: Energie, Licht & Wärme

## ENERGIE

Ein Stromausfall ist das bekannteste Krisenszenario – und eines, für das man sich am besten vorbereiten kann. Energie bedeutet in diesem Kontext drei Dinge: **Licht sehen, warm bleiben und Geräte laden**. Wer alle drei Bereiche abdeckt, überbrückt selbst einen mehrtägigen Blackout mit hohem Komfort. Die gute Nachricht: Energievorsorge muss nicht teuer sein. Schon mit einfachen Mitteln lässt sich viel erreichen.

# Beleuchtungskonzept

1

## LED-Stirnlampen & Taschenlampen

Die wichtigste Erstausrüstung. Stirnlampen (Head Lamps) lassen beide Hände frei – unersetzlich im Dunkeln. Wählen Sie Modelle mit wechselbaren AA- oder AAA-Batterien (nicht nur USB-Laden – im Blackout gibt es keinen Strom). Empfehlung: 2 Stirnlampen pro Person + reichlich Ersatzbatterien. **Speichern Sie auch AA-Eneloop-Akkus + Handkurbelladegerät.**

2

## LED-Laternen & Campingleuchten

LED-Campingleuchten beleuchten ganze Räume und sind erheblich sicherer als Kerzen. Modelle mit Solarpanel oben (z.B. Goal Zero Crush) laden tagsüber und leuchten nachts. Laufzeit oft 20–100 Stunden auf mittlerer Stufe. Ideal als Hauptlichtquelle im Krisenraum.

3

## Kerzen & Teelichte

Klassisch und günstig. Lagern Sie mindestens **200 Teelichte + 20 dicke Stumpenkerzen**. Kerzen produzieren Kohlendioxid und Feinstaub – regelmäßig lüften! **Niemals unbeaufsichtigt brennen lassen**. Stabiler Kerzenhalter und Feuerlöscher in der Nähe sind Pflicht.

# Heizen ohne Strom

Heizung ist in deutschen Wintern lebensnotwendig. Die meisten modernen Gasheizungen benötigen Strom für Pumpe und Steuerung – selbst wenn Gas vorhanden ist, läuft die Heizung bei Stromausfall nicht. Das Wärmemanagement in einer Krise folgt drei Ebenen:



- ☐ **Pro-Tipp – Das Iglu-Prinzip:** Wählen Sie bei Kälte den kleinsten Raum des Hauses (oft ein Innenzimmer ohne Außenwand). Je mehr Personen, desto besser. Menschliche Körperwärme (ca. 80–100 Watt pro Person) heizt kleine Räume überraschend effektiv auf.

# Powerstations, Solarpanels & Batteriemangement

## Mobile Powerstations

Geräte wie **Jackery Explorer**, **EcoFlow RIVER** oder **Bluetti** sind leistungsstarke Akkus mit Steckdosen, USB-Anschlüssen und oft 12V-Ausgang. Kapazitäten von 500 Wh (gut für 2–3 Tage Grundbedarf) bis 2.000 Wh (mehrtägig). Sie laden sich über Steckdose, Auto, oder Solarpanel. Für die meisten Haushalte ist eine **500–1.000 Wh Station der beste Einstieg**.

Was damit betreiben: Smartphone-Laden, Notbeleuchtung, kleiner Ventilator, Radiogerät. Keine Heizelemente, Kühlschrank oder Wasserkocher – das würde die Kapazität in Stunden leeren.

## Solarpanels & Laden

Faltbare Solarpanels (100–200 W) laden eine Powerstation auch im Blackout. An einem sonnigen Wintertag liefert ein 100W-Panel ca. 200–400 Wh. Im Sommer das Doppelte. Panels sind teurer Anschaffung (150–400€), amortisieren sich aber als Langzeitinvestition.

**Basis-Akku-Set für jedes Haushalt:** 20 AA-Eneloop-Akkus + 10 AAA + USB-Handkurbellader (Backup ohne Strom). Damit laufen Taschenlampen, Radios und viele Geräte unbegrenzt.

- ☐ **Checkliste Energie:** 2 LED-Stirnlampen pro Person + Batterien 1 LED-Campinglaterne 200 Teelichte + 20 Stumpfenkerzen 5 Feuerzeuge (5+) + Streichhölzer (wasserfest) Eneloop-Akkus AA/AAA + Kurbellader Powerstation 500+ Wh (optional Solarpanel) Raumthermometer

# Kapitel 6: Gesundheit & Erste Hilfe


## GESUNDHEIT

In einer Krise sind Apotheken möglicherweise geschlossen oder nicht erreichbar. Krankenwagen und Notärzte sind überlastet oder kommen verspätet. Das bedeutet nicht, dass Sie Medizin studieren müssen – aber eine **erweiterte Hausapotheke und Grundkenntnisse der Erstversorgung** können in diesen Situationen buchstäblich Leben retten. Investieren Sie in einen Erste-Hilfe-Auffrischkurs (z.B. beim DRK oder ASB) – das ist die wertvollste Vorbereitung überhaupt.



# Die erweiterte Hausapotheke

Kategorie	Produkte	Einsatz & Hinweis
Schmerzmittel & Fieber	Ibuprofen, Paracetamol, Aspirin	Verschiedene Wirkmechanismen – alle drei lagern
Magen-Darm	Imodium, Elektrolytpulver, Kohletabletten	Durchfall in Krise schnell gefährlich (Dehydration)
Wundversorgung	Pflaster (alle Größen), sterile Kompressen, Verbandmull, Elastikbinden	Großzügig bevorraten
Desinfektion	Octenisept, Betaisodona, Alkohol 70%	Wunden reinigen, Infektionen verhindern
Augen & Atemwege	Augentropfen, Nasenspray, Antihistaminika	Stauballergie und Reizungen häufig in Krisen
Herz-Kreislauf	Nitrospray (Rx!), Blutdruckmessgerät	Nur mit Rezept; Blutdruckkontrolle in Stresssituationen wichtig
Sonstiges	Pinzette, Schere, Rettungsdecke, Tourniquet (CAT), Thermometer	CAT-Tourniquet rettet Leben bei starker Blutung

-  **Pro-Tipp – Medikamenten-Rotation:** Überprüfen Sie Ihre Hausapotheke zweimal jährlich auf Ablaufdaten (z.B. zu den Zeitumstellungen). Die meisten Medikamente sind noch 1–2 Jahre nach dem MHD wirksam – aber verlassen Sie sich nicht darauf bei lebenskritischen Mitteln.

# Umgang mit Dauermedikamenten

Für Menschen, die täglich Medikamente einnehmen (Blutdruck, Diabetes, Schilddrüse, Psychopharmaka etc.), ist die Krisenvorsorge besonders wichtig. Ein Lieferkettenstopp oder ein mehrtägiger Apothekenausfall kann zur Notlage werden.

## 1 Reserve aufbauen

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob eine **Reserve von 30 Tagen** verschrieben werden kann (Privatrezept oder "Notfallrezept"). Viele Kassenärzte sind bei begründetem Wunsch kooperativ. Lagern Sie die Reserve kühl, dunkel und trocken – viele Medikamente verlieren bei Hitze oder Feuchtigkeit ihre Wirksamkeit.

## 2 Dokumentation der Medikation

Erstellen Sie eine **schriftliche Liste** aller Dauermedikamente: Wirkstoffname (nicht nur Handelsname), Dosierung, verschreibender Arzt und Telefonnummer. Diese Liste gehört in die Notfallmappe und wird bei einem Krankenhausaufenthalt dringend gebraucht.

## 3 Alternativen kennen

Fragen Sie Ihren Arzt nach **Wirkstoff-Alternativen** für Ihr Medikament – falls Ihr übliches Präparat nicht verfügbar ist. Kennen Sie den generischen Wirkstoffnamen, nicht nur den Markennamen. Das erhöht Ihre Chancen, in einer Lieferengpass-Situation ein gleichwertiges Präparat zu erhalten.

# Notfallmedizin-Grundlagen



## Reanimation (CPR)

30 Herzdruckmassagen (6–7 cm tief, 100–120/min), 2 Beatmungen. Ohne Training: nur Herzdruckmassage (Hands-Only CPR). Jedes Jahr einen Auffrischkurs absolvieren – kostenlos beim DRK.



## Starke Blutungen

Direkt mit Druck und steriler Kompresse pressen. Bei Extremitäten: Tourniquet (CAT) anlegen, Anlagezeit notieren. Das kann Leben retten, wenn der Rettungsdienst Stunden braucht.



## Knochenbrüche & Verstauchungen

Ruhigstellen, nicht einrichten! Improvisierten Schienen aus Stöcken und Binden anlegen. Gekühlt mit feuchtem Tuch (Eis vermeiden). Bei offenem Bruch: sterile Abdeckung, sofort professionelle Hilfe.



## Hohes Fieber & Infektionen

Fieber über 39°C: Ibuprofen oder Paracetamol, ausreichend Flüssigkeit. Über 40°C oder bei Verwirrtheit: kühle Wickel und sofortige medizinische Versorgung anstreben. Febrile Krampfanfälle bei Kindern: Seitenlagerung, ruhig bleiben, Zeit messen.

- Checkliste Gesundheit:**  Erweiterte Hausapotheke komplett  Dauermedikamente 30-Tage-Reserve  Medikamentenliste schriftlich  Erste-Hilfe-Kurs absolviert (max. 2 Jahre alt)  CAT-Tourniquet  Blutdruckmessgerät  Fieberthermometer (2x)  Notfallnummern auf Papier

# Kapitel 7: Kommunikation & Information

## KOMMUNIKATION

In einer Krise ist verlässliche Information lebenswichtig. Wann kommt der Strom wieder? Ist das Wasser noch trinkbar? Gibt es Evakuierungsanweisungen? Das Internet, Fernsehen und Smartphones sind bei einem Blackout schnell nicht mehr verfügbar. Der **Schlüssel zur Informationsversorgung** ist ein stromunabhängiger Empfänger kombiniert mit einem durchdachten Familienplan für den Ernstfall.



# Notfallradio & Empfangsgeräte

## **Kurbelradio (Muss-Ausstattung)**

Ein **Notfallradio mit Handkurbel, Solarpanel und Akkubetrieb** ist das wichtigste Kommunikationsgerät. Empfehlenswerte Modelle: Eton Elite Field, Grundig Xstream, Kaito KA500. Empfang von UKW (lokale Behörden), MW, KW und Warnton. Viele Modelle laden auch USB-Geräte. Kosten: 30–100€. **Pflichtausstattung für jeden Notfallplan.**

## **DAB+ & UKW**

In Deutschland senden öffentlich-rechtliche Sender (ARD, ZDF, Deutschlandradio) im Notfall auf **UKW und DAB+** offizielle Warnmeldungen und Verhaltensanweisungen. Der MOWAS-Kanal (Modulares Warnsystem) übermittelt automatische Gefahrenmeldungen. Notieren Sie die UKW-Frequenzen Ihrer Landesrundfunkanstalten.

## **Kurzwelle (KW)**

Kurzwelle überwindet jede Entfernung und jede Infrastrukturausfall. Internationale Stationen wie **Deutsche Welle (Frequenzen online abrufbar), BBC World Service und Radio Free Europe** senden auch dann, wenn lokale Netze ausfallen. KW-fähige Radios kosten ab 50€ und sind eine sinnvolle Ergänzung für ernsthafte Vorbereitung.

## **Handy-Akku maximieren**

Smartphones funktionieren nach einem Blackout noch, solange Mobilfunkmasten mit Notstrom versorgt sind (typisch 4–24 Stunden). Dann: Akku auf 20% reduzieren, Flugmodus nutzen bis man senden will, alle nicht-notwendigen Apps deaktivieren. **Powerbank mit mindestens 20.000 mAh** für mehrere Ladungen bereithalten.

# Familienkommunikationsplan

Was passiert, wenn eine Krise eintritt, während die Familie getrennt ist? Kinder sind in der Schule, Eltern beim Einkaufen oder auf der Arbeit. Für diesen Fall brauchen Sie einen **vorab vereinbarten, für alle Familienmitglieder bekannten Plan** – schriftlich, auf Papier, nicht nur digital.

## Treffpunkt 1: Zuhause

Primärer Sammelort. Alle gehen bei einem Alarm zuerst nach Hause. Wer zuerst dort ist, hinterlässt eine Notiz an vereinbartem Ort (z.B. immer hinter der Küchentür).

## Notfallkontakt außerhalb

Eine Kontaktperson außerhalb des Krisengebiets (anderer Ort/Stadt). Über diese Person koordiniert die Familie Informationen, wenn lokale Netze überlastet sind.

1

2

## Treffpunkt 2: Nachbar/Verwandter

Wenn Zuhause nicht erreichbar ist: Eine vereinbarte Adresse in der Nähe (Oma, Nachbar, Freund). Diese Person muss informiert sein und zustimmen.

3

4

## Analoges Backup

Alle Telefonnummern auf Papier. Jeder Haushalt erhält eine laminierte Karte mit Plan, Adressen und Nummern. Auch Kinder ab 8 Jahren tragen diese Karte in der Schultasche.

- ☐ **Checkliste Kommunikation:** ☐ Kurbelradio (UKW/KW/DAB+) ☐ Powerbank 20.000 mAh ☐ UKW-Frequenzen notiert ☐ Familienkommunikationsplan erstellt ☐ Plan auf Papier laminiert ☐ Alle wichtigen Nummern auf Papier ☐ 2 Treffpunkte vereinbart ☐ Außerhalb-Kontakt benannt

# Kapitel 8: Dokumentensicherheit & Finanzen

## DOKUMENTE & FINANZEN

Dokumente und Bargeld sind in einer Krise oft wichtiger als Vorräte – und werden dennoch von den meisten Menschen vollständig vernachlässigt. Wer nach einem Hochwasser oder bei einer Evakuierung keine Ausweisdokumente, keine Versicherungspolizen und kein Bargeld hat, steht buchstäblich mit leeren Händen da. Eine **gut vorbereitete Dokumentenmappe** kostet einen Nachmittag Aufwand und ist unbezahlbar im Ernstfall.


# Die Notfall-Dokumentenmappe

## Stufe 1 – Sofort-Mitnahme (immer griffbereit)

- Personalausweis / Reisepass (alle Familienmitglieder)
- Krankenversicherungskarten (Originale)
- Führerschein
- Geburtsurkunden (Kopien)
- Heiratsurkunde (Kopie)
- Bargeld (mindestens 500€ in kleinen Scheinen)
- USB-Stick mit digitalem Backup aller Dokumente

## Stufe 2 – Erweitert (in wasserdichter Mappe lagern)

- Versicherungspolizen (KV, Haftpflicht, Hausrat, Lebensversicherung)
- Mietvertrag oder Grundbuchauszug
- Testament & Vorsorgevollmacht
- Kontonummern & IBAN
- Medikamentenliste & Impfpässe
- Notfallkontakte (ausgedruckt)
- Fotos der Haushaltseinrichtung (für Versicherung)

-  **Pro-Tipp – Digitales Backup:** Scannen Sie alle wichtigen Dokumente als PDF und speichern Sie diese auf einem **verschlüsselten USB-Stick** (z.B. mit VeraCrypt). Lagern Sie eine Kopie bei Verwandten außerhalb Ihres Wohnorts. So sind Ihre Dokumente auch bei Verlust des Originals zugänglich.

# Bargeld & Tauschmittel

In einer Krise funktionieren EC-Karten und Onlinebanking nicht, sobald Strom oder Internetverbindungen ausfallen. Bargeld ist dann der einzige Transaktionsweg. **Empfehlung des BBK:** Halten Sie mindestens 200–500€ in kleinen Scheinen (5€, 10€, 20€) griffbereit zu Hause.

## Bargeld-Strategie

Mindestens **500€ in Scheinen unter 50€**. Kleine Scheine sind in einer Krise wichtiger als große, weil Wechselgeld oft nicht vorhanden ist. Lagern Sie Bargeld an einem sicheren, aber schnell zugänglichen Ort – nicht im Safe, zu dem Sie unter Druck vielleicht keinen Zugang haben.

## Tauschmittel

In extremen Langzeitszenarien werden bestimmte Güter zu wertvollen Tauschmitteln: **Zigaretten** (auch für Nichtraucher), **Alkohol** (kleine Flaschen), **Kaffee**, **Medikamente**, **Batterien**. Diese Güter sind hochwertig, lagerfähig und vielseitig begehrt – nicht primär für den eigenen Konsum, sondern als Verhandlungswährung.

## Edelmetalle

Kleine Goldmünzen (1/10 oz Maple Leaf oder Wiener Philharmoniker) oder Silbermünzen können in einer langfristigen Währungskrise Wert erhalten. Das ist eine Ergänzung, keine Grundlage der Vorsorge. **Kaufen Sie erst Vorräte, dann eventuelle Edelmetallreserven.**



# Kapitel 9: Sicherheit & Brandschutz

## SICHERHEIT

Sicherheit in der Krisenvorsorge umfasst zwei Bereiche: den Schutz vor Einbruch und den Schutz vor Feuer. Beide Risiken steigen in einer Krise erheblich an. Bei einem Stromausfall fallen elektronische Alarmanlagen aus. Die Nutzung von Kerzen, Gaslampen und alternativen Heizquellen erhöht die Brandgefahr drastisch. **Gute Vorbereitung schützt nicht nur vor der Krise selbst, sondern auch vor den Risiken, die durch die Krisenmaßnahmen entstehen.**

# Haus- & Wohnungssicherung

## → Mechanische Sicherung stärken

Elektronische Alarmanlagen fallen im Blackout aus. Investieren Sie in **mechanische Ergänzungen**: Querriegelschlösser an Türen (Türstange/Türsicherung sleiste), Fensterkontaktsicherungen, Zusatzschlösser. Diese funktionieren immer – mit oder ohne Strom. Kosten: 50–150€ pro Tür/Fenster.

## → Verhalten & Licht- Management

In einer Krise signalisiert sichtbares Licht: "Hier hat jemand Ressourcen". Schließen Sie Rollläden und Vorhänge, wenn Sie Licht nutzen. Vermeiden Sie es, Ihren Vorrat nach außen sichtbar zu machen. Das ist kein Paranoia, sondern kluges Stressmanagement.

## → Gemeinschaft als Sicherheit

Die wirksamste Sicherheitsmaßnahme ist eine kooperative Nachbarschaft. Nachbarschaftsnetzwerke, gegenseitige Aufmerksamkeit und informeller Austausch reduzieren Einbruchsriskien erheblich. Bauen Sie diese Beziehungen **jetzt** auf – nicht erst in der Krise.

# Brandschutz bei alternativen Wärme- & Lichtquellen

Die Kombination aus Kerzen, Gasheizern und improvisierten Kochstellen macht Brandschutz zu einem der kritischsten Themen in der Krisenvorsorge. Die meisten Wohnungsbrände entstehen durch Unachtsamkeit – in einer stressigen, dunklen Krisensituation multipliziert sich dieses Risiko.

Wärmequelle	Hauptrisiken	Schutzmaßnahmen
Kerzen	Umkippen, Entzündung von Stoffen	Nur standfeste Halter, NIE unbeaufsichtigt, Löschwasser bereit
Gasbrenner (Innen)	Kohlenmonoxid (CO), Explosion	Nur in belüfteten Räumen, CO-Melder zwingend
Petroleumofen	CO, Brand bei Umkippen	Offiziell zugelassene Innenraummodelle, Lüften, CO-Melder
Holzofen/Kamin	Funkenflug, Überhitzung	Funkensieb, Abstand zu Brennbarem, Kehrercheck
Streichhölzer/Feuerzeug	Unsachgemäße Nutzung	Sicher lagern, weg von Kindern, niemals in der Nähe von Gas

- ☐ **Pflichtausstattung Brandschutz:** ■ Rauchmelder in jedem Zimmer (jährlich testen!) ■ CO-Melder zwingend bei Gasgeräten innen ■ 1 kg Feuerlöscher (ABC-Pulver oder CO<sub>2</sub>) griffbereit ■ Feuerlöschdecke in Küche ■ Fluchtweg bekannt und frei ■ Fenster im Notfall von innen öffnbar

# Kapitel 10: Das Bug-Out-Szenario

## EVAKUIERUNG

Es gibt Szenarien, in denen Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus **innerhalb von Minuten verlassen müssen**: Hochwasser, Chemieunfall in der Nähe, Hausbrand, behördliche Evakuierung. In dieser Situation zählt jede Minute. Wer dann erst anfängt zu packen, lässt das Wichtigste zurück. Ein **vorbereiteter Fluchtrucksack ("Bug-Out Bag" oder BOB)** steht immer griffbereit und ermöglicht eine geordnete Evakuierung unter Stress.

Das 72-Stunden-Kit ist der internationale Standard: Es versorgt Sie autonom für drei Tage – lang genug, um zu einem sicheren Ort zu gelangen oder auf erste externe Hilfe zu warten. Jede erwachsene Person sollte ihren eigenen Rucksack tragen können. Für Kinder: angepasste, altersgerechte Rucksäcke mit Grundausstattung.

# Packliste: Der 72-Stunden-Rucksack

## Wasser & Nahrung

- 1,5–2 Liter Wasser (Trinkblase + Flasche)
- Hohlfaserfilter (Sawyer Squeeze)
- Chlortabletten (1 Packung)
- Kaloriendichte Nahrung für 3 Tage: Nussriegel, Nüsse, Hartkäse, Salami, Instantnudeln
- Ess- und Kochgeschirr (Titaniumbecher/-topf)
- Esbit-Set + 10 Tabletten

## Gesundheit & Hygiene

- Kompaktes Erste-Hilfe-Set
- Persönliche Medikamente (3-Tages-Vorrat)
- Feuchttücher (50 Stück)
- Toilettenpapier (1 Rolle komprimiert)
- Müllbeutel (5 Stück)
- Mund-Nase-Schutz + Handschuhe

## Licht, Energie & Kommunikation

- Stirnlampe + Ersatzbatterien
- Powerbank (20.000 mAh)
- Kurbelradio (kompakt)
- Handy-Ladekabel
- Feuerzeuge (2) + Feuerstahl
- Notfallpfeife

## Schutz & Navigation

- Rettungsdecke (2 Stück)
- Poncho / Regencape
- Wolldecke oder Schlafsack (leicht)
- Paracord (10 m)
- Topografische Karte der Region (gedruckt)
- Kompass
- Multitool / Taschenmesser

## Dokumente & Geld

- Ausweise (Kopien, Originale wenn möglich)
- Krankenversicherungskarte
- Bargeld (200€ in kleinen Scheinen)
- USB-Stick mit Dokumenten
- Notfallkontaktliste (laminiert)
- Familienkommunikationsplan

## Kleidung

- Wechselkleidung (1 Satz)
- Wetterfeste Jacke
- Robuste Schuhe (bereits eingelaufen)
- Mütze + Handschuhe
- Wollsocken (2 Paar)

# Das Fahrzeug als Teil der Evakuierung

Wenn Sie mit dem Auto flüchten, kann das Fahrzeug selbst zur mobilen Notaufnahme werden. Vorbereitung kostet wenig und kann entscheidend sein.

## Immer mindestens halbvoller Tank

Die wichtigste Regel: Tanken Sie nach, bevor der Tank unter 50% fällt. In einer Krise sind Tankstellen schnell überfüllt oder ohne Strom (Pumpen laufen nicht). Mit einem vollen Tank haben Sie bis zu 500–800 km Reichweite – genug, um jede nationale Krisenzone zu verlassen.

## Fahrzeug-Notausrüstung

Im Kofferraum immer: Verbandskasten (aktuell!), Warndreieck, Warnweste, Abschleppseil, Starthilfekabel, Flasche Motoröl und Kühlwasser, Taschenlampe, Decke, 5 Liter Wasser, Erste-Hilfe-Set. Diese Mindestausrüstung ist in Deutschland teilweise gesetzlich vorgeschrieben.

## Gedruckte Karten

GPS und Google Maps funktionieren ohne Strom nicht zuverlässig. Lagern Sie gedruckte Straßenkarten für Ihre Region und benachbarte Bundesländer. Kennen Sie mindestens zwei Alternativrouten zu Ihrem geplanten Evakuierungsziel ohne GPS.

# Kapitel 11: Psychologische Resilienz & Gemeinschaft

## RESILIENZ

Alle Vorräte und Ausrüstung der Welt sind nur so wertvoll wie die Menschen, die sie nutzen. Die wichtigste Ressource in einer Krise ist **der menschliche Geist** – seine Fähigkeit, ruhig zu bleiben, Prioritäten zu setzen, Vertrauen aufzubauen und Entscheidungen unter Druck zu treffen. Psychologische Vorbereitung ist kein Luxus – sie ist der kritische Faktor, der darüber entscheidet, ob ein Haushalt eine Krise würdevoll überbrückt oder in Panik verfällt.

Studien zu Überlebenssituationen und Katastrophenereignissen zeigen konsistent: **Diejenigen, die am besten überleben, sind nicht die mit dem meisten Material, sondern die mit den besten sozialen Netzwerken und der größten mentalen Flexibilität.** Eine Gruppe kooperierender Haushalte ist immer stärker als jeder einzelne, gut ausgerüstete Haushalt für sich.

# Stressmanagement in der Akutkrise

## 1 Die 4-7-8 Atemtechnik

Bei akutem Stress: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen. Diese Technik aktiviert das parasympathische Nervensystem und reduziert die Stresshormonausschüttung innerhalb von Minuten. Üben Sie diese Technik **jetzt** regelmäßig, damit sie in einer Krise automatisiert abrufbar ist. Lehren Sie sie auch Ihren Kindern.

## 3 Informationshygiene

In einer Krise ist unkontrollierter Informationskonsum eines der größten Stressfaktoren. **Legen Sie feste Zeiten** fest, zu denen Sie Nachrichten hören (z.B. morgens und abends je 20 Minuten), und gehen Sie dazwischen gezielt auf Distanz. Gerüchte und Social-Media-Panik sind gefährlicher als viele physische Risiken.

## 2 Struktur und Routine bewahren

Tagesstrukturen und Routinen sind psychologische Anker. Etablieren Sie in einer Krise feste Mahlzeiten, Schlafzeiten, kleine Aufgaben für jeden. Kinder brauchen Struktur noch mehr als Erwachsene. Verteilen Sie **klare Rollen und Aufgaben** – jeder trägt bei, jeder fühlt sich gebraucht. Das verhindert Ohnmachtsgefühle und Machtkämpfe.

## 4 Kinder altersgerecht einbinden

Kinder spüren Stress ihrer Eltern – selbst wenn man nichts sagt. Sprechen Sie ehrlich, aber ruhig und altersgerecht über die Situation. Geben Sie Kindern **konkrete kleine Aufgaben** (Wasser ausgeben, Tagebuch führen, Kerzen hüten) und feiern Sie ihre Beiträge. Kinder, die sich nützlich fühlen, sind weniger ängstlich.

# Nachbarschaftshilfe & soziale Vernetzung

Die stärkste Form der Krisenvorsorge ist eine gut vernetzte Gemeinschaft. Kein Einzelhaushalt kann alles bevorraten und alle Fähigkeiten abdecken. Ein Arzt, ein Elektriker, ein Landwirt, eine Krankenschwester und ein Zimmermann in der Nachbarschaft sind zusammen unschlagbar. Gemeinschaft ist nicht das Gegenteil von Eigenvorsorge – sie ist deren Krönung.



## Netzwerk aufbauen – Jetzt

Lernen Sie Ihre Nachbarn kennen. Das klingt trivial, ist es aber nicht. In Deutschland haben 60% der Stadtbewohner keinen engen Kontakt zu ihren direkten Nachbarn. Ein einfaches Gespräch, ein gelegentlicher Austausch, das gemeinsame Feiern von Stadtteilfeiern – das schafft das Vertrauen, auf das Sie in einer Krise bauen können.



## Fähigkeiten inventarisieren

Wer in Ihrer Nachbarschaft hat welche Fähigkeiten? Ein informelles Gespräch lohnt sich: "Ich habe einen Gaskocher und Erste-Hilfe-Kenntnisse – was kannst du?" Kompetenzkarten oder Nachbarschaftslisten können systematisch helfen. Erste-Hilfe-Kurse, Funkamateurlizenz, Handwerk, Medizin – jede Fähigkeit ist wertvoll.



## Gegenseitige Abkommen treffen

Einfache Vereinbarungen erhöhen die Resilienz enorm: "Wenn ich 3 Tage nicht rauskomme, schau bitte nach mir." "Im Notfall treffen wir uns auf dem Parkplatz nebenan." "Wer Holz hat, teilt es; wer Wasser hat, auch." Diese Abkommen funktionieren nur, wenn sie vorab besprochen werden – nicht im Krisenmoment.

# Freiwillige Organisationen & lokale Netzwerke

Jenseits der unmittelbaren Nachbarschaft gibt es in Deutschland eine ausgezeichnete Infrastruktur für ziviles Engagement, die Sie in die Krisenvorsorge einbinden können. Diese Organisationen bieten nicht nur Ausbildung und Training, sondern auch soziale Netzwerke, die im Ernstfall aktiviert werden.

## **DRK / Rotes Kreuz**

Erste-Hilfe-Kurse, Katastrophenschutz, Sanitätsdienst. Lokalgruppen bieten regelmäßige Übungen und Aus- und Weiterbildung. Auch als Nicht-Mitglied können Sie an Kursen teilnehmen.

## **Freiwillige Feuerwehr**

Die Freiwillige Feuerwehr ist Deutschlands wichtigstes Krisenreaktionsnetz mit über 1 Million Ehrenamtlichen. Mitgliedschaft bietet Training, Ausrüstungskunde und ein starkes lokales Netzwerk.

## **DARC / Funkamateure**

Der Deutsche Amateur-Radio-Club (DARC) hat ein Netz von Notfunkgruppen, die bei Kommunikationsausfällen aktiviert werden. Eine Funkamateurlizenz zu erwerben ist eine sinnvolle Investition für die Langzeitvorsorge.

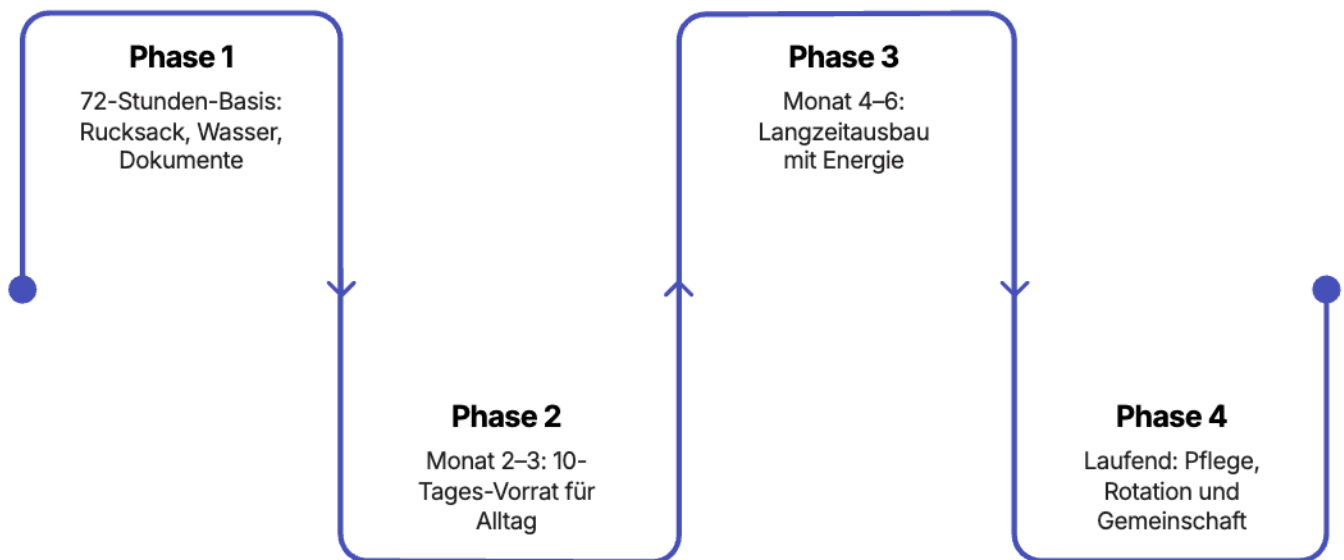
## **Nachbarschafts-Apps**

Apps wie NebenAn.de ermöglichen einfachen digitalen Nachbarschaftskontakt. Nutzen Sie diese Plattformen proaktiv – für Hilfeangebote, Fähigkeitstausch und den Aufbau von Beziehungen. Aber: Ergänzen Sie sie immer durch analoge Kontakte.

# Ihre persönliche Krisenvorsorge-Roadmap

## ZUSAMMENFASSUNG

Der Aufbau einer vollständigen Krisenvorsorge ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Versuchen Sie nicht, alles auf einmal umzusetzen – das überfordert und führt zu Frustration. Folgen Sie stattdessen dem **Stufenplan**: Jede abgeschlossene Stufe erhöht Ihre Sicherheit messbar und gibt Ihnen das Gefühl der Selbstwirksamkeit, das der Kern dieser Vorbereitung ist.



Denken Sie daran: **Eine gut vorbereitete Familie braucht keine Angst.** Sie hat die Ressourcen, die Kenntnisse und das Netzwerk, um ruhig und handlungsfähig zu bleiben – egal was passiert. Das ist der tiefste Wert dieser Vorsorge.

# Master-Checkliste: Kurzübersicht aller Kapitel

## Wasser & Ernährung

- 100 Liter Wasser (4P/10T) in lebensmittelechten Kanistern
- Hohlfaserfilter + Chlortabletten
- 10-Tages-Vorrat nach Bevorratungstabelle
- Campingkocher + 10 Gaskartuschen + Esbit
- 2 Dosenöffner

## Hygiene & Sanitär

- Notfall-Toiletten-Set (Eimer, Beutel, Streumittel)
- Seife, Desinfektion, Feuchttücher (200+)
- Müllbeutel, Handschuhe, Trockenshampoo

## Energie & Licht

- 2 Stirnlampen pro Person + Batterien
- LED-Laterne + 200 Teelichte
- Eneloop-Akkus + Kurbellader
- Powerstation 500+ Wh (optional)

## Gesundheit & Kommunikation

- Erweiterte Hausapotheke komplett
- 30-Tage-Reserve Dauermedikamente
- Erste-Hilfe-Kurs absolviert
- Kurbelradio (UKW/KW) + Powerbank 20.000 mAh
- Familienkommunikationsplan auf Papier

## Dokumente, Sicherheit & Flucht

- Dokumentenmappe vollständig (Stufe 1+2)
- 500€ Bargeld in kleinen Scheinen
- CO-Melder + Rauchwarnmelder + Feuerlöscher
- 72-Stunden-Rucksack gepackt pro Person
- Fahrzeugtank immer über 50%

## Resilienz & Netzwerk

- Atemtechniken geübt
- Mindestens 3 Nachbarn persönlich bekannt
- Treffpunkte und Notfallplan vereinbart

# Pro-Tipps auf einen Blick

## **Rotationsprinzip für Medikamente**

Überprüfen Sie Ihre Apotheke zweimal jährlich (zu den Zeitumstellungen). Medikamente kurz vor Ablauf in den Alltagsgebrauch überführen und sofort ersetzen. Die meisten OTC-Medikamente sind 1–3 Jahre nach MHD noch wirksam – bei Rx-Medikamenten immer Arzt fragen.

## **Kerzen-Heizung (Blumentopf-Trick)**

2–3 Kerzen unter einem umgekehrten Terrakotta-Blumentopf erzeugen überraschend effektive Strahlungswärme in einem kleinen Raum. Nicht als Hauptheizung, aber als clevere Ergänzung. Sicherheitsabstand einhalten, niemals unbeaufsichtigt lassen.

## **Natron als Universalmittel**

Backpulver-Natron ist Reinigungsmittel, Zahnpasta-Ersatz, Geruchsneutralisierer und Backzutat in einem. 2 kg kosten ca. 3€ und sind unbegrenzt haltbar. Eines der wertvollsten Güter im Haushalt.

## **Offline-Karten auf dem Handy**

Laden Sie die App **Maps.me** oder **OsmAnd** herunter und laden Sie die Offline-Karten Ihrer Region (und umliegender Bundesländer). Diese funktionieren ohne Internet und ohne GPS-Daten – nur mit dem integrierten Empfänger des Smartphones.

## **Haus fotografisch dokumentieren**

Fotografieren Sie alle wertvollen Gegenstände und Räume für Versicherungszwecke. Laden Sie diese Fotos auf einen verschlüsselten Cloud-Dienst oder USB-Stick. Im Schadensfall (Brand, Hochwasser) ist dies der schnellste Weg zur Versicherungsabwicklung.

## **Balkonkräuter als Ergänzung**

Auch in der Stadt: Schnittlauch, Petersilie, Minze und Tomaten auf dem Balkon liefern frische Vitamine und wirken psychologisch positiv. In einer langen Krise ist frisches Grün ein enormer Stimmungsbooster und wertvolle Nährstoffergänzung.

# Häufige Fehler und wie Sie sie vermeiden

## ✘ Fehler: Alles auf einmal kaufen

**Lösung:** Beginnen Sie mit dem 72-Stunden-Kit. Erweitern Sie Schritt für Schritt. Setzen Sie sich monatliche Budgets (z.B. 20–50€/Monat extra für Vorräte). Konsistenz schlägt Intensität.

## ✘ Fehler: Nur an Nahrung denken

**Lösung:** Wasser, Hygiene, Energie und Gesundheit sind mindestens gleich wichtig. Die häufigsten Krisenfehler entstehen durch fehlende Hygiene und fehlende Kommunikation – nicht durch Hunger.

## ✘ Fehler: Vorräte vergessen zu rotieren

**Lösung:** Feste halbjährliche Termine im Kalender. FIFO-Prinzip konsequent anwenden. Vorräte, die man nicht rotiert, sind nach 2–3 Jahren wertlos – oder schlimmer: man isst Abgelaufenes in einer Krise.

## ✘ Fehler: Familie nicht einbeziehen

**Lösung:** Krisenvorsorge muss von allen getragen werden. Halten Sie Familienrat, erklären Sie Kindern altersgerecht warum das wichtig ist, weisen Sie Rollen zu. Ein vorbereiteter Elternteil, eine uninformierte Familie ist keine wirkliche Vorbereitung.

# Empfehlungen: Weiterführende Ressourcen

## **Offizielle Publikationen (kostenlos)**

- **BBK-Broschüre "Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notfallsituationen"** – kostenlos auf [bbk.bund.de](http://bbk.bund.de), als PDF oder Print
- **NINA-App** (Notfall-Informationen- und Nachrichten-App des BBK) – Push-Benachrichtigungen bei offiziellen Warnungen
- **Katastrophenschutzamt Ihrer Gemeinde** – regionale Informationen und Beratung

## **Bücher & Literatur**

- **"Deep Survival"** von **Laurence Gonzales** – Psychologie des Überlebens, wissenschaftlich fundiert
- **"The Survival Medicine Handbook"** von **Joseph Alton** – Medizinische Notfallversorgung ohne Arzt
- **"Der Blackout"** von **Marc Elsberg** – Belletristische Aufarbeitung eines Stromausfalls; schärft das Problembewusstsein

## **Kurse & Ausbildung**

- **Erste-Hilfe-Kurs** beim DRK, ASB oder Malteser (alle 2 Jahre auffrischen)
- **CERT-Ausbildung** (Community Emergency Response Training) – in Deutschland teilweise über Feuerwehren verfügbar
- **Funkamateurlizenz (Klasse E)** – DARC bietet Kurse bundesweit an

# Monatlicher Wartungsplan

Krisenvorsorge ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein kontinuierlicher Prozess. Der folgende Wartungsplan hilft Ihnen, Ihren Vorrat frisch, vollständig und einsatzbereit zu halten.

Zeitraum	Aufgabe	Details
Monatlich	Wassercheck	Lagerbehälter auf Dichtheit prüfen, ältestes Wasser ersetzen wenn über 6 Monate alt
Monatlich	Vorratskontrolle	MHD prüfen, Verbrauchtes ersetzen, FIFO-Prinzip anwenden
Monatlich	Akku laden	Powerbank, Eneloop-Akkus auf 80% halten; vollständige Ent- und Aufladung alle 3 Monate
Halbjährlich	Apotheken-Check	Zu den Zeitumstellungen: alle Medikamente auf MHD prüfen, abgelaufene ersetzen
Halbjährlich	Rauchmelder testen	Testknopf drücken, Batterien prüfen, ggf. tauschen
Halbjährlich	BOB-Check	Rucksack komplett durchgehen: Kleidung passt noch? Nahrung aktuell? Dokumente gültig?
Jährlich	Erste-Hilfe-Auffrischung	Kurs beim DRK oder Online-Refresher
Jährlich	Familiendebriefing	Kommunikationsplan besprechen, Treffpunkte aktualisieren, Kinder über Änderungen informieren
Nach Bedarf	Fahrzeug-Tank	Niemals unter 50% fallen lassen

# Glossar: Die wichtigsten Begriffe

## **BOB – Bug-Out Bag**

Vorbereiteter Fluchrucksack für eine schnelle Evakuierung. Enthält Ausrüstung für 72 Stunden Selbstversorgung.

## **FIFO – First In, First Out**

Lagerprinzip: Älteste Ware wird zuerst verbraucht, neue Ware wird hinten eingestellt. Verhindert Verfall und Verschwendung.

## **Blackout**

Großflächiger, lang anhaltender Stromausfall, der mehrere Versorgungsinfrastrukturen gleichzeitig betrifft. Dauer: Stunden bis mehrere Wochen.

## **BBK**

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. Deutschlands zentrale Bundesbehörde für zivile Notfallvorsorge und Katastrophenschutz.

## **SODIS – Solar Disinfection**

Methode zur Wasseraufbereitung durch UV-Sonnenstrahlung. Klares Wasser in PET-Flaschen, mindestens 6 Stunden direktem Sonnenlicht aussetzen.

## **Powerstation**

Mobile, wiederaufladbare Hochkapazitätsbatterie mit Steckdosen und USB-Anschlüssen. Ersetzt im Kleinen das Stromnetz und lädt über Solarpanels oder Fahrzeugbatterie.

## **MOWAS**

Modulares Warnsystem des BBK. Übermittelt Gefahrenwarungen an Rundfunkstationen, die NINA-App, Sirenen und andere Kanäle.

# Abschlusswort: Der Weg zur Resilienz

„Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen, war vor 20 Jahren. Die zweitbeste Zeit ist jetzt.“

Sie halten nun ein vollständiges Werkzeug in Händen. Dieses Handbuch ist kein Aufruf zur Angst – es ist eine **Einladung zur Handlung**. Jeder Schritt, den Sie in Richtung Vorbereitung machen, macht Sie unabhängiger, ruhiger und widerstandsfähiger. Und jede Familie, die sich vorbereitet, entlastet die Gesellschaft als Ganzes – Rettungsdienste, Behörden, Nachbarn.

Beginnen Sie noch heute. Kaufen Sie einen Kanister Wasser. Legen Sie 20€ zur Seite. Laden Sie die NINA-App herunter. Rufen Sie einen Nachbarn an. Diese kleinen Schritte sind keine Übertreibung – sie sind der Anfang echter Resilienz. **Sie können das. Ihre Familie wird es Ihnen danken.**

## 72h

### Mindest-Autonomie

Das 72-Stunden-Kit ist der internationale Standard für individuelle Notfallvorsorge

## 10T

### BBK-Empfehlung

Das Bundesamt empfiehlt 10 Tage Eigenversorgung als realistisches Schutzniveau

## ~200€

### Grundvorrat

Kosten für einen vollständigen 10-Tages-Grundvorrat einer 4-köpfigen Familie

## 1h

### Erster Schritt

Zeit für den Aufbau eines grundlegenden 72-Stunden-Kits – mit einem einzigen Einkauf

# Notfall-Kurzreferenz (zum Ausdrucken)

ZUM AUSDRUCKEN

Drucken Sie diese Seite aus, laminieren Sie sie und befestigen Sie sie an einem zentralen Ort in Ihrer Wohnung – z.B. neben dem Sicherungskasten oder an der Innenseite der Haustür.

Notrufnummern	
Notruf Feuerwehr	112
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Giftnotruf (je nach Bundesland)	030 19240 (Berlin)
Telefonseelsorge	0800 111 0 111

Erste Maßnahme bei...	Was tun?
Stromausfall	Kurbelradio einschalten, NINA-App prüfen, Kerzen/Lampen bereitstellen
Evakuierungsalarm	BOB-Rucksack greifen, Familie informieren, Treffpunkt 1 ansteuern
Hochwasser	Keller verlassen, Strom abschalten, höchste Etage aufsuchen
Brand	112 rufen, Gebäude verlassen (Lift meiden!), Türen schließen
Starke Blutung	Druck auf Wunde, Tourniquet bei Extremitäten, 112 rufen
Herzstillstand	112 rufen, sofort Herzdruckmassage beginnen (100–120/min, 6cm tief)

**Familientreffpunkte:** Ort 1: \_\_\_\_\_ | Ort 2: \_\_\_\_\_ | Außerhalb-Kontakt: \_\_\_\_\_ (Tel.: \_\_\_\_\_)

# Danke – und auf zu mehr Resilienz

Dieses Handbuch wurde erstellt, um Ihnen und Ihrer Familie das Rüstzeug zu geben, das Sie für unvorhergesehene Situationen benötigen. **Krisenvorsorge ist ein Geschenk an Ihre Familie** – an die Menschen, die Sie lieben und für die Sie Verantwortung tragen.

Die Welt ist komplex, und Unsicherheiten gehören zum Leben. Aber das Gefühl, vorbereitet zu sein – zu wissen, dass Sie Wasser haben, Licht, Wärme, Nahrung und einen Plan – das ist ein Fundament der Ruhe, das in keiner anderen Form gekauft werden kann. **Fangen Sie heute an. Machen Sie es zu Ihrem Projekt.**

## Ressourcen

bbk.bund.de für offizielle Merkblätter und den kostenlosen "Ratgeber für Notfallvorsorge"

## App

NINA-App (iOS & Android) – offizielle Warn-App des BBK. Kostenlos, datenschutzkonform

## Kurs

Erste-Hilfe-Kurs beim DRK, ASB oder Johanniter – am besten noch diese Woche anmelden

## Erster Schritt

Heute: 10 Liter Wasser kaufen und in die NINA-App herunterladen. Das dauert 20 Minuten.

