

Krisenvorsorge: Die ultimative Nonfood-Checkliste für deine Sicherheit

Gut vorbereitet zu sein ist keine Panikmache – es ist Verantwortung. Diese umfangreiche Checkliste zeigt dir Schritt für Schritt, welche Nonfood-Artikel du für eine ernsthafte Krisenvorsorge brauchst. Von Licht und Energie über Hygiene bis hin zum Bug-Out-Bag: Hier findest du alles, was du wirklich brauchst.



Einleitung: Warum Nonfood-Artikel entscheidend sind

Wenn wir über Krisenvorsorge sprechen, denken die meisten zuerst an Lebensmittel und Wasser. Und ja, das ist wichtig – keine Frage. Aber weißt du, was genauso schnell zum Problem werden kann? Kein Licht im Haus, keine Möglichkeit zur Körperpflege oder kein Zugang zu wichtigen Dokumenten. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) empfiehlt offiziell, dass deutsche Haushalte auf **mindestens 10 Tage Eigenversorgung** vorbereitet sein sollten. Nonfood-Artikel sind dabei ein oft unterschätzter, aber absolut kritischer Baustein.

Diese Checkliste basiert auf den offiziellen Empfehlungen des BBK und ist angereichert mit praktischen Erfahrungen aus realen Notfallsituationen. Ob Stromausfall, Hochwasser, Sturm oder andere Krisenszenarien – die hier aufgeführten Artikel helfen dir dabei, Würde, Gesundheit und Handlungsfähigkeit zu bewahren. Das Ziel ist eine detaillierte, umsetzbare Übersicht, mit der du systematisch vorgehst und nichts Wichtiges vergisst.

Basis: BBK-Empfehlung

Mindestens 10 Tage Eigenversorgung für alle Haushaltsmitglieder sicherstellen.

Ziel: Handlungsfähigkeit

Komfort, Hygiene und Sicherheit auch in der Krise aufrechterhalten.

Methode: Systematisch vorgehen

Nichts dem Zufall überlassen – Schritt für Schritt die Liste abarbeiten.

Kapitel 1: Licht und Energie – Unabhängigkeit bei Stromausfall

Ein Stromausfall ist eines der häufigsten Krisenszenarien – und er trifft dich oft nachts oder zu einem ungünstigen Zeitpunkt. Ohne Licht und ohne die Möglichkeit, Geräte aufzuladen, bist du schnell aufgeschmissen. Deshalb ist dieses Kapitel einer der Grundpfeiler deiner Vorbereitung. Sorge dafür, dass du für jede Person im Haushalt mindestens eine zuverlässige Lichtquelle hast – und denke dabei an Backup-Lösungen für deine Backups.

Taschenlampen

Mindestens eine pro Person, idealerweise mehrere mit unterschiedlichen Leuchtstärken. Stirnlampen sind besonders praktisch, weil sie die Hände freilassen.

- Stirnlampe für jede Person besorgt
- Handtaschenlampe als Backup vorhanden

Ersatzbatterien

Großer Vorrat an passenden Batterien für alle Geräte – AA, AAA, D-Zellen. Kaufe einen deutlich größeren Vorrat, als du kurzfristig zu brauchen glaubst.

- Batterien Typ AA vorrätig
- Batterien Typ AAA vorrätig
- Batterien Typ D vorrätig (falls benötigt)

Kurbelradio / Notfallradio

Mit integrierter Ladefunktion für Mobiltelefone und AM/FM-Empfang. Im Notfall ist dies oft die einzige verlässliche Informationsquelle.

- Kurbelradio mit USB-Ladefunktion vorhanden
- Empfang getestet (AM/FM)

Kerzen & Beleuchtung

Großer Vorrat an Kerzen und Teelichtern. Petroleumlampen und Sturmlaternen sind stabiler und heller – ideal für längere Ausfälle.

- Kerzenvorrat (mind. 50 Stück)
- Teelichter vorhanden
- Petroleumlampe / Sturmlaterne + Brennstoff

Zündmittel

Wasserdichte Streichhölzer und mehrere Feuerzeuge als Backup. Normale Streichhölzer versagen bei Nässe – investiere in die wasserdichte Variante.

- Wasserdichte Streichhölzer besorgt
- Mind. 3 Feuerzeuge vorhanden

Powerbanks & Solar

Mehrere leistungsstarke Powerbanks sowie faltbare Solarmodule ermöglichen das Laden von Geräten auch ohne Steckdose.

- Powerbank (mind. 20.000 mAh) vorhanden
- Faltbares Solarladegerät vorhanden

Kapitel 2: Kommunikation – In Verbindung bleiben

Im Ernstfall ist es entscheidend, Informationen empfangen und weitergeben zu können. Mobilfunknetze können überlastet sein oder ausfallen. Festnetztelefone ohne Stromanschluss funktionieren oft noch, wenn das Telefonnetz steht. Funkgeräte ermöglichen lokale Kommunikation ganz ohne Infrastruktur. Bereite dich darauf vor, auch ohne Internet informiert und erreichbar zu bleiben.

✓ Kommunikations-Checkliste

- Mobiltelefon vollständig geladen
- Notfallkontakte im Telefon gespeichert
- Gedruckte Notfall-Telefonliste vorhanden
- Festnetztelefon (kabelgebunden) funktionstüchtig
- PMR-Funkgeräte (mind. 2 Stück) vorhanden
- Meshtastic Notfallkommunikation
Ideal für Familien geeignet
- Batterien / Akkus für Funkgeräte vorhanden
- Pfeife griffbereit (Signalgebung)
- Powerbanks für Smartphones geladen

Warum Funkgeräte?

PMR-Funkgeräte arbeiten auf freigegebenen Frequenzen und benötigen keine Mobilfunkinfrastruktur. Sie sind ideal für die Kommunikation im Haus, im Quartier oder auf kurzen Distanzen bis zu mehreren Kilometern (je nach Gelände).

Die gedruckte Telefonliste

Klingt altmodisch? Ist es aber nicht. Wenn dein Smartphone leer oder kaputt ist, hast du alle wichtigen Nummern trotzdem zur Hand. Notiere: Familie, enge Freunde, Hausarzt, nächstes Krankenhaus, Feuerwehr, Polizei, Gemeinde und Notfallhotlines.

Die Pfeife – unterschätzt aber genial

Eine einfache Trillerpfeife kann Lebensretter sein. Sie ist hörbar auf große Distanz, braucht keine Energie und signalisiert zuverlässig, wo du dich befindest – etwa unter Trümmern oder im Dunkeln.

Kapitel 3: Hygiene und Körperpflege – Würde und Gesundheit bewahren

Hygiene ist nicht nur eine Frage des Komforts – sie ist eine Frage der Gesundheit. Mangelnde Hygiene in Krisensituationen führt schnell zu Krankheiten, die in normalen Zeiten trivial wären, im Notfall aber zur echten Gefahr werden können. Und ganz ehrlich: Sich trotz allem frisch zu fühlen tut der Moral enorm gut. Lege deshalb besonders großen Wert auf dieses Kapitel.

1 Toilettenpapier & Feuchttücher

1

- Toilettenpapier (Vorrat für mind. 10 Tage)
- Feuchttücher (unparfümiert, für Körperpflege)
- Babytücher (falls Kleinkinder im Haushalt)

2 Körperpflege Basics

2

- Handseife (flüssig oder Stück)
- Duschgel / Shampoo
- Zahnbürsten für alle Haushaltsmitglieder
- Zahnpasta (Vorrat)
- Deodorant

3 Damenhygiene

3

- Tampons (ausreichender Vorrat)
- Binden (verschiedene Stärken)
- Menstruationstasse (als langfristige Alternative)

4 Desinfektionsmittel

4

- Händedesinfektionsmittel (mind. 1 Liter)
- Flächendesinfektionsmittel vorhanden

5 Notfalltoilette

5

- Großer Vorrat Müllbeutel (stabil, 60-120L)
- Klappeimer / Notfall-Toilettensitz vorhanden
- Klappspaten für Entsorgung im Freien
- Hygienepulver / Katzenstreu als Geruchsbinder

6 Babypflege (falls relevant)

6

- Windeln in ausreichender Menge
- Babycreme / Wundschutzcreme
- Schnuller, Babyseife

Kapitel 4: Erste Hilfe und Medikamente – Gesundheit sichern

Eine gut ausgestattete Erste-Hilfe-Ausrüstung kann im Notfall den Unterschied zwischen Leben und Tod ausmachen. Wenn Rettungsdienste überlastet oder nicht erreichbar sind, bist du auf deine eigenen Fähigkeiten und Mittel angewiesen. Investiere in eine hochwertige Ausrüstung – und lerne auch, wie man sie anwendet. Ein Erste-Hilfe-Kurs ist eine der sinnvollsten Investitionen für deine Krisenvorsorge überhaupt.



Verbandsmaterial

- Pflaster (verschiedene Größen)
- Sterile Kompressen
- Mullbinden (verschiedene Breiten)
- Elastische Binden
- Blasenpflaster
- Dreieckstuch



Desinfektion & Instrumente

- Wundreinigungstücher
- Hautdesinfektionsmittel
- Schere (stumpf/spitz)
- Pinzette
- Zeckenzange
- Einmalhandschuhe (mind. 10 Paar)



Medikamente

- Paracetamol / Ibuprofen (Schmerz, Fieber)
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Übelkeit / Erbrechen
- Antihistaminika (Allergien)
- Deine Medikamente für mind. 30 Tage



Notfallzusätze

- Fieberthermometer
- Rettungsdecke (gold/silber)
- Beatmungstuch
- Sofort-Kühlpacks
- Wärmekissen



Persönliche Medikamente: Spreche unbedingt mit deinem Arzt, um einen Notfallvorrat für mindestens 30 Tage zu organisieren. Viele Krankenkassen unterstützen dies. Dokumentiere alle Medikamente schriftlich!

Kapitel 5: Werkzeuge und Reparatur – Selbst ist der Mann (und die Frau)

In einer Krisensituation kann es schnell zu Schäden kommen – an Gebäuden, Fahrzeugen oder Ausrüstung. Handwerker oder Fachbetriebe sind dann oft nicht erreichbar oder stunden- bis tagelang ausgelastet. Wer die Grundlagen des Reparierens beherrscht und das passende Werkzeug dabei hat, behält die Kontrolle. Ein hochwertiges Multitool allein deckt schon erstaunlich viele Situationen ab – aber eine vollständige Grundausrüstung ist noch besser.

Multifunktionswerkzeuge

- Multitool / Schweizer Taschenmesser (hochwertig)
- Taschenlampe für Arbeiten im Dunkeln
- Klebeband (Gaffa-Tape, mind. 2 Rollen)
- Kabelbinder (verschiedene Größen)

Werkzeugkasten Grundausrüstung

- Schraubendreher-Set (Schlitz + Kreuz, verschiedene Größen)
- Schraubenschlüssel-Set
- Zange (Kombizange, Wasserpumpenzange)
- Hammer
- Maßband

Befestigung & Sicherung

- Seil / Paracord (mind. 20 Meter)
- Kabelbinder (Großpackung)
- Nägel, Schrauben, Dübel (Sortiment)
- Kleber (Sekundenkleber, Zwei-Komponenten-Kleber)

Außeneinsatz

- Klappspaten / kleine Schaufel
- Handsäge oder Klappsäge
- Axt / Beil (falls Holzhacken relevant)
- Arbeitshandschuhe (robust, passend)

Kapitel 6: Dokumente und Finanzen – Sicherheit für die Zukunft

Im Chaos einer Krise werden wichtige Dokumente schnell zum Problem – sei es, weil sie verloren gehen, beschädigt werden oder einfach nicht greifbar sind. Wer deine Unterlagen gut organisiert und gesichert hast, hat einen riesigen Vorteil bei Behördengängen, Versicherungsansprüchen oder wenn es darum geht, schnell zu handeln. Und vergiss nicht: Bargeld ist King, wenn Kartenlesegeräte nicht funktionieren.

📁 Dokumente-Checkliste

- Personalausweis / Reisepass (für jede Person)
- Geburtsurkunden
- Heiratsurkunde / Scheidungsurkunde
- Führerscheine
- Fahrzeugscheine / Fahrzeugbriefe
- Grundbuchauszüge / Mietvertrag
- Krankenversicherungskarte/-unterlagen
- Haftpflichtversicherung (Police)
- Hausratversicherung (Police)
- Lebensversicherung (Police)
- Bankunterlagen (IBAN, Kontonummern)
- Impfausweise (für alle Haushaltsmitglieder)
- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Alle Dokumente wasserfest verpackt!

🇪🇺 Bargeld & digitale Sicherung

- Bargeld in kleinen Scheinen (mind. 200–500 €)
- Münzen für Automaten vorhanden
- Kopien aller Dokumente auf USB-Stick (verschlüsselt)
- Cloud-Backup (sicherer, verschlüsselter Dienst)

Warum kleine Scheine?

Im Notfall können Händler oft kein Wechselgeld rausgeben. Mit kleinen Scheinen (5, 10, 20 Euro) bist du viel flexibler und wirst auch eher akzeptiert. Lege das Bargeld an mehreren Orten auf (z.B. zuhause + Bug-Out-Bag).

- 📌 **Tipp:** Fotografiere alle Dokumente und speichere sie in einer sicheren, verschlüsselten Cloud (z.B. mit einem Passwort-Manager). Dann hast du überall Zugriff, auch wenn die physische Kopie verloren geht.

Kapitel 7: Schutz und Sicherheit – Gefahren abwehren

Schutzausrüstung klingt nach Militär oder Industrie – aber viele Artikel sind für jeden Haushalt sinnvoll. Bei einem Brand, einem chemischen Unfall in der Nachbarschaft, einem Sturm oder extremer Kälte können diese Ausrüstungsgegenstände den entscheidenden Unterschied machen. Denke dabei nicht nur an äußere Gefahren, sondern auch an Kälte, Nässe und Brandrisiken im eigenen Zuhause.



Atemschutz

- FFP2-Masken (mind. 20 Stück)
- FFP3-Masken (für erhöhten Schutz)



Handschutz

- Robuste Arbeitshandschuhe
- Wärmehandschuhe für Kälte



Wärme & Schlaf

- Schlafsack (temperaturgeeignet) für jede Person
- Isomatte / Luftmatratze
- Warme Kleidungsschichten (Fleece, Wolle)



Augenschutz

- Schutzbrille vorhanden
- Geeignet für Staub und Splitter



Wetterschutz

- Wasserdichte Jacke für jede Person
- Wasserdichte Hosen
- Gummistiefel (passend)



Brandschutz

- Feuerlöscher (mind. 6 kg, ABC-Pulver)
- Rauchmelder in allen Räumen
- Warnweste für jede Person

Kapitel 8: Mobilität und Transport – Flexibel bleiben

In manchen Krisen ist es notwendig, schnell und flexibel den Standort zu wechseln – sei es, weil deine eigene Wohnung nicht mehr sicher ist, Evakuierungsanordnungen kommen oder Versorgungsengpässe an einem Ort größer sind als an einem anderen. Mobilität ist dann Gold wert. Dabei muss es nicht immer das Auto sein – gerade ein Fahrrad kann in Staus oder bei Kraftstoffmangel das überlegene Fortbewegungsmittel sein.

1

Fahrrad

- Fahrrad funktionstüchtig und gewartet
- Flickzeug-Set vorhanden
- Fahrradpumpe griffbereit
- Fahrradanhänger (für Lasten)
- Fahrradschloss

2

Fahrzeug & Kraftstoff

- Tank immer mind. halbvoll halten
- Kraftstoffkanister (sicher, zugelassen)
- Stabilisator für Kraftstofflagerung
- Autopapiere griffbereit

3


Wassertransport

- Faltbare Wasserkanister (10–20 Liter)
- Stabile Transporttaschen / Tragetaschen

4

Bug-Out-Bag

- Robuster Rucksack (40–60 Liter) für jede Person
- Kleinerer Daypack für kurze Wege
- Trolley für schwere Last (optional)

 **Rechtlicher Hinweis zur Kraftstofflagerung:** In Deutschland dürfen im Privathaushalt bis zu 20 Liter Benzin in zugelassenen Kanistern gelagert werden. Beachte die lokalen Vorschriften und lagere Kraftstoff kühl, trocken und feuersicher!

Kapitel 9: Sonstiges – Nützliche Helfer für den Alltag

Dieser Abschnitt mag auf den ersten Blick weniger dringend wirken – aber in einer längeren Krisensituation sind es oft diese kleinen Dinge, die den Unterschied zwischen Frustration und Handlungsfähigkeit ausmachen. Nähzeug repariert Kleidung, Karten helfen bei der Navigation ohne GPS, und Spiele halten die Moral hoch – besonders bei Kindern. Unterschätze nicht, wie wichtig mentale Ablenkung und praktische Alltagshilfen in Stressphasen sind.

Navigation & Information

- Regionale Straßenkarte (papierbasiert)
- Überregionale Karte (Deutschland)
- Kompass (mit Kompassnadel)
- Notizbuch und mehrere Stifte

Haushalt & Reparatur

- Nähset (Nadeln, Faden in verschiedenen Farben)
- Sicherheitsnadeln (Großpackung)
- Schere (robust)
- Wäscheleine + Klammern

Kühlung & Aufbewahrung

- Kühlbox / Kühltasche vorhanden
- Kühlakkus (im Gefrierfach vorgefroren)
- Luftdichte Vorratsbehälter

Moral & Freizeit

- Kartenspiele (z.B. Skat, Rommee)
- Brettspiele (familiengeeignet)
- Bücher (Romane, Sachbücher)
- Malbücher + Stifte für Kinder
- Strickzeug oder ähnliche Handarbeiten

Kapitel 10: Spezielle Bedürfnisse – Berücksichtigung aller Haushaltsmitglieder

Eine der häufigsten Schwachstellen in der Krisenvorsorge ist die Vernachlässigung der spezifischen Bedürfnisse einzelner Haushaltsmitglieder. Was für einen gesunden Erwachsenen ausreicht, ist für ein Kleinkind, einen älteren Menschen oder ein Haustier absolut unzureichend. Nimm dir deshalb explizit Zeit, jeden im Haushalt zu berücksichtigen – und erkundige dich ggf. bei Ärzten oder Therapeuten nach spezifischen Empfehlungen.



Kleinkinder & Babys

- Babynahrung
(ausreichend für mind. 10 Tage)
- Milchflaschen und Sauger
- Flaschensterilisator (ohne Strom: in kochendem Wasser)
- Windeln (Großpackung)
- Feuchttücher (ohne Alkohol)
- Wundschutzcreme / Babypflege
- Schnuller, Spielzeug, Beruhigungsmittel



Haustiere

- Tierfutter (mind. 10 Tage Vorrat)
- Wassernapf + Futternapf (extra)
- Tierkrankenversicherung sunterlagen
- Tierpass / Impfbuch
- Leine, Transportbox
- Medikamente des Haustieres
- Spielzeug und vertraute Gegenstände



Ältere & Beeinträchtigte

- Gehstock / Rollator / Rollstuhl funktionstüchtig
- Ersatzbatterien für Hörgerät
- Ersatzbrille (Sehstärke notiert)
- Spezielle Medikamente (30 Tage Vorrat)
- Inkontinenzprodukte (falls benötigt)
- Notfallkontakt-Karte (Medikamente, Diagnosen)

Kapitel 11: Der Bug-Out-Bag – Für den schnellen Auszug

Der Bug-Out-Bag (BOB) ist dein persönlicher Notfall-Rucksack für den Fall, dass du dein Zuhause schnell und ohne Vorbereitung verlassen musst. Ideal für 72 Stunden Selbstversorgung. Er sollte gepackt, griffbereit und an einem festen Ort stehen – am besten in der Nähe der Haustür. Überprüfe seinen Inhalt mindestens zweimal jährlich und tausche abgelaufene oder verbrauchte Gegenstände sofort aus.



Wasser & Nahrung

- Mind. 2 Liter Wasser pro Person
- Wasserreinigungstabletten
- Energieriegel / Müsliriegel (24–48h)
- Trockennahrung / Notfallrationen



Werkzeug & Licht

- Multitool / Taschenmesser
- Kleine Taschenlampe + Stirnlampe
- Ersatzbatterien
- Gaffa-Tape (kleine Rolle)



Feuer & Kommunikation

- Wasserdichte Streichhölzer
- Feuerzeug (mind. 1)
- Pfeife
- Kleines Funkgerät (optional)



Erste Hilfe & Medikamente

- Kompaktes Erste-Hilfe-Set
- Persönliche Medikamente (3–5 Tage)
- Schmerzmittel, Durchfallmittel



Schutz & Wärme

- Rettungsdecke (gold/silber)
- Regenponcho
- Warme Schicht (Fleece oder leichte Daunenjacke)
- Wechselkleidung (mind. 1 Set)



Dokumente & Geld

- Kopien aller wichtigen Dokumente (wasserfest)
- Bargeld in kleinen Scheinen
- Notfall-Telefonliste (gedruckt)
- Karte + Kompass

Kapitel 12: Lagerung und Organisation – Alles griffbereit

Die beste Ausrüstung nützt nichts, wenn du sie im Notfall nicht findest. Eine systematische Lagerung und Organisation deiner Vorräte ist daher genauso wichtig wie die Vorräte selbst. Investiere etwas Zeit in die Einrichtung deines Lagers – du wirst es dir im Ernstfall danken. Denke dabei auch an die physische Sicherheit: Vorräte sollten vor Diebstahl, Feuchtigkeit, Schädlingen und extremen Temperaturen geschützt sein.

Lagerungs-Checkliste

- Kühler, trockener, dunkler Lagerort gewählt
- Alle Vorräte klar beschriftet (Inhalt + Datum)
- FIFO-Prinzip eingehalten (Ältestes zuerst verwenden)
- Wichtigstes ist leicht und schnell zugänglich
- Wasserdichte Behälter für empfindliche Artikel
- Metallboxen / Mäuseschutz (falls nötig)
- Separate Boxen für verschiedene Kategorien
- Lagerplan / Inventarliste erstellt
- Regalmontage stabil und sicher (kein Umkippen)

Das FIFO-Prinzip

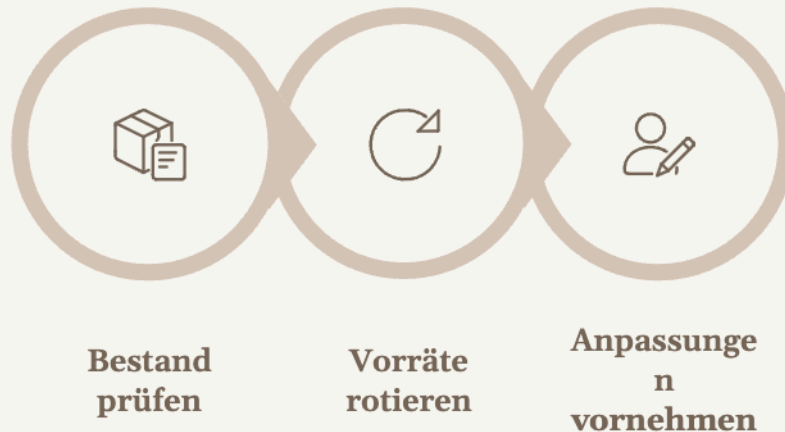
FIFO steht für **First In, First Out**. Das bedeutet: Neue Vorräte kommen immer nach hinten, ältere werden zuerst verbraucht. So stellst du sicher, dass nichts abläuft und du deine Vorräte im Alltag "rotierst". Praktische Umsetzung: Schreibe das Kaufdatum auf jeden Artikel und stelle Neuzugänge immer hinten ins Regal.

Empfohlene Behälter-Typen

- Stabile Plastikboxen mit Deckel (gegen Feuchtigkeit)
- Metallboxen für Lebensmittel (Mäuseschutz)
- Druckdichte Vakuumboxen für Medikamente
- Transparente Behälter (Inhalt auf einen Blick sichtbar)
- Beschriftungstreifen oder Klebeband-Labels

Kapitel 13: Regelmäßige Überprüfung und Anpassung

Krisenvorsorge ist kein einmaliges Projekt, das du abhakst und vergisst. Ausrüstung altert, Medikamente laufen ab, Familiensituationen ändern sich und neue Erkenntnisse zeigen, was verbessert werden sollte. Plane deshalb feste Überprüfungstermine in deinen Kalender ein – am besten zweimal im Jahr, z.B. beim Zeitumstellen. Das kostet ein paar Stunden, gibt aber ein unschätzbares Gefühl der Sicherheit.



Die Überprüfung deiner Vorräte ist keine lästige Pflicht, sondern eine aktive Investition in deine Sicherheit. Nutze diesen Moment auch, um dich über neue Empfehlungen des BBK und anderer Organisationen zu informieren.



Kapitel 14: Der psychologische Aspekt – Mentale Vorbereitung

Die beste Ausrüstung hilft wenig, wenn du im Ernstfall in Panik gerätst. Mentale Vorbereitung ist ein oft vernachlässigter, aber absolut entscheidender Teil der Krisenvorsorge. Wer sich vorab mit möglichen Szenarien auseinandergesetzt hat, einen klaren Plan kennt und regelmäßig geübt hat, bleibt in der Krise handlungsfähig – und kann auch andere beruhigen und führen.

Wissen ist Macht

Setze dich konkret mit möglichen Szenarien auseinander: Was passiert bei einem mehrtägigen Stromausfall? Was bei einer Evakuierung? Was bei einem Wasserausfall? Wer die Szenarien kennt, ist mental vorbereitet und handelt überlegt statt panisch. Nutze Ressourcen des BBK, Bücher über Krisenvorsorge und Erfahrungsberichte aus echten Notfallsituationen.

Regelmäßige Übungen durchführen

Führe mindestens einmal jährlich eine "Notfallübung" durch: Wo sind die Taschenlampen? Wo das Erste-Hilfe-Set? Wie funktioniert das Kurbelradio? Übung macht den Meister – und im echten Ernstfall läuft alles viel reibungsloser, wenn es zur Routine geworden ist.

Notfallplan erstellen und besprechen

Erstelle gemeinsam mit deiner Familie einen konkreten Notfallplan: Treffpunkt bei Evakuierung, Kommunikationswege, Rollen und Aufgaben für jedes Haushaltsmitglied. Kinder sollten wissen, was zu tun ist, ohne Angst zu entwickeln – erkläre es altersgerecht und positiv.

Positives Denken kultivieren

Krisenvorsorge ist kein Ausdruck von Angst, sondern von Selbstwirksamkeit und Verantwortung. Konzentriere dich auf das, was du tun *kannst* – nicht auf das, was schiefgehen könnte. Wer vorbereitet ist, schläft besser und lebt entspannter. Das ist eine wissenschaftlich gut belegte Tatsache.

Kapitel 15: Die Sofortmaßnahme

Du fühlst dich überfordert von der Länge dieser Liste? Kein Problem – fang einfach an. Mit ein paar gezielten Einkäufen bist du bereits deutlich besser vorbereitet als die Mehrheit der deutschen Bevölkerung. Diese Mini-Startausstattung kostet weniger als ein Abendessen für zwei Personen – und kann im Ernstfall das Entscheidende sein.

Wasser

Kaufe 25 Liter in PET-Flaschen – das reicht für 2–3 Personen für mehrere Tage und kostet ca. **10 €**.

25 Liter Wasser besorgt

Kurbelradio

Ein gutes Modell mit USB-Ladefunktion ist ab ca. **30 €** erhältlich. Deine wichtigste Informationsquelle bei Stromausfall.

Kurbelradio gekauft und getestet

LED-Taschenlampe + Batterien

Eine zuverlässige LED-Taschenlampe mit einem Satz Ersatzbatterien ist für ca. **15 €** erhältlich.

LED-Taschenlampe + Batterien besorgt

✔ Mit diesen drei Anschaffungen für insgesamt rund 55 € bist du bereits besser vorbereitet als die Mehrheit. Jeder weitere Schritt baut darauf auf. Fang heute an!

Kapitel 16: Langfristiger Aufbau – Schritt für Schritt zur Sicherheit

Krisenvorsorge muss nicht auf einmal passieren und muss auch nicht teuer sein. Wenn du es strukturiert und systematisch angehst, verteilen sich die Kosten auf viele Wochen und Monate – und du baust dir eine solide Basis auf, ohne dich finanziell zu überlasten. Nutze Angebote, Sonderposten und Rabattaktionen. Kaufe lieber weniger auf einmal, aber regelmäßig. So wächst deine Sicherheit kontinuierlich.

1

Priorität 3: Langfristig (3–12 Monate)

Vollständiger Ausbau der Vorräte auf 10+ Tage, spezielle Ausrüstung (Solarladegerät, Funkgeräte, Gaskocher), vollständiger Notfallplan, regelmäßige Überprüfungsroutine etablieren.

2

Priorität 2: Diesen Monat

Erste-Hilfe-Ausrüstung aufstocken und überprüfen, Hygienevorräte anlegen, Werkzeugkasten komplettieren, Bug-Out-Bag packen, Dokumente sichern und kopieren.

3

Priorität 1: Diese Woche

Wasser (mind. 15–20 Liter), Grundnahrungsmittel, Taschenlampe + Batterien, Kurbelradio, Bargeld in kleinen Scheinen, Notfall-Telefonliste ausdrucken.

Kapitel 17: Fazit – Sicherheit ist kein Zufall

Krisenvorsorge ist kein Ausdruck von Paranoia oder Schwarzmalerei – sie ist ein Ausdruck von Weitsicht, Verantwortung und Selbstbestimmung. Wer vorbereitet ist, kann in einer Krise nicht nur sich selbst helfen, sondern auch für Familie, Nachbarn und Gemeinschaft da sein. Das ist ein unschätzbare Wert.

Diese Liste ist umfangreich – und das ist Absicht. Sie soll dir einen vollständigen Überblick geben, damit du bewusst priorisieren und planen kannst. Niemand erwartet, dass du morgen alles davon abhakst. Aber fang an. Heute. Mit dem ersten kleinen Schritt. Denn jeder Schritt zählt – und jede Vorbereitung ist besser als keine.

Kontinuierlicher Prozess

Krisenvorsorge ist ein fortlaufendes Projekt – kein einmaliges Abhaken. Baue Schritt für Schritt auf und passe dich an.

Sinnvolle Investition

Jeder Euro, der in Nonfood-Artikel investiert wird, ist eine Investition in die Sicherheit von dir und deinen Liebsten.

Starte heute

Warte nicht auf den "richtigen Moment". Der beste Zeitpunkt war gestern – der zweitbeste ist jetzt.

„Wer sich in friedlichen Zeiten vorbereitet, muss in stürmischen Zeiten nicht verzweifeln.“ – Adaptiert aus alter Weisheit

Disclaimer und Ausblick

Diese Checkliste ist eine umfassende Empfehlung, die auf anerkannten Quellen und praktischer Erfahrung basiert. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt nicht die individuelle Beratung durch Fachleute. Jeder Haushalt, jede Familie und jede Lebenssituation ist anders – passe diese Liste an deine persönlichen Bedürfnisse, deinen Standort und deine finanziellen Möglichkeiten an.

Wichtige Hinweise


- Diese Liste ist eine Empfehlung, keine Garantie.
- Qualität und Menge der Artikel können je nach Hersteller und Anbieter variieren.
- Halte dich stets an die geltenden Gesetze und Vorschriften (z.B. Kraftstofflagerung).
- Spreche bei medizinischen Fragen immer mit einem Arzt.
- Keine Haftung für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung dieser Informationen entstehen.

Weiterführende Ressourcen

- **BBK – Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe:** [bbk.bund.de](https://www.bbk.bund.de)
- **FEMA (USA):** Für internationale Vergleiche und Inspiration
- **Deutsches Rotes Kreuz (DRK):** Erste-Hilfe-Kurse und Notfallempfehlungen
- **THW – Technisches Hilfswerk:** Informationen zu Katastrophenschutz

17 Nächste Schritte

- Diese Checkliste ausdrucken und griffbereit halten
- Ersten Einkauf planen (Priorität 1 – diese Woche)
- Termin für Überprüfung im Kalender eintragen
- Familie / Mitbewohner über den Plan informieren
- BBK-Newsletter abonnieren

 **Bleib informiert, bleib vorbereitet – und vor allem: Bleib ruhig. Du hast jetzt einen Plan. Das ist mehr, als die meisten haben. 💪**