
Detaillierte Checkliste: Notfallvorsorge & richtiges Handeln in Krisensituationen

1 Lebensmittel- und Wasservorrat für 10 Tage pro Person

☒ Grundversorgung mit Lebensmitteln (entspricht ca. 2.200 kcal pro Tag)

Lebensmittelgruppe	Menge für 10 Tage/Person	Hinweise
Getränke	20 Liter	2 Liter pro Tag (inkl. Kochwasser)
Getreideprodukte	3,5 kg	Brot, Nudeln, Reis, Knäckebrot, Haferflocken
Gemüse & Hülsenfrüchte	4 kg	Konserven oder getrocknete Produkte
Obst & Nüsse	2,5 kg	Dosenobst, getrocknete Früchte, Nüsse
Milch & Milchprodukte	2,6 kg	H-Milch, Milchpulver, haltbarer Käse
Fleisch, Fisch, Eier	1,5 kg	Konserven, Dauerwurst, Vollkornpulver
Fette & Öle	0,35 kg (ca. 350 ml)	Pflanzenöl, Butter, Margarine
Sonstiges	nach Bedarf	Zucker, Honig, Salz, Kaffee, Tee, Fertiggerichte (Ravioli, Suppen), Kartoffelprodukte

1

☒ **Zusätzliche Tipps für die Vorratshaltung**

- ☐ Lebensmittel kühl, trocken und dunkel lagern
- ☐ Haltbarkeitsdatum regelmäßig prüfen und Vorräte rotieren
- ☐ Spezielle Kost für Babys, Diabetiker und Allergiker einplanen
- ☐ Haustiere nicht vergessen (Futter für 10 Tage bevorraten)

☒ **Wasserbevorratung**

- ☐ **Mindestens 14 Liter Wasser pro Person/Woche**
- ☐ Zusätzlicher Vorrat für Hygiene und Kochen
- ☐ Wasserentkeimungstabletten als Reserve bereithalten

2 Notfall-Ausrüstung vorbereiten

☒ **Hausapotheke (regelmäßig überprüfen & ergänzen)**

- ☐ DIN-Verbandskasten
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Schmerzmittel, Fiebermittel, Durchfallmittel
- ☐ Verbandmaterial (Pflaster, Mullbinden, Desinfektionsmittel)
- ☐ Fieberthermometer, Splitterpinzette
- ☐ Sonnenschutz, Insektenschutz
- ☐ Mittel gegen Erkältungskrankheiten

- ☒ **Hygieneartikel**
- ☐ Seife, Waschmittel
- ☐ Zahnbürste, Zahnpasta
- ☐ Einweggeschirr & Besteck
- ☐ Haushaltspapier, Toilettenpapier, Müllbeutel
- ☐ Campingtoilette mit Ersatzbeuteln
- ☐ Desinfektionsmittel, Haushaltshandschuhe
- ☒ **Notgepäck (Rucksack für schnellen Zugriff)**
- ☐ Dokumententasche (siehe „Wichtige Dokumente“)
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Verpflegung für 2 Tage
- ☐ Wasserflasche (mind. 1 Liter)
- ☐ Taschenlampe, Batterien, Feuerzeug
- ☐ Schlafsack oder Decke
- ☐ Warme Kleidung, Regenjacke, festes Schuhwerk
- ☐ Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz
- ☐ Arbeitshandschuhe
- ☐ Notfall-Kontaktliste mit wichtigen Telefonnummern
- ☒ **Notfall-Kommunikation sicherstellen**
- ☐ **Kurbelradio oder batteriebetriebenes Radio**
- ☐ Reservebatterien für alle wichtigen Geräte
- ☐ Solarbetriebene Ladegeräte für Handy

3 Wichtige Dokumente sichern

- ☒ **Originale oder Kopien griffbereit haben**
- ☐ Personalausweis, Reisepass
- ☐ Geburtsurkunden, Heiratsurkunden
- ☐ Versicherungspolice (Hausrat, Krankenversicherung, Haftpflicht)
- ☐ Rentennachweise, Steuerbescheide
- ☐ Testament, Patientenverfügung, Vollmachten
- ☐ Bankunterlagen, Sparbücher
- ☒ **Sichere Aufbewahrung**
- ☐ Dokumente wasserdicht & feuerfest verstauen
- ☐ Digitale Kopien auf USB-Stick oder Cloud speichern
- ☐ Kopien bei Verwandten/Freunden deponieren

4 Maßnahmen bei Stromausfall

- ☒ **Beleuchtung & Energieversorgung sicherstellen**
- ☐ Kerzen, Streichhölzer oder Feuerzeug
- ☐ Taschenlampen mit Reservebatterien

- ☐ Campingkocher mit Gaskartuschen
 - ☐ Powerbank oder Solarladegerät für Handys
 - ☒ Wärmequelle für Notfälle
 - ☐ Warme Kleidung, Decken
 - ☐ Kohle-, Holz- oder Gasheizung mit Brennstoffvorrat
 - ☐ Alternative Heizmöglichkeiten wie Katalytöfen
 - ☒ Wichtige Elektrogeräte schützen
 - ☐ Akkus regelmäßig laden
 - ☐ Lebensmittel aus dem Gefrierfach zuerst verbrauchen
 - ☐ Bargeld im Haus haben (Geldautomaten könnten ausfallen)
-

5 Verhalten bei verschiedenen Katastrophen

- ☒ **Unwetter (Sturm, Gewitter, Schneesturm)**
 - ☐ Wetterwarnungen beachten
 - ☐ Fenster und Türen schließen, Gartenmöbel sichern
 - ☐ Schutz in festen Gebäuden suchen
 - ☐ Elektrogeräte vom Netz nehmen
 - ☒ **Feuer**
 - ☐ Rauchmelder installieren und regelmäßig testen
 - ☐ Feuerlöscher griffbereit halten
 - ☐ Fluchtwege freihalten
 - ☒ **Hochwasser**
 - ☐ Sandsäcke und wasserdichte Barrieren bereitstellen
 - ☐ Wertgegenstände & Chemikalien in obere Stockwerke bringen
 - ☐ Heizöltank gegen Auftrieb sichern
 - ☐ Stromversorgung frühzeitig abschalten
 - ☒ **CBRN-Gefahrstoffe (Chemisch, Biologisch, Radiologisch, Nuklear)**
 - ☐ Fenster & Türen schließen
 - ☐ Atemschutz (z. B. feuchtes Tuch) verwenden
 - ☐ Offizielle Warnmeldungen befolgen
-

6 Notruf & Erste Hilfe

- ☒ **Notrufnummern bereithalten**
 - ☐ Polizei & Feuerwehr: **112**
 - ☐ Ärztlicher Notdienst: **116 117**
 - ☐ Gas- & Stromstörungshotline des Netzbetreibers
- ☒ **Erste-Hilfe-Kenntnisse regelmäßig auffrischen**
 - ☐ Erste-Hilfe-Kurs alle 2 Jahre wiederholen

- ☐ Notfallmaßnahmen mit Familie & Nachbarn besprechen
 - ☐ Notfallkontakte für Verwandte & Nachbarn notieren
-

7 Bauliche Sicherheit & Haus schützen

- ☒ **Dach & Außenbereich sichern**
 - ☐ Lose Dachziegel befestigen
 - ☐ Schneefanggitter anbringen
 - ☐ Bäume in Hausnähe regelmäßig schneiden
 - ☒ **Schutz gegen Überspannung & Hochwasser**
 - ☐ Blitzschutzsystem überprüfen
 - ☐ Kellerfenster abdichten
 - ☐ Notstromaggregat für wichtige Geräte bereithalten
-

Fazit: Wer vorsorgt, bleibt handlungsfähig!

- ☒ Diese Checkliste regelmäßig überprüfen & aktualisieren
 - ☒ Notfallmaßnahmen mit Familie & Nachbarn besprechen
 - ☒ Vorräte & Ausrüstung **alle 6 Monate prüfen & erneuern**
-

Diese **komplette Checkliste mit Mengenangaben & Notfallmaßnahmen** hilft dir, dich optimal auf Krisensituationen vorzubereiten und handlungsfähig zu bleiben! 🚨 ☒