DAS BEREITSEIN-HANDBUCH

Alle ausführlichen Guides in einem Dokument – zum Lesen, Ausdrucken und Abheften. Klein anfangen, ruhig bleiben, Schritt für Schritt vorsorgen.

Stand: 5.11.2026

Ersetzt keine Anweisungen der Behörden und keinen Erste-Hilfe-Kurs. Jede Angabe ist mit Quelle belegt – die Quellen stehen am Ende jedes Kapitels.

Bereitsein ist freie Software (GPL-3.0-or-later); die Abbildungen stehen unter CC BY-SA 4.0.

INHALT

1. Stromausfall überstehen
2. Trinkwasser lagern und aufbereiten
3. Lebensmittelvorrat anlegen
4. Notgepäck packen
5. Evakuierung und Familienplan
6. Erste Hilfe und Hausapotheke
7. Hochwasser und Starkregen
8. Warnungen und Kommunikation
9. Hygiene und Notfall-Toilette
10. Warm bleiben ohne Heizung
11. Unwetter, Sturm und Gewitter

KAPITEL 1

STROMAUSFALL ÜBERSTEHEN

Was bei einem Stromausfall wann ausfällt, wie du Licht, Wärme, Essen und Information sicherst – und warum du für EMP und Sonnensturm keine Extra-Ausrüstung brauchst.

Stand: 5.11.2026

SOFORT TUN

1. Prüfen, ob nur deine Wohnung betroffen ist (Sicherungen, Nachbarn)
2. Batterieradio einschalten
3. Empfindliche Geräte ausschalten, eine Lampe an lassen
4. Kühlschrank und Gefrierschrank geschlossen halten
5. Handy sparen – SMS statt Anrufe

AUF EINEN BLICK

- Die Stromversorgung in Deutschland gehört zu den sichersten in Europa. Die meisten Ausfälle sind nach Minuten oder wenigen Stunden vorbei. Es kann aber auch Tage dauern – so war es 2005 im Münsterland und Anfang 2026 in Berlin-Steglitz-Zehlendorf.
- Ohne Strom fällt viel mehr aus als das Licht: Herd, Kühlschrank, meist auch die Heizung (auch Gas- und Ölheizungen), Internet und Festnetz, nach kurzer Zeit der Mobilfunk, Kartenzahlung,

Geldautomaten, Tankstellen, Ampeln und Aufzüge. In hohen Häusern kann das Wasser ausbleiben.

- Die wichtigste Vorsorge ist einfach: Taschenlampe, Batterie- oder Kurbelradio, Trinkwasser, Essen, das ohne Kühlung und Kochen auskommt, Bargeld, warme Kleidung und Decken, eine geladene Powerbank.
- Die größten Gefahren sind nicht Dunkelheit und Kälte, sondern **Kohlenmonoxid** (Grill, Kocher oder Stromerzeuger in Innenräumen) und **Brände** durch Kerzen.
- EMP und Sonnensturm klingen dramatisch, brauchen aber keine eigene Ausrüstung: Wer auf einen langen Stromausfall vorbereitet ist, ist auch darauf vorbereitet.

KLEIN ANFANGEN

Du musst nicht alles an einem Wochenende erledigen. Nimm dir jeden Tag eine dieser Kleinigkeiten vor – jede dauert höchstens zehn Minuten und kostet fast nichts.

- **Taschenlampe suchen und testen.** Wo ist sie, gehen die Batterien noch? Leg sie an einen festen Platz, den alle im Haushalt kennen – auch im Dunkeln.
- **Sicherungskasten finden.** Wo ist er, und kommst du im Dunkeln hin? Notier den Ort unter Zuhause, zusammen mit dem Namen deines Netzbetreibers (steht auf der Stromrechnung) und seiner Störungsnummer.
- **Heizung anschauen.** Welche Heizung habt ihr – Gas, Öl, Fernwärme, Wärmepumpe, Ofen? Die meisten brauchen Strom

für Pumpe und Steuerung. Gibt es einen Raum, den ihr gut warm halten könnt?

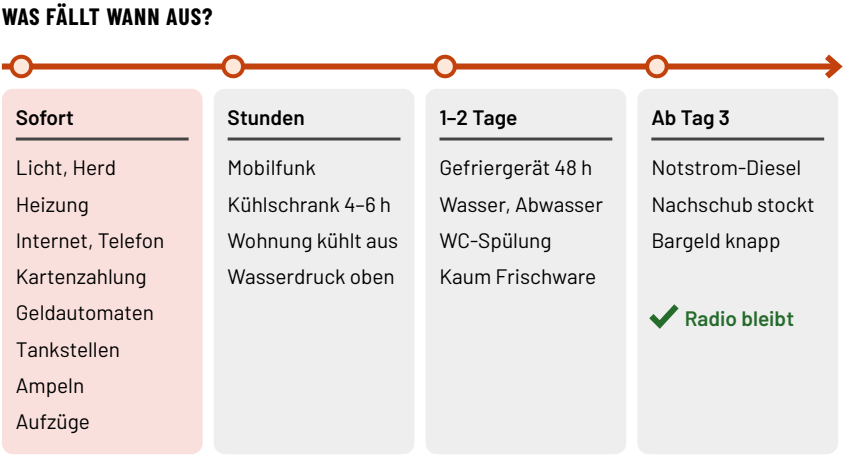
- **Radio prüfen.** Habt ihr ein Radio, das mit Batterien oder Kurbel läuft? Wenn nicht: auf die Einkaufsliste damit. Bis dahin ist das Autoradio deine Reserve.
- **Nummern auf Papier.** Schreib die wichtigsten Telefonnummern auf einen Zettel und leg ihn zur Taschenlampe.
- **Powerbank laden.** Lad sie heute auf und leg das passende Kabel dazu. Trag dir eine Erinnerung ein, sie alle paar Monate nachzuladen.
- **Ein bisschen Bargeld.** Leg einen kleinen Betrag in kleinen Scheinen und Münzen beiseite – Geldautomaten und Kartenzahlung gehen ohne Strom nicht.

VERSTEHEN

Warum so viel am Strom hängt

Fast alles, was im Alltag „einfach funktioniert", braucht Strom – oft an einer Stelle, an die man nicht denkt. Die Gasheizung braucht ihn für die Umwälzpumpe und die Steuerung, das Wasserwerk für seine Pumpen, der Supermarkt für Kassen und Türen, die Tankstelle für die Zapfsäulen. Fällt der Strom großflächig aus, fallen deshalb viele Dinge gleichzeitig aus, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben.

Wichtig ist der Zeitverlauf: Manches ist sofort weg, anderes hält ein paar Stunden durch, weil es Akkus oder Notstrom hat, und wieder anderes wird erst nach Tagen knapp. Wer das weiß, kann in Ruhe die richtigen Dinge zuerst tun.



Richtwerte – je nach Ort verschieden

Zeitleiste: Sofort fallen Licht, Heizung, Internet, Kartenzahlung, Ampeln und Aufzüge aus; nach Stunden Mobilfunk und Kühlschrank; nach ein bis zwei Tagen Gefriergerät und Wasser; ab etwa drei Tagen wird Notstrom-Treibstoff und Nachschub knapp

Sofort

- **Licht, Herd, Backofen, Wasserkocher** – alles, was am Netz hängt.
- **Heizung:** Nicht nur Wärmepumpen und Elektroheizungen, auch viele Öl-, Gas- und Fernwärmeheizungen fallen aus, weil Steuerung, Umwälzpumpen und Regelung Strom brauchen. Nur manche Holz-, Kohle- oder Kaminöfen laufen ohne Netz. Wie schnell es kalt wird, hängt von Außentemperatur, Dämmung und Heizsystem ab.
- **Internet und Festnetz:** Router und Glasfaseranschluss brauchen Strom. Seit das Festnetz über das Internet läuft (Voice-over-IP), ist das Telefon zu Hause sofort stumm.

- **Fernseher und Computer** – und viele Radios, die an der Steckdose hängen.
- **Geld:** Geldautomaten, Kartenterminals und Kassen fallen aus. Viele Geschäfte können ohne Notstrom nicht verkaufen; manche geben bei Tageslicht noch Ware gegen Bargeld ab.
- **Tankstellen:** Die Zapfsäulen brauchen Strom.
- **Verkehr:** Ampeln und Straßenbeleuchtung fallen aus, in den ersten Stunden kommt es vor allem in Städten zu Behinderungen und Unfällen. Bahnen können auf der Strecke stehen bleiben.
- **Aufzüge, Türöffner, Tiefgaragen-Schranken** bleiben stehen.

Nach Minuten bis Stunden

- **Mobilfunk:** Handymasten sind nur teilweise und nur für kurze Zeit mit Notstrom versorgt. Laut einem Bericht für den Bundestag (2011) können sie je nach Betreiber und Standort nach 15 Minuten ausfallen oder bis zu acht Stunden durchhalten. Dazu kommt: Bei besonderen Ereignissen sind die Netze schnell überlastet.
- **Kühlschrank:** Bei geschlossener Tür bleibt er je nach Füllstand und Isolierung etwa vier bis sechs Stunden kalt.
- **Die Wohnung kühlt aus.** Im Winter merkst du das nach einigen Stunden deutlich.
- **Wasserdruck in hohen Häusern:** Pumpen, die den Druck für obere Stockwerke erzeugen, fallen aus, wenn sie keinen Notstrom haben. Dann kommt oben wenig oder kein Wasser mehr.

Nach ein bis zwei Tagen

- **Gefriergerät:** Bei geschlossener Tür hält ein gut gefülltes Gerät die Temperatur oft bis zu 48 Stunden.
- **Wasser und Abwasser:** Wasserwerke haben meist Notstrom für zentrale Anlagen, aber nicht überall und nicht unbegrenzt. Je nach Ort können Wasser und Abwasser ausfallen – dann spült auch die Toilette nicht mehr. Speicher im Netz überbrücken oft nur Stunden bis etwa einen Tag.
- **Einkaufen** wird schwierig: Viele Geschäfte bleiben zu, leicht verderbliche Ware ist kaum noch zu haben.

Nach mehreren Tagen

- **Notstrom wird knapp:** Kritische Einrichtungen wie Krankenhäuser oder Wasserwerke sollen mindestens 72 Stunden Notstrom ohne Nachtanken schaffen. Danach hängt vieles davon ab, ob Diesel nachgeliefert werden kann.
- **Nachschub stockt:** Lebensmittel, Medikamente, Bargeld und Treibstoff kommen nur eingeschränkt nach.
- **Radio bleibt:** Rundfunksender können oft mit Notstrom weitersenden. Empfangen kannst du sie dann mit einem Batterie-, Solar- oder Kurbelradio oder im Auto.

Wasser und Abwasser – warum es von der Etage abhängt

Ob bei dir Wasser kommt, hängt davon ab, wo du wohnst. Im Erdgeschoss reicht oft der Druck aus dem Netz, in höheren Stockwerken nicht, wenn die Druckerhöhungsanlage im Keller ausfällt. Auch das Abwasser braucht Pumpen; fallen sie aus, können Toiletten, Waschbecken und Duschen nicht oder nur eingeschränkt genutzt

werden. Wie du dann eine Notfall-Toilette baust, steht im Guide Hygiene und Notfall-Toilette, wie du Trinkwasser lagerst, im Guide Trinkwasser.

Kommunikation – warum das Radio wichtiger wird

Ohne Strom fallen Fernseher, Internet und Festnetz sofort aus, der Mobilfunk bald danach. Damit fallen auch Warn-Apps und Handy-Warnungen aus. Radiosender funktionieren aber noch – deshalb ist ein Radio, das ohne Steckdose läuft, im Ernstfall dein wichtigster Draht nach draußen. Auch das Autoradio gilt.

VORBEREITEN

Das BBK empfiehlt, dass ein Haushalt **möglichst zehn Tage** ohne Hilfe von außen auskommt; auch drei Tage helfen schon sehr. Fang mit dem an, was du hast, und ergänze nach und nach. Der Vorratsrechner zeigt, was für deinen Haushalt noch fehlt.

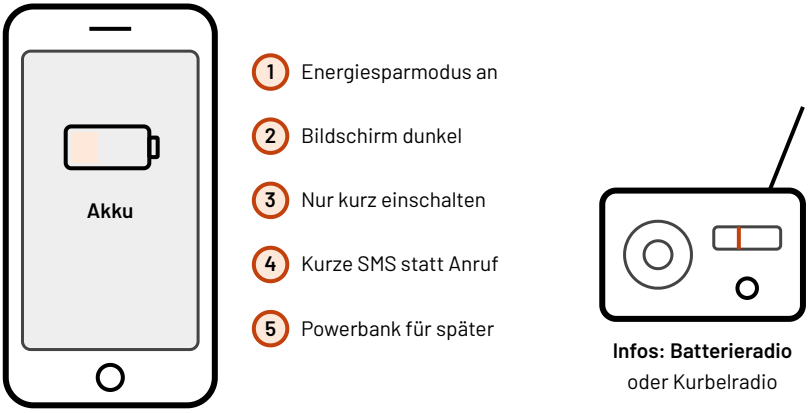
Licht

- **Taschen- und Stirnlampen** (LED) sind die beste Wahl, dazu genug Ersatzbatterien. Lampen mit Handkurbel brauchen gar keine Batterien.
- **Campinglampen** helfen, einen ganzen Raum zu erhellen.
- **Kerzen** gehen auch, aber nur mit Vorsicht: nie unbeaufsichtigt, auf nicht brennbarer Unterlage, fern von Vorhängen – und Räume mit Kerzen regelmäßig lüften, auch im Winter.
- Ein **Rauchmelder** in jedem Wohnraum gibt zusätzliche Sicherheit; Brände durch Kerzen sind bei Stromausfällen ein bekanntes Problem.

Mehr zu Lampen und Batterien: Ausrüstung.

Information und Kommunikation

- **Radio:** ein Batterie-, Solar- oder Kurbelradio und Ersatzbatterien. Prüf auch, ob dein Handy überhaupt UKW empfangen kann – Radio-Apps, die übers Internet streamen, fallen mit dem Netz aus.
- **Powerbank:** aufgeladen, mit Kabel. Sie entlädt sich mit der Zeit selbst – also regelmäßig nachladen.
- **Akkus laden:** Handy, Laptop und schnurlose Telefone möglichst immer geladen halten.
- **Nummern auf Papier:** Eine handgeschriebene Liste hilft, wenn du an die gespeicherten Kontakte nicht herankommst.
- **Offline-Karte:** Lad dir die Karte deiner Gegend in der App herunter, solange es noch Netz gibt.
- **Anlaufstellen kennen:** Viele Gemeinden richten bei längeren Ausfällen Anlaufstellen ein, oft „Katastrophenschutz-Leuchttürme" genannt. Dort gibt es Informationen und man kann einen Notruf absetzen, wenn das Telefon nicht geht. Frag in Ruhe bei deiner Gemeinde nach, wo deine ist.
- **Absprachen im Haushalt:** Wo trefft ihr euch, wenn das Handy nicht geht? Mehr dazu unter Signal.



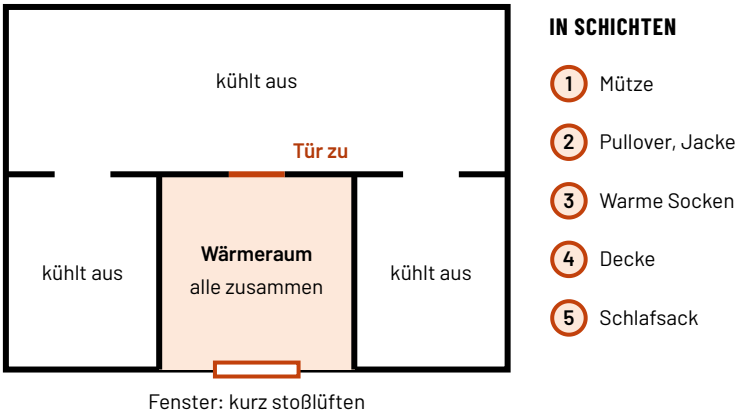
Handy sparen: Energiesparmodus an, Bildschirm dunkel, nur kurz einschalten, kurze Nachrichten statt langer Anrufe, Powerbank für den Notfall; Informationen über das Batterieradio

Wärme

- **Warme Kleidung, Decken, Schlafsäcke** ersetzen die Heizung eine ganze Zeit lang. Denk an Mützen, warme Socken und Hausschuhe.
- **Einen Raum** auswählen, in dem ihr euch aufhaltet. Die Türen dieses Raumes bleiben zu, damit die Wärme nicht entweicht.
- **Trotzdem lüften:** regelmäßig für ein paar Minuten die Fenster ganz weit öffnen (Stoßlüften), dann wieder schließen.
- **Wärmflaschen** lassen sich mit Wasser vom Campingkocher füllen, den du draußen oder auf dem Balkon betreibst.
- **Ofen oder Kamin:** Wenn ihr einen habt, legt einen Vorrat an Holz, Briketts oder Kohle an.
- **Ersatz-Heizgeräte:** Es gibt Gasheizer, Ethanolkamine und Petroleumöfen, die für Innenräume zugelassen sind und ohne Strom funktionieren. Nur solche Geräte drinnen benutzen – und

bei gasbetriebenen Geräten auf Sauerstoffmangel- und Zündsicherung achten. Einen geprüften **Kohlenmonoxid-Melder** empfiehlt das BBK ausdrücklich.

Ausführlich: Guide Wärme ohne Heizung.



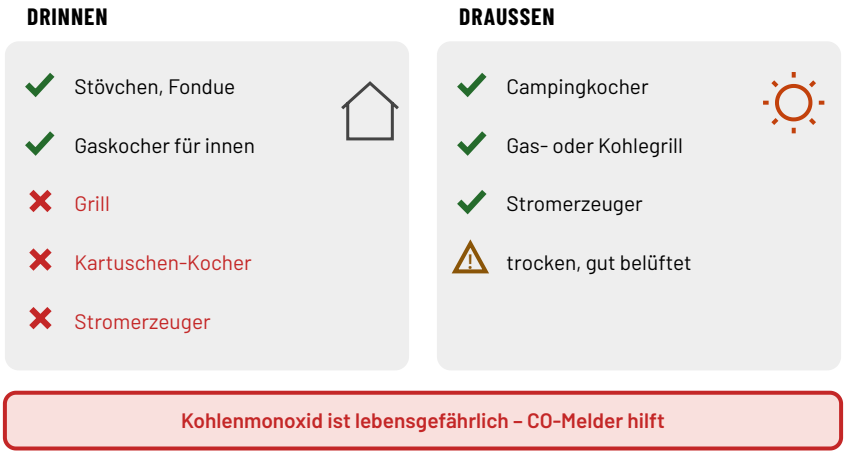
Ein Raum wird zum Wärmeraum: alle in einem Raum, Tür zu, Kleidung in Schichten, Decken und Schlafsäcke, regelmäßig kurz stoßlüften

Essen und Kochen

- **Vorrat, der ohne Kühlung auskommt:** Essen, das nicht gekühlt werden muss, verdirbt nicht. Essen, das nicht gekocht werden muss (zum Beispiel aus Dosen und Gläsern, H-Milch), kann man auch ohne Herd essen. Essen mit kurzer Kochzeit spart Brennstoff.
- **Kochen ohne Strom:** Ein Gasherd funktioniert oft weiter. Ein Stövchen mit Teelicht kann Essen aufwärmen, ein Fondue-Set mit Brennpaste kleine Mengen zum Kochen bringen. Ein

Gaskocher darf nur drinnen benutzt werden, wenn er für Innenräume zugelassen ist.

- **Nur im Freien:** Campingkocher mit Gaskartusche, Gas- oder Holzkohlegrill. Am besten auf dem Balkon oder der Terrasse kochen, nicht in der Wohnung. Wer ein Gerät drinnen betreibt, das nur für draußen zugelassen ist, riskiert eine Kohlenmonoxidvergiftung – und kann im Schadensfall als grob fahrlässig gelten.
- **Brennstoff** passend zum Kocher bevorraten (Gaskartuschen, Spiritus, Brennpaste). Gas gehört nicht in den Keller.
- Rezepte für Kochen ohne Strom hat das BBK im „Notfallkochbuch" gesammelt.



Sicher kochen und heizen: In der Wohnung nur für innen zugelassene Geräte wie Stövchen oder Fondue; Grill, Campingkocher mit Kartusche und Stromerzeuger nur im Freien – in Innenräumen droht Kohlenmonoxid

Warum Kohlenmonoxid so gefährlich ist: Wenn bei einer Verbrennung zu wenig Sauerstoff da ist, entsteht Kohlenmonoxid (CO). Eine

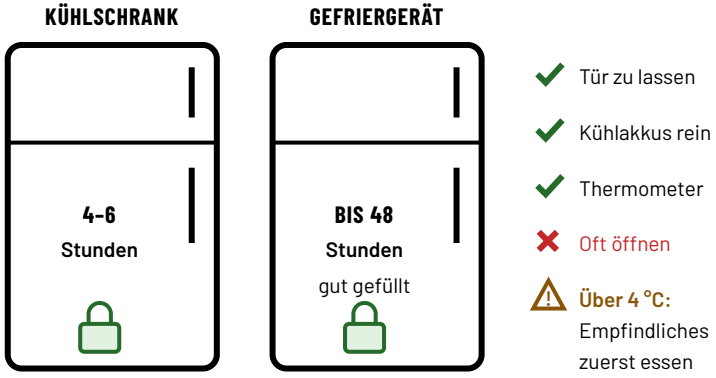
Kohlenmonoxidvergiftung ist lebensgefährlich. Deshalb: Grills, Campingkocher mit Kartusche und Stromerzeuger nie in Wohnung, Keller oder Garage betreiben – nur im Freien.

Kühlschrank und Gefriergerät

Du kannst Lebensmittel nicht ewig retten, aber du kannst Zeit gewinnen:

- **Kühlakkus oder gefrorene Wasserflaschen** im Gefrierfach haben, sie helfen bei einem Ausfall, den Kühlschrank länger kalt zu halten.
- **Ein einfaches Kühlschrankthermometer** zeigt dir die Temperatur, wenn die digitale Anzeige ausfällt.
- **Gut gefüllte Gefriergeräte** halten die Kälte länger.
- Empfindliche Lebensmittel (Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eierspeisen, fertige Salate) gehören unten in den Kühlschrank über das Gemüsefach – dort ist es am kältesten.

Fällt der Strom aus, gilt: **Tür zu.** Über 4 °C vermehren sich Bakterien schneller. Empfindliche Lebensmittel deshalb zuerst verbrauchen, solange der Kühlschrank noch unter 7 °C ist.



Gefriergut bis –12 °C: noch unbedenklich

Kühlschrank und Gefrierschrank zu lassen: Der Kühlschrank bleibt etwa vier bis sechs Stunden kalt, ein gut gefülltes Gefriergerät oft bis zu 48 Stunden; Empfindliches zuerst essen, solange es unter 7 Grad ist

Wasser und Toilette

- **Trinkwasser:** 2 Liter pro Person und Tag, für so viele Tage, wie du schaffst (Ziel zehn Tage). Dazu Wasser zum Kochen und für die Hygiene.
- Solange noch Wasser kommt, kannst du **Badewanne, Eimer und Gießkannen** füllen.
- **Notfall-Toilette** vorbereiten: stabile Müllbeutel, Katzenstreu oder Sägespäne, Desinfektionsmittel. Anleitung: Hygiene und Notfall-Toilette.

Bargeld, Auto, Papiere

- **Bargeld** in kleinen Scheinen und Münzen.
- **Auto vollgetankt halten,** wenn ihr eins habt – dann seid ihr auch mobil, wenn Tankstellen ausfallen. Das Autoradio ist ein gutes Notfallradio.

- **Wichtige Dokumente** (Ausweise, Versicherungen, Nummernliste) griffbereit und geschützt aufbewahren.

Strom selbst erzeugen?

Ein kleiner Stromerzeuger („Notstromaggregat") oder ein Batteriesystem kann helfen, ist aber kein Muss – und hat Regeln:

- **Stromerzeuger nie in Innenräumen** betreiben – wegen der Abgase besteht Erstickungsgefahr. Geeignet ist ein gut belüfteter, trockener Platz im Freien. Beim Tanken und an heißen Teilen besteht Brandgefahr.
- **Kraftstoff lagern:** Im Keller dürfen höchstens 10 Kilogramm Benzin oder 20 Kilogramm Diesel in geeigneten Kanistern stehen (Technische Regel TRGS 510).
- **Nicht in die Hausleitung einspeisen ohne Fachbetrieb:** Wer mit einem Stromerzeuger die Haus- oder Wohnungsverteilung versorgen will, muss sich von einem anerkannten Elektrofachbetrieb beraten lassen. Arbeiten an der Hausinstallation dürfen nur Elektrofachbetriebe machen. Das BBK empfiehlt außerdem, Netzbetreiber und Stromlieferanten zu informieren; im Mehrfamilienhaus auch die Eigentümer.
- **Leistung planen:** Alles, was Wärme macht (Wasserkocher, Heizlüfter, Kochplatte), braucht schnell 1.500 bis 2.000 Watt pro Gerät. Empfindliche Geräte wie Computer oder die Heizungssteuerung brauchen einen Stromerzeuger mit stabiler Spannung und Frequenz.
- **Nachbarn:** Stromerzeuger sind laut; Kabel durch offene Fenster und Türen lassen die Wärme raus und erschweren den Einbruchschutz.

- **Leise Alternativen:** Batteriesysteme mit Wechselrichter oder eine Photovoltaikanlage, die für Inselbetrieb ausgelegt ist. Auch hier: Umbau nur durch einen Elektrofachbetrieb.

Brandschutz

- Rauchmelder, Feuerlöscher oder Löschdecke bereithalten.
- Gas- und Kerzenlicht nur beaufsichtigt, mit ausreichender Lüftung.

Varianten

Wohnung im Mehrfamilienhaus: In oberen Etagen kann das Wasser früher ausfallen – Wasser lagern ist hier besonders wichtig. Aufzüge und elektrische Türöffner stehen still; überlegt, wie ältere oder gehbehinderte Nachbarn dann versorgt werden. Ein Stromerzeuger ist in der Wohnung keine Option.

Haus: Hast du eine Hebeanlage (Pumpe für Abwasser aus dem Keller), funktioniert sie ohne Strom nicht. Bei starkem Frost können Wasserrohre einfrieren und platzen – nach dem Ausfall Leitungen und Heizung im Blick behalten. Droht Hochwasser, schalte den Strom für gefährdete Räume ab und betritt überflutete Räume mit elektrischen Anlagen nicht.

Mit Kindern: Babynahrung bevorraten, die ohne Erwärmen geht oder sich mit wenig Energie warm machen lässt. Kinder-Taschenlampe ans Bett, ein Spiel für den Abend im Dunkeln. Mehr: Guide Kinder.

Mit Haustieren: Futtervorrat für die Tiere einplanen; Aquarien und Terrarien brauchen Strom für Pumpe und Wärme. Mehr: Guide Pflege & Haustiere.

Mit Pflegebedarf und medizinischen Geräten: Das ist der wichtigste Punkt dieses Abschnitts.

- Prüf frühzeitig, welche Geräte oder Hilfsmittel im Haushalt dauerhaft Strom brauchen (zum Beispiel ein Beatmungsgerät) und wie lange ihre Akkus halten.
- Kläre **vorher** mit Arzt, Pflegedienst oder Hersteller, welche Notfalllösungen es gibt.
- Frag den Pflegedienst, wie er bei einem längeren Stromausfall weiterarbeitet. Auch Hausnotruf und Essen auf Rädern können ausfallen.
- Lebt jemand im Pflegeheim, frag nach Notstromplanung.
- Plane, wie du Angehörige notfalls einige Zeit selbst versorgen kannst, und halte regelmäßig benötigte Medikamente vorrätig.

IM ERNSTFALL

Die erste Stunde

1. **Ruhe bewahren und prüfen, wer betroffen ist.** Schau in den Sicherungskasten, frag Nachbarn, schau auf die Straßenbeleuchtung. Ist nur deine Wohnung dunkel, liegt es vermutlich an deiner Anlage oder einer Sicherung.
2. **Licht machen** – Taschenlampe oder Stirnlampe, keine Kerze in der ersten Hektik.
3. **Batterieradio einschalten.** Lokale Sender informieren über Lage, Dauer und Anlaufstellen. Achte auf amtliche Hinweise.
4. **Geräte ausschalten,** die beim Ausfall liefen: vor allem alles, was heiß wird (Herd, Ofen, Bügeleisen, Kaffeemaschine,

Wasserkocher, Heizdecke, Heizlüfter), und empfindliche Geräte wie PC und Fernseher. **Eine Lampe** bleibt an, damit du merkst, wann der Strom zurück ist.

5. **Kühlschrank und Gefrierschrank geschlossen halten.**
6. **Aufzüge nicht benutzen.** Ist jemand im Aufzug eingeschlossen, hol Hilfe.
7. **Handy schonen:** Energiesparmodus an, Bildschirm dunkler, nur das Nötigste telefonieren. Eine kurze SMS „Uns geht es gut" statt eines langen Anrufs.

Die ersten Stunden

1. **Nach anderen schauen:** Kinder, ältere Menschen, Nachbarn mit Pflegebedarf. Sprecht euch ab, wer den Störungsdienst des Netzbetreibers anruft – nicht alle gleichzeitig.
2. **Wasser auffangen,** solange es noch kommt: Badewanne, Eimer, Gießkannen.
3. **Erst die Kühlware essen:** Was im Kühlschrank am empfindlichsten ist, wird zuerst verbraucht – solange es noch kalt ist.
4. **Zu Hause bleiben,** wenn nichts dagegen spricht. Unnötige Fahrten vermeiden: Ampeln sind aus, Tankstellen gehen nicht.
5. **Im Winter rechtzeitig anziehen** – nicht warten, bis du frierst. Den Wärmeraum einrichten.

Wenn es länger dauert

1. **Kochen nur mit geeigneten Geräten** – draußen oder auf dem Balkon, drinnen nur zugelassene Geräte.

2. **Wärmeraum halten:** Türen zu, Decken, Schlafsäcke, zusammenrücken; regelmäßig kurz stoßlüften.
3. **Notfall-Toilette** einrichten, wenn die Spülung nicht mehr geht (Hygiene).
4. **Radio zu festen Zeiten** einschalten, um Batterien zu sparen. Infos weitergeben – nicht alle haben ein Radio.
5. **Anlaufstelle aufsuchen,** wenn du Hilfe brauchst oder einen Notruf absetzen musst und das Telefon nicht geht. Wo sie ist, sagen Radio und Gemeinde.
6. **Vorräte einteilen:** Wasser, Essen, Batterien, Brennstoff.
7. Wenn möglich: vorübergehend bei Verwandten oder Bekannten unterkommen, die nicht betroffen sind.

Notruf – nur im Notfall

Ein Stromausfall allein ist **kein Notfall**. Ruf 110 oder 112 nur bei echten Notfällen an – bei früheren Stromausfällen wurde der Notruf oft für Auskünfte gewählt, und echte Notrufe kamen verzögert an. Wenn Notrufnummern nicht funktionieren, geh im Notfall zur nächsten Polizeiwache, ins Krankenhaus oder zur Anlaufstelle deiner Gemeinde.

Alles Wichtige für den Moment, kurz: Notfall-Modus Stromausfall.

EMP UND SONNENSTURM

Bei „Blackout" denken manche an einen elektromagnetischen Puls oder einen gewaltigen Sonnensturm. Beides ist real, wird aber oft übertrieben. Hier das Wichtigste, nüchtern.

Sonnensturm – das Naturereignis

Auf der Sonne gibt es immer wieder heftige Ausbrüche. Dabei kann eine Wolke aus geladenen Teilchen ins All geschleudert werden. Trifft sie nach etwa einem bis zwei Tagen die Erde, stört sie das Erdmagnetfeld – ein **geomagnetischer Sturm**. Er kann in sehr langen Leitern, zum Beispiel Überlandleitungen, starke Ströme erzeugen. Diese können große Transformatoren beschädigen und zu Stromausfällen führen. Am stärksten sind solche Effekte in Polnähe; Polarlichter sieht man dann aber bis weit in den Süden.

Bekannte Beispiele:

- **1859, „Carrington-Ereignis“:** Polarlichter bis in Äquatornähe, starke Störungen an Telegrafen.
- **13. März 1989, Québec (Kanada):** Ein Sonnensturm überlastete das Stromnetz; rund sechs Millionen Menschen waren neun Stunden ohne Strom, bei minus 15 Grad. Dabei ging auch ein Transformator kaputt.
- **Oktober 2003:** Im schwedischen Malmö fiel das regionale Stromnetz aus.
- **Mai 2024:** der stärkste Sturm seit 1989, mit Polarlichtern viel weiter im Süden als sonst – aber ohne nennenswerte Folgen für die Bevölkerung.

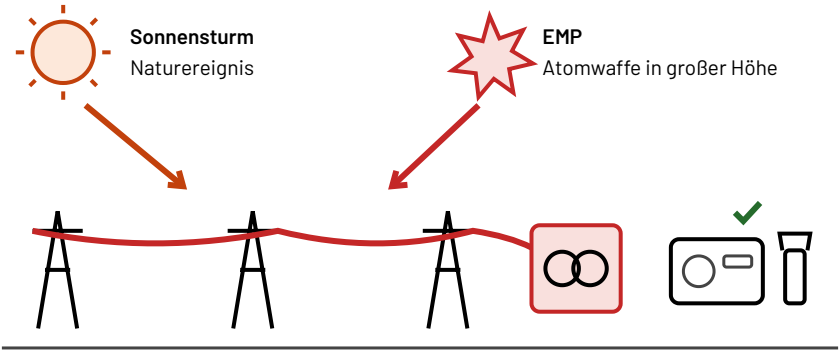
Die europäische Weltraumagentur ESA betont: Die meisten Sonnenereignisse haben für die meisten Menschen im Alltag kaum oder keine Auswirkungen. Weltraumwetter-Dienste beobachten die Sonne ständig; vor einem starken Sturm gibt es meist Stunden bis Tage Vorwarnung für die Netzbetreiber.

EMP – der Waffeneffekt

Ein **EMP** (elektromagnetischer Puls) im Sinne der Krisenvorsorge meint meist den Puls einer **Atomwaffenexplosion in großer Höhe**. Je nach Höhe kann er eine ganze Region bis hin zu einem Kontinent auf einmal treffen. Nach einem Aktionsplan des US-Energieministeriums (2017) kann er elektrische und elektronische Systeme allgemein stören, das größte Risiko besteht aber für **lange Leitungsnetze** – also Stromnetz und Fernmeldeleitungen. Ein Teil des Pulses wirkt ähnlich wie ein Sonnensturm auf Transformatoren. Die Bundesregierung schrieb 1984, man könne nicht sicher ausschließen, dass das deutsche Verbundnetz dadurch vorübergehend auseinanderfällt, rechnete aber mit regional und zeitlich begrenzten Störungen.

Ein EMP setzt einen Atomwaffeneinsatz voraus. Einen Sonnensturm dagegen hat es immer wieder gegeben – er ist das Ereignis, mit dem man realistisch rechnen sollte.

Was realistisch betroffen ist



Stark gefährdet:	Netz, lange Leitungen, Trafos
Nur bei EMP:	auch Elektronik gestört
Weniger gefährdet:	kleine, ausgesteckte Geräte

Für dich heißt das: ein langer Stromausfall

EMP und Sonnensturm im Vergleich: Beide treffen vor allem lange Leitungen und große Transformatoren im Stromnetz; ein EMP kann zusätzlich Elektronik stören; kleine, ausgesteckte Geräte ohne lange Kabel sind deutlich weniger gefährdet

- **Am stärksten gefährdet:** große Stromnetze, lange Leitungen, große Transformatoren. Werden Transformatoren beschädigt, kann die Reparatur dauern – das macht den Stromausfall lang.
- **Auch gestört werden können:** Satelliten, GPS-Ortung, Kurzwellenfunk, Mobilfunk; bei einem EMP zusätzlich Elektronik und Steuerungen.
- **Weniger gefährdet:** kleine Geräte ohne lange Kabel, die nicht am Netz hängen – etwa ein Taschenradio oder eine Taschenlampe in der Schublade. Eine Garantie gibt es dafür nicht, aber die

Fachberichte sehen das Hauptrisiko klar bei den langen Leitungen.

Warum die Vorsorge dieselbe ist

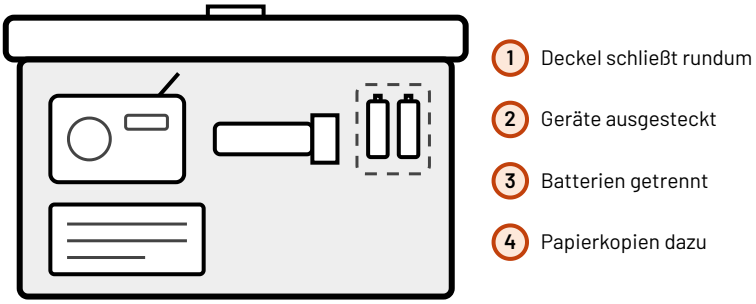
Für dich zu Hause wäre die Folge von EMP oder Sonnensturm vor allem eins: **ein langer, großflächiger Stromausfall** – mit allem, was in diesem Guide steht. Deshalb brauchst du keine Spezialausrüstung. Wasser, Essen, Licht, Wärme, Radio, Bargeld und Papierlisten sind die richtige Vorbereitung, egal warum der Strom weg ist.

Ein paar einfache Extras

Wer möchte, kann mit wenig Geld noch etwas mehr tun:

1. **Ersatzradio und Ersatzlampe** besorgen, die ausgesteckt und unbenutzt bleiben.
2. **Batterien getrennt** davon lagern, damit nichts ausläuft.
3. Alles zusammen in eine **geschlossene Metallbox mit Deckel** legen (zum Beispiel eine Keksdose oder eine Werkzeugkiste aus Metall). Metall, das ein Gerät rundum umschließt, schirmt elektromagnetische Felder ab – nach diesem Prinzip (dichte Metallhülle, „Faradayscher Käfig") werden zum Beispiel Kernkraftwerke geschützt. Für eine Dose aus dem Haushalt ist das **eine günstige Vorsichtsmaßnahme, kein Versprechen**.
4. **Papierkopien:** Telefonnummern, Treffpunkte, wichtige Dokumente, eine ausgedruckte Karte. Siehe Rucksack und Guide Dokumentenmappe.
5. **Bargeld** – wie für jeden Stromausfall.

Mehr braucht es nicht. Teure „EMP-Schutz"-Produkte, Bunker oder Hausmittel wie die Mikrowelle als Schutzkasten gehören nicht dazu.



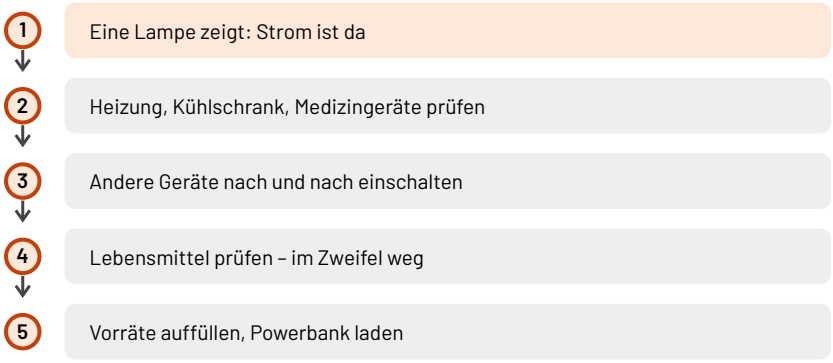
Günstige Vorsicht – keine Garantie

Metallbox für Ersatzgeräte: Radio und Taschenlampe ausgesteckt, Batterien getrennt, Papierkopien dazu, Deckel schließt rundum – eine günstige Vorsichtsmaßnahme ohne Garantie

DANACH

Mit dem Strom ist nicht sofort alles wieder normal. Bis alle Systeme laufen und Geschäfte wieder beliefert werden, kann einige Zeit vergehen.

WENN DER STROM ZURÜCKKOMMT



Wenn der Strom zurückkommt: Lampe zeigt Strom an, zuerst Heizung, Kühlschrank und medizinische Geräte prüfen, dann Geräte nach und nach einschalten, Lebensmittel prüfen, Vorräte auffüllen

1. **Geräte nach und nach einschalten.** Zuerst prüfen, ob Heizung, Kühl- und Gefriergeräte und medizinisch nötige Geräte richtig laufen. Was nicht dringend ist, bleibt erst aus oder wird zeitversetzt eingeschaltet – das vermeidet Lastspitzen im Netz.
2. **Uhren, Heizung und andere Geräte** neu einstellen.
3. **Leitungen und Heizung beobachten,** besonders nach Frost – Schäden zeigen sich oft erst später. Auch Warmwasser, Rauchmelder und eine Hebeanlage kontrollieren.
4. **Lebensmittel prüfen:**
    - Gefriergut, das von -18 °C auf höchstens -12 °C erwärmt wurde, ist laut Bundesinstitut für Risikobewertung gesundheitlich unbedenklich.
    - Angetaute gegarte Speisen und rohe pflanzliche Lebensmittel bald verbrauchen. Rohe tierische Produkte nach dem Auftauen vollständig durcherhitzen.

    - Angetautes Speiseeis entsorgen.
    - Was lange ungekühlt war oder verdorben aussieht oder riecht: wegwerfen. Im Zweifel lieber weg.
5. **Weiter Radio hören:** Es kann noch Hinweise zu Trinkwasser, Verkehr und Versorgung geben.
6. **Sparsam bleiben:** Lebensmittel, Medikamente, Bargeld und Treibstoff können noch eine Weile knapp sein.
7. **Schäden dokumentieren** (Fotos von kaputten Geräten oder verdorbenen Lebensmitteln) – das hilft bei Versicherung oder Gewährleistung.
8. **Vorrat auffüllen:** Batterien, Gaskartuschen, Wasser, Bargeld, Powerbank laden.
9. **Daraus lernen:** Was hat gefehlt, was war überflüssig? Schreib es auf und trag es in den Vorratsrechner oder die Einkaufsliste ein.

HÄUFIGE FEHLER

- **Grillen, mit dem Campingkocher kochen oder den Stromerzeuger laufen lassen – in Wohnung, Keller oder Garage.** Lebensgefahr durch Kohlenmonoxid.
- **Kerzen unbeaufsichtigt brennen lassen.**
- **Kühl- und Gefrierschrank „nur mal schnell" öffnen,** immer wieder.
- **Den Notruf für Auskünfte wählen.** Das blockiert die Leitung für echte Notfälle.
- **Herd, Bügeleisen und Heizlüfter eingeschaltet lassen** – sie gehen wieder an, wenn der Strom zurückkommt.

- **Einen Stromerzeuger selbst an die Hausleitung anschließen.** Das darf nur ein Elektrofachbetrieb.
- **Sich nur aufs Handy verlassen.** Ohne Netz keine Warn-App und kein Internetradio.
- **Mit Anziehen warten, bis man friert.**
- **Herumfahren, um zu schauen, „wie es woanders ist".** Ampeln sind aus, Sprit ist knapp.
- **Aufzug benutzen,** obwohl der Strom unsicher ist.
- **Für EMP teure Spezialprodukte kaufen,** statt Wasser, Licht und Radio.

CHECKLISTE

- [ ] Taschen- oder Stirnlampen mit Ersatzbatterien, an einem festen Platz
- [ ] Batterie-, Solar- oder Kurbelradio mit Ersatzbatterien
- [ ] Powerbank, geladen, mit Kabel
- [ ] Liste wichtiger Telefonnummern auf Papier
- [ ] Trinkwasser: 2 Liter pro Person und Tag (Ziel: zehn Tage)
- [ ] Lebensmittel, die ohne Kühlung und Kochen auskommen
- [ ] Campingkocher (für draußen) oder Stövchen/Fondue (für drinnen) und Brennstoff
- [ ] Warme Kleidung, Decken, Schlafsäcke
- [ ] Bargeld in kleinen Scheinen
- [ ] Rauchmelder und Kohlenmonoxid-Melder
- [ ] Feuerlöscher oder Löschdecke

- [ ] Müllbeutel und Katzenstreu für die Notfall-Toilette
- [ ] Kühlakkus im Gefrierfach, Kühlschrankthermometer
- [ ] Ort des Sicherungskastens und Störungsnummer des Netzbetreibers notiert
- [ ] Wissen, wo die nächste Anlaufstelle („Leuchtturm") ist
- [ ] Medizinische Geräte: Notfalllösung mit Arzt oder Pflegedienst geklärt
- [ ] Persönliche Medikamente, Babynahrung, Tierfutter
- [ ] Ersatzradio und -lampe ausgesteckt in einer Metallbox, Batterien getrennt
- [ ] Wichtige Dokumente und Treffpunkte auf Papier

QUELLEN

Alle Links geprüft am 5. November 2026.

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe, Ausgabe 4 (Stand 2026), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/stromausfall-vorsorge-selbsthilfe.pdf
- BBK: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen, 2. Auflage (Stand 11/2025), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvorsorge.pdf

- BBK: Vorsorge und Handeln bei Stromausfall (Webseite, abgerufen 11/2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Stromausfall/stromausfall_node.html
- BBK: Stromausfall – KRITIS-Gefahrenlagen (Webseite, abgerufen 11/2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Themen/Kritische-Infrastrukturen/KRITIS-Gefahrenlagen/Stromausfall/stromausfall_node.html
- Deutscher Bundestag / Büro für Technikfolgen-Abschätzung (TAB): Gefährdung und Verletzbarkeit moderner Gesellschaften – am Beispiel eines großräumigen und langandauernden Ausfalls der Stromversorgung, Drucksache 17/5672 (2011), https://dserver.bundestag.de/btd/17/056/1705672.pdf
- Deutscher Bundestag: Antwort der Bundesregierung „Atombombenexplosion in großer Höhe", Drucksache 10/1272 (1984), https://dserver.bundestag.de/btd/10/012/1001272.pdf
- Verbraucherzentrale Bundesverband: Was tun bei Stromausfall? Gut vorbereitet und richtig handeln (Stand 19.01.2026), https://www.verbraucherzentrale.de/energie/was-tun-bei-stromausfall-gut-vorbereitet-und-richtig-handeln-116320
- Verbraucherzentrale Niedersachsen: Verpflegung bei Stromausfall – Vorräte sichern, Tiefkühlkost retten und ohne Strom kochen (Stand 04.08.2026), https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/verpflegung-bei-stromausfall-vorraete-sichern-tiefkuehlkost-retten-und-ohne-strom-kochen-124714
- Bezirksamt Spandau von Berlin, Bevölkerungsschutz: Stromausfall (Webseite, abgerufen 11/2026),

https://www.berlin.de/ba-spandau/service/katastrophenschutz/stromausfall-1631493.php

- Land Berlin, Bevölkerungsschutz: Informationen zu Vorsorge und Verhalten bei Stromausfall (Webseite, abgerufen 11/2026), https://www.berlin.de/bevoelkerungsschutz/notfallvorsorge/stromausfall/artikel.1653256.php
- Landeshauptstadt Dresden, Brand- und Katastrophenschutzamt: Stromausfall – wie vorsorgen und handeln?, 3. Auflage (11/2024), https://www.dresden.de/media/pdf/feuerwehr/katastrophenschutz/pdfHZStromausfall_DEUTSCH_2024.pdf
- Bundesamt für Bevölkerungsschutz der Schweiz (BABS): Gefährdungsdossier Sonnensturm, Katastrophen und Notlagen Schweiz (02/2026), https://www.babs.admin.ch/dam/de/sd-web/ymfgdFTRDIQ1/16-Sonnensturm-GD-de.pdf
- NOAA Space Weather Prediction Center: Electric Power Transmission (Webseite, abgerufen 11/2026), https://www.spaceweather.gov/impacts/electric-power-transmission
- NOAA Space Weather Prediction Center: Geomagnetic Storms (Webseite, abgerufen 11/2026), https://www.spaceweather.gov/phenomena/geomagnetic-storms
- European Space Agency (ESA): Space weather and its hazards (Webseite, abgerufen 11/2026), https://www.esa.int/Space_Safety/Space_weather/Space_weather_and_its_hazards

- U.S. Department of Energy: DOE Electromagnetic Pulse Resilience Action Plan (01/2017), https://www.energy.gov/sites/prod/files/2017/01/f34/DOE%20EMP%20Resilience%20Action%20Plan%20January%202017.pdf

KAPITEL 2

TRINKWASSER LAGERN UND AUFBEREITEN

Wie viel Wasser du brauchst, wie du es lagerst und tauschst, wie du es sicher abkochst oder aufbereitest – und was bei Abkochgebot und Hochwasser gilt.

Stand: 5.11.2026

SOFORT TUN

1. Radio oder Warn-App einschalten, auf Hinweise des Wasserversorgers achten
2. Bei Abkochgebot – Wasser einmal sprudelnd aufkochen, mindestens 10 Minuten abkühlen lassen
3. Vorrat zuerst zum Trinken und Kochen nutzen, beim Waschen sparen
4. Droht ein längerer Ausfall – Badewanne, Eimer und Töpfe füllen, für WC und Waschen
5. Hochwasser nie trinken – auch nicht abgekocht, gefiltert oder mit Tabletten

Ohne Essen kommt ein Mensch unter Umständen drei Wochen aus, ohne Flüssigkeit nur etwa vier Tage. Deshalb steht Wasser im Vorrat an erster Stelle – und deshalb lohnt es sich, ein paar Handgriffe zu kennen, bevor das Wasser einmal ausbleibt oder verunreinigt ist.

AUF EINEN BLICK

- **2 Liter pro Person und Tag:** 1,5 Liter zum Trinken, 0,5 Liter zum Kochen. Für zehn Tage sind das **20 Liter pro Person** – aber schon ein Vorrat für drei Tage hilft sehr.
- **Gekauftes Wasser in Flaschen** ist der einfachste Vorrat: kühl und dunkel lagern, nach Mindesthaltbarkeitsdatum verbrauchen und nachkaufen.
- **Zum Waschen und für die Toilette** brauchst du zusätzlich Brauchwasser – das muss kein Trinkwasser sein (Badewanne, Eimer, Kanister).
- **Abkochgebot:** Wasser einmal sprudelnd aufkochen und mindestens 10 Minuten abkühlen lassen – auch fürs Zähneputzen, für Babynahrung, Eiswürfel und zum Waschen von Obst und Gemüse.
- **Hochwasser, Öl, Chemikalien:** Solches Wasser wird weder durch Abkochen noch durch Filter oder Tabletten trinkbar. Dann nur Vorrat oder gekauftes Wasser.

KLEIN ANFANGEN

Du musst heute nicht 20 Liter pro Person in den Keller tragen. Jeder Tag Vorrat zählt, und drei Tage sind ein guter erster Schritt. Nimm dir jeden Tag eine dieser kleinen Aufgaben vor – keine dauert länger als zehn Minuten, die meisten kosten nichts:

- **Eine Packung Wasser mehr** beim nächsten Einkauf mitnehmen und in Keller, Abstellkammer oder Schrank stellen. Am besten gleich auf die Einkaufsliste setzen.

- **Datum draufschreiben:** Das Mindesthaltbarkeitsdatum mit dickem Stift groß auf die Packung schreiben – dann siehst du es, ohne die Folie aufzureißen. Im Vorrat kannst du es eintragen und wirst erinnert.
- **Den Haupthahn suchen:** Wo dreht man in eurer Wohnung oder eurem Haus das Wasser ab? Einmal hingehen, nachsehen, ob er sich bewegen lässt, und den Ort unter Zuhause notieren.
- **Einen großen Topf mit Deckel** bereitstellen, in dem du Wasser abkochen kannst – und überlegen, womit du ohne Strom sicher kochen würdest (siehe Stromausfall).
- **Den Wasserversorger notieren:** Name, Webseite und Telefonnummer eurer Stadtwerke oder eures Wasserverbands auf Papier schreiben – sie informieren bei Störungen und Abkochgeboten.
- **Warnungen einrichten:** eine Warn-App installieren (zum Beispiel NINA) und nachsehen, ob ein Radio mit Batterien oder Kurbel im Haus ist → Warnungen.
- **Filter oder Entkeimungstabletten** auf die Merkliste setzen und in Ruhe vergleichen, was sie können – nicht erst im Notfall. Überblick unter Ausrüstung.

VERSTEHEN

Leitungswasser ist in Deutschland sehr gut und fast immer da. Gerade deshalb überlegt man selten, was passiert, wenn es einmal nicht kommt. Es hilft, die Gründe zu kennen – dann weißt du auch, welche Vorsorge in welchem Fall hilft.

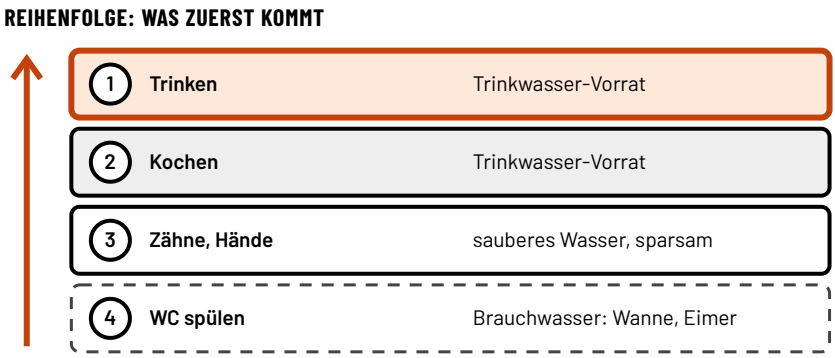
Warum das Wasser ausfallen kann

1. **Stromausfall:** Wasserwerke brauchen Strom und digitale Systeme. Fallen sie aus, kann auch die Wasserversorgung ausfallen. Wie schnell das geht, hängt nach Angaben des BBK von den Gegebenheiten vor Ort und von der Geschosshöhe ab – in oberen Stockwerken kann der Druck eher fehlen. Bei starkem Frost ohne Heizung können außerdem Wasserrohre einfrieren und platzen.
2. **Schäden an Leitungen:** Ein Unfall, Extremwetter oder Sabotage können Leitungen für Strom, Wasser, Gas oder Mobilfunk beschädigen.
3. **Verunreinigung im Netz:** Gibt es Hinweise darauf, dass Keime – etwa aus Fäkalien – ins Trinkwasser gelangt sind, oder häufen sich Erkrankungen, prüft das Gesundheitsamt ein **Abkochgebot**. Es ordnet an, dass Leitungswasser vor dem Trinken abgekocht werden muss.
4. **Hochwasser:** Flutwasser führt oft Öl aus überfluteten Heizöltanks, belasteten Schlamm und Fäkalien mit. Verschmutztes Wasser ist eine Brutstätte für Krankheiten, und Hochwasser kann auch die Wasserversorgung selbst beeinträchtigen. Verunreinigungen können bis ins Grundwasser und in Hausbrunnen gelangen.

Trinkwasser und Brauchwasser

Nicht jedes Wasser im Haushalt muss Trinkwasserqualität haben. Wichtig ist die Reihenfolge, wenn es knapp wird: Erst kommt das Trinken, dann das Kochen, dann das Nötigste an Hygiene – und erst zum Schluss die Toilettenspülung. Für die Toilette und zum Putzen

reicht Brauchwasser aus Badewanne oder Eimer. Das BBK nennt Trinkwasser ausdrücklich „wichtiger als Essen".



Wird es knapp: unten zuerst sparen

Rangfolge beim Wasserverbrauch: 1. Trinken und 2. Kochen aus dem Trinkwasser-Vorrat, 3. Zähne und Hände mit sauberem Wasser und sparsam, 4. WC-Spülung mit Brauchwasser aus Wanne oder Eimer. Wird es knapp, unten zuerst sparen.

Wer entscheidet – und wie du es erfährst

- **Das Gesundheitsamt** ordnet ein Abkochgebot an und hebt es auch wieder auf. Nur es darf das.
- **Der Wasserversorger** (Stadtwerke, Wasserverband) informiert die Haushalte, zusammen mit den örtlichen Medien. Die Mitteilung nennt in der Regel, welches Gebiet betroffen ist, und eine Telefonnummer oder Webseite für Fragen.
- **Warnwege:** Die meisten Informationen kommen über Warn-Apps und Radio, dazu Lautsprecherwagen und digitale Infotafeln, in besonderen Lagen auch Sirenen und Handy-Warnung. Bei Stromausfall oder ohne Mobilfunk funktionieren

viele dieser Wege nicht – ein Radio mit Batterien, Kurbel oder im Auto aber schon. Mehr dazu unter Warnungen.

- **Weitersagen:** Die Musterschreiben des Umweltbundesamts bitten ausdrücklich darum, Mitbewohner und Nachbarn zu informieren, damit die Nachricht bei allen ankommt.

Nicht jede Meldung bedeutet dasselbe. Das Umweltbundesamt unterscheidet in seinen Mustern für Verbraucherinformationen mehrere Stufen:

MITTEILUNG	WAS SIE BEDEUTET
Zusätzliche Chlorung	Wasser kann uneingeschränkt genutzt werden, schmeckt oder riecht vielleicht leicht anders. Für Aquarien eventuell nicht geeignet.
Abkochgebot	Leitungswasser nur abgekocht trinken und für Essen, Zähneputzen und Wunden verwenden. Toilettenspülung ohne Einschränkung.
Nicht trinken, nicht zum Kochen	Abkochen reicht nicht. Duschen, Baden, Waschen und WC sind erlaubt.
Gar nicht nutzen	Abkochen reicht nicht, auch kein Duschen oder Waschen. Nur die Toilettenspülung geht. Wasserhähne zu lassen.

MITTEILUNG	WAS SIE BEDEUTET
Entwarnung	Wasser wieder normal nutzbar – manchmal mit dem Hinweis, es erst laufen zu lassen.

Ein Abkochgebot ist meist eine **Überbrückung für einige Tage**, bis Desinfektion, Spülung des Netzes oder eine andere Versorgung greifen. Für größere Notlagen hat der Bund zusätzlich über 5.200 Trinkwassernotbrunnen und -quellen geschaffen, die vor allem in Wohngebieten von Großstädten liegen; geplant sind dort 15 Liter pro Person und Tag. Ob und wie solches Wasser genutzt werden darf, entscheidet das Gesundheitsamt. Der eigene Vorrat bleibt trotzdem die erste Hilfe für die ersten Tage.

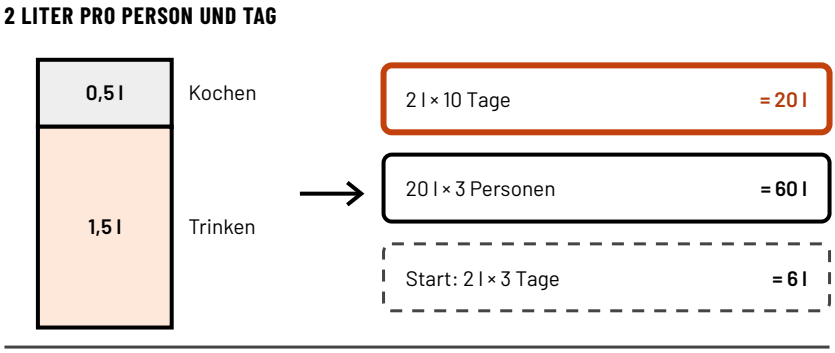
Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Essen und Trinken bevorraten", BBK „Stromausfall" (2026), BBK „Empfehlungen bei Hochwasser" (2024), BBK „Wassersicherstellung", UBA-Empfehlung §§ 62–68 TrinkwV (2/2026), CDC „Reentering Your Flooded Home" (8/2026).

VORBEREITEN

Wie viel Wasser?

Das BBK empfiehlt, sich möglichst **zehn Tage** selbst versorgen zu können – ein Vorrat für **drei Tage** hilft aber schon sehr, und darauf kannst du Schritt für Schritt aufbauen. Pro Person und Tag rechnet das BBK idealerweise mit **2 Litern**: Ein Erwachsener braucht mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, dazu kommen 0,5 Liter Wasser zum

Kochen. Ein Teil des Vorrats sollte aus (Mineral-)Wasser bestehen; auch Fruchtsäfte oder andere Getränke kannst du mitrechnen.



Rechnung für den Wasservorrat: 1,5 Liter zum Trinken plus 0,5 Liter zum Kochen ergeben 2 Liter pro Person und Tag; mal 10 Tage sind 20 Liter pro Person, für 3 Personen 60 Liter; für den Anfang reichen 3 Tage mit 6 Litern pro Person.

HAUSHALT	3 TAGE	5 TAGE	10 TAGE
1 Person	6 l	10 l	20 l
2 Personen	12 l	20 l	40 l
3 Personen	18 l	30 l	60 l
4 Personen	24 l	40 l	80 l

Der Vorratsrechner rechnet das für euren Haushalt genau aus.

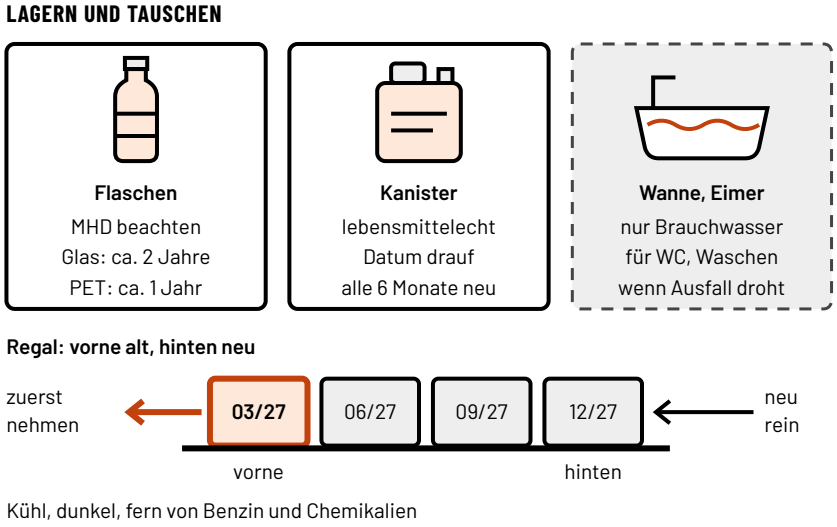
Mehr einplanen solltest du bei Hitze und körperlicher Anstrengung, für Schwangere, für Kranke und für Haustiere. Die 2 Liter decken nur Trinken und Kochen – Wasser zum Waschen und für die Toilette kommt **zusätzlich** dazu.

Gekauftes Wasser: der einfachste Vorrat

Die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Portal Ernährungsvorsorge) rät aus Gründen der Lebensmittelhygiene, für den Notvorrat **Wasser aus dem Handel** zu lagern – am liebsten in Glas-, sonst in PET-Flaschen. Der Grund: Gekauftes Wasser hat ein Haltbarkeitsdatum, du weißt also, wann du es tauschen musst.

- **Haltbarkeit:** Mineralwasser in der original verschlossenen Flasche ist im Prinzip nahezu unbegrenzt haltbar. Hersteller geben für Glasflaschen meist ein Mindesthaltbarkeitsdatum von zwei Jahren an, für PET-Flaschen von einem Jahr. Ungeöffnete, gut gelagerte Flaschen kannst du in der Regel deutlich länger verwenden.
- **Lagerort:** dunkel, kühl, trocken. Sonne und Wärme verschlechtern die Qualität.
- **PET-Flaschen** eignen sich eher für kurz- bis mittelfristige Lagerung: Sie können Gerüche aus der Umgebung annehmen und sind leicht durchlässig für Gase. In praller Sonne oder im Auto kann außerdem ein Stoff aus dem Kunststoff ins Wasser übergehen, der den Geschmack verändert. Darum: nicht ins Auto, nicht ans Fenster, nicht neben Benzin oder Pflanzenschutzmittel.
- **Glasflaschen** sind für längere Lagerung besonders geeignet, aber schwer – praktisch für Keller und Erdgeschoss.

Tauschen statt wegwerfen: Das BBK empfiehlt einen einfachen Kreislauf – einmal einen Vorrat anlegen, regelmäßig die Haltbarkeit prüfen (zum Beispiel einmal im Jahr zu einem festen Datum), bald ablaufende Flaschen im Alltag trinken und verbrauchte gleich ersetzen. Im Regal heißt das: **vorne alt, hinten neu.** Neue Packungen schiebst du nach hinten, getrunken wird von vorne. Ein guter fester Termin ist der bundesweite Warntag im September.



Drei Arten der Lagerung: Flaschen mit Mindesthaltbarkeitsdatum, Glas etwa 2 Jahre, PET etwa 1 Jahr; lebensmittelechte Kanister mit Datum, alle 6 Monate neu befüllen; Wanne und Eimer nur für Brauchwasser. Darunter ein Regal: vorne die ältesten Packungen zuerst nehmen, neue hinten einräumen. Alles kühl, dunkel und fern von Benzin lagern.

Leitungswasser selbst abfüllen

Für selbst abgefülltes Leitungswasser gibt es nach Auskunft des Portals Ernährungsvorsorge **keine pauschale Angabe** zu Haltbarkeit, geeigneten Gefäßen und Wasserqualität – deshalb dort die Empfehlung

für gekauftes Wasser. Wenn du trotzdem Leitungswasser lagern möchtest, etwa weil du wenig tragen kannst, halte dich an diese Regeln der US-Gesundheitsbehörde CDC:

1. **Lebensmittelechte Behälter** nehmen, die für Trinkwasser gedacht sind. Nie Behälter, in denen schon Chemikalien wie Bleiche oder Pflanzenschutzmittel waren. Ohne lebensmittelechten Behälter: stabil, bruchfest (kein Glas) und mit dicht schließendem Deckel.
2. **Vorher reinigen:** den Behälter mit Spülmittel auswaschen und desinfizieren, dann an der Luft trocknen lassen und befüllen.
3. **Beschriften:** „Trinkwasser" und das Abfülldatum draufschreiben.
4. **Richtig lagern:** kühl, nicht in der Sonne und fern von giftigen Stoffen wie Benzin oder Pflanzenschutzmitteln.
5. **Alle 6 Monate tauschen:** selbst abgefülltes Wasser ausgießen (zum Beispiel zum Blumengießen), Behälter reinigen, neu befüllen, neues Datum.

Leere, saubere Kanister sind ohnehin praktisch: zum Abfüllen, wenn ein Ausfall angekündigt ist, und als Behälter für Brauchwasser.

Brauchwasser für Toilette und Waschen

Brauchwasser ist Wasser, das du nicht trinkst – zum Spülen der Toilette, zum Putzen, zum groben Waschen. Das BBK nennt dafür in seiner Checkliste eigene **Wasserbehälter für Lösch- oder Brauchwasser**. In einer älteren Ausgabe seines Ratgebers (2018) empfiehlt das BBK: Droht eine längere Unterbrechung der Wasserversorgung, Wasser in **alle verfügbaren größeren Gefäße** füllen – Badewanne, Waschbecken, Eimer, Töpfe, Kanister – und dabei an die **Toilettenspülung** denken.

Brauchwasser kannst du mit Entkeimungsmitteln länger haltbar machen; beraten lässt du dich dazu am besten im Camping- oder Outdoorhandel (BBK). Damit du weniger Brauchwasser brauchst, hilft ein kleiner Hygienevorrat: Feucht- und Desinfektionstücher, Trockenshampoo oder Handwaschpaste, Einweggeschirr, Haushaltspapier, Haushaltshandschuhe, Müllbeutel und gegebenenfalls eine Campingtoilette mit Ersatzflüssigkeit oder Beuteln. Wie du eine Notfall-Toilette baust, steht im Guide Hygiene und Notfall-Toilette.

Ausrüstung zum Aufbereiten

Du brauchst keine teure Technik. Die wichtigsten Dinge hast du vermutlich schon:

- **Großer Topf mit Deckel** oder ein Wasserkocher – der Wasserkocher ist laut Umweltbundesamt zum Abkochen gut geeignet, braucht aber Strom.
- **Kochen ohne Strom:** Ein Gasherd funktioniert oft weiter. Ein Gaskocher darf drinnen nur benutzt werden, wenn er für Innenräume zugelassen ist. Campingkocher mit Gaskartusche sowie Gas- oder Holzkohlegrill gehören **nur ins Freie** – drinnen droht eine lebensgefährliche Kohlenmonoxidvergiftung. Das BBK rät zu geprüften Kohlenmonoxid-Meldern. Mehr im Guide Stromausfall.
- **Saubere Tücher oder Kaffeefilter** zum Vorfiltern von trübem Wasser.
- **Saubere Gefäße mit Deckel** für abgekochtes Wasser.

Ein **Wasserfilter** oder **Entkeimungstabletten** können eine Ergänzung sein, etwa wenn du nicht kochen kannst. Wichtig ist zu wissen, was sie

leisten – und was nicht:

WAS WIRKT WOGEGEN?

	Bakterien	Parasiten	Viren	Chemie
Abkochen	✓	✓	✓	✗
Filter ≤ 0,3 µm	✓	✓	✗	✗
Chlordioxid-Tabletten	✓	○	✓	✗
Silber allein	○	✗	✗	✗

✓ wirkt ○ teils, lange Einwirkzeit ✗ nein oder nicht belegt

Tabelle, was wogegen wirkt: Abkochen wirkt gegen Bakterien, Parasiten und Viren, nicht gegen Chemikalien. Ein Filter mit höchstens 0,3 Mikrometer Porengröße hält Bakterien und Parasiten zurück, aber keine Viren und keine Chemikalien. Chlordioxid-Tabletten wirken gegen Bakterien und Viren, gegen Parasiten nur teilweise und mit Einwirkzeit, nicht gegen Chemikalien. Silber allein wirkt nur teilweise gegen Bakterien, gegen Parasiten, Viren und Chemikalien nicht oder nicht belegt.

- **Abkochen** tötet alle Arten von Keimen ab – Bakterien, Viren und Parasiten. Es ist die beste und einfachste Methode (CDC, WHO).
- **Tragbare Filter** entfernen keine Viren. Um Bakterien zurückzuhalten, braucht ein Filter eine absolute Porengröße von **0,3 Mikrometer oder kleiner**, für Parasiten **1 Mikrometer oder kleiner** – das steht auf der Packung. Nur Umkehrosmose-Filter halten auch Viren zurück. Nach dem Filtern solltest du das Wasser deshalb zusätzlich entkeimen (CDC).

- **Entkeimungstabletten:** Chlor- und Iodtabletten töten die meisten Keime, aber nicht den Parasiten *Cryptosporidium*. **Chlordioxid-Tabletten** wirken auch dagegen, wenn du die Anleitung genau befolgst. Dosierung und Einwirkzeit stehen auf der Packung (CDC).
- **Silber:** Produkte nur mit Silber sind **kein Desinfektionsmittel** für verschmutztes Wasser. Die WHO hat Silber 2018 geprüft: Es wirkt nur gegen manche Bakterien und braucht lange Einwirkzeiten; gegen Viren und Parasiten ist die Wirkung nicht belegt. Die WHO empfiehlt Silber nicht als Desinfektionsmittel für Trinkwasser. Schau also auf der Packung, ob ein Mittel Wasser *entkeimt* oder nur *haltbar hält*.
- **Gegen Chemikalien, Öl und Gifte** hilft keine dieser Methoden – weder Abkochen noch Entkeimen noch Filtern (CDC).

Filter und Tabletten findest du unter Ausrüstung; setz sie, wenn du welche möchtest, auf die Einkaufsliste.

Varianten für euren Haushalt

- **Wohnung in oberen Stockwerken:** Hier kann der Wasserdruck bei Stromausfall eher fehlen. Lagere deinen Vorrat dort, wo du ihn ohne Aufzug erreichst – Flaschen verteilt in Schränken oder unter dem Bett gehen auch.
- **Haus mit Keller:** Glasflaschen und Kisten passen gut in einen kühlen, dunklen Keller – aber nicht in einen, der bei Hochwasser oder Starkregen vollläuft. Dann lieber eine Etage höher. Siehe Hochwasser.
- **Eigener Brunnen:** Liegt er in einem hochwassergefährdeten Gebiet, sollte das Wasser nach einer Überflutung getestet werden, bevor ihr es nutzt (CDC).

- **Mit Babys:** Für gesunde Säuglinge kann Leitungswasser grundsätzlich zur Zubereitung von Nahrung geeignet sein. Es wird abgekocht und auf etwa 30 bis 40 °C abgekühlt; Wasserfilter solltest du dafür nicht verwenden, weil sie mit Keimen belastet sein können. Ist das Leitungswasser vorübergehend verunreinigt, ist stilles Wasser mit dem Hinweis „Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung" eine Alternative (Verbraucherzentrale). Ein paar Flaschen davon gehören in den Vorrat. Die CDC rät bei Wasserwarnungen außerdem, wenn möglich trinkfertige Säuglingsnahrung zu verwenden.
- **Mit Haustieren:** Plane ihr Wasser zusätzlich ein (BBK, CDC). Wie viel, hängt vom Tier ab – miss einfach ein paar Tage, wie viel aus dem Napf verschwindet.
- **Mit Pflegebedarf oder Krankheit:** Kranke brauchen oft mehr Wasser (CDC). Für Menschen mit geschwächter Abwehr können bei einem Abkochgebot weitere Regeln gelten – frag dazu die behandelnde Ärztin oder den Arzt (UBA). Für Assistenztiere gehören Futter und Wasser in den Vorrat (BBK).

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Essen und Trinken bevorraten", BBK „Hygiene in Notsituationen", BBK-Ratgeber engl. Ausgabe (12/2018), BLE Ernährungsvorsorge (FAQ; Mineralwasser lagern), Verbraucherzentrale Niedersachsen (9/2026), CDC (2024, 2025, 2026), WHO (2018), UBA (2/2026).

IM ERNSTFALL

Wenn das Wasser schwächer wird oder ausfällt

1. **Informieren:** Radio oder Warn-App einschalten, auf der Webseite oder unter der Störungsnummer des Wasserversorgers nachsehen. Hinweise der Behörden gehen vor.
2. **Füllen, solange es noch läuft:** Droht eine längere Unterbrechung, Badewanne, Waschbecken, Eimer, Töpfe und Kanister füllen – vor allem für die Toilettenspülung (BBK 2018). Saubere Flaschen und Kanister kannst du mit Leitungswasser als zusätzliches Trinkwasser füllen, solange kein Abkochgebot gilt.
3. **Vorrat einteilen:** Trinkwasser zuerst zum Trinken, dann zum Kochen. Für Hygiene und WC das Brauchwasser nehmen (siehe Abbildung „Reihenfolge" oben).
4. **Sparen:** Einweggeschirr statt Abwasch, Feucht- und Desinfektionstücher für die Hände, Trockenshampoo, Haushaltspapier statt nassem Lappen. Wenn die Spülung nicht mehr geht: Notfall-Toilette, siehe Hygiene.
5. **Bei Frost:** Ohne Heizung können Rohre einfrieren und platzen (BBK). Platzt ein Rohr, drehst du am Haupthahn das Wasser ab.
6. **Nachbarn mitdenken:** Weitersagen, was du gehört hast, und fragen, wer Hilfe braucht – gerade Ältere in oberen Stockwerken.
7. **Notversorgung nutzen:** Wenn die Behörden Wasser ausgeben oder Notbrunnen öffnen, achte auf Radio und Lautsprecherdurchsagen. Nimm saubere Kanister mit.

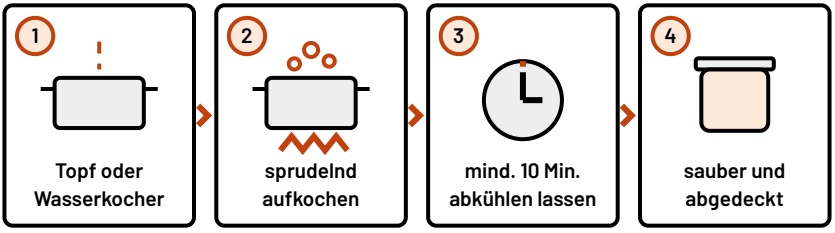
Bei einem Abkochgebot – Schritt für Schritt

So steht es in den Mustermitteilungen des Umweltbundesamts, die Gesundheitsämter und Wasserversorger verwenden. Wenn deine örtliche Mitteilung etwas anderes sagt, gilt die örtliche.

1. **Mitteilung genau lesen:** Welches Gebiet? Welche Telefonnummer oder Webseite für Fragen? Radio einschalten und auf Lautsprecherdurchsagen achten. Nachbarn informieren.
2. **Leitungswasser nur abgekocht trinken.**
3. **Richtig abkochen:** Das Wasser **einmal sprudelnd aufkochen** und dann langsam **mindestens 10 Minuten abkühlen** lassen. Ein Wasserkocher ist dafür praktisch. Für die meisten Zwecke dann weiter warten, bis das Wasser nur noch handwarm ist.
4. **Abgekochtes oder gekauftes Wasser nehmen für:** Trinken und Getränke, Zubereitung von Essen, Waschen und Zubereiten von Obst, Gemüse und anderen ungekochten Lebensmitteln, Eiswürfel, Zähneputzen und das Reinigen offener Wunden.
5. **Kleinkinder, Kranke und Menschen mit geschwächter Abwehr:** auch zur Körperpflege abgekochtes und abgekühltes Wasser verwenden.
6. **Was ohne Abkochen geht** (laut UBA im Ausnahmefall für kurze Zeit, mit leicht erhöhtem Risiko): Spülmaschine, wenn sie auf 60 °C einstellbar ist oder heiß trocknet; Waschmaschine ab 40 °C; Körperpflege und Putzen – offene Wunden dabei mit wasserdichtem Pflaster abdecken; Händewaschen gründlich mit viel Seife. Die **Toilettenspülung** kannst du ohne Einschränkung nutzen.
7. **Beim Duschen** darauf achten, kein Wasser zu schlucken (CDC).

8. **Geräte am Wasseranschluss** wie Wasserspender oder Eiswürfelbereiter im Kühlschrank während der Warnung nicht benutzen (CDC).
9. **Haustiere** bekommen gekauftes oder abgekochtes, abgekühltes Wasser (CDC).
10. **Filter** ersetzen das Abkochen nicht: Auch gefiltertes Leitungswasser wird während der Warnung abgekocht (CDC). Für Babynahrung keine Wasserfilter verwenden (Verbraucherzentrale).
11. **Vorsicht, heiß!** Verbrühungsgefahr – besonders Kinder, ältere und kranke Menschen nehmen hohe Temperaturen oft nicht wahr (UBA).

ABKOCHEN IN 4 SCHRITTEN



Campingkocher mit Kartusche: nur im Freien
Wasser aus anderen Quellen: 1 Minute sprudelnd

Abkochen in vier Schritten: 1. Wasser in Topf oder Wasserkocher füllen, 2. sprudelnd aufkochen, 3. mindestens 10 Minuten abkühlen lassen, 4. sauber und abgedeckt aufbewahren. Campingkocher mit Kartusche nur im Freien benutzen; Wasser aus anderen Quellen 1 Minute sprudelnd kochen.

ABKOCHGEBOT: WELCHES WASSER WOFÜR?

Nur abgekocht oder gekauft	Leitungswasser geht
○ Trinken und Getränke	✓ Toilettenspülung
○ Kochen, Babynahrung	✓ Duschen, nichts schlucken
○ Obst und Gemüse waschen	✓ Spülmaschine ab 60 °C
○ Zähneputzen	✓ Waschmaschine ab 40 °C
○ Eiswürfel	✓ Hände gründlich mit Seife
○ Offene Wunden reinigen	
○ Wasser für Haustiere	

Kleinkinder, Kranke: auch Körperpflege abgekocht
Einmal sprudelnd aufkochen, 10 Min. abkühlen

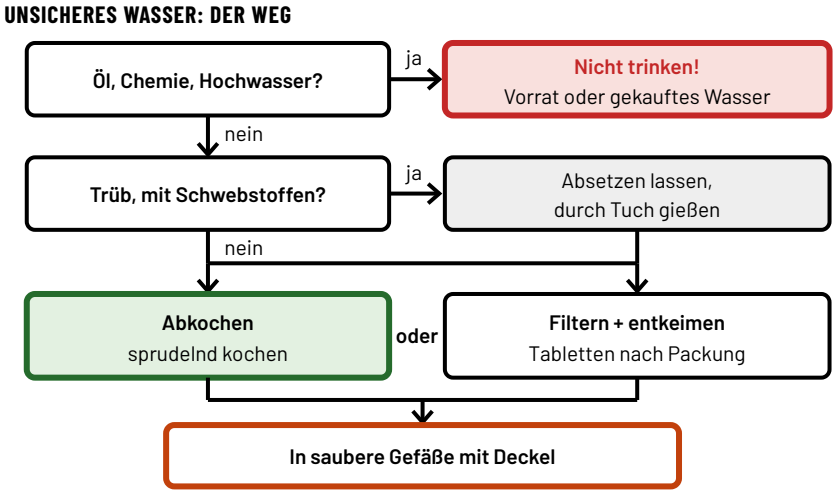
Bei einem Abkochgebot brauchen Trinken, Kochen und Babynahrung, Obst- und Gemüsewaschen, Zähneputzen, Eiswürfel, Wundreinigung und Wasser für Haustiere abgekochtes oder gekauftes Wasser. Leitungswasser geht für die Toilette, zum Duschen ohne Schlucken, für Spülmaschine ab 60 Grad, Waschmaschine ab 40 Grad und gründliches Händewaschen mit Seife. Kleinkinder und Kranke auch für die Körperpflege abgekocht.

Wenn die Mitteilung „Nicht trinken" lautet: Dann reicht Abkochen nicht. Nimm deinen Vorrat oder gekauftes Wasser – zum Trinken, Kochen, Zähneputzen und für Wunden. Ob du duschen darfst, steht in der Mitteilung.

Wasser aus anderen Quellen aufbereiten

Am sichersten ist immer dein Vorrat oder gekauftes Wasser. Musst du doch Wasser verwenden, dessen Qualität du nicht kennst – zum Beispiel Restwasser aus Kanistern unbekannten Alters –, geh so vor (nach CDC):

1. **Prüfen, ob es überhaupt geht:** Riecht oder sieht das Wasser nach Öl, Benzin oder Chemikalien aus, oder stammt es aus Hochwasser? Dann **nicht verwenden** – auch keine Aufbereitung macht es sicher.
2. **Trübes Wasser vorbereiten:** absetzen lassen und das klare Wasser oben abgießen, oder durch ein sauberes Tuch, Küchenpapier oder einen Kaffeefilter gießen.
3. **Abkochen:** Das klare Wasser **1 Minute sprudelnd kochen** lassen (oberhalb von etwa 2.000 Metern Höhe 3 Minuten), dann abkühlen lassen. Laut WHO reicht sprudelndes Kochen aus, um krankmachende Bakterien, Viren und Einzeller unschädlich zu machen.
4. **Wenn du nicht kochen kannst:** mit einem geeigneten Filter filtern und **danach** mit Tabletten nach Packungsanleitung entkeimen.
5. **Aufbewahren:** in sauberen Gefäßen mit dicht schließendem Deckel.



Entscheidungsweg für unsicheres Wasser: Bei Öl, Chemie oder Hochwasser nicht trinken, sondern Vorrat oder gekauftes Wasser nutzen. Ist das Wasser trüb, erst absetzen lassen und durch ein Tuch gießen. Dann abkochen oder, wenn das nicht geht, filtern und mit Tabletten entkeimen. Zum Schluss in saubere Gefäße mit Deckel füllen.

Hochwasser: niemals trinken

Hochwasser ist fast immer verschmutzt: mit Heizöl, Schlamm, Fäkalien, Chemikalien und Keimen (BBK). Wasser mit schädlichen Chemikalien oder Giften lässt sich **weder durch Abkochen noch durch Entkeimen noch durch Filtern** sicher machen (CDC). Auch ein guter Outdoor-Filter hilft hier nicht.

- Kein Hochwasser trinken, nicht zum Zähneputzen, Kochen, Abwaschen, für Eiswürfel oder Babynahrung verwenden.
- Ob das **Leitungswasser** nach einer Überflutung sicher ist, sagen die örtlichen Behörden. Bis dahin Vorrat oder gekauftes Wasser nehmen (CDC).

- Tritt Öl oder ein anderer gefährlicher Stoff aus, sofort die Feuerwehr verständigen (BBK).

Mehr zum Verhalten vor, während und nach einer Flut steht im Guide Hochwasser. Welche Vorräte auch kalt essbar sind oder mit wenig Wasser auskommen, steht im Guide Lebensmittel.



Leitungswasser nach Flut: erst Entwarnung abwarten

Hochwasser enthält Heizöl, Fäkalien, Schlamm, Chemikalien und Keime. Abkochen, Filtern und Tabletten helfen nicht. Stattdessen Vorrat oder gekauftes Wasser nehmen und den Hinweisen der Behörden folgen; Leitungswasser nach einer Flut erst nach der Entwarnung nutzen.

Im Notfall-Modus findest du die wichtigsten Schritte unter Notfall.

Quellen für diesen Abschnitt: UBA-Empfehlung §§ 62–68 TrinkwV, Anhang A.3 und A.4 (2/2026), BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Hygiene in Notsituationen", BBK „Stromausfall" (2026), BBK „Empfehlungen bei Hochwasser" (2024), BBK-Ratgeber engl. Ausgabe (12/2018), CDC (2024, 2025, 2026), WHO (2015), Verbraucherzentrale Niedersachsen (9/2026).

DANACH

Wenn das Abkochgebot aufgehoben wird

- **Nur das Gesundheitsamt hebt es auf** – nicht der Nachbar, nicht ein Social-Media-Post. Vorher muss nachgewiesen sein, dass das Wasser die Anforderungen wieder sicher einhält; bewährt hat sich, dass die Ursache beseitigt ist und die Proben an **drei aufeinanderfolgenden Tagen** einwandfrei sind (UBA).
- **Entwarnung lesen:** Manchmal kann das Wasser sofort wieder normal genutzt werden. Steht in der Entwarnung, dass noch Restwasser in den Leitungen sein kann, lass das Wasser **so lange laufen, bis es kalt, farblos, klar und geruchlos** aus dem Hahn kommt. Bleibt etwas auffällig, gib dem Wasserversorger Bescheid (UBA).
- **Weitersagen:** Auch die Entwarnung an Mitbewohner und Nachbarn weitergeben.

Vorrat auffüllen

1. Angebrochene Flaschen zuerst aufbrauchen.
2. Getrunkene Packungen nachkaufen und **hinten** ins Regal stellen, Datum draufschreiben, im Vorrat eintragen.
3. Selbst befüllte Kanister ausleeren, reinigen und neu befüllen – mit neuem Datum.
4. Brauchwasser aus Wanne und Eimern für Toilette und Putzen aufbrauchen, Behälter sauber machen und trocknen lassen.
5. Was gefehlt hat (Tabletten, Kanister, Einweggeschirr, Feuchttücher), auf die Einkaufsliste setzen.

Daraus lernen

Setz dich nach ein paar Tagen kurz mit allen im Haushalt zusammen: Hat das Wasser gereicht? Wusste jeder, wo der Vorrat steht und wo der Haupthahn ist? Hat das Kochen ohne Strom geklappt? Kam die Warnung rechtzeitig an? Eine Sache verbessern reicht – zum Beispiel einen zweiten Kanister besorgen oder das Radio griffbereit legen.

Quellen für diesen Abschnitt: UBA-Empfehlung §§ 62–68 TrinkwV, Anhang A.3 und A.4 (2/2026), BBK „Essen und Trinken bevorraten", CDC „Emergency Water Supply" (6/2025).

HÄUFIGE FEHLER

- **Nur ans Trinken denken:** Ohne Brauchwasser für Toilette und Hände wird es schnell unhygienisch.
- **Kanister jahrelang vergessen:** Selbst abgefülltes Wasser alle 6 Monate tauschen.
- **PET-Flaschen in Sonne, Auto oder neben Benzin lagern:** Das Wasser nimmt Geruch und Geschmack an.
- **Beim Abkochgebot nur ans Trinken denken:** Zähneputzen, Eiswürfel, Obst und Gemüse waschen und Babynahrung brauchen ebenfalls abgekochtes Wasser.
- **Nur kurz warm machen:** Das Wasser muss einmal richtig sprudelnd kochen.
- **Filter für Allheilmittel halten:** Tragbare Filter halten keine Viren und keine Chemikalien zurück.
- **Silbertabletten für schmutziges Wasser nehmen:** Silber allein entkeimt nicht zuverlässig.

- **Hochwasser abkochen:** Gegen Öl und Chemikalien hilft weder Kochen noch Filtern.
- **Campingkocher in der Wohnung:** Kartuschenkocher und Grill nur im Freien – Kohlenmonoxid ist lebensgefährlich.
- **Das Abkochgebot selbst beenden:** Nur das Gesundheitsamt hebt es auf.
- **Heißes Wasser unbeaufsichtigt stehen lassen:** Kinder verbrühen sich leicht.

CHECKLISTE

- [ ] Trinkwasser für mindestens 3 Tage: 2 Liter pro Person und Tag
- [ ] Ziel 10 Tage: 20 Liter pro Person
- [ ] Extra Wasser für Haustiere, Hitze und Krankheit eingeplant
- [ ] Mindesthaltbarkeitsdatum auf jeder Packung gut lesbar, im Vorrat eingetragen
- [ ] Regal sortiert: vorne alt, hinten neu
- [ ] Lagerort kühl, dunkel, fern von Benzin und Chemikalien
- [ ] Selbst befüllte Kanister lebensmittelecht, beschriftet, mit Datum (alle 6 Monate tauschen)
- [ ] Leere saubere Kanister oder Eimer für Brauchwasser
- [ ] Großer Topf mit Deckel
- [ ] Sichere Kochmöglichkeit ohne Strom (Campingkocher nur im Freien)
- [ ] Saubere Tücher oder Kaffeefilter zum Vorfiltern
- [ ] Bei Bedarf: Filter mit passender Porengröße und Chlordioxid-Tabletten

- [ ] Mit Baby: stilles Wasser „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“
- [ ] Hygienevorrat: Feuchttücher, Desinfektionstücher, Einweggeschirr, Müllbeutel
- [ ] Haupthahn gefunden, Ort notiert
- [ ] Name, Webseite und Telefonnummer des Wasserversorgers auf Papier
- [ ] Warn-App installiert, Radio mit Batterien oder Kurbel
- [ ] Jährlicher Termin zum Prüfen (zum Beispiel Warntag im September)

QUELLEN

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Vorsorgen für Krisen und Katastrophen – Ratgeber mit Checkliste (Stand 11/2025, 2. Auflage), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/BBK-Vorsorgen-fuer-Krisen-und-Katastrophen.pdf?__blob=publicationFile&v=44
- BBK: Essen und Trinken bevorraten (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/So-koennen-Sie-sich-vorbereiten/Bevorraten/bevorraten_node.html
- BBK: Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe (Ausgabe 4, Stand 2026), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediath

ek/Publikationen/Buergerinformationen/stromausfall-vorsorge-selbsthilfe.pdf?__blob=publicationFile&v=11

- BBK: Hygiene in Notsituationen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Gesundheit-und-Hygiene/Hygiene-in-Notsituationen/hygiene-in-notsituationen.html
- BBK: Empfehlungen bei Hochwasser – Bürgerinformation (2024), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Risikomanagement/flyer-hochwasser.pdf?__blob=publicationFile
- BBK: Wassersicherstellung (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Themen/Kritische-Infrastrukturen/Sektoren-Branchen/Wasser/Wassersicherstellung/wassersicherstellung_node.html
- BBK: Disasters Alarm – Guide for Emergency Preparedness and Correct Action (englische Ausgabe, 6. Auflage, 12/2018; ältere Fassung, für das Füllen von Badewanne und Gefäßen), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/fileadmin/SITE_MASTER/content/Dokumente/ratgeber-englisch-disasters-alarm-3.pdf
- Umweltbundesamt (UBA): Empfehlungen zum Umgang mit Abweichungen nach Trinkwasserverordnung – Vollzug der §§ 62 bis 68 TrinkwV, Anhang A.3 „Empfehlung Abkochgebot“ und A.4 „Beispielvorlagen für Verbraucherinformation“ (Stand 11.2.2026, red. Änderungen 4/2026), https://www.umweltbundesamt.de/system/files/document/260417_UBA_Empfehlungen_%C2%A7%C2%A762-68_nach_Freigabe_final_clean.pdf

- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Portal Ernährungsvorsorge: Häufig gestellte Fragen – selbst abgefülltes Leitungswasser (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/staatliche-vorsorge/haeufig-gestellte-fragen-faq
- Portal Ernährungsvorsorge: So kann Mineralwasser gelagert werden (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/empfehlungen-tipps/so-kann-mineralwasser-gelagert-werden
- Verbraucherzentrale Niedersachsen: Trinkwasservorrat – So sichern Sie die Versorgung im Haushalt (Stand 24.9.2026), https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/trinkwasservorrat-so-sichern-sie-die-versorgung-im-haushalt-125990
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): How to Make Water Safe in an Emergency (19.9.2024), https://www.cdc.gov/water-emergency/about/index.html
- CDC: Make Water Safe During an Emergency – Merkblatt zum Ausdrucken (ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://www.cdc.gov/water-emergency/media/pdfs/make-water-safe-during-emergency-p.pdf
- CDC: How to Create an Emergency Water Supply (27.6.2025), https://www.cdc.gov/water-emergency/about/how-to-create-and-store-an-emergency-water-supply.html
- CDC: About Water Treatment Options When Hiking, Camping, or Traveling (30.1.2025), https://www.cdc.gov/drinking-

water/prevention/water-treatment-hiking-camping-traveling.html

- CDC: Drinking Water Advisories – An Overview (4.3.2024), https://www.cdc.gov/water-emergency/about/drinking-water-advisories-an-overview.html
- CDC: Safety Guidelines – Reentering Your Flooded Home (aktualisiert 24.8.2026), https://www.cdc.gov/floods/safety/reentering-your-flooded-home-safety.html
- Weltgesundheitsorganisation (WHO): Boil water – Technical brief (14.1.2015), https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-WSH-15.02
- WHO: Alternative drinking-water disinfectants – bromine, iodine and silver (10.3.2018), https://www.who.int/publications/i/item/9789241513692

KAPITEL 3

LEBENSMITTELVORRAT ANLEGEN

Wie viel Essen für zehn Tage in den Vorrat gehört, wie du ihn Schritt für Schritt aufbaust und ohne Verschwendung im Kreislauf hältst – und wie du ohne Strom satt wirst.

Stand: 5.11.2026

Ein Lebensmittelvorrat ist kein Bunker voller Notrationen, sondern ein etwas vollerer Vorratsschrank mit Dingen, die ihr sowieso esst. Er hilft bei einem Stromausfall, bei Unwetter, wenn jemand plötzlich krank wird oder wenn die Regale im Laden einmal leer bleiben. Das Ziel: zehn Tage satt werden – **ohne Kühlschrank** und möglichst **ohne viel Kochen**.

AUF EINEN BLICK

- **Zehn Tage sind das Ziel, drei Tage ein guter Anfang.** Das BBK empfiehlt, sich möglichst zehn Tage selbst versorgen zu können; schon ein Vorrat für drei Tage hilft sehr, und darauf kannst du Schritt für Schritt aufbauen.
- **Rund 14,5 kg Essen pro Person für zehn Tage** reichen als Beispielvorrat mit etwa 2.200 kcal am Tag – verteilt auf Getreide, Gemüse, Obst, Milchprodukte, Eiweiß und Fett. Der Vorratsrechner rechnet es für euren Haushalt aus.
- **Fang klein an:** Bei jedem Einkauf ein, zwei Dinge mehr mitnehmen. Das schont den Geldbeutel, und nicht alles läuft gleichzeitig ab.

- **Esst, was ihr lagert, und lagert, was ihr esst.** Neues kommt nach hinten, Älteres wird zuerst verbraucht – so bleibt der Vorrat frisch und nichts landet im Müll.
- **Ohne Strom:** Der Großteil des Vorrats sollte auch kalt schmecken. Campingkocher mit Kartusche und Grills gehören nur ins Freie – drinnen droht eine lebensgefährliche Kohlenmonoxidvergiftung.

KLEIN ANFANGEN

Niemand muss an einem Samstag zehn Tage Vorrat in den Einkaufswagen packen. Nimm dir jeden Tag eine dieser Kleinigkeiten vor – keine dauert länger als zehn Minuten, die meisten kosten nichts:

- **Nachsehen, was schon da ist:** Schränke, Keller und Speisekammer durchsehen und grob notieren, was ihr habt – Nudeln, Reis, Dosen, Gläser. Im Vorrat kannst du es eintragen und siehst, was noch fehlt. Oft ist schon mehr da, als du denkst.
- **Eine Sache mehr kaufen:** Beim nächsten Einkauf ein, zwei Packungen Nudeln oder eine Dose Bohnen zusätzlich mitnehmen. Setz es gleich auf die Einkaufsliste.
- **Ein Fach umräumen:** Ein Regalbrett nach dem Prinzip „vorne alt, hinten neu" sortieren. Was zuerst abläuft, steht vorne.
- **Den Dosenöffner prüfen:** Gibt es einen, der ohne Strom funktioniert? Er gehört auch ins Notgepäck.
- **Ein Essen ohne Herd ausprobieren:** Heute Abend einmal kalt essen – Brot, Bohnensalat aus der Dose, Nüsse, Obst aus dem Glas. So merkst du, was euch schmeckt und was fehlt.

- **Die Kochfrage klären:** Womit würdet ihr ohne Strom etwas warm machen? Gasherd, Stövchen, ein Kocher für draußen? Was davon sicher ist, steht unten und im Guide Stromausfall.
- **Einen Prüftermin festlegen:** Einmal im Jahr zu einem festen Datum den Vorrat durchsehen – zum Beispiel am bundesweiten Warntag im September. Trag ihn dir ein.

VERSTEHEN

Warum ein Vorrat hilft

Ein Vorrat kann in vielen Situationen helfen: bei einem plötzlichen Stromausfall, bei extremem Wetter, bei einer plötzlichen Erkrankung oder wenn die Regale im Lebensmittelgeschäft leer bleiben (BBK). Meist geht es nicht um das große Unglück, sondern um ein paar Tage, an denen Einkaufen schwierig oder unmöglich ist.

Wichtig ist die Reihenfolge: Ohne Essen kommt ein Mensch unter Umständen drei Wochen aus, ohne Flüssigkeit nur etwa vier Tage. Trinkwasser steht deshalb an erster Stelle – wie viel du brauchst und wie du es lagerst, steht im Guide Trinkwasser. Dieser Guide kümmert sich um das Essen.

Was gute Vorratslebensmittel ausmacht

Das BBK nennt vier Punkte, die beim Zusammenstellen helfen:

1. **Haltbar:** Essen, das nicht gekühlt werden muss, verdirbt auch während eines Stromausfalls nicht.
2. **Fertig:** Essen, das nicht gekocht werden muss, kannst du auch essen, wenn der Herd nicht mehr funktioniert.

3. **Kurze Kochzeit:** Bei Essen, das mit wenig Energie gar wird, hält der Brennstoff für Campingkocher oder Grill länger.
4. **Passend:** Für wen ist der Vorrat? Gibt es Allergien oder Essgewohnheiten? Müssen Kinder oder Haustiere mitversorgt werden?

Dazu kommt ein fünfter Punkt, den die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) betont: Ein Vorrat ist nur dann sinnvoll, wenn er auch regelmäßig genutzt wird. Lagere also, was ihr gern esst. Unbekanntes Spezialessen bleibt oft liegen, bis es abgelaufen ist.

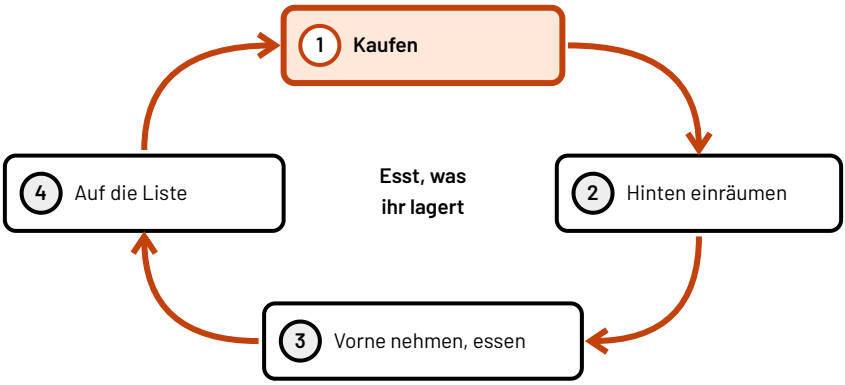
Zwei Wege: einmal anlegen oder im Kreislauf

Das BBK beschreibt zwei Arten, einen Vorrat zu führen:

- **Einmal-Vorrat:** Du legst den Vorrat einmal an und lässt ihn stehen. Dann musst du regelmäßig die Haltbarkeit prüfen – zum Beispiel einmal im Jahr zu einem festen Datum – und Abgelaufenes oder Verbrauchtes rechtzeitig ersetzen.
- **Kreislauf (rollierender Vorrat):** Du nutzt die Vorräte im Alltag und nimmst dabei bevorzugt das, was zuerst abläuft. Was verbraucht ist, kaufst du beim nächsten Einkauf nach.

Für die meisten Haushalte ist der Kreislauf einfacher: Der Vorrat bleibt frisch, nichts wird weggeworfen, und du musst nicht an ein Sonderregal denken. Der Vorrat ist dann einfach ein bisschen mehr von dem, was ohnehin im Schrank steht.

DER VORRATS-KREISLAUF



Das Älteste wird zuerst gegessen – nichts läuft ab

Kreislauf des Vorrats in vier Schritten: 1. kaufen, 2. hinten einräumen, 3. von vorne nehmen und essen, 4. Verbrauchtes auf die Einkaufsliste schreiben – dann wieder kaufen.

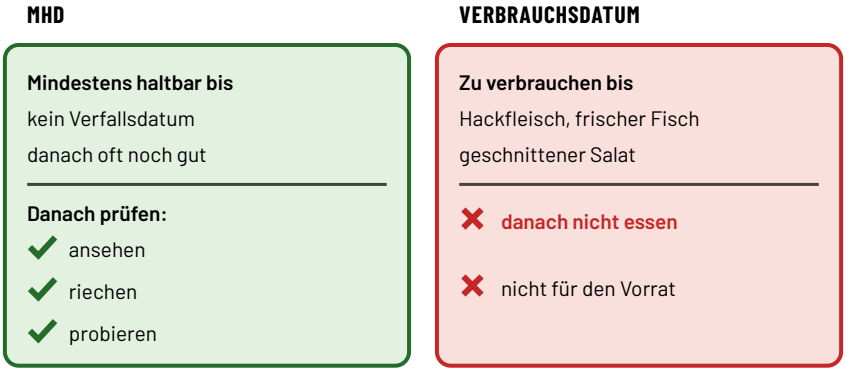
Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum

Auf verpackten Lebensmitteln steht eines von zwei Daten – und die bedeuten Unterschiedliches (Verbraucherzentrale):

- **„Mindestens haltbar bis …" (MHD):** Bis zu diesem Datum garantiert der Hersteller, dass das **ungeöffnete** Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine Eigenschaften behält, etwa Geruch, Geschmack und Nährwert. Das MHD ist **kein Verfallsdatum**. Danach ist vieles noch gut. Prüfe mit deinen Sinnen: ansehen, riechen, probieren. Schimmel, ein unangenehmer Geruch, ein saurer Geschmack oder ein Prickeln auf der Zunge sind Zeichen, dass es weg muss. Nach dem Öffnen gilt das MHD nicht mehr.
- **„Zu verbrauchen bis …" (Verbrauchsdatum):** Es steht auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch, frischem Fisch, geschnittenem Salat oder geschnittenem Obst. Nach diesem

Datum dürfen sie nicht mehr verkauft werden, und die Verbraucherzentrale rät davon ab, sie noch zu essen. Für den Vorrat sind solche Lebensmittel ohnehin ungeeignet.

Manche Lebensmittel brauchen gar kein MHD, zum Beispiel Zucker, Salz und Essig. Hat etwas kein Datum, schreib das **Einkaufsdatum** drauf (BLE).



Zwei Datumsangaben im Vergleich: Mindestens haltbar bis heißt, nach dem Datum ansehen, riechen und probieren – oft noch gut. Zu verbrauchen bis steht auf Hackfleisch und frischem Fisch und heißt, nach dem Datum nicht mehr essen.

Was Vorräten schadet

Haltbare Lebensmittel halten lange – aber nur, wenn sie richtig stehen. Die vier Gegner sind **Wärme, Feuchtigkeit, Licht und Schädlinge**:

- **Wärme:** Konserven, Trockenware und Speiseöl lagern laut BLE am besten bei höchstens 20 °C. Neben Herd, Spülmaschine oder Fenster schwanken Temperatur und Feuchte (Verbraucherzentrale).

- **Feuchtigkeit:** Konserven müssen trocken stehen, damit die Dosen nicht rosten oder beschädigt werden (Verbraucherzentrale). „Trocken" bedeutet laut BLE höchstens 70 % relative Luftfeuchte.
- **Licht:** Speiseöl, Eingemachtes in Gläsern und Trockenobst sollen laut BLE dunkel stehen.
- **Schädlinge** wie Milben, Mehlkäfer, Speckkäfer, Ameisen, Fliegen, Schaben, Ratten und Mäuse kommen teils sogar durch Verpackungen. Je länger etwas herumsteht, desto größer die Gefahr eines Befalls (BLE).

Auch hier hilft der Kreislauf: Was regelmäßig verbraucht wird, steht nicht lange genug, um zu verderben.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Essen und Trinken bevorraten", BLE Ernährungsvorsorge („Allgemeine Empfehlungen", „So pflegen Sie Ihren Lebensmittelvorrat", „So können Lebensmittel gelagert werden", „Schädlinge"), Verbraucherzentrale „MHD ist nicht gleich Verbrauchsdatum" (10/2025), „Konserven" (12/2025), „Trockenlebensmittel" (12/2025).

VORBEREITEN

Wie viel? Die Mengen für zehn Tage

Das BBK hat in seinem Ratgeber einen Beispielvorrat für **eine erwachsene Person und zehn Tage** veröffentlicht. Er entspricht etwa **2.200 kcal am Tag** und deckt damit im Allgemeinen den gesamten Energiebedarf. Auf diesen Werten beruht auch der Vorratsrechner in Bereitsein:

Gruppe	Menge pro Person, 10 Tage	Beispiele
Getreide, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	3,5 kg	Knäckebrot, Zwieback, Nudeln, Reis, Haferflocken, Kartoffelpüree-Flocken
Gemüse, Hülsenfrüchte	4,0 kg	Erbsen, Bohnen, Linsen, Mais, Rotkohl in Dose oder Glas
Obst, Nüsse	2,5 kg	Obstkonserven, Trockenobst, Nüsse
Milch, Milchprodukte	2,6 kg	H-Milch, Milchpulver, Hartkäse
Fisch, Fleisch, Eier	1,5 kg	Thunfisch, Fleischkonserven, Volleipulver
Fette, Öle	0,36 kg	Rapsöl, Olivenöl

Zusammen sind das rund **14,5 kg pro Person**. Getränke kommen dazu: 20 Liter pro Person für zehn Tage, siehe Trinkwasser.



Zusammen ca. 14,5 kg · ca. 2.200 kcal am Tag
Dazu 20 Liter Trinkwasser pro Person

Balken zeigen den Beispielvorrat pro Person für zehn Tage: Gemüse und Hülsenfrüchte 4,0 kg, Getreide, Brot und Nudeln 3,5 kg, Milch und Milchprodukte 2,6 kg, Obst und Nüsse 2,5 kg, Fisch, Fleisch und Eier 1,5 kg, Fette und Öle 0,36 kg; zusammen etwa 2.200 kcal am Tag.

So sieht das für verschiedene Zeiträume und Haushalte aus (einfach hochgerechnet):

GRUPPE	1 PERSON, 3 TAGE	1 PERSON, 10 TAGE	2 PERSONEN, 10 TAGE
Getreide, Brot, Nudeln, Reis	ca. 1,1 kg	3,5 kg	7,0 kg
Gemüse, Hülsenfrüchte	1,2 kg	4,0 kg	8,0 kg
Obst, Nüsse	ca. 0,8 kg	2,5 kg	5,0 kg

GRUPPE	1 PERSON, 3 TAGE	1 PERSON, 10 TAGE	2 PERSONEN, 10 TAGE
Milch, Milchprodukte	ca. 0,8 kg	2,6 kg	5,2 kg
Fisch, Fleisch, Eier	ca. 0,5 kg	1,5 kg	3,0 kg
Fette, Öle	ca. 0,1 kg	0,36 kg	ca. 0,7 kg

Ein paar Hinweise dazu:

- **Es sind Beispiele, keine Vorschrift.** Die BLE hat ihre aktuelle Beispieltabelle etwas anders aufgeteilt – etwa 3,3 kg Getreide und Kartoffeln, 2,5 kg Milchprodukte und 1,2 kg Eier, Fleisch und Fisch, dazu frisches Obst und Zwiebeln. Beide kommen auf rund 2.200 kcal am Tag. Auf ein paar hundert Gramm kommt es nicht an; wichtiger ist, dass ihr die Sachen esst.
- **Gemüse und Hülsenfrüchte aus Dose oder Glas sind schon gekocht.** Für getrocknete Produkte wie Linsen brauchst du zusätzlich Wasser und Energie (BBK).
- **Obst** am besten als Konserve oder Glas lagern; als frisches Obst nur lagerfähige Sorten (BBK).
- **Frische Eier** halten nur begrenzt, Volleipulver dagegen mehrere Jahre (BBK).
- **Alter, Tätigkeit und Ernährungsbedürfnisse** verändern den Bedarf (BLE). Der Vorratsrechner rechnet Kinder von 4 bis 12 Jahren grob mit drei Vierteln und Kleinkinder mit der Hälfte der Menge für Erwachsene; Säuglinge brauchen eigene Nahrung.

Dazu nach Geschmack „Sonstiges“, das die BLE ausdrücklich nennt: Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (zum Beispiel Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte, Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse und Salzstangen. Auch Kaffee und Tee stehen in der Tabelle. Gewohntes und etwas Tröstliches gehört in einen guten Vorrat – gerade in einer anstrengenden Lage tut es gut.

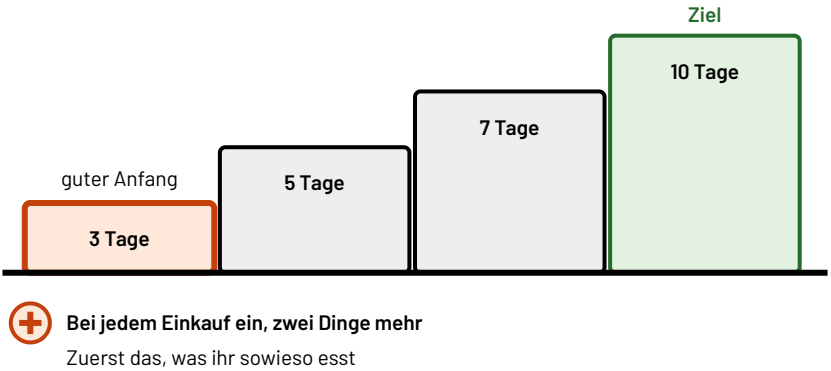
Vegetarisch: Die BLE hat eine eigene vegetarische Tabelle. Statt Fleisch, Wurst und Fisch stehen dort zum Beispiel Tofu, vegetarische Bratlinge und Brotaufstriche sowie Eier; als Hülsenfrüchte gehen auch Kichererbsen, Linsen oder Lupinen. Im Vorratsrechner kannst du „vegetarisch“ einstellen.

Nach und nach aufbauen

Das BBK rät: **Bei jedem Einkauf immer etwas zusätzlich mitnehmen** – zum Beispiel ein oder zwei Packungen Nudeln mehr. So wächst der Vorrat fast nebenbei, ohne dass du auf einmal viel Geld ausgibst. Ein Vorrat spart auf Dauer sogar Geld, weil du Sonderangebote nutzen kannst (BLE).

Ein guter Weg ist, in Stufen zu denken, wie sie auch die BBK-Checkliste vorsieht: erst drei Tage, dann fünf, dann sieben, dann zehn. Jede Stufe ist schon ein Gewinn.

SCHRITT FÜR SCHRITT



Treppe mit vier Stufen: 3 Tage, 5 Tage, 7 Tage, 10 Tage. Darunter der Hinweis: bei jedem Einkauf ein, zwei Dinge mehr.

So kann der Aufbau aussehen:

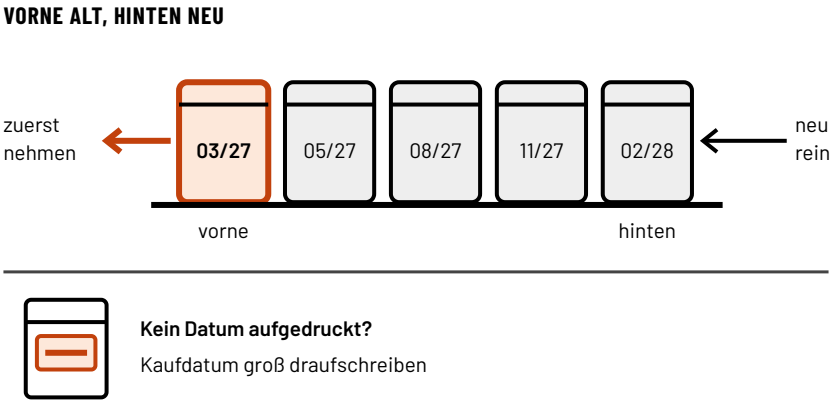
1. **Woche 1 – das Einfache:** Nudeln, Reis, Haferflocken, Knäckebrot oder Zwieback. Das esst ihr sicher, und es hält lange.
2. **Woche 2 – Gemüse und Hülsenfrüchte:** Bohnen, Erbsen, Linsen, Mais, Rotkohl in Dose oder Glas. Sie sind schon gegart und kalt essbar.
3. **Woche 3 – Eiweiß und Milch:** Thunfisch, Fleisch- oder Fischkonserven, Kichererbsen, H-Milch oder Milchpulver.
4. **Woche 4 – Obst, Fett und Sonstiges:** Obstkonserven, Trockenobst, Nüsse, eine Flasche Öl, Honig, Schokolade, Fertigsuppen.

Danach prüfst du mit dem Vorratsrechner, wo noch etwas fehlt, und füllst Lücken auf. Kaufe nur Mengen, die zu eurem Bedarf passen – lange Lagerzeiten erhöhen die Gefahr von Schädlingen (BLE).

Der Kreislauf im Alltag

Damit der Vorrat frisch bleibt, braucht es nur ein paar feste Gewohnheiten (BLE):

1. **Neues nach hinten oder unten stellen**, Älteres zuerst verbrauchen. Im Regal heißt das: **vorne alt, hinten neu.**
2. **Einen Vorratsplan führen:** Er erspart das Suchen in Schränken und Gefriergeräten. Neues eintragen, Verbrauchtes streichen. Das geht auf Papier oder im Vorrat der App, der dich auch an ablaufende Daten erinnern kann.
3. **Regelmäßig das MHD kontrollieren** und Lebensmittel rechtzeitig verbrauchen. Was bald abläuft, kommt diese Woche auf den Speiseplan.
4. **Ohne MHD das Einkaufsdatum notieren.** Selbst Eingemachtes oder Eingefrorenes mit Inhalt, Menge und Datum beschriften.
5. **Verbrauchtes gleich ersetzen:** Was du aus dem Vorrat nimmst, kommt sofort auf die Einkaufsliste.



Regalbrett mit fünf Dosen, nach Datum sortiert: vorne die älteste Dose zuerst nehmen, hinten neue einräumen. Ohne aufgedrucktes Datum das Kaufdatum draufschreiben.

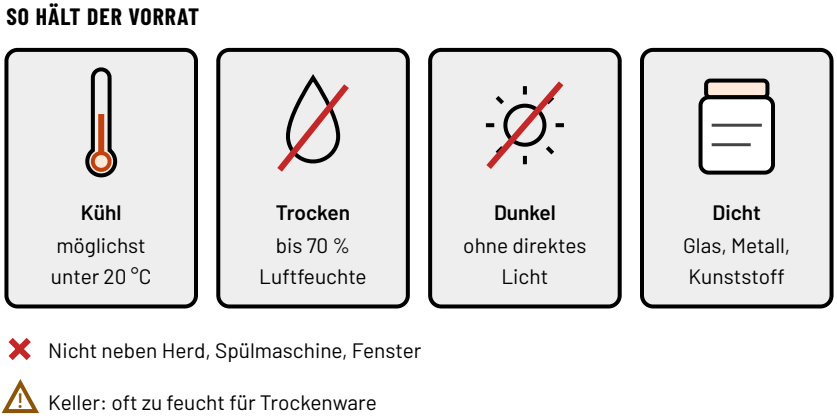
Ein Tipp aus der Praxis: Schreib das Datum mit dickem Stift groß auf die Oberseite von Dosen und Packungen. Dann siehst du es beim Öffnen der Schranktür, ohne jede Dose umzudrehen.

Richtig lagern

Der beste Ort ist ein Speiseschrank oder eine Speisekammer: dunkel, belüftet, 15 bis 20 °C und höchstens 70 % Luftfeuchte (BLE). Trockenware gehört nicht neben Herd, Spülmaschine oder Fenster, wo Temperatur und Feuchte schwanken, und nicht neben stark riechende Dinge wie Gewürze, Kaffee oder Waschmittel (Verbraucherzentrale).

Der Keller ist mit 4 bis 12 °C und 85 bis 90 % Luftfeuchte ideal für Kartoffeln, Äpfel und Wurzelgemüse – für Trockenware ist er aber oft zu feucht (BLE). Konserven können ungeöffnet bei Kellertemperatur unter 19 °C stehen, müssen aber unbedingt **trocken** lagern, damit die Dosen nicht rosten oder beschädigt werden (Verbraucherzentrale).

Behälter: Trockenware wie Mehl, Reis, Nudeln, Grieß und Flocken am besten in dicht schließende Dosen oder Schraubgläser umfüllen. Gegen Schädlinge helfen Behälter aus Glas, Metall oder Kunststoff mit dichtem Deckel (BLE, Verbraucherzentrale).



Vier Regeln fürs Lagern: kühl, möglichst unter 20 Grad; trocken, höchstens 70 Prozent Luftfeuchte; dunkel, ohne direktes Licht; dicht verschlossen in Glas, Metall oder Kunststoff. Nicht neben Herd, Spülmaschine oder Fenster.

Wie lange hält was? Die BLE nennt für gute Lagerung diese Richtwerte – das aufgedruckte MHD gilt zusätzlich:

LEBENSMITTEL	LAGERUNG	RICHTWERT
Gemüsekonserven	trocken, luftig, möglichst unter 20 °C	1–2 Jahre

LEBENSMITTEL	LAGERUNG	RICHTWERT
Obstkonserven, Marmelade	trocken, luftig, möglichst unter 20 °C	1 Jahr
Fisch- und Fleischkonserven	trocken, luftig, möglichst unter 20 °C	mehrere Jahre
Nudeln, Reis, Grieß, Flocken	trocken, dicht verschlossen	1 Jahr
Kartoffeltrockenprodukte	trocken, möglichst unter 20 °C	1–2 Jahre
Trockenobst, Trockengemüse	dunkel, luftig, in Gläsern oder Dosen	1 Jahr
Knäckebrot, Zwieback	trocken	1 Jahr
Speiseöl, ungeöffnet	dunkel, bis 20 °C	6–12 Monate
Speiseöl, geöffnet	dunkel, bis 20 °C	4–8 Wochen
Zucker, Salz, Tee	trocken	nahezu unbegrenzt

Die Verbraucherzentrale ergänzt: Unbeschädigte, ungeöffnete Konserven sind oft noch **Jahre nach dem MHD** essbar. Weißer Reis und

getrocknete Nudeln (außer Vollkorn-, Eier- und Gemüsenudeln) halten oft einige Jahre über das MHD hinaus. Getrocknete Hülsenfrüchte halten etwa ein bis zwei Jahre. Hafer, Quinoa, Hirse und Amaranth werden wegen ihres Fettgehalts dagegen schneller ranzig – diese also eher zügig im Kreislauf verbrauchen. **Hartkäse** steht zwar in der Vorratstabelle, gehört aber in den Kühlschrank (BLE); er wird bei einem Stromausfall früh gegessen.

Gegen Schädlinge (BLE):

- Nur unbeschädigte Packungen kaufen und neue Vorräte auf Befall prüfen.
- Lagerort sauber und übersichtlich halten, gut lüften, Abfälle schnell aus dem Haus bringen.
- Fliegengitter am Fenster halten Insekten draußen.
- Eingelagerte Lebensmittel regelmäßig kontrollieren. Gespinste, Verunreinigungen oder Verklumpungen zeigen einen Befall – solche Produkte nicht mehr essen (Verbraucherzentrale).
- Chemische Bekämpfung in Innenräumen nur von Fachleuten.

Kochen ohne Strom vorbereiten

Bei einem Stromausfall funktionieren Elektroherd, Backofen und Wasserkocher nicht. Ein Gasherd lässt sich oft weiter nutzen (BBK). Die beste Vorsorge ist deshalb ein Vorrat, der zum großen Teil **auch kalt schmeckt** (BBK, BLE). Für warme Mahlzeiten gibt es drei Stufen:

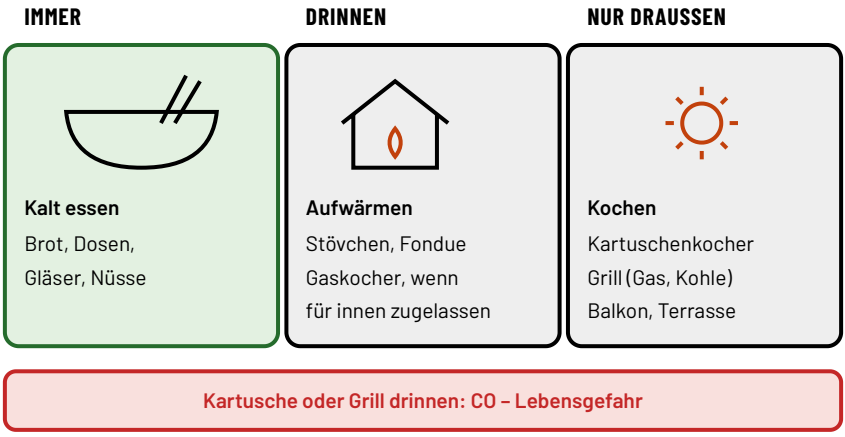
1. **Drinnen aufwärmen:** Ein Stövchen mit Teelicht kann Essen aufwärmen, etwa eine Fertigsuppe. Ein Fondue-Set mit Brennpaste kann kleine Mengen zum Kochen bringen. Ein

Gaskocher darf drinnen nur benutzt werden, wenn er **für Innenräume zugelassen** ist (BBK).

2. **Draußen kochen:** Campingkocher mit Gaskartusche und Gas- oder Holzkohlegrill **nur im Freien** benutzen (BBK) – am besten auf Balkon oder Terrasse, nicht in der Wohnung. Nimm nur Geräte, mit denen du vertraut bist (Verbraucherzentrale Niedersachsen).
3. **Brennstoff dazu:** Gaskartuschen, Spiritus, Holz, Briketts oder Kohle – je nach Gerät (Verbraucherzentrale Niedersachsen).

Wichtig: Wenn bei der Verbrennung zu wenig Sauerstoff da ist, entsteht **Kohlenmonoxid**. Eine Kohlenmonoxidvergiftung ist lebensgefährlich. Das BBK rät zu geprüften und zugelassenen **Kohlenmonoxid-Meldern**. Was sonst noch für Licht, Wärme und Strom gilt, steht ausführlich im Guide Stromausfall.

Brennstoff sparen: Lebensmittel mit kurzer Garzeit wie Getreideflocken, Couscous, Bulgur oder geschälte Hülsenfrüchte und Gerichte aus einem Topf brauchen wenig Energie (Verbraucherzentrale Niedersachsen). Mit Deckel kochen und nur so viel Wasser in den Topf füllen wie nötig (Verbraucherzentrale NRW).



Drei Stufen ohne Strom: Kalt essen geht immer, zum Beispiel Brot, Dosen und Gläser. Drinnen aufwärmen nur mit Stövchen, Fondue oder einem Gaskocher, der für innen zugelassen ist. Campingkocher mit Kartusche und Grill nur draußen, auf Balkon oder Terrasse. Darunter die Warnung: Kartuschenkocher oder Grill drinnen bedeuten Lebensgefahr durch Kohlenmonoxid.

Kühlschrank und Gefriertruhe

Verlass dich bei der Vorsorge nicht auf die Tiefkühltruhe: Fällt der Strom aus, taut sie irgendwann auf. Die BLE lässt Tiefkühlkost in ihrem Beispielvorrat deshalb bewusst weg. Was im Kühl- und Gefriergerät ist, ist trotzdem ein guter Anfang für die ersten Tage – solange du die Türen geschlossen hältst. Wie lange die Geräte kalt bleiben und was du vorher tun kannst (Kühlakkus, Thermometer), steht im Guide Stromausfall.

Varianten für euren Haushalt

Wohnung oder Haus

- **Kleine Wohnung:** Überleg, welche Räume dir zur Lagerung zur Verfügung stehen (BLE) – ein Speiseschrank, ein freies Schrankfach, ein Regal in der Abstellkammer. Ein Vorrat muss nicht an einem Ort stehen. Wichtig sind trocken, dunkel und nicht zu warm.
- **Ohne Balkon:** Ohne Platz im Freien kannst du drinnen nur mit zugelassenen Geräten aufwärmen. Dann sollte der Vorrat noch stärker aus Essen bestehen, das kalt schmeckt.
- **Haus mit Keller:** Gut für Kartoffeln, Äpfel, Konserven in Kisten – aber nur, wenn der Keller trocken ist. Trockenware lieber eine Etage höher. In hochwassergefährdeten Gebieten nichts Wichtiges auf den Kellerboden stellen, siehe Hochwasser.
- **Garage:** Ein Regal in der Garage nennt die BLE als möglichen Lagerort. Achte darauf, dass es dort im Sommer nicht zu heiß und im Winter nicht feucht wird.

Mit Kindern und Babys

- **Kinder:** Lagere vor allem, was sie kennen und mögen – Essgewohnheiten und Vorlieben sollen beim Zusammenstellen ausdrücklich berücksichtigt werden (BLE). Etwas Süßes oder ein Lieblingssnack hilft.
- **Säuglinge** brauchen eigene Nahrung (BBK). Pflanzendrinks wie Hafer-, Mandel-, Soja- oder Reisdrink sind **kein Ersatz** für Säuglingsnahrung, und Flaschennahrung soll nicht aus Tiermilch selbst hergestellt werden (Verbraucherzentrale).
- **Babynahrung frisch zubereiten:** Flaschennahrung immer frisch vor dem Füttern anrühren, Reste sofort wegschütten. Das Wasser dafür wird abgekocht und auf 30 bis 40 °C abgekühlt (Verbraucherzentrale). Du brauchst also Wasser und eine

Möglichkeit, es zu erhitzen. Welches Wasser sich für Säuglingsnahrung eignet, steht im Guide Trinkwasser.

- Der Vorratsrechner fügt bei Säuglingen Babynahrung, Wasser, Windeln und Flaschen zur Ausstattungsliste hinzu. Mehr zum Thema im Guide Kinder.

Mit Haustieren

- Plane Futter für die ganze Zeit ein – die BLE nennt einen Vorrat an **Futterkonserven**, die BBK-Checkliste einen **Futtervorrat für Haustiere**. Nimm das Futter, das dein Tier kennt, und führe es im selben Kreislauf wie euer Essen.
- Denk an das **Wasser** für die Tiere (BBK) – siehe Trinkwasser.
- Für **Assistenztiere** gehören ausreichend Tiernahrung und Wasser in den Vorrat (BBK).
- Medikamente, Katzenstreu und Transportbox stehen in der Ausstattungsliste des Vorratsrechners. Mehr im Guide Pflege und Haustiere.

Mit Pflegebedarf, Diäten oder Allergien

- **Besondere Ernährung mitdenken:** Das BBK nennt ausdrücklich Lebensmittel für Menschen mit Diabetes, mit Allergien und für Babys. Die BLE erinnert daran, diätetische Bedürfnisse zu berücksichtigen. Wer eine besondere Kost braucht, legt davon gezielt einen Vorrat an – im Laden ist sie in einer Krise vielleicht nicht zu bekommen.
- **Allergien:** Gibt es Allergien im Haushalt, muss der Vorrat dazu passen (BBK).

- **Medikamente:** Wer regelmäßig Medikamente braucht, sollte einen Vorrat für **mindestens zehn Tage** haben – Haltbarkeit und Lagerung beachten (BBK).
- **Pflege zu Hause:** Hausnotruf, Pflegedienst und Essen auf Rädern können bei einem längeren Stromausfall eingeschränkt sein, siehe Stromausfall und Pflege und Haustiere. Ein kleiner Vorrat an Essen, das ohne Kochen geht und gut zu essen ist, hilft dann sehr.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Essen und Trinken bevorraten", BBK-Ratgeber engl. Ausgabe (12/2018), BLE Ernährungsvorsorge (Vorratstabelle, Vorratstabelle vegetarisch, Sonstige Lebensmittel, Allgemeine Empfehlungen, Lagerung, Vorratspflege, Schädlinge), Verbraucherzentrale (Konserven 12/2025, Trockenlebensmittel 12/2025, Babynahrung 8/2024), Verbraucherzentrale Niedersachsen (8/2026), Verbraucherzentrale NRW.

IM ERNSTFALL

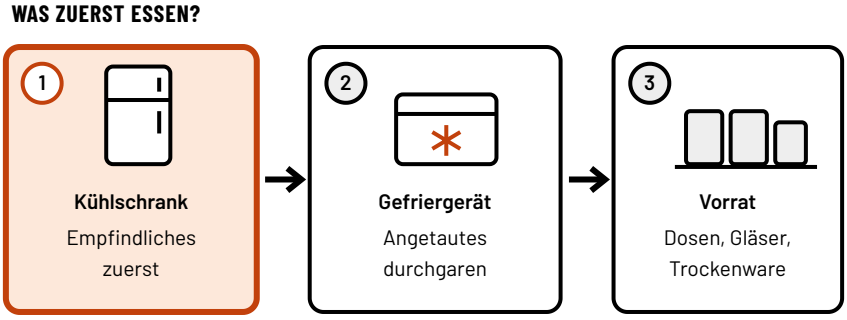
Die richtige Reihenfolge beim Essen

Fällt die Kühlung aus, wird das Gekühlte vor dem haltbaren Vorrat gegessen (BLE). So nutzt du, was sonst verdirbt, und schonst den Vorrat für später:

1. **Zuerst der Kühlschrank:** leicht verderbliche Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eierspeisen und fertige Salate – zügig, solange es im Kühlschrank noch unter 7 °C ist (Verbraucherzentrale Niedersachsen).

2. **Dann das Gefriergerät:** Ein gut gefülltes Gerät hält bei geschlossener Tür oft bis zu 48 Stunden die Temperatur. Angetautes bald verbrauchen, rohe tierische Produkte vollständig durchgaren (Verbraucherzentrale Niedersachsen).
3. **Zuletzt der Vorrat:** Dosen, Gläser und Trockenware halten auch ohne Strom.

Kühl- und Gefrierschrank dabei so selten wie möglich öffnen – am besten vorher überlegen, was du herausnimmst.



Reihenfolge beim Essen ohne Strom: 1. Kühlschrank, Empfindliches zuerst, 2. Gefriergerät, Angetautes durchgaren, 3. Vorrat aus Dosen, Gläsern und Trockenware. Türen geschlossen halten.

Ein Tag ohne Herd

Kalte Gerichte sind ohne Strom die Basis. Kombiniere Milchprodukte, Gegartes und Konserven mit Obst, Gemüse, Brot, Nüssen oder Flocken – so entstehen Salate, Müslis, Wraps oder belegte Brote (Verbraucherzentrale Niedersachsen). Ein Beispieltag aus dem Vorrat:

- **Frühstück:** Haferflocken mit H-Milch und Trockenobst.

- **Mittag:** Knäckebrot oder Vollkornbrot mit Thunfisch oder Brotaufstrich, dazu Gurken oder Rote Bete aus dem Glas.
- **Abend:** Salat aus Bohnen, Mais und Kichererbsen aus der Dose, mit Öl und Salz angemacht.
- **Zwischendurch:** Nüsse, Obst aus dem Glas, Zwieback, ein Stück Schokolade.

EIN TAG OHNE HERD

Frühstück	Haferflocken, H-Milch, Trockenobst
Mittag	Knäckebrot, Thunfisch, Rote Bete
Abend	Bohnensalat aus der Dose, Öl
Zwischendurch	Nüsse, Obst aus dem Glas, Zwieback

✔ Alles kalt essbar – spart Brennstoff

Beispieltag ohne Kochen: Frühstück Haferflocken mit H-Milch und Trockenobst, Mittag Knäckebrot mit Thunfisch und Gemüse aus dem Glas, Abend Bohnensalat aus der Dose mit Öl, zwischendurch Nüsse, Obst aus dem Glas und Zwieback.

Probier so einen Tag ruhig einmal im Alltag aus. Dann weißt du, was fehlt – und die Kinder kennen es schon.

Sicher warm machen – Schritt für Schritt

1. **Prüfen, was geht:** Funktioniert der Gasherd noch? Dann ist er die einfachste Lösung (BBK).

2. **Drinnen nur Zugelassenes:** Stövchen mit Teelicht zum Aufwärmen, Fondue-Set mit Brennpaste für kleine Mengen, Gaskocher nur mit Zulassung für Innenräume (BBK).
3. **Draußen kochen:** Campingkocher mit Kartusche oder Grill nur im Freien aufstellen – auf Balkon oder Terrasse, nicht in Wohnung, Keller oder Garage (BBK, Verbraucherzentrale Niedersachsen).
4. **Sparsam kochen:** Deckel drauf, nur so viel Wasser wie nötig, kurze Garzeiten, ein Topf für alles (Verbraucherzentrale NRW, Verbraucherzentrale Niedersachsen).
5. **Brennstoff einteilen:** Zähle, wie viele Kartuschen oder wie viel Kohle da ist, und plane warme Mahlzeiten danach. Kalt essen spart Brennstoff für heißes Wasser.
6. **Heizquellen ausschalten**, die am Strom hängen (Herd, Backofen), damit es nicht brennt, wenn der Strom zurückkommt (Verbraucherzentrale Niedersachsen).

Mehr zu Kohlenmonoxid, Licht und Wärme steht im Guide Stromausfall.

Mit dem Vorrat haushalten

- **Angebrochenes zuerst:** Geöffnete Dosen gleich aufessen oder den Rest in ein Gefäß mit Deckel umfüllen, das für Lebensmittel geeignet ist – aus Glas, Edelstahl oder Kunststoff (Verbraucherzentrale).
- **Im Zweifel nicht essen:** Bombierte Dosen – Boden oder Deckel nach außen gewölbt – auf keinen Fall essen (BLE). Stark ausgebeulte, aufgeblähte oder stark verbeulte Dosen entsorgen (Verbraucherzentrale). Schimmeliges sofort aus dem Vorrat

nehmen. Was ungewöhnlich aussieht, riecht oder schmeckt, wegwerfen. Auch die US-Gesundheitsbehörde CDC rät, aufgeblähte, offene oder beschädigte Dosen wegzuwerfen.

- **Hygiene beim Essen:** Ohne fließendes Wasser helfen Einweggeschirr, Feuchttücher und Haushaltspapier. Mehr im Guide Hygiene.
- **Nachbarn mitdenken:** Wer hat keinen Vorrat, wer kann nicht einkaufen? Das BBK hält es für sinnvoll, Dinge auch mit anderen zusammen anzuschaffen und zu teilen – siehe Nachbarschaft.

Im Notfall-Modus findest du die wichtigsten Schritte unter Notfall.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BLE Ernährungsvorsorge („So pflegen Sie Ihren Lebensmittelvorrat"), Verbraucherzentrale Niedersachsen (8/2026), Verbraucherzentrale „Konserven" (12/2025), Verbraucherzentrale NRW, CDC „Keep Food Safe After a Disaster or Emergency" (11/2025).

DANACH

Kühl- und Gefriergut prüfen

Wenn der Strom zurück ist, sieh dir zuerst an, was im Kühlschrank und im Gefriergerät liegt:

- Gefriergut, das sich von -18 °C auf höchstens -12 °C erwärmt hat, gilt laut Bundesinstitut für Risikobewertung weiter als gesundheitlich unbedenklich (Verbraucherzentrale Niedersachsen).
- Angetaute gegarte Speisen und rohe pflanzliche Lebensmittel bald verbrauchen. Rohe tierische Produkte nach dem Auftauen

vollständig durchgaren – das gilt auch für TK-Gemüse, Beeren und Sprossen. Angetautes Speiseeis wegwerfen.

- **Im Zweifel weg:** wenn Temperatur oder Dauer nicht mehr nachvollziehbar sind oder wenn Aussehen, Geruch oder Geschmack ungewöhnlich sind.

Mehr dazu im Guide Stromausfall.

Vorrat auffüllen

1. **Angebrochenes aufbrauchen**, Reste aus dem Kühlschrank zuerst.
2. **Aufschreiben, was verbraucht ist:** alles, was gefehlt hat oder leer ist, auf die Einkaufsliste.
3. **Nach und nach nachkaufen** – wie beim Aufbau: bei jedem Einkauf ein paar Dinge.
4. **Hinten einräumen**, Datum draufschreiben, im Vorrat eintragen.
5. **Brennstoff ersetzen:** leere Kartuschen, Brennpaste, Teelichter.

Daraus lernen

Setz dich nach ein paar Tagen kurz mit allen im Haushalt zusammen: Was hat geschmeckt, was wollte niemand essen? Hat der Dosenöffner gefehlt? Hat das Kochen ohne Strom geklappt? Was hätte länger reichen sollen? Eine Sache verbessern reicht – zum Beispiel mehr von dem lagern, was alle mochten, und das Unbeliebte streichen.

Quellen für diesen Abschnitt: Verbraucherzentrale Niedersachsen (8/2026), BLE Ernährungsvorsorge („So pflegen Sie Ihren Lebensmittelvorrat").

HÄUFIGE FEHLER

- **Alles auf einmal kaufen:** Teuer, und dann läuft alles gleichzeitig ab. Lieber bei jedem Einkauf ein, zwei Dinge mehr.
- **Dinge lagern, die niemand isst:** Der Vorrat soll aus dem bestehen, was ihr gern esst.
- **Nur Sachen, die gekocht werden müssen:** Ohne Strom brauchst du Essen, das auch kalt geht.
- **Den Vorrat vergessen:** Ohne Kreislauf oder festen Prüftermin läuft alles unbemerkt ab.
- **MHD und Verbrauchsdatum verwechseln:** Nach dem MHD ist vieles noch gut – nach dem Verbrauchsdatum nicht.
- **Offene Packungen im Schrank:** Schädlinge kommen leicht hinein. Trockenware in dicht schließende Behälter umfüllen.
- **Trockenware im feuchten Keller oder neben dem Herd:** Feuchte und Wärme verderben sie.
- **Auf die Tiefkühltruhe bauen:** Ohne Strom taut sie auf.
- **Den Dosenöffner vergessen:** Ohne handbetriebenen Öffner bleibt die Dose zu.
- **Campingkocher oder Grill drinnen:** Kohlenmonoxid ist lebensgefährlich – nur im Freien.
- **Bombierte Dosen öffnen und essen:** Gewölbter Deckel oder Boden heißt: weg damit.
- **Baby, Tier oder besondere Kost vergessen:** Säuglingsnahrung, Futter und Diätlebensmittel gibt es in einer Krise nicht überall.

CHECKLISTE

- [ ] Lebensmittel für mindestens 3 Tage, Ziel 10 Tage
- [ ] Getreide, Brot, Nudeln, Reis: 3,5 kg pro Person
- [ ] Gemüse, Hülsenfrüchte: 4,0 kg pro Person
- [ ] Obst, Nüsse: 2,5 kg pro Person
- [ ] Milch, Milchprodukte: 2,6 kg pro Person
- [ ] Fisch, Fleisch, Eier oder vegetarischer Ersatz: 1,5 kg pro Person
- [ ] Fette, Öle: 0,36 kg pro Person
- [ ] Sonstiges nach Geschmack: Zucker, Salz, Honig, Kaffee, Tee, Schokolade
- [ ] Großteil des Vorrats auch kalt essbar
- [ ] Trinkwasser: 2 Liter pro Person und Tag (siehe Guide Trinkwasser)
- [ ] Handbetriebener Dosenöffner
- [ ] Regal sortiert: vorne alt, hinten neu
- [ ] Datum gut lesbar auf jeder Packung, ohne MHD das Kaufdatum
- [ ] Vorratsplan auf Papier oder im Vorrat der App
- [ ] Lagerort kühl, trocken, dunkel; Trockenware in dichten Behältern
- [ ] Kochmöglichkeit ohne Strom (Kartuschenkocher und Grill nur draußen)
- [ ] Brennstoff: Kartuschen, Brennpaste oder Teelichter
- [ ] Kohlenmonoxid-Melder
- [ ] Säuglingsnahrung, wenn ein Baby im Haushalt lebt
- [ ] Futter und Wasser für Haustiere
- [ ] Diät- oder allergiegerechte Lebensmittel nach Bedarf
- [ ] Medikamente für mindestens 10 Tage

- [ ] Jährlicher Prüftermin (zum Beispiel Warntag im September)

QUELLEN

Alle Links geprüft am 5. November 2026.

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Vorsorgen für Krisen und Katastrophen – Ratgeber mit Checkliste (Stand 11/2025, 2. Auflage), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/BBK-Vorsorgen-fuer-Krisen-und-Katastrophen.pdf?__blob=publicationFile&v=44
- BBK: Essen und Trinken bevorraten (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/So-koennen-Sie-sich-vorbereiten/Bevorraten/bevorraten_node.html
- BBK: Disasters Alarm – Guide for Emergency Preparedness and Correct Action in Emergency Situations (englische Ausgabe, 6. Auflage, 12/2018; ältere Fassung mit der Mengentabelle, auf der der Vorratsrechner beruht), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/fileadmin/SITE_MASTER/content/Dokumente/ratgeber-englisch-disasters-alarm-3.pdf
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Portal Ernährungsvorsorge: Notvorrat (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/
- Portal Ernährungsvorsorge: Vorratstabelle (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-

vorsorge/notvorrat/vorratstabelle

- Portal Ernährungsvorsorge: Vorratstabelle vegetarisch (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratstabelle-vegetarisch
- Portal Ernährungsvorsorge: Sonstige Lebensmittel (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/sonstige-lebensmittel
- Portal Ernährungsvorsorge: Allgemeine Empfehlungen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/empfehlungen-tipps/allgemeine-empfehlungen
- Portal Ernährungsvorsorge: So können Lebensmittel gelagert werden (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/empfehlungen-tipps/so-koennen-lebensmittel-gelagert-werden
- Portal Ernährungsvorsorge: So pflegen Sie Ihren Lebensmittelvorrat (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/empfehlungen-tipps/so-pflegen-sie-ihren-lebensmittelvorrat
- Portal Ernährungsvorsorge: Schädlinge (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/empfehlungen-tipps/schaedlinge
- Verbraucherzentrale Bundesverband: Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist nicht gleich Verbrauchsdatum (Stand 2.10.2025), https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ausw

aehlen-zubereiten-aufbewahren/mindesthaltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsdatum-13452

- Verbraucherzentrale Bundesverband: Konserven – Alles zu Haltbarkeit und Lagerung (Stand 3.12.2025), https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/konserven-alles-zu-haltbarkeit-und-lagerung-58933
- Verbraucherzentrale Bundesverband: Nudeln, Reis, Mehl – Haltbarkeit und Lagerung von Trockenlebensmitteln (Stand 8.12.2025), https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/nudeln-reis-mehl-haltbarkeit-und-lagerung-von-trockenlebensmitteln-58938
- Verbraucherzentrale Bundesverband: Babynahrung – Wenn nicht oder nur teilweise gestillt wird (Stand 14.8.2024), https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/babynahrung-wenn-nicht-oder-nur-teilweise-gestillt-wird-62023
- Verbraucherzentrale Niedersachsen: Verpflegung bei Stromausfall – Vorräte sichern, Tiefkühlkost retten und ohne Strom kochen (Stand 4.8.2026), https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/verpflegung-bei-stromausfall-vorraete-sichern-tiefkuehlkost-retten-und-ohne-strom-kochen-124714
- Verbraucherzentrale NRW: Spartipps für die Küche (ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://www.verbraucherzentrale.nrw/lecker-sparen/sparen-kueche

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Keep Food Safe After a Disaster or Emergency (24.11.2025), https://www.cdc.gov/food-safety/foods/keep-food-safe-after-emergency.html

KAPITEL 4

NOTGEPÄCK PACKEN

Was in den Rucksack gehört, wenn ihr schnell weg müsst, wie du ihn so packst, dass er sich gut trägt – mit Kinder-Rucksack, Dokumententasche und Prüfplan zweimal im Jahr.

Stand: 5.11.2026

Das Notgepäck ist für den Moment gedacht, in dem ihr die Wohnung **schnell** verlassen müsst: ein Brand im Haus oder in der Nachbarschaft, ein Gasleck, Hochwasser, eine Evakuierung. Dann bleibt keine Zeit, in Ruhe zu packen wie für den Urlaub. Ein fertiger Rucksack pro Person bringt euch durch die ersten Tage – bis ihr bei Freunden, Verwandten oder in einer Notunterkunft seid und wieder zurückkönnt.

AUF EINEN BLICK

- **Ein Rucksack pro Person**, auch für Kinder. Ein Rucksack ist besser als ein Koffer, weil beide Hände frei bleiben. Das BBK rät: pro Familienmitglied nicht mehr mitnehmen, als in einen Rucksack passt.
- **Für die ersten zwei bis drei Tage:** Proviant für zwei Tage, eine gefüllte Trinkflasche, warme und wetterfeste Kleidung, Medikamente, Erste-Hilfe-Material, Lampe, Radio, geladene Powerbank, Dokumentenmappe und Bargeld.

- **Nur so schwer, dass du ihn ohne fremde Hilfe auch längere Zeit tragen kannst.** Schweres gehört nah an den Rücken und etwa auf Schulterhöhe, Leichtes nach unten, oft Gebrauchtes nach oben und in die Seitentaschen.
- **Griffbereit lagern**, an einem Ort, den alle kennen – am besten in der Nähe der Wohnungstür. Ausweis, Karten, Schlüssel und Handy kommen erst im letzten Moment dazu.
- **Zweimal im Jahr prüfen:** Ablaufdaten, Batterien, Powerbank, passt die Kleidung noch (vor allem bei Kindern)?

KLEIN ANFANGEN

Du musst heute keinen kompletten Rucksack kaufen. Vieles habt ihr schon – einen alten Rucksack, eine Taschenlampe, Wechselwäsche, eine Trinkflasche. Fang damit an und leg jeden Tag eine Sache dazu. Keine dieser Aufgaben dauert länger als zehn Minuten:

- **Einen Rucksack aussuchen**, der schon da ist – Wanderrucksack, Schulrucksack, Sporttasche mit Trägern. Für jede Person einen. In der App legst du unter Rucksack für jede Person eine Packliste an.
- **Die erste Schicht Kleidung** hineinlegen: Unterwäsche, Socken, ein warmer Pullover, eine Regenjacke. Das kostet nichts und ist schon viel wert.
- **Eine Telefonliste auf Papier** schreiben – mit den Nummern der Familie, einer Kontaktperson außerhalb und eurem Treffpunkt – und in eine Klarsichthülle stecken. Den ausgedruckten Familienplan kannst du gleich dazulegen.

- **Kopien machen:** Personalausweis, Führerschein, Impfpass und Medikamentenplan kopieren oder ausdrucken. Mehr dazu im Guide Dokumentenmappe.
- **Etwas Bargeld in kleinen Scheinen** in einen Umschlag stecken und ins Innenfach legen.
- **Lampe und Powerbank** dazulegen: die Taschen- oder Stirnlampe mit frischen Batterien, die Powerbank geladen, das passende Ladekabel dabei.
- **Einen festen Platz** für die Rucksäcke festlegen – nah an der Tür – und allen im Haushalt zeigen. Den Rest (Proviant, Erste-Hilfe-Set, Radio) setzt du auf die Einkaufsliste und besorgst ihn nach und nach.

VERSTEHEN

Wann du das Notgepäck brauchst

Bei einer Urlaubsreise packt man in Ruhe. Muss man die Wohnung überraschend verlassen, fehlt diese Zeit. Das BBK nennt typische Fälle: das Leck in einer Gasleitung, der Brand im Nachbarhaus, eine Katastrophe, die sich abzeichnet. Solche Lagen können die Räumung einzelner Gebäude oder auch größere und länger dauernde Evakuierungen nötig machen – zum Beispiel bei Hochwasser.

Das BBK beschreibt das so: Es brennt in der Nachbarschaft, plötzlich ist auch dein Zuhause betroffen, und mitten in der Nacht verlasst ihr schnell das Haus. Wer dann einen gepackten Rucksack hat und weiß, wo Schlüssel, Handy und Geldbörse liegen, kann ruhig handeln statt hektisch zu suchen.

Das Notgepäck ist **nicht** der Vorrat für zu Hause. Wenn ihr daheim bleiben könnt – etwa bei einem Stromausfall –, lebt ihr aus dem Vorrat in Küche und Keller (siehe Trinkwasser und Lebensmittel). Das Notgepäck ist nur für den Weg von hier nach dort und die ersten Tage woanders.

Warum zwei bis drei Tage

Nach einer Evakuierung kann es dauern, bis ihr zurück in die Wohnung dürft. Das BBK rät deshalb, im Voraus zu planen: Vielleicht kommt ihr zuerst in einer Notunterkunft oder bei Bekannten unter, und das Notgepäck soll euch über die ersten Tage bringen. Hamburg nennt in seiner Checkliste als Ziel, **mindestens zwei bis drei Tage** ohne weitere Versorgung auszukommen. Die Johanniter sprechen von einer Versorgung für **48 bis 72 Stunden** pro Person.

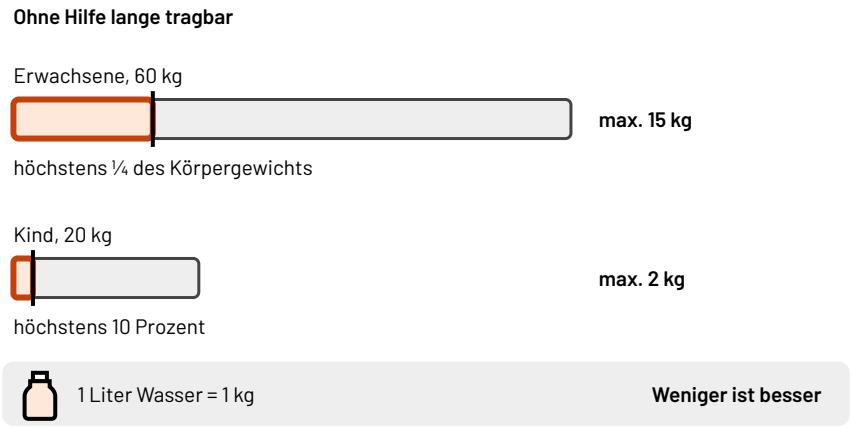
Darum stehen auf allen Listen **Proviant für zwei Tage** und eine Trinkflasche – und nicht ein Vorrat für zwei Wochen. Mehr würde zu schwer. In einer Notunterkunft oder bei Freunden gibt es in der Regel wieder Wasser und Essen. Was du dagegen nicht so leicht bekommst: deine eigenen Medikamente, deine Brille, deine Papiere. Das BBK betont: Wenn ihr vorübergehend woanders unterkommt, kann der Zugang zu medizinischer Versorgung eingeschränkt sein – deshalb ist es besonders wichtig, persönliche Medikamente dabeizuhaben.

Warum das Gewicht so wichtig ist

Das ältere BBK-Merkblatt zum Notgepäck bringt es auf den Punkt: Das Notgepäck darf nur so umfangreich sein, dass es **ohne fremde Hilfe auch längere Zeit getragen** werden kann. Vielleicht fährt kein Bus, die Straße ist gesperrt, ihr müsst ein Stück zu Fuß zur Sammelstelle, über Treppen oder durch Regen. Ein zu schwerer Rucksack bremst dich, tut

weh und wird im schlimmsten Fall stehen gelassen – samt Medikamenten und Papieren.

Für Wanderer nennen die Alpenvereine eine Obergrenze: Der Schweizer Alpen-Club (SAC) sagt, der Rucksack sollte nicht mehr als **20 bis 25 Prozent des Körpergewichts** ausmachen, der Deutsche Alpenverein (DAV) nennt **höchstens ein Viertel**. Für Kinder empfiehlt der DAV, dass der gepackte Rucksack **höchstens zehn Prozent des Kindergewichts** wiegt. Das sind Obergrenzen für geübte, gesunde Menschen – kein Ziel. Wer älter ist, Rückenprobleme hat oder ein Kind tragen muss, packt deutlich leichter. Die Johanniter raten, die Größe des Rucksacks nach der eigenen körperlichen Fitness zu wählen.



Richtwerte für das Gewicht: Das BBK sagt, das Notgepäck muss sich ohne fremde Hilfe auch länger tragen lassen. Die Alpenvereine nennen für Erwachsene höchstens ein Viertel des Körpergewichts, bei 60 Kilogramm also 15 Kilogramm; für Kinder höchstens zehn Prozent, bei 20 Kilogramm also 2 Kilogramm. Weniger ist besser, Wasser wiegt ein Kilogramm pro Liter.

Das Schwerste im Rucksack ist meist das **Wasser**: Ein Liter wiegt ein Kilogramm. Danach kommen Proviant und Schlafsack. Unter Rucksack kannst du für jeden Gegenstand das Gewicht eintragen; die App rechnet das Gesamtgewicht für dich aus und zeigt dir, wo du sparen kannst.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Notgepäck" (Webseite), BBK-Merkblatt Notgepäck (MVE05), Hamburg „Notfallrucksack", Johanniter LV Nord „Der Notfallrucksack", SAC (6/2022), DAV „Der richtig gepackte Wanderrucksack" (11/2023), DAV „Packliste Wandern mit Kindern" (7/2026).

VORBEREITEN

Den Rucksack wählen

Du brauchst keinen speziellen „Notfallrucksack" zu kaufen. Ein guter Wander- oder Reiserucksack, den du schon hast, reicht. Worauf es ankommt:

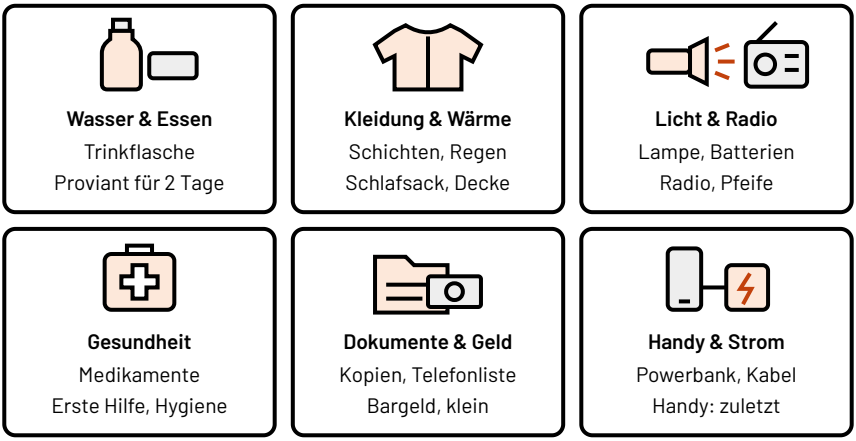
- **Größe:** Die Johanniter nennen etwa **30 bis 50 Liter**, abhängig von der eigenen Fitness, in ihrer Checkliste aus Nordrhein-Westfalen **ungefähr 40 Liter**. Zum Vergleich: Für eine Wochenendwanderung hält der SAC 30 Liter für ausreichend. Ein größerer Rucksack verleitet dazu, zu viel einzupacken.
- **Tragesystem:** gepolsterter Rücken, **Brust- und Beckengurt** zur Entlastung und Stabilität (Johanniter). Das Tragesystem sollte zu Körpergröße und Rückenlänge passen (DAV). Manche Modelle gibt es in verschiedenen Rückenlängen – am besten anprobieren (SAC).

- **Wetterschutz:** wasserabweisendes Material und eine **Regenhülle** (Johanniter, DAV).
- **Kein Rollkoffer:** Ein Rucksack ist besser als ein Rollkoffer, weil die Hände frei bleiben (BBK, Johanniter) – für Kinder, Geländer, eine Taschenlampe oder die Leine des Hundes.

Kinder bekommen einen eigenen, kleinen Rucksack (siehe unten). Für Menschen, die nicht selbst tragen können, siehe „Pflegebedarf und Medikamente".

Was hineingehört – nach Gruppen

Die Liste unten fasst zusammen, was das BBK in seinem Ratgeber und auf seiner Webseite nennt, ergänzt um Hinweise der Johanniter, der Malteser und der Stadt Hamburg. Sie ist ein Vorschlag, kein Muss – streich, was ihr nicht braucht, und ergänze, was nur ihr braucht. Die gleiche Liste ist als Vorlage in der App hinterlegt: Unter Rucksack startet jeder neue Rucksack damit, du kannst sie anpassen und abhaken.



Sechs Gruppen fürs Notgepäck: Wasser und Essen, Kleidung und Wärme, Licht und Radio, Hygiene und Erste Hilfe, Dokumente und Geld, Handy und Strom.

1. Wasser und Essen

- **Wiederbefüllbare Trinkflasche**, gefüllt (BBK). Hamburg nennt eine 1-Liter-Flasche; die Johanniter rechnen mit mindestens zwei Litern pro Person für 24 Stunden. Überleg, wie viel du tragen kannst.
- **Proviant für zwei Tage**, haltbar und **staubdicht verpackt** (BBK). Am besten etwas, das du **ohne Kochen** essen kannst (Provinz Nova Scotia) – zum Beispiel Müsli- oder Proteinriegel (Hamburg, Johanniter) oder Konserven (Hamburg). Konserven sind schwerer; dann braucht es einen Dosenöffner.
- **Essgeschirr und Besteck** (BBK), möglichst leicht.
- Pack nur ein, was ihr mögt und vertragt – Allergien und Babynahrung mitdenken (BBK).

2. Kleidung und Wärme

- **Warme Kleidung, Regenschutz und feste Schuhe** (BBK). Das BBK empfiehlt das **Zwiebelprinzip**: mehrere Schichten übereinander, dazu eine Regenjacke oder ein Regenmantel und feste, wasserfeste Schuhe oder Gummistiefel.
- **Wechselkleidung** für ein paar Tage: Unterwäsche und Socken (BBK, Johanniter).
- **Kopfbedeckung** und **Arbeitshandschuhe** (BBK).
- **Schlafsack oder Decke** (BBK), eventuell eine Isoliermatte (BBK-Merkblatt).
- **Rettungsdecke** – steht in der Liste der Provinz Nova Scotia und gehört auch ins Erste-Hilfe-Set der Johanniter.

3. Licht und Information

- **Taschenlampe** mit Ersatzbatterien (BBK). Eine Stirnlampe lässt die Hände frei.
- **Radio**, das mit Batterien, Solarstrom oder Kurbel läuft (BBK). Wenn Mobilfunk und Internet ausfallen, funktionieren auch Warn-Apps nicht mehr – Radiosender aber schon.
- **Notizblock und Stift** (BBK).
- **Liste wichtiger Telefonnummern auf Papier** (BBK-Ratgeber, Checkliste „Information") und eine **Kopie eures Notfallplans mit einer Karte der Umgebung** (Provinz Nova Scotia). Viele Karten kann man auch herunterladen und offline nutzen (BBK) – in Bereitsein unter Karte.
- **Trillerpfeife**, um auf dich aufmerksam zu machen (Provinz Nova Scotia, Johanniter).

4. Hygiene und Erste Hilfe

- **Erste-Hilfe-Material** (BBK) – zum Beispiel Pflaster, Verbandpäckchen, Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe und Schere; die Johanniter haben dafür eine ausführliche Liste.
- **Persönliche Medikamente** und der Medikamentenplan (BBK) – mehr unten im Abschnitt „Pflegebedarf und Medikamente".
- **Hygieneartikel**: Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Toilettenpapier, Müllbeutel, Artikel für die Monatshygiene, bei kleinen Kindern Windeln (BBK, Feuerwehr Heilbronn, Johanniter).
- **Atemschutzmaske (FFP2)** (BBK).
- **Sonnencreme** (BBK).
- **Ersatz für Hilfsmittel** wie Brille oder Hörsysteme (BBK).

5. Dokumente und Geld

- **Mappe mit wichtigen Dokumenten** (BBK) – wasserdicht verpackt, siehe „Die Dokumententasche" unten.
- **Bargeld**, am besten **in kleinen Scheinen** – falls Geldautomaten nicht zugänglich sind (BBK, Johanniter, Provinz Nova Scotia).

6. Handy und Strom

- **Geladene Powerbank** (BBK) mit **Ladekabel und Adapter** (Johanniter). Mit ihr kannst du weiter telefonieren und dich informieren.
- Die Handykamera hilft später, **Schäden zu dokumentieren** (BBK).

Dazu: kleine Werkzeuge

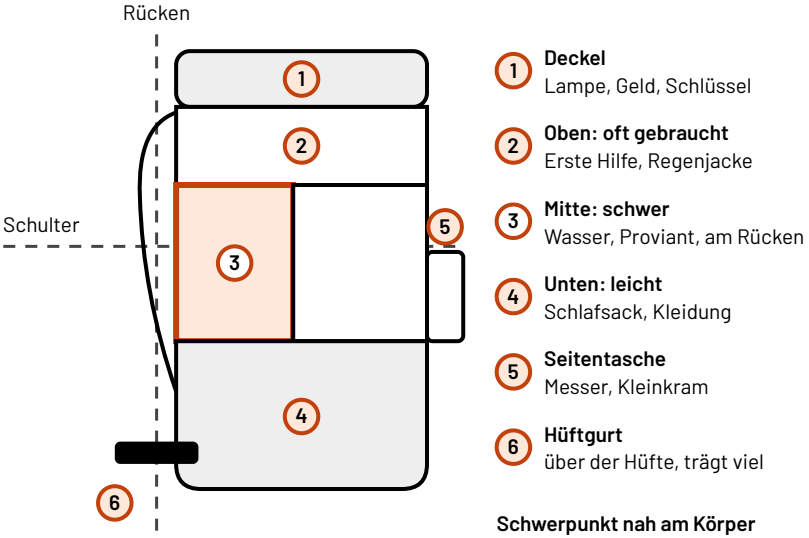
- **Taschenmesser und Dosenöffner** (BBK).
- **Feuerzeug oder Streichhölzer** (BBK).

- **Schlüssel:** Haustürschlüssel und gegebenenfalls Autoschlüssel nimmst du im letzten Moment mit (BBK).

Die Vorlage in der App enthält außerdem einen Ersatzschlüssel, Kabelbinder sowie Wasserfilter oder Entkeimungstabletten – nimm davon, was dir nützt. Wenn du unterwegs Wasser aufbereiten möchtest, lies vorher im Guide Trinkwasser nach, was diese Mittel können und was nicht.

Packen und Gewichtsverteilung

Wie du packst, entscheidet, ob sich ein Rucksack gut oder schlecht trägt. Die Alpenvereine haben dafür einfache Regeln:



Packschema für den Rucksack: Oben und im Deckel kommt oft Gebrauchtes wie Lampe, Erste Hilfe und Regenjacke. In der Mitte, auf Schulterhöhe und nah am Rücken, liegt Schweres wie Wasser und Proviant. Unten liegt Leichtes wie Schlafsack und Wechselkleidung. In den Seitentaschen Kleinkram, Papiere und Geld im Innenfach. Der Hüftgurt sitzt oberhalb der Hüfte und trägt das meiste Gewicht.

1. **Unten: leicht und selten gebraucht.** Schlafsack, Decke, Wechselkleidung. Der SAC: „Unten in den Rucksack kommen leichte Sachen wie Schlafsack und Daunenjacke." Der DAV packt die am seltensten benötigten Dinge nach unten.
2. **Mitte, nah am Rücken: schwer.** Wasser, Proviant, Konserven. Der Schwerpunkt des Rucksacks sollte möglichst dicht am Körper und **auf Höhe der Schultern** liegen (DAV, SAC). Liegt Schweres weit vom Rücken weg, rückt der Schwerpunkt vom Körper ab, und der Rucksack zieht nach hinten.

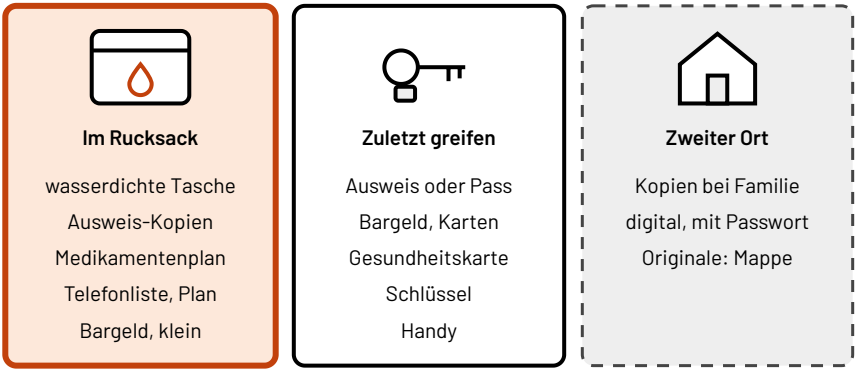
3. **Oben und im Deckel: oft gebraucht oder zerbrechlich.** Was du unterwegs öfter brauchst, gehört in den oberen Teil und in die Seitentaschen (SAC). **Erste-Hilfe-Set und Regenschutz** sollten gut erreichbar sein (DAV) – ebenso Lampe und Radio.
4. **Deckel- und Seitentaschen: Kleinkram.** Taschenmesser und andere kleine Utensilien (DAV).
5. **Wertsachen sicher verstauen:** Geld und Schlüssel in die Deckeltasche oder ein verborgenes Fach (DAV). Die Dokumententasche legst du am besten so, dass du sie schnell findest, aber nicht verlierst.
6. **Kleines in Beutel:** Kleine Dinge in einzelne Beutel packen, dann findest du sie leichter (SAC) – zum Beispiel ein Beutel „Hygiene", einer „Strom" und einer „Erste Hilfe".
7. **Richtig aufsetzen:** Den Hüftgurt so einstellen, dass er **oberhalb der Hüfte** verläuft – dort soll der Großteil des Gewichts lasten (SAC). Dann Schultergurte und Brustgurt nachziehen.

Ein guter Test: Setz den gepackten Rucksack auf und geh eine Runde ums Haus, auch die Treppe hinunter und wieder hinauf. Drückt etwas, schaukelt er, oder ist er dir zu schwer, pack um oder nimm etwas heraus.

Die Dokumententasche

Wenn du das Haus plötzlich verlassen musst, sollten wichtige Dokumente griffbereit sein: Bei einem Brand oder Hochwasser können sie verloren gehen, und es kann schwierig bis unmöglich sein, sie neu zu beschaffen (BBK). Das BBK rät, sie in einem **feuerfesten oder wasserdichten Behälter** aufzubewahren; im Notgepäck sollen sie **wasserdicht verpackt** sein (BBK-Merkblatt). Die Johanniter

empfehlen, sie geordnet in einer Fächermappe zu sammeln und gegen Wasser zu schützen.



Alle wissen, wo sie liegen

Dokumente an drei Orten: In der wasserdichten Tasche im Rucksack liegen Kopien von Ausweis und Impfpass, Medikamentenplan, Telefonliste, Notfallplan und Bargeld. Im letzten Moment kommen Ausweis, Karten, Schlüssel und Handy dazu. An einem zweiten Ort liegen Kopien bei Verwandten oder digital.

Was in die Tasche im Rucksack gehört – für die ersten Tage reichen meist Kopien:

- **Kopien** von Personalausweis oder Reisepass, Führerschein, Impfpass (BBK: als einfache Kopie ausreichend)
- **Medikamentenplan** und, falls vorhanden, ein **Notfallausweis** mit Krankheiten, Allergien, Hilfsmitteln und Notfallkontakten (BBK). Den kannst du in Bereitsein unter Notfallausweis anlegen und ausdrucken.
- **Telefonliste auf Papier** und der ausgedruckte Familienplan mit Treffpunkten

- **Bargeld** in kleinen Scheinen
- Kopien von Versicherungsunterlagen (Provinz Nova Scotia)

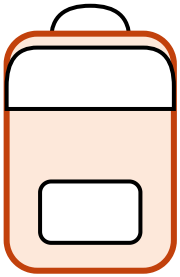
Was du im letzten Moment greifst – Dinge, die du nicht vorab einpacken kannst, weil du sie im Alltag brauchst (BBK): Personalausweis oder Reisepass, Bargeld und Geldkarten, Gesundheitskarte der Krankenversicherung, Impfpass, Haustürschlüssel und gegebenenfalls Autoschlüssel, Handy. Leg sie zu Hause immer an denselben Platz, dann musst du nicht suchen.

Was an einen zweiten Ort gehört: Das BBK rät, **digitale Kopien** wichtiger Dokumente anzulegen oder **Kopien woanders zu hinterlegen** – bei Verwandten, Freunden, beim Notar oder im Bankschließfach. Digitale Unterlagen kannst du laut BBK in einer Cloud, auf einer tragbaren Festplatte oder einem USB-Stick sichern. Das sind sensible Daten – schütze sie mit einem Passwort.

Originale wie Geburts- und Heiratsurkunden oder Testament bewahrst du in der **Dokumentenmappe** zu Hause auf, die du bei einer Evakuierung zusätzlich mitnimmst. Ob ein Dokument im Original oder als beglaubigte Kopie vorliegen muss, erfährst du bei der Stelle, die es ausgestellt hat (BBK). Alles dazu steht im Guide Dokumentenmappe. Und: Alle im Haushalt sollten wissen, wo die Mappe liegt (BBK).

Der Kinder-Rucksack

Jedes Kind sollte ein eigenes Notgepäck haben (Provinz Nova Scotia, BBK). Das gibt Kindern Sicherheit: Sie wissen, was drin ist, und haben etwas Eigenes dabei. Viele Kinder tragen ihre wichtigsten Sachen gern selbst – zum Beispiel Kuscheltier, Trinkflasche und eine kleine Brotzeit (DAV).



max. 10 %
vom Kindergewicht

Hinein:

- ✔ kleine Trinkflasche
- ✔ Snacks
- ✔ Regenjacke
- ✔ Wechselkleidung
- ✔ kleine Lampe
- ✔ Kuscheltier



Brustbeutel
Name
Geburtsdatum
Anschrift

Den Rest tragen Eltern

Kinder-Rucksack: höchstens zehn Prozent des Kindergewichts. Hinein kommen kleine Trinkflasche, Snacks, Regenjacke, Wechselkleidung, Lampe und Kuscheltier. Dazu ein Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Name, Geburtsdatum und Anschrift. Den Rest tragen die Eltern.

- **Gewicht:** Der gepackte Rucksack sollte **höchstens zehn Prozent des Kindergewichts** wiegen (DAV). Bei einem Kind mit 20 Kilogramm sind das 2 Kilogramm – also wirklich nur das Nötigste. Wasser, Proviant für alle und Ersatzkleidung tragen die Erwachsenen.
- **Was hinein kann:** kleine Trinkflasche, ein paar Snacks, Regenjacke, Wechselkleidung mit Socken und Mütze, eine kleine Lampe, Kuscheltier oder ein kleines Spiel. So steht es auch in der Kinder-Vorlage unter Rucksack.
- **Name und Anschrift am Kind:** Das BBK empfiehlt für Kinder einen **Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift**. So kann man das Kind zuordnen, falls ihr unbeabsichtigt getrennt werdet. SOS-Kapseln gibt es in Kaufhäusern, Apotheken und Drogerien. Ein Zettel mit euren

Telefonnummern und dem Treffpunkt in der Jacke hilft zusätzlich (siehe Guide Kinder in Krisen).

- **Für Babys und Kleinkinder:** Windeln (BBK, Feuerwehr Heilbronn) sowie Säuglingsnahrung und Babykost (Kanada) – das kommt in den Rucksack eines Erwachsenen.
- **Wachsen mitdenken:** Prüfe bei jedem Check, ob die eingepackte Kleidung noch passt – gerade bei Kindern, die schnell wachsen (Provinz Nova Scotia).

Lass dein Kind beim Packen mithelfen. Ihr könnt dabei spielerisch erklären, wofür das Notgepäck da ist – ruhig und ohne Schreckensbilder.

Haustiere

„Was gut für dich ist, ist auch gut für dein Haustier", schreibt die US-Gesundheitsbehörde CDC: Nimm Tiere bei einer Evakuierung mit. Wer sie zurücklässt, riskiert, dass sie verloren gehen oder sich verletzen. Die CDC nennt für ein Tier-Notfallset:

- **Leine, Halsband mit Anhänger** und gegebenenfalls Geschirr; eine **passende Transportbox** mit Decke oder Handtuch. Leine und Box nah am Ausgang bereithalten.
- Box **beschriften** mit dem Namen des Tieres, deinem Namen und deinen Telefonnummern.
- **Kennzeichnung:** Halsband mit aktuellen Kontaktdaten; ist das Tier gechippt, die Daten beim Register aktuell halten.
- **Papiere als Kopie** in einem wasserdichten Behälter: Impfungen, Krankengeschichte, Medikamente, dazu **aktuelle Fotos** des Tieres.

- **Futter und Wasser:** Die CDC nennt einen Vorrat für **zwei Wochen** pro Tier, dazu Näpfe und Futteranleitung. Das ist viel zu tragen – überlegt, was in die Rucksäcke passt und was ihr griffbereit daneben stellt.
- **Medikamente** des Tieres samt Anleitung, Katzenstreu und Schale, Beutel und Reinigungsmittel, ein Spielzeug.

Kläre vorher, wo ihr mit Tier unterkommen könnt: Die CDC weist darauf hin, dass Notunterkünfte Haustiere nicht immer aufnehmen – Assistenztiere ausgenommen. Mögliche Alternativen sind Freunde und Verwandte außerhalb des Gebiets oder eine Tierpension. Mehr im Guide Pflege und Haustiere.

Pflegebedarf und Medikamente

Persönliche Medikamente gehören bei allen ins Notgepäck. Wer im Alltag Hilfsmittel oder Unterstützung braucht, sollte zusätzlich genau überlegen, was er braucht, wenn er schnell das Haus verlassen muss. Das BBK nennt:

- **Hilfsmittel** wie Brille oder Hörgerät – und Ersatz dafür
- **Ersatz-Batterien, -Akkus und -Ladegeräte** für technische Hilfsmittel
- **Mobilitätshilfen**, wenn du schnell das Haus verlassen musst
- **Medikamentenplan** und einen **Vorrat an notwendigen Medikamenten** (Haltbarkeit und Lagerung beachten)
- **Tiernahrung und Wasser** für ein Assistenztier
- **Liste mit Notfallkontakten** und einen **Notfallausweis**

Wie viel Medikamente? Die CDC rät für das Notfallset von Menschen mit Behinderung zu **mindestens einer Woche Vorrat** an allen

verschriebenen Medikamenten und zu einer Kühlbox für Medikamente, die gekühlt werden müssen. Die Kontaktliste der Menschen, die dich unterstützen, soll in einem wasserdichten Behälter liegen. Sprich mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder der Apotheke, wie du einen kleinen Vorrat anlegen kannst.

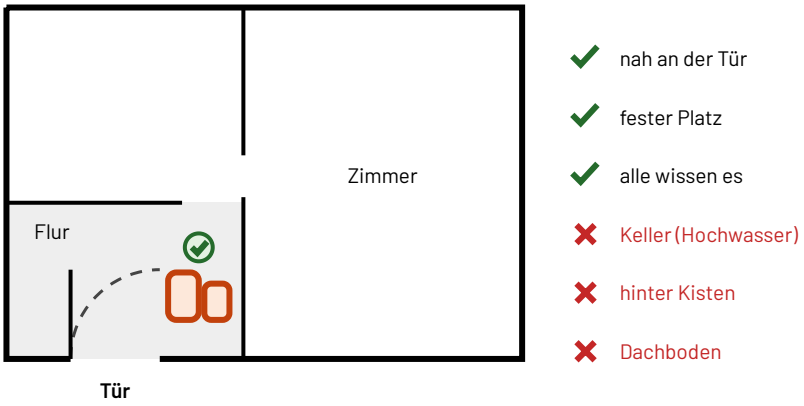
Kannst du Fluchtwege nicht selbst nutzen, überleg vorher, wer dich wie unterstützen kann (BBK). Sprich mit Nachbarn, Angehörigen oder dem Pflegedienst. Für die Verständigung mit Einsatzkräften helfen ein Notfallausweis sowie Stift und Papier (BBK). Den Ausweis legst du in Bereitsein unter Notfallausweis an. Pflegt ihr jemanden, der selbst nicht tragen kann, packt sein Notgepäck mit in die Rucksäcke der anderen oder plant, wer was trägt.

Arbeitsplatz und Auto

Die Provinz Nova Scotia rät, ein Notgepäck nicht nur zu Hause, sondern **auch am Arbeitsplatz und im Fahrzeug** in Betracht zu ziehen. Es kann kleiner sein als das zu Hause – eine Auswahl aus der Liste oben, die zu deinem Weg passt. Das BBK rät außerdem, die Fluchtwege nicht nur zu Hause, sondern auch am Arbeitsplatz zu kennen. Für Wasser im Auto lies im Guide Trinkwasser nach, warum PET-Flaschen nicht lange in Sonne und Hitze liegen sollten.

Wo der Rucksack steht

Das BBK spricht von Notgepäck, das **griffbereit** ist. Die Johanniter raten zu einem zentralen, gut zugänglichen Ort, den alle im Haushalt kennen; die kanadische Regierung nennt als Beispiel die **Garderobe im Flur**, und für Haustiere rät die CDC, Leine und Transportbox **nah am Ausgang** bereitzuhalten.



Wo der Rucksack hingehört: im Flur nah an der Wohnungstür, an einem festen Platz, den alle kennen. Nicht im Keller, der bei Hochwasser gefährlich ist, und nicht hinter Kisten auf dem Dachboden.

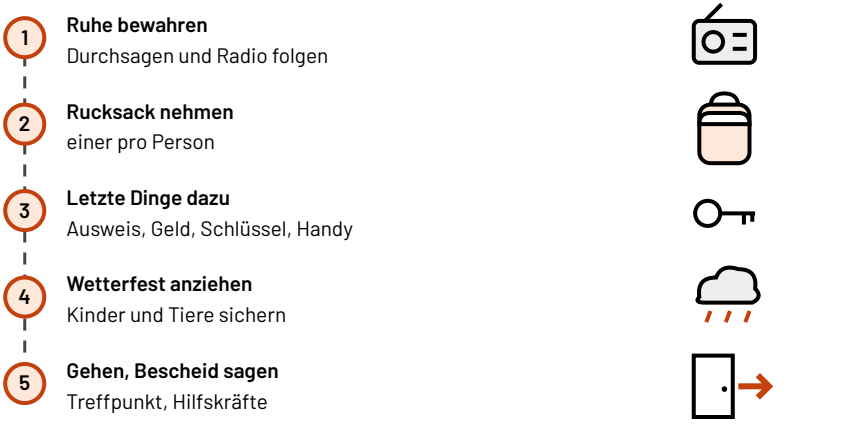
- **Gut:** im Flur, an der Garderobe, im Schrank neben der Tür – an einem festen Platz.
- **Nicht im Keller:** Bei Hochwasser sollst du den Keller laut BBK auf keinen Fall betreten.
- **Nicht hinter Kram:** Ganz hinten im Schrank oder auf dem Dachboden findest du ihn nachts nicht.
- **Alle wissen Bescheid:** Zeig jedem im Haushalt, wo die Rucksäcke und die Dokumentenmappe stehen – auch Kindern.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Notgepäck" und „Dokumente sichern" (Webseiten), BBK-Merkblatt Notgepäck (MVE05), Feuerwehr Heilbronn „Im Notfall vorbereitet", Hamburg „Notfallrucksack", Johanniter LV Nord und Johanniter NRW, Malteser „Evakuierung", DAV (11/2023, 7/2026), SAC (6/2022), Provinz Nova Scotia (7/2026), Regierung von Kanada (9/2025), CDC (2024).

IM ERNSTFALL

Wenn ihr gehen müsst – Schritt für Schritt

Wie viel Zeit du hast, hängt von der Lage ab. Bei einem Brand zählt jede Sekunde, bei einer angekündigten Evakuierung bleiben oft einige Minuten. Die Reihenfolge bleibt gleich: erst Menschen, dann Rucksack, dann alles andere.



Grab and go in fünf Schritten: 1. Ruhe bewahren, Durchsagen folgen. 2. Rucksack pro Person nehmen. 3. Letzte Dinge dazu: Ausweis, Geld und Karten, Schlüssel, Handy. 4. Wetterfest anziehen, Kinder und Tiere sichern. 5. Gehen und Bescheid sagen. Bei Feuer: sofort raus, nie zurück.

1. **Ruhe bewahren und informieren:** Auf Durchsagen von Polizei, Feuerwehr und anderen Stellen achten (Malteser), Radio oder Warn-App einschalten und den Anweisungen folgen (BBK).

2. **Bei Feuer: sofort raus.** Flüchte nie durch verrauchte Räume oder Treppenhäuser – schon wenige Atemzüge Brandrauch sind lebensgefährlich. Es gilt immer: Bring dich selbst nicht in Gefahr (BBK). Liegt der Rucksack nicht auf dem Weg, bleibt er da. Warne die Menschen in deinem Haushalt und die Nachbarschaft, ruf die 112.
3. **Rucksack pro Person nehmen.** Jeder nimmt seinen eigenen, Kinder ihren kleinen.
4. **Die letzten Dinge dazu:** Personalausweis oder Reisepass, Bargeld und Geldkarten, Gesundheitskarte, Impfpass, Haustür- und Autoschlüssel, Handy (BBK). Wenn du täglich Medikamente nimmst: den Vorrat aus dem Bad oder der Küche dazu. Die Dokumentenmappe nehmen.
5. **Wetterfest anziehen:** Kleidung in Schichten, Regenjacke, feste Schuhe oder Gummistiefel (BBK). Rucksack aufsetzen, Hüftgurt schließen.
6. **Kinder und Tiere:** Kindern den Brustbeutel oder die SOS-Kapsel umhängen (BBK). Tiere an die Leine oder in die Box (CDC).
7. **Wenn Zeit ist:** Wasser- und Gaszufuhr abstellen, Licht und Elektrogeräte wie Wasserkocher und Bügeleisen ausschalten, Fenster und Türen schließen (Malteser). Die Einzelheiten stehen im Guide Evakuierung.
8. **Gehen und Bescheid sagen:** Wisst ihr von Menschen, die noch im Gefahrenbereich sind, sagt es den Hilfskräften (Malteser). Gebt Informationen der Behörden an andere weiter (BBK). Familie per SMS informieren und zum vereinbarten Treffpunkt gehen.
9. **Unterkunft klären:** Sobald du das gefährdete Gebiet verlassen hast, kläre, wo du unterkommst – bei Freunden, Verwandten

oder Bekannten (Malteser), sonst in der Notunterkunft, die die Behörden nennen.

Wie lange ihr wirklich braucht, merkt ihr erst beim Üben. Unter Übung gibt es eine Übung, bei der ihr die Wohnung in zehn Minuten mit dem Notgepäck verlasst – so, als käme die Aufforderung jetzt.

Unterwegs und in der Notunterkunft

- **Rucksack bei dir behalten:** Papiere, Geld und Medikamente nicht unbeaufsichtigt lassen.
- **Handy sparen:** kurze Nachrichten statt langer Anrufe, die Powerbank für das Nötigste. Informationen über das Radio (siehe Stromausfall).
- **Kinder im Blick:** Brustbeutel oder Kapsel bleiben am Kind, bis ihr angekommen seid.
- **Medikamente nach Plan** weiter nehmen. Fehlt etwas, sag es den Helferinnen und Helfern früh.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Notgepäck" (Webseite), Malteser „Evakuierung", CDC „Pet Safety in Emergencies" (4/2024).

DANACH

Zurück zu Hause

- **Auch bei der Rückkehr** den Hinweisen der Behörden folgen (BBK).
- **Schäden fotografieren:** Mit der Handykamera kannst du Schäden für die Versicherung dokumentieren (BBK).

- Was nach einem Hochwasser zu tun ist, steht im Guide Hochwasser.

Auspacken, auffüllen, wieder hinstellen

Ein Notgepäck, das einmal benutzt wurde, ist danach oft halb leer, nass oder durcheinander. Nimm dir ein paar Tage nach der Rückkehr eine halbe Stunde Zeit:

1. **Alles ausräumen**, nasse Sachen trocknen, Kleidung waschen.
2. **Verbrauchtes ersetzen:** Proviant, Wasser, Medikamente, Pflaster, Batterien. Was fehlt, kommt auf die Einkaufsliste.
3. **Strom auffüllen:** Powerbank laden, Batterien prüfen.
4. **Dokumente zurück:** Originale in die Mappe, Kopien in die Tasche, Bargeld nachfüllen.
5. **Neu packen** nach dem Packschema und den Rucksack an seinen Platz an der Tür stellen. In der App setzt „Alles auspacken (neu prüfen)" unter Rucksack alle Haken zurück, sodass du Stück für Stück neu abhaken kannst.

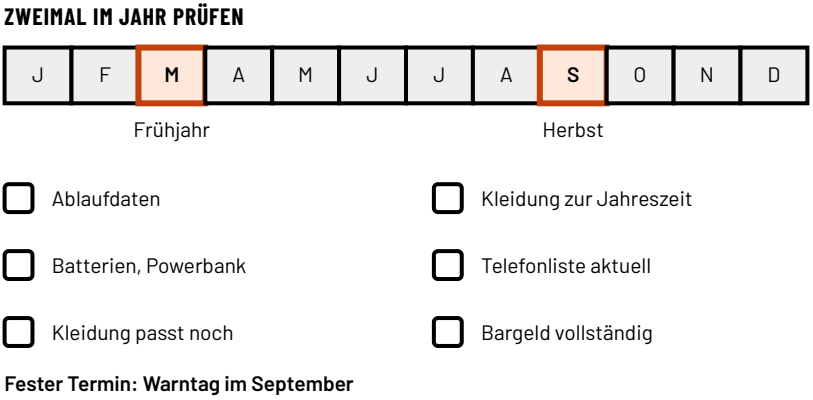
Daraus lernen

Setzt euch kurz zusammen: Was hat gefehlt? Was war zu schwer? Was hat niemand gebraucht? Wusste jeder, wo sein Rucksack steht? Eine Sache verbessern reicht – zum Beispiel leichteren Proviant oder eine zweite Lampe.

Zweimal im Jahr prüfen

Auch ein unbenutztes Notgepäck altert. Die Provinz Nova Scotia rät, es **zweimal im Jahr** zu prüfen und alles zu ersetzen, was abgelaufen ist; die CDC empfiehlt für das Notfallset ebenfalls einen Blick **alle sechs**

Monate. Die kanadische Regierung nennt als Minimum, Lebensmittel, Wasser, Batterien und Medikamente **mindestens einmal im Jahr** zu tauschen. Die Johanniter erinnern daran, regelmäßig zu kontrollieren, damit Lebensmittel, Medikamente und Elektronik nutzbar bleiben.



Prüfplan zweimal im Jahr, zum Beispiel im März und im September: Ablaufdaten von Proviant und Medikamenten, Batterien und Powerbank, passt die Kleidung noch und passt sie zur Jahreszeit, Dokumente und Telefonliste aktuell, Bargeld vollständig.

Such dir zwei feste Termine, zum Beispiel einen im Frühjahr und einen im Herbst. Ein guter fester Termin ist der bundesweite Warntag im September. Dann prüfst du:

- **Ablaufdaten** von Proviant, Medikamenten, Erste-Hilfe-Material und gegebenenfalls Wasser
- **Batterien** tauschen oder prüfen, **Powerbank** laden
- **Kleidung:** Passt sie noch – vor allem bei Kindern (Provinz Nova Scotia)? Passt sie zur Jahreszeit? Die Provinz nennt ausdrücklich Kleidung für die Jahreszeit.

- **Dokumente und Liste:** Stimmen Telefonnummern, Treffpunkte, Medikamentenplan?
- **Bargeld:** Noch alles da?

In der App kannst du unter Rucksack für jeden Gegenstand ein „Prüfen bis"-Datum setzen – Bereitsein erinnert dich rechtzeitig, wenn Medikamente, Proviant oder Batterien fällig werden.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK „Notgepäck" (Webseite), Provinz Nova Scotia (7/2026), CDC „Building an Emergency Kit" (9/2024), Regierung von Kanada (9/2025), Johanniter LV Nord.

HÄUFIGE FEHLER

- **Alles auf einmal kaufen wollen:** Fang mit dem an, was da ist, und ergänze nach und nach.
- **Ein Rucksack für alle:** Jede Person braucht ihren eigenen – sonst fehlt alles, wenn ihr getrennt werdet.
- **Zu schwer packen:** Wenn du ihn nicht ohne Hilfe länger tragen kannst, bleibt er im Ernstfall stehen.
- **Schweres ganz unten oder weit außen:** Das zieht nach hinten. Schweres nah an den Rücken, auf Schulterhöhe.
- **Rollkoffer statt Rucksack:** Die Hände müssen frei bleiben.
- **Nur Originale, keine Kopien:** Gehen Originale verloren, ist es schwer, sie neu zu beschaffen. Kopien in die Tasche, eine zweite Kopie an einen anderen Ort.
- **Papiere ungeschützt:** Dokumente wasserdicht verpacken.
- **Medikamente vergessen:** Sie sind das Wichtigste, was du nicht leicht ersetzen kannst.

- **Rucksack im Keller oder Dachboden:** Er gehört griffbereit an die Tür.
- **Zurück ins Feuer für den Rucksack:** Nie. Menschen gehen vor.
- **Nie prüfen:** Abgelaufene Riegel, leere Batterien und zu kleine Kinderjacken helfen nicht.
- **Kinder ohne Namen und Anschrift:** Brustbeutel oder SOS-Kapsel mit Name, Geburtsdatum, Anschrift.

CHECKLISTE

Rucksack

- [ ] Ein Rucksack pro Person, für Kinder ein kleiner
- [ ] Gepolsterter Rücken, Brust- und Hüftgurt, Regenhülle
- [ ] Gewicht getestet: ohne Hilfe länger tragbar, Kinder höchstens 10 % ihres Gewichts
- [ ] Gepackt nach Schema: leicht unten, schwer nah am Rücken, Oftgebrauchtes oben

Wasser und Essen

- [ ] Gefüllte, wiederbefüllbare Trinkflasche
- [ ] Proviant für 2 Tage, staubdicht verpackt, ohne Kochen essbar
- [ ] Essgeschirr, Besteck, Dosenöffner

Kleidung und Wärme

- [ ] Warme Kleidung in Schichten, Regenjacke, feste Schuhe
- [ ] Wechselkleidung, Unterwäsche, Socken

- [ ] Kopfbedeckung, Arbeitshandschuhe
- [ ] Schlafsack oder Decke, Rettungsdecke

Licht, Information, Strom

- [ ] Taschen- oder Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- [ ] Radio mit Batterien, Solar oder Kurbel
- [ ] Geladene Powerbank, Ladekabel, Adapter
- [ ] Notizblock, Stift, Trillerpfeife

Hygiene und Gesundheit

- [ ] Persönliche Medikamente (mindestens 1 Woche) und Medikamentenplan
- [ ] Erste-Hilfe-Material
- [ ] Hygieneartikel, Toilettenpapier, Müllbeutel, Monatshygiene, ggf. Windeln
- [ ] FFP2-Masken, Sonnencreme
- [ ] Ersatzbrille oder Ersatz für Hörsysteme, Akkus und Ladegeräte für Hilfsmittel

Dokumente und Geld

- [ ] Wasserdichte Tasche mit Kopien von Ausweis, Führerschein, Impfpass
- [ ] Telefonliste auf Papier, ausgedruckter Familienplan, Karte der Umgebung
- [ ] Notfallausweis ausgefüllt
- [ ] Bargeld in kleinen Scheinen
- [ ] Kopien oder digitale Kopien an einem zweiten Ort

Werkzeug

- [ ] Taschenmesser, Feuerzeug oder Streichhölzer

Kinder und Tiere

- [ ] Brustbeutel oder SOS-Kapsel mit Name, Geburtsdatum, Anschrift
- [ ] Kuscheltier oder kleines Spiel, Kleidung in der richtigen Größe
- [ ] Für Tiere: Leine, Box mit Namen und Telefonnummer, Futter, Impfkopien, Foto

Lagern und prüfen

- [ ] Fester Platz nah an der Tür, alle wissen Bescheid
- [ ] Ablageort für Ausweis, Karten, Schlüssel und Handy, der immer gleich ist
- [ ] Zweimal im Jahr geprüft (zum Beispiel März und September)
- [ ] Einmal den Ernstfall geübt

QUELLEN

Alle Links geprüft am 5. November 2026.

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Vorsorgen für Krisen und Katastrophen – Ratgeber mit Checkliste (Stand 11/2025, 2. Auflage), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/BBK-Vorsorgen-fuer-Krisen-und-Katastrophen.pdf?__blob=publicationFile&v=44

- BBK: Notgepäck (Webseite, ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/So-koennen-Sie-sich-vorbereiten/Notgepaeck/notgepaeck_node.html
- BBK: Dokumente sichern (Webseite, ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/So-koennen-Sie-sich-vorbereiten/Dokumente-sichern/dokumente-sichern_node.html
- BBK: Merkblatt zur Vorsorge und Eigenhilfe – Notgepäck (MVE05, ältere Fassung, Auszug aus „Für den Notfall vorgesorgt"; bereitgestellt von der Stadt Halle), https://halle.de/fileadmin/Binaries/Lebenslagen/Notfall/Merkblatt_zur_Vorsorge_und_Eigenhilfe_-_Notgepaeck.pdf
- Feuerwehr Heilbronn: Im Notfall vorbereitet – Plakate (Notgepäck, Dokumentenmappe, Hausapotheke, Hygiene; ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://feuerwehr.heilbronn.de/fileadmin/daten/feuerwehr/intern/berufsfeuerwehr/dateien/Plakate_Im_Notfall_vorbereitet.pdf
- Freie und Hansestadt Hamburg: Notfallrucksack – für Evakuierung und Krisenfall (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.hamburg.de/krisenvorsorge/notfallrucksack-1144260
- Johanniter-Unfall-Hilfe, Landesverband Nord: Der Notfallrucksack (Webseite, ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://www.johanniter.de/juh/lv-nord/unsere-jahresthemen-im-norden/bereit-fuer-alle-faelle/so-sind-sie-gut-vorbereitet/der-notfallrucksack/

- Johanniter-Unfall-Hilfe, Landesverband Nordrhein-Westfalen: Checkliste Notfallgepäck/Notfallrucksack #BereitWieNie (ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://www.johanniter.de/assets/JUH/Nordrhein-Westfalen/Landesgeschaeftsstelle/Dokumente/Checkliste_Notfallrucksack__BereitWieNie.pdf
- Malteser Hilfsdienst: Evakuierung – Notfallgepäck, Vorbereitung, Verhalten (Webseite, ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://www.malteser.de/aware/hilfreich/evakuierung-notfallgepaeck-vorbereitung-verhalten.html
- Deutscher Alpenverein (DAV): Das ist …: Der richtig gepackte Wanderrucksack (15.5.2023, geändert 29.11.2023), https://www.alpenverein.de/artikel/das-ist-der-richtig-gepackte-wanderrucksack_633664a0-ba50-4eb1-8251-470355129173
- DAV: Packliste & Checkliste fürs Wandern mit Kindern (22.7.2025, geändert 28.7.2026), https://www.alpenverein.de/artikel/packliste-wandern-mit-kindern_6e780478-55c9-48a3-bf81-51da67aa89f1
- Schweizer Alpen-Club (SAC): Gut gepackt, ist halb getragen (28.6.2022), https://www.sac-cas.ch/de/ausbildung-und-sicherheit/gut-gepackt-ist-halb-getragen-1-36964/
- Provinz Nova Scotia (Kanada): Safety Tips – Preparing a go-bag (Faktenblatt, 7/2026), https://emergencyinfo.novascotia.ca/sites/default/files/2026-07/Go-bag%20ENG_Fact%20Sheet.pdf
- Regierung von Kanada: Making an emergency kit (12.9.2025), https://www.canada.ca/en/services/policing/emergencies/pre

paredness/get-prepared/emergency-kits.html

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Building an Emergency Kit – Emergency Preparedness and Disability Inclusion (11.9.2024), https://www.cdc.gov/disability-emergency-preparedness/people-with-disabilities/build-a-kit.html
- CDC: Be Prepared – Pet Safety in Emergencies (9.4.2024), https://www.cdc.gov/healthy-pets/emergency-preparedness/index.html
- CDC: Build a Pet Disaster Preparedness Kit (9.4.2024), https://www.cdc.gov/healthy-pets/emergency-preparedness/preparedness-kit.html

KAPITEL 5

EVAKUIERUNG UND FAMILIENPLAN

Wann gehen, wohin, auf welchem Weg – und wie ihr euch wiederfindet, wenn ihr getrennt seid.

Stand: 5.11.2026

SOFORT TUN

1. Anweisungen der Behörden folgen (Radio, Warn-App, Durchsagen)
2. Notgepäck, Dokumente, Medikamente und Handy mit Ladekabel nehmen
3. Herd und Geräte aus, Wasserhähne zu, Fenster und Türen schließen
4. Nachbarn Bescheid geben, Hilfebedürftigen helfen
5. Kontaktperson per SMS informieren, zum vereinbarten Treffpunkt

Ein Plan, den man in Ruhe macht, funktioniert in der Hektik. Ein Plan, den man in der Hektik macht, meistens nicht.

Viele Evakuierungen sind kurz und gut organisiert – zum Beispiel, wenn eine Fliegerbombe aus dem Zweiten Weltkrieg entschärft wird und ein Viertel für einen Tag geräumt werden muss. Andere kommen plötzlich: ein Brand im Haus, Gasgeruch, steigendes Wasser. In beiden Fällen hilft dasselbe: Ihr wisst, wo ihr euch trefft, wie ihr euch erreicht und

was mitkommt. Der Plan muss nicht an einem Abend fertig werden. Fang mit den Treffpunkten an und ergänze den Rest nach und nach.

AUF EINEN BLICK

- **Wenn die Behörden zur Evakuierung auffordern, gehst du** – zügig und so, wie sie es sagen. Je schneller ein Gebiet leer ist, desto früher könnt ihr zurück.
- **Drei Treffpunkte:** direkt am Haus, im Viertel und außerhalb des Ortes. Dazu **eine Kontaktperson außerhalb der Region**, bei der sich alle melden.
- **Zwei Wege** zu jedem Ziel, in unterschiedliche Richtungen, einer davon zu Fuß machbar – auf der Offline-Karte und auf Papier.
- **Notgepäck griffbereit:** ein Rucksack pro Person, dazu Dokumente, Medikamente, Handy mit Ladekabel, Schlüssel und Geld.
- **Vor dem Gehen:** Herd und Geräte aus, Wasserhähne zu, Fenster und Türen schließen, Nachbarn Bescheid geben. Gas und Strom am Haupthahn nur, wenn die Behörden es sagen oder Hochwasser droht.
- **Zurück erst nach der Freigabe** – nicht, weil es draußen ruhig aussieht.

KLEIN ANFANGEN

Nimm dir jeden Tag eine dieser Aufgaben vor. Keine dauert länger als zehn Minuten, und keine kostet etwas:

- **Treffpunkt 1 festlegen:** Geh vors Haus und such einen Punkt auf eurer Straßenseite – eine Laterne, einen Baum, ein Gartentor. Sag es allen im Haushalt und trag ihn auf der Karte oder im Familienplan ein.
- **Kontaktperson fragen:** Ruf jemanden an, der weiter weg wohnt, und frag, ob er oder sie im Ernstfall eure „Zentrale" sein mag, bei der sich alle melden.
- **Nummern auf Papier:** Schreib die wichtigsten Telefonnummern auf einen Zettel – für jede Person einen, ins Portemonnaie oder in die Schultasche.
- **Offline-Karte laden:** Lade in der Karte die Region herunter, in der ihr wohnt und wohin ihr gehen würdet – im WLAN, solange es geht.
- **In Kita und Schule fragen:** Was passiert dort bei einer Räumung, wohin gehen die Kinder, und wer darf sie abholen? Prüf, ob eure aktuellen Nummern dort hinterlegt sind.
- **Unterkunft absprechen:** Frag Verwandte oder Freunde in einem anderen Ort, ob ihr im Notfall ein paar Tage bei ihnen unterkommen könntet – und ob Haustiere mitdürfen.
- **Zehn-Minuten-Probe:** Starte in der Übung das Szenario „Evakuierung" und schau, wie lange es dauert, bis alle mit Notgepäck vor der Tür stehen.

VERSTEHEN

Wer entscheidet, dass ihr geht

Meistens entscheiden die Behörden: Ordnungsamt, Feuerwehr, Polizei oder Katastrophenschutz. Davon erfährst du über Warn-Apps wie

NINA, die Handy-Warnung (Cell Broadcast), das Radio, Lautsprecherwagen und die Internetseite deiner Stadt – oder weil Einsatzkräfte an der Tür klingeln. Heult die Sirene eine Minute lang auf und ab, heißt das: Es besteht Gefahr, informier dich. Die aktuellen Warnungen für euren Kreis siehst du auch unter Warnungen.

Eine angeordnete Evakuierung ist keine Bitte. Wiesbaden etwa schreibt ausdrücklich, dass man trotz Evakuierung nicht bleiben darf, und in Hameln wurden Anwohner 2026 darauf hingewiesen, dass sie notfalls aus dem Haus begleitet werden und Bußgelder drohen. Es gibt aber auch einen freundlichen Grund, zügig zu gehen: **Je schneller das Gebiet geräumt ist, desto früher können die Fachleute anfangen – und desto früher seid ihr wieder zu Hause.**

Manchmal hat niemand Zeit, dich zu warnen. Brennt es bei dir und kannst du nicht gefahrlos löschen, oder treten im Gebäude Gase, Dämpfe oder gefährliche Flüssigkeiten aus, verlässt du das Gebäude von dir aus (BBK).

Gehen oder bleiben?

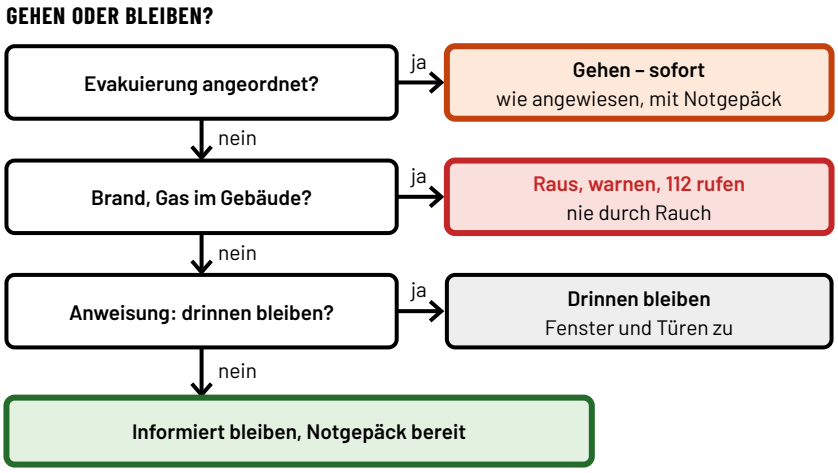
„Weg von zu Hause" ist nicht immer die sicherste Lösung. Das BBK nennt Beispiele, wo man je nach Lage Schutz findet:

- **Gase oder Dämpfe im Freien:** ins Gebäude, Fenster und Türen schließen und abdichten, Lüftungen aus, möglichst in obere Stockwerke – die meisten Gase sind schwerer als Luft.
- **Gase oder Dämpfe im Gebäude:** raus.
- **Hochwasser, Starkregen, Sturzflut:** in höher gelegene Bereiche oder Stockwerke. Nie in den Keller – wird er geflutet, lässt sich die Tür von innen nicht mehr öffnen, und es droht ein

Stromschlag. Tiefgaragen, U-Bahn-Stationen und Unterführungen meiden.

- **Brand:** raus, aber nie durch verrauchte Räume oder Treppenhäuser. Sind die Fluchtwege verraucht, mach dich lautstark am Fenster bemerkbar.

Die Behörden können auch anordnen, dass alle zu Hause bleiben (BABS). Darum gilt immer zuerst, was Warnung und Durchsagen sagen.



Entscheidungsweg: Ist eine Evakuierung angeordnet, sofort gehen, wie angewiesen und mit Notgepäck. Wenn nicht: Brennt es oder tritt Gas im Gebäude aus, raus, andere warnen und 112 rufen, nie durch Rauch. Wenn nicht: Sagen die Behörden, drinnen bleiben, dann drinnen bleiben und Fenster und Türen schließen. Sonst informiert bleiben und das Notgepäck bereithalten.

Warum drei Treffpunkte

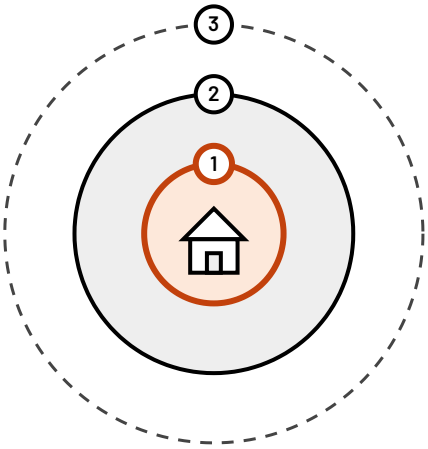
Im Ernstfall ist selten die ganze Familie zu Hause – einer ist bei der Arbeit, ein Kind in der Schule, jemand unterwegs (BBK 2018). Und

gerade dann können Mobilfunk und Internet ausfallen, etwa durch Stromausfall, Sturm, Sabotage oder einen Cyberangriff (BBK). Ein vorher vereinbarter Ort funktioniert ohne Handy.

Ein Treffpunkt allein reicht nicht, weil nicht jede Lage gleich groß ist. Behörden in den USA und in Kanada raten deshalb zu Treffpunkten in Stufen. Daraus werden drei Ringe:

1. **Direkt am Haus** – für alles, was nur euer Haus betrifft: Brand, Gasgeruch. Am besten auf eurer Straßenseite, damit niemand zwischen Verkehr und Einsatzfahrzeugen über die Straße muss (Kanada).
2. **Im Viertel** – wenn ihr nicht nach Hause kommt, etwa weil eure Straße gesperrt ist. Ein Ort, den alle kennen und leicht finden: eine Schule, eine Bücherei, ein Gemeindezentrum (Kanada) oder der Parkplatz eines Supermarkts (Wisconsin).
3. **Außerhalb des Ortes** – wenn der ganze Ort oder Stadtteil geräumt wird. Zum Beispiel ein Parkplatz im Nachbarort (Wisconsin) oder gleich das Haus von Verwandten oder Freunden.

DREI TREFFPUNKTE



1 **Direkt am Haus**
bei Brand oder Gasgeruch
auf eurer Straßenseite

2 **Im Viertel**
wenn die Straße gesperrt ist
z. B. Schule, Bücherei

3 **Außerhalb des Ortes**
wenn der Ort geräumt wird
z. B. bei Verwandten

Drei Ringe um das eigene Haus: Treffpunkt 1 direkt am Haus, bei Brand oder Gasgeruch, auf der eigenen Straßenseite. Treffpunkt 2 im Viertel, wenn die Straße gesperrt ist, zum Beispiel Schule oder Bücherei. Treffpunkt 3 außerhalb des Ortes, wenn der Ort geräumt wird, zum Beispiel bei Verwandten.

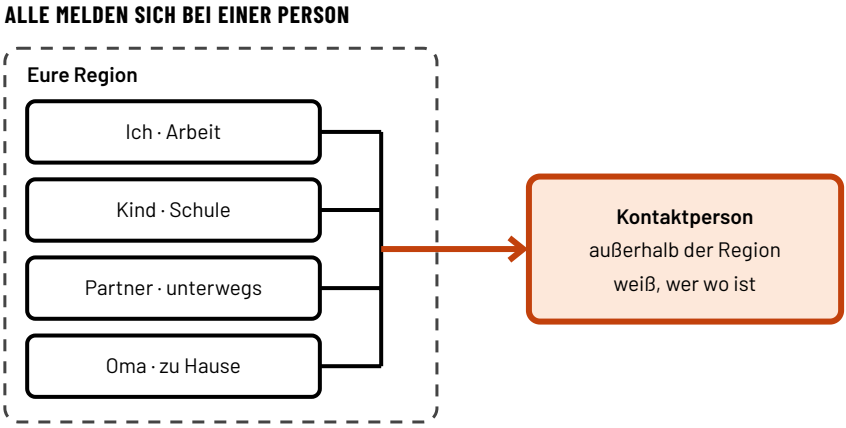
Nicht verwechseln: Viele Gemeinden richten eigene **Notfalltreffpunkte** oder Anlaufstellen ein, zum Beispiel in Rathäusern. Dort kannst du dich im Ernstfall informieren; in Baden-Württemberg sollen sie Schutz, Erste Hilfe, Informationen und das Nötigste wie Wasser und Lebensmittel bieten (BBK, Innenministerium Baden-Württemberg). Das sind keine Familientreffpunkte, aber gute Orte zum Kennen. Frag bei deiner Gemeinde nach und trag sie im Plan als „wichtigen Ort" ein.

Warum eine Kontaktperson außerhalb

Wenn in einer Region alle gleichzeitig telefonieren, sind die Netze schnell überlastet (Wisconsin). Jemand, der weiter weg wohnt, ist

dann oft leichter zu erreichen (FEMA). Deshalb meldet sich **jedes Familienmitglied bei derselben Person** – so weit weg, dass sie vom selben Ereignis wahrscheinlich nicht betroffen ist (Kanada). Sie sammelt die Nachrichten und weiß bald, wer wo ist, auch wenn ihr euch untereinander nicht erreicht.

Dabei gilt: **schreiben statt telefonieren.** Eine SMS braucht viel weniger Netzkapazität als ein Anruf, kommt oft noch durch, wenn Gespräche scheitern, und blockiert keine Leitungen, die Einsatzkräfte brauchen (FEMA, Kanada). Musst du anrufen, fass dich kurz.



SMS statt Anruf: „Bin okay, Treffpunkt 2"

Alle Familienmitglieder in der Region – bei der Arbeit, in der Schule, unterwegs, zu Hause – melden sich bei derselben Kontaktperson außerhalb der Region. Sie weiß, wer wo ist. Kurze SMS statt Anruf, etwa: Bin okay, Treffpunkt 2.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Disasters Alarm" (12/2018), BABS Notfallplan (10/2022), Bezirksamt Treptow-Köpenick, Landeshauptstadt Wiesbaden, Stadt Hameln (4/2026),

Innenministerium Baden-Württemberg (9/2022), Government of Canada (9/2025), ReadyWisconsin, FEMA Family Communication Plan.

VORBEREITEN

Euer Plan in Bereitsein

Den ganzen Plan legt ihr im Familienplan an: wer zum Haushalt gehört (mit Besonderheiten wie Medikamenten, Hilfebedarf, Schule oder Kita), **wann ihr geht**, Treffpunkte, Ziele, Routen, Kontakte, Notgepäck und eure Liste „Vor dem Verlassen der Wohnung". Für „Wann wir gehen" schlägt Bereitsein vier Auslöser vor – Aufforderung der Behörden, unmittelbare Gefahr, Wohnung nicht mehr bewohnbar, Versorgung mit Wasser oder Medikamenten nicht mehr gesichert. Markiert, was für euch gilt; dann müsst ihr im Ernstfall nicht diskutieren.

Druckt den Plan aus. Die FEMA rät, Kopien an mehreren Stellen aufzubewahren – im Portemonnaie, im Auto, am Arbeitsplatz, im Notgepäck – und den Plan **einmal im Jahr** durchzusehen. Über „QR-Code zeigen" gibst du ihn von Handy zu Handy weiter, ganz ohne Internet; Bereitsein zeigt danach an, was sich seit dem letzten Teilen geändert hat.

Treffpunkte auswählen

Ein guter Treffpunkt ist **leicht zu finden**, auch für Kinder und im Dunkeln, und **zu Fuß erreichbar**. Das BBK rät, Fluchtwege und Treffpunkte gemeinsam zu besprechen – auch, ob sie erreichbar sind. Sprecht durch, wie jede Person von zu Hause, Arbeit oder Schule dorthin kommt.

1. Öffne die Karte, tippe auf „✎ Orte setzen“ und dann auf die Stelle. Wähle als Art „Treffpunkt“ und einen Namen, den alle verstehen („Laterne vor Nr. 12“, nicht „T1“).
2. Oder stell dich an den Ort und drück im Familienplan auf „📍 Hier“.
3. Trag auch **wichtige Orte** ein: Schule und Kita, Arbeit, Hausarzt, Apotheke und den Notfalltreffpunkt eurer Gemeinde.

Ziele: wo ihr ein paar Tage bleiben könnt

Überlegt euch einen oder mehrere Orte, an denen ihr ein paar Tage bleiben könnt – bei Verwandten oder Bekannten, in einer Ferienwohnung (BABS, Köln). Das Schweizer Bundesamt für Bevölkerungsschutz rät: **nicht zu nah und nicht zu weit.** Zu nah, und der Ort ist vielleicht von derselben Lage betroffen; zu weit, und ihr kommt nicht hin.

- **Hauptziel** und **Ausweichziel** möglichst in unterschiedlichen Richtungen, vorher abgesprochen – auch, ob Haustiere mitdürfen.
- **Aufschreiben, wie ihr hinkommt:** Verkehrsmittel und Strecke. Die Behörden können im Ernstfall aber eigene Anordnungen treffen (BABS).
- **Notunterkunft** als letzte Möglichkeit: Für alle, die nicht woanders unterkommen, richten Städte Anlauf- oder Betreuungsstellen ein.

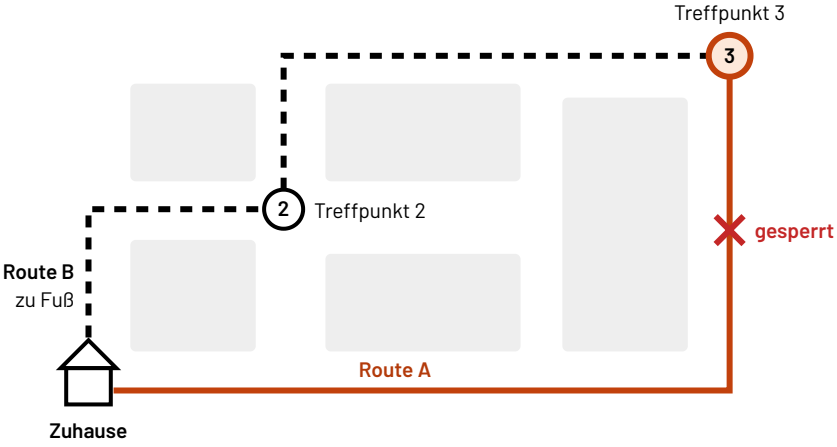
Routen: zwei Wege, einer zu Fuß

Rechne bei einer Evakuierung mit Straßensperren und geänderten Fahrplänen; sie werden oft erst im Ernstfall bekannt gegeben (Köln,

Nürnberg). Darum:

- **Zwei Routen** zu jedem Ziel, möglichst in **unterschiedliche Richtungen**. Ist ein Weg gesperrt, nehmt ihr den anderen.
- **Hauptverkehrsachsen meiden**, wenn es geht (BABS).
- **Eine Route zu Fuß.** Plant auch einen Weg aus eurem Viertel hinaus (Kanada).
- **Bei Hochwasser** keine überfluteten Straßen, Unterführungen oder Uferbereiche (BBK).

ZWEI WEGE ZUM ZIEL



Zwei Wege, andere Richtungen, auch auf Papier

Skizze mit zwei Wegen vom Zuhause zu Treffpunkt 3: Route A führt über die Hauptstraße und ist an einer Stelle gesperrt. Route B führt zu Fuß in die andere Richtung, über Treffpunkt 2. Beide Wege sind auch auf Papier eingezeichnet.

Nicht aufs Handy-Netz verlassen. Das BBK weist darauf hin, dass viele Karten heruntergeladen und offline genutzt werden können – genau

dafür gibt es die Karte in Bereitsein. In der Android-App lädst du dein Bundesland herunter; im Browser öffnest du eine Kartendatei, die danach offline funktioniert. Eure Treffpunkte, Ziele und wichtigen Orte erscheinen darauf, mit Entfernung und Richtung von deinem Standort. Zusätzlich kannst du **Relief und Höhenlinien** laden: Damit siehst du, wo es bergauf geht – bei Hochwasser bieten höher gelegene Bereiche den besten Schutz (BBK). Wer Abbiegehinweise möchte, kann ergänzend die kostenlose Open-Source-App Organic Maps installieren; der Knopf „Route" öffnet sie mit dem Ziel. Nötig ist das nicht.

Und trotzdem: **Markiert beide Routen auf einer Papierkarte** und legt sie ins Notgepäck – Hannover empfiehlt bei Evakuierungen ausdrücklich eine Straßenkarte mit den Sammelstellen. Lauft oder fahrt jede Route einmal ab, nur so merkt ihr, wo es hakt (Wisconsin).

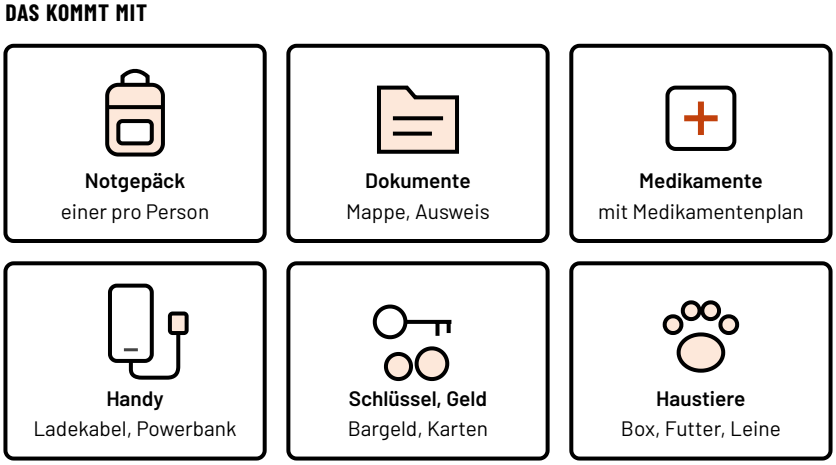
Kontakte und Kommunikation

- **Nummern auf Papier:** Eine ausgedruckte oder handgeschriebene Liste hilft, wenn du an deine gespeicherten Kontakte nicht herankommst (BBK). Dazu gehören die Nummern von Schule und Betreuung, Arbeitgeber, Nachbarn und Angehörigen, die Pflege brauchen (BABS). Eine Kopie in jedes Portemonnaie und jedes Notgepäck.
- **Erreichbar bleiben:** Wenn eine Krise droht, das Handy auch nachts empfangsbereit lassen (BBK), Powerbank geladen.
- **Kurze Nachrichten vereinbaren:** etwa „Bin okay. Treffpunkt 2. 14 Uhr." – wer, wo, wann.
- **Gesehen und gehört werden:** Bist du eingeschlossen, blinkt dein Handy unter Signal SOS mit der Lampe oder gibt einen Pfeifton – ohne Netz.

Notgepäck und Dokumente

Muss es schnell gehen, bleibt keine Zeit zum Überlegen. Das BBK rät, nicht mehr mitzunehmen, als in **einen Rucksack pro Person** passt – ein Rucksack lässt beide Hände frei. Er soll euch über die ersten Tage bringen, etwa in einer Notunterkunft oder bei Bekannten, denn es kann dauern, bis ihr zurückdürft.

Hinein gehören laut BBK unter anderem: warme Kleidung, Regenschutz und feste Schuhe, Wechselkleidung, wichtige Dokumente, eine geladene Powerbank, Erste-Hilfe-Material, persönliche Medikamente und Hygieneartikel, haltbare Lebensmittel, eine wiederbefüllbare Trinkflasche, Bargeld, Taschenlampe und ein Radio mit Batterien oder Kurbel. **Im Notfall dazu:** Ausweis oder Pass, Geld und Karten, Gesundheitskarte, Impfpass, Schlüssel und das Handy.



Brille, Hörgerät, Babysachen nicht vergessen

Was mitkommt: Notgepäck, einer pro Person; Dokumente in der Mappe mit Ausweis; Medikamente mit Medikamentenplan; Handy mit Ladekabel und Powerbank; Schlüssel, Bargeld und Karten; Haustiere mit Transportbox, Futter und Leine. Brille, Hörgerät und Babysachen nicht vergessen.

Eine gute Prüffrage aus der Schweiz: **Habt ihr das Wichtigste innerhalb einer halben Stunde gepackt?** Wenn nicht, liegt es noch nicht griffbereit. Was in welchem Rucksack steckt, hakst du unter Rucksack ab; mehr im Guide Notgepäck.

Dokumente gehören gesammelt in eine Mappe, am besten in einem feuerfesten oder wasserdichten Behälter, dazu eine digitale Kopie (BBK). Duplikate kannst du bei Verwandten hinterlegen, und alle im Haushalt sollten wissen, wo die Mappe liegt (BBK 2018). Mehr im Guide Dokumentenmappe.

Wo ist was zu Hause

Jeder im Haushalt sollte wissen, wo Haupthahn, Sicherungskasten und Gas-Absperrhahn sind und wie man sie bedient – das steht so auch im Familienplan der kanadischen Regierung. Trag es unter Wo ist was ein, am besten mit Foto. Ob du die Haupthähne beim Verlassen tatsächlich zudrehst, entscheiden im Ernstfall die Anweisungen der Behörden.

Varianten für euren Haushalt

Wohnung im Mehrfamilienhaus

- Kein Aufzug bei Brand oder Evakuierung – plant den Weg übers Treppenhaus (BBK 2018, Kanada).
- Wisst, wer im Haus Hilfe braucht, und sprecht vorher mit diesen Menschen über ihre Bedürfnisse (Nürnberg, BABS). Siehe Guide Nachbarschaftshilfe.
- Bei Hochwassergefahr das Auto rechtzeitig aus der Tiefgarage fahren – sie kann zur Todesfalle werden (BBK 2018).

Haus

- Droht Hochwasser, den Strom für gefährdete Räume frühzeitig abschalten (BBK) – auch wenn ihr noch nicht geht.
- Bei Hochwasser nie in den Keller (BBK); Auto aus gefährdeten Garagen fahren (BBK 2018).
- Wichtige Dokumente außerhalb des Hochwasser-Gefahrenbereichs aufbewahren (BBK).

Mit Kindern

- **Notfallplan von Schule oder Kita erfragen:** Wie läuft dort eine Räumung, wohin werden die Kinder gebracht? (Kanada, FEMA)
- **Zwei Personen bestimmen,** die die Kinder abholen dürfen, wenn ihr es nicht schafft, und sie dort hinterlegen (Kanada).
- **Kinder einbeziehen:** ehrlich erklären, worum es geht, den Plan gemeinsam machen, Name, Adresse und eine Telefonnummer lernen (Kanada). Sorgen von Kindern ernst nehmen (BBK). Mehr im Guide Kinder in Krisen.
- **Ausweis fürs Kind:** ein Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift (BBK).
- **Ins Gepäck:** Babynahrung, Windeln, Kuscheltier, Bücher oder ein Spiel (Köln, Hameln, Hannover).

Mit Haustieren

- **Mitnehmen, wenn ihr evakuiert werdet** – das nennt die kanadische Regierung den wichtigsten Schritt. Während einer Evakuierung dürft ihr nicht zurück, um Tiere zu versorgen (Nürnberg), und Tiere sollen nicht eingeschlossen zu Hause bleiben (BABS).
- **Unterkunft vorher klären:** bei Verwandten, Freunden, in einer Tierpension (Kanada, BABS). In Notunterkünften sind Haustiere oft nicht erlaubt, außer Blinden-, Therapie- und Assistenzhunden (Köln); manche Städte lassen Tiere in Transportboxen zu (Hameln).
- **Bereithalten:** Transportbox oder Leine, Futter, Wasser und Kotbeutel (Hameln).
- **Kurze, geplante Räumung:** Bei einer Bombenentschärfung dürfen Tiere manchmal mit Futter und Wasser in der Wohnung bleiben (Wiesbaden, Hameln) – das sagt dann die Stadt. Muss ein

Tier zurückbleiben, Futter und Wasser bereitstellen und die Räume kennzeichnen, in denen es ist (BABS).

- Mehr im Guide Pflegebedürftige und Haustiere.

Mit Pflegebedarf oder Behinderung

- **Überlegen, was ihr braucht, wenn ihr schnell das Haus verlassen müsst** (BBK): Mobilitätshilfen, Brille oder Hörgerät, Ersatz-Akkus und Ladegeräte, Medikamentenplan und -vorrat, Notfallkontakte, Notfallausweis; bei einem Assistenztier Futter und Wasser.
- **Fluchtwege kennen** – und wenn ihr sie nicht selbst nutzen könnt: Wer unterstützt euch, und wie? (BBK) Wer allein lebt, verabredet mit jemandem, dass er im Ernstfall nachschaut und beim Verlassen hilft (Kanada).
- **Medikamente:** nach Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt möglichst einen Vorrat für etwa zwei Wochen (Kanada).
- **Bei angeordneten Evakuierungen organisieren Städte Hilfe und Transport.** In Nürnberg melden sich Betroffene oder Angehörige beim Bürgertelefon und informieren den Pflegedienst; in Köln wartet man in der Wohnung, bis der Ordnungsdienst klingelt, und sagt, dass man Hilfe und Transport braucht.
- **Mit Einsatzkräften verständigen:** Stift und Papier helfen; ein Notfallausweis zeigt, wie man mit dir kommunizieren kann (BBK).

Ohne Auto

- Bei geplanten Räumungen fahren oft **kostenlose Shuttlebusse** zur Notunterkunft, in Hameln barrierefrei für Rollstuhl, Rollator

und Kinderwagen. Man darf das Gebiet auch zu Fuß, mit dem Rad oder mit Bus und Bahn verlassen (Nürnberg).

- Aufschreiben, mit welchen Bussen und Bahnen ihr euer Ziel erreicht (Hannover).
- Mit Kollegen, Nachbarn und Bekannten **Fahrgemeinschaften** absprechen – für euch und eure Kinder (BABS).

Mit Auto

- Bei einer Räumung **außerhalb der Sperrzone** parken (Hameln) oder an einem sicheren Ort (Hannover).
- **Nie durch überflutete Straßen fahren** (BBK 2018), Unterführungen meiden (BBK).

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Notgepäck", BBK „Empfehlungen bei Hochwasser" (2024), BBK „Disasters Alarm" (12/2018), BABS Notfallplan (10/2022), Government of Canada (9/2025), ReadyWisconsin, FEMA Family Communication Plan, Stadt Köln, Stadt Nürnberg (9/2026), Hannover.de (1/2025), Stadt Hameln (4/2026), Landeshauptstadt Wiesbaden.

IM ERNSTFALL

Den Kurzablauf hat der Notfall-Modus: Notfall – Evakuierung.

Wenn die Aufforderung kommt: Wohnung verlassen

Meist bleibt bei einer angeordneten Evakuierung etwas Zeit – manchmal Stunden, manchmal Minuten. Was eure Stadt oder die Einsatzkräfte vor Ort sagen, geht immer vor.

1. **Anweisungen hören:** Radio, Warn-App, Durchsagen, Internetseite der Stadt. Bis wann müsst ihr draußen sein, wo ist die Notunterkunft, gibt es ein Bürgertelefon?
2. **Notgepäck, Dokumente, Medikamente** nehmen – dazu Handy mit Ladekabel und Powerbank, Schlüssel, Geld, Brille.
3. **Herd, Ofen, Bügeleisen und andere Elektro- und Gasgeräte ausschalten, Kerzen und offene Flammen löschen** (Hameln, Wiesbaden, BABS). Auch Licht, Bewegungsmelder und Zeitschaltuhren aus – sonst denken Einsatzkräfte bei der Kontrolle, es sei noch jemand im Haus (Hameln). Wenn Zeit ist, Stecker ziehen (Wisconsin).
4. **Wasserhähne zudrehen** (Hameln, Wiesbaden, Hannover).
5. **Gas und Strom am Haupthahn nur nach Anweisung.** Die Behörden sagen, ob du Versorgungsleitungen abstellen oder angeschlossen lassen sollst (Kanada). In Wiesbaden etwa bleiben Strom und Gas bei Bombenentschärfungen in der Regel an; andere Merkblätter raten, Gas zuzudrehen (BABS) oder Gas, Strom und Wasser ganz abzustellen (Hannover). **Droht Hochwasser,** schalte den Strom für gefährdete Räume frühzeitig ab (BBK).
6. **Fenster und Türen schließen, abschließen** (Nürnberg, Köln, Wiesbaden) – außer die Behörden sagen etwas anderes. In Hameln sollten die Fenster etwa wegen einer möglichen Sprengung gekippt werden.
7. **Haustiere mitnehmen** – mit Box, Leine und Futter.
8. **Nachbarn Bescheid geben:** Wissen alle davon? Braucht jemand Hilfe, weil er alt, krank oder gehbehindert ist? (Hannover, BABS)
9. **Kontaktperson informieren:** kurze SMS – wohin ihr geht, mit wem. Auch der Familie sagen, dass ihr nicht zu Hause seid

(Hannover).

10. **Losgehen:** Auto aus der Sperrzone fahren oder zu Fuß, mit Rad oder Shuttlebus. Absperrungen und Anweisungen der Einsatzkräfte beachten.



Wohnung verlassen in sieben Schritten: 1. Anweisungen hören über Radio und Warn-App. 2. Notgepäck, Papiere und Medikamente nehmen. 3. Herd und Geräte aus, Kerzen löschen. 4. Wasserhähne zu, Gas nur nach Anweisung. 5. Fenster und Türen zu, abschließen. 6. Haustiere mit, Nachbarn Bescheid geben. 7. SMS an die Kontaktperson: wohin und mit wem.

Diese Liste steht auch im Familienplan unter „Vor dem Verlassen der Wohnung“. Passt sie an eure Wohnung an – zum Beispiel „Katze in die Box“ oder „Rollator aus dem Keller“.

Wenn es sofort gehen muss: Brand oder Gas im Haus

Dann gibt es keine Liste, nur das Nötigste (BBK):

1. Den Raum verlassen, in dem es brennt, wenn du nicht gefahrlos löschen kannst. Wenn möglich Fenster schließen und die Tür hinter dir zuziehen – so bekommt das Feuer weniger Sauerstoff und der Rauch bleibt aus dem Flur.
2. Alle im Haushalt warnen und mitnehmen.
3. Das Gebäude verlassen – **nie durch verrauchte Räume oder Treppenhäuser.** Schon wenige Atemzüge Brandrauch sind lebensgefährlich. Ist der Weg verraucht, mach dich am Fenster bemerkbar.
4. **112 rufen** und die Nachbarn warnen.
5. **Am Treffpunkt 1 durchzählen:** Fehlt jemand, sag es sofort der Feuerwehr (BBK 2018).

Bei einem Brand schließt du die Türen, schließt sie aber **nicht ab** – das erleichtert der Feuerwehr die Suche (BBK 2018). Immer gilt: Bring dich selbst nicht in Gefahr (BBK). Mehr im Guide Brand in der Wohnung.

Wenn ihr getrennt seid

1. **Informieren:** Radio oder Warn-App. Ist euer Viertel gesperrt, geht nicht nach Hause – das Gebiet darf nach Beginn der Evakuierung nicht mehr betreten werden (Nürnberg).
2. **Kurze SMS an die Kontaktperson:** wer, wo, wohin.
3. **Zum vereinbarten Treffpunkt:** Treffpunkt 1, wenn das Haus erreichbar ist; sonst Treffpunkt 2; wird der Ort geräumt, Treffpunkt 3 oder direkt zum Ziel.

4. **Kinder in Schule oder Kita:** Es gilt der Notfallplan der Einrichtung. Abholen dürfen die Personen, die ihr dort hinterlegt habt (Kanada).
5. **Geht das Netz nicht,** gilt der Plan auf Papier. Niemand muss erreichbar sein, damit alle wissen, wohin.

Unterwegs

- **Anweisungen und Absperrungen der Einsatzkräfte beachten** (BBK).
- **Bei Hochwasser** überflutete Straßen, Uferbereiche, Unterführungen und Tiefgaragen meiden (BBK).
- **Anderen helfen, ohne dich selbst in Gefahr zu bringen;** Kinder und ältere Menschen zuerst in Sicherheit bringen (BBK).
- **110 und 112 nur im Notfall** – für Fragen gibt es meist ein Bürgertelefon (Hameln, Köln). Funktionieren die Notrufnummern nicht, geh zur nächsten Polizeiwache oder ins Krankenhaus (BBK).

In der Notunterkunft oder Betreuungsstelle

Wer nicht bei Verwandten oder Freunden unterkommt, kann in eine Anlauf- oder Betreuungsstelle der Stadt gehen, oft eine Schule oder Halle. Wo sie ist, gibt die Stadt bekannt (Köln, Hannover).

- **Was dich erwartet:** Schutz vor Wetter, Sitzgelegenheiten, möglichst einfache Schlafplätze, Toiletten, Getränke und Snacks, bei längeren Einsätzen eine warme Mahlzeit – und Ansprechpersonen, meist von Hilfsorganisationen (Köln, Nürnberg, Hameln).

- **Was nicht:** Die Grundversorgung ist eingeschränkt; versorg dich möglichst selbst (Nürnberg). Eine Decke oder ein Schlafsack hilft (Hannover).
- **Vergessene Medikamente?** Frag die Helfenden vor Ort (Köln).
- **Kontaktperson informieren,** wo du bist.
- **Auf dich achten:** Angst und Unsicherheit sind in so einer Lage normal. Es hilft, mit anderen zu reden, kleine Routinen beizubehalten, genug zu trinken, zu essen und zu schlafen und nur so viele Nachrichten zu lesen wie nötig (BBK). Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar, kostenlos und auf Wunsch anonym: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Mehr im Guide Stress und Angst in Krisen.

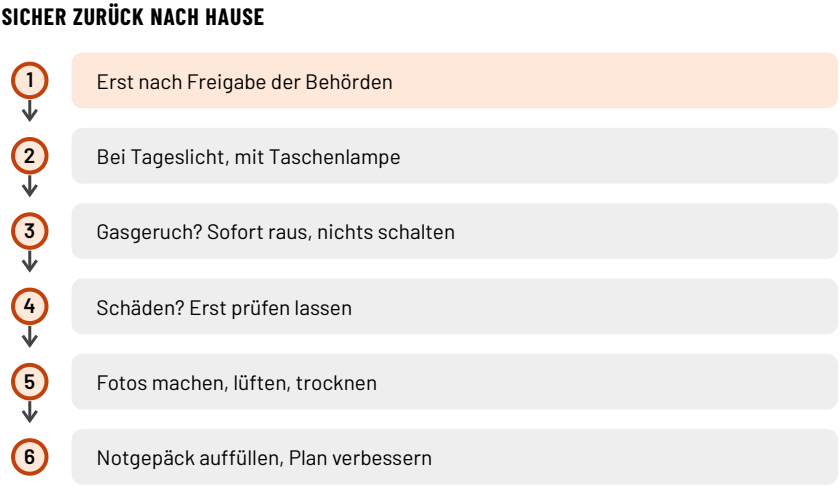
Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Empfehlungen bei Hochwasser" (2024), BBK „Disasters Alarm" (12/2018), BABS Notfallplan (10/2022), Government of Canada (9/2025), ReadyWisconsin, Stadt Köln, Stadt Nürnberg (9/2026), Hannover.de (1/2025), Stadt Hameln (4/2026), Landeshauptstadt Wiesbaden.

DANACH

Zurück nach Hause

- **Erst nach der Freigabe.** Zurück ins Gebiet dürft ihr erst, wenn die Behörden es freigeben (Nürnberg, Hameln, Hannover). Das wird über Lautsprecherdurchsagen, Medien und die Internetseite der Stadt bekannt gegeben (Wiesbaden). Plant Zeit ein: In Hameln sollten Anwohner 2026 vorsichtshalber erst am Abend mit der Rückkehr rechnen.
- **Bei Tageslicht zurückkehren,** Taschenlampe statt Kerze (CDC).

- **Gasgeruch?** Sofort wieder raus. Kein Licht, kein Schalter, nichts, was Funken macht. Wenn es gefahrlos geht, Haupthahn zu und Fenster auf. Den Störungsdienst oder die Feuerwehr verständigen und erst wieder hinein, wenn sie es erlauben (CDC).
- **Sichtbare Schäden am Gebäude?** Erst hineingehen, wenn eine Fachperson es geprüft hat (CDC).
- **Nach Hochwasser:** Strom nie schalten, während du im Wasser stehst; die Elektrik vor dem Wiedereinschalten von einer Fachkraft prüfen lassen (CDC). Auch beschädigte Bausubstanz und Heizöltanks prüfen lassen; treten gefährliche Stoffe aus, sofort die Feuerwehr rufen (BBK).
- **Lüften:** War das Haus mehrere Tage zu, Fenster und Türen öffnen und mindestens 30 Minuten lüften, bevor ihr länger bleibt (CDC). Feuchte Räume schnell trocknen, damit kein Schimmel entsteht (BBK).
- **Schäden dokumentieren:** Fotos machen, bevor ihr aufräumt – das hilft bei der Versicherung (BBK).
- **Kühlschrank und Gefriertruhe:** War der Strom weg, die Lebensmittel prüfen – siehe Guide Stromausfall.



Sicher zurück nach Hause: 1. erst nach Freigabe der Behörden, 2. bei Tageslicht mit Taschenlampe, 3. bei Gasgeruch sofort raus und nichts schalten, 4. bei Schäden erst prüfen lassen, 5. Fotos machen, lüften, trocknen, 6. Notgepäck auffüllen und Plan verbessern.

Auffüllen und verbessern

1. **Notgepäck auffüllen:** Wasser, Proviant, Medikamente, Batterien nachkaufen, Powerbank laden.
2. **Zusammensetzen, solange alles frisch ist:** Was hat geklappt, was hat gefehlt, wo hat es gehakt?
3. **Plan anpassen:** neue Treffpunkte, Nummern, eine bessere Route? Im Familienplan ändern, per QR-Code neu verteilen und den Ausdruck im Notgepäck austauschen.

Und dann: **einmal im Jahr** den Plan gemeinsam durchgehen (FEMA) und zwischendurch üben – die Übung schlägt etwa alle sechs Monate eine Runde vor, von „Evakuierung in 10 Minuten“ bis zur Übung „Treffpunkt“, bei der alle ohne Handy zum vereinbarten Ort finden.

Quellen für diesen Abschnitt: CDC „Reentering Your Flooded Home" (8/2026), BBK „Empfehlungen bei Hochwasser" (2024), Stadt Nürnberg (9/2026), Stadt Hameln (4/2026), Hannover.de (1/2025), Landeshauptstadt Wiesbaden, FEMA Family Communication Plan.

HÄUFIGE FEHLER

- **Abwarten, ob es „wirklich so schlimm" wird,** obwohl die Behörden zur Evakuierung auffordern.
- **Nur einen Treffpunkt haben** – und der liegt im gesperrten Gebiet.
- **Sich nur aufs Handy verlassen:** keine Nummern auf Papier, keine Offline-Karte, kein ausgedruckter Plan.
- **Alle rufen sich gegenseitig an,** statt eine SMS an die Kontaktperson außerhalb zu schreiben.
- **Den Aufzug nehmen** bei Brand oder Evakuierung.
- **Durch verrauchte Treppenhäuser oder überflutete Straßen** gehen oder fahren.
- **Notgepäck erst packen, wenn es klingelt** – und dann Medikamente, Brille oder Ladekabel vergessen.
- **Die Schule nicht fragen,** wie sie im Ernstfall vorgeht und wem sie die Kinder mitgibt.
- **Haustiere eingeschlossen zurücklassen,** ohne dass die Stadt das vorsieht.
- **Gas und Strom auf eigene Faust abstellen** – oder eine Anweisung dazu überhören.
- **Nachbarn vergessen,** die allein nicht rauskommen.

- **Zu früh zurückgehen,** bevor das Gebiet freigegeben ist.

CHECKLISTE

- [ ] Treffpunkt 1 direkt am Haus, auf eurer Straßenseite
- [ ] Treffpunkt 2 im Viertel, zu Fuß erreichbar
- [ ] Treffpunkt 3 außerhalb des Ortes
- [ ] Hauptziel und Ausweichziel abgesprochen (auch: Haustiere erlaubt?)
- [ ] Zwei Routen pro Ziel, in unterschiedliche Richtungen, eine zu Fuß
- [ ] Routen auf einer Papierkarte markiert, einmal abgelaufen oder abgefahren
- [ ] Offline-Karte der Region geladen, Treffpunkte auf der Karte
- [ ] Kontaktperson außerhalb der Region gefragt und eingetragen
- [ ] Telefonnummern auf Papier, in jedem Portemonnaie und Notgepäck
- [ ] Notfallplan von Schule oder Kita erfragt, zwei Abholpersonen hinterlegt
- [ ] Kinder kennen Treffpunkte, Name, Adresse und eine Telefonnummer
- [ ] Ein Rucksack Notgepäck pro Person, in einer halben Stunde startklar
- [ ] Dokumentenmappe griffbereit, digitale Kopie gesichert
- [ ] Medikamentenplan und Medikamentenvorrat
- [ ] Haustiere: Transportbox, Leine, Futter, Unterkunft geklärt
- [ ] Hilfebedarf geklärt: Wer hilft wem beim Verlassen des Hauses?

- [ ] Haupthahn, Sicherungskasten, Gas-Absperrhahn unter „Wo ist was“ eingetragen
- [ ] Notfalltreffpunkt der Gemeinde bekannt
- [ ] Warn-App installiert, Radio mit Batterien oder Kurbel
- [ ] Plan ausgedruckt, per QR-Code an alle Handys im Haushalt verteilt
- [ ] Evakuierungs- und Treffpunkt-Übung gemacht, nächster Termin eingetragen

QUELLEN

Alle Links geprüft am 5. November 2026.

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Vorsorgen für Krisen und Katastrophen – Ratgeber mit Checkliste (Stand 11/2025, 2. Auflage), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/BBK-Vorsorgen-fuer-Krisen-und-Katastrophen.pdf?__blob=publicationFile&v=44
- BBK: Notgepäck (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/So-koennen-Sie-sich-vorbereiten/Notgepaeck/notgepaeck_node.html
- BBK: Empfehlungen bei Hochwasser – Bürgerinformation (2024), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Risikomanagement/flyer-hochwasser.pdf?__blob=publicationFile

- BBK: Disasters Alarm – Guide for Emergency Preparedness and Correct Action (englische Ausgabe des früheren Ratgebers, 6. Auflage, 12/2018), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/fileadmin/SITE_MASTER/content/Dokumente/ratgeber-englisch-disasters-alarm-3.pdf
- Bundesamt für Bevölkerungsschutz der Schweiz (BABS): Notfallplan (Alertswiss, Stand 10/2022), https://alert.swiss/content/dam/alertswiss-internet/de/notfallplan/Emergency%20plan_A4_DE.pdf
- Innenministerium Baden-Württemberg: Notfalltreffpunkte für die Bevölkerung in Baden-Württemberg (Pressemitteilung, 14.9.2022), https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/presse/pressemitteilung/pid/notfalltreffpunkte-fuer-die-bevoelkerung-in-baden-wuerttemberg-1
- Bezirksamt Treptow-Köpenick von Berlin: Wie verhalte ich mich bei einer Evakuierung? (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.berlin.de/ba-treptow-koepenick/service/bevoelkerungsschutz/artikel.1585574.php
- Stadt Köln: Was muss ich im Fall einer Evakuierung beachten? (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/sicherheit-ordnung/kampfmittelangelegenheiten/was-muss-ich-im-fall-einer-evakuierung-beachten
- Stadt Nürnberg: Evakuierung (Webseite, Stand 11.9.2026), https://www.nuernberg.de/internet/stadtportal/evakuierung.html
- Landeshauptstadt Hannover (Hannover.de, Leichte Sprache): Was passiert bei einer Evakuierung? (Stand 16.1.2025), https://www.hannover.de/Leichte-Sprache/Hilfe-und-

Tipps/Notf%C3%A4lle-und-Katastrophen-Hilfe-und-Tipps/Was-passiert-bei-einer-Evakuierung

- Stadt Hameln: Wichtige Informationen für Anwohnerinnen und Anwohner – Evakuierung am 26. April 2026 (Flyer, 4/2026), https://www.hameln.de/fileadmin/media/Dokumente/Stab_AE/Deutsch_Flyer_Anwohner_Blindgaenger-Entschaerfung_1500_Meter_neu_online.pdf
- Landeshauptstadt Wiesbaden: Evakuierung und Bombenentschärfung – Antworten auf häufige Fragen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.wiesbaden.de/leben-in-wiesbaden/feuerwehr-notfaelle/einsatz-praevention/evakuierung-und-bombenentschaerfung
- Government of Canada: Make an Emergency Plan (Stand 12.9.2025), https://www.canada.ca/en/services/policing/emergencies/preparedness/get-prepared/make-plan.html
- Government of Canada: Form – Make an emergency plan (Stand 12.9.2025), https://www.canada.ca/en/services/policing/emergencies/preparedness/get-prepared/make-plan/emergency-plan-form.html
- ReadyWisconsin (Wisconsin Emergency Management): Planning for Families (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://readywisconsin.wi.gov/planning-for-families/
- Federal Emergency Management Agency (FEMA) / Ready: Family Communication Plan (Vorlage, ohne Datum; bereitgestellt vom New Jersey Office of Emergency Management), https://www.nj.gov/njoem/plan-prepare/pdf/FEMA_family_communication_plan.pdf

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Safety Guidelines – Reentering Your Flooded Home (aktualisiert 24.8.2026), https://www.cdc.gov/floods/safety/reentering-your-flooded-home-safety.html

KAPITEL 6

ERSTE HILFE UND HAUSAPOTHEKE

Was du im Notfall tust – Prüfen, Rufen, Drücken, stabile Seitenlage, starke Blutungen, Verbrennungen, Schock – und was in die Hausapotheke gehört. Ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs.

Stand: 5.11.2026

In einer Krise sind Rettungsdienst, Arztpraxen und Apotheken stark belastet oder vorübergehend gar nicht erreichbar. Dann kommt es auf das an, was du selbst kannst und im Haus hast: ein paar Handgriffe, die Leben retten, und eine gut sortierte Hausapotheke. Beides lässt sich in kleinen Schritten lernen.

> **Ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs.** Dieser Guide fasst zusammen, was das Deutsche Rote Kreuz (DRK), der Deutsche Rat für Wiederbelebung (GRC) und das Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BBK) empfehlen. Handgriffe wie die Herzdruckmassage oder die stabile Seitenlage lernst du aber nur durch Üben – am besten in einem Kurs an einem einzigen Tag. Kurse in deiner Nähe findest du beim DRK, beim ASB, bei den Johannitern und bei den Maltesern.

AUF EINEN BLICK

- **Helfen kann jede und jeder.** Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand entscheiden die ersten drei bis fünf Minuten. Der GRC sagt es so: Alles, was man zum Lebenretten braucht, sind zwei Hände. Und das DRK beruhigt: Beim Notruf kannst du nichts falsch machen – die Leitstelle fragt alles, was sie braucht.
- **Prüfen – Rufen – Drücken:** Reagiert jemand nicht, rufst du sofort 112 an, stellst das Handy auf laut und folgst den Anweisungen. Atmet die Person nicht normal, drückst du sofort fest und schnell in der Mitte der Brust – 100- bis 120-mal pro Minute, 5 bis 6 Zentimeter tief.
- **Atmet sie normal**, kommt sie in die **stabile Seitenlage** – damit Erbrochenes und Blut abfließen können und die Zunge die Atemwege nicht verschließt.
- **Starke Blutung:** fest auf die Wunde drücken, dann einen Druckverband anlegen. **Verbrennung:** mit kühlem bis kaltem, nicht eisigem Wasser kühlen.
- **Hausapotheke:** Persönliche Medikamente für mindestens zehn Tage, dazu Verbandmaterial, Schmerz- und Fiebermittel und ein Fieberthermometer – kühl, trocken und für Kinder unerreichbar gelagert. Deine Medikamente, Allergien und Notfallkontakte gehören in den Notfallausweis.

KLEIN ANFANGEN

Du musst nicht alles auf einmal können. Nimm dir jeden Tag eine dieser kleinen Aufgaben vor – keine dauert länger als zehn Minuten, die meisten kosten nichts:

- **Einen Kurstermin suchen:** Schau bei DRK, ASB, Johannitern oder Maltesern nach, wann der nächste Erste-Hilfe-Kurs ist. Er dauert meist einen Tag. Liegt dein letzter Kurs nicht lange zurück, reicht oft eine Auffrischung.
- **Den Notfallausweis ausfüllen:** Trag im Notfallausweis für jede Person im Haushalt Medikamente, Allergien, Vorerkrankungen und Notfallkontakte ein. Ausdrucken und ins Portemonnaie stecken.
- **Die Hausapotheke durchsehen:** Alles herausnehmen, Abgelaufenes aussortieren, den Rest zurücklegen. Was fehlt, kommt auf die Einkaufsliste.
- **Den Verbandkasten finden:** Wo liegt er in der Wohnung, wo im Auto? Wissen alle im Haushalt, wo er ist? Einmal aufmachen und anschauen, was drin ist.
- **Nummern auf Papier:** 112 (Feuerwehr und Rettungsdienst), 110 (Polizei), 116 117 (ärztlicher Bereitschaftsdienst), die Nummer des Giftnotrufs für dein Bundesland und die deiner Hausarztpraxis. Den Zettel zur Hausapotheke legen.
- **Den Medikamentenvorrat klären:** Schreib auf, welche Medikamente du regelmäßig brauchst und wie lange dein Vorrat reicht. Das BBK hält einen Vorrat für mindestens zehn Tage für sinnvoll – sprich mit deiner Arztpraxis, wie du ihn aufbaust, und trag die Haltbarkeit im Vorrat ein.
- **Die stabile Seitenlage einmal durchgehen:** mit jemandem aus dem Haushalt, Schritt für Schritt nach der Abbildung unten. Ganz langsam – es geht nur darum, die Reihenfolge einmal gesehen zu haben.

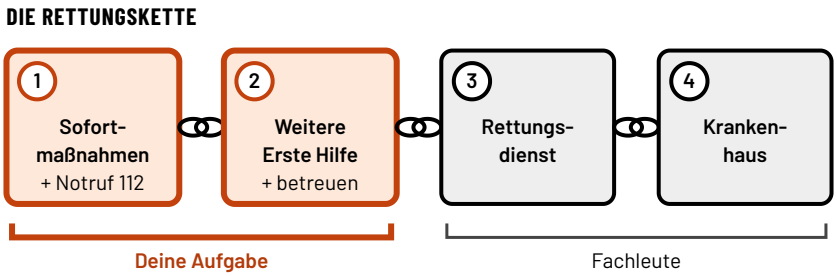
VERSTEHEN

Warum die ersten Minuten zählen

Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand pumpt das Herz kein Blut mehr. Ursachen können ein Herzinfarkt sein, Sauerstoffmangel (etwa durch Atemstillstand oder Vergiftung), ein Stromunfall oder starker Blutverlust (DRK). Die europäischen Leitlinien 2025 stellen deshalb die **ersten drei bis fünf Minuten** in den Mittelpunkt: Viele Menschen wissen nicht, dass man nicht auf den Rettungsdienst warten darf (GRC). Mit einer Herzdruckmassage pumpst du von außen Blut durch den Körper, bis Profis übernehmen. Sie ist für das Überleben das mit Abstand Wichtigste (DRK 2026).

Die Rettungskette

Das DRK beschreibt die Hilfe als Kette aus vier Gliedern: **Sofortmaßnahmen**, **weitere Maßnahmen**, **Rettungsdienst** und **Krankenhaus**. Die ersten beiden Glieder sind die Aufgabe von Menschen wie dir: das Nötige tun, bis Fachleute da sind – und diese so schnell wie möglich rufen. „Jede Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied", schreibt das DRK. Laut GRC sind gerade die ersten Glieder entscheidend.



Jede Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied.

Rettungskette mit vier Gliedern: 1. Sofortmaßnahmen und Notruf durch Ersthelfende, 2. weitere Erste Hilfe bis der Rettungsdienst kommt, 3. Rettungsdienst, 4. Krankenhaus. Die ersten beiden Glieder sind deine Aufgabe.

Bewusstlos – warum das gefährlich ist

Wer bewusstlos ist, reagiert nicht auf deutliches Ansprechen und vorsichtiges Rütteln an den Schultern, die Muskeln sind erschlafft. Das DRK nennt das akute Lebensgefahr: Die Schutzreflexe fehlen, und die Zunge kann die Atemwege verschließen. Deshalb gibt es die **stabile Seitenlage**: Der Mund ist der tiefste Punkt, Erbrochenes und Blut können abfließen, der überstreckte Kopf hält die Atemwege frei.

Normale und nicht normale Atmung

Atmet eine bewusstlose Person nicht normal, gehst du von einem Kreislaufstillstand aus. Das DRK sagt ausdrücklich: **Unklare oder schnappende Atmung wird wie keine Atmung behandelt.** Bei Zweifeln gehst du ebenfalls von einem Kreislaufstillstand aus (DRK). Wenn du dir nicht sicher bist, hilft dir die Leitstelle am Telefon weiter.

Was die Leitlinien 2025 geändert haben

Die Leitlinien zur Wiederbelebung werden alle fünf Jahre erneuert, zuletzt im Oktober 2025 durch den European Resuscitation Council (ERC). Der GRC hat sie übersetzt. Für Laien ist vor allem wichtig, dass die Herzdruckmassage **noch früher** beginnt. Das DRK rät deshalb seit April 2026, diese Punkte schon jetzt umzusetzen:

- **Sofort anrufen**, wenn jemand nicht reagiert – die Atmung prüfst du dann mit Unterstützung der Leitstelle.
- **Handy auf laut** stellen, damit du die Hände frei hast und den Anweisungen folgen kannst.
- **Den Oberkörper musst du nicht freimachen.** Nur wenn du das Brustbein durch die Kleidung nicht spürst, schiebst du sie beiseite.
- **Im Bett bleiben:** Liegt die Person im Bett, ziehst du sie nicht auf den Boden. Beginn gleich dort und drück tiefer, um die weiche Matratze auszugleichen.
- **Zu zweit abwechseln:** Seid ihr mindestens zu zweit, wechselt ihr euch alle ein bis zwei Minuten ab. Wer übrig ist, holt einen Defibrillator.

Die Kursunterlagen der Hilfsorganisationen werden gerade angepasst. Wenn du in einem Kurs etwas leicht anders lernst, ist das kein Widerspruch: Folge im Ernstfall einfach den Anweisungen der Leitstelle.

In der Krise: wenn Hilfe länger braucht

Das BBK weist darauf hin, dass Rettungsdienst, Krankenhäuser und Apotheken in einer Krise vorübergehend nicht verfügbar sein können.

Mit einer Hausapotheke kannst du kleine Notfälle dann selbst bewältigen. Für echte Notfälle bleibt die **112** – kostenlos in ganz Deutschland und Europa, auch vom Handy (BBK). Für ärztliche Hilfe, die nicht lebensbedrohlich ist, gibt es den **ärztlichen Bereitschaftsdienst 116 117** (DRK, BBK). Bei Vergiftungen hilft der Giftnotruf deines Bundeslandes. Warum man bei einem Stromausfall die 112 nur im echten Notfall wählen sollte, steht im Guide Stromausfall.

Quellen für diesen Abschnitt: GRC-Pressemitteilung (22.10.2025), DRK-Rundschreiben „Leitlinien zur Reanimation" (24.11.2025 und 27.4.2026), DRK „Rettungskette", „Bewusstlosigkeit", „Stabile Seitenlage", „Herzdruckmassage", „Notruf 112", BBK-Ratgeber (11/2025).

VORBEREITEN

Einen Kurs machen

Ein Erste-Hilfe-Kurs ist die beste Vorsorge in diesem Guide. Beim DRK dauert der Grundkurs einen Tag (9 Unterrichtseinheiten) und braucht keine Vorkenntnisse. Du lernst Eigenschutz und das Absichern einer Unfallstelle, Wundversorgung, Hilfe bei Knochenbrüchen, Verbrennungen, Hitze- und Kälteschäden, Vergiftungen – und vor allem die stabile Seitenlage und die Wiederbelebung, mit vielen praktischen Übungen.

- **Wo:** DRK, ASB, Johanniter und Malteser bieten Kurse an, meist mit Suche nach Postleitzahl oder Ort (Links oben).
- **Wie oft:** Die Johanniter empfehlen, die Kenntnisse spätestens alle zwei bis drei Jahre aufzufrischen. Das BBK sagt schlicht: Liegt dein letzter Kurs schon länger zurück, frisch ihn auf.

- **Kurz und modular:** Beim DRK gibt es „Fit in Erster Hilfe“ in einzelnen 90-Minuten-Modulen – für alle, deren Kurs länger her ist.
- **Speziell:** Kurse für Erste Hilfe am Kind, für Seniorinnen und Senioren und – beim ASB – Erste Hilfe am Hund. Manche Organisationen bieten Kurse in Leichter Sprache oder Deutscher Gebärdensprache an, auch Kurse für blinde und sehbehinderte Menschen kannst du erfragen (BBK).
- **Kostenlos mit Selbstschutz-Inhalten:** Das BBK fördert bundesweit kostenlose Kurse „Erste Hilfe mit Selbstschutzinhalten“ – frag bei den Hilfsorganisationen vor Ort danach.
- **Zum Nachschauen:** Einfache Anleitungen zur Herzdruckmassage verlinkt das BBK auf wiederbelebung.de.

Was in die Hausapotheke gehört

Das BBK empfiehlt eine Hausapotheke nach deinem persönlichen Bedarf. Das ist die Liste aus der BBK-Checkliste – vieles davon hast du wahrscheinlich schon:

Medikamente

- Persönliche Medikamente (zum Beispiel ein Asthmaspray)
- Schmerzmittel und fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Durchfall, Erbrechen und Übelkeit
- Mittel gegen Erkältungsbeschwerden, abschwellende Nasentropfen oder Nasenspray
- Elektrolyte zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlust

Für Wunden und Verletzungen

- Wund- und Hautdesinfektionsmittel
- Pflaster und Verbandmaterial (Kompressen, Mullbinden)
- Verbandtuch für Brandwunden
- Einmalhandschuhe
- Kühlkompresse
- Pinzette und Schere
- Brand-, Wund- und Heilsalbe

Sonstiges

- Fieberthermometer
- Mittel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche
- Abschwellendes, kühlendes Gel für kleinere Sportverletzungen

Welche Mittel genau, besprichst du am besten in der Apotheke oder Arztpraxis. Ein **Verbandkasten** oder ein fertiges Erste-Hilfe-Set enthält das Verbandmaterial schon gesammelt – praktisch, wenn du nicht alles einzeln kaufen willst (BBK). Unter „Sonstiges" nennt das BBK außerdem eine **Atemschutzmaske** zum Schutz vor Viren, Bakterien und gefährlichen Stoffen in der Luft. Eine (Rettungs-)Decke zum Warmhalten erwähnt das DRK bei Unterkühlung.

HAUSAPOTHEKE

Medikamente	Wunden	Sonstiges
Eigene, für 10 Tage	Desinfektionsmittel	Fieberthermometer
Schmerzmittel	Pflaster, Binden	Gegen Sonnenbrand
Fiebersenkend	Kompressen	Gegen Insektenstiche
Gegen Durchfall	Brandwunden-Tuch	Kühlendes Gel
Gegen Übelkeit	Einmalhandschuhe	
Gegen Erkältung	Pinzette, Schere	
Nasenspray	Kühlkompresse	
Elektrolyte	Wund-, Brandsalbe	

Kühl, trocken, kindersicher – nicht im Bad

Hausapotheke nach BBK-Checkliste in drei Gruppen: Medikamente (persönliche Medikamente, Schmerz- und Fiebermittel, Mittel gegen Durchfall und Übelkeit, gegen Erkältung, Elektrolyte), Wundversorgung (Desinfektion, Pflaster und Binden, Brandwunden-Tuch, Einmalhandschuhe, Pinzette und Schere, Kühlkompresse) und Sonstiges (Fieberthermometer, Mittel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche, Gel für Sportverletzungen). Kühl, trocken, abschließbar, nicht im Bad.

Persönliche Medikamente: mindestens zehn Tage

Wer regelmäßig Medikamente braucht, sollte laut BBK einen **Vorrat für mindestens zehn Tage** haben – Haltbarkeit und Lagerung beachten. Wie du an diesen Vorrat kommst, klärst du mit deiner Arztpraxis und Apotheke. Dazu gehört ein **Medikamentenplan**: welches Mittel, wann, wie viel. Schreib ihn ab oder lass ihn dir ausdrucken.

Musst du das Haus verlassen, gehören persönliche Medikamente und Erste-Hilfe-Material ins Notgepäck. Gerade wenn du vorübergehend woanders unterkommst oder schlechter an ärztliche Versorgung

kommst, ist das besonders wichtig (BBK). Mehr dazu im Guide Notgepäck.

Richtig lagern und regelmäßig prüfen

- **Kindersicher:** abschließbar oder so hoch, dass Kinder nicht drankommen (BBK).
- **Kühl und trocken:** in einem Raum, der nicht stark geheizt wird. **Das Badezimmer ist der falsche Ort** (BBK).
- **Regelmäßig prüfen:** Was aufgebraucht ist, ersetzen. Abgelaufene Medikamente aussortieren – sie können an Wirkung verlieren oder schädlich werden. Laut BBK dürfen sie in den Hausmüll.
- **Ein fester Termin hilft**, zum Beispiel einmal im Jahr am bundesweiten Warntag im September. Trag die Haltbarkeit im Vorrat ein, dann wirst du erinnert.

Notfallausweis und Medikamentenliste

Rettungskräfte brauchen schnell wichtige Informationen. Im Notfallausweis können laut BBK Krankheiten, Allergien, Hilfsmittel und Notfallkontakte stehen – und auch, wie jemand am besten mit Einsatzkräften kommuniziert. In Bereitsein legst du ihn unter Notfallausweis an: für jede Person mit Medikamenten, Allergien, Vorerkrankungen, Implantaten und Notfallkontakten. Die Daten bleiben auf deinem Gerät. Druck den Ausweis aus und steck ihn ein – Papier funktioniert auch, wenn das Handy leer ist. Viele Smartphones können außerdem einen Notfallpass anzeigen, der auch bei gesperrtem Bildschirm zu öffnen ist (BBK).

Varianten für euren Haushalt

- **Mit Kindern:** Medikamente immer abschließen oder hoch lagern. Für Wiederbelebung bei Kindern gibt es eigene Regeln (siehe „Im Ernstfall") – am sichersten lernst du sie im Kurs „Erste Hilfe am Kind". Beim Kühlen von Verbrennungen ist bei Säuglingen und Kleinkindern Vorsicht geboten, weil sie schnell auskühlen (DRK). Wie man Kindern spielerisch die 112 beibringt, steht im Guide Kinder in Krisen.
- **Ältere und pflegebedürftige Menschen:** Das BBK rät zu einem Medikamentenplan mit Vorrat, Ersatz für Hilfsmittel wie Brille oder Hörgerät, Ersatzbatterien, einer Liste mit Notfallkontakten und einem Notfallausweis. Liegt jemand im Bett und braucht eine Wiederbelebung, wird im Bett gedrückt – nur tiefer (DRK 2026). Das DRK bietet einen eigenen Erste-Hilfe-Kurs für Seniorinnen und Senioren an. Mehr im Guide Pflegebedürftige und Haustiere.
- **Mit Hör- oder Sprechbehinderung:** Mit der offiziellen Notruf-App **nora** setzt du einen Notruf ab, ohne zu sprechen (BBK). Am besten jetzt einrichten, nicht erst im Notfall.
- **Mit Hund:** Der ASB bietet Kurse in Erster Hilfe am Hund an. Eigene Anleitungen für Tiere enthält dieser Guide nicht.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025, S. 8–9, 20–21, 33), BBK „Hausapotheke", BBK „Erste Hilfe und Notruf", DRK „Rotkreuzkurs Erste Hilfe", „Verbrennungen", „Erfrierungen und Unterkühlungen", DRK-Rundschreiben (27.4.2026), Johanniter „Erste Hilfe", ASB „Erste Hilfe", Malteser „Erste-Hilfe-Kurse".

IM ERNSTFALL

Zuerst: Ruhe, Überblick, Eigenschutz

1. **Lage erfassen:** Was ist passiert? Welche Gefahren drohen der Person – und dir? Denk zuerst an deine eigene Sicherheit, zum Beispiel an heranfahrende Autos oder ein Feuer, das sich ausbreitet (DRK).
2. **Absichern:** Wenn nötig, die Gefahrenstelle sichern. Bei einem Verkehrsunfall erst absichern, dann Verletzte aus dem Gefahrenbereich holen (BBK).
3. **Handschuhe:** Einmalhandschuhe aus dem Verbandkasten anziehen – das DRK nennt Schutzhandschuhe zum Beispiel bei Verbrennungen und Unterkühlung.
4. **Helfer einbinden:** Sind andere da, verteilt die Aufgaben: Eine Person ruft an, eine andere beginnt mit der Ersten Hilfe, eine dritte holt einen Defibrillator (BBK, DRK).

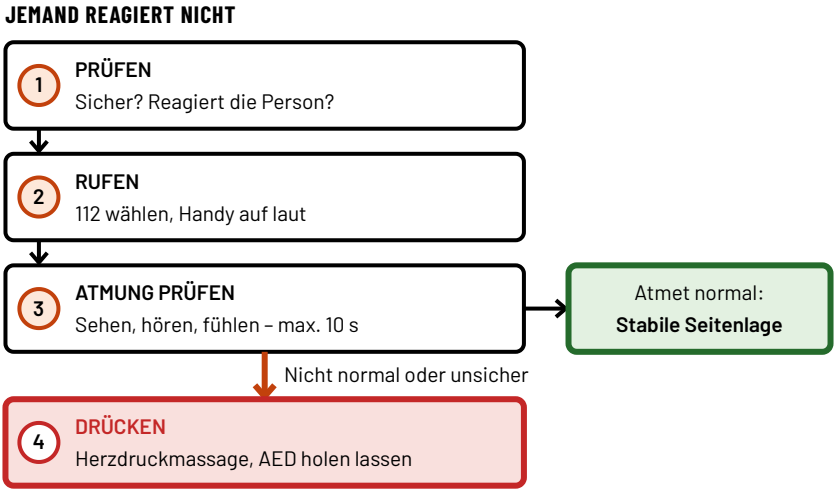
Jemand reagiert nicht: Prüfen – Rufen – Drücken

So lautet der Ablauf nach den Leitlinien 2025, wie ihn das DRK seit April 2026 empfiehlt:

1. **Prüfen:** Ist es sicher, sich zu nähern? Ist die Person bei Bewusstsein? Sprich sie laut an und rüttle vorsichtig an den Schultern.
2. **Rufen:** Reagiert sie nicht, laut um Hilfe rufen und **sofort 112 wählen** – oder wählen lassen. Handy auf laut stellen und den Anweisungen folgen.
3. **Atmung prüfen:** Kopf nach hinten neigen und das Kinn anheben. Dann sehen, hören, fühlen: Hebt und senkt sich der Brustkorb?

Hörst du Atemgeräusche? Spürst du einen Luftstrom an deiner Wange? Höchstens zehn Sekunden (DRK). Wenn du unsicher bist, hilft die Leitstelle.

4. **Atmet sie normal:** in die **stabile Seitenlage** bringen, zudecken, beruhigen, betreuen und immer wieder Bewusstsein und Atmung prüfen, bis der Rettungsdienst da ist.
5. **Atmet sie nicht normal – oder hast du Zweifel: Drücken.** Sofort mit der Herzdruckmassage beginnen. Unklare oder schnappende Atmung zählt als keine Atmung.



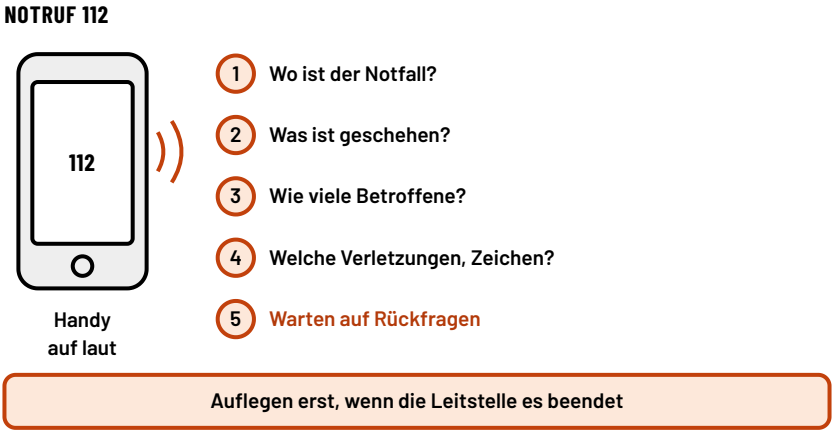
Ablauf, wenn jemand nicht reagiert: 1. Prüfen – sicher? reagiert die Person? 2. Rufen – 112 wählen, Handy auf laut. 3. Atmung prüfen, höchstens 10 Sekunden. Atmet sie normal: stabile Seitenlage. Atmet sie nicht normal oder bist du unsicher: 4. Drücken – Herzdruckmassage, AED holen lassen.

Der Notruf 112

Ruhig sprechen. Die Leitstelle fragt alles, was sie braucht – du musst dir nichts zurechtlegen. Das DRK nennt diese Fragen:

1. **Wo ist der Notfall(ort)?** So genau wie möglich: Ort, Straße, Hausnummer, Gebäude, Zufahrt, Stockwerk.
2. **Was ist geschehen?**
3. **Wie viele Betroffene** gibt es?
4. **Welche Verletzungen oder Krankheitszeichen** haben sie? Ist jemand bewusstlos, ist jemand in Lebensgefahr?
5. **Warten auf Rückfragen:** Leg erst auf, wenn die Leitstelle alle wichtigen Informationen hat und das Gespräch beendet.

Das BBK nennt außerdem: **Wer ruft an?** Die Leitstelle kann dich am Telefon durch die Erste Hilfe anleiten, auch durch eine Wiederbelebung (DRK). Die 112 ist in Deutschland und ganz Europa kostenlos, auch vom Handy. Ist die Stelle schwer zu finden, weist jemand den Rettungsdienst ein (BBK).



Notruf 112: Die Leitstelle fragt 1. Wo ist der Notfall? 2. Was ist geschehen? 3. Wie viele Betroffene? 4. Welche Verletzungen oder Zeichen? 5. Warten auf Rückfragen – erst auflegen, wenn die Leitstelle das Gespräch beendet. Handy auf laut stellen.

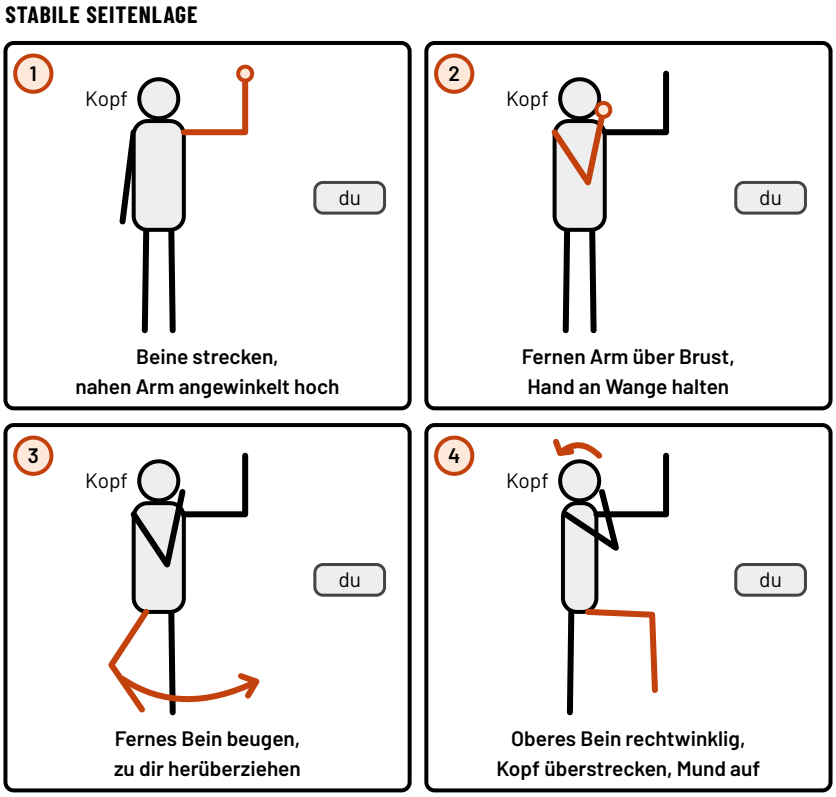
Die stabile Seitenlage

Für Menschen, die bewusstlos sind, aber normal atmen. So beschreibt es das DRK:

1. **Vorbereiten:** Knie dich seitlich neben die Person. Strecke ihre Beine. Leg den Arm, der dir näher ist, angewinkelt nach oben – die Handfläche zeigt nach oben.
2. **Fernen Arm über die Brust:** Greif den Arm, der von dir weg liegt, am Handgelenk. Führ ihn vor der Brust über Kreuz und leg den Handrücken an die Wange der Person. **Die Hand nicht loslassen.**
3. **Fernes Bein beugen und drehen:** Greif mit der anderen Hand den fernen Oberschenkel und beuge das Bein. Zieh die Person dann an diesem Bein zu dir herüber, auf die Seite.

4. **Ausrichten:** Leg das obere Bein so, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt. Überstrecke den Hals, damit die Atemwege frei sind, und öffne den Mund leicht. Richte die Hand an der Wange so aus, dass der Hals überstreckt bleibt.

Danach: zudecken, betreuen und weiter **Bewusstsein und Atmung prüfen**. Der Mund soll der tiefste Punkt bleiben. Atmet die Person nicht mehr normal, beginnst du sofort mit der Herzdruckmassage (DRK).

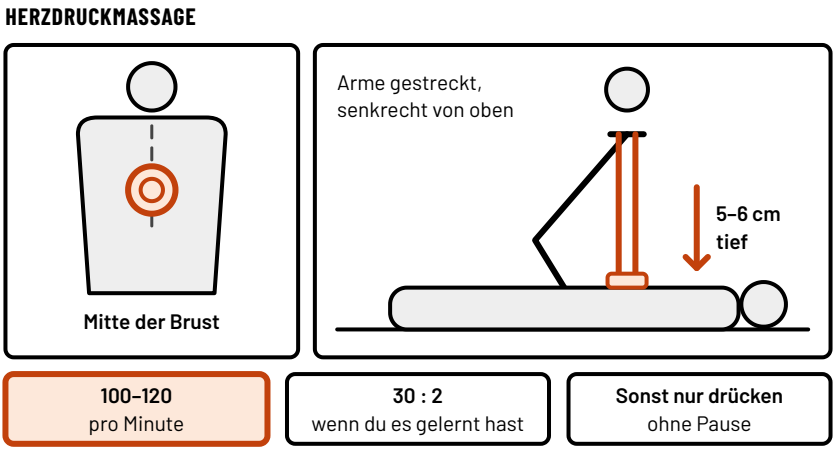


Stabile Seitenlage in vier Schritten, von oben gesehen: 1. Neben der Person knien, Beine strecken, nahen Arm angewinkelt nach oben. 2. Fernen Arm über die Brust, Handrücken an die Wange legen und festhalten. 3. Fernes Bein beugen und die Person zu sich herüberziehen. 4. Oberes Bein im rechten Winkel, Kopf überstrecken, Mund leicht öffnen.

Die Herzdruckmassage

1. **Position:** Knie dich seitlich neben die Person, auf Höhe des Brustkorbs. Sie liegt auf dem Rücken, am besten auf fester Unterlage – im Bett bleibt sie aber im Bett (DRK 2026).

2. **Hände:** Leg den Ballen einer Hand auf die **Mitte des Brustkorbs** (das untere Drittel des Brustbeins), den Ballen der anderen Hand darauf (DRK). Kleidung musst du nur beiseiteschieben, wenn du das Brustbein nicht spürst.
3. **Drücken:** Arme gestreckt, Schultern senkrecht über der Brust, Druck aus dem Oberkörper. **5 bis 6 Zentimeter tief**, **100 bis 120 Mal pro Minute**. Nach jedem Druck den Brustkorb ganz entlasten; Drücken und Loslassen dauern gleich lang (DRK).
4. **Beatmen, wenn du es gelernt hast:** Nach 30 Mal Drücken zweimal beatmen – Kopf überstrecken, Kinn anheben, Nase zuhalten, jeweils etwa eine Sekunde einblasen, bis sich der Brustkorb hebt. Dann wieder 30 Mal drücken: **30 : 2** im Wechsel (DRK).
5. **Sonst nur drücken:** Hast du die Beatmung nicht gelernt oder traust du sie dir nicht zu, drückst du einfach ohne Pause weiter (DRK „Prüfen – Rufen – Drücken", Resuscitation Council UK). Die Herzdruckmassage ist das Wichtigste.
6. **Abwechseln:** Seid ihr zu zweit, wechselt ihr euch alle ein bis zwei Minuten ab (DRK 2026).
7. **Weitermachen**, bis die Person wieder normal atmet oder der Rettungsdienst übernimmt (DRK).



Herzdruckmassage: Handballen in die Mitte der Brust, die zweite Hand darauf, Arme gestreckt. 5 bis 6 Zentimeter tief, 100 bis 120 Mal pro Minute. 30 Mal drücken, 2 Mal beatmen, wenn du es gelernt hast – sonst ohne Pause nur drücken.

Der Defibrillator (AED)

Ein automatisierter externer Defibrillator (AED) analysiert den Herzrhythmus und gibt, wenn nötig, einen Stromstoß ab. **Jede und jeder darf ihn benutzen**, eine Schulung ist nicht nötig (Resuscitation Council UK). Das Gerät sagt dir jeden Schritt an.

1. **Holen lassen:** Bitte eine andere Person, einen AED zu holen. Wenn du allein bist, unterbrich die Wiederbelebung dafür nicht (DRK).
2. **Einschalten** und den Sprachanweisungen folgen.
3. **Elektroden auf die nackte Haut** kleben, so wie es auf dem Gerät abgebildet ist. Seid ihr zu zweit, drückt einer weiter, während der andere klebt (Resuscitation Council UK).

4. **Niemand berührt die Person**, während das Gerät den Herzrhythmus analysiert und einen Schock abgibt (Resuscitation Council UK).
5. **Sofort weiterdrücken** nach dem Schock – oder wenn das Gerät keinen Schock empfiehlt (Resuscitation Council UK).

Bei Kindern von 1 bis 8 Jahren werden Kinder-Klebeelektroden verwendet (DRK).



Kinder von 1 bis 8 Jahren: Kinder-Elektroden

Defibrillator in fünf Schritten: 1. AED holen lassen, weiterdrücken. 2. Einschalten, Ansagen folgen. 3. Elektroden auf nackte Haut. 4. Niemand berührt die Person während Analyse und Schock. 5. Sofort weiterdrücken.

Kinder und Säuglinge

Für Kinder gelten laut DRK einige Unterschiede. Am sichersten lernst du sie im Kurs „Erste Hilfe am Kind"; die Kursunterlagen werden derzeit an die Leitlinien 2025 angepasst.

- **Zuerst beatmen:** Vor der Herzdruckmassage bis zu **fünf Beatmungen**, weil die Atemwege bei Kindern leichter durch

Fremdkörper verlegt sind. Ist keine Beatmung möglich, nur drücken.

- **Dann 30 : 2**, 100 bis 120 Mal pro Minute, im unteren Drittel des Brustbeins.
- **Säuglinge** (bis Ende des ersten Lebensjahres): mit zwei Fingerkuppen, etwa 4 Zentimeter tief.
- **Kinder** (bis zum sichtbaren Beginn der Pubertät): mit dem Ballen einer oder beider Hände, etwa 5 Zentimeter tief – ein Drittel bis die Hälfte der Brustkorbtiefe.
- **Allein?** Nach etwa einer Minute Wiederbelebung unterbrechen und 112 anrufen, falls das noch niemand getan hat.

Starke Blutung

Fast jede Blutung lässt sich durch genug Druck von außen stoppen (DRK). Bei Erwachsenen kann schon ein Verlust von etwa einem Liter Blut lebensgefährlich sein, bei Kindern früher.

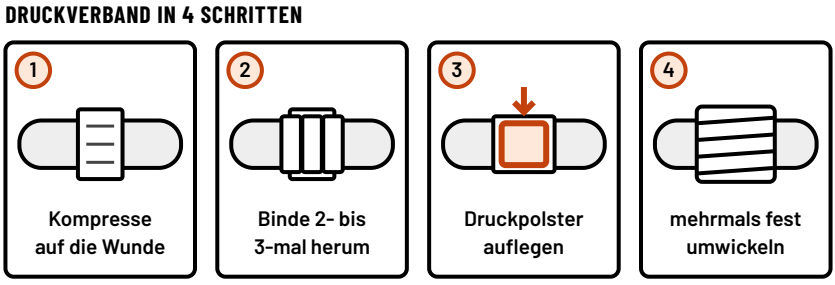
1. **Hinlegen:** Blutstillung immer an der liegenden Person (DRK).
2. **Drücken:** Keimarmes Material – Kompresse, geöffnetes Verbandpäckchen, notfalls ein sauberes Tuch – fest auf die Wunde pressen, wenn nötig hineindrücken. Die Blutstillung geht vor; eine mögliche Infektion nimmst du dafür in Kauf (DRK).
3. **Hochhalten:** Arm oder Bein, wenn möglich, hochhalten (lassen).
4. **Notruf 112** bei Lebensgefahr – oder rufen lassen, während du drückst.
5. **Druckverband** anlegen, wenn die Wunde an Arm oder Bein liegt (siehe unten). Am Kopf oder Rumpf nur, wenn die Stelle es zulässt – sonst weiter drücken, bis der Rettungsdienst übernimmt (DRK).

6. **Blutet es durch:** Nicht abnehmen, sondern eine neue Lage daraufl egen und weiter fest drücken (British Red Cross).
7. **Schock vorbeugen:** zudecken, beruhigen, trösten (DRK, siehe „Schock“).

Druckverband in vier Schritten (BBK):

1. Eine **Kompresse** auf die Wunde legen.
2. Die Kompresse mit einer **Mullbinde zwei- bis dreimal** umwickeln.
3. Ein **Druckpolster** auf die Stelle legen, an der die Wunde ist – zum Beispiel ein noch verpacktes Verbandpäckchen oder ein Päckchen Mullbinden.
4. Das Druckpolster mit der Binde **mehrmals umwickeln** und das Ende mit Pflaster befestigen.

Verbundene Körperteile sollten hochgelagert werden (DRK).



Danach Arm oder Bein hochlagern.

Blutet es durch: neue Lage drauf, weiter drücken.

Druckverband in vier Schritten: 1. Kompresse auf die Wunde. 2. Mit der Mullbinde zwei- bis dreimal umwickeln. 3. Druckpolster, zum Beispiel ein Verbandpäckchen, auf die Wunde legen. 4. Mehrmals fest umwickeln und befestigen. Danach den Arm hochlagern.

Nasenbluten: Kopf leicht nach vorn beugen, die Stirn in die Hände stützen lassen, einen kalten Umschlag in den Nacken legen. Bei starker oder anhaltender Blutung 112 (DRK).

Schock

Ein Schock bedeutet, dass der Körper nicht mehr genug Blut bekommt – etwa nach einer Blutung, bei Flüssigkeitsverlust oder großer Angst (DRK). **Zeichen:** zuerst Unruhe, Angst und Nervosität, blasse, kalte, oft schweißnasse Haut, Frieren und Zittern; später Ruhe, Teilnahmslosigkeit, unter Umständen Bewusstlosigkeit.

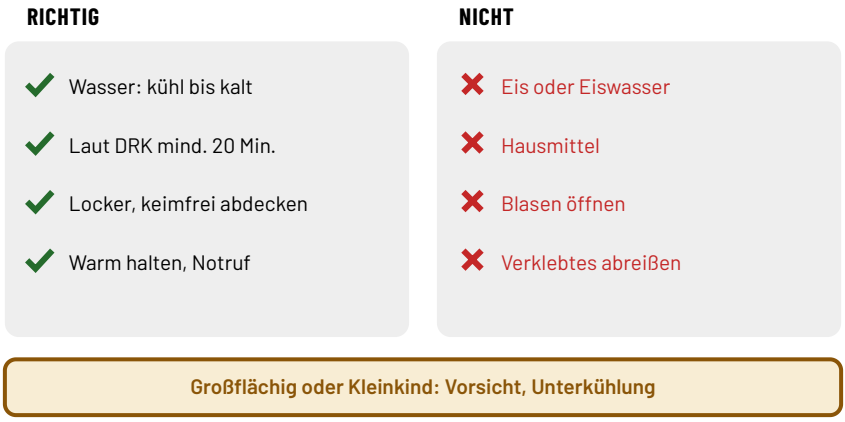
1. **Notruf 112.**
2. **Ansprechen** und vorsichtig an den Schultern rütteln.
3. **Bei Bewusstsein:** hinlegen, **Beine erhöht lagern**, zudecken. So fließt Blut zu Gehirn und Organen.
4. **Aufregung vermeiden**, die Person wenn nötig vor Blicken abschirmen, beruhigen, trösten, betreuen.
5. **Bewusstlos, atmet normal:** stabile Seitenlage. **Atmet nicht normal:** Herzdruckmassage.

Verbrennungen

1. **Eigenschutz:** Achte zuerst auf deine Sicherheit, zieh Handschuhe an. Bring die Person von der Hitzequelle weg und beruhige sie.
2. **Notruf 112** – eine ärztliche Versorgung empfiehlt das DRK bei Verbrennungen generell.
3. **Kühlen:** mindestens 20 Minuten mit **kühlem bis kaltem, aber nicht eisigem Wasser**. Kein Eis.

4. **Vorsicht beim Kühlen:** Bei großflächigen Verbrennungen und bei Säuglingen und Kleinkindern droht eine Unterkühlung. Im Gesicht nur mit feuchten Tüchern kühlen; die Atemwege müssen frei bleiben.
5. **Kleidung:** Brennende Kleidung vorsichtig entfernen. Was mit der Haut verklebt ist, bleibt, wo es ist.
6. **Nichts öffnen, nichts draufschmieren:** Brandblasen nicht öffnen. Keine Hausmittel.
7. **Abdecken:** locker mit einem keimfreien Verband (zum Beispiel dem Verbandtuch für Brandwunden) oder mit Frischhaltefolie – nicht fest einwickeln.
8. **Warm halten** und auf Schockzeichen achten.

So beschreibt es das DRK. Merk dir vor allem: **kein Eis, keine Hausmittel, nicht unterkühlen.** Im Zweifel fragst du die Leitstelle.



Verbrennung kühlen: mit kühlem bis kaltem, nicht eisigem Wasser kühlen, laut DRK mindestens 20 Minuten. Nicht: Eis, Hausmittel, Blasen öffnen. Danach locker und keimfrei abdecken, warm halten. Großflächig oder bei Kleinkindern: Vorsicht, Unterkühlung.

Unterkühlung

Gerade bei einem Stromausfall im Winter kann das wichtig werden (siehe Warm bleiben ohne Heizung). Das DRK unterscheidet zwei Stufen:

- **Zittert die Person, ist sie aufgeregt oder unruhig:** Notruf 112. An einen warmen Ort bringen und langsam aufwärmen, nasse Kleidung ausziehen, in warme Decken oder eine Rettungsdecke wickeln. Warme, gezuckerte Getränke wie Tee nur, wenn sie bei Bewusstsein ist. Kein Alkohol.
- **Atmet sie langsamer, werden die Muskeln steif, wird sie immer müder:** Notruf 112. Jetzt **nicht mehr aktiv aufwärmen** – kein Reiben, keine Wärmflasche. Zudecken, bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage, Atmung immer wieder prüfen. Atmet sie nicht normal: Herzdruckmassage.

Wenn der Rettungsdienst länger braucht

In einer Krise kann es dauern, bis Hilfe kommt. Dann gilt:

- **Nicht aufhören.** Wiederbelebung so lange, bis die Person wieder normal atmet oder der Rettungsdienst übernimmt. Abwechseln, wenn ihr zu zweit seid. Beim Druck auf eine Wunde: weiter drücken.
- **Leitstelle nutzen:** Sie kann dich am Telefon durch die Erste Hilfe anleiten (DRK).
- **116 117** für alles, was ärztliche Hilfe braucht, aber nicht lebensbedrohlich ist.
- **Notfallausweis und Medikamente bereitlegen:** Ausweis, Medikamentenplan und die Packungen der Medikamente, die die

Person nimmt, für den Rettungsdienst griffbereit legen.

- **Betreuen:** Dableiben, zudecken, ruhig sprechen. Das DRK nennt bei fast jedem Notfall dasselbe: beruhigen, betreuen, trösten, beobachten.

Im Notfall-Modus findest du die wichtigsten Schritte unter Notfall.

Quellen für diesen Abschnitt: DRK „Auffinden einer Person", „Bewusstlosigkeit", „Prüfen – Rufen – Drücken", „Herz-Lungen-Wiederbelebung", „Wiederbelebung bei Kindern und Säuglingen", „Stabile Seitenlage", „Notruf 112", „Blutungen", „Druckverband", „Schock", „Verbrennungen", „Erfrierungen und Unterkühlungen"; DRK-Rundschreiben (27.4.2026); BBK-Ratgeber (11/2025, S. 21); BBK „Erste Hilfe und Notruf"; Resuscitation Council UK (10/2025); British Red Cross „Bleeding heavily".

DANACH

Übergeben und durchatmen

- **Übergeben:** Gib dem Rettungsdienst Notfallausweis und Medikamentenplan mit; bei einem Krankenhausbesuch die eigenen Medikamente mitnehmen (NHS).
- **Auf dich achten:** Eine Wiederbelebung oder ein schwerer Unfall kann dich auch später noch beschäftigen. Das ist normal. Rede mit jemandem darüber – Unterstützung tut gut (Resuscitation Council UK). Mehr im Guide Stress und Angst in Krisen.

Auffüllen

1. Verbrauchtes Material notieren: Handschuhe, Kompressen, Binden, Verbandtuch für Brandwunden, Rettungsdecke.
2. Auf die Einkaufsliste setzen und bald nachkaufen – auch den Verbandkasten im Auto.
3. Angebrochene Medikamente prüfen und den Vorrat persönlicher Medikamente wieder auf mindestens zehn Tage bringen.
4. Im Notfallausweis nachtragen, wenn sich Medikamente oder Allergien geändert haben.

Daraus lernen

Was hat geklappt, wo warst du unsicher? Wusste jeder, wo der Verbandkasten liegt? Kam der Notruf durch? Meist ist die beste Antwort: einen Kurs machen oder auffrischen. Danach fühlt sich der nächste Ernstfall ganz anders an.

HÄUFIGE FEHLER

- **Gar nichts tun aus Angst, etwas falsch zu machen:** Beim Notruf kannst du nichts falsch machen, und die Leitstelle hilft dir am Telefon weiter.
- **Zu spät anrufen:** Reagiert jemand nicht, sofort 112 – Handy auf laut.
- **Schnappatmung für Atmung halten:** Unklare oder schnappende Atmung zählt als keine Atmung.
- **Zu zaghaft drücken:** 5 bis 6 Zentimeter tief, 100 bis 120 Mal pro Minute, und nach jedem Druck ganz loslassen.

- **Unterbrechen, um selbst einen Defibrillator zu holen:** Allein weiterdrücken, andere holen lassen.
- **Die Person aus dem Bett ziehen:** Im Bett bleiben und tiefer drücken.
- **Bei Verbrennungen Eis oder Hausmittel nehmen, Blasen öffnen:** Nur Wasser, kühl bis kalt, nicht eisig.
- **Kleinkinder oder große Brandflächen lange kalt abduschen:** Unterkühlungsgefahr.
- **Bei starker Blutung den durchgebluteten Verband abnehmen:** Neue Lage drauf, weiter drücken.
- **Die Hausapotheke im Bad aufbewahren:** zu warm und zu feucht.
- **Abgelaufene Medikamente aufheben:** Sie können an Wirkung verlieren oder schädlich werden.
- **Den Kurs nie auffrischen:** spätestens alle zwei bis drei Jahre.

CHECKLISTE

- [ ] Erste-Hilfe-Kurs gemacht oder Termin gebucht
- [ ] Auffrischung im Kalender (spätestens alle 2–3 Jahre)
- [ ] Notfallausweis für jede Person ausgefüllt und ausgedruckt
- [ ] Medikamentenplan auf Papier
- [ ] Persönliche Medikamente für mindestens 10 Tage
- [ ] Schmerz- und fiebersenkende Mittel, Fieberthermometer
- [ ] Mittel gegen Durchfall, Erbrechen und Übelkeit, Elektrolyte
- [ ] Mittel gegen Erkältung, Nasentropfen oder Nasenspray
- [ ] Wund- und Hautdesinfektionsmittel

- [ ] Pflaster, Kompressen, Mullbinden, Verbandtuch für Brandwunden
- [ ] Einmalhandschuhe, Pinzette, Schere, Kühlkompresse
- [ ] Mittel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche, Gel für Sportverletzungen
- [ ] Verbandkasten in Wohnung und Auto, alle wissen, wo
- [ ] Erste-Hilfe-Material und Medikamente im Notgepäck
- [ ] Hausapotheke kühl, trocken, kindersicher – nicht im Bad
- [ ] Haltbarkeit einmal im Jahr geprüft (zum Beispiel am Warntag)
- [ ] Nummern auf Papier: 112, 110, 116 117, Giftnotruf, Hausarzt
- [ ] Bei Bedarf: Notruf-App nora eingerichtet
- [ ] Wissen, wo in der Nähe ein Defibrillator hängt

QUELLEN

- Deutsches Rotes Kreuz (DRK): Erste-Hilfe-Maßnahmen zur Wiederbelebung: Prüfen, Rufen, Drücken (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/erste-hilfe-massnahmen-zur-wiederbelebung-pruefen-rufen-druecken/
- DRK: Herz-Lungen-Wiederbelebung (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/herz-lungen-wiederbelebung/
- DRK: Wiederbelebung bei Kindern und Säuglingen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/wiederbelebung-bei-kindern-und-saeuglingen/

- DRK: Herzdruckmassage (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/blut-herzkreislauf-stillstand/herzdruckmassage/
- DRK: Bewusstlosigkeit (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/bewusstlosigkeit/
- DRK: Stabile Seitenlage (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/stabile-seitenlage/
- DRK: Notruf 112 (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/notruf-112/
- DRK: Auffinden einer Person im Notfall (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/auffinden-einer-person/
- DRK: Rettungskette (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/rettungskette/rettungskette-uebersicht/
- DRK: Blutungen und Blutstillung (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/blutungen-und-blutstillung/blutungen/
- DRK: Druckverband (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/wundbehandlung/druckverband/
- DRK: Schock (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/schock/
- DRK: Verbrennungen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/verbrennungen/

- DRK: Erfrierungen und Unterkühlungen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/erfrierungen-und-unterkuehlungen/
- DRK: Rotkreuzkurs Erste Hilfe (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick/rotkreuzkurs-erste-hilfe/
- DRK-Generalsekretariat: Rundschreiben „Leitlinien zur Reanimation" (24.11.2025), https://jugendrotkreuz.de/fileadmin/user_upload/Bundesleitungsbriefe_und_Rundschreiben/Mediathek_Rundschreiben_2025/2025-12-08_B_Anlage_Rundschreiben__DRK-Bundesarzt_Leitlinien_zur_Reanimation_2025.pdf
- DRK-Generalsekretariat: Rundschreiben „Leitlinien zur Reanimation" (27.4.2026), https://jugendrotkreuz.de/fileadmin/user_upload/Bundesleitungsbriefe_und_Rundschreiben/Mediathek_Rundschreiben_2026/2026-05-06_B_Anlage_DRK-RS_Reanimationsleitlinie.pdf
- Deutscher Rat für Wiederbelebung – German Resuscitation Council (GRC): Pressemitteilung „Die neuen europäischen Leitlinien 2025 zur Wiederbelebung sind veröffentlicht" (22.10.2025), https://www.grc-org.de/files/Pressreleases/document/GRC_Pressemitteilung_Leitlinien_final.pdf
- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Vorsorgen für Krisen und Katastrophen – Ratgeber mit Checkliste (Stand 11/2025, 2. Auflage; S. 8–9, 20–21, 27, 33, 36), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/BBK-

Vorsorgen-fuer-Krisen-und-Katastrophen.pdf?__blob=publicationFile&v=44

- BBK: Hausapotheke (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/So-koennen-Sie-sich-vorbereiten/Hausapotheke/hausapotheke_node.html
- BBK: Erste Hilfe und Notruf (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Gesundheit-und-Hygiene/Erste-Hilfe-und-Notruf/erste-hilfe-und-notruf_node.html
- Johanniter-Unfall-Hilfe: Erste Hilfe (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.johanniter.de/dienste-leistungen/medizinische-hilfe/erste-hilfe/
- Malteser Hilfsdienst: Erste-Hilfe-Kurse im Überblick (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.malteser.de/erste-hilfe.html
- Arbeiter-Samariter-Bund (ASB): Erste Hilfe lernen beim ASB (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.asb.de/erste-hilfe
- Resuscitation Council UK: Adult basic life support Guidelines (2025 Resuscitation Guidelines, 27.10.2025), https://www.resus.org.uk/professional-library/2025-resuscitation-guidelines/adult-basic-life-support-guidelines
- British Red Cross: First aid for someone who is bleeding heavily (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid/bleeding-heavily
- NHS: Burns and scalds (geprüft 31.3.2026), https://www.nhs.uk/conditions/burns-and-scalds/

KAPITEL 7

HOCHWASSER UND STARKREGEN

Wie du dein Risiko erkennst, Warnungen und Gefahrenkarten liest, Haus und Keller schützt, bei steigendem Wasser richtig handelst – und worauf du danach achten musst.

Stand: 5.11.2026

SOFORT TUN

1. Warnungen ernst nehmen – Radio, Warn-App, Pegelstände
2. Keller, Tiefgarage und Unterführung meiden, sobald Wasser kommt
3. Strom für gefährdete Räume abschalten – nur, wenn du trocken stehst
4. Nicht durch überflutete Straßen gehen oder fahren
5. Nach oben gehen, Notgepäck bereithalten; in Lebensgefahr 112

Hochwasser kommt nicht nur an großen Flüssen. **Starkregen** kann überall in kurzer Zeit Straßen, Keller und Unterführungen fluten – auch weit weg von Bach oder Fluss. Die gute Nachricht: Was im Ernstfall Leben schützt, ist einfach. Nicht in den Keller. Nicht durchs Wasser. Rechtzeitig nach oben. Und vieles, was Schäden klein hält, kannst du in Ruhe vorbereiten.

AUF EINEN BLICK

- **Zwei Arten von Hochwasser:** Flusshochwasser kündigt sich an größeren Flüssen meist Stunden bis Tage vorher an. Starkregen ist räumlich begrenzt, kaum genau vorherzusagen und lässt oft nur sehr wenig Zeit.
- **Dein Risiko kennen:** Die Hochwassergefahrenkarte deines Landes zeigt Flusshochwasser, eine Starkregengefahrenkarte (meist von der Stadt) zeigt Überflutung durch Regen. Ein weißer Fleck auf der Karte heißt nicht, dass dort kein Wasser hinkommen kann.
- **Keller ist tabu, wenn Wasser eindringt:** Die Tür lässt sich dann von innen oft nicht mehr öffnen, und es droht ein tödlicher Stromschlag. Tiefgaragen, U-Bahn-Stationen und Unterführungen meidest du ebenfalls.
- **Strom frühzeitig abschalten** für Räume, in die Wasser kommen kann – aber nur, wenn du dabei trocken stehst.
- **Nie durch Hochwasser gehen oder fahren:** Schon 15 cm schnell fließendes Wasser können einen Menschen umwerfen, 30 cm bewegtes Wasser bringen ein Auto zum Schwimmen.
- **Nach oben – oder gehen, wenn die Behörden es sagen.** Höher gelegene Stockwerke und Bereiche bieten den besten Schutz.
- **Danach:** erst hinein, wenn es sicher ist; Fotos vor dem Aufräumen; Elektrik und Heizung von Fachleuten prüfen lassen; schnell trocknen.

KLEIN ANFANGEN

Du musst heute weder Sandsäcke kaufen noch den Keller umbauen. Nimm dir jeden Tag eine dieser Aufgaben vor – keine dauert länger als zehn Minuten, und fast alle kosten nichts:

- **Gefahrenkarte ansehen:** Such nach „Hochwassergefahrenkarte" und deinem Bundesland, gib deine Adresse ein – und frag deine Stadt nach einer **Starkregengefahrenkarte**. Ausdruck oder Bildschirmfoto zu den Unterlagen.
- **Warnungen einrichten:** Unter Warnungen die Kreise wählen, in denen ihr wohnt und arbeitet – dort erscheinen auch amtliche Hochwasserwarnungen. Liegt ein Radio mit Batterien oder Kurbel im Haus?
- **Wo ist was:** Am Sicherungskasten nachsehen, welche Sicherungen Keller und Erdgeschoss versorgen. Sicherungskasten, Haupthahn und Gas-Absperrhahn unter Wo ist was eintragen, mit Foto.
- **Keller-Rundgang:** Was darf dort nicht nass werden – Dokumente, Fotos, Elektrogeräte, Chemikalien? Eine Sache nach oben bringen. Die Dokumentenmappe gehört nie in den Keller.
- **Rückstausicherung:** Gibt es eine Rückstauklappe, und wann wurde sie zuletzt gewartet? Zur Miete: Vermieter fragen.
- **Versicherung nachlesen:** Steht in deiner Hausrat- oder Wohngebäudepolice etwas von „Elementarschäden"?
- **Hochwasser-Plan:** Im Familienplan einen höher gelegenen Treffpunkt ohne Weg durch eine Unterführung festlegen, und einen sicheren Platz fürs Auto.

VERSTEHEN

Flusshochwasser und Starkregen

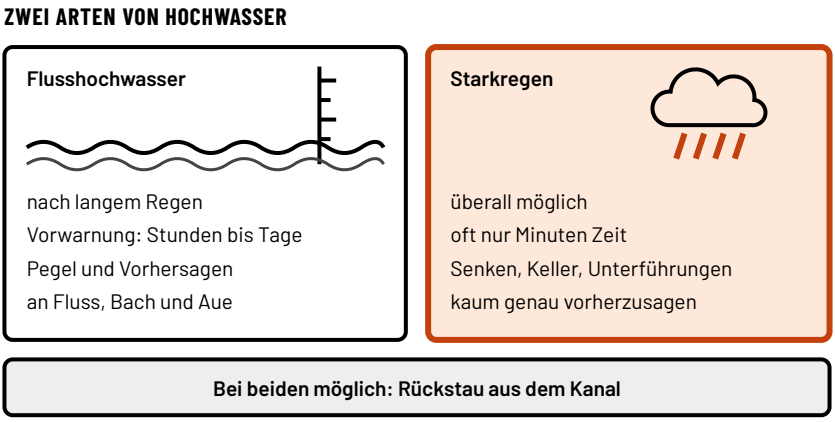
Flusshochwasser entsteht, wenn großflächige, lang anhaltende Niederschläge – manchmal zusammen mit Schneeschmelze – die Flüsse über die Ufer treten lassen. An größeren Flüssen ist laut Hochwasserschutzfibel des Bundes eine Prognose über ein bis zwei Tage und eine sichere Vorhersage über mehrere Stunden möglich. An kleineren Gewässern in den Mittelgebirgen schrumpft die Vorwarnzeit auf wenige Stunden.

Starkregen kommt vor allem im Sommer mit Gewittern. Er ist räumlich begrenzt und kurz, bringt aber die größten Regenmengen. Kleine Bäche steigen dann sehr schnell, und die Kanalisation ist für solche Mengen nicht ausgelegt. Das Wasser fließt oberirdisch ab, sammelt sich in Senken und an Tiefpunkten wie Unterführungen und dringt in Keller und Tiefgaragen – auch weit weg von Gewässern. Oft bleibt kaum Zeit; sinnvoll handeln kannst du dann nur auf Basis der Wetterwarnung, am besten noch vor dem Regen (Hochwasserschutzfibel).

Oft übersehen werden:

- **Rückstau aus dem Kanal:** Ist der Abwasserkanal überlastet, drückt das Wasser über die Hausanschlussleitung zurück ins Gebäude – durch Bodenabläufe, Duschen oder Toiletten im Keller. Das passiert bei Starkregen genauso wie bei Flusshochwasser.
- **Grundhochwasser:** Nach langen Nassperioden steigt das Grundwasser, oft zeitverzögert, und drückt durch undichte Kellerwände.

- **Sturmflut** an der Küste: Sie ist gut vorherzusagen; in Hamburg und Bremen gehören Evakuierungen fest zum Küstenschutz.



Zwei Arten von Hochwasser im Vergleich: Flusshochwasser kommt nach langem Regen, hat Stunden bis Tage Vorwarnzeit und wird über Pegel vorhergesagt. Starkregen kann überall auftreten, lässt oft nur Minuten, flutet Senken, Keller und Unterführungen und ist kaum genau vorherzusagen. Rückstau aus dem Kanal ist bei beiden möglich.

Wie gewarnt wird

Verschiedene Stellen warnen – und sie warnen vor Verschiedenem:

- **Der Deutsche Wetterdienst (DWD)** warnt vor dem Wetter, also vor Starkregen und Dauerregen, bis auf Kreis- oder Gemeindeebene. Seine Warnungen haben vier Stufen: Wetterwarnung (gelb), markante Warnung (orange), Unwetterwarnung (rot) und extremes Unwetter (violett).
- **Die Hochwasserzentralen der Länder** messen die Pegel an den Flüssen, berechnen Vorhersagen und geben Hochwasserwarnungen heraus. Gebündelt siehst du das im

Länderübergreifenden Hochwasserportal (hochwasserzentralen.de) und in der amtlichen Pegel-App der Länder. Viele Länder nutzen **Meldestufen** an den Pegeln. In Bayern etwa bedeutet Stufe 1 stellenweise kleinere Ausuferungen, Stufe 3 einzelne überflutete bebaute Grundstücke oder Keller und Stufe 4 größere überflutete bebaute Gebiete. Welcher Wasserstand zu welcher Stufe gehört, wird für jeden Pegel einzeln festgelegt.

- **Die Warn-App NINA** des BBK bündelt die Wetterwarnungen des DWD, Hochwasserinformationen aus dem Länderübergreifenden Hochwasserportal und Warnungen des Katastrophenschutzes. Dieselben amtlichen Warnungen zeigt Bereitsein unter Warnungen für die Kreise, die du auswählst.
- **Vor Ort** informieren Stadt und Gemeinde, oft mit Lautsprecherwagen. In besonderen Gefahrenlagen kommen **Sirenen** dazu (eine Minute auf- und abschwellender Heulton heißt: Gefahr, informier dich) und die **Handy-Warnung** per Cell Broadcast.

Was die DWD-Stufen bei Starkregen bedeuten (Regenmenge in Litern pro Quadratmeter):

STUFE	WARNUNG	IN 1 STUNDE	IN 6 STUNDEN
2	Starkregen	15 bis 25	20 bis 35
3	Heftiger Starkregen	25 bis 40	35 bis 60
4	Extrem heftiger Starkregen	über 40	über 60

Wichtig bei Starkregen: Die Warnungen gelten meist für einen ganzen Kreis, eine Gewitterzelle ist aber oft nur wenige Kilometer groß. Vielleicht bleibt es bei dir trocken – vielleicht trifft es genau deine Straße. Warn-Apps ergänzen die eigene Aufmerksamkeit, sie ersetzen sie nicht. Und jedes Hochwasser verläuft anders; Erfahrungen von früher können täuschen (Hochwasserschutzfibel).

Bei Stromausfall funktionieren viele Warnwege nicht mehr – ein Radio mit Batterien, Kurbel oder im Auto aber schon (BBK). Mehr dazu im Guide Warnungen und Kommunikation.

Gefahrenkarten lesen

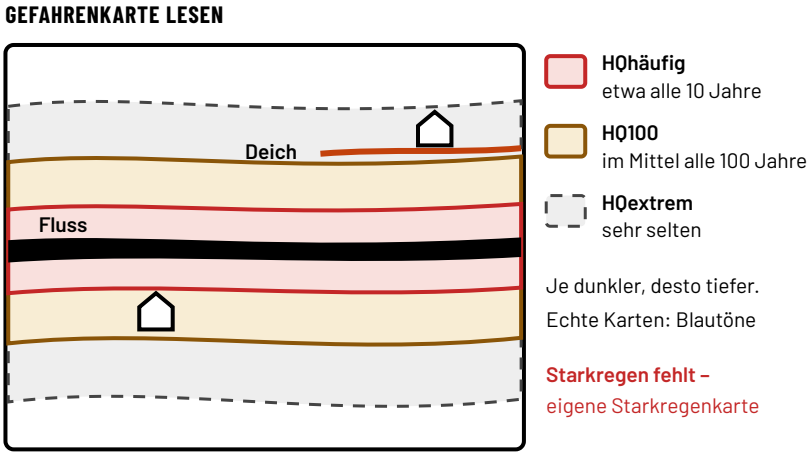
Die Länder erstellen für Gewässer mit erheblichem Risiko **Hochwassergefahrenkarten** und **Hochwasserrisikokarten**, öffentlich und kostenlos. Im Detail unterscheiden sie sich je nach Land. So liest du sie (Beispiel Bayern):

- **Drei Szenarien:** *HQhäufig* ist ein häufiges Hochwasser, in Bayern ein 10-jährliches (nicht für alle Gewässer vorhanden). *HQ100* tritt im Mittel einmal in 100 Jahren auf – das heißt aber nicht, dass es danach 99 Jahre ruhig bleibt; es kann auch mehrmals kurz hintereinander kommen. *HQextrem* ist ein sehr seltenes Ereignis, in Bayern etwa ein 1000-jährliches, bei dem Schutzanlagen meist nicht mehr wirken.
- **Farben:** Blaue Flächen zeigen, wo Wasser stehen würde. Je dunkler der Ton, desto tiefer das Wasser. In Bayern zeigen gelbe bis orange Flächen Gebiete hinter Deichen, die nur bei einem Versagen der Schutzanlage nass würden – auch Deiche bieten keine hundertprozentige Sicherheit.

- **Gefahr und Risiko:** Gefahrenkarten zeigen Fläche und Wassertiefe, manchmal auch die Fließgeschwindigkeit. Risikokarten zeigen zusätzlich, wie die Flächen genutzt werden – etwa wie viele Menschen betroffen wären oder wo Anlagen stehen, von denen bei Überflutung Gefahr für die Umwelt ausgeht.
- **Was fehlt:** Die Hochwassergefahrenkarten zeigen nur Hochwasser an Gewässern. **Starkregen, Kanalrückstau und hohes Grundwasser sind nicht enthalten.** Fehlende Angaben auf der Karte bedeuten ausdrücklich nicht, dass dort kein Hochwasser auftreten kann (LfU Bayern).

Starkregengefahrenkarten gibt es nur in manchen Orten, meist von der Kommune, darum sieht jede anders aus. Sie zeigen, wo sich Regenwasser sammeln oder nicht schnell genug abfließen kann, etwa in kleinen Senken. Das Bundesamt für Kartographie und Geodäsie rät: Wo es lokale Starkregenkarten gibt, nimm die – und ein Gesamtbild bekommst du nur, wenn du **Starkregenkarte und Hochwassergefahrenkarte zusammen** ansiehst.

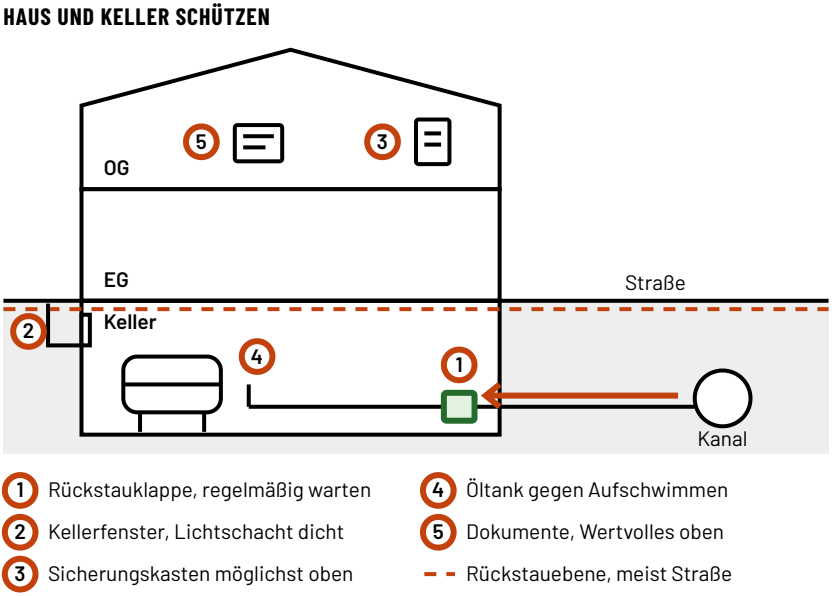
Ruf die Karten nicht erst im Ernstfall ab: Wenn die Pegel steigen, sind die Portale oft überlastet. Druck sie vorher aus (Hochwasserschutzfibel).



Schema einer Hochwassergefahrenkarte: Neben dem Fluss liegen drei Bänder. Das dunkelste, schmale Band ist HQhäufig, etwa alle 10 Jahre; das mittlere Band HQ100, im Mittel alle 100 Jahre; das helle, breite Band HQextrem, sehr selten. Ein Haus liegt im HQextrem-Bereich, ein Deich schützt nicht sicher. Je dunkler, desto tiefer. Starkregen fehlt auf dieser Karte.

Wie Wasser ins Haus kommt

Wasser findet viele Wege: über Kellerfenster und Lichtschächte, durch Türen und Garagen, durch undichte Wände und Leitungsdurchführungen – und von unten durch den Kanal. Dafür gibt es die **Rückstauebene**: Sie markiert, wie hoch das Wasser im Kanal steigen kann. Wenn die Behörde nichts anderes festlegt, ist das die Höhe der Straßenoberkante an deinem Anschluss. Alles, was im Haus darunter liegt – Bodenablauf, Dusche oder Toilette im Keller oder in einer Souterrainwohnung –, kann bei Rückstau überflutet werden. In Überschwemmungsgebieten kann das Wasser im Kanal sogar bis zur Höhe des Hochwassers steigen (Hochwasserschutzfibel).



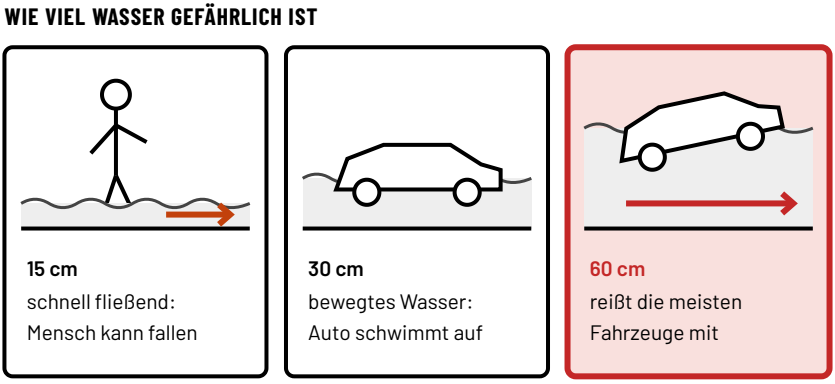
Querschnitt durch ein Haus mit Keller: 1. Rückstauklappe an der Abwasserleitung zum Kanal, regelmäßig warten. 2. Kellerfenster und Lichtschacht abdichten. 3. Sicherungskasten möglichst oben, gefährdete Räume abschalten. 4. Heizöltank gegen Aufschwimmen sichern. 5. Dokumente und Wertvolles nach oben. Die Rückstauebene liegt meist auf Höhe der Straße; alles darunter ist gefährdet.

Warum Wasser so gefährlich ist

- **Kraft:** Schon **15 cm schnell fließendes Wasser** können einen Menschen umwerfen, **30 cm** bewegtes Wasser reichen, damit ein normales Auto aufschwimmt, und **60 cm** reißen die meisten Fahrzeuge mit (Natural Resources Wales; zu den 30 cm auch die englische Umweltbehörde).
- **Wasserdruck:** Läuft ein Keller voll, drückt das Wasser die Tür zu – sie lässt sich von innen nicht mehr öffnen (BBK). Schon wenige

Dezimeter Wasser können lebensgefährlich werden, wenn Türen klemmen oder Strom im Spiel ist (Hochwasserschutzfibel).

- **Strom:** Überflutete Elektroanlagen sind lebensgefährlich. Überflutete Räume darfst du nur betreten, wenn sicher ist, dass der Strom abgeschaltet ist (Hochwasserschutzfibel).
- **Was du nicht siehst und was drin ist:** offene Kanaldeckel, unterspülte Fahrbahnen, Treibgut – und Heizöl, Fäkalien, Chemikalien und Keime. Hochwasser nie trinken, auch nicht abgekocht oder gefiltert (siehe Trinkwasser).



Wassertiefe und Gefahr: Bei 15 Zentimetern schnell fließendem Wasser kann ein Mensch umfallen. Bei 30 Zentimetern bewegtem Wasser schwimmt ein Auto auf. Bei 60 Zentimetern werden die meisten Fahrzeuge mitgerissen. Darum nie durch Wasser gehen oder fahren.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Empfehlungen bei Hochwasser" (2024), BBK „Warn-App NINA", Hochwasserschutzfibel (BMWSB, 2/2022), DWD Warnkriterien, Länderübergreifendes Hochwasserportal, LfU Bayern (Kartenfragen,

Standortauskunft, Hochwassernachrichtendienst), BKG Hinweiskarte Starkregengefahren (10/2021), Natural Resources Wales, Environment Agency (12/2019), CDC (8/2026).

VORBEREITEN

Dein Risiko einschätzen

Wer von Hochwasser betroffen sein kann, soll laut Wasserhaushaltsgesetz im Rahmen des Möglichen und Zumutbaren vorsorgen. Das beginnt mit diesen Fragen:

1. **Liegt dein Haus auf der Hochwassergefahrenkarte?** Wenn ja: in welchem Szenario, und wie tief wäre das Wasser? Liegt es hinter einem Deich?
2. **Gibt es eine Starkregengefahrenkarte?** Frag bei der Stadt oder Gemeinde nach. Auch beim Kauf oder vor dem Mieten einer Wohnung lohnt die Frage nach dem örtlichen Hochwasserrisiko (BBK).
3. **Wie liegt dein Haus im Gelände?** In einer Senke, unten an einem Hang, an einem kleinen Bach, an einem Tiefpunkt der Straße? Auch Straßen- oder Flurnamen wie „Im Tal", „Mühlenstraße" oder „Hohlweg" können ein Hinweis sein (Hochwasserschutzfibel).
4. **Was liegt unter der Straßenoberkante?** Keller, Souterrainwohnung, Tiefgarage, Abläufe und Toiletten im Untergeschoss – alles, was unter der Rückstauebene liegt, ist bei Rückstau gefährdet.
5. **Wo kommt Wasser hinein?** Kellerfenster, Lichtschächte, Kellertür, Garagentor, Leitungsdurchführungen.

6. **Was war früher?** Frag Nachbarn, die schon lange dort wohnen. Die Fibel rät Zugezogenen ausdrücklich, sich von Alteingesessenen beraten zu lassen.

Manche Länder bündeln das für eine Adresse, etwa Bayern mit der Standortauskunft „Wassergefahren"; bundesweit zeigt das **Naturgefahrenportal** des DWD Warnungen und standortbezogene Gefahren. Für ein Haus kann eine unabhängige Fachberatung Eindringwege finden und passende Maßnahmen vorschlagen (Hochwasserschutzfibel).

Warnungen einrichten

1. Unter Warnungen die Kreise auswählen, in denen ihr wohnt, arbeitet und zur Schule geht.
2. Eine Warn-App wie NINA installieren und Starkregen- und Hochwasserwarnungen aktiv lassen. Für Pegel an Flüssen gibt es die amtliche, kostenlose Pegel-App der Länder (siehe Empfohlene Apps).
3. Ein Radio mit Batterien oder Kurbel bereithalten (BBK).
4. Handy erreichbar halten, auch nachts, wenn eine Lage droht (BBK).
5. Wohnst du an einem Fluss: Such dir den nächsten Pegel. Die Gemeinden legen in ihren Meldeplänen fest, welche Maßnahmen bei welchen Pegelständen nötig sind (LfU Bayern) – frag dort oder bei alteingesessenen Nachbarn, ab welchem Stand es bei euch kritisch wird, und notier die Zahl.

Wo ist was: Strom, Wasser, Gas

Jedes Familienmitglied sollte wissen, wo die Hauptschalter und Absperrungen für Wasser, Strom, Heizung, Gas und Öl sind (Hochwasserschutzfibel). Trag sie unter Wo ist was ein, mit Foto. Schau im Sicherungskasten nach, ob Keller und Erdgeschoss eigene Sicherungen haben: Dann kannst du nur diese Bereiche abschalten – sicherer für alle, die noch im Haus sind (Hochwasserschutzfibel).

Das Haus schützen

Die Hochwasserschutzfibel beschreibt drei Strategien, die man kombiniert: **Ausweichen** (Wertvolles höher legen), **Widerstehen** (Wasser draußen halten) und **Anpassen** (so einrichten, dass Wasser wenig Schaden anrichtet). Manchmal ist gezieltes Fluten weniger schädlich als der Versuch, jeden Tropfen draußen zu halten – steigt das Wasser draußen hoch, drückt es auf Wände und Bodenplatte. Größere Umbauten plant deshalb jemand vom Fach.

Rückstausicherung: Rückstauverschlüsse oder Hebeanlagen schützen alle Abläufe unter der Rückstauebene (BBK, Hochwasserschutzfibel). Rückstauverschlüsse müssen ein zugelassener Typ sein, richtig sitzen und **regelmäßig gewartet** werden – die Fibel nennt eine halbjährliche Wartungspflicht. Die Verbraucherzentrale weist darauf hin, dass Rückstauschäden ohne funktionstüchtige Rückstausicherung unter Umständen nicht versichert sind.

Öffnungen: Kellerfenster, Türen und Leitungsdurchführungen lassen sich abdichten, es gibt hochwasserbeständige Fenster, Türen und Lichtschächte. Achte bei solchen Systemen auf die zulässige Einstauhöhe, die der Hersteller angibt (Hochwasserschutzfibel). Das

BBK rät, wasserfeste Sperrholzplatten, Silikon zum Abdichten von Türen und Fenstern sowie Sandsäcke bereitzuhalten; für größere Gefährdung gibt es mobile Systeme wie Dammbalken.

Strom und Heizung: Sicherungskasten und Gasheizung gehören möglichst in hochwassergeschützte Bereiche, also nach oben (BBK). In Keller und Erdgeschoss sollten Steckdosen und Leitungen über dem erwarteten Wasserstand liegen (Hochwasserschutzfibel).

Heizöltank: Ungesicherte, teilweise leere Tanks können aufschwimmen, umkippen und Leitungen abreißen – dann läuft Heizöl aus und verseucht Haus und Umgebung. Tanks müssen gegen Aufschwimmen gesichert sein (BBK), und in Überschwemmungs- und Risikogebieten gelten gesetzliche Nachrüstpflichten. Lass bestehende Tankanlagen auf ihre Hochwassergefahr begutachten (Hochwasserschutzfibel).

Ausrüstung: Das BBK nennt einen Pumpensumpf im Keller und eine Abwasserpumpe; die Fibel listet unter anderem Tauchpumpe mit FI-Schutzschalter, wasserdichte Verlängerungskabel, Gummistiefel und Sandsäcke. Feuerwehr und THW brauchen ihre Ausrüstung im Ernstfall selbst – größere Anschaffungen könnt ihr gemeinsam in der Nachbarschaft machen.

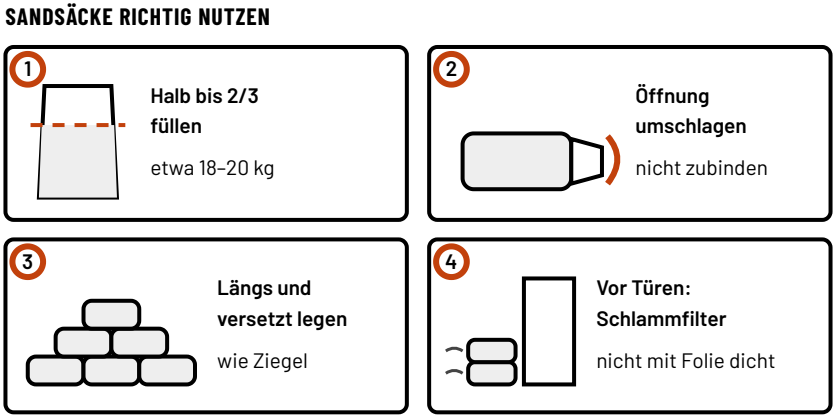
Sandsäcke: was sie können und was nicht

Sandsäcke sind günstig, flexibel und nach kurzer Einweisung auch von Laien zu füllen. So beschreibt es die Landesfeuerwehrschule Baden-Württemberg:

1. **Halb bis höchstens zwei Drittel füllen.** Vollere Säcke passen sich nicht an Boden und Nachbarsäcke an und werden zu schwer. Ein zu zwei Dritteln gefüllter Sack wiegt etwa 18 bis 20 kg.

2. **Öffnung umschlagen** statt zubinden – das geht schneller und reicht im verbauten Zustand. Zugebunden wird nur, wenn Säcke geworfen oder lose transportiert werden.
3. **Längs verlegen** und **versetzt** wie bei einer Ziegelmauer, dicht an dicht, damit ein fester Verbund entsteht. Bei quer gelegten Säcken zeigt die umgeschlagene Seite zum Wasser.
4. **Nicht werfen,** sondern in einer Kette von Hand zu Hand weitergeben.

Und das ist die ehrliche Grenze: Türen und Fenster lassen sich mit Sandsäcken oft **nicht dicht** bekommen. Vor Türen und Fenstern wirken sie aber wie ein **Filter** – es kommt deutlich weniger Schlamm ins Haus, das Aufräumen wird leichter. Eine vollständige Abdichtung mit Folie raten die Feuerwehrfachleute ab, weil in vielen Fällen Wasser ins Gebäude kommen können muss, damit es standsicher bleibt. Wird eine Sandsackbarriere überströmt, kann sie schlagartig nachgeben (Hochwasserschutzfibel). Und: Nach dem Einsatz sind Sand und Säcke fast immer verschmutzt und müssen entsorgt werden.



Überströmte Barrieren können plötzlich brechen.

Sandsäcke richtig nutzen in vier Schritten: 1. halb bis zwei Drittel füllen, etwa 18 bis 20 Kilogramm. 2. Öffnung umschlagen, nicht zubinden. 3. längs und versetzt verlegen wie eine Ziegelmauer. 4. vor Türen als Schlammfilter, nicht mit Folie ganz abdichten.

Keller und Erdgeschoss: was wohin

- **Dokumente und Unersetzliches nach oben:** Wichtige Dokumente gehören außerhalb des Gefahrenbereichs (BBK), am besten wasserdicht verpackt. Zuerst zählen Unterlagen und Erinnerungsstücke, die kaum zu ersetzen sind – nicht das Sofa (Hochwasserschutzfibel).
- **Gefährliche Stoffe nach oben:** Was gesundheits- oder umweltgefährdend ist, etwa Lösungsmittel oder Pflanzenschutzmittel, gehört ebenfalls aus dem Gefahrenbereich (BBK).
- **Einen Räumplan machen:** Die Fibel rät, vorher festzulegen – als Liste und als Skizze –, was im Ernstfall in welcher Reihenfolge nach oben kommt. Schweres wie Waschmaschine und Trockner kann dauerhaft auf ein Podest.

- **Keine Vorräte im Flutbereich:** Wasser- und Lebensmittelvorrat in einen Keller, der nicht vollläuft – sonst eine Etage höher (siehe Trinkwasser und Lebensmittel).

Versicherung: Elementarschaden

Überschwemmung durch Hochwasser oder Starkregen und Rückstau sind weder in der Wohngebäude- noch in der Hausratversicherung im Standard enthalten. Dafür gibt es einen Zusatzbaustein für **Elementarschäden**, der meist nur zusammen mit der Hauptversicherung abgeschlossen werden kann (Verbraucherzentrale, Hochwasserschutzfibel). Eine Pflicht dazu gibt es in Deutschland derzeit nicht.

- **Gebäude** versichert der Eigentümer. **Hausrat** versichert, wer darin wohnt. Zur Miete fragst du die Vermieterin oder den Vermieter, ob das Gebäude elementarversichert ist (Hochwasserschutzfibel).
- **Was meist nicht gedeckt ist:** Grundwasser, das von unten durchs Mauerwerk drückt (Verbraucherzentrale).
- **Pflichten:** In überflutungsgefährdeten Räumen werden funktionierende Rückstauklappen verlangt, Abflussleitungen auf dem Grundstück müssen frei sein. Wer das versäumt, bekommt unter Umständen nichts oder nur einen Teil (Verbraucherzentrale).
- **Auto:** Überschwemmungsschäden sind meist über mindestens eine Teilkasko abgedeckt (Verbraucherzentrale).

Notgepäck und Plan

Halte für eine Evakuierung dein **Notgepäck** bereit: wichtige Medikamente, Dokumente, Wechselkleidung, Taschenlampe und

ausreichend Wasser (BBK). Was in welchen Rucksack gehört, hakst du unter Rucksack ab. Im Familienplan legst du Treffpunkte, Ziele und Wege fest – bei Hochwasser auf **höher gelegenen** Wegen, ohne Unterführungen und Uferbereiche. Die Gemeinden legen in ihren Einsatzplänen hochwasserfreie Wege, Sammelstellen und Notunterkünfte fest (Hochwasserschutzfibel); frag danach und trag sie als wichtige Orte auf der Karte ein. Mit Relief und Höhenlinien siehst du dort, wo es bergauf geht. Mehr im Guide Evakuierung.

Sprecht in der Familie ab, wer was macht, und denkt daran, dass nicht immer alle zu Hause sind (Hochwasserschutzfibel). Organisiert **Nachbarschaftshilfe** – wer hilft wem? –, denn Hochwasser kann Telefon und Mobilfunk unterbrechen. Siehe Guide Nachbarschaftshilfe.

Varianten für euren Haushalt

Wohnung im Erdgeschoss, Souterrain oder mit Kellerabteil

- Im Kellerabteil nur lagern, was nass werden darf.
- Abläufe, Dusche und Toilette unter Straßenniveau sind bei Rückstau gefährdet – frag nach Rückstausicherung und Wartung.
- Sprich mit Nachbarn in oberen Stockwerken, ob du im Notfall zu ihnen hinauf kannst.
- Den Elementarschutz für deinen Hausrat schließt du selbst ab, nicht der Vermieter.

Haus

- Gebäude und Hausrat versichern, da Schäden trotz aller Vorsorge entstehen können (BBK).

- Abläufe und Rinnen regelmäßig reinigen, Rückschlagklappen warten lassen (Hochwasserschutzfibel).

Tiefgarage und Auto

- Bei Hochwassergefahr das Auto rechtzeitig aus Garage oder Tiefgarage an einen sicheren, höher gelegenen Ort fahren (Hochwasserschutzfibel) – solange das gefahrlos geht. Ist schon Wasser in der Tiefgarage, bleibst du draußen (BBK).

Mit Kindern

- Kinder auf die besonderen Gefahren hinweisen und klären, wohin sie gehen, wenn sie unterwegs sind – vielleicht ist der Weg zu Verwandten oder Bekannten kürzer und ungefährlicher (Hochwasserschutzfibel).
- Kinder nicht im Hochwasser oder auf überfluteten Flächen spielen lassen, auch nicht mit Spielzeug, das im Wasser lag und nicht desinfiziert ist. Auch flaches stehendes Wasser kann für kleine Kinder gefährlich sein (CDC).
- Sorgen ernst nehmen und ehrlich erklären, was passiert (BBK). Mehr im Guide Kinder in Krisen.

Mit Pflegebedarf oder Behinderung

- Überlegen, was du brauchst, wenn du schnell das Haus verlassen musst: Mobilitätshilfen, Brille oder Hörgerät, Ersatz-Akkus, Medikamentenplan und -vorrat, Notfallkontakte, Notfallausweis (BBK).
- Wenn du Fluchtwege nicht selbst nutzen kannst: Wer unterstützt dich, und wie? Sprich mit Nachbarschaft, Familie und Freundeskreis darüber (BBK).

- Hochwasser kann auch den Strom ausfallen lassen. Mehr in den Guides Stromausfall und Pflegebedürftige und Haustiere.

Mit Haustieren

- Haustiere gehören bei Gefahr mit nach oben oder aus der Gefahrenzone (Hochwasserschutzfibel, GOV.UK).
- Vorher klären, wo Tiere unterkommen können, und Futter sicher lagern (Hochwasserschutzfibel). Transportbox, Leine, Futter und Wasser griffbereit halten.

Ohne Auto

- Mitfahrt vorher mit Freunden, Familie oder Nachbarn absprechen (CDC).
- Bei angeordneten Evakuierungen bringen die Gemeinden Menschen von hochwassersicheren Sammelstellen in Notunterkünfte (Hochwasserschutzfibel). Frag, wo eure Sammelstelle ist, und plane den Weg dorthin zu Fuß – ohne Unterführung.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Empfehlungen bei Hochwasser" (2024), Hochwasserschutzfibel (BMWSB, 2/2022), LfU Bayern (Standortauskunft), Naturgefahrenportal (DWD), Landesfeuerwehrschule Baden-Württemberg (7/2014), Landeshauptstadt Stuttgart (6/2024), Verbraucherzentrale (7/2026, 8/2026), CDC (8/2026), GOV.UK.

IM ERNSTFALL

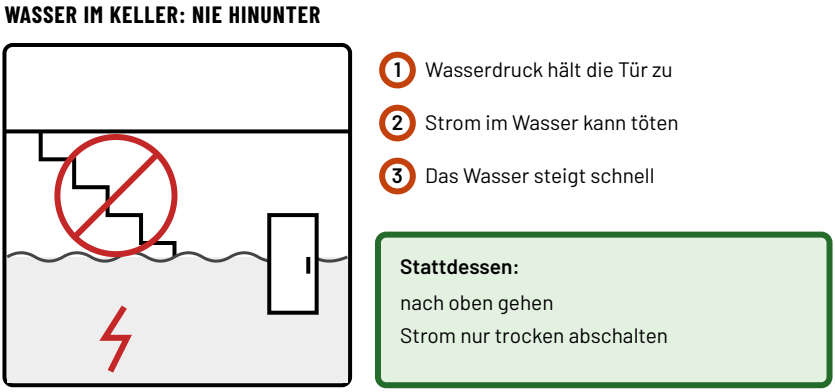
Den Kurzablauf hat der Notfall-Modus: Notfall – Hochwasser. Anweisungen von Behörden und Einsatzkräften gehen immer vor.

Bei einer Starkregen- oder Hochwasserwarnung

1. **Informieren:** Warn-App, Radio, Lautsprecherdurchsagen. An Flüssen die Meldungen der Hochwasserzentralen und die Pegel verfolgen. Handy laden (Hochwasserschutzfibel).
2. **Auto in Sicherheit bringen:** aus Tiefgarage und Garage an einen höher gelegenen Ort – nur solange noch kein Wasser da ist.
3. **Keller räumen, solange er trocken ist:** Was nicht nass werden darf, nach oben. Ist schon Wasser im Keller: nicht mehr hinein – Lebensgefahr (Hochwasserschutzfibel, Stadt Stuttgart).
4. **Strom für gefährdete Räume frühzeitig abschalten,** an den Sicherungen für Keller und Erdgeschoss (BBK). Elektrische Geräte im Gefahrenbereich ausschalten oder hochstellen. Bei akuter Gefahr – oder wenn die Behörden es sagen – die Haupthähne für Gas, Wasser und Strom zudrehen, wenn das gefahrlos geht; denk an Kühlschrank und Gefriertruhe (Hochwasserschutzfibel, GOV.UK).
5. **Schutz aufbauen:** Kellerfenster und Türen abdichten, Sandsäcke legen, Heizöltank und Technik sichern – aber nur, solange du nicht im Wasser stehst.
6. **Andere warnen und helfen:** Nachbarn Bescheid geben, Kinder und ältere Menschen in Sicherheit bringen (BBK).
7. **Notgepäck bereitstellen** und dich auf eine Evakuierung einstellen (BBK).

Wenn das Wasser kommt

1. **Nie in den Keller, in die Tiefgarage oder in eine Unterführung.** Die Kellertür geht bei Flutung von innen nicht mehr auf, und es droht ein tödlicher Stromschlag (BBK).
2. **Kein Lichtschalter, kein Gerät, wenn du im Wasser stehst** (GOV.UK, CDC). Kommst du nur durchs Wasser an den Sicherungskasten, lass ihn in Ruhe – bei Gefahr 112, sonst später eine Elektrofachkraft.
3. **Nach oben:** in höher gelegene Stockwerke, mit Familie, Haustieren, Notgepäck und Dokumenten (BBK, GOV.UK).
4. **Bei Lebensgefahr 112.** Funktionieren 110 und 112 nicht, geh wenn möglich zur nächsten Polizeiwache oder ins Krankenhaus (BBK). Bist du eingeschlossen, mach dich am Fenster bemerkbar – mit Lampe und Pfeifton hilft dir Signal auch ohne Netz.
5. **Tritt Heizöl oder ein anderer gefährlicher Stoff aus, sofort die Feuerwehr verständigen** (BBK).



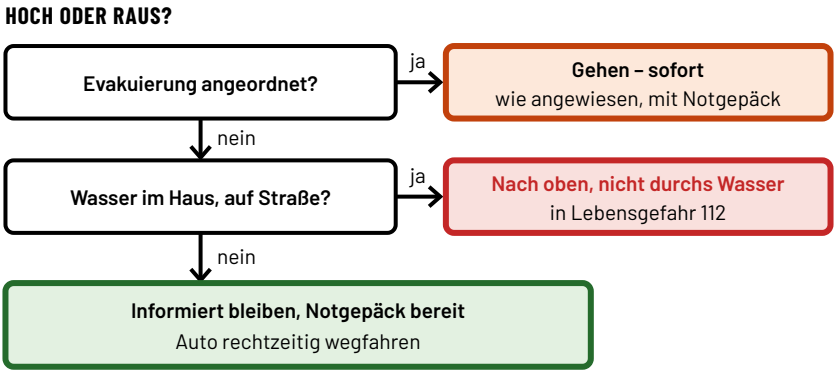
Kellertreppe mit Verbotszeichen: Bei Wasser im Keller nie hinuntergehen. 1. Wasserdruck hält die Tür zu. 2. Strom im Wasser kann töten. 3. Das Wasser steigt schnell. Stattdessen nach oben gehen und Strom nur von einer trockenen Stelle abschalten.

Hoch oder raus?

Bei Hochwasser, Starkregen und Sturzfluten bieten höher gelegene Bereiche oder Stockwerke den besten Schutz (BBK). Ob du im Haus nach oben gehst oder das Haus verlässt, hängt von der Lage ab:

- **Evakuierung angeordnet?** Dann gehst du – zügig und so, wie die Behörden es sagen. Eine Evakuierung wird erst angeordnet, wenn erhebliche Gefahr für Leib und Leben besteht, und die Zeit ist dann meist kurz (Hochwasserschutzfibel). Ablauf im Guide Evakuierung.
- **Wasser steigt schon im Haus oder auf der Straße?** Nicht mehr hinaus durchs Wasser. Geh nach oben und bleib dort, bis Hilfe kommt oder das Wasser sinkt. Bei Lebensgefahr 112.
- **Noch trocken, aber Warnung aktiv?** Informiert bleiben, Notgepäck bereit, Auto rechtzeitig wegfahren, Keller räumen –

und bei Aufforderung sofort los.



Entscheidungsweg bei Hochwasser: Ist eine Evakuierung angeordnet, sofort gehen, wie angewiesen und mit Notgepäck. Wenn nicht: Steht schon Wasser im Haus oder auf der Straße, nach oben gehen, nicht durchs Wasser, in Lebensgefahr 112. Wenn nicht: informiert bleiben, Notgepäck bereithalten, Auto rechtzeitig wegfahren.

Unterwegs und im Auto

- **Nie durch überflutete Straßen fahren oder gehen.** Kehr um und such einen anderen Weg (Environment Agency). Die Fahrbahn kann unterspült sein, weggeschwemmte Kanaldeckel können offene Schächte hinterlassen, und die Wassertiefe wird oft unterschätzt (Landesfeuerwehrschule BW).
- **Unterführungen, Tiefgaragen, U-Bahn-Stationen und Uferbereiche meiden,** Absperrungen beachten (BBK).
- **Abstand zu Strom:** Nicht durch Wasser fahren, in dem Stromleitungen liegen, und heruntergefallene Leitungen nie anfassen (CDC).

- **Schwimmen hilft nicht:** Hochwasser ist für alle eine Ertrinkungsgefahr, auch für gute Schwimmer – und auch flaches, schnell fließendes Wasser kann tödlich sein (CDC).
- Für Gewitter, Sturm und Hagel unterwegs siehe Guide Unwetter.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Empfehlungen bei Hochwasser" (2024), Hochwasserschutzfibel (BMWSB, 2/2022), Landesfeuerwehrschule Baden-Württemberg (7/2014), Landeshauptstadt Stuttgart (6/2024), Environment Agency (12/2019), GOV.UK „What to do during a flood", CDC (8/2026).

DANACH

Zurück ins Haus

- **Erst, wenn es sicher ist:** Nach einer Evakuierung erst nach der Freigabe. Bei stark betroffenen Gebäuden prüfen, ob Einsturzgefahr besteht – im Zweifel nicht hinein und eine sachverständige Person holen (Hochwasserschutzfibel, CDC).
- **Bei Tageslicht** zurückkehren, Taschenlampe statt Kerze (CDC). Überflutete Bereiche nur betreten, wenn du sicheren Halt hast, Treppen und Böden tragen und der Strom abgeschaltet ist (Hochwasserschutzfibel).
- **Strom:** Erreichst du den Hauptschalter von einer trockenen Stelle, schalte ab. Musst du dafür ins Wasser, ruf eine Elektrofachkraft. Vor dem Wiedereinschalten muss eine Fachkraft die Anlage prüfen (CDC, GOV.UK); elektrische Geräte prüfen lassen (BBK).
- **Gasgeruch:** sofort raus, nichts schalten, was Funken macht. Wenn es gefahrlos geht, Haupthahn zu und Fenster auf, dann

Störungsdienst oder Feuerwehr rufen (CDC).

- **Heizung:** Eine überflutete Heizung nie selbst wieder in Betrieb nehmen – es drohen Fehler an Sicherheitseinrichtungen und eine Kohlenmonoxidvergiftung. Das macht ein Fachbetrieb (Hochwasserschutzfibel).
- **Schutz:** Gummistiefel oder wasserfeste Schuhe, Handschuhe und Schutzbrille, bei Schimmel eine Atemschutzmaske. Hautkontakt mit Hochwasser vermeiden, Wunden wasserdicht abdecken, Hände waschen – immer vor dem Essen (Hochwasserschutzfibel, CDC).

Dokumentieren und Versicherung

Die Verbraucherzentrale fasst es in drei Worten zusammen: **sichern, dokumentieren, informieren.**

1. **Fotos oder Videos, bevor du aufräumst** – von allen Schäden und von der **Wasserlinie** an Wänden und Möbeln (Hochwasserschutzfibel, GOV.UK).
2. **Liste anlegen** mit allen beschädigten Gegenständen, bevor du etwas entsorgst (Hochwasserschutzfibel).
3. **Versicherung zeitnah informieren** und das Aufräumen mit ihr abstimmen (Verbraucherzentrale, Hochwasserschutzfibel). Viele Versicherer haben Schadens-Hotlines.
4. **Schaden mindern:** Du bist verpflichtet, den Schaden nicht größer werden zu lassen – steht etwas Wasser im Keller, nach dem Dokumentieren mit Abschöpfen und Trocknen beginnen (Verbraucherzentrale).
5. **Vorsicht vor Betrug:** Die Verbraucherzentrale warnt vor Fake-Shops, die Pumpen oder Trockner gegen Vorkasse anbieten, und

vor unseriösen Spendensammlern.

Abpumpen, Schlamm und Öl

- **Abpumpen erst, wenn auch draußen das Wasser sinkt** und keins mehr nachläuft – sonst drückt das Wasser von außen auf Wände und Bodenplatte, es drohen Auftriebsschäden und Unterspülungen (Hochwasserschutzfibel, Landesfeuerwehrschule BW).
- **Schlamm** am besten schon mit dem ablaufenden Wasser hinausschaufeln – getrocknet wird er hart (Hochwasserschutzfibel).
- **Öl auf dem Wasser:** Erst muss das Öl gebunden und aufgenommen sein, dann wird gepumpt – sonst legt sich der Ölfilm dauerhaft auf die Wände. Feuerwehr verständigen (Hochwasserschutzfibel).
- **Benzinmotoren** wie Generatoren oder Pumpen nie im Haus, im Keller oder in der Garage laufen lassen – Kohlenmonoxid. Draußen mindestens 6 Meter Abstand zu Türen, Fenstern und Lüftungen (CDC).

Trocknen und Schimmel

- **So schnell wie möglich trocknen,** um Bauschäden, Schimmel und Schädlinge zu vermeiden (BBK). Gut lüften; oft braucht es Trocknungsgeräte, und das Trocknen kann mehrere Wochen dauern (Hochwasserschutzfibel).
- **Ventilatoren** ans Fenster oder in die Tür stellen, sodass sie die Luft nach draußen blasen – nicht hinein, damit sich Schimmel nicht verteilt (CDC).

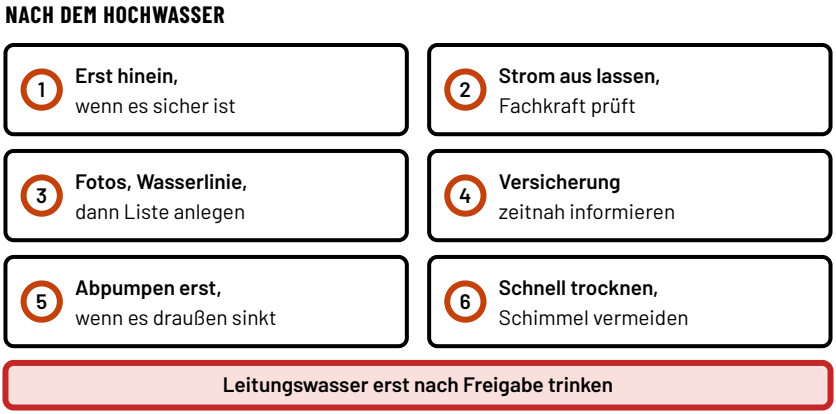
- **Was sich nicht innerhalb von 24 bis 48 Stunden trocknen lässt,** sollte entsorgt werden (Umweltbundesamt).
- War das Haus mehrere Tage geschlossen und überflutet, rechne mit Schimmel (CDC). Bei warmem Wetter kann er sich schon nach wenigen Tagen bilden (Hochwasserschutzfibel).
- Bei mehrschichtigen Wänden und Böden muss jede Schicht trocknen; manchmal müssen äußere Schichten ab. Fachfirmen haben sich auf das Trocknen von Gebäuden spezialisiert, und bei Öl im Mauerwerk braucht es eine sachverständige Person (Hochwasserschutzfibel).

Wasser und Lebensmittel

- **Lebensmittel, die mit Hochwasser in Berührung kamen,** wegwerfen (CDC, GOV.UK). War der Strom lange weg, Kühlschrank und Gefriertruhe prüfen – siehe Guide Stromausfall.
- **Leitungswasser** erst wieder trinken, wenn die Behörden oder der Wasserversorger es freigeben; bis dahin Vorrat oder gekauftes Wasser. Auf **Abkochgebote** achten (Radio, Gemeinde). Hochwasser selbst nie trinken. Alles dazu im Guide Trinkwasser.
- **Hausbrunnen** nach einer Überflutung entkeimen und die Wasserqualität prüfen lassen (Hochwasserschutzfibel).

Auto

Stand ein Fahrzeug bis zur Ölwanne oder über die Räder hinaus im Wasser, **Motor nicht mehr starten** und in die Werkstatt schleppen lassen (Hochwasserschutzfibel).



Nach dem Hochwasser in sechs Schritten: 1. erst hinein, wenn es sicher ist. 2. Strom aus lassen, Fachkraft prüft. 3. Fotos und Wasserlinie, dann Liste. 4. Versicherung informieren. 5. abpumpen erst, wenn draußen das Wasser sinkt. 6. schnell trocknen, Schimmel vermeiden. Leitungswasser erst nach Freigabe trinken.

Daraus lernen

Wenn das Gröbste geschafft ist, fragt euch, wie es die Hochwasserschutzfibel vor dem Wiederaufbau empfiehlt: Woher kam das Wasser? Wie viel Zeit hatten wir? Waren die Maßnahmen sinnvoll – und hat sich jemand dabei in Gefahr gebracht? Dann Notgepäck auffüllen, den Familienplan anpassen und eine Sache verbessern. Angst und Unsicherheit danach sind normal; Hilfe im Guide Stress und Angst in Krisen.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK „Empfehlungen bei Hochwasser" (2024), Hochwasserschutzfibel (BMWSB, 2/2022), Landesfeuerwehrschule Baden-Württemberg (7/2014), Verbraucherzentrale (8/2026), Umweltbundesamt (6/2013), CDC (8/2026), GOV.UK „What to do after a flood".

HÄUFIGE FEHLER

- **„Hier gibt es keinen Fluss“:** Starkregen kann überall Keller und Straßen fluten.
- **Auf die Karte verlassen:** Hochwassergefahrenkarten zeigen keinen Starkregen und keinen Kanalrückstau.
- **Noch schnell in den Keller,** um etwas zu retten, wenn schon Wasser eindringt.
- **Durch Wasser fahren** – „ist doch nur knöcheltief“. 30 cm bewegtes Wasser bringen ein Auto zum Schwimmen.
- **Das Auto aus der Tiefgarage holen,** wenn dort schon Wasser steht.
- **Strom schalten, während du im Wasser stehst.**
- **Rückstauklappe nie warten lassen** – oder gar keine haben.
- **Keller leerpumpen, während draußen das Wasser noch steigt.**
- **Vor dem Aufräumen keine Fotos machen.**
- **Heizung oder Strom nach der Flut selbst wieder einschalten.**
- **Nachbarn vergessen,** die allein nicht nach oben oder hinaus kommen.

CHECKLISTE

- [ ] Hochwassergefahrenkarte für die eigene Adresse angesehen und ausgedruckt
- [ ] Bei der Stadt nach einer Starkregengefahrenkarte gefragt
- [ ] Lage des Hauses eingeschätzt: Senke, Bach, Hang, Keller unter Straßenniveau

- [ ] Warnungen für Wohn- und Arbeitskreis eingerichtet, Warn-App installiert
- [ ] Radio mit Batterien oder Kurbel
- [ ] Nächsten Pegel und kritischen Wasserstand notiert (an Flüssen)
- [ ] Sicherungskasten (Sicherungen für Keller und Erdgeschoss), Haupthahn, Gas- und Öl-Absperrung unter „Wo ist was“
- [ ] Rückstausicherung vorhanden und regelmäßig gewartet (oder beim Vermieter gefragt)
- [ ] Heizöltank gegen Aufschwimmen gesichert und begutachtet
- [ ] Dokumente, Erinnerungsstücke und Chemikalien aus dem Keller nach oben
- [ ] Räumplan für den Keller: was zuerst nach oben kommt
- [ ] Bei Bedarf: Sandsäcke, Sperrholzplatten, Silikon, Tauchpumpe mit FI-Schutzschalter, Gummistiefel
- [ ] Versicherung geprüft: Elementarschaden für Hausrat und Gebäude
- [ ] Notgepäck mit Medikamenten, Dokumenten, Wechselkleidung, Lampe und Wasser
- [ ] Höher gelegener Treffpunkt und Weg ohne Unterführung im Familienplan
- [ ] Sicherer Parkplatz fürs Auto außerhalb von Tiefgarage und Senke
- [ ] Sammelstelle und Notunterkunft der Gemeinde bekannt
- [ ] Nachbarschaftshilfe abgesprochen: Wer hilft wem?
- [ ] Kinder kennen die Regeln: nicht ins Wasser, nicht in den Keller

QUELLEN

Alle Links geprüft am 5. November 2026.

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Vorsorgen für Krisen und Katastrophen – Ratgeber mit Checkliste (Stand 11/2025, 2. Auflage), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/BBK-Vorsorgen-fuer-Krisen-und-Katastrophen.pdf?__blob=publicationFile&v=44
- BBK: Empfehlungen bei Hochwasser – Bürgerinformation (2024), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Risikomanagement/flyer-hochwasser.pdf?__blob=publicationFile
- BBK: Warn-App NINA (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html
- Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen (BMWSB): Hochwasserschutzfibel – Objektschutz und bauliche Vorsorge (Stand Februar 2022, 9. Auflage, Nachdruck 2024), https://fib-bund.de/Inhalt/Themen/Hochwasser/2022-02_Hochwasserschutzfibel_2024.pdf
- Deutscher Wetterdienst (DWD): Warnkriterien (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_aktuell/kriterien/warnkriterien.html

- DWD: Naturgefahrenportal (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.naturgefahrenportal.de/
- Länderübergreifendes Hochwasserportal (gemeinsames Angebot der Bundesländer, Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.hochwasserzentralen.de/
- Bayerisches Landesamt für Umwelt (LfU): Allgemeine Fragen zu Hochwassergefahren- und Hochwasserrisikokarten (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.lfu.bayern.de/wasser/hw_risikomanagement_umsetzung/faq_karten/index.htm
- LfU Bayern: Standortauskunft Wassergefahren – Wassergefahren für Haus und Grundstück (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.lfu.bayern.de/wasser/hw_ue_gebiete/hwgefahr_pruefen/index.htm
- LfU Bayern: Hochwassernachrichtendienst – Organisation und Meldestufen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.lfu.bayern.de/wasser/hochwassernachrichtendienst/organisation/index.htm
- Bundesamt für Kartographie und Geodäsie (BKG): Allgemeine Informationen und Nutzungshinweise zur Hinweiskarte Starkregengefahren (10/2021), https://sg.geodatenzentrum.de/web_public/gdz/dokumentation/deu/Starkregengefahrenhinweiskarte_Hinweise.pdf
- Landeshauptstadt Stuttgart: Eigenvorsorge gegen Hochwasser und Starkregen (Stand 27.6.2024), https://www.stuttgart.de/leben/sicherheit/bevoelkerungsschutz/starkregen/eigenvorsorge-gegen-hochwasser-und-starkregen.php

- Landesfeuerwehrschule Baden-Württemberg: Hinweise zum Einsatz von Sandsäcken bei Hochwasser (Ausgabe Juli 2014; bereitgestellt von der Stadt Bretten), https://www.bretten.de/sites/default/files/Hinweise_Einsatz_Sandsaecke.pdf
- Verbraucherzentrale: Versicherungsschutz gegen Elementarschäden (Stand 31.7.2026), https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/geld-versicherungen/weitere-versicherungen/versicherungsschutz-gegen-elementarschaeden-11440
- Verbraucherzentrale: Hochwasserschäden am Haus? Das sollten Sie jetzt tun (Stand 14.8.2026), https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/geld-versicherungen/weitere-versicherungen/hochwasserschaeden-am-haus-das-sollten-sie-jetzt-tun-62827
- Umweltbundesamt (UBA): Wasser weg, was nun? (10.6.2013), https://www.umweltbundesamt.de/themen/wasser-weg-was-nun
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Preparing for Floods (aktualisiert 24.8.2026), https://www.cdc.gov/floods/safety/index.html
- CDC: Floodwater After a Disaster or Emergency (aktualisiert 24.8.2026), https://www.cdc.gov/floods/safety/floodwater-after-a-disaster-or-emergency-safety.html
- CDC: Safety Guidelines – Reentering Your Flooded Home (aktualisiert 24.8.2026), https://www.cdc.gov/floods/safety/reentering-your-flooded-home-safety.html

- Natural Resources Wales: What's in floodwater? (Infoblatt, ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://cdn.cyfoethnaturiol.cymru/682809/whats-in-flood-water-information-sheet.pdf
- Environment Agency (GOV.UK): Driving complacency – 74% of drivers would risk life in flood water (Pressemitteilung, 19.12.2019), https://www.gov.uk/government/news/driving-complacency-74-of-drivers-would-risk-life-in-flood-water
- GOV.UK: What to do during a flood (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.gov.uk/help-during-flood
- GOV.UK: What to do after a flood (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.gov.uk/after-flood

KAPITEL 8

WARNUNGEN UND KOMMUNIKATION

Wie in Deutschland gewarnt wird, was die Sirenen bedeuten, wie du die Handy-Warnung richtig einstellst – und wie ihr euch erreicht, wenn das Netz überlastet ist oder ausfällt.

Stand: 5.11.2026

Eine Warnung nützt nur, wenn sie dich erreicht – und wenn du weißt, was sie bedeutet. Beides lässt sich in Ruhe vorbereiten, an einem normalen Tag, in ein paar Minuten. Dazu kommt die zweite Hälfte dieses Guides: Wie erreicht ihr euch als Familie, wenn alle gleichzeitig telefonieren wollen oder das Handy gar nicht mehr geht? Auch dafür reichen ein paar Absprachen und ein Zettel.

AUF EINEN BLICK

- **Gewarnt wird auf vielen Wegen gleichzeitig:** Handy-Warnung (Cell Broadcast), Warn-Apps wie NINA, Radio und Fernsehen, Internet, digitale Anzeigetafeln, Lautsprecherwagen und Sirenen. Fällt ein Weg aus, bleiben die anderen.
- **Sirene:** eine Minute auf- und abschwellender Heulton heißt „Gefahr – informier dich". Eine Minute Dauerton heißt „Entwarnung".
- **Bei einer Warnung:** Ruhe bewahren, Radio oder Warn-App einschalten, die Hinweise befolgen, andere informieren. Den

Notruf nur bei echten Notfällen wählen.

- **Ein Radio, das ohne Steckdose läuft,** ist der wichtigste Draht nach draußen, wenn Strom, Mobilfunk oder Internet ausfallen.
- **Schreiben statt telefonieren:** Kurze SMS kommen oft noch durch, wenn Anrufe scheitern. Alle im Haushalt melden sich bei **einer Kontaktperson außerhalb der Region** – und wenn niemand erreichbar ist, gilt der Plan auf Papier.

KLEIN ANFANGEN

Jeden Tag eine Kleinigkeit, jede in höchstens zehn Minuten, fast alle kostenlos:

- **Handy-Warnung prüfen:** Schau in den Einstellungen nach, ob die Notfallwarnungen an sind – auch die niedrigste Stufe „Gefahreninformation". Wie das geht, steht unten unter „Vorbereiten".
- **Eine Warn-App einrichten:** NINA installieren und Orte eintragen – deinen Wohnort, deinen Arbeitsort, den Ort von Eltern oder Kindern. Dazu in Bereitsein bis zu sechs Kreise unter Warnungen wählen.
- **Radiosender finden:** Batterie- oder Kurbelradio einschalten, den lokalen Sender suchen und die Frequenz auf einen Zettel ans Radio kleben. Kein Radio? Auf die Einkaufsliste damit – bis dahin ist das Autoradio deine Reserve.
- **Kontaktperson fragen:** Ruf jemanden an, der weiter weg wohnt, und frag, ob er oder sie im Ernstfall eure „Zentrale" sein mag. Trag die Person im Familienplan ein.

- **Nummern auf Papier:** Die wichtigsten Telefonnummern auf einen Zettel – einen ins Portemonnaie, einen ins Notgepäck, einen für jedes Kind.
- **Anlaufstelle erfragen:** Schau auf der Internetseite deiner Gemeinde nach, ob es Notfalltreffpunkte oder „Katastrophenschutz-Leuchttürme" gibt und wo der nächste ist.
- **Den Warn-Check machen:** In der Übung gibt es den „Radio- und Warn-Check" – am besten am bundesweiten Warntag im September, die Radio- und App-Schritte gehen aber jederzeit.

VERSTEHEN

Warum es so viele Warnwege gibt

Kein Warnweg erreicht alle Menschen. Sirenen gibt es nicht überall (BBK), ältere Handys empfangen die Handy-Warnung womöglich nicht (BBK), und bei einem Stromausfall oder wenn das Mobilfunknetz ausfällt, funktionieren viele Warnkanäle nicht mehr (BBK-Ratgeber).

Deshalb setzen die Behörden in Deutschland auf einen **Warnmittel-Mix**: Mehrere Kanäle ergänzen sich, so erreichen die warnenden Stellen mehr Menschen (BBK). Sirenen sind laut, können aber nur wenige Signale geben. Apps und Radio transportieren dafür viel mehr Information – was los ist und was du tun sollst. Die meisten Informationen bekommst du über Warn-Apps und Radio; in besonderen Gefahrenlagen wird zusätzlich über Sirenen und Handys gewarnt (BBK-Ratgeber).



Der Warnmittel-Mix: Handy-Warnung per Cell Broadcast, Warn-Apps, Radio, Fernsehen, Internet, digitale Anzeigetafeln, Lautsprecherwagen und Sirenen. Radio funktioniert auch, wenn Mobilfunk und Internet ausfallen; mit Batterie, Kurbel oder im Auto auch ohne Strom.

Die Warnwege im Einzelnen

Handy-Warnung (Cell Broadcast). Seit dem 23. Februar 2023 schicken die Behörden Warnungen direkt aufs Handy (BBK). Die Nachricht geht an alle Geräte, die gerade in einer Funkzelle eingebucht sind – niemand braucht dafür deine Nummer, und es werden keine persönlichen Daten erhoben. Du brauchst keine App, aber ein Gerät mit aktuellem System: **Android ab Version 11** oder **iOS ab Version 16.1**, jeweils mit installierten Updates. Das Handy muss eingeschaltet sein, darf nicht im Flugmodus sein, und das Mobilfunknetz muss funktionieren. Die Warnung kommt als Text mit höchstens 500 Zeichen, mit Ton, optischem Signal und Vibration, und verweist auf das Warnportal des Bundes (warnung.bund.de) für den vollständigen Text. Ältere Geräte, die keine Updates mehr bekommen, empfangen die Warnung womöglich nicht

(BBK). Gesendet wird auf Deutsch und Englisch (BBK, international visitors).

Warn-Apps. Die Warn-App **NINA** des Bundes bringt Warnungen des Bevölkerungsschutzes, seit Juli 2025 auch der Polizei, dazu Wetterwarnungen des Deutschen Wetterdienstes und Hochwasserinformationen der Länder (BBK). Du abonnierst Orte – Landkreise, Gemeinden oder einen Umkreis um einen Ort – und kannst dich zusätzlich für deinen aktuellen Standort warnen lassen. Für Orte, die du nicht abonniert hast, bekommst du keine Warnungen; das BBK rät, mindestens Wohn- und Arbeitsort einzutragen. Daneben gibt es **KATWARN**, BIWAPP und regionale Apps (BBK). Für Wetter und Hochwasser sind die kostenlosen Apps **WarnWetter** des Deutschen Wetterdienstes und **Meine Pegel** gedacht. Eine Übersicht steht unter Apps.

Radio und Fernsehen. Bundesweite, landesweite und viele lokale Radiosender geben Warnungen weiter, analog und digital (DAB+), ebenso die großen Fernsehsender (BBK). Radio hat einen besonderen Vorteil: Wenn Mobilfunk und Internet ausfallen, funktionieren die Sender in der Regel noch – und ein Batterie-, Kurbel- oder Autoradio braucht keinen Strom aus der Steckdose (BBK-Ratgeber).

Internet. Viele Nachrichtenseiten sind an das Modulare Warnsystem des Bundes (MoWaS) angeschlossen und zeigen amtliche Warnungen als Eilmeldung. Alle aktuellen Warnungen stehen auf warnung.bund.de (BBK).

Digitale Anzeigetafeln. Stadtinformationstafeln, die an MoWaS angeschlossen sind, und manche Fahrgastinformationen von Bus und Bahn zeigen Warnungen an (BBK).

Lautsprecherwagen. Bei örtlichen Lagen fahren Feuerwehr oder Polizei durch die Straßen und sagen durch, was zu tun ist (Stadt Münster).

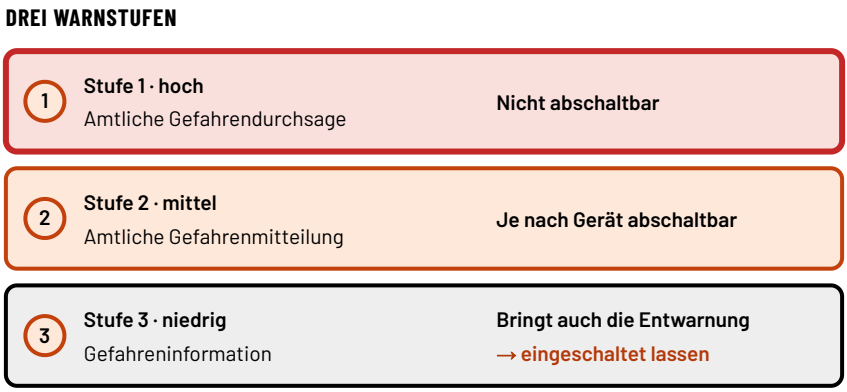
Sirenen. Sie wecken Aufmerksamkeit, sagen aber nicht, was los ist. Die Kommunen kaufen und betreiben sie, und sie sind in Deutschland **nicht flächendeckend** vorhanden (BBK). Ob es bei dir Sirenen gibt, weiß deine Gemeinde.

Wie ernst ist es? Die Warnstufen

Amtliche Warnungen des Bevölkerungsschutzes haben drei Stufen (BBK):

STUFE	BEZEICHNUNG	BEDEUTUNG
hoch	Amtliche Gefahrendurchsage	Gefahr für Leben, Sachen oder Infrastruktur droht oder ist da. Der normale Alltag ist nicht mehr möglich.
mittel	Amtliche Gefahrenmitteilung	Gefahr für die öffentliche Sicherheit oder erhebliche Schäden. Der Alltag ist stark beeinträchtigt.
niedrig	Gefahreninformation	Eine Beeinträchtigung gibt es oder sie wird erwartet, eine konkrete Gefahr darüber hinaus eher nicht.

Bei der Handy-Warnung entsprechen diesen Stufen die Warnstufen 1 bis 3. **Stufe 1 lässt sich nicht abschalten**, die Stufen 2 und 3 je nach Gerät schon (BBK). Schalte die niedrigste Stufe trotzdem nicht ab: Über sie kommt seit November 2025 auch die **Entwarnung** (mehr dazu unter „Danach“).



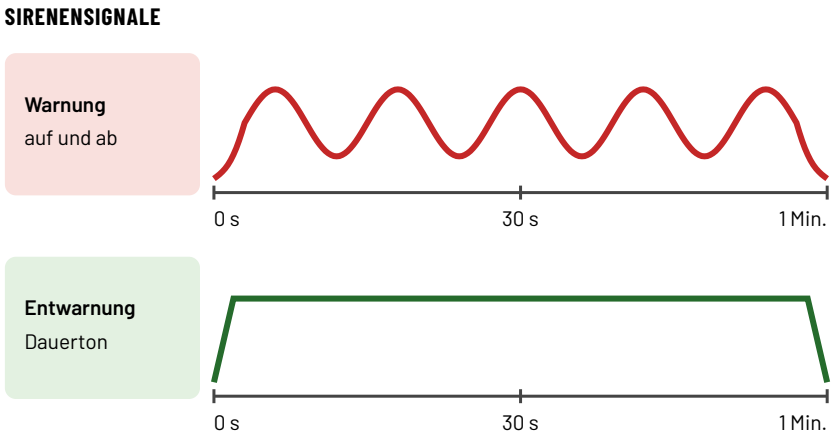
Drei Warnstufen: Stufe 1, hoch, Amtliche Gefahrendurchsage, lässt sich nicht abschalten. Stufe 2, mittel, Amtliche Gefahrenmitteilung. Stufe 3, niedrig, Gefahreninformation – über sie kommt auch die Entwarnung, darum anlassen.

Wetterwarnungen des Deutschen Wetterdienstes haben eigene Stufen und Farben: Stufe 1 gelb (Wetterwarnung), Stufe 2 orange (markantes Wetter), Stufe 3 rot (Unwetterwarnung) und Stufe 4 violett (extremes Unwetter). Ab Rot rät der DWD, sich nicht unnötig draußen aufzuhalten; bei Violett können lebensbedrohliche Situationen entstehen, dann gelten die Anweisungen der Behörden. Eine schraffierte „Vorabinformation Unwetter“ heißt: Es könnte sehr gefährlich werden, Ort und Zeit sind aber noch unsicher – gut, um sich in Ruhe vorzubereiten (DWD). Mehr im Guide Unwetter.

Die Sirenensignale

Seit 2019 gelten bundesweit einheitlich zwei Signale (BBK):

SIGNAL	BEDEUTUNG	WAS TUN
1 Minute **auf- und abschwellender** Heulton	**Warnung** – es besteht Gefahr	Informieren: Radio, Warn-App oder Internetseite der Behörden
1 Minute **Dauerton**	**Entwarnung** – die Gefahr ist vorbei	Weiter auf Hinweise achten



Wellenform schematisch · je 1 Minute

Sirenensignale als Zeitdiagramm über eine Minute: Warnung ist ein Heulton, der auf- und abschwillt. Entwarnung ist ein gleichbleibender Dauerton. Die Wellenform ist schematisch.

Die Gemeinden können für andere Ereignisse **eigene, zusätzliche Signale** verwenden, und Sirenen alarmieren auch die Feuerwehr. Was ein örtliches Signal bedeutet, erfährst du bei deiner Stadt- oder Gemeindeverwaltung (BBK). Was du bei einer Sirenenwarnung Schritt für Schritt tust, steht unter „Im Ernstfall".

Der bundesweite Warntag

Einmal im Jahr, **am zweiten Donnerstag im September**, testen Bund, Länder und Kommunen gemeinsam ihre Warnmittel (Bundesregierung, BBK). 2026 war das am 10. September: Gegen 11 Uhr löste das BBK eine Probewarnung aus, die über Radio, Fernsehen, Anzeigetafeln, Warn-Apps und Cell Broadcast lief; viele Kommunen ließen dazu Sirenen und Lautsprecherwagen laufen. Gegen 11:45 Uhr folgte die Entwarnung. Der nächste Warntag ist am **9. September 2027 um 11 Uhr** (Bundesregierung). Die Kommunen machen freiwillig mit – frag bei deiner nach, was sie testet (BBK). In Nordrhein-Westfalen werden die Sirenen zusätzlich am zweiten Donnerstag im März getestet (Stadt Münster).

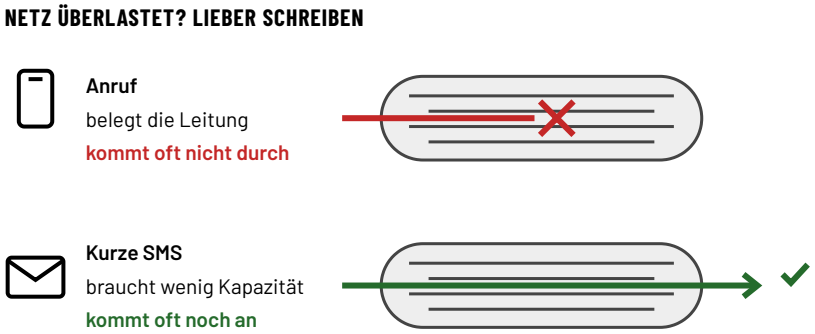
Der Warntag ist dein Test: Kam die Handy-Warnung? Hast du die Sirene gehört? Lief die App? Genau das fragt der „Radio- und Warn-Check" in der Übung ab. Und wenn das Handy stumm blieb: Ältere Geräte können Cell Broadcast womöglich nicht – dann sind App, Radio und Sirene umso wichtiger (Bundesregierung).

Warum das Netz in der Krise eng wird

Bei außergewöhnlichen Ereignissen sind die Mobilfunknetze schnell **überlastet** (BBK Stromausfall). Fällt zusätzlich der Strom aus, wird es noch enger: Handymasten sind nur teilweise und nur für kurze Zeit mit Notstrom versorgt, und das Festnetz läuft heute über das Internet –

Router, Glasfaseranschluss und Telefon brauchen Strom. Nach kurzer Zeit stehen dann weder Festnetz noch Mobilfunk zur Verfügung (BBK Stromausfall).

Darum gilt: **schreiben statt telefonieren.** Eine Textnachricht braucht weniger Netzkapazität als ein Gespräch, kommt oft noch durch, wenn Anrufe scheitern, und blockiert keine Leitungen, die Einsatzkräfte brauchen (Government of Canada, FEMA). Wer das Telefonieren aufs Nötigste beschränkt, hilft mit, dass Polizei und Feuerwehr im Notfall erreichbar bleiben (BBK Stromausfall).



So bleiben Leitungen frei für Notrufe

Überlastetes Netz: Ein Anruf belegt eine Leitung und kommt oft nicht durch. Eine kurze SMS braucht wenig Kapazität und kommt oft noch an. So bleiben Leitungen frei für Notrufe.

Auch deshalb ist eine **Kontaktperson außerhalb der Region** so wertvoll: Wer weiter weg wohnt, ist im Ernstfall oft leichter zu erreichen (FEMA).

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „So werden Sie gewarnt", „Sirenen", „Cell Broadcast", „Cell Broadcast: Technische

Informationen“, „Wann und wovor warnen deutsche Behörden?“, „Warn-App NINA“, „Bundesweiter Warntag“, „Emergency information sources for international visitors“, BBK „Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe“, Bundesregierung „Bundesweiter Warntag“ (9/2026), DWD „Warnstufen und Farbskala“, Stadt Münster, Government of Canada (9/2025), FEMA Family Communication Plan.

VORBEREITEN

Die Handy-Warnung einstellen

Auf aktuellen Geräten ist Cell Broadcast normalerweise schon an. Prüfen lohnt sich trotzdem, denn die Menüs heißen je nach Hersteller und Version anders. Ein Merkblatt des Kreises Gütersloh beschreibt die Wege so:

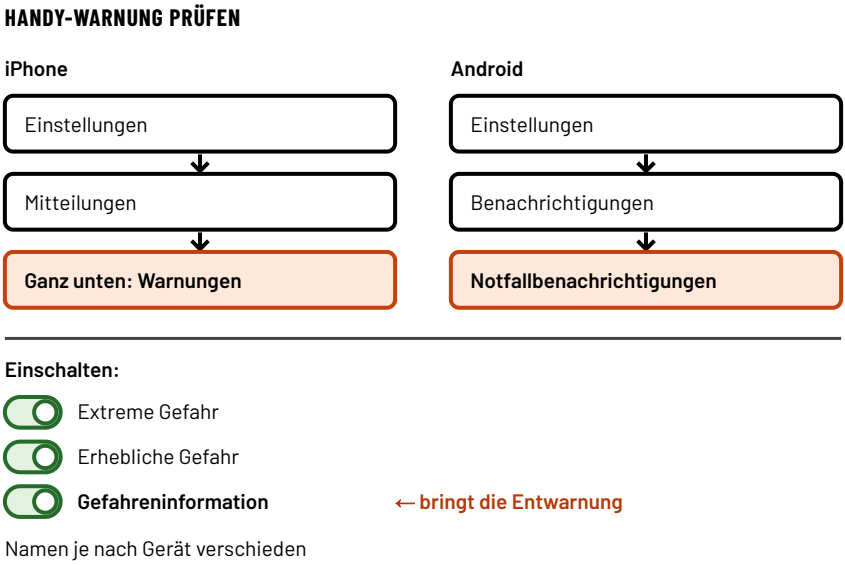
iPhone

1. **Einstellungen** öffnen und **Mitteilungen** wählen.
2. Ganz nach unten scrollen. Dort stehen die Warnungen (zum Beispiel „Cell Broadcast Alerts“).
3. **„Extreme Gefahr“** und **„Gefahreninformationen“** einschalten.

Android

1. **Einstellungen** öffnen und **Benachrichtigungen** wählen.
2. **„Notfallbenachrichtigungen für Mobilgeräte“** öffnen. Je nach Gerät findest du den Punkt auch über die Nachrichten-App oder indem du in den Einstellungen nach „Notfall“ suchst.
3. **„Extreme Gefahr“**, **„Erhebliche Gefahr“** und **„Gefahreninformation“** einschalten.

Die Option „Testwarnung“ musst du laut dem Merkblatt nicht einschalten; sie dient internen Tests der Netzbetreiber. Wichtig ist vor allem die niedrigste Stufe: Das BBK empfiehlt ausdrücklich, Warnstufe 3 eingeschaltet zu lassen, damit dich auch die Entwarnung erreicht. Und: **Systemupdates installieren** – ohne aktuelle Software kommt die Entwarnung nicht leise, sondern mit dem lauten Warnton (BBK).



Handy-Warnung einstellen, schematisch: Auf dem iPhone Einstellungen, Mitteilungen, ganz unten die Warnungen. Auf Android Einstellungen, Benachrichtigungen, Notfallbenachrichtigungen. Einschalten: Extreme Gefahr, Erhebliche Gefahr, Gefahreninformation. Die Namen können je nach Gerät abweichen.

Warnung weggeklickt? Auf Android-Geräten landen empfangene Warnungen in einem Archiv (wo, hängt vom Gerät ab). iPhones haben kein solches Archiv (BBK). Dann findest du die Warnung auf

warnung.bund.de/meldungen – Entwarnungen stehen dort sechs Stunden lang (BBK).

Eine Warn-App einrichten

Die Handy-Warnung kommt nur in besonderen Gefahrenlagen (BBK-Ratgeber) und ist kurz. Das BBK empfiehlt deshalb, zusätzlich die Warn-App NINA zu installieren (BBK). So richtest du sie gut ein:

- **Orte abonnieren:** Wohnort und Arbeitsort, dazu Schule oder Kita und den Ort von Eltern oder anderen Angehörigen. Für andere Orte bekommst du keine Warnungen (BBK).
- **Benachrichtigungen erlauben** – auch für deinen aktuellen Standort, wenn du möchtest. Der Standort wird nur auf dem Gerät geprüft und nicht auf einem Server gespeichert (BBK).
- **Ab der niedrigsten Stufe warnen lassen:** Das BBK empfiehlt, die Bevölkerungsschutz-Warnungen ab „Gefahreninformation" einzuschalten.
- **Auf dem iPhone** rät das BBK außerdem: in den Mitteilungen für NINA den „Kritischen Hinweis" erlauben (damit eine Warnung auch im Nicht-stören-Modus hörbar ist), in der App unter „Bevölkerungsschutz-Warnungen" den „Kritischen Alarm" einschalten, Hintergrundaktualisierung an, Standort auf „Immer", und im App Store „Unbenutzte Apps auslagern" aus. Für zuverlässige Warnungen im Alltag empfiehlt es, den Stromsparmodus auszuschalten.
- **Auf Android** gibt das BBK eine eigene Anleitung für Benachrichtigungen und Akkueinstellungen heraus – der Link steht auf der NINA-Seite des BBK.

In Bereitsein wählst du unter Warnungen bis zu sechs Landkreise oder kreisfreie Städte, etwa Wohnort, Arbeit, Schule und Verwandte. Bereitsein lädt die amtlichen Warnungen aus NINA, wenn du die App öffnest. In der Android-App prüft es bei eingeschalteten Benachrichtigungen außerdem im Hintergrund etwa alle 30 Minuten und meldet neue Warnungen – Android kann das beim Akkusparen verzögern. Der letzte Stand bleibt gespeichert und ist auch ohne Netz lesbar. Für Warnungen sofort und rund um die Uhr brauchst du trotzdem Cell Broadcast und eine Warn-App.

Radio: dein Draht nach draußen

Wenn Mobilfunk und Internet nicht mehr gehen, fallen auch Warn-Apps und Handy-Warnungen aus – Radiosender funktionieren dann aber noch (BBK-Ratgeber). Deshalb gehört ein **Batterie-, Solar- oder Kurbelradio** in jeden Haushalt, mit Ersatzbatterien (BBK-Ratgeber). Auch das Autoradio zählt.

- **Sender notieren:** Schreib die Frequenzen deiner lokalen Sender auf und bewahr den Zettel bei Radio und Taschenlampe auf, wo du ihn auch im Dunkeln findest (UK Government, Be Ready). Manche Städte nennen auf ihrer Internetseite den Sender, über den sie informieren – Münster etwa zwei lokale Sender (Stadt Münster).
- **Notstrom bei Sendern:** Manche Sender sind gut abgesichert. In Bayern haben die großen Sendeanlagen des Bayerischen Rundfunks zum Beispiel Diesel für sieben Tage (Stadt Nürnberg). Wie es bei dir aussieht, sagt dein Sender.
- **Handy als Radio?** Radio-Apps, die übers Internet streamen, fallen mit dem Netz aus. Ein eigenes Radiogerät ist die sichere Wahl. Mehr zum Radio im Stromausfall: Stromausfall.

Kontakte und Absprachen

Im Ernstfall ist selten die ganze Familie an einem Ort. Darum braucht ihr Absprachen, die auch ohne Netz funktionieren.

- **Eine Kontaktperson außerhalb der Region:** Alle im Haushalt melden sich bei ihr. Sie sammelt die Nachrichten und weiß, wer wo ist (FEMA, Government of Canada). Im Familienplan gibt es dafür einen eigenen Kontakt.
- **Nummern auf Papier:** Eine ausgedruckte oder handgeschriebene Liste hilft, wenn du an deine gespeicherten Kontakte nicht herankommst (BBK-Ratgeber). Dazu gehören Familie, Nachbarn, Arztpraxis, Pflegedienst, Hausverwaltung, Stromnetzbetreiber und Notrufnummern (Verbraucherzentrale). Kopien gehören ins Portemonnaie, ins Auto, an den Arbeitsplatz und ins Notgepäck; den Plan einmal im Jahr durchsehen (FEMA).
- **Treffpunkte:** Vereinbart Orte, an denen ihr euch trefft, wenn ihr euch nicht erreicht (UK Government, Be Ready). Wie ihr drei gute Treffpunkte findet, steht im Guide Evakuierung und Familienplan.
- **„Wenn niemand erreichbar ist“:** Schreibt im Familienplan in ein, zwei Sätzen auf, was dann jede und jeder tut – so, dass es auch Kinder verstehen. Zum Beispiel: zum Treffpunkt 1 gehen und zu jeder vollen Stunde dort warten, einen Zettel mit Uhrzeit und Ziel hinterlassen, sich bei der Kontaktperson melden, sobald es geht. Feste Zeiten haben den Vorteil, dass niemand den ganzen Tag warten oder das Handy eingeschaltet lassen muss.
- **Eine Mustermeldung:** Überlegt, was in eine kurze Nachricht gehört: wer, wie es geht, wo du bist, was als Nächstes kommt. Bei einem Anruf gilt dasselbe: kurz und nur das Wichtigste

(Government of Canada). Zum Beispiel: „Bin okay. Bei der Arbeit. Gehe zu Treffpunkt 2."

- **Plan teilen:** Den Familienplan druckt ihr aus oder gebt ihn per QR-Code von Handy zu Handy weiter, ganz ohne Internet.

Akku und Strom fürs Handy

- **Powerbank:** aufgeladen, mit passendem Kabel. Damit lädst du Handy oder Laptop auch im Stromausfall (BBK-Ratgeber). Lade Powerbanks, Akkus und Ersatzbatterien regelmäßig nach, besonders wenn Unwetter angekündigt ist (Verbraucherzentrale). Solar-Ladegeräte sind eine Ergänzung (BBK).
- **Geräte geladen halten:** Handy, Laptop und schnurlose Telefone (BBK).
- **Erreichbar bleiben:** Wenn eine Krise dich betrifft, lass das Handy auch nachts empfangsbereit (BBK-Ratgeber).
- **Wird der Strom knapp:** Geräte sparsam nutzen, bis du wieder laden kannst, und die Taschenlampe des Handys meiden – sie leert den Akku schneller; nimm lieber eine Taschenlampe (UK Government, Be Ready). Informationen holst du dir dann über das Radio.

Weitere Tipps zum Handy im Stromausfall stehen im Guide Stromausfall.

Festnetz und Internet-Telefon im Stromausfall

Früher hielt das analoge Festnetz bei einem Stromausfall noch mehrere Stunden durch. Seit die Telefonie über das Internet läuft (Voice-over-IP), brauchen Router, Glasfaseranschluss und Telefon

Strom – fällt der aus, ist das Telefon zu Hause stumm (BBK Stromausfall, Verbraucherzentrale). Auch Dienste wie der **Hausnotruf** können gestört sein oder ausfallen (BBK Stromausfall). Wer darauf angewiesen ist, klärt mit dem Anbieter, was im Stromausfall passiert, und überlegt mit Angehörigen und Nachbarn, wer dann nachschaut.

Anlaufstellen deiner Gemeinde kennen

Es hilft zu wissen, wo du dich im Notfall vor Ort informieren kannst, zum Beispiel im Rathaus oder an einem Notfalltreffpunkt (BBK-Ratgeber). Viele Kommunen nennen solche Anlaufstellen **Katastrophenschutz-Leuchttürme**; dort kannst du auch einen Notruf absetzen, wenn das Telefonnetz ausfällt (BBK Stromausfall). Wie sie heißen und was sie bieten, ist von Ort zu Ort verschieden:

- In **Berlin** öffnen Katastrophenschutz-Leuchttürme erst in einer Gefahrenlage, etwa bei einem langen Stromausfall, und die Öffnung wird eigens bekannt gegeben. Sie tragen ein bundesweit einheitliches Logo, und es können Notrufe abgesetzt werden (Land Berlin). In Friedrichshain-Kreuzberg gibt es dort Informationen zur Lage und zur Selbsthilfe; ein Notruf wird an Feuerwehr oder Polizei weitergeleitet (Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg).
- In **Baden-Württemberg** sollen Notfalltreffpunkte Schutz, Erste Hilfe, aktuelle Informationen und das Nötigste wie Wasser und Lebensmittel bieten (Innenministerium Baden-Württemberg).
- In **Nürnberg** heißen sie Notfall-Infopunkte, laufen mit Notstrom und sind über die Stadt verteilt in Fußnähe (Stadt Nürnberg); in **Münster** gibt es Notrufmeldestellen, etwa an Feuer- und Polizeiwachen (Stadt Münster).

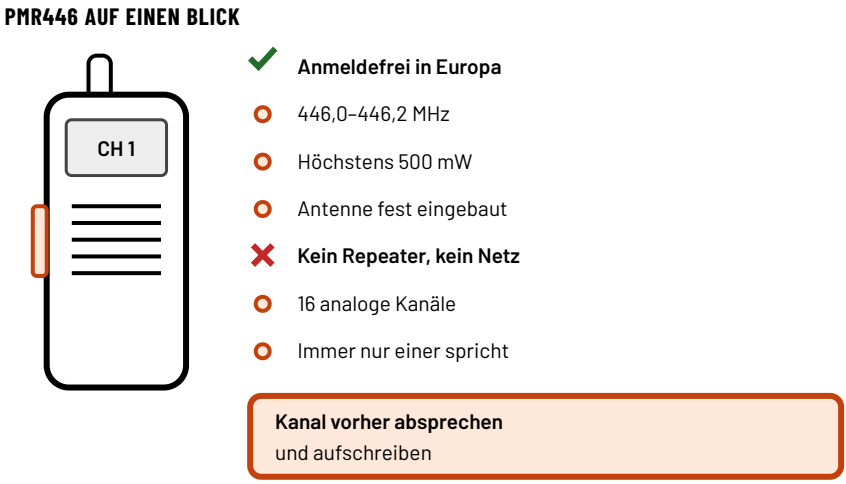
Nicht überall gibt es sie schon – in manchen Berliner Bezirken sind sie noch in Planung oder nicht einsatzbereit (Land Berlin, Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg). Frag bei deiner Gemeinde nach, druck dir den Standort aus und trag ihn im Familienplan als wichtigen Ort ein. Wenn du keinen Notruf absetzen kannst und es keine Anlaufstelle gibt: Geh im Notfall, wenn möglich, zur nächsten Polizeiwache oder ins Krankenhaus (BBK-Ratgeber).

Funkgeräte: PMR446

Wenn ihr in der Nähe seid, aber kein Netz habt – im Haus, in der Siedlung, auf dem Weg zum Treffpunkt –, helfen einfache Handfunkgeräte für **PMR446**. Die wichtigsten Fakten:

- **Ohne Anmeldung und ohne Einzelgenehmigung:** Die Bundesnetzagentur hat die Frequenzen 446,0 bis 446,2 MHz in einer Allgemeinzuteilung „zur Nutzung durch die Allgemeinheit" freigegeben (Vfg. 91/2025, befristet bis Ende 2035). Europaweit sind PMR446-Geräte von der Einzelgenehmigung befreit, jeder darf sie benutzen und mitnehmen (ECC).
- **Kleine Leistung, eingebaute Antenne:** höchstens 500 Milliwatt. Erlaubt sind nur tragbare Geräte mit fest eingebauter Antenne – keine Basisstation, kein Verstärker (Repeater), kein Netz (Bundesnetzagentur, ECC).
- **Kurze Reichweite:** Die Geräte sind für kurze Entfernungen von Gerät zu Gerät gedacht (Bundesnetzagentur, ECC). Wie weit es reicht, hängt stark von Gebäuden und Gelände ab – probiert es aus.
- **Gemeinsame Kanäle:** Analoge Geräte nutzen Kanäle mit 12,5 kHz Abstand, das ergibt im Band 16 Kanäle (ECC). Alle teilen sich dieselben Frequenzen ohne Absprache, und auf einem Kanal

kann immer nur einer sprechen, während die anderen hören (ECC).



PMR446 auf einen Blick: anmeldefrei, 446,0 bis 446,2 Megahertz, höchstens 500 Milliwatt, eingebaute Antenne, kein Repeater, 16 analoge Kanäle, nur einer spricht. Kanal vorher absprechen und aufschreiben.

So nutzt ihr sie: Kanal vorher absprechen und aufschreiben – zum Beispiel im Familienplan unter „Wenn niemand erreichbar ist" und auf dem Zettel im Notgepäck. Zu festen Zeiten einschalten spart Batterie. Ersatzbatterien dazulegen und die Geräte ab und zu testen. Die Kanäle teilen sich alle – mithören kann jeder in der Nähe, also nichts Vertrauliches durchgeben.

Amateurfunk ist etwas anderes: Dafür braucht man eine Prüfung bei der Bundesnetzagentur, eine Zulassung und ein eigenes Rufzeichen. Seit Juni 2024 gibt es eigene Rufzeichen für Mitglieder von Hilfsorganisationen, die im Not- und Katastrophenfall Amateurfunk

nutzen (Bundesnetzagentur). Für die Familienvorsorge ist das kein Muss.

Varianten für euren Haushalt

Mit Hörbehinderung

- Sirenen und Radio erreichen dich nicht oder nur schlecht – umso wichtiger sind **Handy-Warnung und Warn-App**. Cell Broadcast kombiniert Ton, optisches Signal und Vibration (BBK).
- Die Notruf-App **nora** setzt einen Notruf ab, ohne dass du sprechen musst. Vorher registrieren (BBK-Ratgeber).
- **Rauchmelder mit Vibrations- und Lichtalarm** gibt es für Menschen mit Höreinschränkung (BBK-Ratgeber).
- Ein **Notfallausweis** kann zeigen, wie man mit dir kommunizieren kann; Stift und Papier helfen im Gespräch mit Einsatzkräften (BBK-Ratgeber).
- Das BBK bietet Informationen zur Warnung auch in **Deutscher Gebärdensprache** an (BBK).
- Sprich mit Nachbarn und Familie darüber, wie sie dich im Ernstfall informieren können (BBK-Ratgeber).

Mit Sehbehinderung

- Radio, Ton und Vibration der Handy-Warnung brauchen keinen Blick aufs Display (BBK). Prüf, ob die Bedienungshilfen deines Handys Warnungen vorlesen.
- Ersatz-Batterien und Ladegeräte für technische Hilfsmittel gehören in die Vorsorge (BBK-Ratgeber).
- Überleg, wer dich unterstützt, wenn du Fluchtwege nicht allein nutzen kannst (BBK-Ratgeber).

Mit Kindern

- **Vor dem Warntag** mit Kindern sprechen und erklären, dass es nur ein Test ist (BBK).
- **Den Notfallplan von Schule oder Kita erfragen** und festlegen, wer die Kinder abholen darf, wenn ihr es nicht schafft (Government of Canada).
- **Kinder kennen ihre Kontaktdaten:** Name, Adresse und eine Telefonnummer (Government of Canada). Ein Zettel mit Nummern kommt in die Schultasche. Ehrlich erklären, worum es geht, und den Plan gemeinsam machen (Government of Canada). Mehr im Guide Kinder in Krisen.

Ältere Menschen und Menschen mit Pflegebedarf

- **Handy der Eltern prüfen:** Ältere Geräte empfangen Cell Broadcast womöglich nicht (Bundesregierung). Abonniere ihren Wohnort zusätzlich in deiner Warn-App.
- **Warnungen weitergeben:** Vielleicht haben nicht alle die Information bekommen (BBK-Ratgeber). Sprich mit Nachbarn ab, wer bei wem nachschaut, besonders bei Menschen, die allein leben (UK Government, Be Ready).
- Auch ältere Menschen können laute Warnsignale erschrecken – vor dem Warntag kurz Bescheid sagen (BBK).
- Mehr im Guide Pflegebedürftige und Haustiere und Nachbarschaftshilfe.

Wenn Deutsch nicht deine erste Sprache ist

- Die **Handy-Warnung** kommt auf Deutsch und Englisch (BBK). Die wichtigsten Inhalte der App **NINA** gibt es auf Arabisch, Englisch,

Französisch, Polnisch, Russisch, Spanisch und Türkisch, dazu in Leichter Sprache (BBK).

- Der **BBK-Ratgeber** zur Notfallvorsorge wird in sieben Sprachen übersetzt, dazu in Leichte Sprache und Gebärdensprache (BBK, 10/2025).
- Menschen, die vor Krieg geflüchtet sind, können laute Warnsignale besonders belasten. Das BBK rät, sie vor dem Warntag darauf vorzubereiten (BBK).

Mit Haustieren

- Tiere vor dem Warntag auf laute, plötzliche Geräusche vorbereiten (BBK).

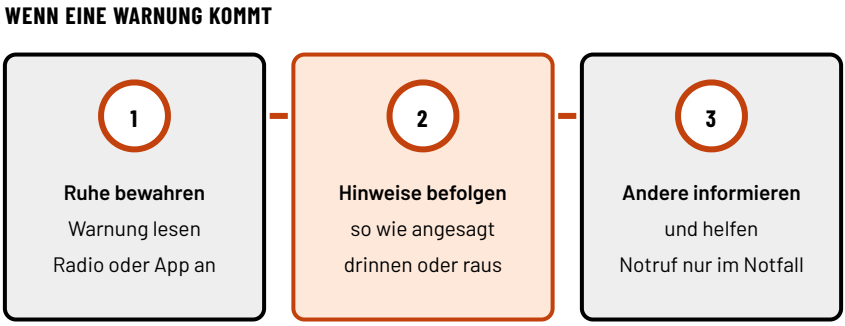
Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Cell Broadcast", „Cell Broadcast: Technische Informationen", „Cell Broadcast: Entwarnung", „Warn-App NINA", „Warn-App NINA – Einstellung für iOS", „Bundesweiter Warntag", „Emergency information sources for international visitors", BBK-Pressemitteilung (10/2025), BBK „Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe", BBK „Vorsorge und Handeln bei Stromausfall", Kreis Gütersloh (12/2022), Bundesregierung (9/2026), Bundesnetzagentur Vfg. 91/2025 und „Amateurfunk", ECC/DEC/(15)05, Verbraucherzentrale (1/2026), Land Berlin, Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg, Innenministerium Baden-Württemberg (9/2022), Stadt Nürnberg (9/2026), Stadt Münster, FEMA, Government of Canada (9/2025), UK Government „Be Ready".

IM ERNSTFALL

Wenn eine Warnung kommt

Jede amtliche Warnung enthält Empfehlungen, was du tun sollst – passend zur Lage (BBK). Darum zuerst lesen, dann handeln:

1. **Ruhe bewahren und die Warnung lesen.** Befolge die kurzen Hinweise in der Nachricht, so gut es geht (BBK).
2. **Mehr erfahren.** Eine Handy-Warnung hat nur wenige Zeichen. Schalte das Radio ein (lokaler Sender), öffne die Warn-App oder warnung.bund.de (BBK).
3. **Die Hinweise befolgen.** Je nach Lage heißt das zum Beispiel: bei giftigem Rauch in einen geschlossenen Raum gehen und Fenster und Türen schließen; Gebäude verlassen, die einzustürzen drohen; Abstand zu beschädigten Strommasten halten (BBK).
4. **Im Auto oder auf dem Rad** die Warnung nicht während der Fahrt lesen. Erst sicher anhalten – oder Radio hören (GOV.UK).
5. **Andere informieren.** Gib amtliche Warnungen an Nachbarn, Freunde und Familie weiter – vielleicht haben nicht alle sie bekommen (BBK-Ratgeber). Hilf Menschen, die Hilfe brauchen (Stadt Münster).
6. **Notruf frei halten.** 110 und 112 nur bei einem echten Notfall, nicht für Auskünfte (Stadt Münster).
7. **Erreichbar bleiben** und das Handy auch nachts empfangsbereit lassen (BBK-Ratgeber).



Wenn eine Warnung kommt, in drei Schritten: 1. Ruhe bewahren, Warnung lesen, Radio oder App einschalten. 2. Hinweise der Behörden befolgen. 3. Andere informieren und helfen, Notruf nur im Notfall.

Wenn die Sirene heult

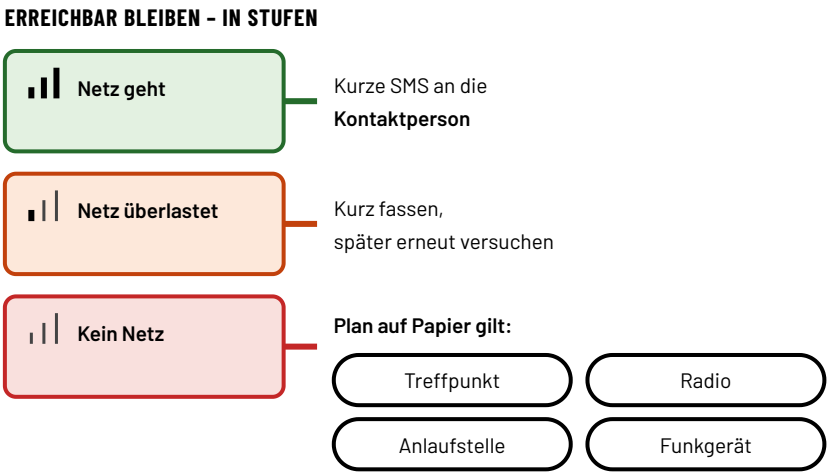
Die Sirene sagt nur: Es gibt eine Gefahr. Was los ist, erfährst du über Radio, App oder Durchsagen. Die Stadt Münster beschreibt die Schritte so:

1. Ruhe bewahren.
2. Ein Gebäude aufsuchen.
3. Nachbarn informieren.
4. Türen und Fenster schließen, Klima- und Lüftungsanlagen ausschalten.
5. Radio einschalten – bei Stromausfall Auto- oder Batterieradio.
6. Hilfebedürftigen und Kindern helfen, Passanten aufnehmen.
7. 110 und 112 nicht mit Nachfragen blockieren.

Wenn die Warnung etwas anderes sagt – etwa, ein Gebiet zu verlassen –, gilt die Warnung. Wie eine Evakuierung abläuft, steht im Guide Evakuierung und Familienplan.

Die Familie erreichen

1. **Eine kurze SMS an die Kontaktperson** – nicht an alle einzeln, und lieber schreiben als anrufen (FEMA, Government of Canada). Unter Notfall schickt Bereitsein mit einem Tipp eine SMS an die Handynummern aus eurem Plan, auf Wunsch mit deinem Standort.
2. **Nur das Wichtigste:** wer, wie es dir geht, wo du bist, wohin du gehst. Musst du anrufen, fass dich kurz (Government of Canada).
3. **Nicht ständig neu wählen.** Telefonieren aufs Nötigste beschränken – das entlastet das Netz für Notrufe (BBK Stromausfall).
4. **Kein Empfang?** Schon ein paar Schritte weiter kann der Empfang besser sein. Geht noch ein WLAN, funktioniert vielleicht WLAN-Telefonie (UK Government, Be Ready).
5. **Niemand erreichbar?** Dann gilt euer Plan: „Wenn niemand erreichbar ist", Treffpunkt, feste Zeiten. Niemand muss erreichbar sein, damit alle wissen, wohin.



Erreichbar bleiben in Stufen: Wenn das Netz geht, kurze SMS an die Kontaktperson. Wenn es überlastet ist, kurz fassen und später erneut versuchen. Wenn gar nichts geht, gilt der Plan auf Papier: Treffpunkt, Radio, Anlaufstelle, Funkgerät in der Nähe.

Wenn das Netz ganz ausfällt

- **Radio** ist jetzt deine Informationsquelle. Zu festen Zeiten einschalten spart Batterien. Gib weiter, was du hörst – nicht alle haben ein Radio.
- **Zum Treffpunkt**, wie vereinbart. Einen Zettel hinterlassen: wer, wann, wohin.
- **Funkgeräte** für die Nähe: auf dem verabredeten Kanal, zu verabredeten Zeiten.
- **Gesehen und gehört werden:** Bist du eingeschlossen oder musst auf dich aufmerksam machen, blinkt dein Handy unter Signal SOS mit der Lampe oder gibt einen Pfeifton – ohne Netz.

- **Notruf ohne Telefon:** zur Anlaufstelle der Gemeinde, sonst zur nächsten Polizeiwache oder ins Krankenhaus (BBK-Ratgeber, BBK Stromausfall).

Gerüchte und Falschmeldungen

In unklaren Lagen kursieren widersprüchliche und falsche Informationen, besonders in sozialen Netzwerken – manche werden sogar absichtlich gestreut. Je dramatischer eine Meldung, desto schneller wird sie geteilt (BBK-Ratgeber). Darum: **erst prüfen, dann weiterleiten.** Wer hat das zuerst veröffentlicht? Ist die Quelle seriös, gibt es ein Impressum mit Namen und Anschrift? Werden Fakten belegt (BBK-Ratgeber)? Verlass dich auf amtliche Warnungen: Bei der Handy-Warnung steht die absendende Behörde in der Nachricht, und alle Warnungen lassen sich auf warnung.bund.de nachprüfen (BBK).

Notruf

Ein Stromausfall oder eine Warnung allein ist **kein Notfall**. Bei früheren Stromausfällen wurde der Notruf oft für Auskünfte gewählt, und echte Notrufe kamen verzögert an (BBK Stromausfall). Wähl 110 oder 112 nur, wenn wirklich Gefahr besteht. Wie ein Notruf abläuft und welche Fragen die Leitstelle stellt, steht im Guide Erste Hilfe.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025), BBK „Cell Broadcast", „Wann und wovor warnen deutsche Behörden?", BBK „Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe", Stadt Münster, GOV.UK „Emergency Alerts", UK Government „Be Ready", FEMA, Government of Canada (9/2025).

DANACH

Die Entwarnung

- **Sirene:** eine Minute Dauerton (BBK).
- **Handy:** Seit dem 25. November 2025 kommt auch die Entwarnung per Cell Broadcast. Sie wird immer in der niedrigsten Stufe „Gefahreninformation" gesendet, damit sie leiser ist – im Betreff steht „ENTWARNUNG" (bei englischer Spracheinstellung „ALL CLEAR"). Sie ist etwas kürzer als die Warnung und verlinkt nicht auf die ursprüngliche Meldung (BBK).
- **Keine Entwarnung bekommen?** Das kann passieren, wenn du die Funkzelle verlassen hast, Warnstufe 3 ausgeschaltet ist, das Handy aus oder im Flugmodus war oder du gerade im Funkloch warst. Umgekehrt kann eine Entwarnung kommen, obwohl du die Warnung nie bekommen hast – weil du zur Zeit der Warnung woanders warst (BBK). Im Zweifel: warnung.bund.de/meldungen oder Radio.
- **Entwarnung heißt nicht „alles wie vorher".** Beeinträchtigungen können weitergehen, und Folgen eines Ereignisses können eine neue Warnung nötig machen. Bleib aufmerksam (BBK).

Auffüllen und verbessern

1. **Laden und auffüllen:** Powerbank und Handy laden, Batterien für Radio, Taschenlampe und Funkgeräte ersetzen.
2. **Zusammensetzen:** Was hat geklappt? Kam die Warnung bei allen an? Wer war nicht erreichbar, und warum?
3. **Plan anpassen:** Nummern, Kontaktperson, Treffpunkte, Funkkanal – im Familienplan ändern, neu ausdrucken, per QR-

Code neu verteilen.

4. **Rückmeldung geben:** Nach dem bundesweiten Warntag fragt das BBK in einer Online-Umfrage nach euren Erfahrungen (Bundesregierung).
5. **Üben:** Den „Radio- und Warn-Check" in der Übung spätestens zum nächsten Warntag wiederholen.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK „Sirenen", „Cell Broadcast: Entwarnung", BBK-Pressemitteilung (11/2025), „Wann und wovor warnen deutsche Behörden?", Bundesregierung (9/2026).

HÄUFIGE FEHLER

- **Nur auf das Handy setzen.** Ohne Strom und Netz keine Handy-Warnung, keine App, kein Internetradio.
- **Die niedrigste Warnstufe abschalten** – dann fehlt auch die Entwarnung.
- **Systemupdates aufschieben.** Ältere Software empfängt Cell Broadcast womöglich nicht.
- **In der Warn-App nur den aktuellen Standort nutzen** und Wohnort, Schule oder Eltern nicht abonnieren.
- **Bei Sirenenalarm 110 oder 112 anrufen, um zu fragen, was los ist.** Das blockiert die Leitung für echte Notfälle.
- **Alle rufen sich gegenseitig an,** immer wieder, statt eine kurze SMS an die Kontaktperson zu schreiben.
- **Nummern nur im Handy haben.** Ist der Akku leer, sind sie weg.
- **Kein Radio im Haus** – oder eins, das nur an der Steckdose läuft.
- **Gerüchte weiterleiten,** bevor man die Quelle geprüft hat.

- **Nach der Entwarnung sofort alles abhaken.** Folgen und neue Warnungen sind möglich.
- **Funkgeräte kaufen, aber keinen Kanal verabreden** und die Batterien leer im Schrank lassen.

CHECKLISTE

- [ ] Handy-Systemupdates installiert
- [ ] Cell Broadcast an, inklusive „Gefahreninformation“
- [ ] Warn-App installiert, Benachrichtigungen erlaubt
- [ ] Orte abonniert: Wohnort, Arbeit, Schule oder Kita, Angehörige
- [ ] Kreise in Bereitsein unter „Warnungen“ gewählt
- [ ] Batterie-, Solar- oder Kurbelradio mit Ersatzbatterien
- [ ] Frequenz des lokalen Senders notiert, beim Radio
- [ ] Bedeutung der Sirenensignale allen im Haushalt bekannt
- [ ] Örtliche Sirenen und Sondersignale bei der Gemeinde erfragt
- [ ] Kontaktperson außerhalb der Region gefragt und eingetragen
- [ ] Telefonnummern auf Papier – Portemonnaie, Notgepäck, Schultasche
- [ ] Absprache „Wenn niemand erreichbar ist“ mit festen Zeiten
- [ ] Treffpunkte vereinbart
- [ ] Powerbank geladen, mit Kabel
- [ ] Hausnotruf: mit dem Anbieter geklärt, was im Stromausfall passiert
- [ ] Anlaufstelle oder Notfalltreffpunkt der Gemeinde bekannt

- [ ] Wenn vorhanden: PMR446-Funkgeräte, Kanal abgesprochen, Ersatzbatterien
- [ ] Notfallplan von Schule oder Kita erfragt
- [ ] Handy und Warn-App der Eltern geprüft
- [ ] „Radio- und Warn-Check" gemacht, am nächsten Warntag wiederholen

QUELLEN

Alle Links geprüft am 5. November 2026.

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Vorsorgen für Krisen und Katastrophen – Ratgeber mit Checkliste (Stand 11/2025, 2. Auflage), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/BBK-Vorsorgen-fuer-Krisen-und-Katastrophen.pdf?__blob=publicationFile&v=44
- BBK: So werden Sie gewarnt (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warnung-in-Deutschland/So-werden-Sie-gewarnt/so-werden-sie-gewarnt_node.html
- BBK: Sirenen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warnung-in-Deutschland/So-werden-Sie-gewarnt/Sirenen/sirenen_node.html
- BBK: Cell Broadcast (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warnung-in-

Deutschland/So-werden-Sie-gewarnt/Cell-Broadcast/cell-broadcast_node.html

- BBK: Cell Broadcast – Technische Informationen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warnung-in-Deutschland/So-werden-Sie-gewarnt/Cell-Broadcast/Technische-Informationen/technische-informationen_node.html
- BBK: Cell Broadcast – Entwarnung (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warnung-in-Deutschland/So-werden-Sie-gewarnt/Cell-Broadcast/Entwarnung/entwarnung.html
- BBK: Cell Broadcast – Entwarnung jetzt möglich (Pressemitteilung, 25.11.2025), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2025/11/pm-25-cell-broadcast-entwarnung.html
- BBK: Wann und wovor warnen deutsche Behörden? (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warnung-in-Deutschland/Wovor-warnen-wir-und-wann/wovor-warnen-wir-und-wann_node.html
- BBK: Warn-App NINA (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html
- BBK: Warn-App NINA – Einstellung für iOS (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/Einstellungen-iOS/einstellungen-ios.html
- BBK: Bundesweiter Warntag (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/bundesweiter-warntag

- BBK: Emergency information sources for international visitors in Germany (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/EN/International-Visitors/international-visitors_node.html
- BBK: Neuer BBK-Ratgeber gibt Orientierung in unsicheren Zeiten (Pressemitteilung, 13.10.2025), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2025/10/pm-13-neuer-ratgeber.html
- BBK: Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe (Broschüre, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/stromausfall-vorsorge-selbsthilfe.pdf?__blob=publicationFile&v=11
- BBK: Vorsorge und Handeln bei Stromausfall (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Stromausfall/stromausfall_node.html
- Presse- und Informationsamt der Bundesregierung: Bundesweiter Warntag – Fragen und Antworten (Stand 21.9.2026), https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/fragen-und-anworten/bundesweiter-warntag-2383690
- Deutscher Wetterdienst (DWD): Warnstufen und Farbskala (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_aktuell/kriterien/warnstufen.html
- Bundesnetzagentur: Technische Richtlinie DE-Alert, Ausgabe 1.1 (Stand 23.11.2022), https://www.bundesnetzagentur.de/SharedDocs/Downloads/DE/Sachgebiete/Telekommunikation/Unternehmen_Institutione

n/Anbieterpflichten/OeffentlicheSicherheit/DEAlert/Downlaod_TR-DE-Alert_1.1_Final.pdf?__blob=publicationFile&v=1

- Bundesnetzagentur: Allgemeinzuteilung von Frequenzen zur Nutzung durch Geräte geringer Reichweite (SRD), Vfg. 91/2025 (November 2025), https://www.bundesnetzagentur.de/DE/Fachthemen/Telekommunikation/Frequenzen/Allgemeinzuteilungen/_DL/vfg91_2025.pdf?__blob=publicationFile&v=3
- Bundesnetzagentur: Amateurfunk (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bundesnetzagentur.de/DE/Fachthemen/Telekommunikation/Frequenzen/SpezielleAnwendungen/Amateurfunk/start.html
- Electronic Communications Committee (ECC/CEPT): ECC Decision (15)05 – PMR 446 (3.7.2015, geändert 2.3.2018), https://docdb.cept.org/download/1491
- Kreis Gütersloh: Cell-Broadcast-System – Einstellungen auf iPhone und Android (Merkblatt, 12/2022), https://www.kreis-guetersloh.de/themen/bevoelkerungsschutz/katastrophenschutz/bevoelkerungswarnung/cell-1.pdf?cid=1dc6
- Stadt Münster, Feuerwehr: Warnung der Bevölkerung (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.stadt-muenster.de/feuerwehr/warnung.html
- Stadt Münster, Feuerwehr: Was tun im Notfall? (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.stadt-muenster.de/feuerwehr/katastrophenschutz/was-tun-im-notfall
- Stadt Nürnberg: Stromausfall (Webseite, aktualisiert 3.9.2026), https://www.nuernberg.de/internet/notfallvorsorge_katastroph

enschutz/stromausfall.html

- Land Berlin, Bevölkerungsschutz: Standorte der Katastrophenschutz-Leuchttürme (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.berlin.de/bevoelkerungsschutz/warnung-und-information/katastrophenschutz-leuchttuerme/
- Land Berlin, Bevölkerungsschutz: Informationen zu Vorsorge und Verhalten bei Stromausfall (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.berlin.de/bevoelkerungsschutz/notfallvorsorge/stromausfall/artikel.1653256.php
- Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin: Katastrophenschutz-Leuchttürme (Kat-L) im Bezirk (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/katastrophenschutz/artikel.1663279.php
- Innenministerium Baden-Württemberg: Notfalltreffpunkte für die Bevölkerung in Baden-Württemberg (Pressemitteilung, 14.9.2022), https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/presse/pressemitteilung/pid/notfalltreffpunkte-fuer-die-bevoelkerung-in-baden-wuerttemberg-1
- Verbraucherzentrale Bundesverband: Was tun bei Stromausfall? Gut vorbereitet und richtig handeln (Stand 19.01.2026), https://www.verbraucherzentrale.de/energie/was-tun-bei-stromausfall-gut-vorbereitet-und-richtig-handeln-116320
- Government of Canada: Make an Emergency Plan (Stand 12.9.2025), https://www.canada.ca/en/services/policing/emergencies/preparedness/get-prepared/make-plan.html

- Federal Emergency Management Agency (FEMA) / Ready: Family Communication Plan (Vorlage, ohne Datum; bereitgestellt vom New Jersey Office of Emergency Management), https://www.nj.gov/njoem/plan-prepare/pdf/FEMA_family_communication_plan.pdf
- UK Government, Be Ready: Phone and broadband outages (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://beready.campaign.gov.uk/be-informed-about-hazards/phone-broadband-outages/
- UK Government, Be Ready: Power cuts (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://beready.campaign.gov.uk/be-informed-about-hazards/power-cuts/
- GOV.UK: About Emergency Alerts (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.gov.uk/alerts

KAPITEL 9

HYGIENE UND NOTFALL-TOILETTE

Wenn Wasser oder Abwasser ausfallen – wann du nicht spülen solltest, wie du eine Notfall-Toilette baust, Hände mit wenig Wasser sauber hältst und Müll, Windeln und Wäsche sicher handhabst.

Stand: 5.11.2026

SOFORT TUN

1. Kündigt sich ein Ausfall an – Badewanne, Eimer und Kanister für WC und Waschen füllen
2. Nur spülen, wenn das Abwasser abläuft und die Behörden nichts anderes sagen
3. Notfall-Toilette – zwei stabile Beutel in Toilette oder Eimer, nach jedem Gang Streu darüber, Deckel zu
4. Hände nach der Toilette und vor dem Essen mit Seife waschen, sonst Desinfektionsmittel
5. Volle Beutel mit wenig Luft zuknoten, in einen weiteren Beutel, geschützt und abseits lagern

Wenn kein Wasser mehr aus der Leitung kommt oder das Abwasser nicht mehr abfließt, merkt man schnell, wie viel im Alltag am Wasserhahn und an der Spülung hängt. Mit ein paar Vorräten und einfachen Handgriffen bleibt es trotzdem sauber – und genau das

schützt vor Durchfall und anderen Infektionen, gerade wenn Arztpraxen und Apotheken schwer erreichbar sind.

AUF EINEN BLICK

- **Hände sind das Wichtigste:** nach der Toilette, vor dem Essen, nach dem Windelwechsel – mit Seife 20 bis 30 Sekunden. Ohne Wasser und Seife: Händedesinfektionsmittel mit mindestens 60 % Alkohol.
- **Nicht immer spülen:** Fällt nur das Wasser aus, kannst du mit Brauchwasser aus Wanne oder Eimer spülen. Sagen die Behörden, dass die Kanalisation nicht funktioniert, oder staut sich Abwasser zurück, bleibt die Spülung zu.
- **Notfall-Toilette:** Toilettenschüssel oder Eimer mit zwei stabilen Müllbeuteln auskleiden, Katzenstreu oder Sägespäne einstreuen, nach jedem Gang etwas Streu darüber, Deckel zu.
- **Beutel sicher lagern:** mit wenig Luft zuknoten, geschützt und abseits von Essen aufbewahren, bis deine Gemeinde sagt, wohin damit.
- **Ein kleiner Hygienevorrat** reicht: Seife, Desinfektionsmittel, Feuchttücher, Toilettenpapier, große Müllbeutel, Haushaltshandschuhe, Monatshygiene und gegebenenfalls Windeln.

KLEIN ANFANGEN

Für eine Notfall-Toilette und einen Hygienevorrat brauchst du keinen Großeinkauf. Vieles ist schon im Haus. Nimm dir an jedem Tag eine

dieser Aufgaben vor – keine dauert länger als zehn Minuten:

- **Beutel testen:** Passt ein Müllbeutel aus deinem Vorrat über den Rand eurer Toilettenschüssel? Wenn nicht, große und stabile Beutel auf die Einkaufsliste setzen.
- **Einen Eimer mit Deckel** suchen oder festlegen – einer, der nur für den Notfall da ist. Er dient als Notfall-Toilette, wenn die Schüssel nicht benutzt werden soll.
- **Streu besorgen:** Eine Packung Katzenstreu oder ein Beutel Sägespäne hält lange. Wer eine Katze hat, legt einfach einen Sack mehr hin.
- **Seife und Desinfektionsmittel prüfen:** Ist Seife im Vorrat? Steht auf dem Händedesinfektionsmittel mindestens 60 % Alkohol? Das steht auf dem Etikett.
- **Einen Wasserkanister** mit Hahn bereitstellen – damit wird er zur Waschstelle für die Hände.
- **Haupthahn und Keller ansehen:** Wo dreht man das Wasser ab? Gibt es im Keller eine Rückstauklappe oder eine Hebeanlage? Beides unter Wo ist was notieren.
- **Nachschauen, was fehlt:** Im Vorratsrechner stehen die Hygiene-Dinge in der Ausrüstungsliste – hak ab, was schon da ist.

VERSTEHEN

In Deutschland sind sauberes Wasser und funktionierende Toiletten so selbstverständlich, dass man selten darüber nachdenkt. Es lohnt sich, die Zusammenhänge einmal zu kennen – dann wirken die Handgriffe im Ernstfall nicht wie eine Zumutung, sondern logisch.

Warum Hygiene im Notfall so wichtig ist

Das BBK schreibt es deutlich: Mangelnde Hygiene ist weltweit Auslöser für viele Seuchen und Krankheiten. Bei uns scheint das weit weg, weil Duschen, Zähneputzen und Händewaschen jeden Tag selbstverständlich sind. Fällt das Wasser aus, hängt aber gerade dann viel an der Hygiene – und das Händewaschen bleibt auch bei Wasserknappheit sehr wichtig.

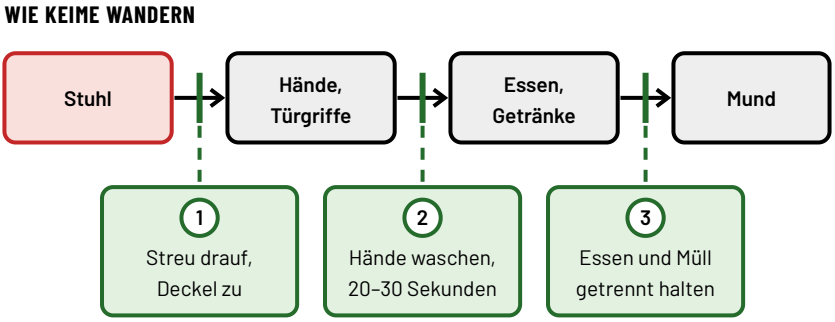
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) verbindet schlechte sanitäre Versorgung mit Durchfallerkrankungen wie Cholera und Ruhr sowie mit Typhus, Wurmerkrankungen und Kinderlähmung. Weltweit sterben nach WHO-Angaben jedes Jahr rund 1,4 Millionen Menschen an den Folgen von unsicherem Wasser, fehlender Sanitärversorgung und mangelnder Hygiene – vor allem in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen. Das ist nicht die Lage in Deutschland. Es zeigt aber, wozu Toilette, Abwasser und Seife im Alltag still beitragen.

Auch das Umweltbundesamt (UBA) nennt die Risiken, wenn die Wasserversorgung unterbrochen wird, ausdrücklich: Einschränkungen der persönlichen Hygiene, keine Toilettenspülung und ein Ausfall der Schwemmkanalisation. Deshalb wägt das Gesundheitsamt eine Unterbrechung sehr sorgfältig ab.

Wie Keime wandern

Viele Magen-Darm-Infektionen entstehen durch **Schmierinfektion**: Winzige, unsichtbare Reste von Stuhl oder Erbrochenem gelangen an Hände, Lebensmittel oder Getränke – und von dort in den Mund. Auch Toiletten, Türgriffe, Handläufe und Armaturen können verunreinigt sein (Infektionsschutz.de). Schon eine winzige Menge Stuhl kann Millionen Keime enthalten (CDC).

Die gute Nachricht: Diesen Weg kannst du an mehreren Stellen unterbrechen – mit einer abgedeckten Toilette, mit Händewaschen und mit sauberem Umgang mit Essen und Müll.



Oft unsichtbar: winzige Reste reichen

Weg der Keime: vom Stuhl über Hände und Oberflächen zu Essen und Mund. Drei Stellen unterbrechen ihn: Toilette abdecken und Deckel zu, Hände waschen, Essen und Müll getrennt halten.

Wann die Toilette nicht mehr geht

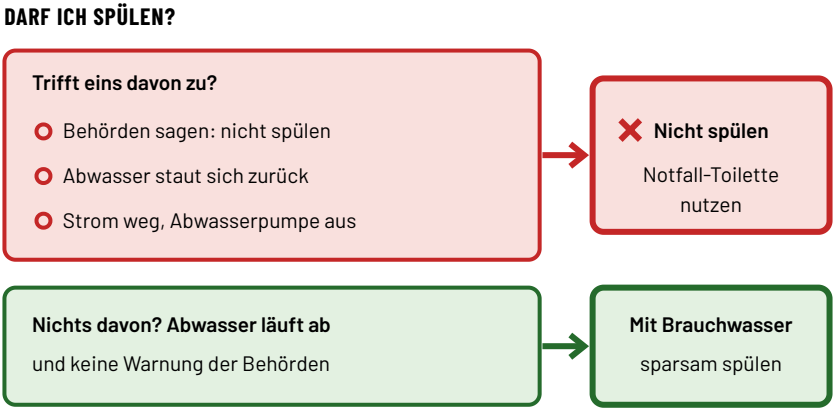
Es gibt zwei verschiedene Probleme, und sie verlangen unterschiedliche Lösungen:

1. **Es kommt kein Wasser, aber das Abwasser fließt ab.** Dann kannst du die Toilette weiter benutzen und mit Brauchwasser nachspülen, das du vorher in Badewanne, Waschbecken, Eimern und Kanistern gesammelt hast. Das BBK rät ausdrücklich, beim Wassersammeln an die Toilettenspülung zu denken.
2. **Das Abwasser fließt nicht mehr ab oder darf nicht belastet werden.** Dann hilft auch Spülwasser nicht – im Gegenteil.

Wann das zweite Problem eintritt, sagen Quellen aus verschiedenen Ländern übereinstimmend:

- **Stromausfall:** Auch das Abwasser braucht Pumpen und Hebeanlagen. Fallen sie aus, kann das Abwasser nicht zur Kläranlage transportiert werden, und Straßen und Keller können überschwemmt werden (Stadt Wels). Der finnische Rettungsverband SPEK rät deshalb, bei einem Stromausfall nicht zu spülen und auch kein Wasser in den Abfluss zu leiten, bis der Strom wieder da ist. Wie es bei dir ist, hängt vom Ort ab: Manche Netze arbeiten mit natürlichem Gefälle und Notstrom. Ob die Abwasserentsorgung im Ernstfall funktioniert, solltest du deshalb bei deiner Gemeinde erfragen (Österreichisches Innenministerium).
- **Rückstau bei Starkregen oder Hochwasser:** Dann kann Schmutzwasser aus dem Kanal zurück ins Haus gedrückt werden (Verbraucherzentrale). Ist die Rückstauklappe geschlossen, kann das Abwasser aus Toilette oder Waschmaschine unterhalb der Rückstauebene nicht abfließen – sie können dann nicht benutzt werden (Stadt Passau).
- **Beschädigte Leitungen:** Nach einem starken Erdbeben rät der Katastrophenschutz in Wellington (Neuseeland), nicht zu spülen – auch wenn noch Wasser kommt –, weil die Abwasserleitungen wahrscheinlich gebrochen sind.
- **Anweisung der Behörden:** Wenn deine Gemeinde, der Abwasserbetrieb oder die Feuerwehr sagen, dass ihr nicht spülen sollt, gilt das.

Eine eigene **Hebeanlage im Keller** braucht Strom. Für solche Anlagen kann ein Notstromaggregat sinnvoll sein (Stadt Wels).



Entscheidungsweg: Sagen die Behörden, nicht spülen, oder staut sich Abwasser zurück, oder fällt bei Stromausfall die Abwasserpumpe aus? Dann nicht spülen und die Notfall-Toilette nutzen. Sonst darfst du mit Brauchwasser aus Wanne oder Eimer sparsam spülen.

Wie viel Wasser Hygiene braucht

Wenn ein Gesundheitsamt die Leitung abstellen muss, sollen nach der UBA-Empfehlung mindestens **20 Liter pro Einwohner und Tag** bereitgestellt werden, etwa mit Tankwagen. Diese Menge reicht nach UBA nur für Trinken, Kochen und die persönliche Hygiene – **die Toilettenspülung ist damit nicht abgedeckt**. Das zeigt: Ohne Spülung kommst du mit sehr viel weniger Wasser aus. Eine Notfall-Toilette spart also nicht nur Wasser, sie macht es überhaupt erst möglich, mit wenig Wasser sauber zu bleiben.

Für den Trinkwasservorrat selbst rechnest du mit 2 Litern pro Person und Tag. Wie du Trink- und Brauchwasser lagerst und was bei einem Abkochgebot gilt, steht im Guide Trinkwasser.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK „Hygiene in Notsituationen“, BBK-Ratgeber engl. Ausgabe (12/2018), Feuerwehr Heilbronn (Merkblatt nach BBK), WHO „Sanitation“ (11/2026), UBA-Empfehlung §§ 62–68 TrinkwV (2/2026), Infektionsschutz.de „Magen-Darm-Infektionen“, CDC „Personal Hygiene During an Emergency“ (8/2024), Stadt Wels „Blackout“, SPEK (12/2022), oesterreich.gv.at „Verhalten bei Blackout“ (2/2026), Verbraucherzentrale „Starkregen-Überflutung und Rückstau“ (8/2026), Stadt Passau „Rückstau aus dem Kanalnetz“ (2/2015), WREMO „Emergency toilets“.

VORBEREITEN

Der Hygienevorrat

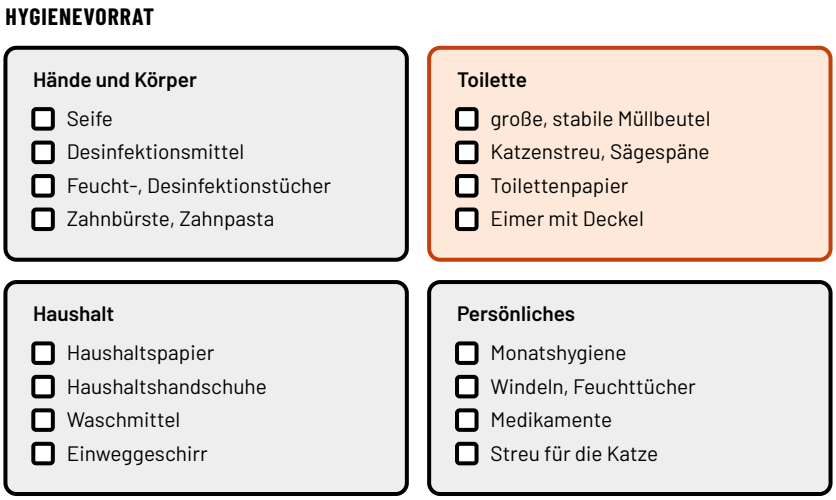
Das BBK empfiehlt, dass sich jeder Haushalt möglichst **zehn Tage** selbst versorgen kann – Wasser, Essen, medizinische Versorgung und Hygiene. Ein Vorrat für drei Tage hilft schon sehr. In seiner Checkliste nennt das BBK unter **Hygiene**:

- Zahnpasta und Zahnbürsten
- Seife
- persönliche Hygieneartikel, zum Beispiel Monatshygiene und Windeln
- Müllbeutel, **auch große und stabile zum Einhängen in die Toilette**
- Toilettenpapier
- Desinfektionsmittel
- Waschmittel
- Feuchttücher

- Haushaltspapier
- Haushaltshandschuhe
- Campingtoilette

Auf seiner Seite „Hygiene in Notsituationen" ergänzt das BBK Desinfektionstücher, für die Campingtoilette Ersatzbeutel oder Ersatzflüssigkeit, und als Mittel, die wenig oder kein Wasser brauchen, Trockenshampoo und Handwaschpasten. Für Zeiten, in denen Wasser knapp ist, rät das BBK zu **Einweggeschirr und -besteck**, damit kein Wasser für den Abwasch nötig ist. In der Hausapotheke stehen außerdem Haut- und Wunddesinfektionsmittel, Einmalhandschuhe sowie Mittel gegen Durchfall und Elektrolyte zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlust.

Feste Mengen für Seife oder Toilettenpapier nennt das BBK nicht. Ein guter Weg: Schau, was ihr in zehn Tagen verbraucht – so lange soll der Vorrat nach BBK möglichst reichen –, und halte so viel zusätzlich im Schrank. Der Vorratsrechner hat die Hygiene-Dinge in der Ausrüstungsliste; was fehlt, kommt auf die Einkaufsliste und nach und nach mit dem normalen Einkauf ins Haus.



Ziel 10 Tage – 3 Tage helfen schon

Hygienevorrat nach BBK-Checkliste in vier Gruppen: Hände und Körper mit Seife, Desinfektionsmittel, Feuchttüchern, Zahnbürste und Zahnpasta; Toilette mit großen Müllbeuteln, Streu, Toilettenpapier und Eimer mit Deckel; Haushalt mit Haushaltspapier, Handschuhen, Waschmittel und Einweggeschirr; Persönliches mit Monatshygiene, Windeln und Medikamenten.

Material für die Notfall-Toilette

Eine Notfall-Toilette ist schnell gebaut, wenn das Material zusammen an einem Ort liegt – am besten in oder neben dem Eimer, den du dafür bestimmt hast:

- **Stabile, große Müllbeutel**, die über den Rand der Toilettenschüssel oder des Eimers passen. Du brauchst immer zwei auf einmal und dazu weitere zum Verpacken der vollen Beutel.

- **Ein Eimer mit Deckel.** Die finnischen Kommunen raten für längere Stromausfälle zu einem **Eimer mit Deckel von etwa 10 Litern**; der Katastrophenschutz in Wellington nennt stabile Eimer mit 15 bis 20 Litern.
- **Streu zum Binden:** Katzenstreu, Sägespäne oder Kaminasche (King County, USA); auch trockenes Laub, zerrissenes Zeitungspapier oder Eierkartons werden genannt (WREMO, SPEK). Auch die schwedische Krisenvorsorge nennt Plastikbeutel, Kompoststreu oder Sägespäne und einen Eimer mit Deckel. Die Streu hält den Inhalt trocken und den Geruch klein (WREMO).
- **Toilettenpapier**, Haushaltshandschuhe, Desinfektionsmittel und eine Möglichkeit zum Händewaschen direkt daneben.
- **Alternative Campingtoilette:** Das BBK nennt eine Campingtoilette mit Ersatzbeuteln oder Ersatzflüssigkeit. Sie ist bequemer, aber nicht nötig.

Eine Waschstelle für die Hände

Neben der Notfall-Toilette sollte eine Stelle zum Händewaschen mit Seife, Wasser und Papiertüchern stehen (King County). Die US-Gesundheitsbehörde CDC empfiehlt, sich ohne sauberes Leitungswasser eine **Waschstelle mit einem großen Wasserkanister** einzurichten. Praktisch ist ein Kanister mit Hahn, darunter ein Eimer oder eine Schüssel, die das Wasser auffängt. Läuft noch Wasser aus der Leitung, aber das Abwasser soll geschont werden, wäschst du die Hände über einem Eimer und leerst ihn erst, wenn der Strom wieder da ist (SPEK).

Bereitzustellen sind also: Wasserkanister, Seife (Flüssigseife ist hygienischer als ein Seifenstück, sagt Infektionsschutz.de),

Papiertücher oder ein persönliches Handtuch pro Person, ein Auffangeimer und Händedesinfektionsmittel als Reserve.

Varianten für euren Haushalt

- **Wohnung:** Ohne Garten bleibt nur der Weg über verschlossene Beutel. Plane einen geschützten Platz für volle Beutel ein – zum Beispiel einen Eimer mit Deckel auf dem Balkon, im Keller oder Abstellraum, abseits von Lebensmitteln. Bei Stromausfall hängt die Wasserversorgung auch von der Geschosshöhe ab (BBK) – in oberen Stockwerken kann die Notfall-Toilette also früher nötig werden.
- **Haus mit Keller:** Das BBK empfiehlt, das Haus mit einer **Rückstausicherung** vor eindringendem Kanalwasser zu schützen; mit einer Hebeanlage lässt sich Abwasser auch gegen einen Rückstau abführen. Wenn Toilette, Dusche oder Waschmaschine unterhalb der Straße liegen, schützt laut Verbraucherzentrale nur eine **Hebeanlage** angemessen; eine Rückstauklappe verhindert nur, dass Wasser aus dem Kanal eindringt. Beides muss regelmäßig gewartet werden. Ungenutzte Abläufe im Keller sollten verschlossen werden. Mehr dazu im Guide Hochwasser.
- **Mit Baby und Kleinkind:** Windeln, Feuchttücher und verschließbare Beutel für volle Windeln und schmutzige Kleidung in den Vorrat. Die CDC nennt dafür mindestens eine große Packung Windeln und zwei Packungen Feuchttücher, dazu Wundschutzcreme sowie Einwegbecher, -teller und -löffel. Flaschen, Sauger und Schnabeltassen lassen sich ohne sicheres Wasser schwer sauber halten. Die CDC hält **trinkfertige Säuglingsnahrung** für die sicherste Flaschennahrung im Notfall, weil sie nicht angerührt werden muss, und **Einwegbecher**

brauchen keine Reinigung. Stillen ist nach CDC die sicherste Art, ein Baby im Katastrophenfall zu ernähren. Welches Wasser für Babynahrung geeignet ist, steht im Guide Trinkwasser.

- **Mit Pflegebedarf:** Das BBK rät, Vorkehrungen zu treffen, um pflegebedürftige Angehörige notfalls für einige Zeit selbst pflegen zu können, und – wenn Angehörige im Pflegeheim wohnen – dort nach der Notstromplanung zu fragen. Denk dabei an die persönlichen Hygieneartikel, die im Alltag gebraucht werden, an Einmalhandschuhe und Händedesinfektionsmittel. Bei erhöhtem Infektionsrisiko oder Kontakt mit besonders gefährdeten Menschen kann Händedesinfektion sinnvoll sein (Infektionsschutz.de).
- **Mit Haustieren:** Die CDC empfiehlt für Katzen Streu und Katzentoilette im Vorrat sowie Haushaltspapier, Plastikbeutel und Desinfektionsmittel für Missgeschicke; Futter und Wasser für zwei Wochen. Der Vorteil: Katzenstreu taugt auch als Streu für die Notfall-Toilette. Mehr im Guide Pflegebedürftige und Haustiere.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber mit Checkliste (11/2025), BBK „Hygiene in Notsituationen", BBK „Stromausfall" (2026), BBK „Empfehlungen bei Hochwasser" (2024), Krisinformation.se (11/2026), Feuerwehr Heilbronn (Merkblatt nach BBK), Yle/Finnischer Städte- und Gemeindeverband (4/2025), WREMO „Emergency toilets", King County „How to create an emergency toilet", SPEK (12/2022), CDC (2022, 2024, 2026), Infektionsschutz.de „Händewaschen" (6/2025), Verbraucherzentrale (8/2026).

IM ERNSTFALL

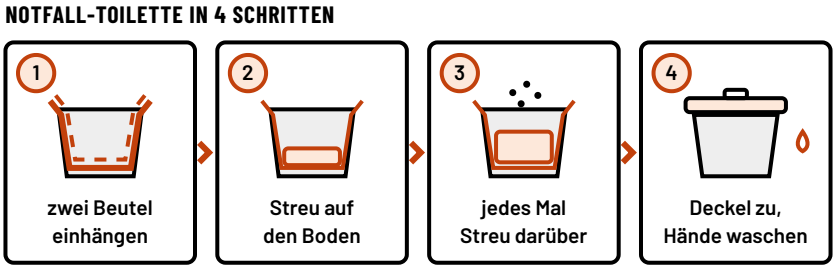
Wenn das Wasser ausfällt – die ersten Schritte

1. **Informieren:** Radio oder Warn-App einschalten. Wasserversorger, Gemeinde und Abwasserbetrieb sagen, ob Wasser und Kanalisation betroffen sind. Ihre Hinweise gehen vor allem anderen.
2. **Wasser sammeln, solange es läuft:** Kündigt sich ein längerer Ausfall an, Badewanne, Waschbecken, Eimer, Töpfe und Kanister füllen – als Brauchwasser für die Hygiene und für die Toilettenspülung (BBK).
3. **Sparen:** Einweggeschirr statt Abwasch, Feucht- und Desinfektionstücher für die Hände, Haushaltspapier statt nassem Lappen, Haushaltshandschuhe beim Putzen (BBK).
4. **Spülen oder nicht?** Wie im Abschnitt „Verstehen" beschrieben: Fließt das Abwasser ab und sagt niemand etwas anderes, darfst du mit Brauchwasser spülen. Bei Rückstau, bei Ausfall der Abwasserpumpen oder auf Anweisung: nicht spülen, Notfall-Toilette nutzen.
5. **Bei kurzem Stromausfall:** Du kannst dich weiter auf die Toilette setzen. Gebrauchtes Toilettenpapier kommt dann in einen Müllbeutel, damit die Schüssel nicht verstopft; gespült wird erst, wenn der Strom wieder da ist (SPEK).

Notfall-Toilette einrichten – Schritt für Schritt

So beschreiben es die Gesundheitsbehörde von King County (USA), der finnische Rettungsverband SPEK und der Katastrophenschutz in Wellington – die Schritte stimmen weitgehend überein:

1. **Ort wählen:** die normale Toilette oder ein Eimer im Bad – nicht in der Nähe von Küche und Essplatz.
2. **Doppelt auskleiden:** Toilettenschüssel oder Eimer mit **zwei stabilen Müllbeuteln** auskleiden.
3. **Streu vorlegen:** Katzenstreu, Sägespäne oder zerrissenes Zeitungspapier auf den Boden der Beutel geben.
4. **Nach jedem Gang abdecken:** eine Handvoll oder einen großen Becher Streu darüber. Das hält den Inhalt trocken und den Geruch gering.
5. **Deckel zu:** Zwischen den Benutzungen Deckel und Tür geschlossen halten.
6. **Hände waschen:** direkt danach an der Waschstelle oder mit Händedesinfektionsmittel.
7. **Kleine Kinder** auf der Notfall-Toilette immer beaufsichtigen (King County).



Abseits von Küche und Essplatz
Kleine Kinder immer beaufsichtigen

Notfall-Toilette in vier Schritten: 1. zwei stabile Beutel in Schüssel oder Eimer, 2. Streu auf den Boden, 3. nach jedem Gang eine Handvoll Streu darüber, 4. Deckel zu und Hände waschen.

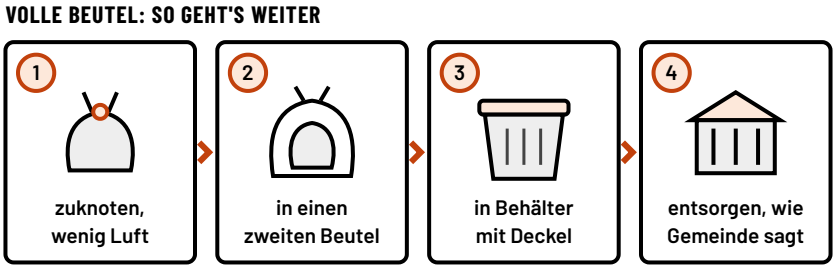
Eimer statt Toilettenschüssel: Die finnischen Kommunen raten bei längeren Stromausfällen inzwischen zum Eimer mit Deckel statt zum Beutel in der Toilette. Der Grund: Der Beutel kann in den Abfluss rutschen oder beim Herausnehmen reißen. Ein Eimer ist auch die richtige Wahl, wenn das Bad nicht erreichbar ist oder die Toilette wegen Rückstau nicht benutzt werden soll.

Volle Beutel verschließen und lagern

1. **Nicht zu voll werden lassen:** Ein Beutel kann beim Herausnehmen reißen (Finnischer Städte- und Gemeindeverband) – je weniger drin ist, desto sicherer lässt er sich herausheben und zuknoten.
2. **Handschuhe an:** Beim Wechseln Haushalts- oder Einmalhandschuhe tragen (WREMO).
3. **Mit wenig Luft zuknoten**, den äußeren Beutel ebenfalls verschließen. Der finnische Rettungsverband rät, den verschlossenen Beutel in **zwei weitere Plastikbeutel** zu stecken.
4. **Spätestens am Ende des Tages** die Beutel fest verschließen und an einen geschützten Ort bringen – zum Beispiel Garage, Keller oder Schuppen (King County).
5. **Getrennt halten:** Toilettenbeutel nicht mit anderem Hausmüll mischen (WREMO), sondern in einem eigenen Behälter mit Deckel sammeln, damit weder Tiere noch Ungeziefer herankommen.
6. **Entsorgen, wie die Gemeinde es sagt:** In Finnland kommen die Beutel in den Restmüll, in Neuseeland in eine Mülltonne mit Deckel; in den USA dürfen sie in den Hausmüll, wenn die Behörden es bekanntgeben. Bei uns gilt: Achte auf Durchsagen und frag bei deiner Gemeinde oder dem Abfallbetrieb nach. Die

Müllabfuhr kann in einer Krise kurzfristig ausfallen (Österreichisches Innenministerium) – plane also Platz für einige Tage ein.

7. **Danach Hände waschen**, Eimer ausspülen und bei Bedarf desinfizieren (WREMO).



Getrennt vom Hausmüll, abseits vom Essen
Handschuhe tragen, danach Hände waschen

Volle Beutel: 1. mit wenig Luft zuknoten, 2. in einen weiteren Beutel, 3. in einen Behälter mit Deckel an einem geschützten Ort, getrennt vom Hausmüll, 4. Entsorgung so, wie die Gemeinde es sagt.

Variante: zwei Eimer

Der Katastrophenschutz in Wellington empfiehlt nach Erdbeben ein **Zwei-Eimer-System**: ein Eimer für Urin, einer für Stuhl. Getrennt riecht es weniger, und es ist sicherer. Beschrifte die Eimer deutlich. In den Stuhl-Eimer kommen Stuhl, Toilettenpapier und Streu; in einer Wohnung wird er mit einem stabilen Beutel ausgekleidet. Der Urin-Eimer wird dort täglich geleert, der Stuhl-Eimer etwa alle drei Tage oder früher. Wohin du in deiner Gemeinde Urin und Beutel geben darfst, hängt davon ab, ob Kanalisation und Müllabfuhr arbeiten – frag im Zweifel nach.

Hände waschen mit wenig Wasser

Wann: Infektionsschutz.de nennt als wichtigste Momente: nach der Toilette, nach dem Windelwechsel oder wenn du einem Kind auf der Toilette geholfen hast, nach Naseputzen, Husten oder Niesen, nach Kontakt mit Abfällen, Tieren, Tierfutter oder tierischen Abfällen – vor dem Essen und vor dem Umgang mit Medikamenten – und vor und nach dem Zubereiten von Speisen, dem Kontakt mit Kranken und dem Versorgen von Wunden.

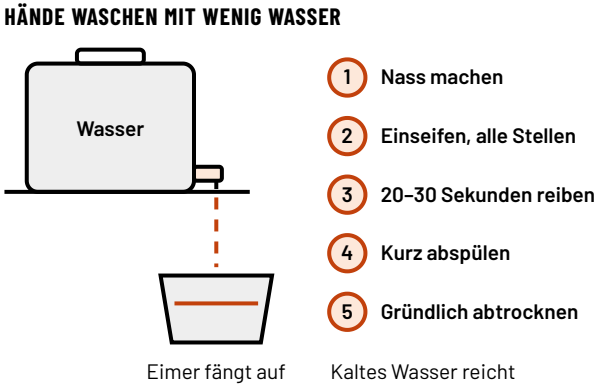
Wie – an der Waschstelle mit Kanister:

1. **Nass machen:** Etwas Wasser aus dem Kanister über die Hände laufen lassen, Auffangeimer darunter.
2. **Gründlich einseifen:** Handflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume, Daumen und Fingernägel.
3. **20 bis 30 Sekunden** sanft reiben – etwa zweimal ein bekanntes Geburtstagslied summen.
4. **Abspülen** mit einem kleinen Schwall Wasser.
5. **Gründlich abtrocknen**, auch zwischen den Fingern – mit einem Papiertuch oder dem eigenen, sauberen Handtuch.

Die Wassertemperatur spielt dabei keine Rolle; kaltes Wasser reicht. Seife ist deutlich wirksamer als Wasser allein. Hast du keine Seife, wasch die Hände trotzdem mit Wasser – auch das entfernt einen Teil der Keime. Handtücher regelmäßig wechseln und bei mindestens 60 °C waschen (Infektionsschutz.de).

Bei einem Abkochgebot kann Händewaschen mit Leitungswasser in Ordnung sein (CDC); das UBA rät dann zu gründlichem Händewaschen

mit viel Seife. Was sonst bei einem Abkochgebot gilt, steht im Guide Trinkwasser.



Hände waschen mit wenig Wasser an einem Kanister mit Hahn und Auffangeimer: 1. nass machen, 2. einseifen, 3. 20 bis 30 Sekunden reiben, 4. abspülen, 5. abtrocknen.

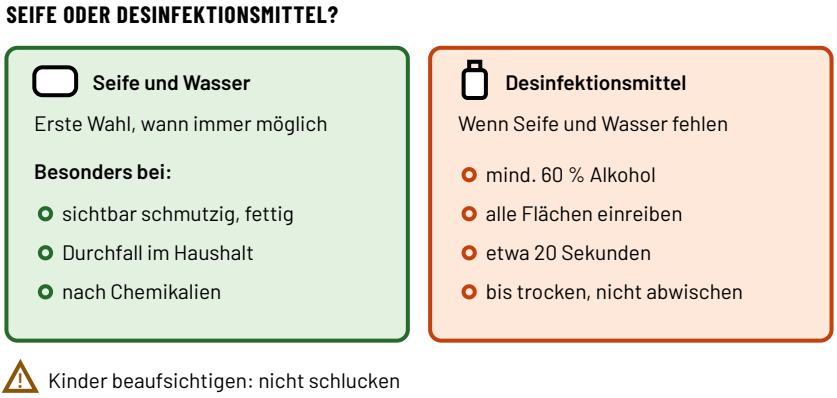
Seife oder Desinfektionsmittel?

Seife und Wasser sind in den meisten Fällen die erste Wahl, weil sie alle Arten von Keimen von den Händen entfernen.
Händedesinfektionsmittel ist die Lösung, wenn Seife und Wasser fehlen (CDC):

- **Mindestens 60 % Alkohol** – steht auf dem Etikett.
- **So geht's:** die auf der Packung angegebene Menge in die hohle Hand geben, auf allen Flächen beider Hände verteilen und reiben, bis die Hände trocken sind – etwa 20 Sekunden. Nicht abwischen oder abspülen, bevor es getrocknet ist.
- **Wirkt schlecht bei sichtbar schmutzigen oder fettigen Händen.** Dann zuerst Schmutz entfernen – mit Wasser und Seife oder

unterwegs mit Reinigungstüchern (Infektionsschutz.de, CDC).

- **Hilft weniger gegen** Noroviren, den Parasiten *Cryptosporidium* und den Durchfallerreger *Clostridioides difficile* – bei Brechdurchfall im Haushalt also besonders auf Seife und Wasser achten.
- **Entfernt keine Chemikalien** wie Pflanzenschutzmittel oder Schwermetalle.
- **Kinder beaufsichtigen**, damit sie das Mittel nicht schlucken.



Seife oder Desinfektionsmittel: Seife und Wasser immer wenn möglich, besonders bei sichtbarem Schmutz, Fett, Durchfall im Haushalt und nach Kontakt mit Chemikalien. Desinfektionsmittel mit mindestens 60 Prozent Alkohol, wenn Seife und Wasser fehlen, etwa 20 Sekunden einreiben, bis die Hände trocken sind.

Waschen, Zähneputzen, Haare

- **Körper:** Statt Duschen reichen Waschlappen, Schüssel und Seife – für die Hygiene darf das Brauchwasser aus Wanne oder Eimer sein, solange es nicht verschmutzt ist (BBK). Ohne Wasser

helfen Feuchttücher, Trockenshampoo und Handwaschpaste (BBK).

- **Kein Wasser mit Abwasser oder Chemikalien:** Nicht mit Wasser waschen oder baden, das mit Abwasser, giftigen Stoffen oder Hochwasser verunreinigt sein kann (CDC).
- **Zähne:** nur mit sauberem Wasser – Trinkwasser aus dem Vorrat oder, bei einem Abkochgebot, abgekochtem Wasser (CDC, UBA).
- **Bei einem Abkochgebot** ist Körperpflege mit Leitungswasser möglich, offene Wunden dabei mit wasserdichtem Pflaster abdecken. Für Kleinkinder sowie kranke und abwehrgeschwächte Menschen sollte auch zur Körperpflege abgekochtes und abgekühltes Wasser verwendet werden (UBA). Vorsicht, Verbrühungsgefahr!
- **Eigene Waschlappen und Handtücher** für jede Person; bei Krankheit bei mindestens 60 °C waschen (Infektionsschutz.de).

Monatshygiene

Binden, Tampons und Slipeinlagen gehören in den Vorrat (BBK) und nach Gebrauch in den Restmüll – **nicht in die Toilette**, weil sie Abfluss und Rückstauklappe blockieren können (Verbraucherzentrale, WREMO). Am besten in einem eigenen kleinen Beutel sammeln und gut verschließen. Den Inhalt einer Menstruationstasse leerst du in den Stuhl-Eimer der Notfall-Toilette (WREMO). Hände vorher und nachher waschen oder desinfizieren.

Windeln wechseln

Die CDC beschreibt, wie das auch ohne Wickeltisch und fließendes Wasser sauber klappt. Wichtig: **Eine Hand immer am Kind.**

1. **Vorbereiten:** Unterlage möglichst mit einer Einwegunterlage abdecken. Frische Windel, Feuchttücher, Creme, einen Beutel für schmutzige Kleidung und Wechselsachen bereitlegen.
2. **Kind säubern:** mit Feuchttüchern oder einem sauberen, feuchten Tuch – immer **von vorne nach hinten**. Schmutzige Kleidung gleich in den Beutel.
3. **Entsorgen:** benutzte Tücher in die volle Windel, alles in den Müll – fest verschlossen, getrennt von Lebensmitteln.
4. **Frische Windel** anziehen, Kind anziehen.
5. **Hände des Kindes** mit Wasser und Seife waschen – ohne Waschgelegenheit mit Desinfektionsmittel, bis es getrocknet ist nicht an Augen oder Mund, später mit Seife nachwaschen.
6. **Aufräumen:** Unterlage weg, sichtbaren Schmutz mit Tuch abwischen, Fläche mit Desinfektionsmittel nach Packungsanleitung benetzen.
7. **Eigene Hände** waschen – oder desinfizieren und so bald wie möglich mit Seife waschen.

Windeln und Feuchttücher gehören nie in die Toilette (Verbraucherzentrale).

Geschirr und Wäsche

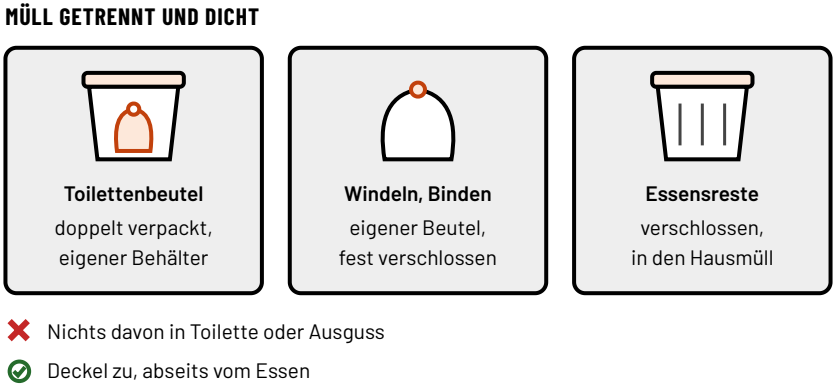
- **Geschirr:** Bei Wassermangel Einweggeschirr und -besteck nehmen, Teller und Arbeitsflächen mit Haushaltspapier statt nassem Lappen reinigen (BBK). Bei einem Abkochgebot darf die Spülmaschine laufen, wenn sie auf 60 °C einstellbar ist oder heiß trocknet (UBA). Ist jemand an Durchfall erkrankt, dessen Geschirr möglichst heiß im Geschirrspüler reinigen (Infektionsschutz.de).

- **Wäsche:** Waschmittel gehört in den Vorrat (BBK). Bei einem Abkochgebot geht die Waschmaschine ab 40 °C (UBA). Bettwäsche, Handtücher und Waschlappen von Erkrankten bei mindestens 60 °C waschen (Infektionsschutz.de). Bei Rückstau keine Waschmaschine unterhalb der Rückstauebene benutzen (Stadt Passau). Schmutzige Kleidung bis zum Waschen in einem verschlossenen Beutel aufbewahren (CDC).

Müll und Ungeziefer

Wenn die Müllabfuhr ausfällt, bleibt der Müll länger im Haus. Darum: so wenig Abfall wie möglich erzeugen und sparsam mit Verbrauchsgütern umgehen (Österreichisches Innenministerium). Müllbeutel helfen, Abfall schnell zu verpacken, auch wenn er eine Zeit lang nicht abgeholt wird (BBK).

- **Sortiert sammeln:** Toilettenbeutel getrennt vom übrigen Müll (WREMO). Windeln und Hygieneartikel in eigene, fest verschlossene Beutel.
- **Essensreste** im Hausmüll entsorgen, nicht offen liegen lassen und **nie über Toilette oder Ausguss** – das lockt Ratten an (Stadt Heidelberg).
- **Gut verschließen:** Mülltonnen, Müllsäcke und Tierfutter dicht verschlossen halten (Stadt Heidelberg); Deckel der Notfall-Toilette zu, damit Fliegen und Nager nicht herankommen (King County).
- **Abseits von Essen** lagern, an einem geschützten Ort.



Müll getrennt und verschlossen sammeln: Toilettenbeutel doppelt verpackt im eigenen Behälter mit Deckel, Windeln und Hygieneartikel in eigenen Beuteln, Essensreste verschlossen im Hausmüll. Nichts davon in Toilette oder Ausguss.

Wunden und Medikamente

- **Vor dem Umgang mit Medikamenten** und **vor und nach dem Versorgen von Wunden** Hände waschen (Infektionsschutz.de) – oder desinfizieren und Einmalhandschuhe aus der Hausapotheke nehmen.
- **Wunden** mit Seife und sauberem Wasser reinigen und mit einem wasserdichten Pflaster abdecken; bei einem Abkochgebot dafür abgekochtes oder gekauftes Wasser nehmen (CDC, UBA).
- **Mit offenen Wunden** nicht in Hochwasser gehen (CDC).
- **Ärztliche Hilfe**, wenn eine Wunde rot, geschwollen oder nässend wird (CDC).

Wie du Verletzungen versorgst, steht im Guide Erste Hilfe – der übrigens keinen Erste-Hilfe-Kurs ersetzt.

Wenn jemand Durchfall bekommt

Gerade wenn Wasser knapp ist, lohnt es sich, eine Ansteckung im Haushalt früh zu bremsen. Infektionsschutz.de rät:

1. **Hände:** Die erkrankte Person wäscht sich häufig und gründlich die Hände.
2. **Eigene Toilette:** möglichst Toilette und Schlafraum getrennt von Gesunden – mit Notfall-Toilette heißt das: ein eigener Eimer, wenn es geht.
3. **Schnell aufwischen:** Erbrochenes und Stuhlreste zügig entfernen, am besten mit Handschuhen. Danach gründlich reinigen.
4. **Nicht kochen:** Erkrankte bereiten kein Essen für andere zu.
5. **Viel trinken:** am besten leicht gesalzenen Tee oder Brühe in kleinen Schlucken. Elektrolyte aus der Hausapotheke helfen, Flüssigkeitsverlust auszugleichen (BBK).
6. **Ärztlichen Rat holen** für Säuglinge, Kleinkinder, ältere Menschen und Menschen mit geschwächter Abwehr – bei ihnen wird Flüssigkeitsmangel schnell gefährlich. Für alle gilt: bei starken Kreislaufproblemen, Muskelkrämpfen, Schläfrigkeit, Verwirrtheit, hohem Fieber, Blut im Stuhl oder Brechdurchfall über drei Tage. Notruf 112, ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Quellen für diesen Abschnitt: King County „How to create an emergency toilet", SPEK (12/2022), WREMO „Emergency toilets", Yle/Finnischer Städte- und Gemeindeverband (4/2025), BBK „Hygiene in Notsituationen", BBK-Ratgeber (11/2025), BBK-Ratgeber engl. Ausgabe (12/2018), oesterreich.gv.at (2/2026), Infektionsschutz.de „Händewaschen" (6/2025) und „Magen-Darm-Infektionen", CDC

„Personal Hygiene During an Emergency" (8/2024), CDC „Hand Sanitizer" (3/2024), CDC Windelwechsel (2/2022), UBA (2/2026), Verbraucherzentrale (8/2026), Stadt Passau (2/2015), Stadt Heidelberg (6/2026).

DANACH

Wenn Wasser und Abwasser wieder laufen

1. **Erst auf die Entwarnung warten:** Spülen und Abwasser einleiten erst, wenn der Strom wieder da ist bzw. die Behörden es freigeben (SPEK). Gesammeltes Wasser aus dem Auffangeimer kannst du dann in den Abfluss geben.
2. **Volle Beutel entsorgen** – so, wie Gemeinde oder Abfallbetrieb es bekanntgeben.
3. **Eimer und Toilette reinigen:** mit Handschuhen ausspülen, putzen und bei Bedarf desinfizieren (WREMO). Danach Hände waschen.
4. **Wäsche nachholen:** Handtücher, Waschlappen und Bettwäsche – von Erkrankten bei mindestens 60 °C (Infektionsschutz.de).
5. **Keller prüfen:** Gab es Rückstau, Rückstauklappe und Hebeanlage prüfen lassen; beides muss regelmäßig gewartet werden (Verbraucherzentrale). Nach einer Überflutung hilft der Guide Hochwasser.

Vorrat auffüllen

Was verbraucht wurde – Beutel, Streu, Seife, Desinfektionsmittel, Feuchttücher, Toilettenpapier –, kommt auf die Einkaufsliste. Im Vorratsrechner kannst du abhaken, was wieder da ist.

Daraus lernen

Setzt euch nach ein paar Tagen kurz zusammen: Hat die Notfall-Toilette funktioniert? Waren genug Beutel da, und wohin kamen sie? Gab es überall eine Möglichkeit zum Händewaschen? Wusste jeder, wo Eimer, Streu und Desinfektionsmittel stehen? Eine Sache zu verbessern reicht – zum Beispiel einen zweiten Eimer mit Deckel besorgen oder einen Kanister mit Hahn.

Quellen für diesen Abschnitt: SPEK (12/2022), WREMO „Emergency toilets", Infektionsschutz.de „Magen-Darm-Infektionen", Verbraucherzentrale (8/2026).

HÄUFIGE FEHLER

- **Weiter spülen, obwohl das Abwasser steht:** Bei Rückstau oder Ausfall der Abwasserpumpen landet das Wasser im Keller – oder beim Nachbarn.
- **Nur einen dünnen Beutel nehmen:** Immer zwei stabile Beutel – einer allein reißt leicht.
- **Beutel zu voll werden lassen:** Dann lassen sie sich kaum noch sicher herausheben und zuknoten.
- **Streu vergessen:** Ohne Streu wird es feucht und riecht.
- **Toilettenbeutel zum Hausmüll in die Küche stellen:** Getrennt, verschlossen und abseits von Essen lagern.
- **Feuchttücher, Windeln oder Binden in die Toilette werfen:** Sie verstopfen Abfluss und Rückstauklappe.
- **Essensreste in die Toilette kippen:** Das lockt Ratten an.

- **Desinfektionsmittel auf schmutzige Hände:** Erst Schmutz entfernen, dann desinfizieren.
- **Nur Desinfektionsmittel bei Brechdurchfall:** Gegen Noroviren hilft Seife und Wasser besser.
- **Zähne mit Brauchwasser putzen:** Dafür nur sauberes Trinkwasser.
- **Kleine Kinder allein auf der Notfall-Toilette lassen.**

CHECKLISTE

- [ ] Große, stabile Müllbeutel, die über die Toilettenschüssel passen
- [ ] Eimer mit Deckel (etwa 10 bis 20 Liter) für die Notfall-Toilette
- [ ] Streu: Katzenstreu oder Sägespäne
- [ ] Toilettenpapier
- [ ] Seife, gern Flüssigseife
- [ ] Händedesinfektionsmittel mit mindestens 60 % Alkohol
- [ ] Feuchttücher und Desinfektionstücher
- [ ] Haushaltshandschuhe und Einmalhandschuhe
- [ ] Haushaltspapier und Einweggeschirr
- [ ] Zahnbürsten und Zahnpasta
- [ ] Waschmittel
- [ ] Monatshygiene
- [ ] Mit Baby: Windeln, Feuchttücher, Beutel für volle Windeln, Einwegbecher
- [ ] Mit Pflegebedarf: persönliche Hygieneartikel für die Pflege, Einmalhandschuhe

- [ ] Mit Katze: Streu und Katzentoilette
- [ ] Wasserkanister mit Hahn, Auffangeimer, Papiertücher als Waschstelle
- [ ] Wasserbehälter für Brauchwasser (WC, Waschen)
- [ ] Geschützter Platz für volle Beutel festgelegt
- [ ] Rückstauklappe oder Hebeanlage im Keller bekannt und gewartet
- [ ] Haupthahn gefunden, Ort unter „Wo ist was“ notiert
- [ ] Nummern von Gemeinde, Abfall- und Abwasserbetrieb auf Papier

QUELLEN

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Vorsorgen für Krisen und Katastrophen – Ratgeber mit Checkliste (Stand 11/2025, 2. Auflage), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/BBK-Vorsorgen-fuer-Krisen-und-Katastrophen.pdf?__blob=publicationFile&v=44
- BBK: Hygiene in Notsituationen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Gesundheit-und-Hygiene/Hygiene-in-Notsituationen/hygiene-in-notsituationen.html
- BBK: Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe (Ausgabe 4, Stand 2026), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/stromausfall-vorsorge-selbsthilfe.pdf?__blob=publicationFile&v=11

- BBK: Empfehlungen bei Hochwasser – Bürgerinformation (2024), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Risikomanagement/flyer-hochwasser.pdf?__blob=publicationFile
- BBK: Disasters Alarm – Guide for Emergency Preparedness and Correct Action (englische Ausgabe, 12/2018; ältere Fassung, Kapitel „Water supply for hygiene"), https://www.ernaehrungsvorsorge.de/fileadmin/SITE_MASTER/content/Dokumente/ratgeber-englisch-disasters-alarm-3.pdf
- Feuerwehr Heilbronn: Im Notfall immer vorbereitet – Hygiene in Notzeiten (Merkblatt nach BBK, ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://feuerwehr.heilbronn.de/fileadmin/daten/feuerwehr/intern/berufsfeuerwehr/dateien/Flyer_Hygiene.pdf
- Umweltbundesamt (UBA): Empfehlungen zum Umgang mit Abweichungen nach Trinkwasserverordnung – Vollzug der §§ 62 bis 68 TrinkwV, mit Anhang A.3 „Empfehlung Abkochgebot" (Stand 11.2.2026, red. Änderungen 4/2026), https://www.umweltbundesamt.de/system/files/document/260417_UBA_Empfehlungen_%C2%A7%C2%A762-68_nach_Freigabe_final_clean.pdf
- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Infektionsschutz.de: Händewaschen (Stand 23.6.2025), https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/
- BIÖG, Infektionsschutz.de: Magen-Darm-Infektionen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.infektionsschutz.de/infektionen/krankheitsbilder/magen-darm-infektionen/

- Verbraucherzentrale: Starkregen-Überflutung und Rückstau – So läuft das Haus nicht voll Wasser (Stand 14.8.2026), https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wasser/starkregenueberflutung-und-rueckstau-so-laeuft-das-haus-nicht-voll-wasser-13669
- Stadt Passau, Stadtentwässerung: Rückstau aus dem Kanalnetz – Sind Ihre Abwassersysteme gegen Rückstau gesichert? (11.2.2015), https://passau.de/fileadmin/Homepage_Stadt_Passau/2._Rathaus_und_Buergerservice/Rathauswegweiser/4_Bau_und_Umwelt/450__Stadtentwaesserung/15-02-11_Rueckstausicherung.pdf
- Stadt Heidelberg, Stadtblatt: Rattenbefall vorbeugen (17.6.2026), https://www.heidelberg.de/Stadtblatt/start/stadtblatt-artikel+in+der+uebersicht/17_06_2026+rattenbefall+vorbeugen.html
- Stadt Wels (Österreich): Blackout (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://wels.gv.at/lebensbereiche/leben-in-wels/sicherheit/blackout
- Bundesministerium für Inneres (Österreich), oesterreich.gv.at: Verhalten bei Blackout (aktualisiert 16.2.2026), https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/notfaelle_unfaelle_und_kriminalitaet/katastrophenfaelle/1/Seite.29500329.html
- Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö (SPEK, Finnland): In the event of a power outage, water should not be drained into the sewer due to the risk of flooding (20.12.2022), https://www.spek.fi/en/in-the-event-of-a-power-outage-

water-should-not-be-drained-into-the-sewer-due-to-the-risk-of-flooding/

- Yle (Finnland): Municipal association tells people to poo in buckets during prolonged power cuts – Bericht über die Empfehlung des Finnischen Städte- und Gemeindeverbands (22.4.2025), https://yle.fi/a/74-20157424
- Wellington Region Emergency Management Office (WREMO, Neuseeland): Emergency toilets (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://wremo.nz/get-ready/home-ready/emergency-toilets
- Public Health – Seattle & King County (USA): How to create an emergency toilet (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://kingcounty.gov/en/dept/dph/health-safety/safety-injury-prevention/emergency-preparedness/personal-preparedness/emergency-toilets
- Krisinformation.se (Schweden): Toilets and hygiene (aktualisiert 2.11.2026), https://www.krisinformation.se/en/hazards-and-risks/home-preparedness/toilets-and-hygiene-during-a-crisis/
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Guidelines for Personal Hygiene During an Emergency (5.8.2024), https://www.cdc.gov/water-emergency/safety/guidelines-for-personal-hygiene-during-an-emergency.html
- CDC: Hand Sanitizer Guidelines and Recommendations (12.3.2024), https://www.cdc.gov/clean-hands/about/hand-sanitizer.html
- CDC: Safe and Healthy Diaper Changing Steps in Emergency Settings (Merkblatt, 9.2.2022), https://www.cdc.gov/water-emergency/media/pdfs/328543-C_FS_SafeDiapering_EMERGENCY-508.pdf

- CDC: Questions About Infant Feeding in Emergencies (aktualisiert 12.8.2026), https://www.cdc.gov/infant-feeding-emergencies-toolkit/php/faqs.html
- CDC: Emergency List for Families With Infants and Young Children (aktualisiert 3.8.2026), https://www.cdc.gov/infant-feeding-emergencies-toolkit/php/checklist.html
- CDC: Build a Pet Disaster Preparedness Kit (9.4.2024), https://www.cdc.gov/healthy-pets/emergency-preparedness/preparedness-kit.html
- Weltgesundheitsorganisation (WHO): Sanitation – Fact sheet (3.11.2026), https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sanitation

KAPITEL 10

WARM BLEIBEN OHNE HEIZUNG

Wenn im Winter Strom, Gas oder Fernwärme ausfallen – einen Raum warm halten, richtig anziehen und schlafen, sicher heizen ohne Kohlenmonoxid, Unterkühlung erkennen und Wärmeräume finden.

Stand: 5.11.2026

SOFORT TUN

1. Einen Raum zum Wärmeraum machen, Türen zu
2. Rechtzeitig in Schichten anziehen, Mütze und Socken
3. Nie Grill, Gaskocher oder Stromerzeuger drinnen
4. Warm trinken, regelmäßig essen, öfter bewegen
5. Nach Älteren und Alleinlebenden sehen

Im Winter ist eine ausgefallene Heizung unangenehm – gefährlich wird sie meist erst durch das, was Menschen dann tun, um es warm zu haben. Mit warmer Kleidung, Decken, einem gut gewählten Raum und ein paar Regeln zu Kohlenmonoxid kommst du eine ganze Zeit lang gut zurecht. Dieser Guide geht tiefer als der Abschnitt „Wärme“ im Guide Stromausfall.

AUF EINEN BLICK

- **Fast jede Heizung braucht Strom** – auch Gas-, Öl- und Fernwärmeheizungen, weil Pumpen und Steuerung am Netz hängen. Bei Frost können Wohnungen dann schnell auskühlen.
- **Ein Raum statt der ganzen Wohnung:** Alle halten sich in einem Raum auf, der sich gut warm halten lässt. Türen zu, Rollläden und Vorhänge nachts zu – und trotzdem regelmäßig kurz stoßlüften.
- **Kleidung, Decken und Schlafsäcke** ersetzen die Heizung eine Zeit lang. Mehrere dünne Schichten halten wärmer als eine dicke. Zieh dich an, bevor du frierst.
- **Die größte Gefahr ist Kohlenmonoxid (CO):** Grill, Campingkocher mit Kartusche, Heizpilz, Stromerzeuger und Gasbackofen gehören nie zum Heizen in die Wohnung. CO riecht nicht – ein geprüfter CO-Melder warnt.
- **Auf andere achten:** Ältere Menschen, Babys und kleine Kinder, Kranke und Pflegebedürftige kühlen leichter aus. Bei langen Ausfällen öffnen viele Gemeinden **Wärmeräume** oder Notunterkünfte.

KLEIN ANFANGEN

Du brauchst dafür kein neues Equipment. Nimm dir jeden Tag eine dieser Kleinigkeiten vor – jede dauert höchstens zehn Minuten:

- **Heizung verstehen.** Schau nach, was bei euch heizt: Gastherme, Ölkessel, Fernwärme, Wärmepumpe, Ofen? Fast alle brauchen Strom. Notier unter Zuhause, wo Heizung und Haupthahn sind.

- **Wärmeraum aussuchen.** Geh durch die Wohnung: Welcher Raum liegt eher innen, hat wenige Außenwände und eine Tür, die gut schließt? Das ist euer Wärmeraum.
- **Decken und Schlafsäcke zählen.** Reicht es für jede Person im Haushalt? Was fehlt, kommt auf die Einkaufsliste oder in den Vorrat.
- **Warme Sachen an einen Platz.** Mütze, Schal, Handschuhe, dicke Socken, Wolljacke – such sie zusammen, damit du sie im Dunkeln findest.
- **Zugluft suchen.** Halte an einem kalten Tag die Hand an Fenster und Türen. Wo zieht es? Ein Zugluftstopper an der Tür ist schnell gemacht.
- **CO-Melder prüfen.** Habt ihr einen? Dann drück die Testtaste. Wenn nicht: einen geprüften Melder auf die Einkaufsliste setzen.
- **Nachbarn kennen.** Wer im Haus lebt allein, ist älter oder krank? Ein kurzes Gespräch heute macht es leichter, im Ernstfall zu klopfen – mehr im Guide Nachbarschaft.

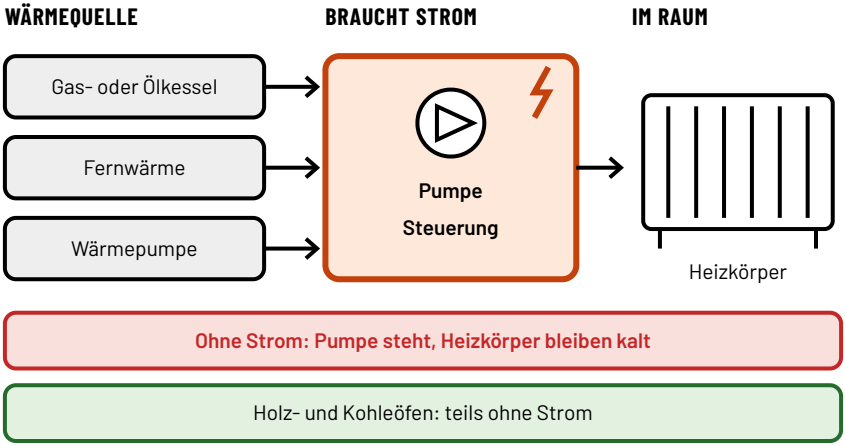
VERSTEHEN

Warum die Heizung ohne Strom ausfällt

Die Wärme kommt bei den meisten Heizungen nicht direkt aus der Steckdose – trotzdem bleibt es ohne Strom kalt. Der Grund sind die kleinen Helfer: Die **Umwälzpumpe** schiebt das warme Wasser durch die Heizkörper, **Steuerung und Regelung** sorgen dafür, dass der Brenner läuft und die Temperatur stimmt. Fallen sie aus, bleibt die Wärme im Kessel oder kommt gar nicht erst an.

- **Gas- und Ölheizungen:** Viele fallen aus, weil Steuerung, Umwälzpumpen und Regelung Strom brauchen.
- **Fernwärme:** Das Heizkraftwerk kann weiterlaufen – aber wenn die Pumpen im Fernwärmenetz keinen Strom haben, kommt keine Wärme bei dir an. So war es im Januar 2026 in Berlin-Steglitz-Zehlendorf: Rund 12.000 Wohnungen hatten keine Fernwärme, dazu fielen alle elektrisch gesteuerten Etagen- und Blockheizungen aus.
- **Wärmepumpen und Elektroheizungen** laufen ohne Strom gar nicht.
- **Manche Holz-, Kohle- oder Kaminöfen** funktionieren ohne Netz.

Es geht auch umgekehrt: Die Heizung kann ausfallen, obwohl Strom da ist – etwa bei einem Brennstoffmangel oder einer technischen Störung. Dann sind elektrische Heizlüfter verlockend. Die Feuerwehr Greifswald weist aber darauf hin, dass viele Heizlüfter gleichzeitig das Stromnetz überlasten können.



Warum die Heizung Strom braucht: Kessel, Fernwärme oder Wärmepumpe liefern Wärme, aber Pumpe und Steuerung brauchen Strom – ohne sie bleiben die Heizkörper kalt

Wie schnell es kalt wird

Eine feste Zahl gibt es nicht. Wie schnell eine Wohnung auskühlt, hängt von der Außentemperatur, der Dämmung und dem Heizsystem ab. Das BBK schreibt, dass Räume im Winter **schnell auskühlen** können; die Feuerwehr Greifswald rechnet bei einem Heizungsausfall schon nach wenigen Stunden mit spürbaren Einschränkungen. In Berlin führte im Januar 2026 der Dauerfrost zu einem schnellen Auskühlen der Wohnungen. Bei Frost kommt dazu: Wasserrohre können einfrieren und platzen.

Zur Orientierung: Die britische Gesundheitsbehörde UKHSA rät, Räume, in denen man viel Zeit verbringt, möglichst auf **mindestens 18 °C** zu heizen. Ohne Heizung schaffst du das oft nicht – umso wichtiger sind dann Kleidung, Decken und der Wärmeraum. Ein einfaches Thermometer zeigt dir, wie warm es wirklich ist.

Wer besonders aufpassen muss

Kälte trifft nicht alle gleich. Gesundheitsbehörden nennen vor allem:

- Menschen ab 65 Jahren, besonders wenn sie allein leben, wenig mobil sind oder das Haus kaum verlassen,
- Babys und Kinder unter fünf Jahren,
- Menschen mit chronischen Krankheiten oder Behinderungen, Schwangere,
- Menschen, die Alkohol trinken oder Drogen nehmen.

Die US-Gesundheitsbehörde CDC nennt ausdrücklich ältere Menschen mit zu wenig Essen, Kleidung oder Heizung und Babys, die in kalten Schlafzimmern schlafen. Der Berliner Bericht nach dem Stromausfall 2026 beschreibt außerdem: Ältere Menschen lehnen Hilfe eher ab und bleiben in ihrer Wohnung, auch wenn es ungemütlich wird – oft aus Sorge vor Einbrüchen. Deshalb ist der Blick auf die Nachbarn so wichtig.

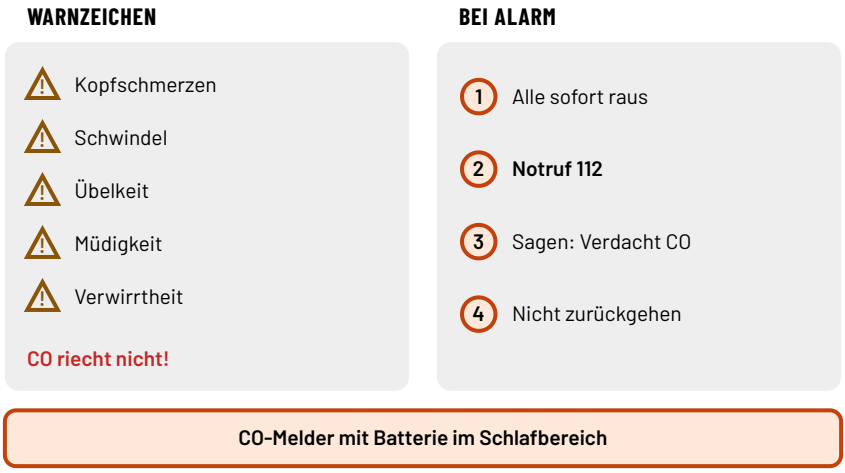
Kohlenmonoxid – die unsichtbare Gefahr

Wenn etwas verbrennt – Holz, Kohle, Gas, Holzkohle, Benzin – und dabei zu wenig Sauerstoff da ist, entsteht **Kohlenmonoxid (CO)**. Das Gas ist farblos, geruchlos und geschmacklos. Im Körper blockiert es den Sauerstofftransport im Blut – eine Art „inneres Ersticken", bei dem man aber keine Atemnot spürt.

Die ersten Zeichen sind leicht zu verwechseln, etwa mit einer Grippe: **Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Schwäche, Schläfrigkeit, Verwirrtheit**, auch Brustschmerzen. Bei hoher Konzentration reichen wenige Atemzüge bis zur Bewusstlosigkeit. Wer schläft oder getrunken hat, kann laut CDC sterben, bevor er überhaupt

etwas merkt. Säuglinge, ältere Menschen und Menschen mit Herz- oder Atemwegserkrankungen werden schneller schwer krank.

Die Feuerwehren in Nordrhein-Westfalen berichten von CO-Einsätzen wegen defekter Gasthermen, falsch bedienter Kaminöfen und „Indoor-Grillens“. Besonders tückisch: Auch ein Grill auf einem geschlossenen Balkon oder direkt vor dem Fenster kann unbemerkt eine Vergiftung verursachen. Ein brennender oder nur noch glimmender Holzkohlegrill in der Wohnung ist akute Lebensgefahr.



Kohlenmonoxid: Warnzeichen sind Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Müdigkeit und Verwirrtheit, und CO riecht nicht; bei Alarm alle sofort raus, Notruf 112, Verdacht auf CO nennen, nicht zurückgehen; ein CO-Melder mit Batterie gehört in den Schlafbereich

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025, S. 5, 22–23), BBK „Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe“ (2026), Bezirksamt Spandau „Stromausfall“, Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Nachbereitungsbericht (6/2026), Feuerwehr Greifswald (10/2025),

UKHSA (4/2026), NHS „Keep warm, keep well", CDC „Carbon Monoxide Poisoning" (10/2026) und „Preventing Hypothermia" (8/2026), VdF NRW/AGBF NRW, Fachempfehlung CO (2012).

VORBEREITEN

Das BBK sagt es schlicht: Mit warmer Kleidung, Decken und Schlafsäcken kannst du den Ausfall der Heizung eine Zeit lang überbrücken. Das meiste davon hast du schon. Der Vorratsrechner zeigt dir, ob für alle im Haushalt genug Decken und Schlafsäcke da sind; Lampen und Kocher findest du unter Ausrüstung.

Den Wärmeraum auswählen

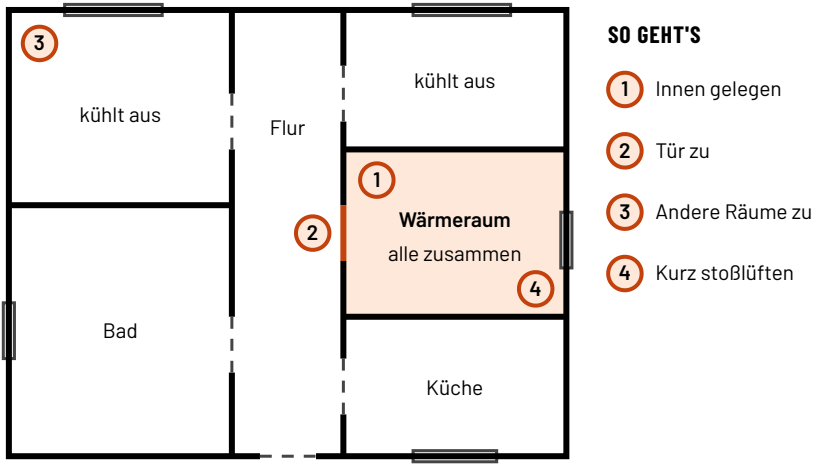
Die Wohnung als Ganzes warm zu halten, gelingt ohne Heizung kaum. Ein einzelner Raum schon eher. Behörden empfehlen, **einen Raum zum Aufenthalt** zu wählen, der sich gut warm halten lässt, und seine **Türen geschlossen** zu halten. Die CDC rät, ungenutzte Räume an den Außenwänden zu schließen und sich gemeinsam in einem innen liegenden Raum aufzuhalten.

Ein guter Wärmeraum ist deshalb:

- **eher innen gelegen,** mit wenigen Außenwänden und wenigen oder kleinen Fenstern,
- **mit einer Tür, die gut schließt,** damit die Wärme nicht in den Flur zieht,
- **groß genug,** dass alle dort sitzen und schlafen können,
- **gut zu lüften,** denn auch im Wärmeraum muss regelmäßig frische Luft herein,

- wenn ihr einen Ofen oder Kamin habt: der Raum, in dem er steht.

Die anderen Räume bleiben zu. In Küche und Bad gehst du nur kurz.



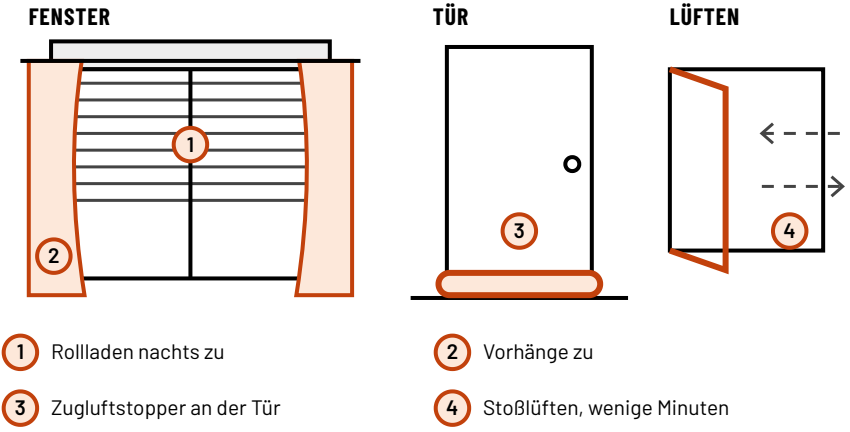
Grundriss mit Wärmeraum: Ein innen liegender Raum mit wenigen Außenwänden wird zum Wärmeraum, alle Türen bleiben zu, die übrigen Räume kühlen aus

Fenster und Türen abdichten

Über Fenster und undichte Türen geht viel Wärme verloren. Ein paar einfache Dinge helfen:

1. **Rollläden nachts schließen.** Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz rät, im Winter bei Kälte nachts die Rollläden zu schließen – das kann die Wärmeverluste durch das Fenster stark verringern.
2. **Vorhänge zuziehen.** Geschlossene Vorhänge verstärken den Effekt. Je größer und schlechter die Fenster, desto mehr bringt es.

3. **Zugluft an der Tür stoppen.** Ein Zugluftstopper an der Türunterkante ist einfach und günstig. Zur Not tut es ein zusammengerolltes Handtuch.
4. **Trotzdem lüften.** Das BBK empfiehlt regelmäßiges Stoßlüften: das Fenster für wenige Minuten ganz weit öffnen, dann wieder schließen. Das verbessert die Luft und ist besonders wichtig, wenn Kerzen brennen oder ein Ofen läuft.



Wärme im Raum halten: Rollladen nachts zu, Vorhang zu, Zugluftstopper an der Tür, und trotzdem regelmäßig für wenige Minuten stoßlüften

Kleidung: das Lagen-Prinzip

Mehrere dünnere Schichten halten wärmer als eine dicke – zwischen den Lagen bleibt warme Luft hängen, und du kannst eine Schicht ausziehen, bevor du schwitzt. Die CDC beschreibt drei Lagen:

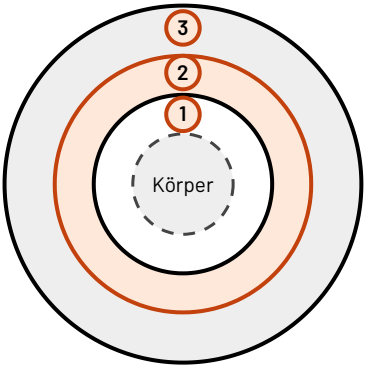
1. **Innen:** Stoffe, die Körperwärme halten und Feuchtigkeit nicht aufsaugen – Wolle, Seide oder Kunstfaser sind besser als Baumwolle.

2. **Mitte:** eine Isolierschicht, die Luft nah am Körper festhält – zum Beispiel Wolle, Fleece oder Daunen.
3. **Außen:** dicht gewebt, am besten wind- und wasserabweisend.

Dazu kommen **Mütze, dicke Socken und feste Hausschuhe**. Fäustlinge halten wärmer als Fingerhandschuhe. Und zwei Regeln, die viele vergessen:

- **Trocken bleiben.** Nasse Kleidung kühlt den Körper schnell aus – nasse Sachen sofort wechseln.
- **Nicht ins Schwitzen kommen.** Wird dir warm, zieh eine Schicht aus. Schweiß kühlt.

Leg dir für jede Person ein „Kälte-Set" zurecht: lange Unterwäsche, Wollpullover, Mütze, Schal, Socken, Handschuhe. Dazu passen ein paar Wärmepads für Hände und Füße, wie sie die Stadt Dresden für den Notfall nennt.



1 **Innen: hält trocken**
Wolle, Seide, Kunstfaser

2 **Mitte: isoliert**
Wolle, Fleece, Daunen

3 **Außen: gegen Wind**
dicht gewebt

Dazu: Mütze, Fäustlinge, Socken

⚠ Zu warm? Schicht ausziehen

Das Lagen-Prinzip: innen eine Schicht, die trocken hält, in der Mitte eine Schicht, die isoliert, außen eine dichte Schicht gegen Wind; dazu Mütze, Fäustlinge und Socken

Schlafen, ohne zu frieren

Nachts ist es am kältesten, und im Schlaf bewegst du dich nicht. Bereite den Schlafplatz deshalb gut vor:

- **Von unten isolieren.** Kalter Boden zieht viel Wärme ab – das DRK rät bei Unterkühlung, eine Decke unterzulegen. Leg eine Isomatte, eine Decke oder eine zweite Matratze unter den Schlafsack, besonders wenn ihr auf dem Boden schlaft.
- **Schlafsack plus Decke.** Das BBK nennt Schlafsäcke ausdrücklich. Eine Decke obendrauf hält zusätzlich warm.
- **Mütze und Socken** auch nachts – das gilt für Erwachsene und größere Kinder, nicht für Babys (siehe unten).
- **Fenster nachts zu.** Gesundheitsbehörden raten, Schlafzimmerfenster nachts geschlossen zu halten. Gelüftet

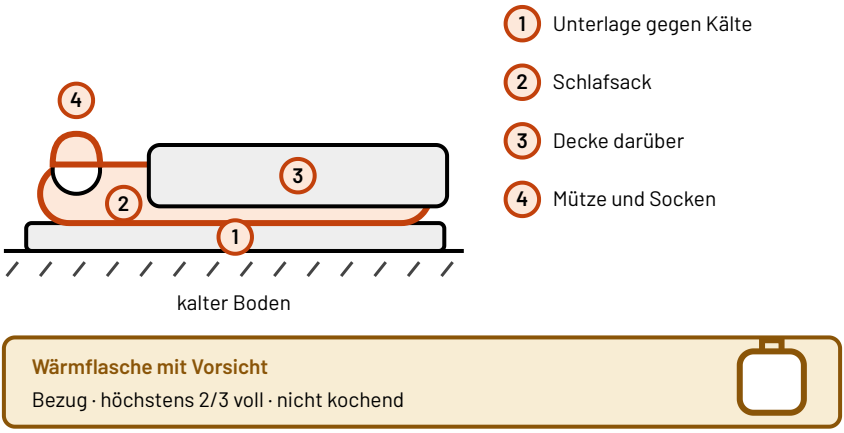
wird tagsüber und vor dem Schlafengehen.

- **Keine Kerzen beim Schlafen.** Kerzen dürfen nie unbeaufsichtigt brennen – also vorher ausmachen.
- **Kein Gerät mit Flamme im Schlafraum,** das nicht ausdrücklich für Innenräume zugelassen ist.

Wärmflasche – aber mit Vorsicht. Eine Wärmflasche ist angenehm, kann aber schwere Verbrühungen verursachen. Ein britischer Gesundheitsdienst (NHS Wales) rät:

1. Abgekochtes Wasser ein paar Minuten abkühlen lassen, **nicht kochend** einfüllen.
2. Höchstens **zu zwei Dritteln** füllen, immer **mit Bezug** benutzen.
3. Nicht darauf sitzen oder liegen.
4. Nicht länger als 20 Minuten an derselben Körperstelle liegen lassen.
5. Wärmflaschen etwa alle zwei Jahre ersetzen.

Wer an Händen oder Füßen wenig spürt, sollte besonders vorsichtig sein. Bei einer Unterkühlung gehört die Wärmflasche nicht auf den Körper (siehe unten).



Warm schlafen: Unterlage gegen die Bodenkälte, Schlafsack und Decke darüber, Mütze und Socken; Wärmflasche nur mit Bezug, zu zwei Dritteln gefüllt und nicht mit kochendem Wasser

Essen und Trinken

Essen ist Energie, und dein Körper verbraucht bei Kälte mehr davon. Die CDC rät zu **regelmäßigen, ausgewogenen Mahlzeiten** und **warmen, süßen Getränken oder Brühe**. Alkohol und koffeinhaltige Getränke solltest du meiden – sie lassen den Körper schneller Wärme verlieren.

Für warmes Essen ohne Strom: Ein Gasherd funktioniert oft weiter. In der Wohnung gehen auch ein Stövchen mit Teelicht oder ein Fondue-Set mit Brennpaste; ein Gaskocher nur, wenn er für Innenräume zugelassen ist. Campingkocher mit Kartusche und Grills nur im Freien. Eine Thermoskanne hält Tee oder Brühe warm, dann musst du seltener kochen. Mehr zum Kochen ohne Strom: Guide Stromausfall und Guide Lebensmittelvorrat.

Sichere Wärmequellen

Hier entscheidet sich, ob ein Heizungsausfall nur unbequem oder gefährlich wird.

Sicher

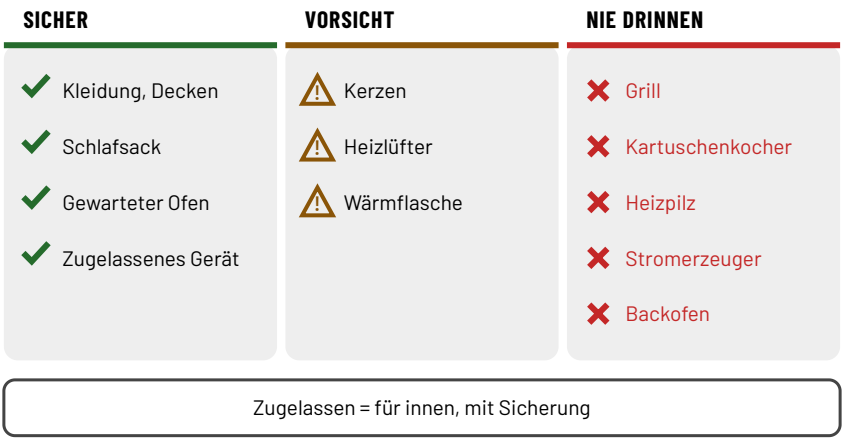
- **Kleidung, Decken, Schlafsäcke, Wärmflaschen und Wärmepads** – die Grundlage, ganz ohne Risiko durch Abgase.
- **Ofen oder Kamin,** wenn er fachgerecht eingebaut und gewartet ist. Das BBK rät, einen Vorrat an Holz, Briketts oder Kohle anzulegen. Mehr dazu unter „Haus" weiter unten.
- **Für Innenräume zugelassene Heizgeräte,** die ohne Strom laufen: Das BBK nennt Gasheizer, Ethanolkamine und Petroleumöfen. Bei gasbetriebenen Geräten unbedingt auf eine **Sauerstoffmangel- und Zündsicherung** achten. Nur nach Herstellerangaben benutzen und für Lüftung sorgen.

Mit Vorsicht

- **Kerzen:** nie unbeaufsichtigt, auf feuerfester Unterlage, mit Abstand zu brennbaren Dingen, und Räume mit Kerzen regelmäßig lüften. Zum Licht machen sind Taschen- und Stirnlampen besser – Kerzen können Brände auslösen.
- **Elektrische Heizgeräte,** wenn Strom da ist: Abstand zu Vorhängen, Möbeln und Bettzeug halten (die CDC nennt etwa einen Meter), Modelle mit Abschaltautomatik nehmen, keine Verlängerungskabel, Kinder nicht allein damit lassen. Denk an die Überlastung des Netzes, wenn viele gleichzeitig heizen.

Nie zum Heizen in Wohnung, Keller oder Garage

- Holzkohle- und Gasgrills,
- Campingkocher mit Kartusche,
- Heizpilze und Heizstrahler für draußen,
- Stromerzeuger („Notstromaggregat“),
- den Gasbackofen oder den Herd,
- ein laufendes Auto in einer angebauten Garage – auch nicht bei offenem Tor.



Wärmequellen im Vergleich: sicher sind Kleidung, Decken, Schlafsack, ein gewarteter Ofen und für innen zugelassene Geräte mit Sicherung; mit Vorsicht Kerzen, Heizlüfter und Wärmflasche; nie drinnen Grill, Kartuschenkocher, Heizpilz, Stromerzeuger und Backofen

Ein Kohlenmonoxid-Melder

Das BBK empfiehlt, **geprüfte und zugelassene CO-Melder** zu installieren. Sie geben Alarm, wenn die CO-Konzentration kritisch wird. Worauf es ankommt, haben die Feuerwehren in Nordrhein-Westfalen zusammengefasst:

- **Geprüft nach DIN EN 50291**, mit optischem und akustischem Alarm, Batteriewarnung und Anzeige, wenn die Lebensdauer abläuft. Ein Melder mit **Batterie** funktioniert auch beim Stromausfall.
- **Wohin?** Wenn nur einer: in den Schlafbereich oder in den Flur davor. Nicht in Küche, Bad oder sehr staubige Räume.
- **Wie lange?** Die Messzellen halten je nach Gerät einige Jahre. Tausch den Melder nach Herstellerangabe.
- **Kein Ersatz:** Ein CO-Melder ersetzt keinen Rauchmelder und keine Wartung der Heizung.

Rauchmelder und CO-Melder kannst du unter Zuhause mit Ort eintragen; fehlt ein CO-Melder, setz ihn am besten gleich auf die Einkaufsliste.

Brandschutz

Wenn bei einem Stromausfall mit Gas, Kerzen und offenem Feuer geheizt und beleuchtet wird, steigt die Brandgefahr. Das BBK rät deshalb zu Rauchmeldern in jedem Wohnraum und zu Löschmitteln wie Feuerlöscher, Löschdecke oder Wasserschlauch. Mehr im Guide Brand.

Varianten für deinen Haushalt

Wohnung im Mehrfamilienhaus: Einen Ofen kannst du meist nicht einfach nachrüsten, und ein Stromerzeuger ist in der Wohnung keine Option. Umso wichtiger sind Kleidung, Decken und der Wärmeraum. Auch der Balkon ist kein sicherer Grillplatz zum Aufwärmen: Ein Grill auf einem ganz oder teilweise geschlossenen Balkon oder vor dem Fenster kann CO in die Wohnung bringen. Gaskartuschen gehören nicht in den Keller. Bei Fernwärme oder Zentralheizung kann es auch

nach der Rückkehr des Stroms dauern, bis die Wärme wieder da ist – dann ist der Vermieter oder die Hausverwaltung dein Ansprechpartner.

Haus: Hast du einen Kamin oder Ofen, leg einen Brennstoffvorrat an und lass Ofen und Schornstein regelmäßig prüfen – verstopfte oder beschädigte Schornsteine, mangelnder Zug und selbst eingebaute Öfen sind typische CO-Ursachen. Prüf, ob eine alternative Heizquelle möglich ist, und lass dich dafür fachlich beraten. Leitungen in unbeheizten Räumen und Außenbereichen sind bei Frost besonders gefährdet (siehe „Wasserleitungen" unten). Und: das Auto nie in der angebauten Garage laufen lassen.

Mit Babys und kleinen Kindern: Kleine Kinder kühlen leichter aus. Für den sicheren Babyschlaf gilt auch in der Krise: Das Baby schläft in **Rückenlage im Babyschlafsack**, im eigenen Bett, **ohne Decken, Kissen oder Felle** – sie können das Baby überdecken und überwärmen. Säuglinge regulieren ihre Temperatur über den unbedeckten Kopf, deshalb im Schlaf keine Mütze. Warm anziehen darfst du das Baby, aber nicht überhitzen. Sprich am besten vorher mit Hebamme oder Kinderarzt, wie du dein Baby bei einer kalten Wohnung anziehst. Unterkühlte Säuglinge haben laut CDC oft **hellrote, kalte Haut und sehr wenig Energie**. Babynahrung, die sich ohne Strom zubereiten lässt, gehört in den Vorrat. Mehr im Guide Kinder.

Ältere Menschen: Sie sind durch Kälte stärker gefährdet. Hilfreich sind ein Thermometer im Wärmeraum (die CDC rät Älteren, die Temperatur oft zu prüfen), warme Getränke in Reichweite und eine feste Absprache, wer regelmäßig vorbeischaut. Medikamente rechtzeitig abholen, bevor Kälte oder Unwetter angesagt sind.

Mit Pflegebedarf: Triff Vorkehrungen, um pflegebedürftige Angehörige notfalls einige Zeit selbst versorgen zu können. Frag den

Pflegedienst, wie er bei einem langen Ausfall arbeitet, und kläre, was mit Geräten passiert, die Strom brauchen. Der Berliner Bericht zeigt: Große Notunterkünfte sind für kranke und pflegebedürftige Menschen schlecht geeignet. Überleg deshalb vorher, ob ihr notfalls bei Verwandten oder Bekannten unterkommen könnt, die nicht betroffen sind. Mehr im Guide Pflege & Haustiere und im Guide Stromausfall.

Mit Haustieren: Hunde und Katzen nehmt ihr mit in den Wärmeraum. Kurzhaarige, kleine, alte oder kranke Hunde frieren leichter. Kaninchen und Meerschweinchen, die draußen leben, brauchen einen frostfreien Unterschlupf, und ihr Trinkwasser darf nicht einfrieren. Mäuse, Ratten und Hamster gehören ohnehin das ganze Jahr ins Haus.
Kohlenmonoxid ist auch für Tiere gefährlich. Futtervorrat nicht vergessen – mehr im Guide Pflege & Haustiere.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025, S. 22–23, 34–35), BBK „Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe" (2026), BBK-Webseite „Stromausfall", CDC „Winter Storm" (8/2026) und Pressemitteilung (1/2010), Verbraucherzentrale RLP (10/2023), Verbraucherzentrale Bundesverband (1/2026), UKHSA (4/2026), NHS „Keep warm, keep well", NHS Wales (Wärmflaschen), DRK „Erfrierungen und Unterkühlungen", VdF NRW/AGBF NRW (2012), Stadt Dresden (11/2024), Bezirksamt Spandau, Senatsverwaltung Berlin „Sicherer Babyschlaf" (8/2024), Deutscher Tierschutzbund (1/2024), Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf (6/2026), Land Schleswig-Holstein (3/2026).

IM ERNSTFALL

Wenn die Heizung ausfällt

1. **Ursache klären.** Ist der Strom weg, oder nur die Heizung? Schau in den Sicherungskasten, frag Nachbarn, schalte das Batterieradio ein. Wie es beim Stromausfall weitergeht, steht im Guide Stromausfall.
2. **Elektrische Wärmegeräte ausschalten,** die liefen: Heizlüfter, Heizdecke, Herd, Bügeleisen. Sonst gehen sie unkontrolliert wieder an, wenn der Strom zurückkommt.
3. **Wärme drinnen halten:** Fenster und Türen zu, Rollläden und Vorhänge an kalten Fenstern zu.
4. **Rechtzeitig anziehen.** Warte nicht, bis du frierst – zieh die Schichten an, solange dir noch warm ist.
5. **Wärmeraum einrichten:** Decken, Schlafsäcke, Thermoskanne, Lampe, Radio und Wasser hinein. Alle halten sich dort auf, die übrigen Türen bleiben zu.
6. **Nach anderen sehen:** Kinder, ältere oder kranke Menschen im Haushalt und in der Nachbarschaft.

Den Tag im Wärmeraum

1. **Regelmäßig kurz stoßlüften:** Fenster für wenige Minuten ganz auf, dann zu. Öfter, wenn Kerzen brennen oder ein Ofen läuft.
2. **Warm essen und trinken,** über den Tag verteilt. Tee, Brühe, gesüßte Getränke; Alkohol weglassen.
3. **Bewegen:** Sitz nicht länger als etwa eine Stunde still. Wenn Aufstehen schwerfällt, helfen schon Arme und Beine strecken.

4. **Trocken bleiben:** Feuchte Socken und verschwitzte Kleidung sofort wechseln.
5. **Kerzen nur unter Aufsicht** – beim Verlassen des Raums aus.
6. **Radio zu festen Zeiten** einschalten: Dort erfährst du, wann der Strom zurückkommt und wo es Wärmeräume gibt.

Wenn der CO-Melder Alarm gibt oder du CO vermutest

Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit, und irgendwo brennt etwas oder läuft ein Motor? Dann handle sofort:

1. **Alle sofort raus ins Freie** – auch Kinder und Tiere. Nicht erst nach der Ursache suchen.
2. **Notruf 112** wählen, die Beschwerden schildern und sagen, dass du **Kohlenmonoxid** vermutest.
3. **Nicht wieder hineingehen,** um jemanden zu retten oder das Gerät auszumachen – bring dich nicht selbst in Gefahr.
4. **Feuerwehr und Rettungsdienst einweisen.**

Unterkühlung und Erfrierungen erkennen

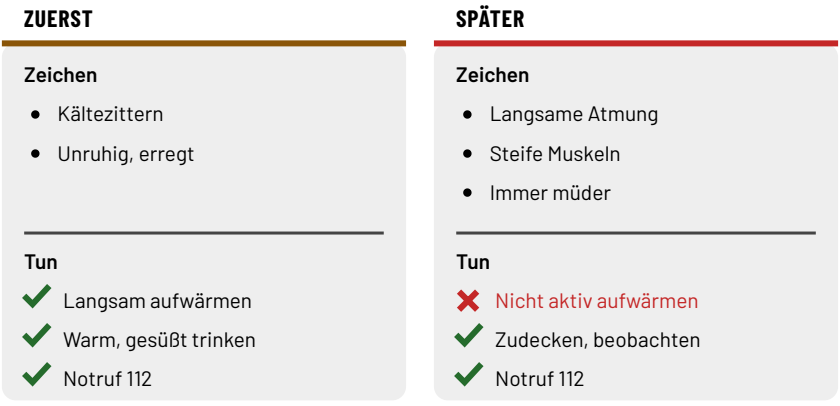
Unterkühlung kommt nicht nur draußen vor, sondern auch in einer kalten Wohnung – besonders bei älteren Menschen und Babys. Achte auf diese Zeichen:

- **Unterkühlung, frühes Stadium:** Kältezittern, die Person ist erregt oder unruhig, später ruhiger. Bei Erwachsenen auch: sehr müde, verwirrt, ungeschickte Hände, verwaschene Sprache, Gedächtnislücken.
- **Unterkühlung, spätes Stadium:** Die Atmung wird langsamer, die Muskeln werden steif, die Person wird immer müder bis zur

Bewusstlosigkeit.

- **Säuglinge:** hellrote, kalte Haut, sehr wenig Energie.
- **Erfrierung (oft Finger, Zehen, Ohren, Nase):** Taubheit, Haut zuerst bläulich-rot, später weiß-gelb oder weiß-grau, zunächst weich und schmerzhaft, später hart und gefühllos.

Was du tust: Notruf 112. Im frühen Stadium die Person an einen warmen Ort bringen und langsam aufwärmen, nasse Kleidung ausziehen, in warme Decken oder eine Rettungsdecke wickeln, warme gezuckerte Getränke nur bei vollem Bewusstsein, kein Alkohol. Im späten Stadium **nicht mehr aktiv aufwärmen** – kein Reiben, keine Wärmflasche –, nur zudecken, bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage und die Atmung beobachten. Erfrorene Stellen nicht reiben und nicht bewegen. Die ausführlichen Schritte stehen im Guide Erste Hilfe. Dieser Abschnitt ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs.



Ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs

Unterkühlung erkennen: zuerst Zittern und Unruhe – aufwärmen, warm und gesüßt trinken, 112; später langsame Atmung, steife Muskeln, Müdigkeit – nicht mehr aufwärmen, zudecken, 112

Wasserleitungen bei Frost

Bei starkem Frost können Wasserrohre einfrieren und platzen – im Januar 2026 kam es in Berlin genau dazu.

1. **Vorbeugen:** Kellerfenster schließen. Leitungen in unbeheizten Räumen sind besonders gefährdet; regelmäßig nachsehen.
2. **Ist eine Leitung eingefroren:** sie sofort absperren, notfalls den **Haupthahn** schließen. Sonst läuft beim Auftauen Wasser aus.
3. **Langsam auftauen** – mit heißen Tüchern oder Wärmflaschen. **Nie mit offener Flamme** wie Gasbrenner oder Lötlampe – Brandgefahr.
4. **Danach** das Wasser langsam laufen lassen und die Leitung sofort auf Lecks prüfen. Ist sie beschädigt oder bist du unsicher: Installateur rufen.

Wo der Haupthahn ist, kannst du dir unter Zuhause notieren.

Wärmeräume und Anlaufstellen

Wenn es zu Hause zu kalt wird, musst du nicht allein durchhalten. Bei langen Ausfällen richten viele Gemeinden **Wärmeräume** („Wärmeinseln", „Wärmestuben"), Notunterkünfte oder Anlaufstellen ein – in Berlin heißen sie „Katastrophenschutz-Leuchttürme".

- **Was es dort gibt:** einen geheizten Raum für ein paar Stunden, warme Getränke, Informationen, oft eine Möglichkeit, das Handy zu laden oder einen Notruf abzusetzen. Notunterkünfte bieten auch Essen und einen Schlafplatz.
- **Wer sie betreibt:** In Berlin öffneten im Januar 2026 neben Rathäusern auch Kirchengemeinden, Nachbarschaftshäuser, Jugendeinrichtungen und Vereine Wärmeräume; die

Verkehrsbetriebe stellten geheizte Busse an Endhaltestellen auf. Die Notunterkünfte wurden vor allem tagsüber als Wärme- und Kontaktmöglichkeit genutzt.

- **Wo du sie findest:** Über das Radio, die Gemeinde, Aushänge – und am besten schon vorher. Manche Städte veröffentlichen ihre Standorte; Greifswald etwa empfiehlt, den Flyer mit den Wärmeinseln an den Sicherungskasten zu heften. Frag in Ruhe bei deiner Gemeinde nach.

Gerade für ältere, kranke oder allein lebende Menschen kann der Weg in einen Wärmeraum die bessere Wahl sein. Biete an, jemanden zu begleiten. Wenn möglich, ist auch eine Nacht bei Verwandten oder Bekannten außerhalb des betroffenen Gebiets eine gute Lösung.

Nach den Nachbarn sehen

Halte Kontakt zu Nachbarn, Freunden und Familie und frag, ob sie sich unwohl fühlen oder Hilfe brauchen – etwa beim Einkaufen, bei Medikamenten oder warmem Essen. Klopf besonders bei Menschen, die allein leben, älter oder krank sind. Achte dabei auf Zeichen von Unterkühlung. Wer Hilfe zuerst ablehnt, mit dem bleibst du trotzdem in Kontakt und schaust später noch einmal vorbei. Wie ihr euch im Haus organisiert, steht im Guide Nachbarschaft.

Das Wichtigste für den Moment, kurz: Notfall-Modus Kälte.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025, S. 13, 23), BBK „Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe" (2026), VdF NRW/AGBF NRW, Fachempfehlung CO (2012), DRK „Erfrierungen und Unterkühlungen", CDC „Preventing Hypothermia" (8/2026) und „Winter Storm" (8/2026), UKHSA (4/2026), enercity/Hannover.de (Frostschutz), Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf (6/2026), Feuerwehr Greifswald (10/2025), Land

Berlin und Bezirksamt Spandau „Stromausfall", Stadt Dresden (11/2024).

DANACH

1. **Heizung prüfen.** Wenn der Strom zurück ist, zuerst schauen, ob Heizung, Kühlgeräte und medizinische Geräte laufen. Uhren und Heizungssteuerung neu einstellen.
2. **Geduld, wenn die Wärme ausbleibt.** Bei Fernwärme oder großen Wohnanlagen kann die Wärme erst später zurückkommen als der Strom – in Berlin waren 2026 nach dem Ausfall Umwälzpumpen und Fernwärme-Übergabestationen defekt. Melde Probleme dem Vermieter oder der Hausverwaltung, und bleib bis dahin beim Wärmeraum.
3. **Leitungen beobachten,** besonders nach Frost: auf feuchte Stellen, Tropfen und ungewöhnliche Geräusche achten. Schäden zeigen sich oft erst später.
4. **Weiter auf andere achten:** Auch nach dem Ausfall können ältere Menschen und Menschen mit Behinderung noch Hilfe brauchen.
5. **Auffüllen:** Brennstoff, Batterien für Lampen, Radio und CO-Melder, Gaskartuschen, Wärmepads. Trag es in den Vorrat oder auf die Einkaufsliste ein.
6. **Daraus lernen:** Welcher Raum hat am besten funktioniert? Was hat gefehlt – eine Decke, eine Isomatte, Handschuhe? Wer aus der Nachbarschaft brauchte Hilfe? Schreib es auf.

HÄUFIGE FEHLER

- **Mit Grill, Campingkocher, Heizpilz oder Gasbackofen heizen.** Lebensgefahr durch Kohlenmonoxid – auch auf dem geschlossenen Balkon.
- **Den Stromerzeuger in Wohnung, Keller oder Garage laufen lassen.**
- **Warten, bis man friert,** statt rechtzeitig Schichten anzuziehen.
- **Die ganze Wohnung warm halten wollen,** statt einen Raum.
- **Gar nicht mehr lüften,** um Wärme zu sparen.
- **Kerzen beim Schlafen oder in leeren Räumen brennen lassen.**
- **Wärmflasche mit kochendem Wasser füllen** oder ohne Bezug benutzen.
- **Alkohol „zum Aufwärmen".** Er lässt den Körper schneller Wärme verlieren.
- **Einen unterkühlten Menschen kräftig reiben** oder bei schwerer Unterkühlung mit Wärmflasche aufwärmen.
- **Eingefrorene Rohre mit offener Flamme auftauen.**
- **Ein Baby mit Decken, Kissen und Mütze ins Bett legen.**
- **Nicht nach den Nachbarn sehen** – oder aufgeben, wenn sie zuerst Nein sagen.

CHECKLISTE

- [ ] Wärmeraum ausgesucht (innen gelegen, Tür schließt gut)
- [ ] Warme Kleidung in Schichten für jede Person: lange Unterwäsche, Pullover, Jacke

- [ ] Mütze, Schal, Handschuhe oder Fäustlinge, dicke Socken, Hausschuhe
- [ ] Decken und Schlafsäcke für alle, dazu Isomatten oder Unterlagen
- [ ] Wärmflaschen mit Bezug, Wärmepads für Hände und Füße
- [ ] Thermoskanne und Thermometer
- [ ] Zugluftstopper für die Tür des Wärmeraums
- [ ] Geprüfter CO-Melder (DIN EN 50291) mit Batterie, im Schlafbereich
- [ ] Rauchmelder geprüft, Feuerlöscher oder Löschdecke
- [ ] Taschen- oder Stirnlampen statt vieler Kerzen
- [ ] Kocher für drinnen (Stövchen, Fondue) oder für draußen, mit Brennstoff
- [ ] Bei Ofen oder Kamin: Brennstoffvorrat, Ofen und Schornstein geprüft
- [ ] Wenn gewünscht: für Innenräume zugelassenes Heizgerät mit Sicherung und Brennstoff
- [ ] Haupthahn und Heizung unter Zuhause notiert
- [ ] Babyschlafsack, Babynahrung, die ohne Strom geht
- [ ] Futter und warmer Platz für Haustiere
- [ ] Wissen, wo die Gemeinde Wärmeräume oder Anlaufstellen einrichtet
- [ ] Absprache mit Nachbarn: Wer schaut bei wem vorbei?

QUELLEN

Alle Links geprüft am 5. November 2026.

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Vorsorgen für Krisen und Katastrophen, 2. Auflage (Stand 11/2025), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvorsorge.pdf
- BBK: Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe, Ausgabe 4 (Stand 2026), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/stromausfall-vorsorge-selbsthilfe.pdf
- BBK: Vorsorge und Handeln bei Stromausfall (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Stromausfall/stromausfall_node.html
- Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin: Bericht zur Nachbereitung der Krisenbewältigung durch das Bezirksamt nach dem Anschlag auf das Stromnetz im Januar 2026 (Vorlage 06/2026), https://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/politik-und-verwaltung/bezirksamt/protokolle/2026/2026-07-07_stromausfall-jan-2026—-nachbereitungsbericht-fuer-bezirksamt_top-01pdf.pdf
- Bezirksamt Spandau von Berlin, Bevölkerungsschutz: Stromausfall (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.berlin.de/ba-spandau/service/katastrophenschutz/stromausfall-1631493.php
- Land Berlin, Bevölkerungsschutz: Informationen zu Vorsorge und Verhalten bei Stromausfall (Webseite, abgerufen 5.11.2026),

https://www.berlin.de/bevoelkerungsschutz/notfallvorsorge/stromausfall/artikel.1653256.php

- Universitäts- und Hansestadt Greifswald, Feuerwehr: Verhalten bei einem flächendeckenden Heizungsausfall – Bekanntgabe der Wärmeinseln (Stand 10/2025), https://www.greifswald.de/de/.galleries/Feuerwehr-Docs/2025-10-09_Heizungsausfall-Waermeinseln.pdf
- Landeshauptstadt Dresden, Brand- und Katastrophenschutzamt: Stromausfall – wie vorsorgen und handeln?, 3. Auflage (11/2024), https://www.dresden.de/media/pdf/feuerwehr/katastrophenschutz/pdfHZStromausfall_DEUTSCH_2024.pdf
- Land Schleswig-Holstein, kommklar: Sicherheit und Alltag bei Stromausfall (Stand 17.03.2026), https://www.schleswig-holstein.de/DE/landesportal/kampagne/kommklarsh/ernstfall-alltag
- Verbraucherzentrale Bundesverband: Was tun bei Stromausfall? Gut vorbereitet und richtig handeln (Stand 19.01.2026), https://www.verbraucherzentrale.de/energie/was-tun-bei-stromausfall-gut-vorbereitet-und-richtig-handeln-116320
- Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz: Mit geringem Aufwand Heizenergie sparen, Presseinfo (24.10.2023), https://www.vg-altenkirchen-flammersfeld.de/fileadmin/user_upload/Klimaschutz/Energiespartipps/231024-EnT-Einfache_Heiztipps-VZRLP.pdf
- Verband der Feuerwehren in NRW, AGBF NRW und AGHF NRW: Fachempfehlung zur Gefährdung durch Kohlenstoffmonoxid (CO) – Hintergrundinformationen für die Bevölkerung (02.04.2012), https://www.presseportal.de/download/document/595c8e273f

0000133ea8c143-fae-2012-04-02fachempfehlungco-bevlkerung-01.pdf

- Deutsches Rotes Kreuz (DRK): Erfrierungen und Unterkühlungen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/erfrierungen-und-unterkuehlungen/
- enercity auf Hannover.de: Schutz von Wasserleitungen und Zählern (aktualisiert 2/2018), https://www.hannover.de/Kultur-Freizeit/Freizeit-Sport/Feste-Saisonales/Winter-in-der-Region-Hannover/Meldungen/Schutz-von-Wassserleitungen-und-Zählern
- Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege Berlin: Sicherer Babyschlaf – Wie mein Baby sicher und gut schläft (08/2024), https://www.berlin.de/sen/gesundheit/_assets/schwangerschaft-und-kindergesundheit/kindergesundheit/flyer_babyschlaf_dinlang_de_barrierefrei.pdf
- Deutscher Tierschutzbund: Protect pets outside from the cold, Pressemitteilung (08.01.2024), https://tierschutzbund.de/en/about-us/news/press/notification/protect-pets-outside-from-the-cold
- UK Health Security Agency (UKHSA): Top tips for keeping warm and well this winter (aktualisiert 28.04.2026), https://www.gov.uk/government/publications/keeping-warm-and-well-staying-safe-in-cold-weather/top-tips-for-keeping-warm-and-well-this-winter
- NHS: Keep warm, keep well (geprüft 16.11.2022), https://www.nhs.uk/live-well/seasonal-health/keep-warm-

keep-well/

- NHS Wales, Swansea Bay University Health Board: Burns patients' stark warning about the potential dangers of hot water bottles (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://swanseabay.nhs.wales/news/swansea-bay-health-news/burns-patients-stark-warning-about-the-potential-dangers-of-hot-water-bottles/
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Carbon Monoxide Poisoning – Basics (geprüft 26.10.2026), https://www.cdc.gov/carbon-monoxide/about/index.html
- CDC: Safety Guidelines – During & After a Winter Storm (geprüft 25.08.2026), https://www.cdc.gov/winter-weather/safety/stay-safe-during-after-a-winter-storm-safety.html
- CDC: Preventing Hypothermia (geprüft 25.08.2026), https://www.cdc.gov/winter-weather/prevention/index.html
- CDC: Frigid Temperatures Bring Health Risks, Pressemitteilung (05.01.2010, archiviert), https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/media/pressrel/2010/a100105.htm

KAPITEL 11

UNWETTER, STURM UND GEWITTER

Was die Warnstufen des Wetterdienstes bedeuten und wie du sicher durch Sturm, Gewitter, Hagel, Schnee und Glatteis kommst – zu Hause, unterwegs und danach.

Stand: 5.11.2026

SOFORT TUN

1. Drinnen bleiben, Fenster und Türen schließen, Abstand zu Fenstern
2. Lose Gegenstände auf Balkon und im Garten sichern – solange noch Zeit ist
3. Bei Gewitter raus aus dem Wasser, weg von Bäumen, Masten und Gipfeln – ins Haus oder Auto
4. Bei Sturm nicht fahren; Abstand zu Bäumen, Gerüsten und Leitungen
5. Nach dem Unwetter Leitungen nicht berühren, Wälder meiden; bei Gefahr 112

Sturm, Gewitter, Hagel, Schnee und Glatteis gehören in Deutschland zum Wetter. Meistens geht es glimpflich aus – vor allem, wenn du zwei Dinge tust: die Warnung ernst nehmen und während des Unwetters drinnen bleiben. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BBK) fasst es so zusammen: „Wichtigste Regel: Zuhause bleiben!“ Dieser Guide zeigt, was die Warnstufen des Deutschen Wetterdienstes bedeuten,

wie du Wohnung, Balkon und Garten vorbereitest und was du tust, wenn dich ein Gewitter draußen überrascht. Um Starkregen und Überflutung geht es im Guide Hochwasser und Starkregen.

AUF EINEN BLICK

- **Warnstufen kennen:** Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt in vier Stufen: gelb (Wetterwarnung), orange (markantes Wetter), rot (Unwetter) und violett (extremes Unwetter). Ab Rot rät der DWD, Aufenthalte im Freien zu vermeiden.
- **Bei Sturm drinnen bleiben,** weg von Fenstern, lose Dinge vorher sichern. Das Auto ist bei Sturm kein sicherer Ort. Ab Windstärke 10 oder bei Orkanwarnung rät der ADAC, gar nicht mehr zu fahren.
- **Bei Gewitter gilt:** Wer Donner hört, ist in Reichweite. Ab ins Gebäude oder ins Auto mit Metallkarosserie, raus aus dem Wasser, weg von einzelnen Bäumen, Gipfeln und Masten. Erst 30 Minuten nach dem letzten Donner ist das Gewitter vorbei.
- **Ohne Schutz im Freien:** in die Hocke, Füße eng zusammen, möglichst in einer Mulde, mit Abstand zu anderen Menschen – nicht hinlegen.
- **Im Winter:** Bei Warnungen vor Glatteis und starkem Schneefall möglichst zu Hause bleiben, Abstand zu Dachkanten halten, Dächer nicht selbst räumen.
- **Danach:** heruntergefallene oder hängende Leitungen nie anfassen, Wälder meiden, Schäden fotografieren, bevor du aufräumst.

KLEIN ANFANGEN

Für Unwetter brauchst du kaum Ausrüstung. Nimm dir jeden Tag eine Sache vor – keine dauert länger als zehn Minuten:

- **Warnungen einrichten:** Unter Warnungen die Kreise wählen, in denen ihr wohnt und arbeitet – dort erscheinen auch die amtlichen Wetterwarnungen des DWD. Der DWD hat dafür auch eine eigene kostenlose App, WarnWetter (siehe Apps).
- **Balkon- und Garten-Rundgang:** Was könnte bei Sturm wegfliegen? Pflanztöpfe, Möbel, Trampolin, Mülltonnen, Fahrräder. Überleg dir, wohin du alles räumst oder wie du es festmachst.
- **Licht und Radio prüfen:** Liegen ein Radio mit Batterien oder Kurbel und eine Taschenlampe mit frischen Batterien bereit?
- **Wo ist was:** Sicherungskasten und die Störungsnummer deines Netzbetreibers (steht auf der Stromrechnung) unter Wo ist was eintragen.
- **Zuhause fotografieren:** Einmal durch Wohnung, Keller und Garten gehen und alles fotografieren. Das BBK rät, Eigentum mit Fotos zu dokumentieren und die Dateien zu sichern. Eine Kopie gehört in die Dokumentenmappe.
- **Police nachlesen:** Sind Sturm, Hagel und Blitz in Hausrat- und Wohngebäudeversicherung enthalten? Gibt es eine Klausel für Überspannungsschäden?
- **Gewitter-Regeln üben:** Mit der Familie Sekunden zwischen Blitz und Donner zählen und einmal die Hockstellung zeigen. Einen Treffpunkt legst du im Familienplan fest.

VERSTEHEN

Die Warnstufen des Wetterdienstes

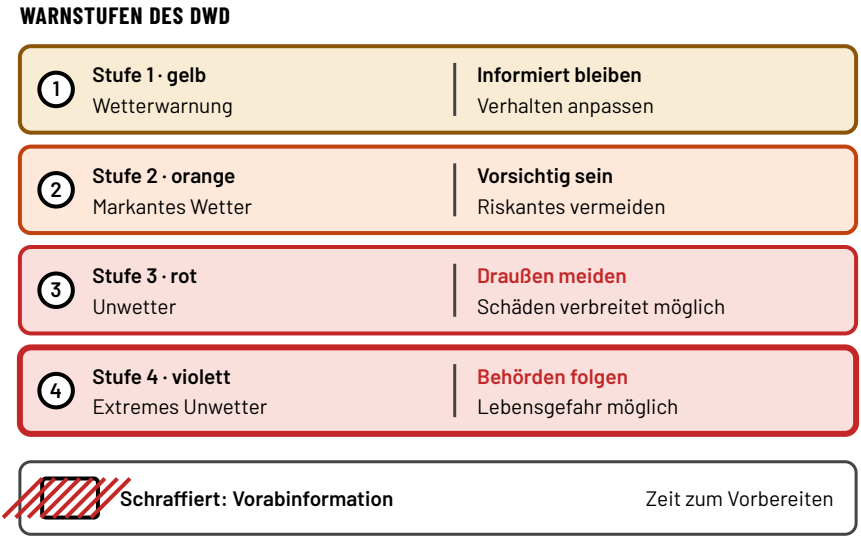
Der DWD warnt bis auf Kreis- und Gemeindeebene. Die Farben sind auf seiner Internetseite und in der WarnWetter-App dieselben:

STUFE	FARBE	WARNUNG	WAS DER DWD RÄT
1	gelb	Amtliche Warnung	Das Wetter ist nicht ungewöhnlich, kann aber Gefahren bringen. Wer draußen ist: regelmäßig informieren, Verhalten anpassen.
2	orange	Warnung vor markantem Wetter	Nicht ungewöhnlich, aber gefährlich; vereinzelt Schäden möglich. Vorsichtig sein, riskantes Verhalten vermeiden.
3	rot	Unwetterwarnung	Sehr gefährlich, verbreitet Schäden möglich. Aufenthalte im Freien vermeiden.

STUFE	FARBE	WARNUNG	WAS DER DWD RÄT
4	violett	Warnung vor extremem Unwetter	Extrem gefährlich, lebensbedrohliche Situationen und große Zerstörungen möglich, oft großflächig. Draußen meiden, Anweisungen der Behörden folgen, auf außergewöhnliche Maßnahmen vorbereiten.

Eine **schraffierte Fläche** auf der Warnkarte ist eine **Vorabinformation Unwetter**: Ein sehr gefährliches oder sogar extremes Wetter ist möglich, aber Gebiet, Zeit und Stärke stehen noch nicht fest. Sie gibt dir Zeit, dich vorzubereiten. Nicht jedes Wetter hat alle vier Stufen – vor Nebel etwa gibt es nur die Stufe 1. Und der DWD betont: Seine Handlungsempfehlungen sind unverbindliche Hinweise, die du an die Lage vor Ort anpasst.

Wie du Warnungen bekommst, auch ohne Strom und Netz, steht im Guide Warnungen und Kommunikation.



Die vier Warnstufen des Deutschen Wetterdienstes: Stufe 1 gelb, Wetterwarnung, informiert bleiben. Stufe 2 orange, markantes Wetter, vorsichtig sein. Stufe 3 rot, Unwetter, draußen meiden. Stufe 4 violett, extremes Unwetter, Anweisungen der Behörden folgen. Schraffiert heißt Vorabinformation: Zeit zum Vorbereiten.

Sturm und Orkan

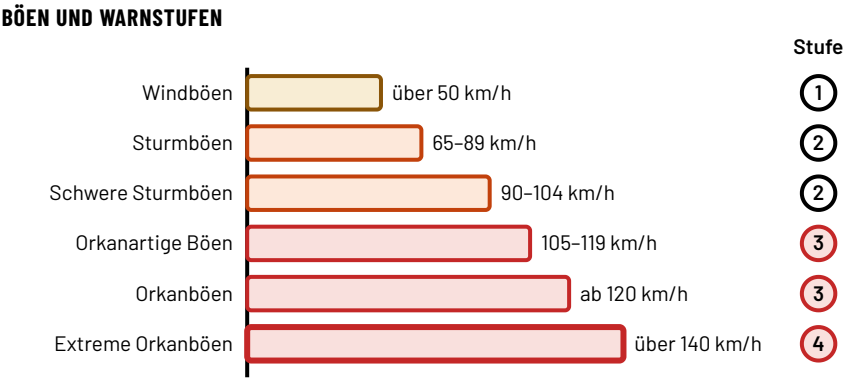
Der DWD warnt nach der Stärke der **Böen**, gemessen in etwa 10 m Höhe über freiem Gelände. Die Skala lehnt sich an die Beaufort-Skala (Bft) an:

WARNUNG	BÖEN	BEAUFORT	STUFE
Windböen	über 50 km/h	7	1
Sturmböen	65 bis 89 km/h	8 bis 9	2

WARNUNG	BÖEN	BEAUFORT	STUFE
Schwere Sturmböen	90 bis 104 km/h	10	2
Orkanartige Böen	105 bis 119 km/h	11	3
Orkanböen	ab 120 km/h	12	3
Extreme Orkanböen	verbreitet über 140 km/h	–	4

Was dabei passieren kann, beschreibt der DWD zu jeder Warnung: Bei **Sturmböen** brechen einzelne Äste ab, Gegenstände fliegen umher. Bei **schweren Sturmböen** stürzen vereinzelt Bäume um. Ab **orkanartigen Böen** besteht Gefahr für Leib und Leben durch umstürzende Bäume, Hochspannungsleitungen und Gerüste und durch herabfallende Äste und Dachziegel. Bei **Orkanböen** stürzen Bäume verbreitet um, Gebäude werden beschädigt. Bei **extremen Orkanböen** werden Dächer abgedeckt, auch große Gegenstände fliegen umher, und du solltest dich auf Ausfälle von Strom und Mobilfunk einstellen.

Für die Versicherung zählt Wind übrigens erst ab **Windstärke 8 (etwa 62 km/h)** als Sturm (Verbraucherzentrale) – mehr dazu unter „Danach".



Böen, gemessen etwa 10 m über freiem Gelände

Windwarnungen des DWD als Balken: Windböen ab 50 Kilometer pro Stunde, Sturmböen ab 65, schwere Sturmböen ab 90, orkanartige Böen ab 105, Orkanböen ab 120, extreme Orkanböen über 140. Die Farben zeigen die Warnstufen 1 bis 4.

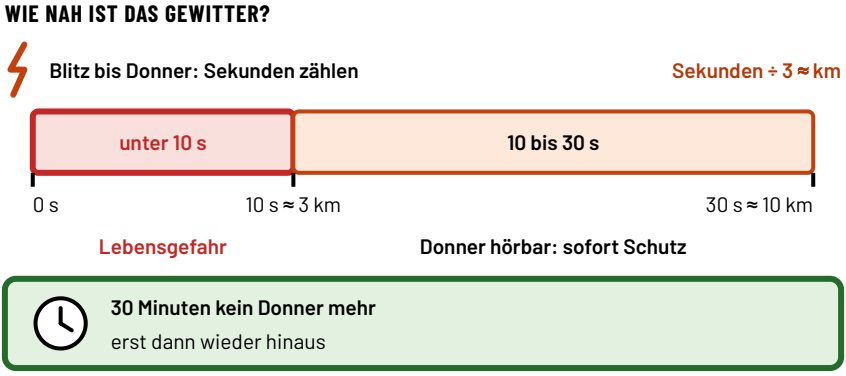
Gewitter und Blitz

Gewitter entstehen vor allem an schwülen, warmen Tagen und begleiten oft Hitzeperioden (BBK; siehe Guide Hitze). Blitze schlagen bevorzugt an der höchsten Stelle der Umgebung ein. Menschen und Tiere können direkt getroffen werden oder indirekt – über den Boden rund um die Einschlagstelle oder über leitende Metallteile (BBK). Ein Blitzschlag kann tödlich sein. Die Bauernregel „Vor Eichen sollst du weichen, Buchen sollst du suchen" stimmt nicht: Der Blitz schlägt in alle Baumarten gleich ein (VDE, BBK).

Wie weit ist das Gewitter weg? Zähl die Sekunden zwischen Blitz und Donner und teil sie durch drei – das ergibt ungefähr die Entfernung in Kilometern. Bei 9 Sekunden sind es also rund 3 km (DWD). Daraus leitet der VDE-Ausschuss Blitzschutz und Blitzforschung (VDE|ABB) drei einfache Regeln ab:

1. **Du hörst Donner:** Das Gewitter ist weniger als etwa 10 km entfernt. Verlass sofort exponierte Stellen wie freies Feld oder einzelne Bäume.
2. **10 Sekunden oder weniger** zwischen Blitz und Donner: Ein Einschlag in deiner Nähe ist möglich – Lebensgefahr.
3. **30 Minuten kein Donner mehr:** Erst dann ist das Gewitter vorbei. Das gilt auch, wenn die Wolke scheinbar schon weiterzieht.

Der DWD ergänzt: Einen Blitz „aus heiterem Himmel" gibt es tatsächlich – meist von Gewittern, die 10 bis 20 km entfernt sind. Ferner Donner ist dagegen oft gar nicht zu hören. Blauer Himmel über dir heißt also noch nicht, dass die Gefahr vorbei ist (DWD, CDC).



Blitz und Donner: Sekunden zählen und durch drei teilen ergibt Kilometer. Donner hörbar heißt unter 10 Kilometer, Schutz suchen. 10 Sekunden oder weniger heißt Lebensgefahr. Erst 30 Minuten nach dem letzten Donner wieder hinaus.

Bei Gewittern warnt der DWD in vier Stufen: einfaches **Gewitter** (1), **starkes Gewitter** mit Sturmböen, Starkregen oder Hagel (2), **schweres**

Gewitter mit Hagelschlag, heftigem Starkregen oder Orkanböen, gegebenenfalls Tornadogefahr (3), und **extremes Gewitter** (4).

Hagel

Hagel kommt aus großen Gewitterwolken. In Deutschland haben die Körner meist einen Durchmesser von 0,5 bis 3 cm und wiegen bis etwa 20 g; viel größere sind bei uns äußerst selten. Hagel ist in jeder Jahreszeit möglich, am häufigsten aber zwischen Mai und August. Er beschädigt vor allem Fenster, Glasdächer, Dachziegel, Fassaden und Rollläden – und kann Abläufe und Dachrinnen verstopfen, sodass sich das Wasser staut (BBK).

Tornados

Tornados gibt es auch in Deutschland, sie sind aber meist klein und kurzlebig. Von 2000 bis 2025 waren es laut DWD im Mittel **49 im Jahr**, je nach Jahr etwa 29 bis 69. Starke Tornados (Stärke IF2 ab etwa 220 km/h) gibt es nur etwa 1 bis 9 pro Jahr. Die Hauptsaison reicht von Ende Mai bis September.

Genau vorhersagen kann man Tornados nicht. Auf ein erhöhtes Risiko in einer Region kann der DWD höchstens etwa 18 Stunden vorher hinweisen. Werden trichterförmige, rotierende Wolkenschläuche gesichtet, besteht in den folgenden 15 bis 60 Minuten Tornadogefahr; dann gibt der DWD eine Unwetterwarnung mit Hinweis auf Tornadogefahr heraus (DWD).

Schnee, Eis und Glätte

Glätte ist der Oberbegriff für Eis auf Boden und Gegenständen. Der DWD unterscheidet unter anderem **Glatteis** – unterkühlter Regen oder Sprühregen gefriert beim Auftreffen sofort – und **Eisglätte**, bei der

Schmelzwasser oder Pfützen gefrieren. Eisglätte ist besonders tückisch, weil vorher kein Niederschlag fallen muss. Seine Warnungen reichen von vereinzelter Glätte (Stufe 1) bis zu **extremem Glatteis** mit starkem Eisansatz und verbreitetem Eisbruch (Stufe 4). Schon bei **markanter Glätte** (Stufe 2) können Eisablagerungen Äste brechen und Bäume umstürzen lassen.

Bei **Schneefall** warnt der DWD je nach Menge und Höhenlage. Im Flachland bis 800 m heißt „starker Schneefall" (Stufe 3) zum Beispiel 10 bis 20 cm in 6 Stunden oder 15 bis 25 cm in 12 Stunden.

Fürs Dach zählt nicht die Höhe des Schnees, sondern sein **Gewicht**. Eisschichten im Schnee sind schwer zu erkennen: **1 cm Eis wiegt etwa so viel wie 10 cm Pulverschnee** (BBK). Dazu kommen Dachlawinen und Eiszapfen über Gehwegen.

Warum Unwetter oft den Strom kosten

Umstürzende Bäume können Stromleitungen beschädigen (BBK). Ein Sturm kann auch das Mobilfunknetz oder den Internetzugang stören (BBK-Ratgeber). Bei extremen Unwettern rät der DWD ausdrücklich, sich auf Netzausfälle vorzubereiten. Was du dann brauchst, steht im Guide Stromausfall.

Quellen für diesen Abschnitt: DWD Warnstufen und Farbskala, DWD Warnkriterien, DWD Gefahrenhinweise und Handlungsempfehlungen zu den Warnereignissen, DWD „Die Entfernung von Gewittern" (6/2020), DWD Tornado-Broschüre (4/2022), DWD Tornadobilanz 2026 (10/2026), DWD Glossar, BBK „Naturgefahr Gewitter", „Naturgefahr Hagel", „Schneelast", BBK „Vorsorgen für Sturm, Gewitter und Hagel", BBK-Ratgeber (11/2025), Max und Flocke „Blitzgescheit" (2017), VDE\|ABB (2018, 2019), Verbraucherzentrale (8/2026), CDC (6/2026).

VORBEREITEN

Warnungen und Information

1. Unter Warnungen die Kreise auswählen, in denen ihr wohnt, arbeitet und zur Schule geht. Wetterwarnungen kommen auch über die Warn-App NINA und die WarnWetter-App des DWD (siehe Apps).
2. Handy auch nachts empfangsbereit halten (BBK-Ratgeber).
3. Ein Radio mit Batterien oder Kurbel bereithalten – es funktioniert auch, wenn Strom und Mobilfunk ausfallen (BBK). Was Vorlauf braucht, erledigst du laut BBK am besten, wenn noch **keine** Unwetterwarnung besteht – spätestens bei einer Vorabinformation.

Grundvorsorge

Das BBK nennt für Unwetter vor allem diese Punkte:

- **Vorrat:** Bau dir Stück für Stück einen Vorrat an Essen und Getränken auf. Bei einer Unwetterwarnung solltest du dein Zuhause möglichst nicht verlassen, auch nicht zum Einkaufen. Siehe Guides Trinkwasser und Lebensmittel.
- **Hausapotheke:** So musst du während einer Warnung nicht zur Apotheke. Siehe Guide Erste Hilfe.
- **Stromausfall:** Batterieradio und Taschenlampen bereithalten, Powerbanks geladen. Mehr im Guide Stromausfall.
- **Notgepäck und Dokumentenmappe** vorbereiten, mit Sicherheitskopien (siehe Notgepäck und Dokumentenmappe).
- **Eigentum dokumentieren:** Fotos von Wohnung und Wertsachen, digital gesichert und im Notgepäck.

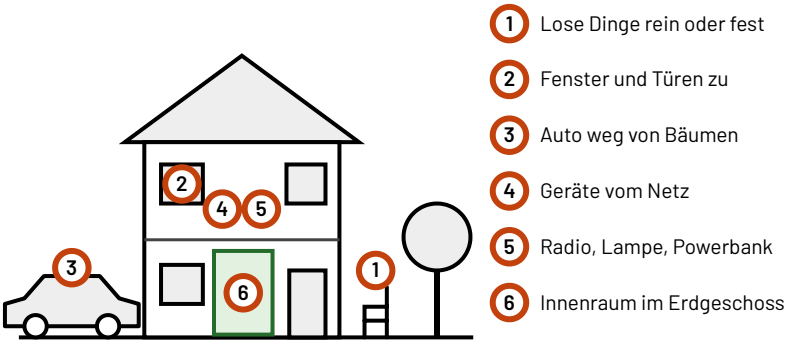
Haus, Dach und Bäume

- **Zur Miete:** Bauliche Maßnahmen sind Sache von Vermieter oder Hausverwaltung – frag nach (BBK).
- **Dach und Blitzschutz:** Dach und Blitzschutzanlage regelmäßig von Fachleuten prüfen lassen. Mauerwerk auf Risse prüfen (BBK).
- **Dachrinnen und Abläufe** von Laub frei halten, damit Wasser bei Hagel und Gewitterregen abfließen kann und sich nicht staut (BBK).
- **Bäume:** Lange, schwere Äste über dem Dach zurückschneiden (BBK). Wirf auch sonst einen Blick auf deine Bäume: Fällt ein gesunder Baum im Sturm um, gilt das als höhere Gewalt. Richtet ein sichtbar morscher Baum Schaden an, haftet in der Regel der Eigentümer (Verbraucherzentrale).
- **Überspannung:** Blitze können Überspannungen in Leitungen auslösen, auch bei weiter entfernten Einschlägen. Immer sicher – auch unter der Dusche – bist du nur in Gebäuden mit Blitzschutzanlage. Überspannungsschutzgeräte helfen, ersetzen aber keinen vollständigen Blitzschutz (VDE|ABB). Überspannungsschäden zahlt die Versicherung meist nur mit einer eigenen Klausel (Verbraucherzentrale).

Wenn eine Sturm- oder Unwetterwarnung kommt

1. **Pläne anpassen:** Termine und Fahrten verschieben, wenn möglich von zu Hause arbeiten. Dringende Besorgungen erledigen, bevor das Unwetter beginnt (BBK).
2. **Vorrat und Batterien prüfen** (BBK).

3. **Draußen sichern:** Bewegliche Gegenstände wie Fahrräder und Gartenmöbel festmachen oder hereinholen (BBK). Mülltonnen und Pflanztöpfe hinein oder sichern, ein Trampolin umdrehen oder mit Heringen am Boden befestigen, Gartenhaus abschließen (Met Office). Zelte, Planen und Abdeckungen befestigen oder rechtzeitig abbauen (DWD).
4. **Fenster und Türen schließen,** vor allem auf der Wetterseite, dazu große Tore wie Garagentore. Fensterläden schließen (Met Office). Dachfenster nicht vergessen (BBK).
5. **Auto:** Wenn möglich in die Garage. Sonst mit Abstand zu Gebäuden, Bäumen, Mauern und Zäunen parken (Met Office) – und nicht neben einem Gerüst (DWD).
6. **Empfindliche Geräte vom Netz** nehmen oder einen Überspannungsschutz verwenden (BBK).
7. **Handy und Powerbanks laden,** auch Ersatzakkus für medizinische Geräte (GOV.UK).



Haus vor dem Sturm in sechs Schritten: 1. lose Dinge hereinholen oder festmachen. 2. Fenster, Türen und Dachfenster schließen. 3. Auto weg von Bäumen und Mauern. 4. empfindliche Geräte vom Netz. 5. Radio, Lampe und Powerbank bereit. 6. Aufenthalt in einem innen liegenden Raum im Erdgeschoss.

Winter: Schnee und Eis

- **Dach prüfen lassen:** Bei älteren Gebäuden die Tragfähigkeit des Dachs prüfen lassen. Schneefanggitter gegen Dachlawinen anbringen und warten lassen, lange Äste über dem Dach zurückschneiden, Rinnen säubern. Kleine Anbauten wie Wintergärten können unter abrutschendem Schnee leiden (BBK).
- **Vorrat:** Das BBK rät bei Schnee und Eis zu Essen und Trinken für mindestens drei Tage; wer mehr Sicherheit will, legt Vorrat für bis zu zehn Tage an.
- **Auto:** Bei Glätte- und Schneewarnung möglichst volltanken, Decken und warme Getränke mitnehmen (DWD). Dazu warme Kleidung, etwas zu essen, eine Taschenlampe und ein geladenes Handy mit Ladekabel oder Powerbank (Met Office).

- **Wärme ohne Strom:** Wenn Eis oder Sturm die Leitungen kappen, fällt oft auch die Heizung aus – siehe Guide Wärme ohne Heizung.

Ausflüge und Touren planen

- **Wetter vorher prüfen:** Sind Gewitter angesagt, verschieb Aktivitäten im Freien oder sorg dafür, dass ein sicherer Unterschlupf erreichbar ist (CDC).
- **Bergtouren** so legen, dass du eine Hütte mit Blitzschutzanlage, dein Auto oder eine Unterkunft im Tal erreichst, bevor das Gewitter kommt (VDE|ABB).
- **Autofahrten:** Bei Sturmwarnung baumgesäumte Strecken meiden, genug Tank oder Akku für Umleitungen und Sperrungen einplanen (ADAC).
- **Camping:** Kein Platz auf Kuppen, neben Masten, am Waldrand oder unter einzelnen Bäumen. Mindestens 3 m Abstand zu Nachbarzelten und Wohnwagen, keine Metall-Abspannungen zwischen Zelten (VDE|ABB).

Varianten für euren Haushalt

Wohnung

- Der Balkon ist dein „Garten“: Pflanzkästen, Möbel und Sonnenschirm sichern oder hereinholen.
- Im Dachgeschoss Dachfenster schließen und bei Hagel prüfen, ob sie dicht bleiben (BBK).
- Kellerabteile bei Gewitterregen meiden, sie können schnell überfluten (BBK, siehe Hochwasser).

Haus und Garten

- Gartenhaus abschließen, Trampolin sichern, Leitern wegräumen – sie können in Fenster fliegen (Met Office).

Mit Kindern

Kindgerechte Regeln aus dem BBK-Lernangebot „Max und Flocke", gut zum gemeinsamen Üben:

- Bei Gewitter raus aus See oder Freibad und ein paar Meter weg vom Wasser.
- Nicht auf hohe Türme klettern, keinen Drachen steigen lassen.
- Ins Haus gehen. Das Auto schützt vor Blitzen, aber nicht vor Sturm.
- Auf freiem Feld klein machen: hocken, Füße eng zusammen, Arme um die Beine.
- Baum ist Baum – unter keinem Baum unterstellen.

Im Winter: Kinder nicht allein auf zugefrorenen Gewässern spielen lassen und sie warnen, dass harter, vereister Schnee und Schneeballschlachten ernsthaft verletzen können (BBK). Wenn Schulen wegen Sturm schließen, brauchst du eine Betreuung (GOV.UK). Mehr im Guide Kinder in Krisen.

Mit Pflegebedarf oder Behinderung

- Medikamente und Hausapotheke vorher auffüllen, damit niemand während der Warnung losmuss (BBK).
- Ersatzakkus für medizinische Geräte laden (GOV.UK) und klären, was passiert, wenn der Strom länger weg ist. Siehe Guides Stromausfall und Pflegebedürftige und Haustiere.

- Absprechen, wer nach wem schaut. Bei extremen Unwettern rät der DWD, Nachbarn, Freunde und Angehörige über die Lage zu informieren. Mehr im Guide Nachbarschaftshilfe.

Mit Haustieren

- Unwetter verängstigen Tiere stark. Beruhige sie und sorg dafür, dass sie Wohnung oder Stall nicht verlassen können (BBK).
- Lass Tiere bei Gewitter nicht draußen und nicht an einem Baum angebunden (CDC).

Quellen für diesen Abschnitt: BBK „Vorsorgen für Sturm, Gewitter und Hagel", „Was tun bei Sturm, Gewitter und Hagel?", „Naturgefahr Gewitter", „Naturgefahr Hagel", „Schneelast", „Vorsorge und Handeln bei Kälte und Schneefall", BBK-Pressemitteilung (1/2025), BBK-Ratgeber (11/2025), Max und Flocke „Blitzgescheit" (2017), DWD Gefahrenhinweise, VDE\|ABB (2019, 2021), ADAC (1/2026), Verbraucherzentrale (8/2026), Met Office, GOV.UK „Storms", CDC (6/2026).

IM ERNSTFALL

Den Kurzablauf hat der Notfall-Modus: Notfall – Unwetter.
Anweisungen von Behörden und Einsatzkräften gehen immer vor.

Sturm und Orkan zu Hause

1. **Drinnen bleiben.** Bei schwerem Sturm verlässt du das Haus nur im Notfall – draußen drohen herabfallende Äste, Dachziegel und umherfliegende Gegenstände (BBK).

2. **Fenster, Türen und Läden geschlossen halten** und von ungeschützten Öffnungen fernbleiben (BBK).
3. **Den sichersten Raum wählen:** einen innen liegenden Raum im Erdgeschoss. Keller meiden, weil sie bei Gewitterregen schnell überfluten können, ebenso Räume mit großer Deckenspannweite wie Hallen (BBK).
4. **Nicht hinausgehen, um etwas zu reparieren,** solange der Sturm anhält. Musst du hinaus, nimm eine Tür auf der windabgewandten Seite und schließ sie hinter dir (Met Office).
5. **Informiert bleiben:** Radio, Warn-App, Warnungen. Auf einen Ausfall von Strom und Mobilfunk einstellen (DWD).

Sturm draußen und unterwegs

- **Schutz in einem festen Gebäude suchen.** Bis dahin großen Abstand zu Gebäuden, Bäumen, Gerüsten und Hochspannungsleitungen halten und auf herabfallende Äste und Dachziegel achten (DWD).
- **Nicht hinter Mauern und Zäunen** Schutz suchen: Wenn sie umfallen, dann auf die windabgewandte Seite (Met Office).
- **Das Auto ist bei Sturm kein sicherer Ort** – der Wind kann es aus der Spur werfen (Max und Flocke/BBK).
- **Wenn du fahren musst:** Tempo runter, dann lässt sich eine Böe leichter abfangen; beide Hände ans Lenkrad, kontrolliert gegenlenken. Besonders gefährlich sind Brücken, Waldschneisen und Tunnelausfahrten und das Überholen von Lkw und Bussen. Wohnmobile, Gespanne, Busse und Lkw können sogar umkippen. **Ab Windstärke 10 oder bei Orkanwarnung** nicht mehr Auto oder Motorrad fahren (ADAC).

- **Rad und Motorrad:** Böen können Radfahrer und Motorradfahrer vom Kurs drücken (GOV.UK). Als Autofahrer gibst du ihnen mehr Platz als sonst (Met Office).
- **An der Küste:** Brechende Wellen können Menschen vom Ufer ins Meer reißen. Abstand zu Wellen und Klippenrändern, Hunde an die Leine (Met Office).

Gewitter drinnen

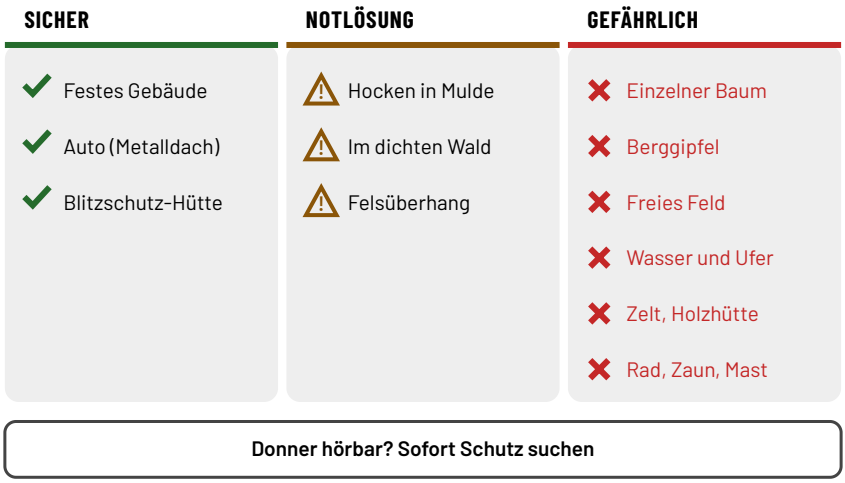
1. **Fenster, Türen und Dachfenster schließen** (BBK) und von Fenstern und Türen weg bleiben (CDC).
2. **Empfindliche Geräte ausstecken** – Strom-, Antennen-, Daten- und Telefonkabel von Fernseher, Computer und Receiver. Überspannungen kommen auch von weiter entfernten Einschlägen (VDE|ABB, BBK).
3. **Ohne Blitzschutzanlage im Haus:** nicht duschen oder baden und keine Metallleitungen anfassen, die von außen ins Haus kommen (Wasser, Gas, Strom, Fernwärme, Antenne). Kein schnurgebundenes Festnetztelefon benutzen; Handy und schnurloses Telefon sind ungefährlich (VDE|ABB, BBK, CDC).
4. **Nicht in einen Keller gehen, in dem Wasser steht** (BBK) – siehe Hochwasser.

Gewitter draußen

1. **Donner hören heißt handeln.** Such ein Gebäude auf. Ist keines da, ein Auto mit Metallkarosserie (DWD, BBK).
2. **Raus aus dem Wasser** – See, Freibad, Meer – und weg vom Ufer (DWD, Max und Flocke/BBK).
3. **Weg von hohen und einzelnen Punkten:** offenes Gelände, Berggipfel, einzelne Bäume, Baumgruppen, Waldränder, Türme,

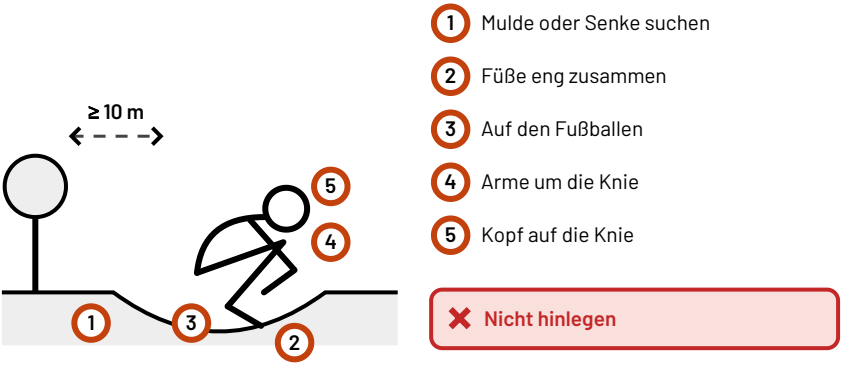
Masten, Antennen. Nicht an Zäune lehnen (BBK). Zu Bäumen und Ästen hältst du am besten mindestens 10 m Abstand (VDE|ABB), zu Überlandleitungen mindestens 50 m (BBK).

4. **Metall weglegen:** Regenschirm, Golfschläger und Angelrute zurücklassen, das Fahrrad nicht anfassen (BBK, VDE|ABB, CDC).
5. **Ohne jeden Schutz:** In die Hocke gehen, möglichst in einer Mulde oder Senke. Füße eng zusammen, auf den Fußballen, Arme um die Knie, den Kopf auf die Knie. **Nicht hinlegen** (BBK, VDE|ABB, Met Office).
6. **In der Gruppe verteilen:** Jeder hockt allein, mit mindestens 1 m, besser 3 m Abstand zu anderen – auch zu den eigenen Kindern und zum Hund (VDE|ABB).
7. **Im Wald:** Im Inneren eines dichten, gleich hohen Waldes ist das Risiko geringer als am Waldrand oder unter einem einzelnen Baum (VDE|ABB).
8. **Warten:** Erst 30 Minuten nach dem letzten Donner weitergehen (VDE|ABB, CDC).



Sichere und unsichere Orte bei Gewitter. Sicher: Gebäude, Auto mit Metalldach und geschlossenen Fenstern. Notlösung: hocken in einer Mulde, im Inneren eines dichten Waldes, unter einem Felsüberhang. Gefährlich: einzelner Baum, Gipfel und offenes Feld, Wasser und Ufer, Zelt und Holzhütte, Fahrrad, Zaun und Mast.

HOCKSTELLUNG OHNE SCHUTZ

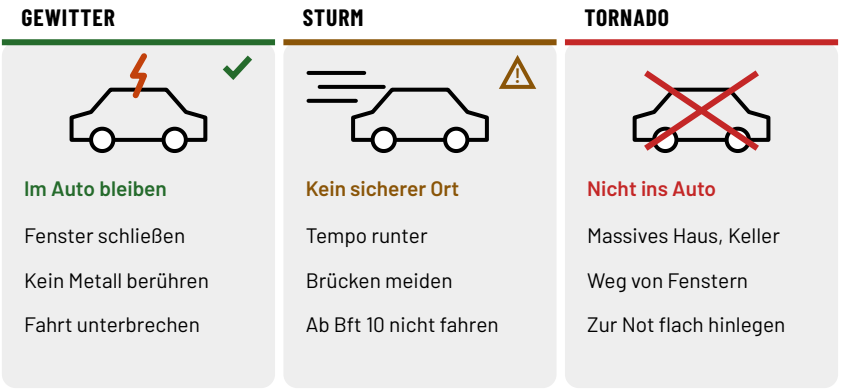


Hockstellung bei Gewitter ohne Schutz: in einer Mulde in die Hocke gehen, Füße eng zusammen auf den Fußballen, Arme um die Knie, Kopf auf die Knie. Nicht hinlegen. Mindestens 10 Meter Abstand zu Bäumen, 1 bis 3 Meter zu anderen Menschen.

Gewitter unterwegs

- **Im Auto bleiben.** Eine Metallkarosserie wirkt wie ein Faradayscher Käfig, der Strom fließt außen ab (VDE|ABB). Fenster schließen und keine blanken Metallteile berühren (BBK, Met Office). Bei einem schweren Gewitter die Fahrt unterbrechen – Blitz und Donner erschrecken, starker Regen nimmt die Sicht, Ampeln können ausfallen (VDE|ABB).
- **Cabrio:** schützt nur mit geschlossenem Dach, das von Metallstreben über den Insassen gehalten wird. Wohnmobile mit Kunststoffkarosserie schützen nicht (VDE|ABB).
- **Fahrrad und Motorrad:** sofort anhalten und ein Gebäude suchen. Gibt es keins, mindestens 3 m vom Rad entfernt in die Hocke gehen, am besten auf Asphalt (VDE|ABB).

- **Wandern und in den Bergen:** Gipfel, Grate und Hügel verlassen (CDC). Höhlen, Überhänge und der Fuß von Felswänden bieten etwas Schutz, mit mindestens 1 m, besser 3 m Abstand zur Wand. Drahtseile, nasse Seile, Leitern und Metallgitter nicht anfassen. Gewitter erhöhen außerdem die Gefahr von Steinschlag (VDE|ABB).
- **Zelt und Hütte:** Ein Zelt ohne Metallgestänge ist so gefährlich wie das freie Feld. Holzhütten und Unterstände ohne Blitzschutz sind lebensgefährlich. Gibt es in der Nähe ein Gebäude oder Auto, geh dorthin (VDE|ABB, CDC).



Das Auto bei Unwetter: Bei Gewitter schützt ein Auto mit Metallkarosserie, drin bleiben, Fenster zu. Bei Sturm ist es kein sicherer Ort, ab Windstärke 10 nicht fahren. Bei Tornado nicht ins Auto, sondern in ein massives Gebäude.

Hagel

1. **Schutz suchen** in einem Gebäude oder Fahrzeug (BBK).
2. **Fenster, Türen und Dachfenster schließen** und von ungeschützten Öffnungen fernbleiben (BBK).

3. **Rollläden:** Sind sie nicht ausreichend hagelfest, rät das BBK, sie hochzuziehen – sonst gehen sie womöglich eher kaputt als die Fenster.
4. **Abläufe und Fenster im Blick behalten:** Verstopfte Abläufe stauen Wasser zurück, beschädigte Fenster lassen Regen herein. Im Notfall 112 (BBK).
5. **Im Auto:** Bei starkem Hagel an einer sicheren Stelle anhalten und im Auto bleiben (Met Office).
6. **Draußen ohne Schutz:** Für reinen Hagel rät das BBK, sich flach hinzulegen und Kopf und Nacken mit den Händen zu schützen. Blitzt und donnert es zugleich, gilt die Gewitter-Regel: hocken, nicht hinlegen (BBK, VDE|ABB).

Tornado

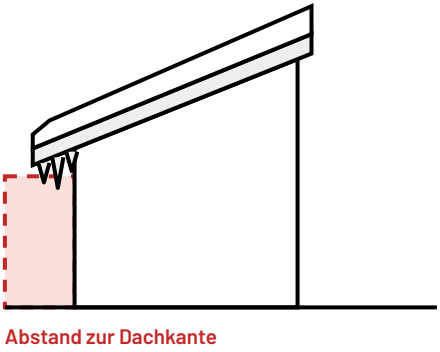
Bei einem Tornado gelten **andere Regeln als bei Gewitter** (DWD):

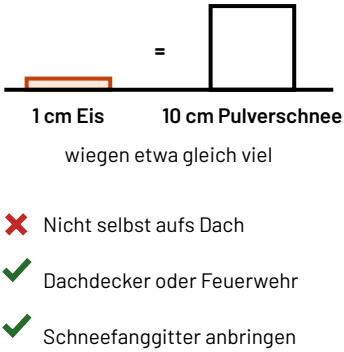
1. **Nicht ins Auto.** Ein Tornado kann ein Auto Dutzende Meter in die Höhe heben.
2. **In ein massives Steinhaus oder in den Keller** gehen. Steht im Keller Wasser, bleibst du draußen (BBK, siehe Hochwasser).
3. **Weg von Fenstern und Türen:** Sie schützen nicht vor umherfliegenden Trümmern.
4. **Im Freien ausweichen:** Die meisten Tornados sind nicht breiter als 100 m, ein Abstand von einem Kilometer reicht.
5. **Überrascht?** Zur Not flach auf den Boden legen. Schwächere Tornados ziehen dann vielleicht über dich hinweg, und die Gefahr, von Trümmern getroffen zu werden, ist am geringsten.

Schnee, Glätte und Glatteis

1. **Möglichst zu Hause bleiben** bei Warnungen vor starkem Schneefall oder Glätte (BBK). Musst du fahren: Fahrweise anpassen, mit Behinderungen bis zu Sperrungen rechnen, volltanken, Decken und warme Getränke dabeihaben (DWD).
2. **Bei Warnung vor markanter Glätte** rät der DWD, den Wald und die Nähe von Masten und Stromleitungen zu meiden – dort droht Eisbruch.
3. **Zu Fuß:** Abstand zu schrägen Dächern und Dachrinnen – Dachlawinen und Eiszapfen können dich verletzen (BBK).
4. **Dach nicht selbst räumen:** Bei lang anhaltendem Schneefall Dachdecker oder Feuerwehr holen, die die Last einschätzen und abräumen – selbst aufs Dach zu steigen ist wegen Rutsch- und Einsturzgefahr zu gefährlich (BBK).
5. **Dach beobachten:** Wie viel Schnee liegt? Biegen sich tragende Teile ungewöhnlich durch? Lässt sich eine Dachlawine nicht gleich beseitigen, Fußgänger mit Warnschildern oder Absperrung fernhalten (BBK).
6. **Eis auf Seen und Teichen** nur betreten, wo die Behörden es freigegeben haben – die Eisregeln der DLRG nennen mindestens 15 cm Dicke. Kracht oder knistert es: flach hinlegen und auf dem Weg zurückrobben, auf dem du gekommen bist. Bricht jemand ein: 112 (BBK).

SCHNEE UND EIS AM DACH





Schnee auf dem Dach: 1 Zentimeter Eis wiegt so viel wie 10 Zentimeter Pulverschnee. Abstand zur Dachkante wegen Dachlawinen und Eiszapfen. Nicht selbst aufs Dach steigen, Dachdecker oder Feuerwehr holen. Schneefanggitter helfen.

Bei Stromausfall

Fällt der Strom aus, hilft der Guide Stromausfall: Batterieradio einschalten, Kühlschrank und Gefriergerät geschlossen halten, Handy sparen. Im Winter siehe Wärme ohne Heizung.

Wenn jemand vom Blitz getroffen wurde

Ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs.

1. **Auf dich selbst achten:** Läuft das Gewitter noch, droht weiter Gefahr – für dich und die verletzte Person (CDC).
2. **112 rufen.** Handys sind dabei ungefährlich (CDC, BBK).
3. **Keine Angst vor Berührung:** Vom Blitz getroffene Menschen tragen keine elektrische Ladung, du kannst sie sofort anfassen (CDC).

4. **Atmung prüfen.** Ein Blitzschlag kann einen Herzstillstand auslösen. Atmet die Person nicht normal: mit der Herzdruckmassage beginnen und weitermachen, bis Hilfe kommt. Ablauf im Guide Erste Hilfe.
5. **Atmet die Person,** achte auf Verbrennungen, Schock und weitere Verletzungen (CDC). Oft sind die Verbrennungen schwer, und der Blitz kann das Herz geschädigt haben – deshalb auf jeden Fall Hilfe holen (Met Office).

Quellen für diesen Abschnitt: BBK „Was tun bei Sturm, Gewitter und Hagel?", „Naturgefahr Gewitter", „Naturgefahr Hagel", „Schneelast", „Vorsorge und Handeln bei Kälte und Schneefall", Max und Flocke „Blitzgescheit" (2017), DWD Gefahrenhinweise und Handlungsempfehlungen, DWD Tornado-Broschüre (4/2022), VDE\|ABB (2018, 2019, 2021), ADAC (1/2026), Met Office, GOV.UK „Storms", CDC (6/2026).

DANACH

Erst einmal sicher

- **Verletzte:** Erste Hilfe leisten und, wenn nötig, den Rettungsdienst über 112 rufen (BBK).
- **Leitungen:** Heruntergefallene oder herabhängende Strom- und Telefonleitungen **nie anfassen** und großen Abstand halten – Hochspannung kann ohne Vorwarnung überspringen (GOV.UK, Met Office). Umgestürzte Bäume reißen oft Masten und Leitungen mit (nidirect). Bei Gefahr 112, sonst den Störungsdienst des Netzbetreibers.

- **Beschädigtes Haus:** Ist dein Wohnhaus stark beschädigt, bleib draußen, bis Fachleute es freigegeben haben. Ist das Dach stark beschädigt, halte ausreichend Abstand zum Haus und ruf die Feuerwehr (112). Abgebrochene Dachziegel können noch herunterfallen (BBK).
- **Bäume, Mauern, Wälder:** Was der Sturm geschwächt hat, kann noch umfallen – Abstand halten (Met Office). Im Wald können lose Äste und umgestürzte Bäume noch verletzen. Befolge die Hinweise der Behörden und frag im Zweifel bei der Gemeinde, ob das Betreten sicher ist (BBK).
- **Keller mit Wasser:** Vorsicht, wenn der Hausanschlusskasten im Keller sitzt – Stromschlaggefahr. Elektrische Geräte nur benutzen, wenn sie nicht feucht geworden sind. Ist Heizöl ausgelaufen: Feuerwehr 112 (BBK). Alles Weitere im Guide Hochwasser.
- **Nach einem Blitzeinschlag** die Blitzschutzanlage prüfen lassen (BBK). Wurde dein Auto getroffen, lass die Elektronik prüfen (VDE|ABB).
- **Nach langer Schneelast** Dach und Dachkonstruktion auf Schäden prüfen; bei Verformungen eine Fachperson holen (BBK).
- **Nach anderen sehen:** Nachbarn und Angehörige, die Hilfe brauchen könnten – und beim Organisieren von Reparaturen helfen (Met Office).

NACH DEM STURM

1	**Leitungen nie anfassen**	Abstand halten, Gefahr: 112
2	**Wald und Bäume meiden**	Äste können noch fallen
3	**Beschädigtes Dach**	Abstand halten, Feuerwehr 112
4	**Erst fotografieren**	dann aufräumen, Versicherung
5	**Nach anderen sehen**	Wer braucht Hilfe?

Nach dem Sturm: 1. Leitungen nie anfassen, Abstand, 112. 2. Wald und Bäume meiden, Äste fallen noch. 3. Beschädigtes Dach, Abstand halten, Feuerwehr. 4. Erst fotografieren, dann aufräumen. 5. Nachbarn fragen, ob sie Hilfe brauchen.

Dokumentieren und Versicherung

1. **Erst schauen und fotografieren, dann aufräumen:** Das BBK rät, vor dem Aufräumen genau zu kontrollieren und zu dokumentieren, was etwa durch Wasser oder Glasbruch beschädigt wurde. Mach genaue Fotos oder Videos von allen Schäden (Verbraucherzentrale).
2. **Versicherung sofort und wahrheitsgemäß informieren** und Aussagen schriftlich bestätigen lassen (Verbraucherzentrale).
3. **Schaden begrenzen:** Ein beschädigtes Dach provisorisch abdichten lassen, Wasser aus dem Keller pumpen. Kaputte Sachen erst wegwerfen, wenn die Versicherung zugestimmt hat (Verbraucherzentrale).
4. **Handwerker:** Umfang, Zeitplan und Preis schriftlich vereinbaren und vorher mit der Versicherung absprechen. Der Gutachter der

Versicherung wird von ihr bezahlt – er ist kein unabhängiger Sachverständiger (Verbraucherzentrale).

Was welche Versicherung zahlt (Verbraucherzentrale, Stand 8/2026):

- **Sturm** gilt erst ab Windstärke 8, also etwa 62 km/h. Lässt sich die Windstärke nicht mehr feststellen, wird ein Sturmschaden oft trotzdem anerkannt, etwa wenn auch Nachbarhäuser beschädigt sind.
- **Wohngebäudeversicherung:** Sturmschäden an Dach, Fenstern und Rollläden, Hagelschäden und direkte Blitzeinschläge.
- **Hausratversicherung:** Sturmschäden an Dingen in der Wohnung.
- **Überspannung** durch Blitz ist meist nur mit einer eigenen Klausel versichert.
- **Auto:** Die Teilkasko zahlt für ein geparktes Auto, auf das Dachziegel oder ein Baum gefallen sind, und für Hagel. Fährst du selbst gegen einen umgestürzten Baum, ist das ein Fall für die Vollkasko.
- **Schneedruck und Rückstau** brauchen den Zusatzbaustein **Elementarschaden** – siehe Guide Hochwasser.

Daraus lernen

Wenn alles wieder ruhig ist: Was hat geklappt, was nicht? Was ist weggeflogen? Vorrat, Batterien und Powerbanks auffüllen, den Familienplan anpassen und eine Sache verbessern. Wenn dich das Unwetter noch beschäftigt, ist das normal – Hilfe im Guide Stress und Angst in Krisen.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK „Handeln nach Sturm, Gewitter und Hagel", „Naturgefahr Gewitter", „Naturgefahr Hagel", „Schneelast", VDE\|ABB (2019), Verbraucherzentrale (8/2026), Met Office, GOV.UK „Storms", nidirect (10/2026).

HÄUFIGE FEHLER

- **Bei Unwetterwarnung noch schnell einkaufen** oder losfahren.
- **Auto unter Bäumen** oder neben einem Gerüst parken.
- **Bei Sturm Auto fahren** und denken, man sei darin sicher.
- **Unter einem einzelnen Baum** Schutz vor dem Gewitter suchen – egal welche Baumart.
- **Weiterschwimmen,** weil das Gewitter „noch weit weg" ist.
- **Sich bei Gewitter flach hinlegen** oder als Gruppe zusammenrücken.
- **Zu früh wieder hinaus,** obwohl der letzte Donner keine 30 Minuten her ist.
- **Bei Tornado ins Auto flüchten.**
- **Selbst aufs verschneite Dach steigen.**
- **Heruntergefallene Leitungen** anfassen oder zu nahe herangehen.
- **Aufräumen, bevor der Schaden fotografiert ist.**

CHECKLISTE

- [ ] Warnungen für Wohn- und Arbeitskreis eingerichtet, Warn-App installiert

- [ ] Radio mit Batterien oder Kurbel, Taschenlampe, Ersatzbatterien
- [ ] Vorrat an Essen und Trinken, Hausapotheke
- [ ] Sicherungskasten und Störungsnummer des Netzbetreibers unter „Wo ist was“
- [ ] Wohnung, Keller und Garten fotografiert, Fotos gesichert
- [ ] Versicherung geprüft: Sturm, Hagel, Blitz, Überspannung, Elementarschaden
- [ ] Plan, was bei Sturm von Balkon und Garten hereinkommt oder festgemacht wird
- [ ] Dach, Rinnen und Blitzschutz geprüft (oder beim Vermieter gefragt)
- [ ] Äste über dem Dach zurückgeschnitten, Bäume angesehen
- [ ] Sicherster Raum im Haus bekannt: innen liegend, Erdgeschoss
- [ ] Geschützter Parkplatz fürs Auto, weg von Bäumen und Mauern
- [ ] Auto für den Winter: Decke, warme Kleidung, Taschenlampe, Ladekabel
- [ ] Gewitter-Regeln mit der Familie geübt: Sekunden zählen, Hockstellung, 30 Minuten
- [ ] Abgesprochen, wer nach Nachbarn oder Angehörigen mit Pflegebedarf schaut
- [ ] Haustiere: sicherer Platz drinnen

QUELLEN

Alle Links geprüft am 5. November 2026.

- Deutscher Wetterdienst (DWD): Warnstufen und Farbskala (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_aktuell/kriterien/warnstufen.html
- DWD: Warnkriterien (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_aktuell/kriterien/warnkriterien.html
- DWD: Gefahrenhinweise und Handlungsempfehlungen – Schwere Sturmböen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_aktuell/hinweise/53.html
- DWD: Gefahrenhinweise und Handlungsempfehlungen – Orkanböen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_aktuell/hinweise/55.html
- DWD: Gefahrenhinweise und Handlungsempfehlungen – Extreme Orkanböen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_aktuell/hinweise/56.html
- DWD: Gefahrenhinweise und Handlungsempfehlungen – Schweres Gewitter (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_aktuell/hinweise/92.html
- DWD: Gefahrenhinweise und Handlungsempfehlungen – Markante Glätte (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_aktuell/hinweise/87.html
- DWD: Gefahrenhinweise und Handlungsempfehlungen – Glatteis (Webseite, abgerufen 5.11.2026),

https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_aktuell/hinweise/85.html

- DWD: Gefahrenhinweise und Handlungsempfehlungen – Starker Schneefall (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_aktuell/hinweise/72.html
- DWD: Thema des Tages – Die Entfernung von Gewittern (28.6.2020), https://www.dwd.de/DE/wetter/thema_des_tages/2020/6/28.html
- DWD: Unberechenbare Naturgewalt – Achtung: Tornado (Broschüre, 6. Auflage 04/2022), https://www.dwd.de/SharedDocs/broschueren/DE/presse/tornado_pdf.pdf?__blob=publicationFile&v=12
- DWD: Vorläufige Bilanz der Tornadosaison 2026 (Pressemitteilung, 19.10.2026), https://www.dwd.de/DE/presse/pressemitteilungen/DE/2026/20261019_vorlaeufige_tornadobilanz_2026_news.html
- DWD: Glossar – Glätte (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.dwd.de/DE/service/lexikon/Functions/glossar.html?lv3=101032&lv2=100932
- DWD: Glossar – Gefrierender Regen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.dwd.de/DE/service/lexikon/begriffe/G/Gefrierender_Regen.html
- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Vorsorgen für Sturm, Gewitter und Hagel (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Mit-Naturgefahren-

umgehen/Unwetter/_documents/unwetter-vorsorgen_dossier1.html

- BBK: Was tun bei Sturm, Gewitter und Hagel? (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Mit-Naturgefahren-umgehen/Unwetter/_documents/unwetter-handeln_dossier2.html
- BBK: Handeln nach Sturm, Gewitter und Hagel (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Mit-Naturgefahren-umgehen/Unwetter/_documents/unwetter-danach_dossier3.html
- BBK: Naturgefahr Gewitter (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Themen/Risikomanagement/Baulicher-Bevoelkerungsschutz/Schutz-vor-Naturgefahren/Gewitter/gewitter_node.html
- BBK: Naturgefahr Hagel (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Themen/Risikomanagement/Baulicher-Bevoelkerungsschutz/Schutz-vor-Naturgefahren/Hagel/hagel.html
- BBK: Schneelast (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Themen/Risikomanagement/Baulicher-Bevoelkerungsschutz/Schutz-vor-Naturgefahren/Schneelast/schneelast_node.html
- BBK: Vorsorge und Handeln bei Kälte und Schneefall (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Mit-Naturgefahren-umgehen/Kaelte-und-Schneefall/kaelte-und-schneefall_node.html

- BBK: Unversehrt durch die kalte Jahreszeit – BBK-Tipps bei Schnee und Eis (Pressemitteilung, 9.1.2025), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2025/01/pm-09-sicher-bei-schnee-und-eis.html
- BBK: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen – Ratgeber mit Checkliste (Stand 11/2025, 2. Auflage), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/BBK-Vorsorgen-fuer-Krisen-und-Katastrophen.pdf?__blob=publicationFile&v=44
- Stiftung Jugend und Bildung mit dem BBK: Max und Flocke – Blitzgescheit, Baustein zum Thema Gewitter und Sturm (Stand 2017), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/MuF/Bildungsunterlagen/bildungsunterlagen-muf-blitzgescheit.pdf?__blob=publicationFile&v=9
- VDE Ausschuss für Blitzschutz und Blitzforschung (VDE|ABB): Wie schütze ich mich vor Blitzen im Freien, in der Freizeit, beim Sport? (28.1.2019), https://www.vde.com/de/blitzschutz/infos/blitzschutz-im-freien-in-freizeit-beim-sport
- VDE|ABB: Im Straßenverkehr und in Fahrzeugen bei Gewitter (25.1.2019), https://www.vde.com/de/blitzschutz/infos/in-fahrzeugen
- VDE|ABB: Blitzschutz für Gebäude und Verhalten im Gebäude (28.1.2021), https://www.vde.com/de/blitzschutz/infos/gebaeude
- VDE|ABB: Aktivitäten im Freien sind bei Gewitter lebensgefährlich – Empfehlungen bestätigt (24.5.2018),

https://www.vde.com/de/blitzschutz/ueber-uns/interessantes-aus-dem-abb/empfehlungen-bestaetigt

- ADAC: Autofahren bei Sturm und Starkregen – So kommen Sie sicher an (28.1.2026), https://www.adac.de/verkehr/verkehrssicherheit/wetter/herbst-sturm/
- Verbraucherzentrale: Regen, Hagel, Sturm und Gewitter – Wofür haftet welche Versicherung? (Stand 12.8.2026), https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/geld-versicherungen/weitere-versicherungen/regen-hagel-sturm-und-gewitter-wofuer-haftet-welche-versicherung-13903
- Met Office: Stay safe in a storm (Webseite, ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://weather.metoffice.gov.uk/warnings-and-advice/seasonal-advice/your-home/stay-safe-in-a-storm
- Met Office: 5 tips for staying safe in strong wind (Webseite, ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://weather.metoffice.gov.uk/warnings-and-advice/seasonal-advice/stay-safe-in-strong-wind
- Met Office: Stay safe in thunder and lightning (Webseite, ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://weather.metoffice.gov.uk/warnings-and-advice/seasonal-advice/health-wellbeing/stay-safe-in-thunder-and-lightning
- GOV.UK (Prepare): Storms (Webseite, ohne Datum, abgerufen 5.11.2026), https://beready.campaign.gov.uk/be-informed-about-hazards/storms/
- nidirect (Nordirland): Strong winds weather warning – information and advice (27.10.2026),

https://www.nidirect.gov.uk/news/strong-winds-weather-warning-information-and-advice

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Lightning Safety (aktualisiert 16.6.2026), https://www.cdc.gov/lightning/safety/index.html