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.

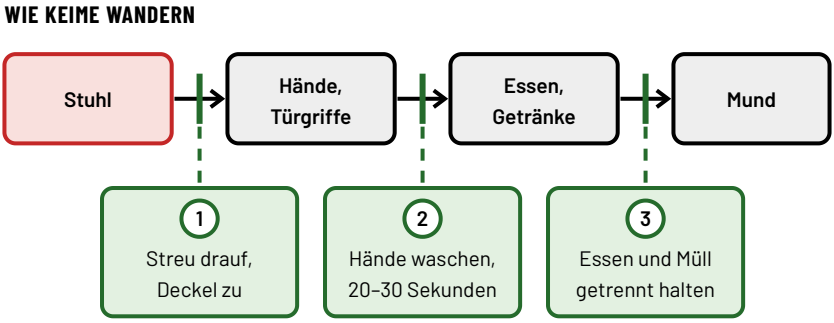
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) verbindet schlechte sanitäre Versorgung mit Durchfallerkrankungen wie Cholera und Ruhr sowie mit Typhus, Wurmerkrankungen und Kinderlähmung. Weltweit sterben nach WHO-Angaben jedes Jahr rund 1,4 Millionen Menschen an den Folgen von unsicherem Wasser, fehlender Sanitärversorgung 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.

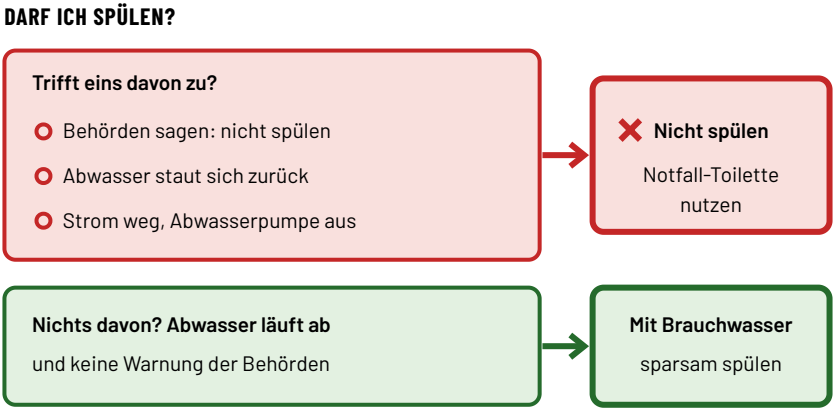
Wann das zweite Problem eintritt, sagen Quellen aus verschiedenen Ländern übereinstimmend:

- **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

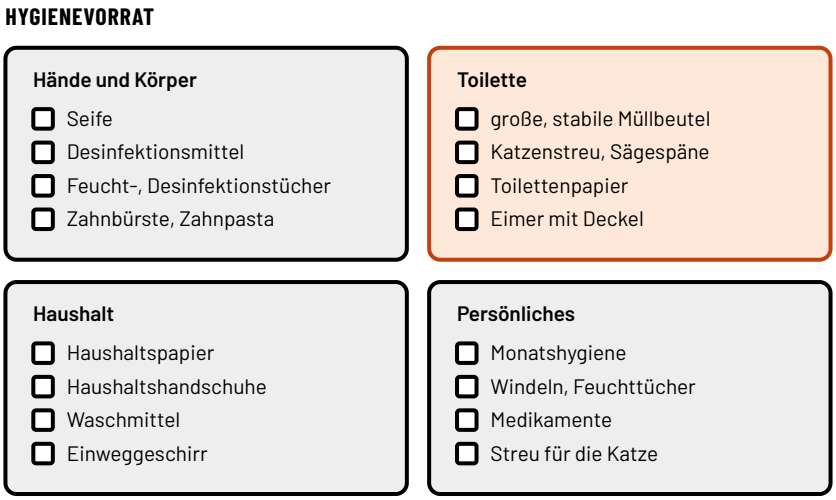
Das BBK empfiehlt, dass sich jeder Haushalt möglichst **zehn Tage** selbst versorgen kann – Wasser, Essen, medizinische Versorgung und Hygiene. Ein Vorrat für drei Tage hilft schon sehr. In seiner Checkliste nennt das BBK unter **Hygiene**:

- 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

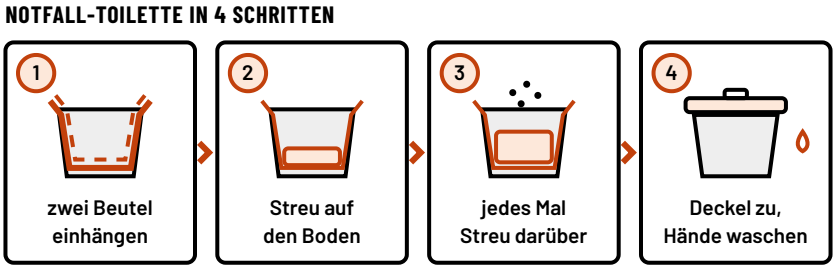
Wenn das Wasser ausfällt – die ersten Schritte

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.

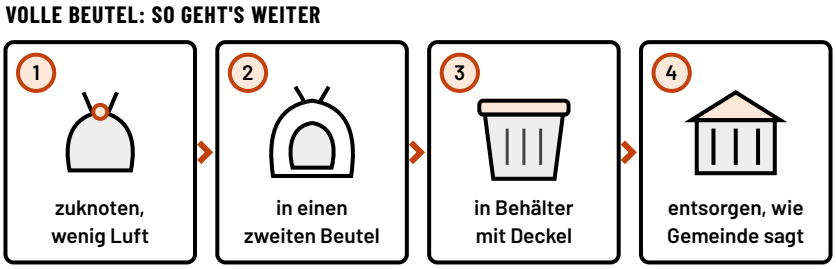
Eimer statt Toilettenschüssel: Die finnischen Kommunen raten bei längeren Stromausfällen inzwischen zum Eimer mit Deckel statt zum Beutel in der Toilette. Der Grund: Der Beutel kann in den Abfluss rutschen oder beim Herausnehmen reißen. Ein Eimer ist auch die richtige Wahl, wenn das Bad nicht erreichbar 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.

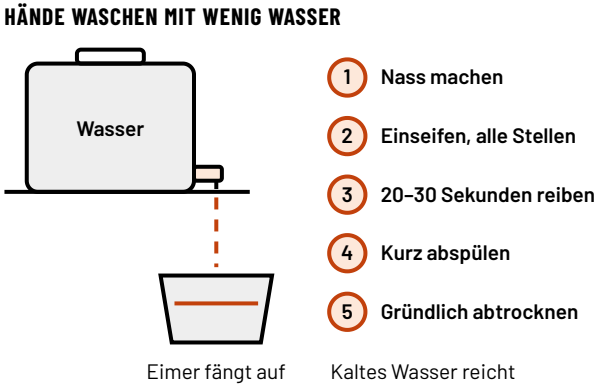
Wie – an der Waschstelle mit Kanister:

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.

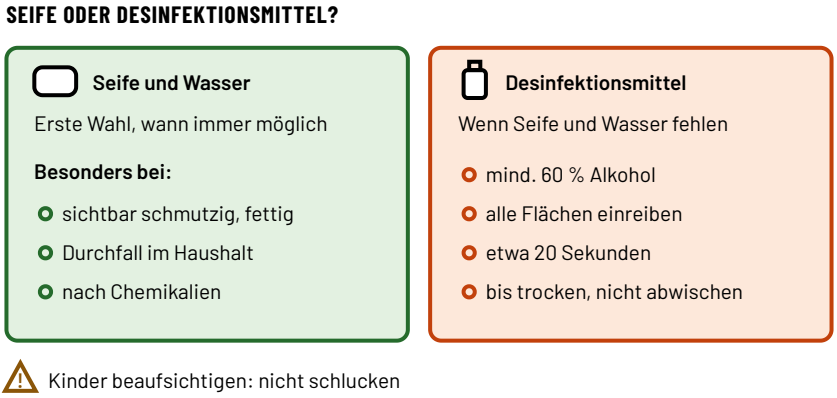
Seife oder Desinfektionsmittel?

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

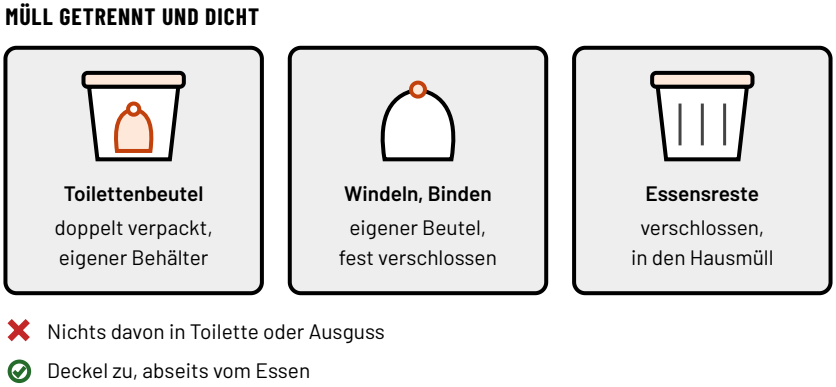
- **Geschirr:** Bei Wassermangel Einweggeschirr und -besteck nehmen, Teller und Arbeitsflächen mit Haushaltspapier statt nassem Lappen reinigen (BBK). Bei einem Abkochgebot darf die Spülmaschine laufen, wenn sie auf 60 °C einstellbar ist oder heiß trocknet (UBA). Ist jemand an Durchfall erkrankt, dessen 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