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

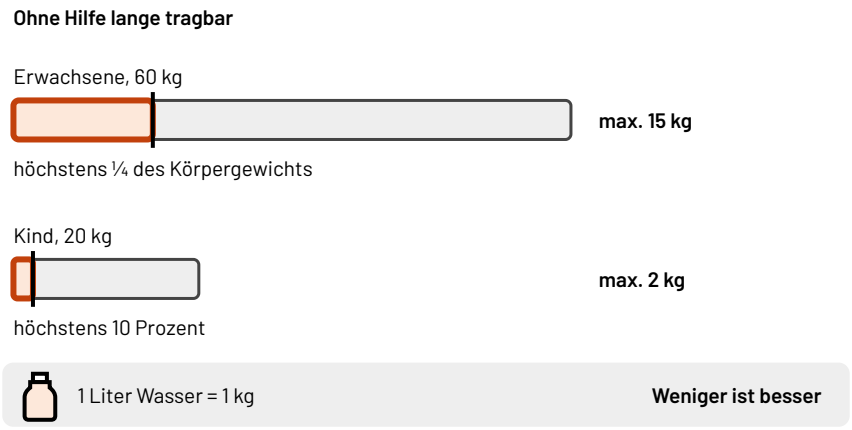
Nach einer Evakuierung kann es dauern, bis ihr zurück in die Wohnung dürft. Das BBK rät deshalb, im Voraus zu planen: Vielleicht kommt ihr zuerst in einer Notunterkunft oder bei Bekannten unter, und das Notgepäck soll euch über die ersten Tage bringen. Hamburg nennt in seiner Checkliste als Ziel, **mindestens 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:

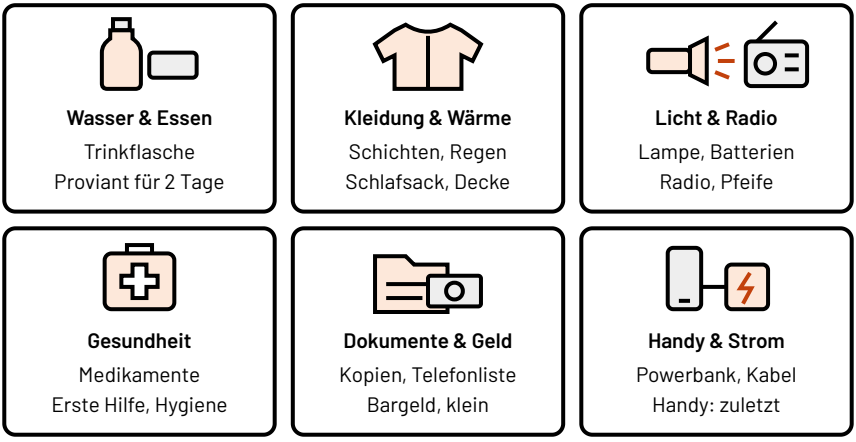
- **Größe:** Die Johanniter nennen etwa **30 bis 50 Liter**, abhängig von der eigenen Fitness, in ihrer Checkliste aus Nordrhein-Westfalen **ungefähr 40 Liter**. Zum Vergleich: Für eine Wochenendwanderung hält der SAC 30 Liter für ausreichend. Ein größerer Rucksack verleitet dazu, zu viel einzupacken.
- **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).

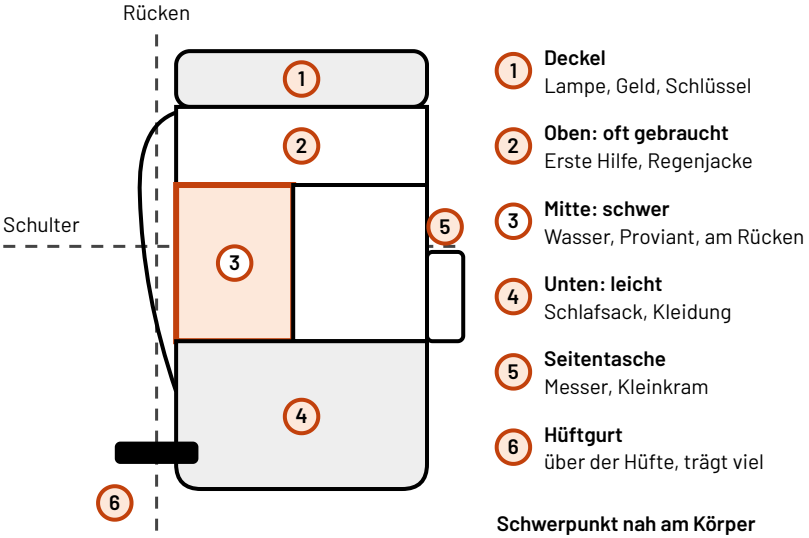
Dazu: kleine Werkzeuge

- **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.

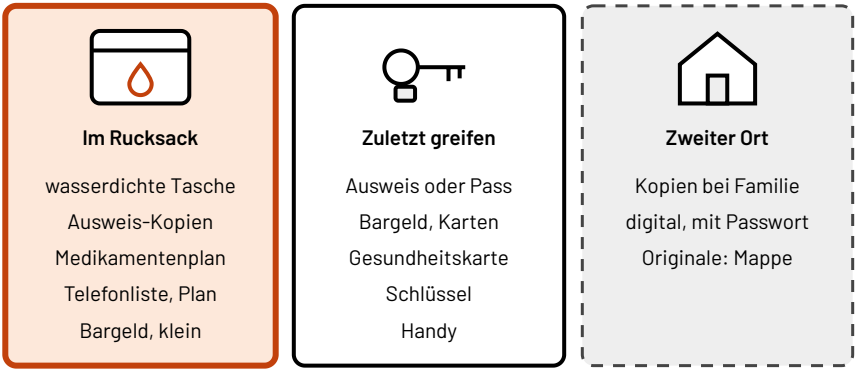
3. **Oben und im Deckel: oft gebraucht oder zerbrechlich.** Was du unterwegs öfter brauchst, gehört in den oberen Teil und in die Seitentaschen (SAC). **Erste-Hilfe-Set und Regenschutz** sollten gut erreichbar sein (DAV) – ebenso Lampe und Radio.
4. **Deckel- und Seitentaschen: Kleinkram.** Taschenmesser 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)

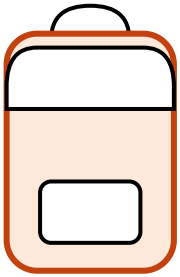
Was du im letzten Moment greifst – Dinge, die du nicht vorab einpacken kannst, weil du sie im Alltag brauchst (BBK): Personalausweis oder Reisepass, Bargeld und Geldkarten, Gesundheitskarte der Krankenversicherung, Impfpass, Haustürschlüssel und gegebenenfalls Autoschlüssel, Handy. Leg sie zu Hause immer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

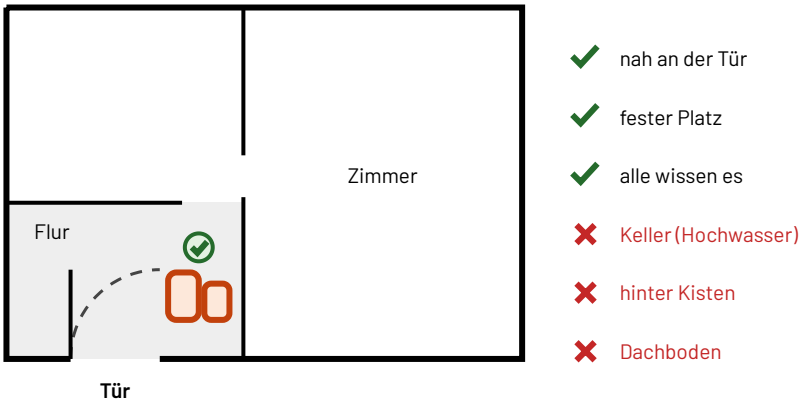
Kannst du Fluchtwege nicht selbst nutzen, überleg vorher, wer dich wie unterstützen kann (BBK). Sprich mit Nachbarn, Angehörigen oder dem Pflegedienst. Für die Verständigung mit Einsatzkräften helfen ein Notfallausweis sowie Stift und Papier (BBK). Den Ausweis legst du in Bereitsein unter Notfallausweis 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.

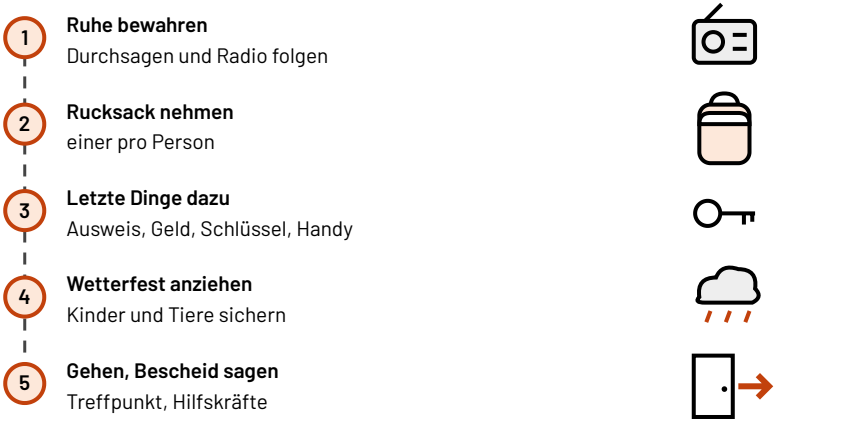
- **Gut:** im Flur, an der Garderobe, im Schrank neben der Tür – an einem festen Platz.
- **Nicht im Keller:** Bei Hochwasser sollst du den Keller laut BBK auf keinen Fall betreten.
- **Nicht hinter Kram:** Ganz hinten im Schrank oder auf dem Dachboden findest du ihn nachts nicht.
- **Alle wissen Bescheid:**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

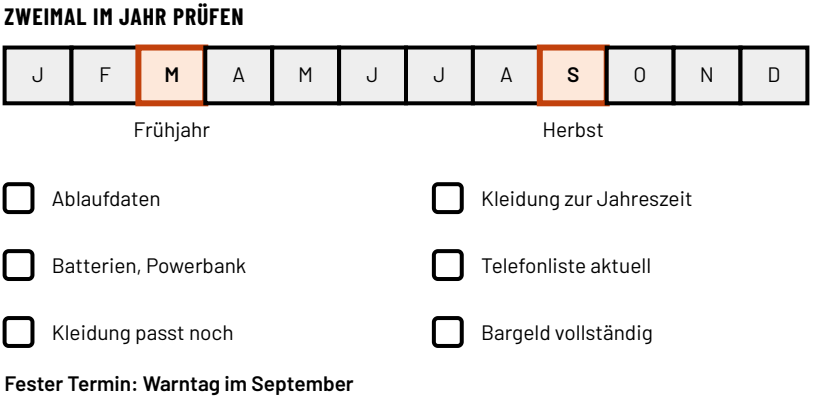
Daraus lernen

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