

VORSORGE & NOTFALL

Ratgeber: Katastrophenschutz zu Hause

1. Warum Vorsorge wichtig ist

Ein schweres Unwetter, ein flächendeckender Stromausfall oder ein Hochwasser: Notfälle kündigen sich selten an. Wer vorbereitet ist, kann sich und seine Familie in den ersten Tagen sicher versorgen, bis staatliche Hilfe eintrifft oder die Versorgungslage sich stabilisiert.

2. Vorrat für 10 Tage

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz empfiehlt einen Vorrat für mindestens 10 Tage. Das Ziel ist es, ohne Einkaufen überleben zu können.

Flüssigkeiten (Priorität № 1)

- **20 Liter pro Person** (2 Liter pro Tag für Trinken und Hygiene).
- Bevorzugt Mineralwasser, aber auch Fruchtsäfte.

Lebensmittel

- Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis.
- Hülsenfrüchte und Gemüse in Dosen/Gläsern.
- Obst in Konserven oder Trockenobst.
- Milch und Milchprodukte (H-Milch).
- Fisch, Fleisch, Eier (Dosenfleisch oder Volleipulver).
- Fette und Öle.

3. Die Hausapotheke

Im Notfall sind Apotheken oft nicht erreichbar. Ihre Hausapotheke sollte folgendes enthalten:

- Persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente.
- Schmerzmittel und fiebersenkende Mittel.
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit und Erbrechen.
- Verbandsmaterial (Pflaster, Mullbinden, Desinfektionsmittel).
- Fieberthermometer und Splitterpinzette.

4. Energieausfall & Licht

Wenn der Strom weg ist, bleibt es dunkel und oft auch kalt.

- **Licht:** Taschenlampen (mit Ersatzbatterien), Kurbeltaschenlampen, Kerzen, Streichhölzer.
- **Kochen:** Campingkocher mit Gaskartuschen.
- **Heizen:** Warme Kleidung, Decken. Eventuell Heizgeräte (nur solche, die für Innenräume zugelassen sind!).

5. Informationsquellen

Wichtig: Bei Stromausfall funktionieren Fernseher und Internet meist nicht mehr.

- Nutzen Sie ein **Kurbelradio** oder ein batteriebetriebenes Radio.
- Hören Sie auf Durchsagen von Behörden und den Regionalsendern.
- Installieren Sie Warn-Apps wie **NINA** oder **KATWARN** (solange das Mobilfunknetz funktioniert).

6. Notgepäck

Falls Sie Ihre Wohnung schnell verlassen müssen (z.B. Evakuierung bei Bombenfund oder Brand):

- Persönliche Dokumente (Stammbuch, Ausweise, Zeugnisse, Sparbücher) griffbereit in einer Mappe.
- Rucksack mit Kleidung für ein paar Tage.
- Hygieneartikel.
- Wichtige Medikamente.
- Bargeld in kleinen Scheinen.

Notrufnummern	Nummer
Feuerwehr / Rettungsdienst	112
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117