



Vorsorge für Krisen und Katastrophen

Deutschland ist eines der sichersten Länder der Welt. Dennoch erleben wir, dass auch bei uns gewohnte und alltägliche Abläufe gestört werden können. Extreme Wetterereignisse nehmen zu. Cyberangriffe, Desinformation und Sabotage greifen zunehmend kritische Infrastrukturen, die freie Meinungsbildung und das Vertrauen in unsere Gesellschaft an.

Für Notfälle wie Stromausfälle, Hochwasser, Unwetter oder andere Krisen empfehlen viele Behörden, einen Vorrat für **mindestens 72 Stunden** (besser **7–10 Tage**) anzulegen. Eine Orientierung bietet das [Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe](#).

Hier eine Übersicht

Wasser

- Mindestens 2 Liter Trinkwasser pro Tag pro Person
- Zusätzlich etwas Wasser für Kochen und Hygiene, wenn Platz vorhanden ist.

Lebensmittel

- Konserven (Gemüse, Bohnen, Suppen)
- Nudeln, Reis, Haferflocken
- Knäckebrot oder haltbares Brot
- Fertiggerichte in Dosen
- Nüsse, Trockenobst
- Müsliriegel
- Haltbare Milch oder Pflanzendrinks, Kaffee, Tee
- Babynahrung oder Tierfutter (falls nötig)

Wichtig: Lebensmittel wählen, die auch im Alltag gegessen werden

Licht

- Taschenlampe, Stirnlampe, Ersatzbatterien

Strom

- Mehrere Powerbanks oder Solarladegerät (vollgeladen)
- Ladekabel

Wärme

- Decken, Schlafsäcke, warme Kleidung, Mützen und Handschuhe

Erste Hilfe

- Verbandskasten
- Persönliche Medikamente
- Schmerzmittel, Fieberthermometer, Desinfektionsmittel

Information

- Batteriebetriebenes Radio oder Kurbelradio
- Ersatzbatterien

Kochen

- Campingkocher (nur sicheres Modell und gemäß Herstellerangaben verwenden)
- Streichhölzer oder Feuerzeug

Hygiene

- Toilettenpapier, Feuchttücher, Müllbeutel, Seife
- Zahnbürste und Zahnpasta

Bargeld

- Kleine Scheine und Münzen, da Kartenzahlung ausfallen kann.

Wichtige Unterlagen

- Personalausweis/Reisepass (Kopien), Versicherungspolicen,
- Medikamentenliste, Notfallkontakte

Gerade bei Hochwassergefahr ist es außerdem sinnvoll, wichtige Dokumente und Medikamente griffbereit in einer wasserdichten Mappe zu lagern und einen kleinen Notfallrucksack vorbereitet zu haben, falls das Haus kurzfristig verlassen werden muss.

Einmal im Jahr lohnt es sich, Vorräte zu kontrollieren und ablaufende Lebensmittel oder Batterien auszutauschen. So bleibt der Notvorrat einsatzbereit, ohne dass etwas unnötig verdirbt