ZUFLUCHTMODUS

Krisen-Playbooks

Was tun, wenn es passiert. 16 Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Ausdrucken, für Ihr Notfallset.

1. **Evakuierung** — Wenn Behörden Sie auffordern zu gehen
2. **Hochwasser** — Wenn das Wasser steigt
3. **Stromausfall** — Wenn plötzlich alles dunkel ist
4. **Cyberangriff** — Wenn Systeme ausfallen, Konten gehackt oder Daten verschlüsselt werden
5. **Hitzewelle** — Wenn es tagelang über 30 Grad bleibt
6. **Trinkwasserausfall** — Wenn kein oder kein sauberes Wasser aus der Leitung kommt
7. **Internet- & Mobilfunkausfall** — Wenn Handy, WLAN und Bezahlen nicht mehr gehen
8. **Kälte & Schnee** — Wenn Frost, Eis und Schneelast den Alltag lahmlegen
9. **Pandemie** — Wenn Infektionen das öffentliche Leben bremsen
10. **Kerntechnischer Unfall** — Wenn radioaktive Stoffe freigesetzt werden
11. **Lieferengpässe** — Wenn Supermarktregale leer bleiben
12. **Sturm & Unwetter** — Orkan, Gewitter, Hagel und Tornado
13. **Chemieunfall** — Wenn Gase, Dämpfe oder Chemikalien austreten
14. **Waldbrand** — Trockenheit, Funken, Rauch
15. **Krisen- & Verteidigungsfall** — Sachlich vorbereiten, ohne Angst zu schüren
16. **Sonnensturm** — Wenn die Sonne Netze, GPS und Funk stört

Notrufe: Deutschland 112 · Österreich 112 · Schweiz 112

zufluchtmodus.de · Allgemeine Informationen: Folgen Sie immer den amtlichen Anweisungen.

Evakuierung

Wenn Behörden Sie auffordern zu gehen

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Aufforderung ernst nehmen** und **sofort** handeln. Anweisungen von Feuerwehr, Polizei, THW folgen.
2. **Notfallrucksack und Dokumente** greifen, Medikamente, Handy, Ladegerät, Bargeld, Schlüssel.
3. **Strom, Gas und Wasser** abstellen, Fenster schließen, Herd aus, Tür abschließen.
4. **Familie, Nachbarn und Haustiere** mitnehmen. Hilfsbedürftige unterstützen.
5. **Weg und Ziel** beachten: nicht in überflutete Straßen. Familie über Ziel informieren.

1. Vorbereitung SCHON HEUTE

- [ ] Notfallrucksack packen (siehe Notfallrucksack) und griffbereit lagern.
- [ ] Treffpunkte vereinbaren: einen in der Nähe, einen außerhalb der Stadt, mit Kontaktperson außerhalb.
- [ ] Dokumente kopieren und digital sichern, Originale in wasserdichter Mappe.
- [ ] Zwei Fluchtwege planen, Auto halb voll getankt halten.
- [ ] Haustiere: Transportbox, Futter, Impfpass, Chip-Daten.

2. Aufforderung zur Evakuierung IN DEN ERSTEN MINUTEN

- [ ] **Ruhig bleiben, Anweisungen anhören und befolgen. Fragen Sie nicht nach, sondern gehen Sie.**
- [ ] Notfallrucksack, Medikamente, Dokumente, Handy, Powerbank, Bargeld, Schlüssel, Brille, Hörgeräte mitnehmen.
- [ ] **Strom, Gas und Wasser abstellen (nur wenn gefahrlos möglich), Herd aus, Fenster schließen, Wohnung abschließen.**
- [ ] Haustiere mitnehmen (Transportbox, Leine). Futter und Medikamente nicht vergessen.
- [ ] Hilfsbedürftige Nachbarn und Angehörige unterstützen: Rollstuhl, Rollator, Pflegebedürftige, Kinder.
- [ ] Nachricht an Angehörige: „Wir evakuieren zu [Ort]“. Nur kurz, per SMS oder Messenger.
- [ ] Eine Nachricht an der Tür oder am Briefkasten hinterlassen (Wohin, Wer, Wann), wenn die Behörden das empfehlen.

3. Unterwegs und im Aufnahmeort WÄHREND DER EVAKUIERUNG

- [ ] **Nutzen Sie die vorgesehenen Routen und folgen Sie den Anweisungen. Fahren Sie nicht durch Hochwasser, Rauch oder Gefahrenbereiche.**
- [ ] Bei Sammelstellen anmelden, damit Angehörige und Behörden wissen, wo Sie sind.
- [ ] Notunterkunft: Bett, Verpflegung, medizinische Hilfe. Medikamente, Dokumente, Schlafsack oder Decken mitbringen.
- [ ] Informieren Sie sich laufend per Radio und NINA über die Lage und die Rückkehr.

- [ ] Aus eigener Initiative zurückkehren? Nein. Warten Sie auf die Freigabe der Behörden.

4. Rückkehr NACH DER FREIGABE

- [ ] **Erst zurückkehren, wenn die Behörden es erlauben. Gebäude auf Schäden und Gefahren prüfen, Gas- und Stromanlagen von Fachleuten kontrollieren lassen.**
- [ ] Schäden fotografieren, Versicherung informieren.
- [ ] Vorräte und Notfallrucksack kontrollieren und auffüllen.

NICHT tun

Nach der Aufforderung zögern, noch „schnell“ Dinge einpacken, die nicht lebenswichtig sind.
Allein losziehen, ohne Angehörige zu informieren.
Eigene Wege durch Gefahrenbereiche nehmen.
Auf eigene Faust zurückkehren, bevor die Behörden freigeben.
Haustiere zurücklassen.
Offene Flammen oder Gasgeräte angeschaltet lassen.

Das sollten Sie haben

Basis. Notfallrucksack mit Dokumenten, Medikamenten, Wasser, Kleidung · Dokumentenmappe wasserdicht · Bargeld in kleinen Scheinen · Kontaktliste auf Papier mit Treffpunkten · Powerbank, Radio, Lampe

Fortgeschritten. Kinder- und Haustier-Notgepäck · Transportbox, Leine, Tierfutter · Schlafsack und Isomatte pro Person · Kraftstoff-Vorrat im Auto (mindestens halb voll)

Hochwasser

Wenn das Wasser steigt

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Warnungen verfolgen:** NINA, Radio, hochwasserzentralen.de. Anweisungen der Einsatzkräfte folgen.
2. **In höhere Stockwerke** gehen. **Den Keller nicht betreten**: Wasserdruck, Stromschlag und Strömung machen ihn zur Falle.
3. **Nicht durch Wasser gehen oder fahren.** Wenige Dutzend Zentimeter reichen, um Menschen und Autos fortzureißen.
4. Strom, Gas und Heizung nur abschalten, wenn der Sicherungskasten **trocken und gefahrlos** erreichbar ist.
5. Notfallrucksack und Dokumente **nach oben** bringen und Evakuierung vorbereiten. **112** bei Lebensgefahr.

1. Vorwarnung STUNDEN BIS TAGE VORHER

- [ ] **Warnungen (DWD, NINA, Hochwasserzentralen) verfolgen und Pegelstände prüfen. Radio bereithalten.**
- [ ] Wertsachen, Dokumente, Medikamente und Erinnerungsstücke aus dem Keller und Erdgeschoss in höhere Stockwerke bringen.
- [ ] Fahrzeuge aus Tiefgaragen und Senken fahren und an höher gelegenen Orten parken.
- [ ] Rückstauklappe prüfen, Fenster und Kellerschächte abdichten, Sandsäcke an Türen und Schächten legen (Kommune fragt oft Sandsäcke an).
- [ ] Heizöltank gegen Auftrieb sichern, Tankdeckel dicht, Leitungen prüfen. Auslaufendes Öl gefährdet Wasser und Gebäude.
- [ ] Trinkwasser und Lebensmittel für mehrere Tage bereithalten, Powerbank und Handy laden.
- [ ] Nachbarn warnen, besonders ältere Menschen und Familien mit Kleinkindern. Haustiere an einem sicheren Ort.

2. Akute Überflutung WÄHREND DAS WASSER STEIGT

- [ ] **Nicht in den Keller gehen, Tiefgaragen, Unterführungen und U-Bahn-Stationen meiden. Wird der Keller geflutet, lässt sich die Tür von innen nicht mehr öffnen. Dazu droht tödlicher Stromschlag (BBK).**
- [ ] **Nicht in Hochwasser waten, schwimmen oder fahren. Strömung, Treibgut, offene Kanaldeckel, Strom und verunreinigtes Wasser sind lebensgefährlich.**
- [ ] Im höchsten sicheren Stockwerk bleiben, Notfallrucksack, Radio, Trinkwasser, Lampe, Medikamente und Handy griffbereit halten.
- [ ] Sind Sie eingeschlossen: **112** wählen, Standort nennen, am Fenster bemerkbar machen (Licht, Tuch, Rufen). Nicht aufs Dach flüchten, wenn die Lage es nicht erfordert.

- [ ] Bei Evakuierungsaufforderung **sofort gehen**: Strom und Gas abstellen, wenn gefahrlos möglich, Haustiere mitnehmen, Wohnung abschließen und Treffpunkt der Familie mitteilen.
- [ ] Heizöl- und Chemikalienbehälter nicht mehr berühren. Auslaufende Stoffe der Feuerwehr melden.

3. Wenn das Wasser sinkt NACH DEM HOCHWASSER

- [ ] **Erst zurückkehren, wenn die Behörden es erlauben. Gebäude auf Schäden prüfen (Statik, Risse), bevor Sie hineingehen.**
- [ ] **Strom nur von einer Elektrofachkraft prüfen und freischalten lassen. Nie in Räumen mit Wasser Schalter bedienen.**
- [ ] Fotos und Videos aller Schäden machen, bevor Sie aufräumen. Versicherung sofort informieren.
- [ ] Schutzkleidung tragen: Gummistiefel, wasserdichte Handschuhe, Atemmaske (FFP2), lange Kleidung. Tetanus-Impfschutz prüfen.
- [ ] Trinkwasser: Bei Überflutung von Brunnen oder Leitungen nur Wasser aus Flaschen oder abgekochtes Wasser nutzen, bis das Gesundheitsamt Entwarnung gibt.
- [ ] Lebensmittel, die mit Flutwasser in Berührung kamen, wegwerfen.
- [ ] Räume trocknen, Schimmelbildung vermeiden, nasse Dämmung entfernen. Gesundheitsamt bei Fragen zu Schadstoffen kontaktieren.
- [ ] Auf sich achten: Nach einer Flut sind Erschöpfung, Schlafprobleme und Angst normal. Hilfe bei Nachbarn, Beratungsstellen und der Telefonseelsorge (0800 111 0 111).

NICHT tun

Kellerräume, Tiefgaragen oder Unterführungen betreten, um Dinge zu retten oder Autos umzuparken.

In überschwemmte Straßen fahren oder durch fließendes Wasser gehen.

Elektrische Geräte oder Schalter in feuchten Räumen bedienen.

Brunnenwasser oder Leitungswasser nach Überflutung ungeprüft trinken.

Gerüchte aus sozialen Netzwerken weiterverbreiten statt auf Behördeninfo zu achten.

Evakuierungsaufforderungen ignorieren oder abwarten.

Das sollten Sie haben

Basis. Radio, Powerbank und NINA-App mit abonniertem Wohnort · Notfallrucksack mit Dokumenten, Medikamenten, Wasser und Kleidung · Dokumente in wasserdichter Hülle, höher gelagert · Trinkwasser und Vorrat für 3 bis 10 Tage · Gummistiefel, Handschuhe, Stirnlampe · Elementarschadenversicherung prüfen

Fortgeschritten. Sandsäcke oder Hochwasserschutzsysteme für Türen und Fenster · Rückstauklappe und Tauchpumpe · Heizöltank gegen Auftrieb sichern lassen · Notstrom (Powerstation) für Pumpe, Licht, Handy · Fluchtplan und Treffpunkt für die Familie

Stromausfall

Wenn plötzlich alles dunkel ist

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Taschen- oder Stirnlampe** einschalten, **keine Kerzen** als Hauptlicht. Prüfen, ob alle wohlauf sind.
2. **Sicherungskasten** prüfen: Ist nur Ihr FI-Schalter oder eine Sicherung gefallen, ist es kein Stromausfall im Netz.
3. Empfindliche Geräte **vom Netz nehmen**, **eine Lampe** eingeschaltet lassen (zeigt, wann der Strom zurückkehrt).
4. **Radio** (Batterie oder Kurbel) einschalten, **Kühlschrank geschlossen** lassen, Wasser in Eimer und Wanne füllen.
5. **112** nur bei Gefahr für Leib und Leben (Eingeschlossene, Verletzte, ausgefallene Medizingeräte). Nicht nach dem Ende des Ausfalls fragen.

1. Die ersten 15 Minuten 0 BIS 15 MINUTEN

- [ ] **Licht machen mit Taschenlampe oder Stirnlampe. Kerzen nur als Ergänzung, in sicheren Haltern und nie unbeaufsichtigt.**
- [ ] Sicherungskasten kontrollieren (Hauptschalter, FI-Schalter). Fragen Sie Nachbarn oder schauen Sie aus dem Fenster, ob die ganze Straße betroffen ist.
- [ ] **Sind Menschen im Aufzug eingeschlossen: Notruftaste drücken und warten. Keine Türen aufbrechen. Feuerwehr informieren (112).**
- [ ] **Wer auf Strom angewiesen ist (Beatmung, Sauerstoff, Pflegebett, Dialyse): Notfallplan aktivieren, Akku nutzen und bei fehlender Reserve sofort die 112 wählen.**
- [ ] Computer, Fernseher, Ladegeräte und Geräte mit empfindlicher Elektronik ausstecken, damit die Rückkehr der Spannung keine Schäden verursacht. Eine Lampe angeschaltet lassen.
- [ ] Radio einschalten: Deutschlandfunk und die Programme der Landesrundfunkanstalten senden Informationen der Behörden. Warn-App NINA öffnen, solange Netz da ist.
- [ ] Kühl- und Gefrierschrank **nicht öffnen**.

2. Die ersten Stunden 15 MINUTEN BIS 6 STUNDEN

- [ ] **Kühlschrank geschlossen halten: Er hält die Kälte etwa 4 Stunden, ein gut gefüllter Gefrierschrank bis zu 24 bis 48 Stunden.**
- [ ] **Wasser bevorraten, sobald Sie merken, dass es lange dauert: In höheren Etagen oder Häusern mit Druckerhöhungsanlage kann der Wasserdruck ausfallen. Eimer, Töpfe, Badewanne füllen.**
- [ ] Handy sparen: Energiesparmodus, Display dunkler, nur kurze Nachrichten statt Anrufe. Mobilfunkmasten haben nur begrenzte Notstromreserven (meist wenige Stunden), danach bricht das Netz zusammen.
- [ ] Familie per SMS informieren: Wo sind Sie, geht es Ihnen gut, wo ist der Treffpunkt? Ein Mal senden, nicht mehrfach anrufen.

- [ ] Bargeld holen: Geldautomaten und Kartenzahlung fallen mit dem Strom aus. Nutzen Sie Ihren Bargeldvorrat.
- [ ] Autoverkehr meiden: Ampeln fallen aus, Tankstellen können nicht pumpen, Tiefgaragentore und Schranken können blockieren.
- [ ] Nachbarn ansprechen: Gerade ältere, pflegebedürftige oder alleinlebende Menschen brauchen jetzt Unterstützung.
- [ ] Kommune: Achten Sie auf Durchsagen und Aushänge. Viele Städte richten bei längeren Ausfällen Anlaufstellen ein (Notfallinformationspunkte, „Katastrophenschutz-Leuchttürme“).

3. Wenn der Stromausfall länger dauert 6 STUNDEN BIS 3 TAGE

- [ ] Verderbliches zuerst essen (Kühlschrank), dann Gefrierware, dann Vorrat. Aufgetautes Fleisch und Fisch nicht wieder einfrieren.
- [ ] **Nie in geschlossenen Räumen kochen, heizen oder grillen mit Gas, Holzkohle, Benzin oder Stromerzeugern: Kohlenmonoxid ist geruchlos und tödlich.**
- [ ] Wärme halten: Zusammen in einem Raum bleiben, Türen schließen, Schichten anziehen, Decken, Thermounterwäsche. Dennoch regelmäßig lüften, besonders mit Kerzen.
- [ ] Wasser einteilen: 2 Liter pro Person und Tag zum Trinken und Kochen, Waschwasser separat (Grauwasser für die Toilette nutzen). Siehe Trinkwasserausfall.
- [ ] Toilette: Fällt die Spülung aus, Müllbeutel in die Schüssel hängen oder Notklo nutzen, Abfall fest verschließen und kühl lagern.
- [ ] Medikamente prüfen: Insulin und andere kühlpflichtige Arzneimittel nach Packungsbeilage lagern; im Zweifel Apotheke oder Arzt fragen.
- [ ] Radio stündlich einschalten, um Hinweise zu Ausfalldauer, Notfalltreffpunkten und Verteilstellen zu erhalten.
- [ ] Geräte laden: Powerbank oder Powerstation sparsam einsetzen; Fahrzeug nur im Freien zum Laden nutzen (Motor niemals in der Garage laufen lassen).
- [ ] **Fallen Mobilfunk und Festnetz aus, funktionieren 112 und 110 ggf. nicht. Gehen Sie in dringenden Fällen zur nächsten Feuerwache, Polizeiwache oder zum Krankenhaus.**

NICHT tun

Kerzen unbeaufsichtigt brennen lassen oder neben Gardinen, Papier und Kindern aufstellen.

Grill, Gaskocher, Heizpilz, Holzkohle oder Stromerzeuger in der Wohnung, im Keller, in der Garage oder im Treppenhaus betreiben (Erstickung, Kohlenmonoxid, Brand).

Einen Stromerzeuger **über eine Steckdose** ins Hausnetz einspeisen („Rückspeisung“): Das gefährdet Monteure und Nachbarn lebensgefährlich. Nur über eine von Elektrofachkräften installierte Umschalteinrichtung.

Kühl- oder Gefrierschrank „mal eben“ öffnen.

Die 112 anrufen, um zu fragen, wann der Strom zurückkommt: Sie blockieren Leitungen für echte Notfälle.

Aufzüge benutzen, Ampeln als funktionierend annehmen.

Unbestätigte Meldungen über Ursache oder Dauer verbreiten.

Mit offenem Feuer Wasserrohre auftauen oder Räume beheizen.

Das sollten Sie haben

Basis. Taschenlampe oder Stirnlampe pro Person mit Ersatzbatterien · Batterie- oder Kurbelradio · Geladene Powerbank (20.000 mAh) · Wasser: 2 Liter pro Person und Tag, mindestens für 3 Tage · Lebensmittel ohne Kühlung und ohne langes Kochen · Bargeld in kleinen Scheinen · Verbandkasten und Medikamente für 1 Woche

Fortgeschritten. Powerstation (300 bis 1.000 Wh) · Campingkocher mit Gaskartuschen (nur im Freien) · Kühlakkus und Kühlbox für Medikamente · LED-Lampen für jeden Raum, Campinglampe · Kohlenmonoxid-Melder · Plan für Menschen, die auf Strom angewiesen sind (Pflege, Beatmung)

Cyberangriff

Wenn Systeme ausfallen, Konten gehackt oder Daten verschlüsselt werden

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Gerät vom Netz trennen** (WLAN aus, Netzwerkkabel ziehen), nicht ausschalten, wenn Beweise wichtig sind.
2. **Passwörter ändern** von einem sicheren Gerät: E-Mail zuerst, dann Banking, Shops, Soziale Medien. **2-Faktor** aktivieren.
3. **Bank** informieren und Karten sperren (116 116 für Sperr-Notruf), Kontoauszüge prüfen.
4. **Kein Lösegeld zahlen**, nichts anklicken. Beweise sichern (Screenshots).
5. **Anzeige** bei der Polizei, Meldung beim BSI und bei der Verbraucherzentrale. Bei Datenverlust Datenschutzbehörde.

1. Sofort ERSTE 30 MINUTEN

- [ ] **Betroffene Geräte sofort vom Internet trennen (WLAN aus, LAN-Kabel ab). Nicht weiter benutzen.**
- [ ] Nichts bezahlen, nicht mit den Erpressern kommunizieren. Bildschirm fotografieren.
- [ ] **Von einem sauberen Gerät: Passwörter ändern (E-Mail zuerst), Zwei-Faktor-Authentifizierung aktivieren, bestehende Sitzungen abmelden.**
- [ ] Bank und Kreditkartenanbieter anrufen. Bei unbekannten Buchungen: Karte sperren (116 116).
- [ ] Familie, Kollegen und Kontakte warnen, falls von Ihrem Konto Nachrichten verschickt wurden.

2. Schaden eingrenzen ERSTE STUNDEN BIS TAGE

- [ ] Backups prüfen: Sind sie unverschlüsselt und offline? Nicht an das infizierte System anschließen.
- [ ] Gerät professionell bereinigen lassen oder neu aufsetzen. Daten nur aus sauberen Backups wiederherstellen.
- [ ] Anzeige bei der Polizei (online über die Onlinewache) und Meldung an das BSI. Betroffene Plattformen und Provider informieren.
- [ ] Bei gestohlenen Daten: Schufa und Kreditkonten beobachten, Identitätsmissbrauch melden.
- [ ] **Bei Datenpanne in einer Firma oder Organisation: DSGVO-Meldepflicht innerhalb von 72 Stunden beachten.**

3. Wenn Dienste großflächig ausfallen BEI AUSFALL VON BANK, MOBILFUNK, INTERNET

- [ ] Bargeld, Papier und Radio nutzen. Informationen kommen über Rundfunk und Behörden.
- [ ] Wichtige Nummern und Adressen auf Papier. Treffpunkte mit Familie vereinbaren.
- [ ] Das Handy sparsam einsetzen. Bei Mobilfunkausfall Polizei- oder Feuerwachen aufsuchen.
- [ ] Auf Falschinformationen achten: nur amtliche Quellen nutzen (Radio, NINA, Behördenseiten).

NICHT tun

Lösegeld zahlen: Es garantiert nichts und finanziert Kriminelle.

Das infizierte Gerät weiter benutzen oder Backups anschließen.

Unbekannte Anhänge oder Links öffnen, auch nicht von bekannten Absendern ohne Rückfrage.

Dasselbe Passwort für mehrere Dienste nutzen.

Dem „Support-Anrufer“ Fernzugriff gewähren.

Überstürzt Geld überweisen.

Das sollten Sie haben

Basis. Passwort-Manager und 2-Faktor-Authentifizierung · Regelmäßige Backups auf externer Festplatte (offline) · Bargeld und Papierliste mit Nummern (Bank, Sperr-Notruf 116 116) · Radio als Informationsquelle · Software und Betriebssystem aktuell halten

Fortgeschritten. FIDO2-Sicherheitsschlüssel für wichtige Konten · Verschlüsselter USB-Stick für Dokumente · Zweite SIM-Karte eines anderen Netzbetreibers oder Notfall-Hotspot · Netzwerkgeräte mit USV schützen

Hitzewelle

Wenn es tagelang über 30 Grad bleibt

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Trinken, bevor Sie Durst haben**: Wasser, ungesüßten Tee, verdünnte Säfte, kühl statt eiskalt.
2. **Räume abdunkeln**, tagsüber Fenster und Rollläden schließen, nachts und morgens lüften.
3. **Mittagshitze meiden** (11 bis 17 Uhr), Aufenthalt im Schatten, helle luftige Kleidung, Kopfbedeckung.
4. **Nach Älteren, Alleinlebenden, Kindern und Tieren schauen.** Niemals Kinder oder Tiere im Auto lassen.
5. Bei **Hitzschlag-Zeichen** (heiße, trockene Haut, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit): **112**, in den Schatten, kühlen.

1. Vor der Hitze TAGE VOR DER HITZEWELLE

- [ ] Hitzewarnungen aktivieren: DWD-WarnWetter-App, NINA oder Hitzenewsletter des DWD.
- [ ] Wohnung vorbereiten: Außenrollläden, Thermovorhänge, Ventilator, Thermometer im Wohnraum. Lüftungsplan (nachts/früh).
- [ ] Vorräte: Getränke für mehrere Tage, Elektrolyte, leichte Kost (Obst, Salat, Joghurt), Sonnencreme, Kühlakkus.
- [ ] Medikamente mit Arzt besprechen: Bei Hitze kann die Dosierung angepasst werden.
- [ ] Kontakte organisieren: Wer schaut nach den Nachbarn und Eltern? Telefonliste anlegen.

2. Während der Hitzewelle TAG UND NACHT

- [ ] **Mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag trinken, bei Hitze mehr. Wasser, ungesüßten Tee oder Saftschorle. Alkohol und viel Koffein meiden.**
- [ ] Räume tagsüber abdunkeln, Fenster geschlossen halten, nachts und früh lüften. Elektrogeräte ausschalten, die Wärme abgeben.
- [ ] **Mittagshitze meiden: Anstrengung, Sport und Einkäufe auf Morgen oder Abend legen. Im Freien Schatten suchen, Kopfbedeckung, Sonnenschutz.**
- [ ] Körper kühlen: lauwarm duschen, feuchte Tücher auf Handgelenke, Nacken, Stirn; Füße in kaltes Wasser. Kein Eiswasser.
- [ ] Leichte Kost, Salz und Wasser auffüllen, schwere, fettreiche Mahlzeiten meiden.
- [ ] **Kinder und Tiere nie im geparkten Auto zurücklassen: Der Innenraum erreicht binnen Minuten lebensgefährliche Temperaturen.**
- [ ] Auf Ältere, Kranke, Alleinlebende und Babys achten, regelmäßig anrufen oder vorbeischauen.
- [ ] Auf kühle Orte ausweichen: Bibliothek, Kirche, Einkaufszentrum, kommunale „Cooling Center“ oder Hitzeschutzräume.

3. Hitzeerschöpfung und Hitzschlag WENN JEMAND SYMPTOME ZEIGT

- [ ] **Hitzeerschöpfung: Schwitzen, Schwäche, Übelkeit, Kopfschmerz, Schwindel. In den Schatten, hinlegen, Beine hoch, in kleinen Schlucken Wasser trinken, kühlen.**
- [ ] **Hitzschlag: Körpertemperatur über 40 °C, heiße, rote, trockene Haut, Verwirrtheit, Krampf, Bewusstlosigkeit. Sofort 112 rufen. Person in den Schatten legen, Kleidung öffnen, mit feuchten Tüchern kühlen, Kopf schützen.**
- [ ] Bewusstlose in die stabile Seitenlage bringen und nichts zu trinken geben.
- [ ] Bei Kindern, Älteren, Schwangeren oder chronisch Kranken früher ärztlichen Rat einholen (116 117).

NICHT tun

Kinder, Babys oder Tiere im Auto lassen, auch nicht „nur kurz".
Eiskalte Getränke in großen Mengen oder Alkohol trinken.
Körperlich anstrengen oder Sport in der Mittagshitze treiben.
Tagsüber lüften, wenn es draußen heißer ist als drinnen.
Ältere Menschen im Dachgeschoss alleine lassen.
Mit Wasser auf völlig überhitzte Menschen abrupt kalt duschen (Kreislaufschock): Kühlen Sie schrittweise.

Das sollten Sie haben

Basis. Trinkwasser und Elektrolyte für mehrere Tage · Thermometer für Wohnräume · Sonnenschutz: Creme LSF 50, Hut, Sonnenbrille · Ventilator mit Akku oder Netzbetrieb · Kühlakkus und feuchte Tücher

Fortgeschritten. Außenrollläden, Thermovorhänge, Reflexionsfolie · Powerstation für Ventilator bei Stromausfall · Kühlbox für Medikamente und Lebensmittel · Plan für Nachbarschaftshilfe und kühlere Orte

Trinkwasserausfall

Wenn kein oder kein sauberes Wasser aus der Leitung kommt

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Wasser auffangen:** Badewanne, Eimer, Töpfe und Flaschen füllen, solange noch etwas kommt.
2. **Informationen einholen:** Website des Wasserversorgers, Radio, NINA. Gibt es Hinweise (Abkochgebot, Verteilstellen)?
3. **Vorrat zählen:** 2 Liter pro Person und Tag (1,5 Liter trinken, 0,5 Liter kochen). Hygiene- und Toilettenwasser extra einplanen.
4. Leitungswasser **nur nach Freigabe trinken**. Bei Abkochgebot: sprudelnd aufkochen, abkühlen lassen.
5. **Nicht verschwenden:** Toilette sparsam, Hände mit Wasser aus der Schüssel waschen, Geschirr sparen.

1. Die ersten Stunden 0 BIS 6 STUNDEN

- [ ] **Wasser sammeln: Badewanne, Eimer, Töpfe, Flaschen. Das Wasser ist für Spülung und Hygiene. Trinkwasser nur aus sauberen, lebensmittelechten Behältern.**
- [ ] Prüfen, ob der Ausfall nur Ihr Haus betrifft (Absperrhahn, Hauswasseranschluss) oder das Viertel. Fragen Sie Nachbarn und den Versorger.
- [ ] Warmwasserspeicher (Boiler) enthält Wasser, das für Hygiene und Toilette genutzt werden kann, nicht zum Trinken. Gefrierfach: Eiswürfel und Kühlakkus sind Wasserreserven.
- [ ] Trinkwasservorrat zählen: 2 Liter pro Person und Tag, mindestens für 3 Tage.
- [ ] Informationen verfolgen: Radio, NINA, Webseite von Stadtwerken und Gemeinde. Gibt es Verteilstellen oder Tankwagen?
- [ ] **Bei Hinweisen auf Verunreinigung (Geruch, Verfärbung, Meldung): Leitungswasser nicht trinken, auch nicht zum Zähneputzen oder Kochen, bis Entwarnung kommt.**

2. Wasser sichern und einteilen 6 STUNDEN BIS 3 TAGE

- [ ] **Vorrang haben Trinken und Kochen: 2 Liter pro Person und Tag (1,5 + 0,5 Liter). Bei Hitze, Kindern, Stillenden und Kranken mehr.**
- [ ] Wasserstellen nutzen: Verteilstellen der Kommune, Tankwagen und Notbrunnen. Bringen Sie saubere Kanister, Wasser nach Abholung abkochen oder behandeln, wenn nichts anderes bekannt.
- [ ] **Unsicheres Wasser (Tankwagen, Bach, Regenwasser) vor dem Trinken filtern und desinfizieren: erst grob filtern, dann sprudelnd kochen oder ein Desinfektionsmittel (Chlordioxid) verwenden.**
- [ ] Kocher einsparen: Kochen Sie wenig Wasser, nutzen Sie Konserven und Produkte, die kein Kochen brauchen.
- [ ] Hygiene: Hände mit Seife und möglichst wenig Wasser waschen, Desinfektionsgel nur bei sichtbar sauberen Händen, Feuchttücher für den Körper.

- [ ] Toilette: Mit Spülwasser aus der Wanne nachspülen oder Müllbeutel in die Schüssel hängen (Streu/Katzenstreu zum Binden), Beutel fest verschließen.
- [ ] Babys und Kleinkinder: Milchnahrung nur mit abgekochtem Wasser oder Wasser, das für Säuglingsnahrung geeignet ist.
- [ ] Haustiere nicht vergessen: 50 bis 60 ml je kg Körpergewicht und Tag.

3. Wenn das Wasser zurückkommt NACH DER STÖRUNG

- [ ] **Wasser erst trinken, wenn der Versorger oder das Gesundheitsamt es freigegeben hat. Ein Abkochgebot gilt, bis es ausdrücklich aufgehoben wird.**
- [ ] Leitungen spülen: Kalt- und Warmwasser an allen Zapfstellen einige Minuten laufen lassen, bis das Wasser klar ist und kühl kommt.
- [ ] Filter, Perlatoren und Boiler nach Herstellerangaben reinigen. Wasserfilter-Kartuschen ersetzen.
- [ ] Vorräte auffüllen und das Notfall-Wasserlager prüfen (Datum, Behälter, Lagerort).

NICHT tun

Wasser aus Teichen, Bächen, Regentonnen oder Pools ungefiltert und ungekocht trinken.

Mit verschmutztem Wasser Babynahrung zubereiten.

Wasser ohne Not für Duschen, Garten oder Auto verschwenden.

Abkochgebot ignorieren, weil das Wasser „klar aussieht“.

Chlor oder Desinfektionsmittel nach Gefühl dosieren. Angaben auf der Packung beachten.

Mit offenem Feuer im Haus Wasser abkochen (Kohlenmonoxid).

Das sollten Sie haben

Basis. Trinkwasser: 2 Liter pro Person und Tag für mindestens 3 Tage · Lebensmittelechte Kanister (10 bis 20 Liter) · Wasserfilter oder Desinfektionstabletten (Chlordioxid) · Feuchttücher, Seife, Desinfektionsgel · Müllbeutel für die Notfalltoilette

Fortgeschritten. Wasservorrat für 10 Tage (20 Liter pro Person) · Outdoor-Wasserfilter (0,1 µm) und Ersatz · Faltkanister und Handpumpe · Campingkocher mit Gas zum Abkochen · Regentonne mit Deckel als Brauchwasserquelle

Internet- & Mobilfunkausfall

Wenn Handy, WLAN und Bezahlen nicht mehr gehen

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Radio einschalten** (Batterie oder Kurbel): Deutschlandfunk und die Programme Ihrer Landesrundfunkanstalt.
2. Prüfen, ob nur **Ihr Anschluss** betroffen ist: Router neu starten, Nachbarn fragen, Störungsseite des Anbieters per Handy.
3. **SMS** statt Anrufe und Messenger; Akku sparen, Flugmodus zwischen den Versuchen.
4. **Bargeld** nutzen; Bankautomat und Kartenterminal können ausfallen.
5. Im Notfall: **112/110** wählen; funktioniert nichts, zur nächsten **Feuer-/Polizeiwache** oder zum Krankenhaus gehen (BBK).

1. Erste Minuten 0 BIS 30 MINUTEN

- [ ] Router und Modem aus- und wieder einschalten (30 Sekunden warten). Kabel prüfen.
- [ ] Handy: Flugmodus aus/an, SIM prüfen, Netz manuell wechseln (Roaming im Inland meist nicht möglich).
- [ ] **Notruf: 112 kann je nach Lage über ein anderes verfügbares Netz funktionieren. Fällt das Netz flächendeckend aus, gehen Sie zu Feuer- oder Polizeiwache, Krankenhaus.**
- [ ] Radio einschalten und Meldungen der Behörden verfolgen.
- [ ] Familie kurz informieren (SMS) und Treffpunkt wiederholen.

2. Stunden bis Tage BEI LÄNGEREM AUSFALL

- [ ] Akku sparen: Energiesparmodus, Helligkeit runter, Standort aus, Apps schließen; Powerbank nutzen.
- [ ] Papierkarte, Offline-Karten und Telefonliste auf Papier benutzen.
- [ ] Zahlung: Bargeld bevorzugen, Geschäfte zahlen oft nur bar. Keine hohen Beträge an Fremde.
- [ ] Nachbarschaft organisieren: Sammelstelle, gemeinsame Infos, Hilfe für Ältere.
- [ ] Verlässliche Quellen: Radio, Aushänge, Lautsprecherwagen, Rathaus. Gerüchte nicht weiterverbreiten.
- [ ] Home Office, Banking und Behördengänge verschieben. Wichtige Dokumente nur in Papierform vorzeigen.

NICHT tun

Ständig das Handy neu starten oder anrufen: Das belastet Netz und Akku.

Gerüchte aus Messengern weiterleiten.

Notruf 112 zum Testen der Verbindung wählen.

Auf Smart-Home-Schlösser oder Apps als einziges Zugangsmittel vertrauen.

Das sollten Sie haben

Basis. Batterie- oder Kurbelradio (UKW und DAB+) · Telefonliste auf Papier, Treffpunkte der Familie · Bargeld in kleinen Scheinen · Papierkarte der Region · Powerbank, geladen

Fortgeschritten. Notfall-Powerstation für Router, Handy, Laptop · Zweite SIM-Karte eines anderen Netzbetreibers · PMR-Funkgeräte für Familie und Nachbarn (Reichweite nur wenige km) · USV (Notstrom) für den Router

Kälte & Schnee

Wenn Frost, Eis und Schneelast den Alltag lahmlegen

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Einen Raum** zum warmen Aufenthaltsraum machen, Türen schließen, in **Schichten** anziehen, Decken und Schlafsäcke nutzen.
2. **Niemals** mit Grill, Gasflamme, Holzkohle oder Stromerzeuger in der Wohnung heizen (Kohlenmonoxid).
3. **Wasserleitungen** vor Frost schützen, Wasser warm halten, bei Frostgefahr Wasser tropfen lassen.
4. Warm essen und trinken, regelmäßig bewegen. Auf **Unterkühlung** achten, besonders bei Älteren und Kindern.
5. Nur bei **Notwendigkeit** fahren. Auto mit Decken, Wasser und Powerbank ausstatten. Bei Gefahr **112**.

1. Vor dem Wintereinbruch BEI WARNUNG ODER PROGNOSE

- [ ] DWD-Warnungen aktivieren (WarnWetter-App, NINA) und Wetterbericht verfolgen.
- [ ] Dachlast prüfen: Bei sehr hoher Schneelast kann Räumen nötig sein. Nur mit Sicherung und Fachleuten, nicht auf glatte Dächer steigen.
- [ ] Außenwasserhähne abstellen, Leitungen in unbeheizten Räumen dämmen, Heizung nicht auf null stellen.
- [ ] Vorräte, Decken, Thermounterwäsche, Powerbank und Radio bereithalten. Brennholz für Kaminofen prüfen, falls vorhanden.
- [ ] Streugut und Schneeschaufel bereitlegen, Wege zum Haus sichern. Auto winterfest machen (Reifen, Frostschutz, Tank halb voll).

2. Heizung oder Strom fällt aus WÄHREND DER KÄLTE

- [ ] **Einen Raum wählen (nach Möglichkeit mit Außenwandfenster nach innen). Türen schließen, Fensterritzen abdichten, Teppiche oder Decken auf den Boden legen.**
- [ ] **In Schichten anziehen (Funktionsunterwäsche, Wolle, Mütze, Handschuhe, Schlafsack), viele Decken. Kinder und Ältere nah beieinander.**
- [ ] **Nicht mit Grill, Gaskocher, Holzkohle, Heizpilz oder Stromerzeuger in der Wohnung heizen: Erstickungs- und Brandgefahr. Gas- und Kaminöfen nur mit Sicherheitseinrichtungen und Abzug.**
- [ ] Warm essen und trinken (Suppe, Tee, Haferbrei), Zucker und Fett für die Wärme, regelmäßig bewegen.
- [ ] Wasserleitungen schützen: Warmwasser nicht ganz abstellen, Hähne leicht tröpfeln lassen, Rohre in unbeheizten Räumen mit Decken umwickeln.
- [ ] Regelmäßig lüften (kurz und kräftig), besonders wenn Kerzen oder Kocher benutzt werden.
- [ ] Auf Nachbarn achten: Alte und Kranke können sich nicht selbst erwärmen. Notfalls in eine Anlaufstelle oder zu Verwandten ziehen.

3. Unterkühlung und Erfrierung BEI ANZEICHEN

- [ ] **Unterkühlung:** Zittern, kalte Haut, Verwirrtheit, Müdigkeit, undeutliches Sprechen. In den Windschatten, nasse Kleidung ausziehen, mit Decken einwickeln, warme gezuckerte Getränke (kein Alkohol). Bei Bewusstseinstrübung: **112**.
- [ ] **Erfrierung:** Haut weiß, wachsartig, gefühllos. Nicht reiben, langsam in lauwarmem Wasser erwärmen, steril abdecken, ärztlich versorgen lassen.
- [ ] Ältere Menschen und Kinder sind besonders gefährdet. Frühzeitig ärztlichen Rat suchen (116 117).

4. Unterwegs im Winter BEI SCHNEE UND EIS

- [ ] Fahrten verschieben, wenn Warnungen vorliegen. Vor der Fahrt Strecke und ÖPNV-Meldungen prüfen.
- [ ] Im Auto: Decken, Wasser, Snacks, Powerbank, Warnweste, Schaufel, Streugut, Starthilfekabel, Taschenlampe.
- [ ] **Bei Stau oder Festsitzen im Schnee: Im Auto bleiben, Auspuff freihalten, Motor nur zeitweise laufen lassen (Kohlenmonoxid), Warnblinker, 112 anrufen.**
- [ ] Zu Fuß: festes Schuhwerk, Spikes, Taschenlampe, reflektierende Kleidung.

NICHT tun

Mit Grill, Gasflamme, Holzkohle oder Stromerzeuger in der Wohnung heizen.
Alkohol trinken, um sich zu „wärmen“: Er erweitert die Gefäße und kühlt aus.
Rohre mit offener Flamme auftauen.
Auf vereiste Gewässer gehen.
Bei Eisregen unnötig Auto fahren.
Bei Schneelast auf das Dach klettern ohne Sicherung.

Das sollten Sie haben

Basis. Decken und Schlafsäcke für jede Person · Thermounterwäsche, Wollsocken, Mütze, Handschuhe · Heißgetränk-Vorrat und Thermoskanne · Powerbank und Radio · Streugut und Schneeschaufel

Fortgeschritten. Rettungsdecken und Isomatten · Kaminofen oder geprüfte Zusatzheizung mit Brennstoffvorrat · CO-Melder · Winterausrüstung fürs Auto: Starthilfegerät, Eiskratzer · Powerstation für Lampe, Handy, kleine Heizdecke

Pandemie

Wenn Infektionen das öffentliche Leben bremsen

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Amtliche Informationen** nutzen: RKI, Gesundheitsamt, infektionsschutz.de. Nicht aus sozialen Medien.
2. **Hygiene:** Hände mit Seife 20 bis 30 Sekunden waschen, in die Armbeuge niesen, Räume regelmäßig lüften.
3. **Bei Symptomen zu Hause bleiben**, andere schützen, Arzt **telefonisch** kontaktieren (116 117).
4. **Vorrat prüfen:** Hausapotheke, Fieberthermometer, Schmerz- und Fiebermittel, Elektrolyte, Essen für 14 Tage.
5. **Warnzeichen kennen:** Atemnot, anhaltendes hohes Fieber, Verwirrtheit: **112**.

1. Vorbereitung VOR EINER WELLE

- [ ] Impfstatus prüfen (STIKO-Empfehlungen), Impfpass griffbereit.
- [ ] Hausapotheke ergänzen: Fieberthermometer, Schmerz- und Fiebermittel, Elektrolytlösung, Verbandmaterial, Desinfektionsmittel.
- [ ] Vorrat für 14 Tage anlegen (siehe Notvorrat), inklusive Hygieneartikel und Tiernahrung.
- [ ] Persönlichen Plan aufstellen: Wer betreut Kinder, wer kauft ein, wer pflegt Angehörige?

2. Während der Welle BEI AUSBREITUNG

- [ ] **Auf Empfehlungen von RKI, Gesundheitsamt und Landesregierung achten. Auflagen gelten verbindlich.**
- [ ] Hygieneregeln einhalten, Räume lüften, Kontakte reduzieren, bei Bedarf FFP2-Maske in Innenräumen.
- [ ] **Bei Symptomen: zu Hause bleiben, Arzt telefonisch kontaktieren. Bei Atemnot, Brustschmerz, Bewusstseinsstörung sofort 112.**
- [ ] Kranke in einem Zimmer isolieren, eigene Toilette und eigenes Geschirr, Lüften, Hände waschen, FFP2-Maske tragen.
- [ ] Viel trinken, Ruhe, Fieber senken nach ärztlichem Rat. Besonders Risikopersonen (Ältere, Vorerkrankte) im Blick behalten.
- [ ] Einkäufe planen: Lieferdienste nutzen, Nachbarschaftshilfe organisieren.

3. Nach der Welle NACH ENTSPANNUNG DER LAGE

- [ ] Vorräte und Hausapotheke auffüllen, abgelaufene Medikamente zur Apotheke bringen.
- [ ] Erfahrungen auswerten: Was fehlte, wo gab es Engpässe?
- [ ] Impfungen nachholen.

NICHT tun

Panikkäufe: Sie leeren Regale für andere und bringen Ihnen nichts.

Antibiotika auf eigene Faust einnehmen (wirken nicht gegen Viren).

Unbelegte Heilmittel aus dem Internet nutzen.

Mit Symptomen zur Arbeit gehen oder Besuche empfangen.

Nicht überprüfte Nachrichten weiterleiten.

Das sollten Sie haben

Basis. Fieberthermometer, Schmerz- und Fiebermittel · Desinfektionsmittel und Seife · FFP2-Masken · Elektrolytlösung · Notvorrat für 14 Tage

Fortgeschritten. Pulsoximeter (nach ärztlichem Rat) · Einmalhandschuhe, Schutzbrille · Vorrat Dauermedikamente für 4 Wochen (Rücksprache mit Arzt)

Kerntechnischer Unfall

Wenn radioaktive Stoffe freigesetzt werden

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Ins Haus gehen**, Fenster und Türen schließen, Lüftung und Klimaanlage ausschalten.
2. **Radio, NINA und Behördenmeldungen** verfolgen. Anweisungen befolgen.
3. **Jodtabletten nur auf Anweisung der Behörden** einnehmen, nicht auf Verdacht.
4. Im Freien gewesen: **Schuhe und Oberbekleidung ausziehen**, duschen, Haare waschen.
5. Kinder, Haustiere und Lebensmittel nicht im Freien lassen. Kein Trinken aus offenen Behältern im Freien.

1. Vorbereitung SCHON JETZT

- [ ] Warn-App NINA und Radio bereithalten. Wissen, welche Kernanlagen in der Region liegen (BfS-Informationen).
- [ ] Notvorrat für 10 Tage (Wasser, Lebensmittel, Medikamente) anlegen: Man kann tagelang im Haus bleiben.
- [ ] Jodtabletten: Nur auf Anordnung. Fragen Sie bei Ihrer Kommune nach der Verteilung (in Deutschland gibt es Vorräte für Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende, in Zentralzonen auch für Erwachsene).

2. Während der Freisetzung BEI WARNUNG

- [ ] **In ein Gebäude gehen, möglichst in einen Raum in der Mitte des Hauses oder im Keller. Fenster und Türen schließen, Lüftung aus.**
- [ ] **Radio und NINA einschalten. Amtliche Hinweise und Anweisungen der Behörden befolgen. Nicht eigenmächtig fahren oder flüchten, wenn nicht angeordnet.**
- [ ] Haustiere im Haus lassen, Lebensmittel und Wasser abdecken.
- [ ] **Jodtabletten nur nach behördlicher Anordnung, mit der angegebenen Dosierung. Sie schützen nur vor radioaktivem Jod und nur die Schilddrüse, nicht vor Strahlung insgesamt.**
- [ ] Wer im Freien war: Kleidung ablegen, in Plastiksack verpacken, gründlich duschen.

3. Nach der Lage NACH ENTWARNUNG

- [ ] Erst nach Freigabe wieder lüften und ins Freie gehen.
- [ ] Lebensmittel und Trinkwasser nach Hinweisen der Behörden verwenden. Pilze, Wildfleisch und Gemüse aus belasteten Gebieten beachten.
- [ ] Psychische Belastung ernst nehmen: Gespräch suchen, Unterstützung nutzen.

NICHT tun

Jodtabletten auf Verdacht einnehmen oder an andere weitergeben.

Panisch das Gebiet verlassen, ohne dass es angeordnet wurde.

Fenster zum Lüften öffnen.

Ungeprüfte Lebensmittel aus betroffenen Gebieten essen.

Auf Gerüchte aus sozialen Netzwerken hören.

Das sollten Sie haben

Basis. Radio (Batterie/Kurbel) und NINA · Notvorrat für 10 Tage · Wasser für 10 Tage · Kontaktliste und Treffpunkt der Familie

Fortgeschritten. Jodtabletten nur nach Anordnung/Verteilung durch Behörden (Apotheke) · Klebeband und Folie, um Fenster im Notfall abzudichten · Atemschutzmasken FFP3 für Staub

Lieferengpässe

Wenn Supermarktregale leer bleiben

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Ruhig bleiben, nicht hamstern**: Hamsterkäufe verstärken Engpässe und schaden Ihnen und Nachbarn.
2. **Vorrat zu Hause prüfen** und ergänzen, was fehlt (Notvorrat-Liste).
3. **Alternativen** einplanen: andere Marken, Läden (Discounter, Drogerie, Wochenmarkt, Online).
4. **Medikamente**: Rezepte früh einlösen, Apotheke nach Alternativpräparaten fragen.
5. Nachbarschaft: **teilen statt horten**, besonders Ältere und Familien.

1. Beobachten und planen WENN REGALE SCHMAL WERDEN

- [ ] Vorrat prüfen: Haltbarkeit (MHD), Menge für 10 Tage, Wasser, Hygiene, Haustiere.
- [ ] Einkaufsplan: lieber zweimal pro Woche kleinere Mengen als einmal alles. Lagerware ersetzen.
- [ ] Auf Alternativen ausweichen: statt Sonnenblumenöl Rapsöl, statt Weizenmehl Dinkelmehl, statt Marke X Eigenmarke.
- [ ] Medikamente: Rezept einlösen, Apotheke fragen, nicht auf Vorrat über den Bedarf hinaus.

2. Bei anhaltendem Engpass WOCHEN

- [ ] **Vom Vorrat leben und ihn gleichmäßig verbrauchen, dabei Frisches zuerst. Danach Haltbares.**
- [ ] Mahlzeiten planen: Reis, Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Konserven, tiefgekühltes Gemüse, Eier.
- [ ] Treibstoff: Fahrten bündeln, ÖPNV, Fahrrad. Kraftstoff nicht in Behältern horten (Brandgefahr, gesetzliche Mengengrenzen).
- [ ] Wasser, Hygiene und Medikamente zuerst sichern.
- [ ] Nachbarschaft: Einkaufsgemeinschaft, Tauschbörse, Hilfe für Alleinlebende.

NICHT tun

Hamsterkäufe, Regale leerräumen.

Benzin in Kanistern in Wohnung oder Keller lagern.

Medikamente über den Bedarf hinaus horten oder Antibiotika ohne Rezept besorgen.

Auf Gerüchte über „Verbote“ oder „Rationierungen“ aus sozialen Medien reagieren.

Lebensmittel verschwenden.

Das sollten Sie haben

Basis. Vorrat für 10 Tage (BBK) als Ziel · Lagerfähige Grundnahrung: Reis, Nudeln, Haferflocken, Linsen · Speiseöl, Salz, Zucker, Instant-Brühe · Haustierfutter für 2 Wochen · Hygieneartikel für 2 Wochen: Seife, Zahnpasta, Toilettenpapier, Windeln

Fortgeschritten. Vakuumbeutel und luftdichte Behälter · Vorrat für 4 Wochen aufbauen, rotieren · Getreidemühle und Vorrat an Vollkorn · Küchengarten oder Balkonbepflanzung (Kräuter, Salat)

Sturm & Unwetter

Orkan, Gewitter, Hagel und Tornado

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Gebäude aufsuchen** und Fenster, Türen, Rollläden schließen. Von Fenstern, Glasflächen und Dachfenstern fernbleiben.
2. **Im Freien:** Wald, einzelne Bäume, Wasser, Gerüste, Masten meiden. Nicht unter Bäumen Schutz suchen, **nicht liegen**, in die Hocke gehen bei Blitzgefahr, Füße zusammen.
3. **Im Auto** bleiben, wenn Sie nicht in ein Gebäude kommen. Nicht unter Bäumen oder Brücken halten. Bei Tornado: **Auto verlassen** und in Gebäude oder in eine tiefe Mulde.
4. Gegenstände im Freien sichern (Möbel, Mülltonnen, Fahrräder) und **Elektrogeräte vom Netz** nehmen.
5. **112** bei Verletzten und Lebensgefahr. Warnungen über NINA und Radio verfolgen.

1. Vor dem Unwetter BEI WARNUNG

- [ ] **Warnungen aktivieren und verfolgen: DWD WarnWetter, NINA, Radio. Warnstufen: Gelb (Wetterwarnung), Orange (markant), Rot (Unwetter), Dunkelrot (extremes Unwetter).**
- [ ] Gegenstände im Garten, auf Balkon und Terrasse sichern oder hineinholen. Markisen einfahren, Fenster und Türen schließen.
- [ ] Autos in Garagen oder unter Dach, weg von Bäumen und Hängen, parken.
- [ ] Kinder und Haustiere hereinholen. Geplante Aktivitäten im Freien absagen.
- [ ] Handy und Powerbank laden, Lampe und Radio bereitlegen. Elektrogeräte bei Gewitter ausstecken.

2. Während des Unwetters STURM, BLITZ, HAGEL

- [ ] **Im Haus bleiben, Abstand zu Fenstern halten. Den sichersten Raum nutzen: Keller oder innenliegender Raum ohne Fenster (außer bei Hochwasser/Starkregen: dann höher).**
- [ ] **Im Freien bei Blitzgefahr: Schutz im Gebäude oder Auto suchen. Wenn nichts erreichbar: in eine Mulde hocken, Füße eng zusammen, nicht flach hinlegen. Kein Schutz unter einzelnen Bäumen.**
- [ ] Die „30-30-Regel“: Liegt zwischen Blitz und Donner weniger als 30 Sekunden, ist das Gewitter nah. Nach dem letzten Donner noch mindestens 30 Minuten warten.
- [ ] **Bei Hagel Fenster meiden. Autofahrer: anhalten, Rücken zu den Fenstern oder Decke über sich, wenn Scheiben bersten.**
- [ ] Tornado: Sofort unter das Fensterniveau, in Keller oder innenliegenden Raum, Kopf schützen. Autofahrer: Auto verlassen und Schutz im Gebäude suchen.
- [ ] Keine Elektrogeräte benutzen, nicht telefonieren am Festnetz bei Blitz, Handy ist okay.

3. Nach dem Unwetter NACHDEM ES VORÜBER IST

- [ ] **Herabgefallene Äste, umgestürzte Bäume, Hochspannungs- oder Oberleitungen meiden: Leitungen immer als spannungsführend betrachten, Abstand halten, 112 anrufen.**

- [ ] Gebäude von außen auf Schäden prüfen, nicht auf instabile Dächer oder Bäume steigen. Beschädigte Dächer und Fenster provisorisch sichern lassen.
- [ ] Überschwemmte Keller nicht betreten (Stromschlag). Gesundheitsamt bei Trinkwasserfragen.
- [ ] Fotos der Schäden machen und der Versicherung melden. Provisorische Reparaturen dokumentieren.
- [ ] Nachbarn helfen, besonders ältere. Hilfe bei Feuerwehr und THW anfordern, wenn erforderlich.
- [ ] Straßen und Wege erst befahren, wenn sie frei sind. Umgestürzte Bäume nicht allein entfernen.

NICHT tun

Bei Gewitter unter einzelnen Bäumen oder am Waldrand Schutz suchen.

In Seen, Flüssen oder Schwimmbädern bleiben.

Fotos aus dem Fenster oder auf dem Balkon machen, wenn Sturm tobt.

Umgestürzte Bäume, Leitungen oder Masten berühren.

Bei Tornado im Auto bleiben oder im Wohnwagen Schutz suchen.

Sich auf Dächer, Leitern oder Bäume begeben.

Das sollten Sie haben

Basis. Taschenlampe, Radio und geladene Powerbank · Warn-Apps NINA und WarnWetter aktiv · Trinkwasser und Vorrat für 3 Tage · Verbandkasten und Medikamente · Notfallrucksack bereit

Fortgeschritten. Sturm- und Hagelschäden: Elementarschaden- und Gebäudeversicherung prüfen · Notstrom (Powerstation) für Router, Licht, Handy · Wetterfeste Abdeckplane und Klebeband für Notreparaturen · Arbeitshandschuhe, Helm und Schutzbrille für Aufräumen

Chemieunfall

Wenn Gase, Dämpfe oder Chemikalien austreten

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **In ein Gebäude** gehen, **Fenster und Türen schließen**, Lüftung und Klimaanlage ausschalten.
2. **Obere Stockwerke** aufsuchen: Viele Gase sind schwerer als Luft und sammeln sich unten (BBK).
3. **Radio und NINA** einschalten, Durchsagen der Feuerwehr beachten.
4. **112** anrufen bei Verletzten oder Vergiftung. Giftnotruf-Zentrale der Region kontaktieren.
5. Betroffene Kleidung ausziehen, Haut und Haare mit Wasser abspülen. Niemand sollte in den Gefahrenbereich zurückkehren.

1. Im Freien SOFORT

- [ ] **Weg vom Unfallort, quer zur Windrichtung, möglichst auf höher gelegenes Gelände. Nicht in Senken laufen.**
- [ ] **Gebäude betreten, Fenster und Türen schließen. Ist kein Gebäude in Reichweite: Im Auto Lüftung auf Umluft, Fenster zu.**
- [ ] Tücher feucht machen und vor Mund und Nase halten. Keine offenen Flammen, nicht rauchen.

2. Im Gebäude WÄHREND DER GEFAHR

- [ ] **Fenster und Türen schließen, Ritzen mit nassen Tüchern oder Klebeband abdichten, Lüftung und Klimaanlage ausschalten. Möglichst in obere Stockwerke.**
- [ ] Radio und NINA verfolgen, Durchsagen befolgen. Familie informieren.
- [ ] **Sind Gase, Dämpfe oder gefährliche Flüssigkeiten im Gebäude ausgetreten: Gebäude verlassen (BBK).**
- [ ] Bei Reizung der Augen oder Atemwege: Mit Wasser spülen. Bei Atemnot: 112.
- [ ] Haustiere hereinholen, Lebensmittel und Wasser abdecken.

3. Nach der Gefahr NACH ENTWARNUNG

- [ ] Erst bei Entwarnung wieder ins Freie gehen und lüften.
- [ ] Kleidung wechseln, duschen. Gemüse aus dem Garten waschen, bei Zweifeln nicht essen.
- [ ] Gesundheitliche Beschwerden ärztlich abklären lassen.

NICHT tun

Dem Unfallort nähern oder Fotos machen.

Mit dem Auto durch die Giftwolke fahren.

In Keller oder Tiefgarage flüchten: Schwere Gase sammeln sich unten.

Fenster öffnen, um zu lüften.

Verunreinigte Kleidung am Körper behalten.

Das sollten Sie haben

Basis. Radio und NINA · Klebeband und Folie für Fenster · Notvorrat für 3 bis 10 Tage · Giftnotruf-Nummer notieren (Giftinformationszentren)

Fortgeschritten. FFP3-Masken oder Fluchthauben · Schutzbrille und Einmalhandschuhe · Gasmaske nur nach Schulung (ABC-Schutz)

Waldbrand

Trockenheit, Funken, Rauch

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **112** wählen: Ort, Rauch/Feuer, Windrichtung, Personen in Gefahr.
2. **Weg vom Feuer**, quer zur Windrichtung, auf Wegen oder offenen Flächen, nie bergauf in Feuerrichtung.
3. **Rauch meiden**, Mund und Nase mit feuchtem Tuch schützen.
4. **Zuhause:** Fenster und Türen schließen, Lüftung aus, Radio und NINA einschalten, Notfallrucksack bereit.
5. Bei Evakuierungsaufforderung **sofort gehen**.

1. Vorbeugung BEI TROCKENHEIT

- [ ] DWD-Waldbrandgefahrenindex prüfen und Warnungen beachten.
- [ ] Im Wald nicht rauchen, kein offenes Feuer, nicht grillen (in vielen Bundesländern verboten, teils ganzjährig/bis 31. Oktober).
- [ ] Nicht auf trockenem Gras parken (heißer Katalysator), keine Glasflaschen oder Müll liegen lassen.
- [ ] Garten: Trockenes Laub und Gestrüpp entfernen, Abstand zu Gebäuden schaffen, Gartenschlauch und Wasser bereithalten.

2. Bei Waldbrand SOFORT

- [ ] **112 anrufen: genauer Ort, Wegepunkte, Rauch/Feuer, Windrichtung, Gefährdete.**
- [ ] **Quer zur Windrichtung vom Feuer weg, auf breite Wege, Lichtungen, Gewässer, bereits verbrannte Flächen. Nie bergauf fliehen.**
- [ ] Nasses Tuch vor Mund und Nase, flach bleiben, wenn der Rauch dicht ist.
- [ ] Fahrzeuge so abstellen, dass Einsatzkräfte durchkommen. Keine Fotos am Brandort.
- [ ] Anweisungen der Feuerwehr befolgen, Sperrungen akzeptieren.

3. Zuhause bei Rauch und Evakuierung WENN DAS FEUER NÄHERKOMMT

- [ ] Fenster und Türen schließen, Lüftung aus, Radio und NINA einschalten. Haustiere hereinholen.
- [ ] Gartenmöbel, Brennholz, Gasflaschen vom Haus entfernen. Sprinkler/Wasser bereithalten, wenn gefahrlos möglich.
- [ ] **Bei Evakuierungsaufforderung sofort gehen: Notfallrucksack, Medikamente, Dokumente, Haustiere. Strom und Gas abstellen.**

NICHT tun

Im Wald rauchen, grillen oder Feuer machen.

Bergauf vor einem Feuer fliehen.

Glasflaschen oder Zigaretten wegwerfen.

Mit Auto in den Rauch fahren.

Das Haus mit dem Gartenschlauch zu „verteidigen“, wenn Evakuierung angeordnet ist.

Das sollten Sie haben

Basis. Notfallrucksack bereit · FFP2-Masken für Rauch · Radio und NINA · Trinkwasser und Vorrat

Fortgeschritten. Feuerlöscher, Löschdecke im Haus · Gartenschlauch, Wasseranschluss und Pumpe · Rauchmelder in allen Räumen

Krisen- & Verteidigungsfall

Sachlich vorbereiten, ohne Angst zu schüren

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Warnung ernst nehmen** und **Schutz suchen**: Keller, Tiefgarage, U-Bahnhof oder innenliegender Raum ohne Fenster.
2. **Radio und NINA** einschalten, amtliche Anweisungen befolgen. Gerüchten nicht glauben.
3. **Fenster meiden**, bei Explosion geschützt hinlegen, Kopf schützen.
4. **Notvorrat, Medikamente, Dokumente, Bargeld** bereithalten, Familie informieren.
5. **112/110** nur bei akuter Gefahr. Hilfe für Nachbarn organisieren.

1. Heute vorsorgen OHNE PANIK

- [ ] Notvorrat für 10 Tage anlegen (Notvorrat-Liste) und Wasser lagern.
- [ ] Warn-App NINA, Cell Broadcast und Radio einrichten (Warn-Apps & Warntag).
- [ ] Familienplan: Treffpunkte, Kontaktperson, Papierliste, Notfallrucksack (Notgepäck).
- [ ] Orte kennen, die Schutz bieten: Keller, Tiefgarage, U-Bahnhof in der Nähe.
- [ ] Bargeld, Dokumente, Medikamente und Powerbank bereithalten.

2. Bei akuter Bedrohung BEI WARNUNG

- [ ] **Sofort Schutz suchen: Keller, Tiefgarage oder U-Bahn-Station, wenn möglich. Ohne Untergeschoss: innenliegender Raum ohne Fenster.**
- [ ] **Radio und NINA einschalten, Anweisungen der Behörden befolgen. Nicht ins Freie gehen, bis Entwarnung gegeben wird.**
- [ ] Bei Explosionen: Fenster und Glasflächen meiden, Deckung suchen, Kopf schützen (BBK).
- [ ] Familie per SMS informieren, kurz halten. Notruf nur bei Lebensgefahr.
- [ ] Nachbarn und Hilfebedürftige unterstützen. Ruhe bewahren.

3. Nach der Gefahr NACH ENTWARNUNG

- [ ] Gebäude auf Schäden prüfen, nicht in einsturzgefährdete Häuser gehen.
- [ ] Verletzten helfen, 112 rufen. Nicht in Gefahrenbereiche zurückkehren.
- [ ] Informationen von Behörden und Radio beachten, Gerüchte nicht verbreiten.

NICHT tun

Panikreaktionen: Hamsterkäufe, Fahrten ins Blaue, Flucht ohne Anweisung.

Aus dem Fenster schauen oder fotografieren.

Gerüchte oder Falschmeldungen teilen.

Gefährliche Eigenbauten (Schutzbunker) oder illegale Waffen anschaffen.

Das Haus verlassen, bevor Entwarnung gegeben wurde.

Das sollten Sie haben

Basis. Notvorrat für 10 Tage, Wasser 20 Liter pro Person · Batterie- oder Kurbelradio · Warn-App NINA, Cell Broadcast aktiv · Bargeld, Kopien der Dokumente · Notfallrucksack gepackt

Fortgeschritten. Medikamente für 4 Wochen (nach Rücksprache mit Arzt) · Powerstation und Campingkocher · Atemschutz FFP3, Erste-Hilfe-Ausbildung (kostenlose Kurse EHSH)

Sonnensturm

Wenn die Sonne Netze, GPS und Funk stört

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Ruhe bewahren**: Ein Sonnensturm ist keine unmittelbare Gefahr für Menschen am Boden.
2. **Radio** bereithalten, falls Strom oder Mobilfunk gestört werden.
3. **Wichtige Geräte laden** (Handy, Powerbank), Bargeld und Papierkarte bereit.
4. **Elektronik nicht voreilig abschalten**, außer bei offizieller Empfehlung.
5. Vorsorge wie bei Stromausfall.

1. Bei Warnung STUNDEN BIS TAGE VORHER

- [ ] Geräte laden, Powerbank und Radio prüfen, Wasser und Vorrat kontrollieren.
- [ ] Wichtige Daten sichern (Backup), Bargeld und Papierkarte bereitlegen.
- [ ] Auf offizielle Informationen achten (Netzbetreiber, BBK, DWD, Weltraumwetter).

2. Während des Sturms STUNDEN BIS TAGE

- [ ] GPS kann ungenau sein: Papierkarte nutzen.
- [ ] Kurzwellenfunk und Satellitenkommunikation können gestört sein. Mobilfunk meist weniger betroffen.
- [ ] **Bei Stromausfall: Ratgeber Stromausfall befolgen (Lampe, Radio, Kühlschrank geschlossen, Wasser).**

3. Danach NACH DEM EREIGNIS

- [ ] Geräte nacheinander wieder einschalten, Ausfälle melden.
- [ ] Vorräte auffüllen und Erfahrungen auswerten.

NICHT tun

Panik wegen Sonnensturm-Gerüchten im Internet.
Alle Elektronik „vorsorglich“ in Alufolie wickeln oder zerstören.
Sich auf GPS als einzige Navigation verlassen.

Das sollten Sie haben

Basis. Radio, Batterien, Powerbank · Papierkarte und Kompass · Bargeld, Notvorrat, Wasser

Fortgeschritten. Faradayscher Beutel für Ersatz-Elektronik (Nutzen begrenzt) · Kurzwellenempfänger (zum Hören) · Powerstation mit Solarpanel