

SafeFamily24

Vorsorge für zu Hause, einfach erklärt

Kostenloser Guide

Familienvorsorge-Guide

Gut vorbereitet für die ersten 72 Stunden und darüber hinaus

So gehen Sie vor

1. Kapitel 3 lesen: warum 72 Stunden ein guter Start sind und zehn Tage das Ziel.
2. Mit der Checkliste in Kapitel 13 prüfen, was schon da ist.
3. Den Vorsorge-Check auf safefamily24.de machen: Er rechnet die Mengen für Ihren Haushalt aus.

Inhalt

1 Warum Vorsorge heute wichtig ist
2 Die häufigsten Krisensituationen im Alltag
3 Die 72-Stunden-Regel
4 Wasservorsorge für die ganze Familie
5 Notfallvorrat: Essen für die ganze Familie
6 Licht und Energie: unabhängig bleiben
7 Kommunikation im Notfall planen
8 Kinder auf Notfallsituationen vorbereiten
9 Haustiere in der Notfallplanung
10 Wichtige Dokumente sichern
11 Der Familiennotfallrucksack
12 Der Familiennotfallplan
13 Familienvorsorgecheckliste
14 Ruhig bleiben: Tipps für Stresssituationen
15 Warum wenig Vorbereitung viel bewirkt
16 So geht es weiter

1 Warum Vorsorge heute wichtig ist

In den letzten Jahren häufen sich Extremwetterereignisse in Deutschland spürbar: Stürme, Hochwasser, langanhaltende Hitzewellen und unvorhergesehene Wintereinbrüche sind keine Seltenheit mehr. Gleichzeitig zeigen globale Entwicklungen von Energiekrisen bis hin zu Lieferkettenunterbrechungen, dass eine gewisse Grundvorbereitung im Alltag zunehmend an Bedeutung gewinnt. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) empfiehlt deutschen Haushalten, einen Vorrat für möglichst zehn Tage anzulegen. Ein Vorrat für drei Tage ist ein guter erster Schritt.

Doch Vorsorge bedeutet nicht, Angst zu schüren oder sich in übertriebene Szenarien hineinzusteigern. Es geht vielmehr um Verantwortung: für sich selbst, für die eigene Familie und für die Gemeinschaft. Wer vorbereitet ist, bleibt in Stresssituationen handlungsfähig, behält den Überblick und kann anderen helfen, anstatt selbst auf Hilfe angewiesen zu sein. Vorsorge ist ein Akt der Fürsorge.

Dieser Guide richtet sich an Familien mit Kindern und Haustieren, die einen klaren, praktischen und ruhigen Einstieg in das Thema Notfallvorsorge suchen. Keine militärische Ausrüstungsliste, kein Katastrophenszenario, sondern ein alltagstauglicher Plan: Wasser, Essen, Licht, Kontakte und Papiere, jeweils mit Mengen und einer Checkliste.

- Vorsorge ist kein Zeichen von Angst, sondern von Verantwortungsbewusstsein. Wer vorbereitet ist, schützt nicht nur sich selbst, sondern entlastet auch Hilfsdienste und Behörden in echten Notlagen.

2 Die häufigsten Krisensituationen im Alltag

Krisen müssen nicht dramatisch sein, um den Alltag einer Familie erheblich zu stören. Die folgenden Szenarien sind in Deutschland nicht nur möglich, sondern kommen regelmäßig vor, und genau dafür lohnt sich eine gezielte Vorbereitung.

Stromausfall

Ob durch Sturm, technische Störung oder Überlastung des Netzes: Ein mehrstündiger oder mehrtägiger Stromausfall trifft Familien unvorbereitet hart. Heizung, Kühlschrank, Beleuchtung, Kommunikation und Ladegeräte fallen gleichzeitig aus.

Unwetter und Extremwetter

Stürme, Starkregen, Überschwemmungen oder Schneechaos können Straßen unpassierbar machen, Versorgungsinfrastruktur beschädigen und Familien für Stunden oder Tage in ihrer Wohnung halten.

Versorgungsunterbrechung

Lieferkettenstörungen, lokale Krisen oder plötzliche Nachfragespitzen können dazu führen, dass bestimmte Produkte kurzfristig nicht verfügbar sind. Wer einen kleinen Vorrat zuhause hat, bleibt gelassen.

Heizungsausfall im Winter

Ein Defekt an der Heizungsanlage, ein Gaslieferstopp oder ein technischer Fehler: Gerade im Winter kann der Ausfall der Heizung für Familien mit Kleinkindern oder älteren Angehörigen rasch kritisch werden.

3 Die 72-Stunden-Regel

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) empfiehlt, einen Vorrat an Lebensmitteln und Getränken für möglichst zehn Tage anzulegen. Wer neu anfängt, beginnt am besten mit drei Tagen, also 72 Stunden. Der Grund: In den ersten Stunden und Tagen nach einem größeren Ereignis sind Behörden und Hilfsdienste damit beschäftigt, die dringendsten Notfälle zu bewältigen.

Haushalte, die sich selbst helfen können, entlasten das System enorm.

Drei Tage klingen zunächst viel, doch der Aufwand ist überschaubar. Es geht nicht darum, einen Bunker zu bauen oder Vorräte im Wert von Tausenden Euro anzuhäufen. Es geht darum, im Alltag vorausschauend einzukaufen, wichtige Informationen griffbereit zu haben und ein paar grundlegende Hilfsmittel bereitzustellen. Die meisten Familien erreichen einen Vorrat für drei Tage mit einem Wochenendeinkauf und etwas Organisation. Danach lässt er sich Schritt für Schritt auf zehn Tage erweitern.

Stunde 0 bis 12
Behörden reagieren auf die Lage. Ihr Haushalt versorgt sich selbst mit Wasser, Essen und Licht.

Stunde 12 bis 48
Erste Hilfsstrukturen werden aufgebaut. Sie bleiben ruhig und handlungsfähig zuhause.

Stunde 48 bis 72 und länger
Wie lange eine Lage dauert, lässt sich nicht vorhersagen. Deshalb rät das BBK, den Vorrat nach und nach auf möglichst zehn Tage zu erweitern.

- Wichtig: Drei Tage sind ein guter Start, aber nicht das Ziel. Das BBK empfiehlt einen Vorrat für möglichst zehn Tage. Das gilt besonders für Familien mit kleinen Kindern, Haustieren oder Personen mit Erkrankungen.

4 Wasservorsorge für die ganze Familie

Wasser ist die wichtigste Ressource in jeder Notlage. Ohne sauberes Trinkwasser ist ein Überleben nach wenigen Tagen gefährdet, und schon ein einfacher Rohrbruch oder eine Kontamination des Leitungsnetzes kann die Versorgung unterbrechen. Das BBK rät zu 2 Litern Wasser pro Person und Tag: 1,5 Liter zum Trinken und 0,5 Liter zum Kochen. Wasser für die Hygiene, etwa zum Waschen, kommt zusätzlich hinzu und sollte getrennt davon geplant werden.

Trink- und Kochwasser: 3 Tage als Start, 10 Tage als Ziel

Haushalt	Pro Tag · 3 Tage · 10 Tage
1 Person	2 Liter · 6 Liter · 20 Liter
2 Personen	4 Liter · 12 Liter · 40 Liter
Familie mit 2 Kindern	8 Liter · 24 Liter · 80 Liter
Plus Hund (20 kg)	etwa 1 bis 1,2 Liter · 3 bis 3,6 Liter · 10 bis 12 Liter

Die einfachste Lösung ist das Bevorraten von handelsüblichen 1,5-Liter- oder 5-Liter-PET-Flaschen. Diese sind günstig, platzsparend stapelbar und haben eine lange Haltbarkeit. Lagern Sie Wasser kühl, dunkel und getrennt von chemischen Produkten.

Denken Sie auch an Wasserfilter oder Wasseraufbereitungstabletten als Ergänzung, besonders wenn Sie unsicher sind, ob Leitungswasser in einer Notsituation noch sicher trinkbar ist. Campingwasserfilter entfernen Bakterien und Parasiten, die meisten aber keine Viren und keine Chemikalien. Sie sind eine Notlösung. Gelagertes Trinkwasser ist immer die bessere Wahl.

- Tipp: Stilles Wasser hält in versiegelten Originalflaschen oft 2 Jahre. Befüllte eigene Behälter sollten alle 6 bis 12 Monate ausgetauscht werden, um die Wasserqualität zu erhalten.

5 Notfallvorrat: Essen für die ganze Familie

Ein gut durchdachter Lebensmittelvorrat muss weder teuer noch aufwendig sein. Das Prinzip ist einfach: Kaufen Sie Produkte, die Ihre Familie ohnehin gerne isst und die lange haltbar sind, und ergänzen Sie Ihren Einkauf regelmäßig nach dem sogenannten 'Rotationsprinzip': Ältere Vorräte werden zuerst verbraucht, neue werden nachgekauft.

Kohlenhydratquellen

- [ ] Nudeln, Reis, Couscous, Grieß
- [ ] Haferflocken, Müsli
- [ ] Knäckebrot, Zwieback, Kekse

Proteinquellen

- [ ] Konserven: Bohnen, Linsen, Kichererbsen
- [ ] Thunfisch, Sardinen, Lachskonserven
- [ ] Nüsse, Erdnussbutter, Mandeln

Für Kinder geeignet

- [ ] Babybrei und Fertigbreie (nach Bedarf)
- [ ] Müslibarren, Obstmus in Tuben
- [ ] Lieblingssnacks für Stresssituationen

Flüssiges und Sonstiges

- [ ] Kokosmilch, Tomatenmark (Dosen)

- [ ] Brühe, Fertigsaucen, Suppen
- [ ] Salz, Zucker, Essig, Öl

Achten Sie darauf, dass Sie zunächst für drei Tage und später für möglichst zehn Tage vollständige Mahlzeiten zusammenstellen können, auch ohne Strom. Viele Hülsenfrüchte und Konserven sind direkt essbar oder lassen sich auf einem Campingkocher oder Gasherd zubereiten. Ein kleiner Campingkocher mit einer Reservegaskartusche ist eine sinnvolle Ergänzung. Wichtig: Benutzen Sie Gaskocher nur im Freien, zum Beispiel auf Balkon oder Terrasse. In Innenräumen besteht Lebensgefahr durch Kohlenmonoxid.

Notizen

6 Licht und Energie: unabhängig bleiben

Ein Stromausfall bedeutet nicht nur Dunkelheit. Er betrifft Heizung, Kommunikation, Kühlung und Sicherheit gleichzeitig. Mit der richtigen Ausrüstung bleiben Sie und Ihre Familie handlungsfähig und ruhig, selbst wenn das Netz für Stunden oder Tage ausfällt.

Taschenlampen

Mindestens eine robuste LED-Taschenlampe pro Person, idealerweise mit aufladbarem Akku und Ersatzbatterien. Stirnlampen sind besonders praktisch, da sie die Hände freilassen. Ideal für Kinder und beim Kochen.

Powerbanks

Eine Powerbank mit 20.000 mAh reicht je nach Gerät für etwa 3 bis 5 Handyladungen. Halten Sie sie immer aufgeladen und testen Sie sie regelmäßig.

Kerzen

Klassische Teelichter und Stumpenkerzen sind günstig und lange haltbar. Niemals unbeaufsichtigt brennen lassen, besonders mit Kindern und Haustieren im Haushalt. Laternen mit Glasscheiben sind sicherer.

Kurbelradio

Ein batteriebetriebenes oder kurbelbetriebenes Radio empfängt Notfallmeldungen und offizielle Informationen, selbst wenn kein Strom vorhanden ist. Für viele Familien unverzichtbar in echten Krisenlagen.

- Empfehlung: Laden Sie alle Powerbanks, Taschenlampen und Akkugeräte mindestens einmal monatlich vollständig auf, und überprüfen Sie den Ladestand Ihrer Notfallgeräte bei jedem Saisonwechsel.

7 Kommunikation im Notfall planen

In einer Krisensituation funktioniert die digitale Kommunikation oft eingeschränkt oder gar nicht: Mobilfunknetze sind überlastet, das Internet ist ausgefallen, und der Smartphoneakku ist leer. Wer seine Kommunikation vorab geplant hat, bewahrt sich und seiner Familie unnötige Panik und Verwirrung.

Digitale Vorsorge

- [ ] Wichtige Kontakte auf Papier ausdrucken
- [ ] Notfallnummern im Sperrbildschirm hinterlegen
- [ ] Powerbank immer vollgeladen bereithalten
- [ ] SMS statt Anruf: weniger Netzbelastung
- [ ] Offline-Karten auf dem Smartphone speichern

Analoge Vorsorge

- [ ] Familiennotfallkarte laminiert aufbewahren
- [ ] Wissen: Das Festnetz über den Router fällt ohne Strom aus
- [ ] Treffpunkte mit der Familie vereinbaren
- [ ] Nachbarschaftsnetz aufbauen, Kontakte tauschen
- [ ] Adressbuch physisch auf Papier führen

Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie eine Notfallkontaktliste auf Papier: Ärzte, Apotheke, nahe Verwandte, Nachbarn, Notrufnummern (110, 112, 116117) und der Kontakt einer Vertrauensperson außerhalb Ihrer Stadt. Diese Liste gehört in den Notfallrucksack und an einen festen Platz zuhause, am besten an den Kühlschrank oder in einen Schrank, den alle Familienmitglieder kennen.

8 Kinder auf Notfallsituationen vorbereiten

Kinder spüren Anspannung und Unsicherheit sehr genau und reagieren darauf oft mit Angst oder Rückzug. Der Schlüssel liegt darin, das Thema Vorsorge altersgerecht, ruhig und als selbstverständlichen Teil des Familienalltags zu behandeln. Kinder, die wissen, was in einer Notsituation zu tun ist, fühlen sich sicherer und handlungsfähiger.

Sprechen Sie offen, aber kindgerecht: 'Manchmal gibt es keinen Strom für ein paar Stunden. Dann machen wir Kerzenlicht und spielen Brettspiele.' Solche Formulierungen nehmen dem Thema die Bedrohlichkeit und verankern Vorsorge als etwas Positives und Gemeinsames. Kinder ab etwa 6 Jahren können bereits aktiv in die Vorbereitung einbezogen werden, sie dürfen zum Beispiel ihre eigene kleine Notfalltasche packen.

1. Die Situation ruhig und altersgerecht erklären

Verwenden Sie einfache Worte: 'Manchmal passieren unerwartete Dinge, und wir bereiten uns darauf vor, damit wir sicher und zusammen bleiben.' Vermeiden Sie Ausdrücke wie 'Katastrophe' oder 'gefährlich'.

2. Kindern zeigen, wo die Notfallsachen sind

Taschenlampe, Wasservorrat, Notfallrucksack: Wenn Kinder wissen, wo sich diese Dinge befinden und wie sie funktionieren, fühlen sie sich handlungsfähig statt hilflos.

3. Regelmäßig und spielerisch üben

Simulieren Sie ab und zu einen kurzen 'Stromausfallabend' ohne Bildschirme. Spiele bei Kerzenlicht, Lesen mit der Taschenlampe oder ein gemeinsames Kochen auf dem Campingkocher im Garten machen Vorsorge erlebbar und spaßig.

4. Kindern eine eigene Aufgabe geben

Kinder, die eine konkrete Verantwortung haben, zum Beispiel die Taschenlampe oder den Familienrucksack zu hüten, fühlen sich wichtig und sicher. Das stärkt Selbstvertrauen und Resilienz.

9 Haustiere in der Notfallplanung

Haustiere sind vollwertige Familienmitglieder. Ihre Bedürfnisse müssen in jeder Notfallplanung berücksichtigt werden. Hunde, Katzen, Kleintiere und andere Haustiere können unter Stress, Lärm und Umgebungsveränderungen stark leiden. Wer vorausschauend plant, schützt auch seine tierischen Begleiter sicher und zuverlässig.

Wasser

Als Faustregel braucht ein Hund etwa 50 bis 60 ml Wasser je Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Ein 20-kg-Hund braucht also etwa 1 bis 1,2 Liter. Eine Katze braucht etwa 0,2 bis 0,3 Liter pro Tag. Das ist ein Richtwert, bei Hitze brauchen Tiere mehr.

Futter

Futter für mindestens 10 Tage, als Nass- oder Trockenfutter, das Ihr Tier kennt. Wenn Ihr Tier spezielle Diätnahrung benötigt, bevorraten Sie entsprechend mehr.

Medikamente

Regelmäßig benötigte Tiermedikamente sollten immer in ausreichender Menge vorrätig sein. Sprechen Sie mit Ihrem Tierarzt über Notfallverschreibungen.

Transport

Eine stabile Transportbox oder ein Sicherheitsgeschirr für das Auto ermöglichen eine sichere Evakuierung. Üben Sie das Einsteigen mit dem Tier vorab.

Dokumente

Impfpass, Chipnummer und Tierarztkontakt in einer wasserdichten Hülle im Notfallrucksack aufbewahren. Ein aktuelles Foto des Tieres ist ebenfalls hilfreich.

- Wichtig: Viele Notunterkünfte nehmen keine Haustiere auf. Informieren Sie sich vorab über haustierfreundliche Unterkünfte oder Freunde/Verwandte in Ihrer Region, bei denen Ihr Tier notfalls untergebracht werden kann.

10 Wichtige Dokumente sichern

Im Ernstfall, sei es ein Brand, eine Überschwemmung oder eine notwendige Evakuierung, können fehlende oder beschädigte Dokumente zu ernsthaften Problemen führen. Wer seine wichtigsten Unterlagen gesichert und griffbereit hat, spart in einer Stresssituation enorm viel Zeit und Nerven. Originaldokumente sollten in einer wasserdichten und feuerfesten Box aufbewahrt werden; zusätzlich empfiehlt sich eine verschlüsselte digitale Sicherungskopie auf einem USB-Stick oder in einem sicheren Clouddienst.

Persönliche Dokumente

- [ ] Reisepässe und Personalausweise
- [ ] Geburtsurkunden aller Familienmitglieder
- [ ] Heiratsurkunde / Familienstammbuch
- [ ] Krankenversicherungskarten und -nachweise
- [ ] Impfpässe (Mensch und Tier)
- [ ] Führerscheine

Finanzielle und rechtliche Dokumente

- [ ] Mietvertrag oder Grundbuchauszug
- [ ] Versicherungspolicen (Hausrat, Haftpflicht, KFZ)
- [ ] Bankkontoinformationen (anonymisiert)
- [ ] Testament und Vollmachten

- [ ] Steuerbescheide der letzten 2 Jahre
- [ ] Notfallkontaktliste

- Tipp: Fotografieren Sie alle wichtigen Dokumente mit dem Smartphone und speichern Sie sie in einer verschlüsselten App oder einem passwortgeschützten Cloudordner. So haben Sie im Notfall auch mobilen Zugriff, wenn die Originale unzugänglich sind.

Notizen

11 Der Familiennotfallrucksack

Der Notfallrucksack ist ein vorbereiteter Rucksack, der alle wesentlichen Dinge enthält, die Sie und Ihre Familie brauchen würden, wenn Sie kurzfristig Ihre Wohnung verlassen müssten. Er ist kein Zeichen von Paranoia, sondern ein praktisches Sicherheitsnetz, so wie ein Verbandskasten oder ein Feuerlöscher.

Der Rucksack sollte an einem festen, allen Familienmitgliedern bekannten Ort stehen, idealerweise in der Nähe des Ausgangs. Er sollte leicht genug sein, um von jedem Erwachsenen schnell mitgenommen werden zu können. Bei Familien mit mehreren Kindern empfiehlt sich ein Rucksack pro Erwachsenem plus ein kleiner Kinderrucksack mit persönlichen Gegenständen und Lieblingssnacks.

Wann brauche ich ihn?

Bei Evakuierungen durch Überflutung, Feuer oder andere Katastrophen, aber auch bei kurzfristigen Notreisen zu Verwandten oder bei plötzlichen Krankenhausaufenthalten.

Wie schwer darf er sein?

Nicht mehr als 10 bis 15 % des eigenen Körpergewichts. Für Erwachsene also ca. 7 bis 12 kg. Packen Sie kompakt und wählen Sie leichte, multifunktionale Ausrüstung.

Wann aktualisieren?

Überprüfen Sie den Rucksack alle 6 Monate: Ablaufdaten von Lebensmitteln, Medikamenten und Batterien kontrollieren, Dokumente aktualisieren, Kleidung an Kindergrößen anpassen.

Inhalt des Notfallrucksacks

Taschenlampe und Ersatzbatterien

LED-Taschenlampe oder Stirnlampe, mindestens 1 Satz Ersatzbatterien. Idealerweise zusätzlich ein kleines Teelicht mit Feuerzeug.

Erste-Hilfe-Set

Verbandkasten nach DIN 13164 oder DIN 13157 oder ein erweitertes Familienset mit Pflastern, Verbandsmull, Desinfektionsmittel, Fieberthermometer und persönlichen Medikamenten.

Wasserfilter

Ein kompakter Outdoor-Wasserfilter (zum Beispiel ein Filterstrohhalm) entfernt Bakterien und Parasiten aus Leitungs-, Regen- oder Flusswasser. Die meisten Filter halten aber keine Viren und keine Chemikalien zurück. Gelagertes Trinkwasser hat deshalb immer Vorrang.

Powerbank (20.000 mAh+)

Eine Powerbank mit 20.000 mAh reicht je nach Gerät für etwa 3 bis 5 Handyladungen. Ein kleines Solarmodul kann als Reserve dienen, lädt aber langsam.

Notfallverpflegung

Kalorienreiche, langlebige Riegel, Nüsse, Cracker oder spezielle Notfallrationen für mindestens 3 Tage pro Person. Für Kinder: vertraute Lieblingssnacks.

Rettungsdecke und warme Kleidung

Mindestens eine Rettungsdecke (Goldfolie) pro Person, plus Wechselkleidung, Socken und eine leichte Regenjacke je Familienmitglied.

- **Dokumentenmappe**

  Kopien aller wichtigen Dokumente in einer wasserdichten Hülle: Ausweise, Versicherungen, Notfallkontakte, Medikamentenlisten und tierärztliche Unterlagen.

Notizen

12 Der Familiennotfallplan

Ein guter Notfallplan ist mehr als eine Liste. Er ist eine gemeinsam getroffene Vereinbarung, wie Ihre Familie im Ernstfall vorgeht. Das Gespräch darüber, wer was tut, wo man sich trifft und wen man zuerst anruft, schafft Sicherheit und stärkt den Zusammenhalt. Sprechen Sie diesen Plan gemeinsam durch und hängen Sie ihn sichtbar in der Wohnung auf.

1. Treffpunkte vereinbaren

Legen Sie zwei Treffpunkte fest: einen direkt vor dem Haus (zum Beispiel Briefkasten oder Gartenpforte) und einen weiter entfernt (zum Beispiel am nächsten Park oder beim Haus einer Vertrauensperson). So findet die Familie sich auch dann, wenn das Haus nicht betretbar ist.

2. Notfallkontakte benennen

Bestimmen Sie eine Kontaktperson außerhalb Ihrer Stadt, die als Informationszentrale dient. Kurze SMS kommen bei überlastetem Netz oft eher durch als Anrufe. Alle Familienmitglieder kennen diese Person und ihre Nummer auswendig.

3. Aufgaben verteilen

Wer holt die Kinder aus der Schule? Wer nimmt den Notfallrucksack? Wer kümmert sich ums Haustier? Wer kontaktiert die Eltern/Schwiegereltern? Klare Rollen verhindern Chaos und doppelte oder fehlende Handlungen in Stresssituationen.

4. Informationsquelle festlegen

Vereinbaren Sie, dass im Ernstfall alle auf dasselbe Kurbelradio oder denselben Radiosender hören. Amtliche Warnmeldungen in Deutschland werden über Warn-Apps wie NINA oder KATWARN sowie über öffentlich-rechtliche Sender verbreitet.

13 Familienvorsorgecheckliste

Nutzen Sie diese Checkliste als Ausgangspunkt, um den Vorsorgestand Ihrer Familie zu überprüfen. Sie müssen nicht alles auf einmal umsetzen. Fangen Sie mit den wichtigsten Punkten an und ergänzen Sie schrittweise.

Wasser

- [ ] 2 Liter Trink- und Kochwasser pro Person und Tag bevorratet
- [ ] Bedarf für 3 Tage als Start, Ziel 10 Tage, berechnet
- [ ] Wasserfilter oder Aufbereitungstabletten vorhanden
- [ ] Wasser kühl und dunkel gelagert

Energie und Licht

- [ ] Taschenlampe(n) mit Ersatzbatterien
- [ ] Powerbank vollgeladen und einsatzbereit
- [ ] Kurbelradio oder Batterieradio vorhanden
- [ ] Kerzen und Feuerzeug griffbereit

Lebensmittel

- [ ] Vorrat an haltbaren Lebensmitteln für 3 Tage, Ziel 10 Tage
- [ ] Konserven, Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte vorhanden
- [ ] Kinderfreundliche Snacks und Spezialdiäten berücksichtigt
- [ ] Campingkocher mit Gaskartusche verfügbar (nur im Freien nutzen)

Dokumente

- [ ] Wichtige Dokumente in wasserdichter Box
- [ ] Digitale Kopien auf USB-Stick gesichert
- [ ] Notfallkontaktliste ausgedruckt und laminiert
- [ ] Versicherungspolicen zugänglich

Haustiere

- [ ] Futter für mindestens 10 Tage und Wasser nach Körpergewicht
- [ ] Tierarztkontakt und Tierdokumente gesichert
- [ ] Transportbox vorhanden und geprüft
- [ ] Medikamente bevorratet

Notfallrucksack

- [ ] Rucksack gepackt und griffbereit
- [ ] Erste-Hilfe-Set vollständig
- [ ] Ablaufdaten regelmäßig kontrolliert
- [ ] Alle Familienmitglieder wissen, wo er steht

- Tipp: Prüfen Sie Ihren Vorsorgestand mit dem kostenlosen Vorsorge-Check von SafeFamily24. In 3 Minuten sehen Sie, wo in Ihrem Haushalt noch Lücken sind.

14 Ruhig bleiben: Tipps für Stresssituationen

Selbst die beste Vorbereitung kann Anspannung in einer unerwarteten Situation nicht vollständig verhindern. Aber wer weiß, wie er reagieren soll, bleibt handlungsfähiger, klarer und ruhiger. Die folgenden Strategien helfen Ihnen und Ihrer Familie, auch in schwierigen Momenten besonnen zu bleiben.

1. Atmen und innehalten

Bevor Sie handeln, atmen Sie dreimal tief durch. Dieser simple Akt aktiviert das parasympathische Nervensystem und senkt den Stresslevel sofort spürbar. Kinder imitieren das Verhalten Erwachsener. Ihre Ruhe ist ansteckend.

2. Fakten sammeln, keine Gerüchte

Schalten Sie das offizielle Kurbelradio ein oder öffnen Sie die NINA-App. Verlassen Sie sich auf behördliche Informationen und nicht auf Gerüchte in sozialen Netzwerken. Wer Fakten hat, kann kluge Entscheidungen treffen.

3. Eine Sache nach der anderen

Erstellen Sie mental eine kurze Prioritätenliste: erst Sicherheit, dann Wasser, dann Kommunikation, dann Unterkunft. Fokus auf die nächste Aufgabe verhindert Überwältigung und schafft ein Gefühl von Kontrolle.

4. Kinder einbeziehen, nicht ausschließen

Wer Kinder ausschließt, macht ihnen mehr Angst als die Wahrheit. Erklären Sie kurz und ruhig: 'Der Strom ist aus. Das ist nicht schlimm, wir haben alles, was wir brauchen.' Geben Sie jedem Kind eine kleine Aufgabe.

15 Warum wenig Vorbereitung viel bewirkt

Man muss kein Experte sein, kein riesiges Budget haben und keinen Spezialraum einrichten, um seine Familie wirkungsvoll zu schützen. Die Erfahrung zeigt immer wieder: Haushalte, die auch nur eine einfache Grundausstattung besitzen, kommen durch Krisenphasen deutlich besser hindurch, nicht nur materiell, sondern auch psychologisch.

3 Tage als Start
Ein Vorrat für drei Tage ist ein guter erster Schritt und überbrückt die erste Phase vieler Alltagskrisen.

10 Tage Vorrat
Das BBK rät, einen Vorrat an Lebensmitteln und Getränken für möglichst zehn Tage anzulegen.

2 l Wasser pro Tag
So viel Wasser zum Trinken und Kochen sollten Sie laut BBK pro Person und Tag einplanen.

Vorsorge verändert auch die innere Haltung: Wer vorbereitet ist, begegnet Nachrichten über Extremwetter oder Energiekrisen mit Gelassenheit statt mit Angst. Das Gefühl, für sich und die eigene Familie Verantwortung übernommen zu haben, ist ein starkes Fundament für mentale Widerstandskraft. Und es macht Sie zu einem wertvollen Teil der Gemeinschaft, denn ein gut vorbereiteter Haushalt entlastet Rettungsdienste und ermöglicht es, anderen zu helfen.

- Fazit: Vorsorge ist kein einmaliges Projekt, sondern ein lebendiger Prozess. Schon 30 Minuten Planung und ein gezielter Einkauf können den Unterschied zwischen Hilflosigkeit und Handlungsfähigkeit ausmachen.

16

So geht es weiter

Was Sie nach dem Lesen tun können, kostenlos oder als Vorlage zum Ausfüllen.

Vorsorge-Check

Kostenlos, in drei Minuten: Was Ihrem Haushalt fehlt, mit Einkaufsliste und Mengen für Wasser und Vorrat. safefamily24.de/check

Notfallplan

Kostenlos: Treffpunkte, Kontakte und wer was tut, auf einem Blatt zum Aufhängen. safefamily24.de/plan

Zettel für den Notfallrucksack

Kostenlos: was Sie erst im Ernstfall einpacken, zum Abhaken. safefamily24.de/ratgeber/notfallrucksack-packliste

Notfallmappe

PDF zum Ausfüllen: Kontakte, Medikamente, Versicherungen und Dokumente an einem Ort, passend zu Ihrem Haushalt. safefamily24.de/shop/notfallmappe-pdf

- **Ein fester Termin im Jahr**

  Prüfen Sie einmal im Jahr Vorrat, Batterien und Kontakte, zum Beispiel am bundesweiten Warntag im September. So bleibt Ihre Vorsorge ohne großen Aufwand aktuell.

Hinweise

Dieser Guide ersetzt keine ärztliche, tierärztliche oder rechtliche Beratung.

Mengen nach dem Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (bbk.bund.de): 2 Liter Trinkwasser je Person und Tag, Vorrat für möglichst zehn Tage.

Diesen Guide dürfen Sie gern ausdrucken und an Familie, Freunde und Nachbarn weitergeben. Verkauf und Veröffentlichung unter eigenem Namen sind nicht gestattet.

SafeFamily24 ist ein Angebot von Marcel Sohn, Hirschanger 12, 51427 Bergisch Gladbach.
Fragen und Hinweise: hallo@safefamily24.de