NOT-Fall Krisenvorsorge

Die drei großen „W“

- **W**as zu Essen
- **W**as zu Trinken
- **W**as zum Wärmen

und **Allgemeines**

Entwurf und Gestaltung Rolf Behnke DK4XI Mai 2021

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Infos

Was tun wenn die Energie ausfällt?

Sorgen Sie vor !

Gepäck für den Notfall

Im Notfall auf dem Laufenden bleiben

Das gehört in die Hausapotheke

Hinweise zum Wasservorrat und Hygiene

Essen und Trinken bevorraten

Was zu essen

Was zu trinken

Was zum wärmen

NOT-Toilette

NOT-Strom

Impressum

Allgemeine Infos

Im Falle eines großflächigen Stromausfalles (BlackOut) ist es mit das Wichtigste, die Möglichkeit zu haben, sich mit den großen drei „W“s zu versorgen.

- **W**as zu essen
- **W**as zu trinken
- **W**as zum wärmen

Diese Infos sind nur Vorschläge, bitte in den öffentlichen Infos vom Bundesamt für Katastrohenschutz nachlesen.

https://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/VorsorgefuerdenKat-fall/VorsorgefuerdenKat-fall_node.html

Schneller Überblick - Vorsorge-Checkliste für den Blackout

- **Notfall-Lebensmittelvorrat** - mind. 10 Tage / Person
- **Notfall-Trinkwasservorrat** - mind. 10 Tage / Person
- **Notfall-Beleuchtung** - Stromunabhängig
- **Notfall-Heizung** - Stromunabhängig
- **Notfall-Kochgelegenheit** - Stromunabhängig
- **Notfall-Bargeld** - Sicherheit im Notfall und Dokumentenmappe
- **Notfall-Hygieneartikel**
- **Notfallapotheke**
- **Notfall-Stromversorgung**

Was tun wenn die Energie ausfällt

Wissen Sie, wie abhängig Sie von Strom, Gas, Öl oder Fernwärme sind? Was passiert, wenn alles ausfällt? Das Telefon ist tot, die Heizung springt nicht an, warmes Wasser fehlt, der Computer streikt, die Kaffeemaschine bleibt aus, das Licht ist weg. Die Aufzählung können Sie beliebig erweitern. Schnell merken Sie, wie abhängig Sie von elektrischer Energie sind.

In der Regel werden Stromausfälle in wenigen Stunden behoben. Aber es kann in Notsituationen durchaus auch einmal Tage dauern, bis der Strom wieder verfügbar ist.

Richtig handeln beim Energieausfall

- Mit warmer Kleidung lässt sich die Heizung eine Zeitlang ersetzen. Wer einen Kamin oder Ofen hat, sollte einen Vorrat an Kohle, Briketts oder Holz im Haus haben.
- Halten Sie einen Vorrat an Kerzen und Taschenlampen (z. B. eine Kurbeltaschenlampe oder auch Solar- und LED-Leuchten) sowie Ersatzleuchtmittel, Batterien, Streichhölzer oder Feuerzeuge, Kerzen usw. im Haus.
- Kleinere Mahlzeiten können Sie auf einem Campingkocher zubereiten.

- Nutzen Sie einen Garten- oder Tischgrill, der mit Holzkohle oder Gas betrieben wird. Vorsicht! Nicht in der Wohnung oder im Haus grillen – es besteht Erstickungsgefahr!
- Sorgen Sie dafür, dass die Akkus an Computern, Mobiltelefonen, Telefonen usw. geladen sind. Solarbetriebene Batterieladegeräte können eine Hilfe sein.
- Denken Sie daran, eine ausreichende Bargeldreserve im Haus zu haben, da bei Stromausfall auch die Geldautomaten nicht mehr

- funktionieren.
- Halten Sie ein batteriebetriebenes Radio bereit. Lesen Sie hierzu das Kapitel „Im Notfall auf dem Laufenden bleiben“.
- Weitere Tipps finden Sie auch in dem Flyer „Stromausfall – Vorsorge
- und Selbsthilfe“.

Checkliste

Auf den Notfall vorbereiten

Ein Feuer, ein Unfall oder eine Katastrophe kommen meistens völlig unerwartet. Wenn die Wasserversorgung zusammenbricht, kann man keine Wasservorräte mehr anlegen. Wenn der Strom flächendeckend ausfällt, können Sie keine Vorräte mehr einkaufen. Sorgen Sie also vor!

Sorgen Sie vor!

Was brauchen Sie? An was müssen Sie frühzeitig denken?

Die Checkliste gibt Ihnen einen Überblick über das, was Sie im Notfall brauchen. Tragen Sie die örtlich gültigen Notrufnummern in die Telefonliste auf der Rückseite dieser Broschüre ein. Planen Sie gemeinsam! Setzen Sie sich mit Ihrer Familie zusammen und überlegen Sie Folgendes:

- Wo befinden sich im Haus: das Notgepäck, die Dokumententasche, der Feuerlöscher, die Vorräte aus der Checkliste.
- Besprechen Sie Fluchtwege, Treffpunkte und Ihre Erreichbarkeiten, vielleicht sind im Falle einer Katastrophe nicht alle Familienmitglieder zu Hause.
- Bewahren Sie diese Broschüre gemeinsam mit der Dokumententasche auf, so können Sie bei einer angekündigten Katastrophe noch einmal das Wichtigste nachlesen.

Download

- Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen *(PDF, 8MB)*
- Meine persönliche Checkliste *(PDF, 916KB)*

Schneller Überblick - Vorsorge-Checkliste für Blackouts

- Lebensmittelvorrat - mind. 7 Tage / Person
- Trinkwasservorrat - mind. 7 Tage / Person
- Notfall-Beleuchtung - Stromunabhängig
- Notfall-Heizung - Stromunabhängig
- Notfall-Kochgelegenheit - Stromunabhängig
- Bargeld - Sicherheit im Notfall
- Hygieneartikel
- Erste Hilfe - Notfallapotheke
- Notstromversorgung

Wichtige Dokumente griffbereit halten

Alles Wichtige an einem Platz

Es brennt. Alle müssen schnell aus dem Haus. Das Wasser kommt. Alle werden evakuiert. Sie wissen nicht, was alles beschädigt oder zerstört wird.

Denken Sie rechtzeitig darüber nach, was für Sie wichtig ist. Stellen Sie alle wichtigen Dokumente zusammen und bewahren diese an einem Ort griffbereit in einer Tasche auf. Für den Notfall sollten alle Familienmitglieder über den Standort der Tasche Bescheid wissen.

Das gehört in die Dokumentenmappe:

zum größten Teil der Papiere (Ausweis usw in Kopien, am besten eingeschweist Vor-und Rückseite zusammengeklebt)

- Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden) bzw. Stammbuch
- Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere, Versicherungspolicen
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen, Einkommenssteuerbescheide
- Qualifizierungsnachweise: Zeugnisse (Schulzeugnisse, Hochschulzeugnisse, Nachweise über Zusatzqualifikationen)
- Verträge und Änderungsverträge, z. B. auch Mietverträge, Leasingverträge etc.
- Testament, Patientenverfügung und Vollmacht
- Personalausweis, Reisepass, Führerschein und Fahrzeugpapiere (als Kopie eingeschweißt)
- Grundbuchauszüge
- sämtliche Änderungsbescheide für empfangene Leistungen
- Zahlungsbelege für Versicherungsprämien, insbesondere Rentenversicherung
- Meldenachweise der Arbeitsämter, Bescheide der Agentur für Arbeit
- Rechnungen, die offene Zahlungsansprüche belegen
- Geld in kleinen Scheinen und Hartgeld (min. 100 €)
- und weitere persönliche Unterlagen

Gepäck für den Notfall

Packen Sie praktisch

Es ist etwas passiert und alle müssen raus aus dem Haus. Eine Evakuierung ist angesagt. Der Auslöser: ein Leck in der Gasleitung, ein Brand im Nachbarhaus. Es gibt viele denkbare Notsituationen und je nachdem kann es eine längere Zeit dauern, bis Sie wieder zurück in Ihre Wohnung dürfen.

Jetzt können Sie nicht lange nachdenken, was Sie mitnehmen sollen. Deshalb machen Sie sich schon vorab Gedanken über Ihr Notgepäck und halten Sie es auch soweit wie möglich griffbereit gepackt.

- Das Notgepäck soll helfen, die ersten Tage außer Haus zurecht zu kommen. Oberste Grundregel: Nehmen Sie für jedes Familienmitglied nicht mehr mit als in einen Rucksack passt. Ein Rucksack ist praktischer als ein Koffer, da Sie beide Hände frei haben.
- Erste-Hilfe-Material, persönliche Medikamente
- batteriebetriebenes Radio, Reservebatterien
- Dokumententasche (siehe hierzu das Kapitel „Wichtige Dokumente griffbereit halten“)
- Verpflegung für 2 Tage in staubdichter Verpackung
- Wasserflasche, Essgeschirr und -besteck
- Taschenlampe, Schlafsack oder Decke
- Kleidung und Hygieneartikel für ein paar Tage

- Fotoapparat oder Fotohandy
- Wetterschutzbekleidung, wie eine Regenjacke und -hose oder ein langer Regenmantel
- wetterfeste Schuhe oder Gummistiefel
- Benutzen Sie bei Gefahr durch radioaktive oder chemische Stoffe einen Heimwerker-Mundschutz oder feuchte Tücher, die Sie sich vor den Mund halten.
- Ausweise, Geld, Wertsachen (Originale)
- Für die Kinder: Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift. SOS Kapseln erhalten Sie in Kaufhäusern, Apotheken und Drogerien.

Im Notfall auf dem Laufenden bleiben

Warnmeldungen ernst nehmen

Hochwasser oder heftiger Schneefall mit Lawinen können dazu führen, dass Teile der Bevölkerung von der Außenwelt abgeschnitten werden. Informationen und Warnmeldungen sind überlebenswichtig. Oftmals sind die Eingeschlossenen nur über Rundfunk, Fernsehen oder Internet erreichbar. Fernseher und Internet funktionieren aber nur mit Strom, der möglicherweise auch ausfällt. So bleibt nur das Radio als Hauptwarnmittel.

Haben Sie deshalb immer ein batterie- bzw. akkubetriebenes Rundfunkgerät und Reservebatterien oder ein Kurbelradio im Haus.

Der Empfang ist über UKW und Digitalradio möglich. Eine Vielzahl der im Handel verfügbaren Rundfunkgeräte erlauben beide Empfangsmöglichkeiten.

Welche Rundfunksender Sie empfangen sollten, hängt von Ihrem Wohnort ab und wird durch die örtlich zuständigen Behörden bestimmt. In der Regel informieren diese die Bevölkerung mittels geeigneter Publikationen in den Medien, bzw. im Internet.

- Amtliche Gefahrenhinweise des Bundes empfangen Sie auch über andere Medien, wie z. B. Fernsehsender, das Internet oder über mobile Endgeräte mittels Apps, beispielsweise der Warn-App NINA.

- Sie brauchen ein batteriebetriebenes Rundfunkgerät oder ein Kurbelradio. Auch ein Solarradio oder Autoradio kann benutzt werden. Es gibt auch Kurbelradios mit USB-Anschluss zum Aufladen von Handys.
- Halten Sie ausreichend Batterien bereit. Denken Sie daran, dass auch Batterien nicht unbegrenzt haltbar sind. Brauchen Sie die Batterien auf und wechseln Sie sie regelmäßig aus.
- Achten Sie darauf, dass Sie die passenden Batteriegrößen vorrätig haben.

Das gehört in die Hausapotheke

So sind Sie gut vorbereitet

Manchmal muss es schnell gehen. Ein Unfall im Haushalt, eine Notsituation, eine Verletzung bei der Gartenarbeit. Gut, wenn Sie dann eine Hausapotheke haben, in der alles Wichtige enthalten ist – und die auf dem aktuellen Stand ist. In vielen Haushalten ist allerdings die Hausapotheke eine Sammlung von alten und abgelaufenen Medikamenten. Das kann sogar gefährlich sein, denn Medikamente, die das Haltbarkeitsdatum überschritten haben, können nicht nur ihre Wirkung verlieren, sondern auch gefährlich werden.

Hinweise zur richtigen Aufbewahrung

- Bewahren Sie Ihre Hausapotheke in einem abschließbaren Schrank oder Fach auf.
- Achten Sie darauf, dass sie für Kinder nicht zugänglich ist (hoch hängen oder abschließen).
- Wählen Sie einen wenig beheizten und trockenen Raum. Achtung: Das Bad ist der falsche Platz!
- Ideal wäre ein kleiner Schrank mit frei zugänglichem Verbandsfach und abschließbarem Medikamentenfach.

Das muss drin sein!

- persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente
- Erkältungsmittel
- Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
- Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Elektrolyte zum Ausgleich eines Flüssigkeitsverlustes
- Fieberthermometer
- Splitterpinzette
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Verbandsmaterial. Alles, was ein DIN 13164-Verbandskasten (Autoverbandskasten) enthält:
    - Mull-Kompresse
    - Verbandschere
    - Pflaster und Binden
    - Dreieckstuch

Sauberkeit in Notzeiten und Wasservorrat

Mangelnde Hygiene ist weltweit Auslöser für viele Seuchen und Krankheiten. Uns erscheint das weit weg. Denn tägliches Duschen, Zähneputzen oder Händewaschen sind für uns selbstverständlich. Aber was machen Sie, wenn es kein warmes Wasser mehr gibt oder kaltes Wasser nur stundenweise zur Verfügung steht? Bei Katastrophen oder lang andauernden Notfällen kann das passieren. Und gerade dann kommt es auf die Hygiene an. Auch wenn das Wasser knapp ist: Händewaschen ist trotz allem sehr wichtig für Hygiene und Gesundheit!

Hinweise zum Wasservorrat

- Bei lang andauernden Ausfällen der Wasserversorgung sollten Sie Wasser in allen verfügbaren größeren Gefäßen sammeln: Badewanne, Waschbecken, Eimer, Töpfe, Wasserkanister etc.
- Gehen Sie mit dem Wasser sparsam um. Benutzen Sie bei längerer Wasserknappheit Einweggeschirr und -besteck, damit Wasser nicht zum Spülen verwendet werden muss.
- Machen Sie Wasser länger haltbar durch Entkeimungsmittel. Diese bekommen Sie im Campinghandel.

Hinweise zur Hygiene

- Halten Sie genügend Seife, Waschmittel, Zahnpasta, Feuchttücher und Toilettenpapier vorrätig.
- Wenn das Wasser knapp ist, ist eine Campingtoilette mit Ersatzflüssigkeit eine gute Alternative.
- Benutzen Sie Haushaltshandschuhe.
- Benutzen Sie Händedesinfektionsmittel.
- Benutzen Sie zum Wischen Haushaltspapier, statt etwas nass abzuwischen.
- Zur schnellen Abfallbeseitigung sind Müllbeutel gut. Sie helfen auch, wenn der Müll für längere Zeit nicht abgefahren wird.

Eine Checkliste finden Sie in der Mitte der Broschüre.

"Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen"

Checkliste

Essen und Trinken bevorraten

Mit einem Vorrat an Lebensmitteln und Getränken **für mindestens zehn Tage** sind Sie hierfür gerüstet.

Hinweise für die Vorratshaltung

Ein Mensch kann unter Umständen drei Wochen ohne Nahrung auskommen, aber nur vier Tage ohne Flüssigkeit.

- Halten Sie pro Person ca. 14 Liter Flüssigkeit je Woche vorrätig.
- Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Fruchtsäfte, länger lagerfähige Getränke.
- Keine Experimente. Halten Sie vor allem Lebensmittel und Getränke vorrätig, die Sie und Ihre Familie auch normalerweise nutzen.
- Strom weg? Achten Sie darauf, dass Esswaren auch ohne Kühlung länger gelagert werden können und ein Großteil Ihres Vorrats auch kalt gegessen werden kann.

- Alle Lebensmittel sollten ohne Kühlung längerfristig haltbar sein. Achten Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum. Beschriften Sie Lebensmittel ohne Kennzeichnung mit dem Einkaufsdatum.
- Sie sollten Lebensmittel kühl, trocken und dunkel aufbewahren. Achten Sie auf luftdichte Verpackung.
- Neu gekaufte Vorräte gehören nach „hinten“ ins Regal. Brauchen Sie die älteren Lebensmittel zuerst auf.
- Tiefgekühlte Lebensmittel zählen auch zum Notvorrat. Sie lassen sich bei einem Stromausfall problemlos verbrauchen. Frieren Sie einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder ein. Kochen ohne Strom und Gas? Im Handel gibt es viele Alternativen wie Campingkocher etc.
- Denken Sie bei der Vorratshaltung auch an Spezialkost – z. B. für Diabetiker, Allergiker oder Babys.

- Haben Sie Haustiere? Decken Sie deren Bedarf ab!

In der Checklisten oben finden Sie Tabellen, nach denen der tägliche Bedarf eines Menschen an Nahrung und Getränken wiedergegeben ist.

https://sichersatt.de

Was zu essen

Das erste der großen "W" ist was zu essen!

Hier würde ich zwischen **drei Gruppen** von Lebensmittel- Bevorratung unterscheiden:

Gruppe 1

Frische Ware wie Kartoffel, Wurzel und Knollengemüse (rote Beete, Sellerie, Karotten usw) die man fast immer zu Hause hat usw.
Frischobst nicht vergessen. Äpfel!
Je nach Lagermöglichkeit sollte man hier sich einen kleinen Vorrat anlegen. Halten sich gut mit alten Abtrockentüchern nass umwickelt.
Natürlich nicht die Kartoffen. Die kühl, mit Zeitung abdecken.
(Früher hatten wir immer 2 Zentner Kartoffeln im Keller)

Tipp im Ernstfall zur haltbaren Lagerungung wenn man die Nahrungsmittel im Kühlschrank hatte:
Ein Kleinbauer in unserer Nähe hat sich eine alte Waschmaschinentrommel eingegraben im Garten und darin obige Nahrungsmittel gelagert. Platte drauf, fertig.

Alternativ:

Weithalsfass in verschiednen Größen, kleine Löscher, ca 3mm reinbohren zu Belüftung. Oder Behälter mit Schraubverschluss, Lebensmittel geeignet!

Gruppe 2

Nahrungsmittel in Dosen, Beuteln und Flaschen und/oder Eingemachtes.

Hier bieten sich die Supermärkte an. Alles von klein bis groß. Wichtig ist, das man sich die Listen, zB unten, anschaut und systematisch vorgeht. Von jedem wichtigen Teil etwas und nicht nach seinen Vorlieben. Die Mischung macht es.

Dosen halten immer länger als das Mindeshaltbarkeitsdatum aussagt. Sehr lange, mehrere Jahre. Wenns stinkt beim öffenen nach Jahren, wegwerfen.

Gruppe 1 und Gruppe 2 kann man sich im Laufe der Zeit anschaffen, fällt garnicht auf. Immer ein paar Artikel mehr in den Einkaufswagen. Schon hat man in kürzester Zeit einen Bestand.

Mengen, nach Checkliste unten.
Back dein Wunderbrot für mehrere Monate auf Vorrat! Brot im Glas, immer frisch und saftig

https://youtu.be/ZPuPGF3ebG4
Selbstgebackenes Brot ist lecker. Wenn du aber nicht jeden dritten Tag backen möchtest, solltest du mal probieren, *Brot im Glas* zu backen und einzuwecken!

https://www.kochtrotz.de/schritt-fuer-schritt-anleitung-brot-und-kuchen-im-glas-backen-haltbar-machen/

Gruppe 3

Dauernotnahrung, die Mindesthaltbarkeit von *NRG-5* beträgt 20 Jahre.

Das weltbekannte Produkt *NRG-5* ist das deutsche Pendant zum nicht mehr produzierten und lieferbaren BP-5 und wird seit vielen Jahren von Hilfsorganisationen, im Katastrophenschutz, bei Militär und Marine (Seenotration), im Expeditionsbereich und vor allem im Zivilschutz als Notverpflegung beziehungsweise für die Lebensmittelbevorratung verwendet. *NRG-5* ist eine Art Müsliriegel, der hauptsächlich aus gebackenem Weizen besteht.

NRG-5 ist sofort verzehrfertig und muss nicht gekocht werden. Das Produkt schmeckt sehr gut (süß) und ist für jeden (auch Kleinkinder) bestens geeignet. *NRG-5* hat extrem hohe Nährwerte und eine Packung mit 500 Gramm (2-Tages-Ration) entspricht 2300 Kilokalorien.

Allerdings kostet diese Art von Nahrung: Geld.

Aber, einen kleinen Vorrat sollte man haben. Im Falle das man seine Wohnung verlassen muss.
Man kann es entweder direkt aus der Verpackung heraus essen oder mit Wasser vermischen. Zudem eignet es sich zur Zubereitung von Kleinkindernahrung oder Porridge. Wichtig zu beachten ist allerdings, dass beim Verzehr des *NRG-5* auch **viel Wasser** getrunken wird!

Zu finden unter NRG-5

Mit einem Vorrat an Lebensmitteln und Getränken für zehn bis 14 Tage sind Sie hierfür gerüstet.

Hinweise für die Vorratshaltung

Ein Mensch kann unter Umständen drei Wochen ohne Nahrung auskommen, aber nur vier Tage ohne Flüssigkeit.

- Halten Sie pro Person ca. 14 Liter Flüssigkeit je Woche vorrätig.
- Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Fruchtsäfte, länger lagerfähige Getränke.
- Keine Experimente. Halten Sie vor allem Lebensmittel und Getränke vorrätig, die Sie und Ihre Familie auch normalerweise nutzen.
- Strom weg? Achten Sie darauf, dass Esswaren auch ohne Kühlung länger gelagert werden können und ein Großteil Ihres Vorrats auch kalt gegessen werden kann.
- Alle Lebensmittel sollten ohne Kühlung längerfristig haltbar sein. Achten Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum. Beschriften Sie Lebensmittel ohne Kennzeichnung mit dem Einkaufsdatum.
- Sie sollten Lebensmittel kühl, trocken und dunkel aufbewahren. Achten Sie auf luftdichte Verpackung.
- Neu gekaufte Vorräte gehören nach „hinten“ ins Regal. Brauchen Sie die älteren Lebensmittel zuerst auf.
- Tiefgekühlte Lebensmittel zählen auch zum Notvorrat. Sie lassen sich bei einem Stromausfall problemlos verbrauchen. Frieren Sie einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder ein.
- Denken Sie bei der Vorratshaltung auch an Spezialkost – z. B. für Diabetiker, Allergiker oder Babys.
- Haben Sie Haustiere? Decken Sie deren Bedarf ab!

Lebensmittel

Grundnahrungsmittelvorrat für 2 Person(en) und 14 Tag(e)[1)]
bei durchschnittlicher täglicher Energiezufuhr von 2200 Kilokalorien (Kcal)

Lebensmittelgruppe		Lebensmittel				Energiegehalt der Lebensmittel	
	Mengen	Beispiele	Mengen			Gesamt-menge	je 100 g
						Kcal	
Getreideprodukte Brot Kartoffeln	9,8 kg	Vollkornbrot	2,0	kg		3960	198
		Zwieback	800	g		3000	375
		Knäckebrot	2,0	kg		6440	322
		Nudeln, roh	1,0	kg		3620	362
		Reis, roh	500	g		1755	351
		Hafer-/Getreideflocken	1,5	kg		5310	354
		Kartoffeln, roh	2,0	kg	geschält	1460	73
Gemüse Hackfrüchte	11,2 kg	Bohnen in Dosen	1,6	kg	Abtropfgewicht	256	16
		Erbsen/Möhren in Dosen	1,8	kg	Abtropfgewicht	864	48
		Rotkohl in Dosen/Gläsern	1,4	kg	Abtropfgewicht	266	19
		Sauerkraut in Dosen	1,4	kg	Abtropfgewicht	224	16
		Spargel in Gläsern	800	g	Abtropfgewicht	128	16
		Mais in Dosen	800	g	Abtropfgewicht	608	76
		Pilze in Dosen	800	g	Abtropfgewicht	248	31
		Saure Gurken im Glas	800	g	Abtropfgewicht	168	21

Lebensmittelgruppe		Lebensmittel				Energiegehalt der Lebensmittel	
	Mengen	Beispiele	Mengen			Gesamt-menge	je 100 g
						Kcal	
		Rote Bete	800	g	Abtropfgewicht	272	34
		Zwiebeln, frisch	1,0	kg		280	28
		Kirschen im Glas	1,4	kg	Abtropfgewicht	1204	86
		Birnen in Dosen	500	g	Abtropfgewicht	320	64
		Aprikosen in Dosen	500	g	Abtropfgewicht	340	68
		Mandarinen in Dosen	700	g	Abtropfgewicht	581	83
		Ananas in Dosen	700	g	Abtropfgewicht	469	67
		Rosinen	400	g		1216	304
Obst	7,2 kg	Haselnusskerne	400	g		2600	650
		Trockenpflaumen	500	g		1090	218
		Frischobst	2,0	kg			
		Apfel roh				1220	61
		Birne roh				1040	52
		Banane roh				1800	90
		Orange roh				860	43
		Mineralwasser**	56	l		0	0
		Zitronensaft	0,4	l		148	37
Getränke	56,0 l	Kaffee (Pulver)***	500	g			
		Tee schwarz, trocken***	250	g			
Milch	7,4 kg	H-Milch 3,5% Fett	6	l		3960	66

Lebensmittelgruppe		Lebensmittel				Energiegehalt der Lebensmittel	
	Mengen	**Beispiele**	**Mengen**			**Gesamt-menge**	**je 100 g**
						Kcal	
Milchprodukte		Hartkäse	1,4	kg		4116	294
		Thunfisch in Dosen	300	g	Abtropfgewicht	300	100
		Ölsardinen in Dosen	200	g	Abtropfgewicht	442	221
		Heringsfilet in Soße, Konserve	200	g		406	203
		Corned Beef in Dosen	500	g		630	126
Fisch Fleisch Eier	4,2 kg	Bockwürstchen im Glas/Dosen	600	g	Abtropfgewicht	1602	267
		Kalbsleberwurst im Glas/Dosen	600	g		2070	345
		Dauerwurst (z.B. Salami)	720	g		2700	375
		20 Eier Gewichtsklasse M (à 60 g Einkaufsgewicht)	1,1	kg	ohne Schale	1452	137
		Streichfett	500	g			
		Butter				3705	741
Fette Öle	1,0 kg	Margarine				3545	709
		Öl (z.B. Maiskeim, Sonnenblumen)	0,6	l		5304	884

1) Es handelt sich um allgemeine Empfehlungen, die ggf. an die individuellen Ernährungsbedürfnissen angepasst werden müssen.

* Energiegehalt: Angaben des Bundeslebensmittelschlüssels (BLS) Version 3.01,Max Rubner-Institut (MRI) - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2010.
Alle Rechte am Bundeslebensmittelschlüssle (BLS) und den darin aufgeführten Datensätzen vorbehalten.
© Max Rubner-Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (MRI) 2004-2011.

**Bei dem vorgeschlagenen Mineralwasservorrat sind neben dem durchschnittlichen Getränkebedarf eines
Erwachsenen in Höhe von 1,5 Litern pro Person und Tag auch die zum Kochen der angegebenen Mengen an Nudeln, Kartoffeln und Reis erforderlichen Wassermengen in Höhe von 0,5 Litern pro Person und Tag berücksichtigt.
Für Personen im Alter von 65 Jahren und älter wird eine erhöhte Getränkezufuhr in Höhe von 2 Litern pro Person und Tag empfohlen.
Kinder (nicht Säuglinge) im Alter von bis zu 12 Jahren haben einen durchschnittlichen Getränkebedarf in Höhe von 1 Liter pro Person und Tag.

Die Angaben beruhen auf Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem
Max Rubner-Institut - Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel.
***Kaffee (Getränk): verzehrfertige Menge 150 ml = 3 kcal, 100 ml = 2 kcal,
Schwarzer Tee (Getränk): verzehrfertige Menge 150 ml = 0 kcal, 100 ml = 0 kca***l***

https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/

Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Küche und Kochen

1x Kocher *Esbit Spiritus-Kochset | Kompaktes Format | Großer & kleiner Topf | Camping, Rucksackreisen, Wandern | Outdoor-Kochen*

Alternativ: **Gaskocher mit Kartuschen** *(mindesten 10 Kartuschen)*

2x **Spritus Flasche** *Favorit 1270 Spiritus 1000 ml; geeignet für Haushalt, Auto und Freizeit; aus reinem Bio-Alkohol mit Spritzausgießer und kindersicherem Verschluss*

1x **Esbit Doppelpack** *2X 12 Trockenbrennstofftabletten á 14 g Anzünder Brennstoff*

1x **Kochset** *Odoland Camping Kochgeschirr Set 16-teiliges Töpfen aus Aluminium u. Mini Gaskocher Edelstahl Campingbesteck Set für Camping Wandern Picknick BBQ,*
Camping Geschirr Set für 1-2 Personen

1x Spülschüssel *mit Multifunktion Schneidebrett, Küche 3 in 1 Faltbar Spülschüssel Camping Schüssel Abflusskorb Schale Picknickkörbe Spülbecken...*

1x **Thermosflasche** *FEIJIAN FJbottle Vakuum Isolierte Edelstahl Trinkflasche Wasserflasche - BPA-frei auslaufsichere Sportflasche Thermosflasche mit Karabinerhaken,*

1x **Taschen Messer** *AmazonBasics - 15-in-1-Multifunktionswerkzeug, Taschenmesser, mit Nylon-Tasche*

1x Küchenmesser Set *Mehrteiliges Messerset - Küchenmesser - Kochmesser mit Klingenschutz und Messerschärfer - Schneidemesser mit Messerscheide*

1x **Feuerzeug Set** *6 Stck und Zündhölzer (Reserve)*

1x **Feuerlöscher** *1 Stück ABC-Pulverfeuerlöscher 1kg Halterung/Manometer (GP-1X Autofeuerlöscher fabrikfrisch)*

Alle Infos mit Bildern, siehe: **NOT-Fall Box Handbuch**
https://www.notfunk-leuchtturm.de/Index.php?download=NOT-Fall%20Koffer%20Basic%202.pdf

Was zu trinken

Das zweite der großen "W" ist was zu trinken.

Ohne Wasser ist es nicht möglich lange auszukommen, es ist ein Grundbaustein unseres Lebens. Nun wie, wo und wann kommen wir zum Wasser wenn der Hahn nur noch tröpfelt?

Wichtig:
Denn, Wasser kommt in der Regel von Hoch- oder anderen Behältern und wird in die Leitungen mit Druck gepumpt.

Bei Hochbehälter im Ort hat man die Chance noch Wasser zu bekommen, solange Wasser im Behälter ist.
Mit jedem Tropfen sparsam umgehen, nur als Lebensmittel sehen. Zum Trinken und Kochen.

Man braucht sich ein paar Tage nicht zu waschen, aber ohne Trink-Wasser kommt man nicht aus!

Das allerwichtigste!

Trinkwasser in Glas Flaschen falls möglich.Im Kasten. Gibt es noch. Plastik ? Mehr Mikroplastik in Wasser aus PET-Flaschen.
Üblicherweise hat Mineralwasser in Glasflaschen eine längere Haltbarkeit (24 Monate) als Mineralwasser in PET-Flaschen (neun bis zwölf Monate)
https://www.augsburger-allgemeine.de/geld-leben/Mineralwasser-richtig-lagern-So-geht-es-id54289101.html

Bitte nur stilles Wasser *lagern. Besser auch für Kinder!*

(Nur Musterbild, bitte Glasflaschen falls möglich)

Pro Person rechnet man mit 1,5 Ltr pro Tag. 14 Tage sollte man einrechnen

Wasserspeicher, Behälter.

Wassersack in der Badewanne (Suchbegriff Wasserbeutel, Wasserbehälter für Badewanne) zwischen 40.- und 70.-€ Direkt bei Stromausfall voll laufen lassen.

Geht nur bei Wasserhochbehälter im Ort, solange dort noch Wasser ist, ca für einen Tag.

Tragbare Wasserkannister (Suchbedriff Wasserkanister)

Falls man zu einer Wasserstelle gehen muss (Benzin alle) schleppt man möglicherweise 2 Stück 20Ltr Kanister über 1km.

2 Stck kleinere mit 10Ltr sollte man auch zur Verfügung haben. Sind in der NOT-Küche besser zu händeln.
Es gibt auch faltbare, falls man wenig Platz zum Lagern hat.

Wie transportiert man die?
Mit einer **Transport - Sackkarre falltbar**. (Suchbegriff Transportkarre faltbar)

Wasser Filter und wo bekommt man Wasser her, und wie bereitet man das auf ?

Grundsätzlich gilt, unbekanntes nicht gereinigtes Wasser darf man nicht direkt trinken.
Immer filtern und dann abkochen.

Wir haben jedoch einige Möglichkeiten in Krisenzeiten an Wasser zu gelangen, die wie folgt wären:

- Seen
- Flüsse und Bäche
- Regenwasser
- Quellwasser
- Oberflächenwasser
- eigene Notbevorratung von Wasser

Allerdings müssen die meisten in der Natur vorkommenden Gewässer gereinigt werden.

Wasserfilter
Handpumpe mit Filter

MICROPUR Classic Pulver MC 10.000P
Einfache und sichere Wasserkonservierung, alternativ CDL

Wasserfibel
https://notvorsorge.com/download/Wasserfibel_DE.pdf

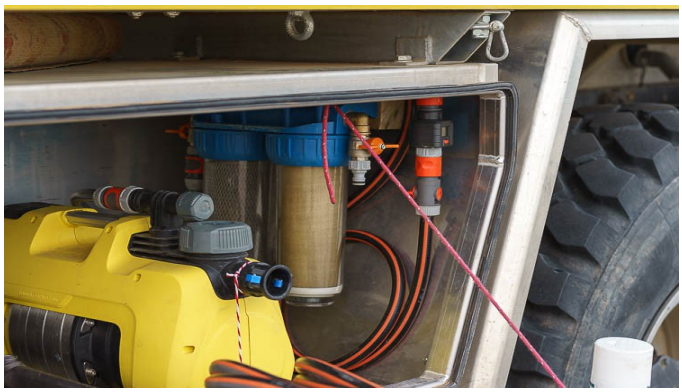
https://notvorsorge.com/krisenvorsorge-trinkwasser

Große Wasserfilteranlage, zB für eine KAT-Anlaufstelle (Katastrophenschutzanlaufstelle Hornbach)

Mit Unterstützung von:

https://www.amumot.de/wasserfilter-wohnmobil/

Wasserpumpe 220V , mit Wandler betrieben



Filteranlage und Pumpe eingebaut. Alle Teile im Link oben und Bauanleitung!

Achtung:

Ich habe noch eine 12Volt Pumpe im Koffer
https://www.amazon.de/gp/product/B077NXT1X8/ref=ppx_yo_dt_b_search_asin_title?ie=UTF8&psc=1

Alle Teile in einer großen **ALU-Tec Box** verstaut, immer arbeitsbereit.

https://www.alutec.net/classic-serie.html

Was zum wärmen

Das dritte der großen "W" ist was zum wärmen.

Ohne Wärme, besonders im Winter, und gerade dann ist das Risiko eines BlackOut hoch, ist es erforderlich eine Wärmequelle zu haben. In der Stadt in Mietwohnungen fällt die Zentralheizung aus. In Häusern ohne einen Holzofen geht ebenfalls nichts mehr.
(Außer man hat eine große Solaranlage mit Akku-Speicher)

Außerdem ist auch eine solche NOT-Heizung gut beim Einsatz zum Beispiel in einer **KAT-Anlaufstelle**. In der Regel Gemeindehaus, auch da Heizungsausfall. Natürlich auch in allen anderen Fällen.

OldFe 12V Air Diesel Heater Parking Heater 5kw Parking Heater -40 ℃Air Parking

5 Meter Warmlufterteilerrohr 65mm + 2x T Stück Grau TS-T von Truma

3x Schelle für Truma Isolierschlauch 65 mm grau

Endstück Warmluftaustritt Weiß Truma für 65mm Warmluftrohre verschließbar (4)

Zur autarken Stromversorgung der 12Volt Dieselheizung und eventuell Versorgung zB anderer Geräte: Handfunkgerät 2m/70cm

reVolt Powerstation: Powerbank & Solar-Konverter, 42 Ah, 155 Wh, 230 V, 12 V, USB, 180 Watt (Powerstation Solar)

DOKIO Faltbares mobiles Solar-Panel 100 Watt mit monokristallinen Zellen, Integrierter 12-Volt-Laderegler und 2 USB-Port

Kabelsatz Verlängerung zwischen Solaranlage und Powerbank. Ebenso zwischen Heizung und Powerbank.(2x2,5) Rot/Schwarz kaufen oder selber machen!

Ersatzheizung bei Ausfall der Dieselheizung

Petroleumheizung 5 Ltr. Tank bis zu 17 Stunden !!!

AWN Docht für Petroleum Ersatzdocht Petroleumheizer mit 5 Liter Tank Ist Ersatz! Ist aber normal nicht notwendig! Nur bei häufigem Gebrauch.

CAGO Petroleum Kanister, für eine saubere Verbrennung - 20l Liter mit Handpumpe
Petroleum ist auch nach 20, 30 oder 50 Jahren verwendbar – wie der Naturstoff Öl im Allgemeinen. Jedoch sollte man auf eine adäquate Lagerhaltung achten: Das **Petroleum** sollte nach Möglichkeit keiner großen Temperaturschwankung ausgesetzt sein

Trichterset für Petroleum und Diesel (Baumarkt)

Dieselkanister 5Ltr (Baumarkt) **Gefüllt**, bitte Haltbarkeit beachten. (mit "D" markieren in gelb)

Dieselkanister 20Ltr (Baumarkt) **Gefüllt** mindesten 1Stück , besser 2 Stück. Gefüllt, bitte Haltbarkeit beachten. (mit "D" markieren in gelb)

Diesel ist auch bei luftdichter Lagerung nur maximal 6 Monate haltbar. Reserve, außerhalb der Box.
https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.haltbarkeit-von-benzin-und-diesel-mhsd.92a2636d-ecb3-4601-affc-8e708b415067.html#Die%20Haltbarkeit%20von%20Diesel

Kanister Rot 5Ltr für "Petroleum" (mit "P" markieren) Baumarkt.
Gefüllt. Falls man 10 Ltr bestellt in Blechkanister, Rest sicher lagern.

Transportkiste "ALU-Tec"

Classic 142 -142Ltr *https://www.alutec.net/classic-serie.html*

Zu guter Letzt!

Alle Handücher und Bedienungsanleitungen in einer Umschlagmappe müssen in der Kiste sein

PAGNA Eckspanner Lucy Trend DIN A4 schwarz (im Webshop oder Aldi)

Not-Toilette

Warum?
Ganz einfach. Im BlackOut Fall gibt es kein Wasser und keine Abwasserversorgung.

Die erste, einfachste Möglichkeit:

Not-Toilette 22 Liter, Toilettenpapier , Abfalltüten und *Katzenstreu!*
zB Campingwagner

Alternativ: *Bo-Camp Toilette etwas teurer, moderner*

Wichtig ist, das man den flüssigen Teil von dem festen Teil trennt. So kann man beides getrennt einfach außen versorgen. Außerdem kaum Geruch!

Mobiles Urinal für Sie & Ihn Reisetoilette Reise Toilette Auto Urinflasche Not (Zur Trennung von Urin und Kot) *zb Amazon*

Und, einen **Klappspaten**, denn man muss das Zeug ja entsorgen. Im KAT-Fall sollte es kein Problem sein, das zu vergraben. Die Urinflasche kann man fast überall entleeren.

Die zweite Möglichkeit:

Eine Trenntoilette, vorne Urin, hinten Kot.

Blue Diamond Nature Calls Komposttoilette
zb Campingwagner

Dazu falls möglich:
1 Stück ***Sack 8mm staubarmes Miscanthus, Feelino Streu.*** Falls man das nicht hat, geht auch obiges Katzenstreu.
Natürlich auch ***Toilettenpapier, Müllbeutel und ein Reinigungsspray*** zum einsprühen und saubermachen und ***Klappspaten***.

Entsorgung wie oben, Naturprodukt.
Kann man ca 4-5 Tage bei 2 Personen benutzen ohne zu leeren.

Nicht ganz billig, ca. 399.-€
(ohne Zubehör, Streu, Spaten, Reinigungspray, Toilettenpapier)

Der Preis ist deshalb so hoch, da es noch ganz wenige Anbieter solcher Toiletten gibt.

Die dritte Möglichkeit:

Vorrausetzung man hat noch Wasser, zB aus einem Bach, Brunnen, Weiher oder ähnlich.

Thetford Porta Potti 145 tragbare Toilette

Natürlich auch ***Toilettenpapier, und ein Reinigungsspray*** zum einsprühen und saubermachen und ***Klappspaten***.
Nach ca 2-3 Tagen, zwei Erwachsene , voll, dann leeren.

Nur Kot, etwas mehr Spielraum.

Eventuell obiges **Mobiles Urinal für Sie & Ihn** , Auto Urinflasche dazu benutzen. Dann hat man längere Zeit sie zu benutzen.

Super preiwert: Kosten ca 55.-€
(ohne Zubehör, Spaten, Reinigungspray, Toilettenpapier)

NOT-Strom

Viele denken bei einem Stromausfall zuerst an NOT-Strom.

Warum?
> Licht machen
> Kühlschrank
> Kochen
> Heizung
> Radio / Fernsehen
> usw

Dann denkt man an ein *NOT-Strom Aggregat*. Nur, braucht man das wirklich, ist das nicht sogar unnötig?

NOT-Strom Aggregate sind laut, laufen nur stundenweise, (zu lange,dann kaputt)

Einspeisung ins Haus ist aufwendig, teuer.

Sollte nur von einem Elektriker gemacht werden. Sie bilden in Verbindung mit Licht sogenannte Lichtinseln. (Hier gibt es was zu holen) Benzin kann nur zeitbegrenzt gelagert werden. Notstromaggregate stehen sich kaputt!

Wofür benötigt man sie tatsächlich, zu Hause oder im Einsatz?

Zu Hause nach meiner Meinung nicht unbedingt. Da ist eine Kombination aus 12Volt > 220V (aus 12Volt, 220Volt wandeln) Wandlerstrom sinnvoll.

Im NOT-Funk Einsatz?

Ja, als Reserve bei niedrigem solaren Anteil. (Akku ist fast leer) Zum nachladen des Akkus durch ein kleines Aggregat.

Denken wir einfach,
wir wären im "Camping". Da benötigen wir fast keinen Strom.

Nun, für was benötigen wir NOT-Strom?

Licht machen

Taschenlampe zB mit Kurbel zum nachladen, immer aktiv.

Kühlschrank

Kleine tragbare Kühlbox 12V ist ausreichend

Kochen

Wir kochen mit Gas und/oder Petroleum. Geht immer. Siehe weiter oben.

Heizung

Wir heizen mit Holzofen, falls nicht vorhanden zB mit Dieselstandheizung oder Petroleumheizung. Siehe weiter oben.

Radio / Fernsehen/ Media

Radio mit oder ohne Lampe, Kurbel und Solar (die meisten Sender fallen aus! Haben auch keine Verbindung zu den Infoquellen)

Tablet und Smarthphone zum **"offline"** arbeiten. Laden siehe weiter unten.

Im Einsatz Hand Fungeräte mit Zubehör. Auch als Helfer von zu Hause. **Standby auf 145.500Mhz** . Siehe NOT-Funk Koffer Handbuch.

NOT-Funk Gruppe

Hier sehe ich zB den mobilen oder festen NOT-Funkleitstand als Sonderanlage. Diese sollte immer eine komplette autarke NOT-Stromversorgung haben. Von der Batterie/Akku bis zum NOT-Stromaggregat.

https://www.notfunk-leuchtturm.de/Index.php?Technik:NOT-Funk_Anh%E4nger
https://www.darc.de/fileadmin/filemounts/distrikte/k/ortsverbaende/12/NOT-Funk_Leitstelle.pdf

Wie erzeugen wir NOT-Strom ?

Ersatzbatterien, aller Arte,sollten immer in der Vorratskiste sein, inklusive 3 V Zellen.

QTshine **Solar** Powerbank 26800mAh zB zum Aufladen Handfunkgerät. Oder Smarthphone (offline

KFZ Dynamo Starthilfe mit Fußpedal (Westfalia) erzeugt 12Volt zum laden von Akkus. (sportlich!!)

reVolt Solar Akku: Powerbank & Solar-Konverter mit faltbarem 50-Watt-Solarpanel, 42 AhAkku.

reVolt Solarkoffer: Faltbares mobiles Solar-Panel mit monokristallinen Zellen, 110 Watt (Solarpanele)

Alternativ:

reVolt Falt Solarpanel: Faltbares Solarpanel, USB-Laderegler,

Windgenerator , bitte die Kundenbewertungen lesen! (Mehr Blätter ist immer besser!)
Diesen Typ würde ich testen. Wir haben auf der NOT-Funkleitstelle so einen ähnlichen laufen.
Fdit Wind Turbine, DC 12V/24V Windgenerator Kit mit Steuerung, mit 8 Blatt aus Aluminiumlegierung, Energiesparender Windmühlengenerator für Straßenlaternen, 200 W, Blau(DC 12V)

Leistung ???? https://www.sir-apfelot.de/waterlily-turbine-22057/

Wasser Turbine (falls man einen Bach in der Nähe hat)
Waterlily USB – tragbare Stromversorgung für Paddler, Camper, Rvers und Outdoor-Abenteurer.
https://shop.waterlilyturbine.com/products/waterlily-turbine?variant=29523372048445
Bei Amazon im Moment nicht zu haben, im Moment!

Alternative: *https://blue-freedom.net/de/hydro/portable/*

Honda Stromerzeuger EU 22i (Wenn schon, dann ein "Honda", habe ich auch im NOT-Funk Anhänger)

Strom Speicher

reVolt Powerstation: Powerbank & Solar-Konverter, 42 Ah, 155 Wh, 230 V, 12 V, USB, 180 Watt

Alternativ mehr Leistung:

BuTure 300W Tragbare Power Station(350W Spitzenstrom),266Wh/72000mAh Solar Outdoor Generator, 60W PD Power Bank mit AC & DC Anschlüsse,für CPAP-Batterie-Netzteil für Camping.

12V Akku in Glasvlies-Technologie (AGM) mit 200Ah Kapazität (feste Installation, zB Keller, Wohnmobil, Wohnwagen, NOT-Funk Anhänger)

Bitte ein 12V Ldegerät zur Unterhaltungsladung (Ohne Stromausfall) vorsehen:

Ueznirn Ladegerät Autobatterie 12V/24V KFZ Batterieladegerät Vollautomatisches Intelligentes Erhaltungsladegerät mit LCD-Touchscreen

Spannungswandler 12V/230V

Anm: In den Power Stationen oben sind Spannungswandler enthalten.
Für die feste Installationen sollte man gute *Sinus Wandler* einsetzen

EDECOA Wechselrichter reiner Sinus 1500W Spannungswandler 12V-230V 2x USB und Fernbedienung Spannungswandler Reiner Sinus

Wichtig: Alle Geräte sind nur Vorschläge. Bitte selbst suchen und je nach Anwendung installieren.

Impressum:

Stand April 2021
Rolf Behnke DK4XI
NOT-Funk Referent OV K12 Zweibrücken
Am Gimpelwald 1
D 66500 Hornbach
rolfbehnke@t-online.de
http://www.notfunk-leuchtturm.de/
http://www.cq-k12.de/

Alle Rechte liegen bei dem Autor und bei den anderen Autoren der Artikel. Die Unterlage darf für Amateurfunkzwecke ohne Einschränkung genutzt werden.
Die meisten Informationen sind aus den Daten der NOT-Funk Gemeinschaft im DARC e.V. und anderen öffentlichen Quellen entnommen.Diese sind öffentlich und stehen allen Not-Funkbeteiligten zur Ausbildung und zur Ausübung des Dienstes zur Verfügung. Das ist das Ziel der Autoren.

Links:
Siehe die Links in den jeweiligen Artikel

http://www.notfunk-leuchtturm.de/

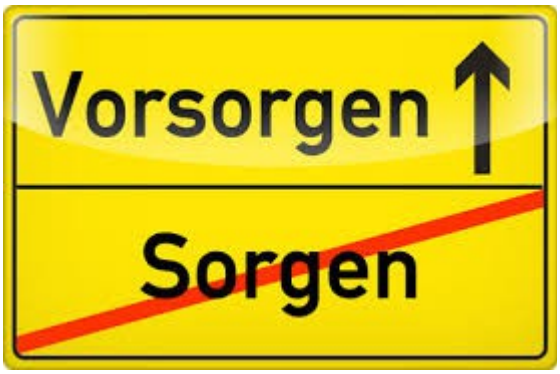
Dort NOT-Funk Handbücher unter Technik

NOT-Funk Referat DARC.eV
https://www.darc.de/der-club/referate/notfunk/

Anhang

Hier im Anhang eine Zusammenstellung vieler Teile für den NOT-Fall zusammengefasst in einer NOT-Fall Box. Transportierbar und überall einsetzbar.

NOT-Fall Box
BlackOut Basic P2



Entwurf und Gestaltung Rolf Behnke DK4XI Dez 2020

Inhaltsverzeichnis

- Allgemeine Infos
- Dokumentensicherung
- Elektrotechnik
- Erste Hilfe
- Hygiene, Wärme und Wasser
- Küche und Kochen
- Lebensmittel
- Aufbewahrung
- Impressum
- Anhang

Allgemeine Infos

Im Falle eines großflächigen Stromausfalles (BlackOut) ist mit das Wichtigste, die Möglichkeit zu haben, sich mit den großen drei „W“s zu versorgen.

- Was zu trrinken
- Was zu essen
- Was zum wärmen

Hat man das zu Hause, ist die Katastrophe halb so schlimm.
Diese NOT-Fall Box Basic 2, ist gedacht für 2 Peronen die sich mit dem Mindesten versorgen können. Menschen die in der Stadt oder in Mietwohnungen wohnen.
Bitte die Anzahl je nach Peronenzahl ändern. Box nicht vergessen.
Zudem ist sie auch als Möglichkeit gedacht, falls man sein Haus, seine Wohnung verlassen muss, diese mit zu nehmen und sich außerhalb autark zu versorgen.

Es ist nur das Mindeste in der Box vorgesehen, weitere für einen wichtige Sachen kann man, sofern noch Platz ist, ergänzen oder separat in einer zweiten Box verstauen.
(Für den Getränkebedarf reicht eine Box leider nicht , 1Ltr - 1,5 Ltr pro Person, pro Tag)
Bitte nach Möglichkeit den maximalen Platz mit Wasser in Flaschen ausfüllen.
Diese Infos sind nur Vorschläge, bitte in den öffentlichen Infos vom Bundesamt für Katastrohenschutz nachlesen.

https://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/VorsorgefuerdenKat-fall/VorsorgefuerdenKat-fall_node.html

NOT-Fall Box BlackOut Basic 2 Personen

Allgemein

2x **Dokumentenmappen** *für deine Unterlagen*

Inhalt siehe Anlage Übersicht weiter unten

Elektro

1x **Radio** mit LED Lampe und Kurbelinduktor und Akku *Efluky Solar Radio AM/FM/NOAA Kurbelradio Tragbar USB Wiederaufladbar Notfallradio mit 4000mAh Power Bank, Led Taschenlampe, SOS Alarm und Leselicht*

1x **Tischlampe** faltbar *ThorFire Campinglampe LED Faltbare Laterne, Dynamo Tragbar Taschenlampe, Wiederaufladbar durch Kurbel und USB, Campingleuchte für Angeln Outdoor*

1 x **Taschenlampe** *LETION 2 in 1 UV Lampe,LED Taschenlampe Schwarzlicht und Weißes Licht Taschenlampe*

1x **Batterieset** *Rund klein bis viereckig*

Erste Hilfe

1x **Erste Hilfe Set** *EnergeticSky Kompakt Erste Hilfe Set für Haus, Auto, Camping, Wandern, Sport, Arbeit, Büro, Boot, Überleben und Reisen, Klein und Leicht,Erste Hilfe Kasten 130-Stück-Kit Verbandskasten*

zusätzlich:

- Fieberthermometer
- Splitterpinzette
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente, Schmerzmittel
- Erkältungsmittel
- Brandschutztuch
- Mund und Nasenschutzmasken

• ev. Hömoopathische Hausapotheke mit Handbuch Quickfinder
Homöopathische Taschenapotheke - ein unentbehrlicher Begleiter auf Reisen, Ausflügen, Wanderungen oder einfach als Starterset für Zuhause. https://hortusmed.de/Hom%C3%B6opathie/Mensch/Startseite
Hausapotheke 46.-€ Set und Buch Quickfinder 14.99€

Hygiene, Wärme und Wasser

2 x **Handbeutel** gefüllt mit Kleinteile wie Zahnpasta, Zahnbürste,Seife, Stäbchen, kleines Feuchtepapier, Gesichts und Handcreme usw
DM Markt oder Rossmann Reisekleinteileregal
BAGSMART Kulturtasche für Herren, Reise Canvas Kulturbeutel Kosmetiktasche mit wasserdichte Tasche, Großer Stauraum, 5L

1x **Set Papier,** Haushalt, Toiletten, Taschentücher und Feuchtepapier

1x **Set Mülltüten** , 15Ltr, 20 Ltr und schwarze groß 50Ltr

1x **Haushalts-Handschuhe** wegwerfbar Set

1x **Desinfektions**, Reinigungsspray (Badreiniger)

2x **Handtuch** 2-fach Set Mikrofase *BERGBRUDER Microfaser Handtücher - Viele Größen und Farben - Ultraleicht, kompakt & schnelltrocknend - Mikrofaser Handtuch,...Größe:Set SL = 1x S 80x40 cm & 1x L 160x80 cm*

2x **Schlafsack** *COVACURE Schlafsack Deckenschlafsack - Leicht, Kompakt, Wasserdicht, Warm für 3-4 Jahreszeitenn Drinnen & Draußen,*

2x **Kopfkissen** *BERGBRUDER Komprimierbares Reisekissen - Nackenkissen aus zerkleinertem Memory Schaum - Outdoor Camping-Kissen weich, Ultraleicht & kompakt*

2x **Sitz, Fußheizung** ARNDT Ranger Sitzheizung Fußheizung ohne Strom, Benzin oder Gas GEFAHRLOS und umweldfreundlich, mit Teelichter

1x **Satz Teelichter** 100 Stck

1x **Satz Kerzen** verschiedene Größen

1x **KlappToilette** *YACHTICON Mobile Klapptoilette Falttoilette Campingtoilette Toilette WC Festival Wohnwagen Reise*

1x **Mini Urinal** *Uriwell Mini Urinal für sie und ihn*

1x **Katzenstreu für Toilette** *Aldi, Lidle*

1x **Wasserkanister** faltbar *Relaxdays Faltkanister 4er Set, 10 l, Hahn, Schraubdeckel, Griff, Wasserkanister Camping, BPA-frei, transparent/blau*

1x **Wasser Filter** *Sawyer MINI PointONE Wasserfilter für Outdoor Camping Wasseraufbereitung*

1x**Micropur Classic** MC - Pulver für Wasseraufbereitung

1x **Zipptüten klein und groß** *Aldi, Lidle*

Küche und Kochen

1x Kocher *Esbit Spiritus-Kochset | Kompaktes Format | Großer & kleiner Topf | Camping, Rucksackreisen, Wandern | Outdoor-Kochen*

1x Sturmfeuerzeug *Sturmfeuerzeug Jet Feuerzeug nachfüllbar Mini Gasbrenner Flambierer Jetflamme*

2x **Spritus Flasche** *Favorit 1270 Spiritus 1000 ml; geeignet für Haushalt, Auto und Freizeit; aus reinem Bio-Alkohol mit Spritzausgießer und kindersicherem Verschluss*

1x **Esbit Doppelpack** *2X 12 Trockenbrennstofftabletten á 14 g Anzünder Brennstoff*

1x **Kochset** *Odoland Camping Kochgeschirr Set 16-teiliges Töpfen aus Aluminium u. Mini Gaskocher Edelstahl Campingbesteck Set für Camping Wandern Picknick BBQ, Camping Geschirr Set für 1-2 Personen*

1x Spülschüssel *mit Multifunktion Schneidebrett, Küche 3 in 1 Faltbar Spülschüssel Camping Schüssel Abflusskorb Schale Picknickkörbe Spülbecken...*

1x **Thermosflasche** *FEIJIAN FJbottle Vakuum Isolierte Edelstahl Trinkflasche Wasserflasche - BPA-frei auslaufsichere Sportflasche Thermosflasche mit Karabinerhaken,*

1x **Taschen Messer** *AmazonBasics 15 Multifunktionswerkzeugaschenmesser, mit Nylon-Tasche*

1x Küchenmesser Set *COM-FOUR® 2-teiliges Messerset - Küchenmesser - Kochmesser mit Klingenschutz und Messerschärfer - Schneidemesser mit Messerscheide*

1x **Feuerzeug Set** *6 Stck und Zündhölzer (Reserve)*

1x **Feuerlöscher** *1 Stück ABC-Pulverfeuerlöscher 1kg Halterung/Manometer (GP-1X Autofeuerlöscher fabrikfrisch)*

Lebensmittel

Grundnahrungsmittelvorrat für **2 Person(en)** und 14 Tag(e)1)
bei durchschnittlicher täglicher Energiezufuhr von 2200 Kilokalorien (Kcal)
Lebensmittelgruppe Lebensmittel Energiegehalt der
Lebensmittel Mengen Beispiele Mengen Gesamtmengeje 100 g

Lebensmittelgruppe		**Lebensmittel**				**Energiegehalt der Lebensmittel**	
	Mengen	**Beispiele**	**Mengen**			**Gesamt-menge**	**je 100 g**
						Kcal	
		Vollkornbrot	2,0	kg		3960	198
		Zwieback	800	g		3000	375
		Knäckebrot	2,0	kg		6440	322
Getreideprodukte Brot Kartoffeln	9,8 kg	Nudeln, roh	1,0	kg		3620	362
		Reis, roh	500	g		1755	351
		Hafer-/Getreideflocken	1,5	kg		5310	354
		Kartoffeln, roh	2,0	kg	geschält	1460	73
Gemüse Hackfrüchte	11,2 kg	Bohnen in Dosen	1,6	kg	Abtropfgewicht	256	16
		Erbsen/Möhren in Dosen	1,8	kg	Abtropfgewicht	864	48
		Rotkohl in Dosen/Gläsern	1,4	kg	Abtropfgewicht	266	19
		Sauerkraut in Dosen	1,4	kg	Abtropfgewicht	224	16
		Spargel in Gläsern	800	g	Abtropfgewicht	128	16

Lebensmittelgruppe		Lebensmittel				Energiegehalt der Lebensmittel	
	Mengen	Beispiele	Mengen			Gesamt-menge	je 100 g
						Kcal	
		Mais in Dosen	800	g	Abtropfgewicht	608	76
		Pilze in Dosen	800	g	Abtropfgewicht	248	31
		Saure Gurken im Glas	800	g	Abtropfgewicht	168	21
		Rote Bete	800	g	Abtropfgewicht	272	34
		Zwiebeln, frisch	1,0	kg		280	28
		Kirschen im Glas	1,4	kg	Abtropfgewicht	1204	86
		Birnen in Dosen	500	g	Abtropfgewicht	320	64
		Aprikosen in Dosen	500	g	Abtropfgewicht	340	68
		Mandarinen in Dosen	700	g	Abtropfgewicht	581	83
		Ananas in Dosen	700	g	Abtropfgewicht	469	67
		Rosinen	400	g		1216	304
Obst	7,2 kg	Haselnusskerne	400	g		2600	650
		Trockenpflaumen	500	g		1090	218
		Frischobst	2,0	kg			
		Apfel roh				1220	61
		Birne roh				1040	52
		Banane roh				1800	90
		Orange roh				860	43
Getränke	56,0 l	Mineralwasser**	56	l		0	0

Lebensmittelgruppe		Lebensmittel				Energiegehalt der Lebensmittel	
	Mengen	Beispiele	Mengen			Gesamt-menge	je 100 g
						Kcal	
		Zitronensaft	0,4	l		148	37
		Kaffee (Pulver)***	500	g			
		Tee schwarz, trocken***	250	g			
Milch Milchprodukte	7,4 kg	H-Milch 3,5% Fett	6	l		3960	66
		Hartkäse	1,4	kg		4116	294
Fisch Fleisch Eier	4,2 kg	Thunfisch in Dosen	300	g	Abtropfgewicht	300	100
		Ölsardinen in Dosen	200	g	Abtropfgewicht	442	221
		Heringsfilet in Soße, Konserve	200	g		406	203
		Corned Beef in Dosen	500	g		630	126
		Bockwürstchen im Glas/Dosen	600	g	Abtropfgewicht	1602	267
		Kalbsleberwurst im Glas/Dosen	600	g		2070	345
		Dauerwurst (z.B. Salami)	720	g		2700	375
		20 Eier Gewichtsklasse M (à 60 g Einkaufsgewicht)	1,1	kg	ohne Schale	1452	137
Fette Öle	1,0 kg	**Streichfett**	500	g			
		Butter				3705	741
		Margarine				3545	709

Lebensmittelgruppe		Lebensmittel			Energiegehalt der Lebensmittel	
	Mengen	Beispiele	Mengen		Gesamt-menge	je 100 g
					Kcal	
		Öl (z.B. Maiskeim, Sonnenblumen)	0,6	l	5304	884

Es handelt sich um allgemeine Empfehlungen, die ggf. an die individuellen Ernährungsbedürfnissen angepasst werden müssen.

*Energiegehalt: Angaben des Bundeslebensmittelschlüssels (BLS) Version 3.01,Max Rubner-Institut (MRI) - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2010.
Alle Rechte am Bundeslebensmittelschlüssle (BLS) und den darin aufgeführten Datensätzen vorbehalten.
© Max Rubner-Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (MRI) 2004-2011.

**Bei dem vorgeschlagenen Mineralwasservorrat sind neben dem durchschnittlichen Getränkebedarf eines Erwachsenen in Höhe von 1,5 Litern pro Person und Tag auch die zum Kochen der angegebenen Mengen an Nudeln, Kartoffeln und Reis erforderlichen Wassermengen in Höhe von 0,5 Litern pro Person und Tag berücksichtigt.
Für Personen im Alter von 65 Jahren und älter wird eine erhöhte Getränkezufuhr in Höhe von 2 Litern pro Person und Tag empfohlen. Kinder (nicht Säuglinge) im Alter von bis zu 12 Jahren haben einen durchschnittlichen Getränkebedarf in Höhe von 1 Liter pro Person und Tag.

Die Angaben beruhen auf Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem Max Rubner-Institut - Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel.
***Kaffee (Getränk): verzehrfertige Menge 150 ml = 3 kcal, 100 ml = 2 kcal, Schwarzer Tee (Getränk): verzehrfertige Menge 150 ml = 0 kcal, 100 ml = 0 kcal
Angaben in Anlehnung an: Deutsche Gesellschaft für Ernährung.
https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/

Bitte nur das kaufen was man auch verspeist!

Aufbewahrung

1x Alu Transportkiste **Alubox** 184 Ltr.Toilette geht stehend rein.
L79 x B56 x H48,7 außen. ALUBOX Alukiste B29 - B184 L

Achtung: Die Größe kann sich ändern, je nachdem für wie viele Personen man bevorratet. Siehe Lieferprogramme nächste Größen.
Eventuelle nimmt man auch zwei Boxen, leichter alleine zu tragen.
ZB von Alutec oder Alubox

Hinweis:
Alle Artikel sind unter der Zeile Namen, Beschreibung bei Amazon oder anderen zu erhalten. Dies ist nur ein Vorschlag. Bitte selbst im Netz suchen. Keine Gewähr. Weitere Teile können zugefügt werden.

Impressum:
Rolf Behnke DK4XI
NOT-Funk Referent OV K12 Zweibrücken
Am Gimpelwald 1
D 66500 Hornbach
rolfbehnke@t-online.de

http://www.notfunk-leuchtturm.de/
http://www.cq-k12.de/

Alle Rechte liegen bei dem Autor und bei den anderen Autoren der Artikel.
Die Unterlage darf für Amateurfunkzwecke ohne Einschränkung genutzt werden.
Die meisten Informationen sind aus den Daten der NOT-Funk Gemeinschaft im DARC e.V. entnommen. Diese sind öffentlich und stehen allen Not-Funkbeteiligten zur Ausbildung und zur Ausübung des Dienstes zur Verfügung. Das ist das Ziel der Autoren.

Anhang

Stromausfall - BlackOut

https://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/VorsorgefuerdenKat-fall/VorsorgefuerdenKat-fall_node.html

Was tun wenn die Energie ausfällt

Wissen Sie, wie abhängig Sie von Strom, Gas, Öl oder Fernwärme sind? Was passiert, wenn alles ausfällt? Das Telefon ist tot, die Heizung springt nicht an, warmes Wasser fehlt, der Computer streikt, die Kaffeemaschine bleibt aus, das Licht ist weg. Die Aufzählung können Sie beliebig erweitern. Schnell merken Sie, wie abhängig Sie von elektrischer Energie sind.

In der Regel werden Stromausfälle in wenigen Stunden behoben. Aber es kann in Notsituationen durchaus auch einmal Tage dauern, bis der Strom wieder verfügbar ist.

Richtig handeln beim Energieausfall

- Mit warmer Kleidung lässt sich die Heizung eine Zeitlang ersetzen. Wer einen Kamin oder Ofen hat, sollte einen Vorrat an Kohle, Briketts oder Holz im Haus haben.
- Halten Sie einen Vorrat an Kerzen und Taschenlampen (z. B. eine Kurbeltaschenlampe oder auch Solar- und LED-Leuchten) sowie Ersatzleuchtmittel, Batterien, Streichhölzer oder Feuerzeuge, Kerzen usw. im Haus.
- Kleinere Mahlzeiten können Sie auf einem Campingkocher zubereiten.
- Nutzen Sie einen Garten- oder Tischgrill, der mit Holzkohle oder Gas betrieben wird. Vorsicht! Nicht in der Wohnung oder im Haus grillen – es besteht Erstickungsgefahr!
- Sorgen Sie dafür, dass die Akkus an Computern, Mobiltelefonen, Telefonen usw. geladen sind. Solarbetriebene Batterieladegeräte können eine Hilfe sein.
- Denken Sie daran, eine ausreichende Bargeldreserve im Haus zu haben, da bei Stromausfall auch die Geldautomaten nicht mehr funktionieren.
- Halten Sie ein batteriebetriebenes Radio bereit. Lesen Sie hierzu das Kapitel „Im Notfall auf dem Laufenden bleiben“.
- Weitere Tipps finden Sie auch in dem Flyer „Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe“.

Checkliste

Auf den Notfall vorbereiten

Ein Feuer, ein Unfall oder eine Katastrophe kommen meistens völlig unerwartet. Wenn die Wasserversorgung zusammenbricht, kann man keine Wasservorräte mehr anlegen. Wenn der Strom flächendeckend ausfällt, können Sie keine Vorräte mehr einkaufen. Sorgen Sie also vor!

Sorgen Sie vor!

Was brauchen Sie?
An was müssen Sie frühzeitig denken?

Die Checkliste gibt Ihnen einen Überblick über das, was Sie im Notfall brauchen. Tragen Sie die örtlich gültigen Notrufnummern in die Telefonliste auf der Rückseite dieser Broschüre ein. Planen Sie gemeinsam! Setzen Sie sich mit Ihrer Familie zusammen und überlegen Sie Folgendes:

- Wo befinden sich im Haus: das Notgepäck, die Dokumententasche, der Feuerlöscher, die Vorräte aus der Checkliste.
- Besprechen Sie Fluchtwege, Treffpunkte und Ihre Erreichbarkeiten, vielleicht sind im Falle einer Katastrophe nicht alle Familienmitglieder zu Hause.
- Bewahren Sie diese Broschüre gemeinsam mit der Dokumententasche auf, so können Sie bei einer angekündigten Katastrophe noch einmal das Wichtigste nachlesen.

Download

- Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen *(PDF, 8MB)*
- Meine persönliche Checkliste *(PDF, 916KB)*

Schneller Überblick - Vorsorge-Checkliste für Blackouts

- **Lebensmittelvorrat** - mind. 7 Tage / Person
- **Trinkwasservorrat** - mind. 7 Tage / Person
- Notfall-**Beleuchtung** - Stromunabhängig
- Notfall-**Heizung** - Stromunabhängig
- Notfall-**Kochgelegenheit** - Stromunabhängig
- **Bargeld** - Sicherheit im Notfall
- **Hygieneartikel**
- **Erste Hilfe** - Notfallapotheke
- **Notstromversorgung** (Akkupack, Solarpanel faltbar)

Alles Wichtige an einem Platz

Es brennt. Alle müssen schnell aus dem Haus. Das Wasser kommt. Alle werden evakuiert. Sie wissen nicht, was alles beschädigt oder zerstört wird.

Denken Sie rechtzeitig darüber nach, was für Sie wichtig ist. Stellen Sie alle wichtigen Dokumente zusammen und bewahren diese an einem Ort griffbereit in einer Tasche auf. Für den Notfall sollten alle Familienmitglieder über den Standort der Tasche Bescheid wissen.

Das gehört in die Dokumentenmappe:

zum größten Teil der Papiere (Ausweis usw in Kopien, am besten eingeschweist Vor-und Rückseite zusammengeklebt)

- Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden) bzw. Stammbuch
- Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere, Versicherungspolicen
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen, Einkommenssteuerbescheide
- Qualifizierungsnachweise: Zeugnisse (Schulzeugnisse, Hochschulzeugnisse, Nachweise über Zusatzqualifikationen)
- Verträge und Änderungsverträge, z. B. auch Mietverträge, Leasingverträge etc.
- Testament, Patientenverfügung und Vollmacht
- Personalausweis, Reisepass, Führerschein und Fahrzeugpapiere (als Kopie eingeschweißt)
- Grundbuchauszüge
- sämtliche Änderungsbescheide für empfangene Leistungen
- Zahlungsbelege für Versicherungsprämien, insbesondere Rentenversicherung
- Meldenachweise der Arbeitsämter, Bescheide der Agentur für Arbeit
- Rechnungen, die offene Zahlungsansprüche belegen
- Geld in kleinen Scheinen und Hartgeld (min. 100€)

Gepäck für den Notfall

Packen Sie praktisch

Es ist etwas passiert und alle müssen raus aus dem Haus. Eine Evakuierung ist angesagt. Der Auslöser: ein Leck in der Gasleitung, ein Brand im Nachbarhaus. Es gibt viele denkbare Notsituationen und je nachdem kann es eine längere Zeit dauern, bis Sie wieder zurück in Ihre Wohnung dürfen.

Jetzt können Sie nicht lange nachdenken, was Sie mitnehmen sollen. Deshalb machen Sie sich schon vorab Gedanken über Ihr Notgepäck und halten Sie es auch soweit wie möglich griffbereit gepackt.

- Das Notgepäck soll helfen, die ersten Tage außer Haus zurecht zu kommen. Oberste Grundregel: Nehmen Sie für jedes Familienmitglied nicht mehr mit als in einen Rucksack passt. Ein Rucksack ist praktischer als ein Koffer, da Sie beide Hände frei haben.
- Erste-Hilfe-Material, persönliche Medikamente
- batteriebetriebenes Radio, Reservebatterien
- Dokumententasche (siehe hierzu das Kapitel „Wichtige Dokumente griffbereit halten“)
- Verpflegung für 2 Tage in staubdichter Verpackung

- Wasserflasche, Essgeschirr und -besteck
- Taschenlampe, Schlafsack oder Decke
- Kleidung und Hygieneartikel für ein paar Tage
- Fotoapparat oder Fotohandy
- Wetterschutzbekleidung, wie eine Regenjacke und -hose oder ein langer Regenmantel
- wetterfeste Schuhe oder Gummistiefel
- Benutzen Sie bei Gefahr durch radioaktive oder chemische Stoffe einen Heimwerker-Mundschutz oder feuchte Tücher, die Sie sich vor den Mund halten.
- Ausweise, Geld, Wertsachen (Originale)
- Für die Kinder: Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift. SOS Kapseln erhalten Sie in Kaufhäusern, Apotheken und Drogerien.

Im Notfall auf dem Laufenden bleiben

Warnmeldungen ernst nehmen

Hochwasser oder heftiger Schneefall mit Lawinen können dazu führen, dass Teile der Bevölkerung von der Außenwelt abgeschnitten werden. Informationen und Warnmeldungen sind überlebenswichtig. Oftmals sind die Eingeschlossenen nur über Rundfunk, Fernsehen oder Internet erreichbar. Fernseher und Internet funktionieren aber nur mit Strom, der möglicherweise auch ausfällt. So bleibt nur das Radio als Hauptwarnmittel. Haben Sie deshalb immer ein batterie- bzw. akkubetriebenes Rundfunkgerät und Reservebatterien oder ein Kurbelradio im Haus.

Der Empfang ist über UKW und Digitalradio möglich. Eine Vielzahl der im Handel verfügbaren Rundfunkgeräte erlauben beide Empfangsmöglichkeiten.

Welche Rundfunksender Sie empfangen sollten, hängt von Ihrem Wohnort ab und wird durch die örtlich zuständigen Behörden bestimmt. In der Regel informieren diese die Bevölkerung mittels geeigneter Publikationen in den Medien, bzw. im Internet.

- Amtliche Gefahrenhinweise des Bundes empfangen Sie auch über andere Medien, wie z. B. Fernsehsender, das Internet oder über mobile Endgeräte mittels Apps, beispielsweise der Warn-App NINA.
-
- Sie brauchen ein batteriebetriebenes Rundfunkgerät oder ein Kurbelradio. Auch ein Solarradio oder Autoradio kann benutzt werden. Es gibt auch Kurbelradios mit USB-Anschluss zum Aufladen von Handys.
- Halten Sie ausreichend Batterien bereit. Denken Sie daran, dass auch Batterien nicht unbegrenzt haltbar sind. Brauchen Sie die Batterien auf und wechseln Sie sie regelmäßig aus.
- Achten Sie darauf, dass Sie die passenden Batteriegrößen vorrätig haben.

Das gehört in die Hausapotheke

So sind Sie gut vorbereitet

Manchmal muss es schnell gehen. Ein Unfall im Haushalt, eine Notsituation, eine Verletzung bei der Gartenarbeit. Gut, wenn Sie dann eine Hausapotheke haben, in der alles Wichtige enthalten ist – und die auf dem aktuellen Stand ist. In vielen Haushalten ist allerdings die Hausapotheke eine Sammlung von alten und abgelaufenen Medikamenten. Das kann sogar gefährlich sein, denn Medikamente, die das Haltbarkeitsdatum überschritten haben, können nicht nur ihre Wirkung verlieren, sondern auch gefährlich werden.

Hinweise zur richtigen Aufbewahrung

- Bewahren Sie Ihre Hausapotheke in einem abschließbaren Schrank oder Fach auf.
- Achten Sie darauf, dass sie für Kinder nicht zugänglich ist (hoch hängen oder abschließen).
- Wählen Sie einen wenig beheizten und trockenen Raum. Achtung: Das Bad ist der falsche Platz!
- Ideal wäre ein kleiner Schrank mit frei zugänglichem Verbandsfach und abschließbarem Medikamentenfach.

Das muss drin sein!

- persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente
- Erkältungsmittel
- Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
- Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Elektrolyte zum Ausgleich eines Flüssigkeitsverlustes
- Fieberthermometer
- Splitterpinzette
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Verbandsmaterial. Alles, was ein DIN 13164-Verbandskasten (Autoverbandskasten) enthält:
    - Mull-Kompresse
    - Verbandschere
    - Pflaster und Binden
    - Dreieckstuch

Sauberkeit in Notzeiten und Wasservorrat

Mangelnde Hygiene ist weltweit Auslöser für viele Seuchen und Krankheiten. Uns erscheint das weit weg. Denn tägliches Duschen, Zähneputzen oder Händewaschen sind für uns selbstverständlich. Aber was machen Sie, wenn es kein warmes Wasser mehr gibt oder kaltes Wasser nur stundenweise zur Verfügung steht? Bei Katastrophen oder lang andauernden Notfällen kann das passieren. Und gerade dann kommt es auf die Hygiene an. Auch wenn das Wasser knapp ist: Händewaschen ist trotz allem sehr wichtig für Hygiene und Gesundheit!

Hinweise zum Wasservorrat

- Bei lang andauernden Ausfällen der Wasserversorgung sollten Sie Wasser in allen verfügbaren größeren Gefäßen sammeln: Badewanne, Waschbecken, Eimer, Töpfe, Wasserkanister etc.
- Gehen Sie mit dem Wasser sparsam um. Benutzen Sie bei längerer Wasserknappheit Einweggeschirr und -besteck, damit Wasser nicht zum Spülen verwendet werden muss.
- Machen Sie Wasser länger haltbar durch Entkeimungsmittel. Diese bekommen Sie im Campinghandel.

Hinweise zur Hygiene

- Halten Sie genügend Seife, Waschmittel, Zahnpasta, Feuchttücher und Toilettenpapier vorrätig.
- Wenn das Wasser knapp ist, ist eine Campingtoilette mit Ersatzflüssigkeit eine gute Alternative.
- Benutzen Sie Haushaltshandschuhe.
- Benutzen Sie Händedesinfektionsmittel.
- Benutzen Sie zum Wischen Haushaltspapier, statt etwas nass abzuwischen.
- Zur schnellen Abfallbeseitigung sind Müllbeutel gut. Sie helfen auch, wenn der Müll für längere Zeit nicht abgefahren wird.

Eine Checkliste finden Sie in der Mitte der Broschüre.

https://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/VorsorgefuerdenKat-fall/VorsorgefuerdenKat-fall_node.html

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/Buergerinformationen_A4/Checkliste_Ratgeber.pdf?__blob=publicationFile

Das sollte im Haus sein

Können Sie sich vorstellen, dass Lebensmittel und Trinkwasser einmal nicht jederzeit verfügbar sein könnten? Was ist, wenn ein Hochwasser die Straßen unpassierbar macht? Lawinen ein Dorf von der Außenwelt abschneiden? Starker Schneefall die Versorgung von Geschäften unmöglich macht? Oder ein Stromausfall die öffentliche Versorgung
lahmlegt?

Mit einem Vorrat an Lebensmitteln und Getränken **für zehn Tage** sind Sie hierfür gerüstet.

Hinweise für die Vorratshaltung

Ein Mensch kann unter Umständen drei Wochen ohne Nahrung auskommen, aber nur vier Tage ohne Flüssigkeit.

- Halten Sie pro Person ca. 14 Liter Flüssigkeit je Woche vorrätig.
- Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Fruchtsäfte, länger lagerfähige Getränke.
- Keine Experimente. Halten Sie vor allem Lebensmittel und Getränke vorrätig, die Sie und Ihre Familie auch normalerweise nutzen.
- Strom weg? Achten Sie darauf, dass Esswaren auch ohne Kühlung

  länger gelagert werden können und ein Großteil Ihres Vorrats auch kalt gegessen werden kann.
- Alle Lebensmittel sollten ohne Kühlung längerfristig haltbar sein. Achten Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum. Beschriften Sie Lebensmittel ohne Kennzeichnung mit dem Einkaufsdatum.
- Sie sollten Lebensmittel kühl, trocken und dunkel aufbewahren. Achten Sie auf luftdichte Verpackung.
- Neu gekaufte Vorräte gehören nach „hinten“ ins Regal. Brauchen Sie die älteren Lebensmittel zuerst auf.
- Tiefgekühlte Lebensmittel zählen auch zum Notvorrat. Sie lassen sich bei einem Stromausfall problemlos verbrauchen. Frieren Sie einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder ein.
- Kochen ohne Strom und Gas? Im Handel gibt es viele Alternativen wie Campingkocher etc.
- Denken Sie bei der Vorratshaltung auch an Spezialkost – z. B. für Diabetiker, Allergiker oder Babys.
- Haben Sie Haustiere? Decken Sie deren Bedarf ab!

In der Checkliste finden Sie Tabellen, nach denen der tägliche Bedarf eines Menschen an Nahrung und Getränken wiedergegeben ist.

"Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen"

Checkliste

https://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/VorsorgefuerdenKat-fall/VorsorgefuerdenKat-fall_node.html

https://www.krisenvorsorge.at/blackout-ratgeber/