



NOT-Fall Box BlackOut Basic 2





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 trinken
- 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 Personen die sich mit dem Mindesten versorgen können. Menschen die in der Stadt oder in Mietwohnungen wohnen.

Bitte die Anzahl je nach Personenzahl 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 Katastrophenschutz 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 Feuchtpapier, Gesichts und Handcreme usw
DM Markt oder Rossmann Reisekleinteileregale
*BAGSMART Kulturtasche für Herren, Reise Canvas Kulturbeutel
Kosmetiktasche mit wasserdichte Tasche, Großer Stauraum, 5L*



- 1x **Set Papier**, Haushalt, Toiletten, Taschentücher und Feuchtpapier





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 umweltfreundlich, mit Teelichter*



1x **Satz Teelichter** 100 Stck



1x **Satz Kerzen** verschiedene Größen



1x **KlappToilette** *YACHTICON Mobile Klapptoilette Faltoilette
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 *Esbite 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 Esbite 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 -
Schneidmesser 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 Gesamtmenge je 100 g

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel		Energiegehalt der Lebensmittel	
	Mengen	Beispiele	Mengen	Gesamtmenge 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
Gemüse Hackfrüchte	11,2 kg	Kartoffeln, roh	2,0 kg geschält	1460 73
		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	Gesamtmenge je 100 g Kcal		
Obst	7,2 kg	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
		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	Gesamtmenge je 100 g Kcal	
Milch Milchprodukte	7,4 kg	Zitronensaft	0,4 l	148	37
		Kaffee (Pulver)***	500 g		
		Tee schwarz, trocken***	250 g		
		H-Milch 3,5% Fett	6 l	3960	66
		Hartkäse	1,4 kg	4116	294
		Thunfisch in Dosen	300 g Abtropfgewicht 300		100
		Ölsardinen in Dosen	200 g Abtropfgewicht 442		221
Fisch Fleisch Eier	4,2 kg	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	Gesamtmenge	je 100 g
				Kcal
		Öl (z.B. Maiskeim, Sonnenblumen)	0,6 1	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) -

Bundforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2010.

Alle Rechte am Bundeslebensmittelschlüssel (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
 - Verbandsschere
 - 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/>