

# Notfallmappe Vorlage zum Ausdrucken: Haushaltsplan und Dokumente in einer Mappe

Eine Notfallmappe zum Ausdrucken und Ausfüllen: Kontakte, Treffpunkte, Dokumente, Vorrat und Stromausfall, nach den Empfehlungen des BBK. Kostenlos als PDF.

Im Notfall zuerst 112 anrufen. Diese Seite ist ein Nachschlagetext, keine medizinische oder fachliche Beratung.

Eine Notfallmappe bündelt auf Papier, was dein Haushalt im Ernstfall braucht: wer bei euch wohnt und wer Hilfe benötigt, wen ihr anruft, wo ihr euch trefft, wo Wasser, Gas und Strom abzustellen sind und welche Papiere ihr mitnehmt. Das BBK rät, alle wichtigen Dokumente in einer Dokumentenmappe zusammenzustellen und an einem Ort griffbereit aufzubewahren. Wir haben diesen Rat zu einer Mappe zum Ausfüllen ausgebaut. Eine fertige Mappe mit Ausfüllfeldern haben wir beim BBK nicht gefunden.

Drucke die ganze Seite oder lade die PDF-Datei herunter und lege die Blätter in einen Ordner. Papier arbeitet auch dann, wenn der Strom und das Handynetz ausfallen. Die Inhalte stammen vom BBK, für Österreich und die Schweiz von den dortigen Behörden. Wo wir etwas ergänzen, steht es dabei. Alle Angaben haben wir am 25. Oktober 2026 an den Originalseiten gelesen.

---

## Was das BBK empfiehlt und was wir ergänzen

Das BBK nennt eine Richtschnur: Alle Haushalte sollten sich möglichst 10 Tage selbst versorgen können. Schon ein Vorrat für zumindest 3 Tage hilft laut BBK sehr, und darauf lässt sich schrittweise aufbauen. Jede Vorbereitung ist wertvoll, schreibt die Behörde. Sie betont aber auch, ihre Empfehlungen seien keine verbindliche Vorgabe, denn Notfallvorsorge sei eine sehr individuelle Angelegenheit. Streich in der Mappe also, was nicht zu euch passt, und ergänze, was fehlt.

Die Mappe folgt den Themen, die das BBK in seinem Ratgeber und auf seinen Vorsorgeseiten behandelt. Sie reichen von Hilfebedarf und Hausapotheke über Rufnummern und Dokumente bis zu Vorrat und Wasser. Dazu kommen Stromausfall und Haustiere. Die Treffpunkte, die Tabelle zu den Absperrungen und die Kontrollspalten sind unsere Ergänzung. Ob ein Absatz vom BBK oder von uns stammt, sagen wir jeweils dazu.

---

## So benutzt du die Mappe

Füll die Mappe mit allen aus, die im Haushalt wohnen, auch mit den Kindern. Dann weiß jeder, wo was liegt, und niemand steht im Ernstfall vor einer Mappe, die er noch nie gesehen hat. Das ist unser Rat, nicht der des BBK.

Stell die Mappe an einen Platz, den alle kennen. Das BBK sagt es ähnlich: Alle Familienmitglieder sollten über den Standort der Mappe Bescheid wissen. Was sich oft ändert, etwa Telefonnummern oder Medikamente, schreibst du mit Bleistift.

Prüfe die Mappe regelmäßig. Für den Vorrat schlägt das BBK vor, zum Beispiel einmal im Jahr zu einem bestimmten Datum die Haltbarkeit zu kontrollieren. Auch das Schweizer Alertswiss rät, den Notfallplan einmal pro Jahr zu aktualisieren. Lege dafür einen festen Tag fest und trage ihn unten ein.

Das BBK empfiehlt außerdem, Kopien wichtiger Dokumente digital zu sichern oder an anderer Stelle zu hinterlegen. Als Orte nennt es Verwandte und Freunde. Auch bei einem Notar oder in einem Bankschließfach lassen sich Kopien hinterlegen. Gib dort auch eine Kopie des ausgefüllten Plans ab. Das ist unsere Ergänzung. So steht der Plan auch dann noch irgendwo, wenn die Wohnung unzugänglich ist.

Passwortlisten nimmt das BBK unter die wichtigen persönlichen Informationen auf. Wir würden sie trotzdem nicht in die Mappe legen, von der du Kopien weitergibst. Heb sie getrennt auf.

| Angaben zur Mappe       | Eintragen |
|-------------------------|-----------|
| Name des Haushalts      |           |
| Adresse                 |           |
| Die Mappe liegt         |           |
| Eine Kopie liegt bei    |           |
| Zuletzt kontrolliert am |           |
| Nächste Kontrolle am    |           |

## Wer wohnt hier, und wer braucht Hilfe?

Schreib pro Person eine Zeile, auch für Menschen, die nur einen Teil der Woche bei euch wohnen. Das BBK nennt für den Notfallausweis, was darauf stehen kann: Krankheiten und Allergien sowie Hilfsmittel und Notfallkontakte. Die Spalten folgen dieser Liste.

| Name | Geburtsdatum | Allergien | Blutgruppe (freiwillig) | Hausarzt und Telefon |
|------|--------------|-----------|-------------------------|----------------------|
|      |              |           |                         |                      |
|      |              |           |                         |                      |
|      |              |           |                         |                      |
|      |              |           |                         |                      |
|      |              |           |                         |                      |
|      |              |           |                         |                      |

Notfallausweise gibt es nach Angaben des BBK von Hausärzten und Krankenkassen sowie von Rettungsdiensten und Sozialverbänden. Viele Smartphones lassen sich so einstellen, dass ein digitaler Notfallausweis auch bei gesperrtem Bildschirm aufgeht. Auf einem Notfallausweis kannst du zum Beispiel zeigen, welche Art der Verständigung du nutzt. Auch Stift und Papier können helfen, sich schriftlich mit Einsatzkräften zu verständigen.

Das BBK schreibt auch, dass Vorbereitung für Menschen mit Beeinträchtigungen oft sehr individuell ist. Es empfiehlt, mit der Nachbarschaft sowie mit Familie und Freunden zu besprechen, wie sie in einer Notlage helfen können. Trage hier ein, wer welche Hilfe braucht und wer sie leistet.

| Wer braucht Hilfe | Welche Hilfe | Wer hilft (Name und Telefon) |
|-------------------|--------------|------------------------------|
|                   |              |                              |
|                   |              |                              |
|                   |              |                              |
|                   |              |                              |

Das BBK zählt für den Notfall unter anderem diese Dinge auf: Hilfsmittel wie Brille oder Hörgerät, Ersatz-Batterien, -Akkus und -Ladegeräte für technische Hilfsmittel, Mobilitätshilfen, einen Medikamentenplan sowie Futter und Wasser für ein Assistenztier. Für deine Mappe heißt das: Schreib auf, was ersetzt werden muss und wo der Ersatz liegt.

| Person | Hilfsmittel | Ersatz (Batterie, Akku, Ladegerät) | Hier liegt es |
|--------|-------------|------------------------------------|---------------|
|        |             |                                    |               |
|        |             |                                    |               |
|        |             |                                    |               |

Im Ernstfall hilft, wer Erste-Hilfe-Kenntnisse, Werkzeug, einen Keller oder eine große Garage hat. Notiere dir, wer das in deiner Nähe ist. Das ist unsere Ergänzung.

| Name und Telefon | Was die Person kann oder hat | Adresse |
|------------------|------------------------------|---------|
|                  |                              |         |
|                  |                              |         |
|                  |                              |         |

---

## Medikamente und Hausapotheke

Das BBK warnt, dass in einer Krise der Rettungsdienst, Krankenhäuser und Apotheken vorübergehend nicht verfügbar sein können. Deshalb sei es sinnvoll, wichtige Medikamente zu Hause zu haben. Wer regelmäßig Medikamente braucht, sollte nach Angaben des BBK einen Vorrat für mindestens 10 Tage im Haus haben. Schreibe in die erste Tabelle, wie lange dein Vorrat reicht, am besten mit dem Datum, an dem er endet.

| Person | Medikament | Dosis und Zeiten | Apotheke | Vorrat reicht bis |
|--------|------------|------------------|----------|-------------------|
|        |            |                  |          |                   |
|        |            |                  |          |                   |
|        |            |                  |          |                   |
|        |            |                  |          |                   |
|        |            |                  |          |                   |
|        |            |                  |          |                   |

| Person | Medizinisches Gerät, Diät oder anderer Bedarf | Anbieter und Telefon | Plan bei Stromausfall |
|--------|-----------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
|        |                                               |                      |                       |
|        |                                               |                      |                       |
|        |                                               |                      |                       |

Für die Hausapotheke gilt laut BBK: Stell sie nach deinem persönlichen Bedarf zusammen. Lagere sie in einem abschließbaren Schrank oder Fach, in einem wenig beheizten und trockenen Raum. Das Badezimmer ist ausdrücklich der falsche Platz. Prüfe sie hin und wieder, denn abgelaufene Medikamente können ihre Wirkung verlieren und sogar gefährlich werden.

| Gegenstand (Liste des BBK)                     | Vorhanden | Läuft ab am |
|------------------------------------------------|-----------|-------------|
| Persönliche Medikamente                        | [ ]       |             |
| Schmerzmittel                                  | [ ]       |             |
| Fiebersenkende Mittel                          | [ ]       |             |
| Fieberthermometer                              | [ ]       |             |
| Mittel gegen Erkältungsbeschwerden             | [ ]       |             |
| Mittel gegen Durchfall, Erbrechen und Übelkeit | [ ]       |             |
| Elektrolyte gegen Flüssigkeitsverlust          | [ ]       |             |
| Abschwellende Nasentropfen oder Nasenspray     | [ ]       |             |
| Wunddesinfektionsmittel                        | [ ]       |             |
| Hautdesinfektionsmittel                        | [ ]       |             |
| Brand-, Wund- und Heilsalbe                    | [ ]       |             |
| Pflaster und Verbandsmaterial                  | [ ]       |             |
| Verbandtuch für Brandwunden                    | [ ]       |             |
| Einmalhandschuhe                               | [ ]       |             |
| Kühlkomresse                                   | [ ]       |             |
| Gel für kleinere Sportverletzungen             | [ ]       |             |
| Mittel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche    | [ ]       |             |

| Gegenstand (Liste des BBK) | Vorhanden | Läuft ab am |
|----------------------------|-----------|-------------|
| Pinzette                   | [ ]       |             |
| Schere                     | [ ]       |             |

## Notrufnummern und Kontakte

Bei Lebensgefahr rufst du zuerst die 112. Dieses Blatt gilt für die Anrufe danach. Das BBK rät zu einer ausgedruckten oder handschriftlichen Liste mit wichtigen Nummern, weil du sonst nicht an deine gespeicherten Kontakte kommst, wenn das Handy ausfällt.

Diese Nummern stehen im Ratgeber des BBK. Die übrigen Zeilen lässt das BBK frei, wir ebenfalls.

| Wer                            | Nummer |
|--------------------------------|--------|
| Feuerwehr, Rettungsdienst      | 112    |
| Polizei                        | 110    |
| Behördenrufnummer              | 115    |
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst | 116117 |
| Krankentransport               |        |
| Giftnotrufzentrale             |        |
| Apothekenbereitschaft          |        |
| Stadtwerke                     |        |
| Stadtverwaltung                |        |

Funktionieren die Notrufnummern 110 und 112 nicht mehr, rät das BBK, bei einem Notfall zur nächsten Polizeiwache oder ins Krankenhaus zu gehen, wenn das möglich ist. Wer in einer Krise erreichbar bleiben will, hält das Handy laut BBK zum Beispiel auch nachts empfangsbereit.

Dazu kommen die Menschen, die ihr selbst anruft. Wir würden mindestens einen Kontakt wählen, der nicht in eurer Nähe wohnt. Alertswiss stellt dazu die Frage: Wie kontaktiere ich meine Angehörigen? Wer Nummern nicht auswendig kennt, schreibt sie hier auf. Der Österreichische Zivilschutzverband rät, Familienmitglieder persönlich oder, falls möglich, per SMS zu informieren.

| Wer                          | Name | Telefon | Adresse oder Kundennummer |
|------------------------------|------|---------|---------------------------|
| Kontakt in der Nähe          |      |         |                           |
| Nachbarin oder Nachbar       |      |         |                           |
| Nachbarin oder Nachbar       |      |         |                           |
| Kontakt außerhalb der Region |      |         |                           |
| Arbeit (Erwachsene)          |      |         |                           |
| Schule oder Kita             |      |         |                           |

| Wer                           | Name | Telefon | Adresse oder Kundennummer |
|-------------------------------|------|---------|---------------------------|
| Hausärztin oder Hausarzt      |      |         |                           |
| Apotheke                      |      |         |                           |
| Tierärztin oder Tierarzt      |      |         |                           |
| Strom (Netzbetreiber)         |      |         |                           |
| Gas (Netzbetreiber)           |      |         |                           |
| Wasser (Versorger)            |      |         |                           |
| Hausverwaltung oder Vermieter |      |         |                           |
| Versicherungen                |      |         |                           |
| Krankenkasse                  |      |         |                           |
| Sonstige                      |      |         |                           |

## Treffpunkt und Verabredungen

Alertswiss fasst die Planung in drei Fragen: Wie kontaktiere ich meine Angehörigen? Wo gehe ich hin? Was nehme ich mit? Für die zweite Frage braucht ihr feste Orte. Das österreichische Innenministerium rät zu Absprachen in der Familie, etwa dazu, wo man sich trifft, wenn die Telefone nicht funktionieren, und wer wen abholt.

Das BBK rät außerdem, die Anlaufstellen vor Ort zu kennen, also die Orte, an denen du dich im Notfall informieren kannst, zum Beispiel Rathäuser oder Notfalltreffpunkte; frag bei deiner Gemeinde nach, ob es sie gibt, und trag sie hier ein.

| Ort                                                    | Name und Adresse | So kommen wir hin |
|--------------------------------------------------------|------------------|-------------------|
| Treffpunkt nahe der Wohnung (bei Brand)                |                  |                   |
| Treffpunkt im Viertel                                  |                  |                   |
| Anlaufstelle der Gemeinde (Rathaus, Notfalltreffpunkt) |                  |                   |
| Notunterkunft bei Verwandten oder Bekannten            |                  |                   |

| Wenn das Handynetz ausfällt                        | Eintragen |
|----------------------------------------------------|-----------|
| Wer meldet sich zuerst bei dem Kontakt außerhalb   |           |
| Unsere Kurznachricht                               |           |
| Wenn keine Nachricht durchgeht, treffen wir uns um |           |
| Hier liegen Powerbank und Ladegeräte               |           |
| Wer holt die Kinder ab                             |           |
| Wer kümmert sich um die Tiere                      |           |

## Wie ihr Informationen bekommt

Das BBK nennt als Warnweg die Warn-App NINA. Es empfiehlt, sie zu installieren. Fallen Strom oder Mobilfunknetz aus, funktionieren viele Warnkanäle nach seinen Angaben nicht. Radiosender senden aber weiter. Bei einem Stromausfall laufen Auto- und Kurbelradios, dazu Radios mit Batterien. Was NINA und Cell Broadcast leisten und wie du beides prüfst, steht im Ratgeber zur Warn-App NINA und zu Cell Broadcast.

Für die Sirenen nennt das BBK zwei Signale. Die Warnung besteht aus 1 Minute Heulton, der an- und abschwilt. Sie bedeutet Gefahr. Die Entwarnung ist 1 Minute Dauerton und bedeutet, die Gefahr ist vorbei.

| Informationsweg                            | Wo oder wie | Erledigt |
|--------------------------------------------|-------------|----------|
| Warn-App NINA auf jedem Handy              |             | [ ]      |
| Cell Broadcast am Handy geprüft            |             | [ ]      |
| Radio mit Batterie, Solarzelle oder Kurbel | Es liegt:   | [ ]      |
| Ersatzbatterien für das Radio              | Sie liegen: | [ ]      |
| Sender für Durchsagen in unserer Region    |             | [ ]      |
| Offline-Karte heruntergeladen              |             | [ ]      |
| Webseite oder Aushang der Gemeinde         |             | [ ]      |

---

## Haus und Wohnung: Absperrungen und Fluchtweg

Das BBK rät, sich über Fluchtwege zu informieren: zu Hause und am Arbeitsplatz, auch in fremden Umgebungen. Zeichne den Grundriss deiner Wohnung auf ein Blatt und markiere, wie du ohne den Hauptaussgang nach draußen kommst.

| Absperrung                              | Hier sitzt sie | Werkzeug | Versorger und Telefon |
|-----------------------------------------|----------------|----------|-----------------------|
| Wasser (Hauptabsperrhahn)               |                |          |                       |
| Gas (Hauptabsperrereinrichtung)         |                |          |                       |
| Strom (Sicherungskasten, Hauptschalter) |                |          |                       |
| Heizung (Notschalter)                   |                |          |                       |

Wer zur Miete wohnt, fragt bei der Hausverwaltung, wo die Absperrungen liegen. Dieser Absatz ist unser Rat, das BBK nennt die Absperrungen nicht. Zeige allen im Haushalt, die alt genug sind, wo die Absperrungen sitzen. Zur Probe drehst du sie nicht zu. Frag stattdessen deinen Versorger, wie bei deinem Zähler vorzugehen ist.

Beim Thema Gas gehen wir nur so weit, wie öffentliche Stellen schreiben. Der Kanton Solothurn in der Schweiz erklärt, Gasgeruch könne auf eine große Gefahr hindeuten und dürfe nie ignoriert werden. Er

rät, sofort Fenster und Türen zu öffnen und alle bekannten Absperrvorrichtungen an Gasgeräten und Gaszählern sowie die Hauptabsperrvorrichtung im Keller zu schließen. Die Stadtwerke Schweinfurt empfehlen ebenfalls, die Absperreinrichtung am Gaszähler oder im Keller zu schließen. Sie warnen vor elektrischen Schaltern und Klingeln sowie vor Rauchen. Der Kanton Solothurn rät, im Haus weder Telefon noch Handy zu benutzen und von außerhalb des Hauses die Feuerwehr unter der Schweizer Nummer 118 oder den Notdienst des Gasversorgers anzurufen. In Deutschland ist die Feuerwehr unter 112 erreichbar, wie das BBK für den Brandfall schreibt.

Zum Brandschutz sagt das BBK: Rauchwarnmelder sind grundsätzlich in allen Räumen außer Bad und Küche wichtig. Im Brandfall rufst du die Feuerwehr unter 112, und es gilt immer, dass du dich selbst nicht in Gefahr bringst.

| Brandschutz                       | Vorhanden | Geprüft am |
|-----------------------------------|-----------|------------|
| Rauchmelder                       | [ ]       |            |
| Feuerlöscher oder Feuerlöschspray | [ ]       |            |
| Kohlenmonoxid-Melder              | [ ]       |            |

## Papiere und Geld

Das BBK schreibt, wichtige Dokumente wiederzubeschaffen könne schwierig, in manchen Fällen sogar unmöglich sein. Es empfiehlt, alle wichtigen Dokumente in einer Dokumentenmappe zusammenzustellen und an einem Ort griffbereit aufzubewahren. Außerdem rät es zu einem feuerfesten oder wasserdichten Behälter und zu einer digitalen Kopie aller Dokumente. Was in die Mappe gehört, hängt von deinem Leben ab. Die Behörde sagt selbst, eine Dokumentenmappe sei etwas sehr Individuelles.

Die Tabelle folgt den Beispielen des BBK und seiner Einteilung. Einige Dokumente gehören im Original in die Mappe. Bei anderen darf es auch eine beglaubigte Kopie sein. Der Rest genügt als einfache Kopie. Trag ein, wo die Dokumente liegen, und hake sie ab, wenn du sie hast. Ob ein Dokument im Original oder als beglaubigte Kopie vorliegen muss, erfährst du bei der Stelle, die es ausgestellt hat.

| Dokument                                                             | Form (nach BBK)                 | Vorhanden | Ablageort |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|-----------|
| Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden) oder Stammbuch | Original                        | [ ]       |           |
| Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere                       | Original oder beglaubigte Kopie | [ ]       |           |
| Versicherungspolicen                                                 | Original oder beglaubigte Kopie | [ ]       |           |
| Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen, Steuerbescheide    | Original oder beglaubigte Kopie | [ ]       |           |
| Zeugnisse und Nachweise über Zusatzqualifikationen                   | Original oder beglaubigte Kopie | [ ]       |           |
| Verträge, auch Miet- und Leasingverträge                             | Original oder beglaubigte Kopie | [ ]       |           |

| Dokument                                                              | Form (nach BBK)                 | Vorhanden | Ablageort |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|-----------|
| Testament, Patientenverfügung, Vollmacht                              | Original oder beglaubigte Kopie | [ ]       |           |
| Personalausweis, Reisepass                                            | einfache Kopie                  | [ ]       |           |
| Führerschein und Fahrzeugpapiere                                      | einfache Kopie                  | [ ]       |           |
| Impfpass                                                              | einfache Kopie                  | [ ]       |           |
| Grundbuchauszüge                                                      | einfache Kopie                  | [ ]       |           |
| Bescheide für empfangene Leistungen, Bescheide der Agentur für Arbeit | einfache Kopie                  | [ ]       |           |
| Zahlungsbelege für Versicherungsbeiträge                              | einfache Kopie                  | [ ]       |           |
| Rechnungen, die offene Zahlungsansprüche belegen                      | einfache Kopie                  | [ ]       |           |
| Mitgliedsbücher von Vereinen und Verbänden                            | einfache Kopie                  | [ ]       |           |
| Medikamentenliste und wichtige Befunde (unsere Ergänzung)             | Kopie                           | [ ]       |           |
| Fotos oder Videos der Räume und Wertsachen (unsere Ergänzung)         | Kopie                           | [ ]       |           |

Auf der Liste dessen, was du im Notfall mitnehmen sollst, stehen nach dem BBK auch Personalausweis und Reisepass sowie Bargeld und Geldkarten. Dazu kommen die Gesundheitskarte der Krankenversicherung, der Impfpass und die Schlüssel. Das Original geht also mit, die Kopie bleibt in der Mappe. Das ist unser Schluss aus beiden Listen. Mehr zum Rucksack steht im Ratgeber zur Packliste.

| Geld                                           | Eintragen |
|------------------------------------------------|-----------|
| Bargeld liegt hier                             |           |
| Kleine Scheine und Münzen vorhanden            | [ ]       |
| Karten und PIN getrennt aufbewahrt (unser Rat) | [ ]       |

Kleine Scheine lassen sich leichter ausgeben, wenn ein Laden nicht wechseln kann. Das ist unser Gedanke, keine Vorgabe des BBK. Eine Betragsempfehlung für Deutschland haben wir beim BBK nicht gefunden. Österreich nennt eine, siehe unten.

---

## Vorrat: Checkliste

Der Vorrat ist der größte Posten der Mappe. Das BBK nennt vier Fragen, nach denen du Essen auswählst: haltbar, fertig, kurze Kochzeit und für wen er gedacht ist. Essen, das nicht gekühlt werden muss, verdirbt bei einem Stromausfall nicht. Essen, das nicht gekocht werden muss, bleibt essbar, auch wenn der Herd ausfällt. Haben Kinder oder Haustiere Bedarf, muss der Vorrat auch sie abdecken. Zur Menge rät das BBK, sich am alltäglichen Verbrauch zu orientieren.

Die Tabellen übernehmen die Checkliste des BBK. Die Spalte zur Menge ist unsere Ergänzung. Wie viel du von welchem Lebensmittel brauchst, berechnet der Notvorrat-Rechner.

## Essen und Trinken

| Gegenstand                                                 | Ziel                                                             | Haben wir                | Menge und Ablaufdatum |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Trinkwasser                                                | <input type="checkbox"/> 3 Tage <input type="checkbox"/> 10 Tage | <input type="checkbox"/> |                       |
| Haltbare Lebensmittel für alle Personen                    | <input type="checkbox"/> 3 Tage <input type="checkbox"/> 10 Tage | <input type="checkbox"/> |                       |
| Alternative Kochgelegenheit (Camping-Kocher oder Gasgrill) |                                                                  | <input type="checkbox"/> |                       |
| Brennstoff für die Kochgelegenheit (zum Beispiel Gas)      |                                                                  | <input type="checkbox"/> |                       |
| Futternvorrat für Haustiere                                |                                                                  | <input type="checkbox"/> |                       |

## Information und Kommunikation

| Gegenstand                                                 | Haben wir                | Hier liegt es |
|------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|
| Radio mit Solarzelle, Batterie oder Kurbel, samt Batterien | <input type="checkbox"/> |               |
| Warn-App NINA installiert                                  | <input type="checkbox"/> |               |
| Aufgeladene Powerbank                                      | <input type="checkbox"/> |               |
| Liste wichtiger Telefonnummern auf Papier                  | <input type="checkbox"/> |               |

## Licht und Wärme

| Gegenstand                                                                | Haben wir                | Hier liegt es |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|
| Taschenlampe und Ersatzbatterien                                          | <input type="checkbox"/> |               |
| Kerzen und Feuerzeug                                                      | <input type="checkbox"/> |               |
| Warme Kleidung und Decken                                                 | <input type="checkbox"/> |               |
| Schlafsäcke                                                               | <input type="checkbox"/> |               |
| Netzunabhängige Heizgelegenheit (Gasheizter, Petroleumofen, EthanolKamin) | <input type="checkbox"/> |               |
| Brennstoff für die Heizgelegenheit                                        | <input type="checkbox"/> |               |

## Hygiene

| Gegenstand                                                       | Haben wir                | Hier liegt es |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|
| Zahnpasta und Zahnbürsten                                        | <input type="checkbox"/> |               |
| Seife                                                            | <input type="checkbox"/> |               |
| Persönliche Hygieneartikel (etwa Monatshygiene, Windeln)         | <input type="checkbox"/> |               |
| Müllbeutel, auch große und stabile zum Einhängen in die Toilette | <input type="checkbox"/> |               |

| Gegenstand          | Haben wir | Hier liegt es |
|---------------------|-----------|---------------|
| Toilettenpapier     | [ ]       |               |
| Desinfektionsmittel | [ ]       |               |
| Waschmittel         | [ ]       |               |
| Feuchttücher        | [ ]       |               |
| Haushaltspapier     | [ ]       |               |
| Haushaltshandschuhe | [ ]       |               |
| Campingtoilette     | [ ]       |               |

## Sonstiges

| Gegenstand                                       | Haben wir | Hier liegt es |
|--------------------------------------------------|-----------|---------------|
| Wasserbehälter für Löschwasser oder Brauchwasser | [ ]       |               |
| Atenschutzmaske                                  | [ ]       |               |
| Schutzhelm                                       | [ ]       |               |
| Bargeld (zusätzlich zum Notgepäck)               | [ ]       |               |
| Notgepäck: ein Rucksack je Person                | [ ]       |               |

Für das Notgepäck nennt das BBK eine Grundregel: Pro Familienmitglied nicht mehr einpacken, als in einen Rucksack passt.

---

## Wasser: wie viel und wie lange

Das BBK nennt als Richtwert idealerweise 2 Liter pro Person und Tag. Davon sind 0,5 Liter als Wasser zum Kochen gedacht. Ein Wasservorrat ist laut BBK wichtig, wenn kein Wasser mehr aus der Leitung kommt oder das Leitungswasser verschmutzt ist. Trinkwasser sei sehr wichtig, wichtiger als Essen. Das BBK erinnert auch an die Haustiere.

Rechne den Bedarf für euren Haushalt aus: Personen mal Tage mal 2 Liter. Für Tiere kommt ihr Bedarf dazu, den du beim Tierarzt erfragst.

| Rechnung                                  | Eintragen |
|-------------------------------------------|-----------|
| Personen im Haushalt                      |           |
| Tage, die der Vorrat reichen soll         |           |
| Liter insgesamt (Personen mal Tage mal 2) |           |
| Zusatz für Haustiere                      |           |
| Gelagert in (Kanister, Flaschen)          |           |
| Standort                                  |           |

| Rechnung              | Eintragen |
|-----------------------|-----------|
| Nächster Austausch am |           |

Wasser braucht Strom, wenn es aus dem Hahn kommen soll. Wasserwerke benötigen laut BBK Strom und digitale Systeme. Ohne sie fällt die Wasserversorgung aus. Wie du Wasser lagerst und was bei Kanistern zu beachten ist, steht im Ratgeber zum Wasservorrat.

## Die ersten Stunden ohne Strom

Zum Kochen und Heizen gibt das BBK klare Hinweise. Bei einem Stromausfall funktioniert der Elektroherd nicht mehr, ein Gasherd lässt sich oft weiter nutzen. Beim Kochen und Heizen warnt das BBK vor Kohlenmonoxid. Nutze innen nur Geräte, die für Innenräume zugelassen sind. Eine Kohlenmonoxidvergiftung ist lebensgefährlich, deshalb rät das BBK zu geprüften und zugelassenen Kohlenmonoxid-Meldern. Wärme halten gelingt eine Zeit lang mit warmer Kleidung und mit Decken oder Schlafsäcken.

Das österreichische Innenministerium rät, eine Tiefkühltruhe nicht überwiegend als Vorrat zu nutzen, weil verderbliche Lebensmittel nach einigen Stunden nicht mehr gekühlt werden. Wie lange Lebensmittel im Kühlschrank halten, zeigt der Kühlschrank-Rechner. Der Österreichische Zivilschutzverband empfiehlt außerdem, eine Lampe eingeschaltet zu lassen, damit du merkst, wann der Strom zurück ist, und im Haus den Aufzug auf festsitzende Personen zu prüfen.

Trag ein, wer im Haushalt was übernimmt. Den längeren Ablauf eines Ausfalls beschreibt der Ratgeber zum Stromausfall.

| Aufgabe                                      | Wer | Hier liegt das Material |
|----------------------------------------------|-----|-------------------------|
| Radio einschalten und Durchsagen verfolgen   |     |                         |
| Familie informieren                          |     |                         |
| Lampen, Kerzen und Taschenlampen verteilen   |     |                         |
| Nach Nachbarn schauen, die Hilfe brauchen    |     |                         |
| Handy schonen, Powerbank bereithalten        |     |                         |
| Aufzug im Haus prüfen                        |     |                         |
| Kochen im Freien oder mit zugelassenem Gerät |     |                         |

## Haustiere

Das BBK fragt im Ratgeber, ob du Vorräte für Kinder und Haustiere hast, die du in einem Notfall auch versorgen musst. Bei Assistenztieren nennt es ausdrücklich ausreichend Tiernahrung und Wasser. Füll pro Tier eine Zeile aus.

| Tier | Futter, reicht bis | Medikamente | Tierarzt und Telefon | Besonderheiten |
|------|--------------------|-------------|----------------------|----------------|
|      |                    |             |                      |                |

| Tier | Futter, reicht bis | Medikamente | Tierarzt und Telefon | Besonderheiten |
|------|--------------------|-------------|----------------------|----------------|
|      |                    |             |                      |                |
|      |                    |             |                      |                |

## Österreich und Schweiz

Du kannst die Mappe in allen drei Ländern nutzen. Verschieden sind die Nummern und die Empfehlungen zur Vorratsmenge.

| Notruf      | Deutschland | Österreich | Schweiz |
|-------------|-------------|------------|---------|
| Feuerwehr   | 112         | 122        | 118     |
| Polizei     | 110         | 133        | 117     |
| Rettung     | 112         | 144        | 144     |
| Euro-Notruf | 112         | 112        | 112     |

Die Zahlen für Deutschland stammen aus dem Ratgeber des BBK, die für Österreich von oesterreich.gv.at, die für die Schweiz von Alertswiss und ch.ch. Die Schweizer Seite nennt die 112 als wichtigste Notfallnummer in der Schweiz und in Europa.

Österreich: Das Bundesministerium für Inneres rät, einen Wasser- und einen Lebensmittelvorrat für alle Familienmitglieder anzulegen, der mindestens 10 bis 14 Tage reicht. Als Referenzwert nennt es 2,5 l Wasser pro Tag und Person. Das ist mehr als der Richtwert des BBK. Beim Bargeld verweist die Seite auf die Oesterreichische Nationalbank: ungefähr ein doppelter Wocheneinkauf, bis zu 100 Euro pro Haushaltsmitglied, in niedrigen Stückelungen. Mehr dazu im Ratgeber zur Blackout-Vorbereitung in Österreich.

Schweiz: Das Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung empfiehlt einen Vorrat für rund eine Woche. Beim Wasser rät es zu mindestens 9 Litern pro Person. Der Notvorrat soll nach seinen Angaben keine längere Krise überstehen helfen, sondern einen vorübergehenden Engpass überbrücken. Nach unserer Lesart erklärt das, warum die Schweizer Empfehlung kürzer ausfällt als die deutsche und die österreichische. Alertswiss bietet außerdem einen Notfallplan zum Ausfüllen an. Das Formular ist eine ältere Datei, prüfe die Angaben darin. Es nennt neben den Nummern oben die 145 für das Toxikologische Institut bei Vergiftungen und die 1414 für die Rega.

| Zusatznummern Schweiz                   | Nummer |
|-----------------------------------------|--------|
| Vergiftungen (Toxikologisches Institut) | 145    |
| Rega                                    | 1414   |

## Die Mappe auch offline halten

Papier braucht weder Strom noch Netz. Es kann aber verbrennen oder nass werden, und es kann verloren gehen. Das BBK empfiehlt deshalb einen feuerfesten oder wasserdichten Behälter und digitale Kopien. Bewahre eine Kopie der Mappe außerhalb der Wohnung auf, am besten bei der Person, die du oben als Kontakt eingetragen hast. Ein Foto der wichtigsten Seiten auf dem Handy ist eine gute zweite

Kopie, aber das Handy braucht Strom. Das BBK führt dafür die Powerbank an, mit der sich Handy oder Laptop bei Stromausfall laden lassen.  
Wir bauen an Waystone, einem geplanten Offline-Assistenten für Laptops, der aus offiziellen Ratgebern antworten und die Quellseite zeigen soll. Er ist in Entwicklung, es wird nichts verkauft, und er antwortet zunächst nur auf Englisch. Für diese Mappe brauchst du ihn nicht.

---

## Quellen

Jede Zahl auf dieser Seite stammt wörtlich aus einer dieser Quellen. Wir prüfen sie zum oben genannten Datum erneut.

1. Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)  
Vorsorgen für Krisen und Katastrophen (Ratgeber, Stand 11/2025)
2. Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)  
Ratgeber mit praktischer Checkliste
3. Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)  
Dokumente sichern: Immer griffbereit, die Dokumentenmappe
4. Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)  
Notgepäck
5. Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)  
Essen und Trinken bevorraten
6. Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)  
Im Notfall schnell einsatzbereit: Die Hausapotheke
7. Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)  
Vorsorge für Menschen mit Beeinträchtigungen
8. Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)  
In der Krise informiert sein
9. Bundesministerium für Inneres, oesterreich.gv.at  
Allgemeines zum Selbstschutz im Katastrophenfall
10. Bundesministerium für Inneres, oesterreich.gv.at  
Verhalten bei Blackout
11. Österreichischer Zivilschutzverband  
Blackout Checkliste (Folder, Stand August 2023)
12. Schweizerische Eidgenossenschaft, ch.ch  
Notfälle in der Schweiz
13. Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung (BWL)  
Notvorrat
14. Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung (BWL)  
Kluger Rat: Notvorrat
15. Alertswiss  
Notfallplan zum Ausfüllen
16. Kanton Solothurn, Amt für Militär und Bevölkerungsschutz  
Gasgeruch
17. Stadtwerke Schweinfurt  
Vorsichtsmaßnahmen bei Gasgeruch

