

Wenn es schnell gehen muss: Das Notgepäck



Das gehört in den Notfallrucksack

- persönliche Medikamente
- Erste-Hilfe-Material
- batteriebetriebenes Radio, Reservebatterien
- Dokumentenmappe
- Verpflegung für 2 Tage in staubdichter Verpackung
- Wasserflasche
- Essgeschirr und -besteck
- Taschenlampe, Reservebatterien
- Schlafsack oder Decke
- Kleidung für ein paar Tage
- Kopfbedeckung
- Handschuhe
- Hygieneartikel (zum Beispiel Artikel für Monatshygiene, Windeln) für ein paar Tage
- Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz

für Kinder: Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift.
SOS-Kapseln erhalten Sie in Kaufhäusern, Apotheken und Drogerien.



Im Notfall nicht vergessen

Tritt eine Situation ein, in der Sie Ihr Notgepäck benötigen, vergessen Sie nicht wichtige Dinge mitzunehmen, die Sie nicht vorbereitend packen können:

- Personalausweis / Reisepass
- Bargeld, Geldkarten
- Gesundheitskarte der Krankenversicherung
- Impfpass
- Haustürschlüssel, ggf. Autoschlüssel
- Handy / Smartphone falls vorhanden, damit Sie mit Angehörigen in Kontakt bleiben können



Immer griffbereit: Die Dokumentenmappe



Das gehört in die Dokumentenmappe

Eine Dokumentenmappe ist etwas sehr Individuelles. Es hängt von Ihren persönlichen Lebensumständen ab, welche Dokumente für Sie wichtig sind. Hier finden Sie einige Beispiele für Dokumenttypen, die in eine Dokumentenmappe gehören:



Im Original:

- Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden) bzw. Stammbuch



Im Original oder als beglaubigte Kopie:

- Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere, Versicherungspolicen
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen, Einkommenssteuerbescheide
- Qualifizierungsnachweise: Zeugnisse (Schulzeugnisse, Hochschulzeugnisse, Nachweise über Zusatzqualifikationen)
- Verträge und Änderungsverträge, zum Beispiel auch Mietverträge, Leasingverträge etc.
- Testament, Patientenverfügung und Vollmacht



Als einfache Kopie:

- Personalausweis, Reisepass
- Führerschein und Fahrzeugpapiere
- Impfpass
- Grundbuchauszüge
- sämtliche Änderungsbescheide für empfangene Leistungen
- Zahlungsbelege für Versicherungsprämien, insbesondere Rentenversicherung
- Meldenachweise der Arbeitsämter, Bescheide der Agentur für Arbeit
- Rechnungen, die offene Zahlungsansprüche belegen
- Mitglieds- oder Beitragsbücher von Verbänden, Vereinen oder sonstigen Organisationen



Im Notfall schnell einsatzbereit: Die Hausapotheke



Das gehört in eine Hausapotheke

- persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente
- Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
- Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Elektrolyte zum Ausgleich bei Durchfallerkrankungen
- Fieberthermometer
- Splitterpinzette
- Wunddesinfektionsmittel
- Hautdesinfektionsmittel
- Einweghandschuhe
- Atemschutzmaske
- Verbandsmaterial. Alles, was ein DIN 13164-Verbandskasten (Autoverbandskasten) enthält:
 - Mull-Kompresse
 - Verbandsschere
 - Pflaster und Binden
 - Dreiecktuch



Hinweise zur richtigen Aufbewahrung

- Gut gesichert. 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). Ideal wäre ein kleiner Schrank mit frei zugänglichem Verbandsfach und abschließbarem Medikamentenfach.
- Kühl und trocken. Wählen Sie einen wenig beheizten und trockenen Raum. Achtung: Das Badezimmer ist der falsche Platz!

Achten Sie darauf, dass Ihre Hausapotheke keine Medikamente enthält, deren Haltbarkeitsdatum überschritten ist! In vielen Haushalten ist 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. Kontrollieren Sie Ihre Hausapotheke daher regelmäßig, sortieren Sie aus und füllen Sie verbrauchte Bestandteile wieder auf. Abgelaufene Medikamente können Sie im Hausmüll entsorgen.

Im Notfall immer vorbereitet: Hygiene in Notzeiten



Das sollten Sie vorrätig haben

- Seife
- Waschmittel
- Zahnpasta
- Zahnbürste
- Feuchttücher
- Desinfektionstücher
- Hygieneartikel
(zum Beispiel Artikel für Monatshygiene, Windeln)
- Toilettenpapier
- Haushaltspapier
- Müllbeutel
- Haushaltshandschuhe
- Desinfektionsmittel
- Campingtoilette und Ersatzbeutel/Ersatzflüssigkeit



Das können Sie tun

- Manchmal kündigen sich länger anhaltende Ausfälle der Wasserversorgung an. Zum Beispiel, wenn die Wasserversorgung wegen Bauarbeiten unterbrochen wird. Oder bei einem Stromausfall: Anfangs ist noch restliches Wasser in den Leitungen. Sammeln Sie dann Wasser in allen verfügbaren größeren Gefäßen, beispielsweise in Badewanne, Waschbecken, Eimer, Töpfe, Wasserkanister. Sie können es anschließend als Brauchwasser für die Hygiene nutzen. Denken Sie hierbei auch an Wasser für die Toilettenspülung.
- Gehen Sie mit dem Wasser sparsam um:
- Benutzen Sie bei längerer Wasserknappheit Einweggeschirr und -besteck, damit Wasser nicht zum Spülen verwendet werden muss.
- Nutzen Sie gegebenenfalls alternative Reinigungsmittel, die wenig oder kein Wasser benötigen, zum Beispiel Trockenshampoo oder Handwaschpasten.
- Verwenden Sie Feucht- und Desinfektionstücher zur Handreinigung.
- Nutzen Sie Haushaltspapier oder feuchte Putztücher zur Reinigung.
- Benutzen Sie Haushaltshandschuhe.
- Nutzen Sie gegebenenfalls eine Campingtoilette mit Ersatzflüssigkeit.
- Machen Sie Brauchwasser länger haltbar durch Entkeimungsmittel. Lassen Sie sich dazu im Camping- oder Outdoorhandel beraten.

Für den Notfall vorbereitet: Essen und Trinken bevorraten



Tipps für die Zusammenstellung eines Vorrats

Ein Lebensmittel- und Getränkevorrat ist etwas sehr Individuelles. Es gibt jedoch einige allgemeine Tipps, die bei der Zusammenstellung helfen können:

- **Essen und Trinken für 10 Tage.**
Versuchen Sie, diesen Zeitraum mit Ihrem Vorrat abzudecken. Grundsätzlich gilt: Auch nur ein bisschen Vorrat, zum Beispiel für drei Tage, ist besser als kein Vorrat.
- **2 Liter Flüssigkeit pro Person und Tag.**
Ein Mensch kann unter Umständen drei Wochen ohne Nahrung auskommen, aber nur vier Tage ohne Flüssigkeit. Für einen 10-Tages-Vorrat sollten Sie 20 Liter pro Person kalkulieren.
- **2.200 kcal pro Person und Tag.**
Damit ist im Regelfall der Gesamtenergiebedarf eines Erwachsenen abgedeckt. Konkrete Beispieltabellen, auch für einen vegetarischen Vorrat, finden Sie auf dem Ernährungsvorsorge-Portal der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).
- **Nur was Sie mögen und vertragen.**
Nicht nur die Haltbarkeit ist entscheidend. Berücksichtigen Sie Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten oder besondere Bedarfe wie Babynahrung, aber auch persönliche Vorlieben beim Zusammenstellen Ihres Vorrats. Ohnehin sollten Sie Ihren Vorrat nicht nach dem Motto „den brauche ich hoffentlich nie“ anlegen, sondern nach dem Prinzip "lebender Vorrat".
- **Prinzip „lebender Vorrat“.**
Versuchen Sie, Ihren Vorrat in Ihren alltäglichen Lebensmittelverbrauch zu integrieren. Neu gekaufte Vorräte gehören nach „hinten“ ins Regal. Brauchen Sie die älteren Lebensmittel zuerst auf.
- **Stück für Stück aufbauen.**
Es ist nicht erforderlich, den Vorrat „auf einen Schlag“ anzulegen.
- **Hinweise zur Lagerung beachten.**
Sie sollten Lebensmittel kühl, trocken und dunkel aufbewahren. Achten Sie auf luftdichte Verpackung.
- **Haustiere nicht vergessen.**
Wenn Sie Haustiere haben, achten Sie darauf, ausreichend Nahrung, Einstreu, Medikamente und weitere Produkte, die Ihr Tier benötigt, bevorratet zu haben.

