SICHER & SORTIERT · KOSTENLOS

Stromausfall-Check

Dein persönlicher Notfallplan zum Abhaken, nach den Empfehlungen des BBK

Das BBK empfiehlt: Alle Haushalte sollten sich möglichst 10 Tage selbst versorgen können. Auch ein Vorrat für 3 Tage hilft schon sehr. Fang mit dem an, was dir am leichtesten fällt. Die Quellenangabe rechts nennt die Seite in der BBK-Broschüre.

1 Trinkwasser und Essen

Quelle: BBK S. 6 bis 7

Personen im Haushalt: _____ Haustiere: _____

Zeitraum	3 Tage	5 Tage	7 Tage	10 Tage
Wasser, 1 Person	6 Liter	10 Liter	14 Liter	20 Liter
Mein Bedarf (Personen x Liter)	_____	_____	_____	_____

Richtwert des BBK: 2 Liter pro Person und Tag, davon 0,5 Liter zum Kochen. Beispiel: 3 Personen = 18 l (3 Tage), 60 l (10 Tage).

- ☐ Trinkwasser für mindestens 3 Tage, besser 10 Tage (auch für Haustiere) — S. 7
- ☐ Haltbare Lebensmittel für alle Personen für 3, 5, 7 oder 10 Tage — S. 6, 32
- ☐ Kochmöglichkeit ohne Strom — S. 22
  Innen nur Geräte nutzen, die für Innenräume zugelassen sind. Camping-Kocher und Grill nur im Freien.
- ☐ Kohlenmonoxid-Melder — S. 22
  Bei offenem Feuer in Innenräumen kann Kohlenmonoxid entstehen. Das BBK empfiehlt geprüfte, zugelassene Melder.

2 Licht, Wärme und Information

Quelle: BBK S. 10, 32

- ☐ Taschenlampe und Ersatzbatterien — S. 32
- ☐ Warme Kleidung, Decken, Schlafsäcke — S. 32
- ☐ Solar- oder Batterieradio oder Kurbelradio — S. 10, 32
  Radiosender funktionieren auch, wenn Mobilfunk und Internet ausfallen.
- ☐ Warn-App (zum Beispiel NINA) auf dem Handy installiert — S. 32
- ☐ Aufgeladene Powerbank — S. 32
- ☐ Liste wichtiger Telefonnummern auf Papier — S. 32

SICHER & SORTIERT · KOSTENLOS

Stromausfall-Check

Gesundheit, Geld, Papiere und deine Angaben

3 Gesundheit

Quelle: BBK S. 20, 33

- ☐ Persönliche Medikamente: bei regelmäßigem Bedarf Vorrat für mindestens 10 Tage — S. 20
  Haltbarkeit und Lagerung beachten. Medikamentenplan bereithalten.
- ☐ Hausapotheke: Wundversorgung (Pflaster, Mullbinden), Schmerzmittel, Fieberthermometer — S. 20, 33
- ☐ Brille, Hörgerät oder andere Hilfsmittel: Ersatz und Ersatzbatterien — S. 8, 27

4 Geld und Papiere

Quelle: BBK S. 25, 27, 35

- ☐ Etwas Bargeld — S. 27, 35
  Das BBK führt Bargeld im Notgepäck und zusätzlich dazu auf.
- ☐ Wichtige Dokumente in einem feuerfesten oder wasserdichten Behälter — S. 25
  Zum Beispiel Personalausweis, Geburtsurkunde, Versicherungen, Vollmachten, Testament, Impfausweis, medizinische Befunde.
- ☐ Digitale Kopie der Dokumente (Cloud, tragbare Festplatte oder USB-Stick) — S. 25
  Beim Aussteller klären, ob Original oder beglaubigte Kopie nötig ist.

5 Meine Angaben (zum Ausfüllen)

Notfallkontakt 1 (Name, Nummer) _____

Notfallkontakt 2 (Name, Nummer) _____

Hausarzt (Name, Nummer) _____

Hier liegt mein Wasser- und Essensvorrat _____

Hier liegt die Mappe mit den Papieren _____

Das weiß außerdem (Person) _____

Wichtige Rufnummern (laut BBK, S. 36)

Feuerwehr, Rettungsdienst: 112 Polizei: 110 Behördenrufnummer: 115

Fallen 110 und 112 aus, geht man bei einem Notfall wenn möglich zur nächsten Polizeiwache oder ins Krankenhaus (BBK S. 10).

Quelle und Hinweis

Alle Angaben stammen aus der Broschüre „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen" des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), kostenlos auf bbk.bund.de. Die Seitenzahlen beziehen sich auf die 40-seitige Ausgabe, die am 03.11.2026 geprüft wurde. Das ist eine Kurzfassung, keine Beratung. Prüfe, was für deine Situation angemessen ist. Die vollständige Checkliste des BBK findest du ab Seite 32.

Und wenn Angehörige im Ernstfall alles finden sollen, was nicht auf diese Liste gehört? Das sammelt „Mein Notfallordner" an einem Ort: dirkwansing.de/produkte