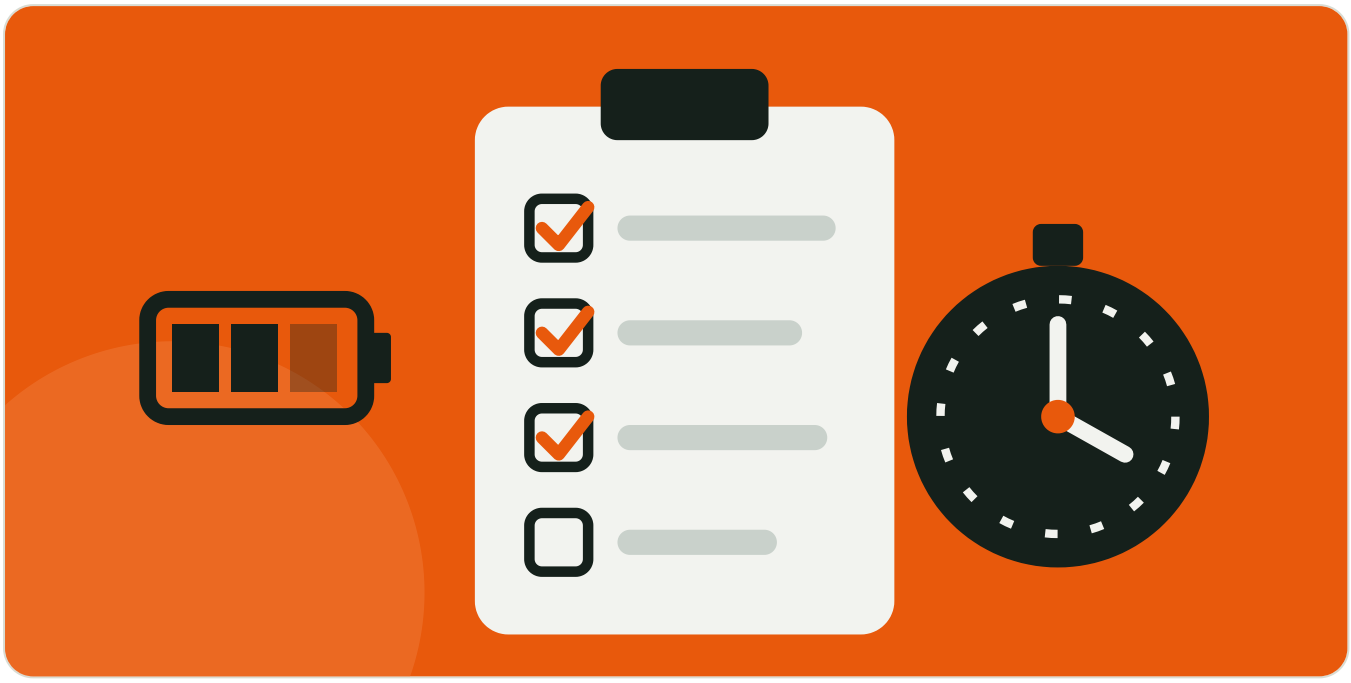
v1 · DE



ZUHAUSE · S00 · EINSTIEG

# 72 STUNDEN

Ein kostenloser Krisenplan für Zuhause – was Sie vorbereiten, wie Sie sich absprechen und was Sie in der ersten Stunde tun

A4 · DRUCKVERSION
11 KAPITEL · 6 ANHÄNGE
SPRACHEN: BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR
BALKAN = BIH · HR · SRB · MNE

STAYSAFE72

ÜBER DIESEN LEITFADEN

# DREI TAGE, DIE ALLES VERÄNDERN

Die meisten Krisen beginnen nicht mit einem großen Knall. Sie beginnen leise: Der Strom fällt aus, das Leitungswasser wird trüb, ein Fluss tritt über Nacht über die Ufer oder ein Gebäude bebt um sechs Uhr morgens. Hilfe kommt fast immer – aber nicht sofort. In den ersten Tagen ist Ihre Familie ihre eigene erste Sicherheitslinie. Das haben die Menschen in unserer Region beim Hochwasser 2014 in Bosnien und Serbien und bei den Erdbeben 2020 in Zagreb und Petrinja (Kroatien) erlebt – und die älteren Generationen noch viel härter im Krieg von 1992–1995.

In diesem Leitfaden geht es nicht um Angst. Es ist ein einfacher Plan für ein Wochenende: was Sie kaufen, wo Sie es in Ihrer Wohnung aufbewahren, wie Sie sich mit den Menschen, mit denen Sie leben, absprechen und was Sie in der ersten Stunde tun, wenn etwas schiefgeht. Danach haben Sie, was die Europäische Union jedem Haushalt empfiehlt – und mehr Gelassenheit.

KURZ GESAGT

- Die EU empfiehlt, dass jeder Haushalt **72 Stunden** ohne Strom, Leitungswasser und Geschäfte auskommen kann.
- Die Grundlagen: **4 Liter Wasser pro Person und Tag**, Essen ohne Kochen, Licht, ein Radio, Medikamente, Bargeld und Dokumente.
- Vereinbaren Sie einen **Familienplan**: Wer ruft wen an, und wo treffen Sie sich, wenn das Handynetz ausfällt?
- Eine Grundausstattung für eine Person kostet etwa **30–60 €** – Sie müssen nicht alles auf einmal kaufen.
- **Die ersten 72 Stunden entscheiden** – machen Sie den Plan also heute, nicht mitten in der Krise.

| 72 STUNDEN | 2 WOCHEN | 3 MONATE | 1 JAHR+ |
|---|---|---|---|
| deckt dieser Leitfaden ab | | | |

## INHALT

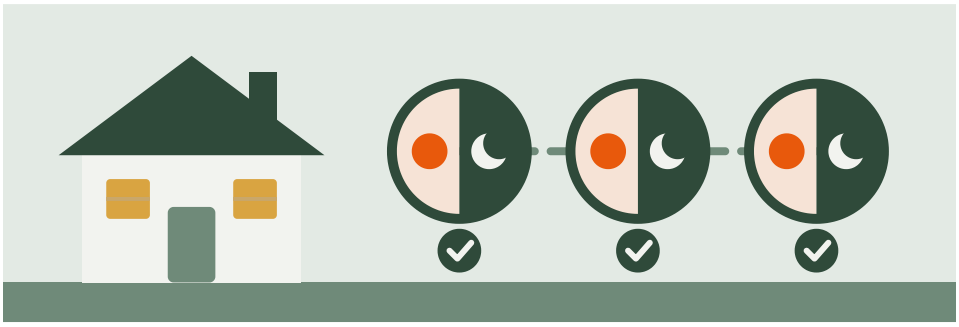

| | | |
|---|---|---|
| 01 | Was die 72-Stunden-Empfehlung bedeutet | 4 |
| 02 | Wasser und Essen für drei Tage | 5 |
| 03 | Licht, Strom und Nachrichten | 7 |
| 04 | Medikamente, Hygiene und Erste Hilfe | 8 |
| 05 | Bargeld und Dokumente | 9 |
| 06 | Familienplan und Treffpunkte | 10 |
| 07 | Die erste Stunde einer Krise | 11 |
| 08 | Einkaufsliste und Budget | 12 |
| 09 | Wie es weitergeht: von 72 Stunden zu einem Jahr | 14 |
| 10 | Die häufigsten Fehler | 14 |
| 11 | Checkliste zum Ausdrucken | 16 |


## ANHÄNGE — ARBEITSBLÄTTER ZUM AUSDRUCKEN


| | | |
|---|---|---|
| A | Stromausfall, Hochwasser, Erdbeben – was zuerst? | 17 |
| B | Persönlicher 72-Stunden-Plan | 18 |
| C | Familienkontakte und Treffpunkte | 19 |
| D | Einkauf nach Priorität | 20 |
| E | Karte mit lokalen Informationen | 21 |
| F | Inventar und Ablaufdaten der Ausrüstung | 22 |

01 · KAPITEL

# WAS DIE 72-STUNDEN-EMPFEHLUNG BEDEUTET



2025 hat die Europäische Kommission ihre *Strategie für eine Union der Krisenvorsorge* vorgestellt. Eine ihrer Kernbotschaften ist einfach: **Jeder Haushalt sollte in einer Krise mindestens 72 Stunden lang allein zurechtkommen.** Das Rote Kreuz, der Katastrophenschutz und Behörden wie das deutsche Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) geben seit Jahren ähnliche Ratschläge.

**72 h**
auf sich gestellt, ohne Strom, Leitungswasser und Geschäfte

**12 L**
Wasser pro Person für **3 Tage** (4 L am Tag)

**9 Mahlzeiten**
pro Person für 3 Tage + Snacks

Warum gerade drei Tage? Weil die Einsatzkräfte ungefähr so lange brauchen, um Hilfe für viele Menschen gleichzeitig zu organisieren. In dieser Zeit haben Feuerwehr, Rettungsdienst und Katastrophenschutz Dringenderes zu tun – Verletzte, Eingeschlossene und Menschen in Gefahr. Wenn Sie vorbereitet sind, belasten Sie das System nicht zusätzlich und können Ihren Nachbarn helfen.

## Was „selbstständig“ bedeutet

| Was Sie verlieren könnten | Was Sie dann brauchen |
|---|---|
| Strom | Licht, ein Batterieradio, eine geladene Powerbank, Essen ohne Kochen |
| Leitungswasser | Einen Wasservorrat zum Trinken und für minimale Hygiene |
| Geschäfte und Geldautomaten | Essen für 3 Tage, Bargeld in kleinen Scheinen |
| Handynetz und Internet | Eine Kontaktliste auf Papier, einen vereinbarten Treffpunkt |
| Apotheke und Arztpraxis | Die Medikamente, die Sie regelmäßig nehmen, einfache Erste Hilfe |

TIPP

Denken Sie nicht an „Katastrophe“. Denken Sie an **ein langes Wochenende ohne Strom und Wasser**. Alles, was Sie für so ein Wochenende bräuchten, ist Ihre 72-Stunden-Ausstattung.

### Ein Vorrat ist kein Rucksack

In diesem Leitfaden geht es um **Vorräte zu Hause** – wie Sie zu Hause bleiben und sicher sind. Ein Notfallrucksack für die Evakuierung ist ein anderes Thema und hat einen eigenen Leitfaden. Trotzdem ist es sinnvoll, das Wichtigste (Dokumente, Medikamente, Taschenlampe, Powerbank) an einem Ort aufzubewahren, in einer Kiste oder Tasche, die Sie innerhalb einer Minute greifen können, wenn Sie gehen müssen.

02 · KAPITEL

# WASSER UND ESSEN FÜR DREI TAGE



### Wasser

Planen Sie **mindestens 4 Liter pro Person und Tag** ein: 2–3 L zum Trinken, der Rest für die Zubereitung von Essen und minimale Hygiene. Für drei Tage sind das **12 Liter pro Person**.

| Personen im Haushalt | Wasser für 72 Stunden | Z. B. in Flaschen |
|---|---|---|
| 1 | 12 L | 2 Sechserpacks à 1,5 L (18 L) |
| 2 | 24 L | 3 Packs (27 L) |
| 3 | 36 L | 4 Packs (36 L) |
| 4 | 48 L | 6 Packs (54 L) |

Gekauftes Flaschenwasser ist die einfachste Lösung – die Haltbarkeit steht auf der Verpackung. Lagern Sie es dunkel, weg von Reinigungsmitteln und Farbe. Rechnen Sie Wasser für Haustiere dazu (ein mittelgroßer Hund braucht etwa 1 L am Tag).

AUS DER PRAXIS

Sobald Sie hören, dass das Wasser abgestellt wird, oder sehen, dass der Fluss steigt, **füllen Sie die Badewanne und alle großen Töpfe**. Badewannenwasser ist Brauchwasser (Toilette, Waschen), aber es schont Ihren Trinkwasservorrat. Wie Sie Wasser lagern, filtern und desinfizieren, steht ausführlich im Leitfaden *Wasser* (S01).

## Essen ohne Kochen

Wählen Sie für die ersten drei Tage Lebensmittel, die **weder gekocht noch gekühlt werden müssen** und die Ihre Familie ohnehin isst. Jetzt ist nicht die Zeit für Experimente – Kinder essen unter Stress nichts, was sie nie probiert haben.

| Gruppe | Beispiele aus jedem Supermarkt | Hinweis |
|---|---|---|
| Eiweiß | Thunfisch, Sardinen, Leberpastete, Frühstücksfleisch in Dosen, Bohnen oder Kichererbsen aus der Dose | Dosen mit Aufreißdeckel wählen |
| Kohlenhydrate | Zwieback, Cracker, vakuumverpacktes Brot, Tortillas, Müsli | Zwieback hält monatelang |
| Energie | Erdnussbutter, Nüsse, Schokolade, Energieriegel | wenig Platz, viele Kalorien |
| Obst und Gemüse | Obst in Sirup, Obstkonserven, Trockenobst, Mais aus der Dose | der Sirup aus Obstkonserven ist auch ein Getränk |
| Milchprodukte | H-Milch (kleine Packungen), Schmelzkäse in der Schachtel | nach dem Öffnen sofort verbrauchen |
| Sonstiges | Saft im Karton, Kekse, Instantkaffee-Sticks, Tee, Zucker | die Moral zählt – Kaffee ist auch ein Vorrat |

Als grobe Richtgröße braucht ein Erwachsener etwa **2.000 kcal am Tag**. Für drei Tage müssen Sie keine Kalorien zählen – es reicht, wenn für jede Person **3 Mahlzeiten am Tag + Snacks** da sind.

## Nicht vergessen

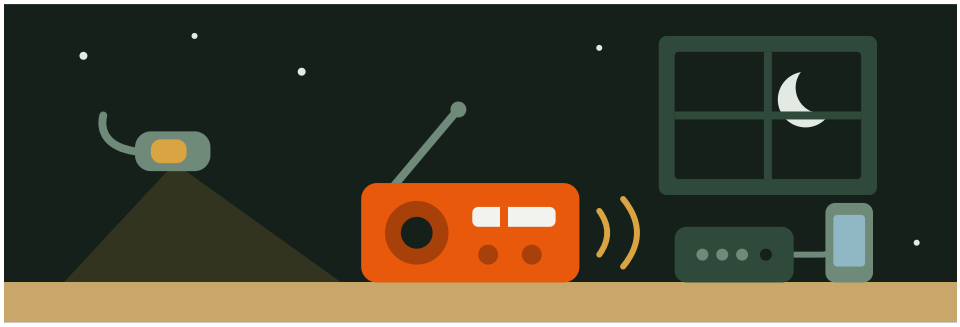
- **Einen manuellen Dosenöffner** – auch wenn Ihre Dosen Aufreißdeckel haben.
- Pappteller, Becher, Plastikbesteck und Müllbeutel – sie sparen Spülwasser.
- Essen für Babys und Kinder, Spezialkost (glutenfrei, für Diabetiker), Tierfutter.

TIPP

Wenn der Strom ausfällt, **essen Sie zuerst aus dem Kühlschrank**, dann aus dem Gefrierschrank und erst dann aus Ihren Vorräten. Ein geschlossener Kühlschrank bleibt etwa 4 Stunden kalt, ein voller Gefrierschrank etwa 48 Stunden (halb voll etwa 24). Öffnen Sie sie nur, wenn es sein muss.

03 · KAPITEL

# LICHT, STROM UND NACHRICHTEN



Wenn der Strom ausfällt, ist das erste Problem nicht das Essen – es sind Dunkelheit und Stille. Sie wissen nicht, was los ist, Ihr Handy entlädt sich schnell, und die Kinder bekommen Angst.

## Licht

- **Eine Stirnlampe** für jeden Erwachsenen – so bleiben die Hände frei.
- **Eine LED-Tischlampe oder Campinglaterne** für den gemeinsamen Raum.
- Ersatzbatterien (prüfen Sie, welche Größen Sie brauchen: AA, AAA).
- Kerzen nur als letzte Möglichkeit, **nie unbeaufsichtigt**, weg von Vorhängen und Kindern.

> WARNUNG
> Verwenden Sie in Innenräumen **niemals** einen Grill, ein Gasheizgerät ohne Abzug, einen Stromgenerator oder einen Campingkocher zum Heizen. Kohlenmonoxid (CO) ist farb- und geruchlos und tötet im Schlaf. Beim Kochen auf dem Gasherd ein Fenster öffnen – und wenn Sie in Ihrer Wohnung irgendeine offene Flamme nutzen, besorgen Sie einen batteriebetriebenen **CO-Melder**.

## Strom fürs Handy

- **Eine Powerbank mit 20.000 mAh** pro Haushalt lädt ein durchschnittliches Handy 3- bis 4-mal. Halten Sie sie geladen und laden Sie sie alle 3 Monate nach.
- Ein Kabel für jedes Handy im Haus (USB-C, Lightning …).
- Ein Autoladegerät (12 V) – das Auto ist ein Reserve-Ladegerät, aber **lassen Sie den Motor nur im Freien laufen**, nie in einer geschlossenen Garage.
- Bei Stromausfall: Bildschirm dunkler stellen, Energiesparmodus einschalten, nicht benötigte Apps schließen.

## Radio – Ihr Fenster zur Welt

Wenn Handynetz und Internet ausfallen, funktioniert das **Radio** oft weiter. Lokale und öffentlich-rechtliche Sender bringen Durchsagen des Katastrophenschutzes, wo die Tankwagen stehen und welche Straßen gesperrt sind.

- Ein kleines **Batterieradio** oder ein Kurbelradio (Dynamo) mit Solarpanel.

- Schreiben Sie die Frequenzen Ihrer lokalen und öffentlich-rechtlichen Sender auf Papier und kleben Sie es ans Radio (Anhang E · S. 21).

AUS DER PRAXIS

Beim Hochwasser 2014 in Bosnien und Serbien bekamen viele Menschen ihre Nachrichten aus dem Autoradio und von Nachbarn. Wer ein Batterieradio hatte, wurde zur „Informationszentrale“ für das ganze Haus.

04 · KAPITEL

# MEDIKAMENTE, HYGIENE UND ERSTE HILFE

## Medikamente

Für viele Familien ist das der wichtigste Punkt – vor allem, wenn jemand chronisch krank ist.

- Halten Sie von den Medikamenten, die Sie regelmäßig nehmen, einen Vorrat für **mindestens 7 Tage** über die übliche Menge hinaus. Besprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, wie Sie das legal und sicher regeln.
- Eine Kopie des Rezepts oder eine Liste Ihrer Medikamente (Name, Stärke) auf Papier.
- Einfache Mittel gegen Schmerzen und Fieber, Allergien und Verdauungsbeschwerden – **immer nach Packungsbeilage oder Rat der Apotheke dosieren**.
- Medikamente, die gekühlt werden müssen (z. B. Insulin): Fragen Sie in der Apotheke, wie Sie sie bei Stromausfall lagern, und besorgen Sie eine Kühltasche.

WARNUNG

Ändern Sie Dosierungen nicht eigenmächtig und „rationieren“ Sie verschriebene Medikamente nicht. Wenn Ihr Vorrat in einer Krise knapp wird, wenden Sie sich rechtzeitig an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, die Apotheke oder den Rettungsdienst.

## Erste Hilfe

Ein kleines Erste-Hilfe-Set: Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden, eine elastische Binde, Desinfektionsmittel, Schere, Pinzette, Einweghandschuhe, ein Fieberthermometer.

Ein gekaufter Kfz-Verbandkasten ist ein guter Anfang – prüfen Sie nur die Ablaufdaten und tragen Sie sie in Ihr Inventar ein (Anhang F · S. 22).



## Hygiene

- Feuchttücher, Händedesinfektionsmittel (mindestens 60 % Alkohol), Seife, Zahnbürsten und Zahnpasta.
- Toilettenpapier, Binden, bei Bedarf Windeln für Babys und Erwachsene.

- **Reißfeste Müllbeutel** – sie dienen auch als Notfalltoilette (Beutel in die Schüssel), wenn kein Wasser zum Spülen da ist.
- FFP2-Masken – auch nützlich gegen Staub nach einem Erdbeben.

05 · KAPITEL

# BARGELD UND DOKUMENTE



## Bargeld

Ohne Strom funktionieren Geldautomaten, Kartenterminals und Online-Banking nicht. Der kleine Laden um die Ecke hat vielleicht noch offen – aber nur gegen Bargeld.

- Halten Sie **so viel Bargeld zu Hause, dass es für einige Tage Grundbedarf reicht**, zum Beispiel **50–100 € pro Haushalt** oder den Gegenwert in Ihrer Währung (grobe Richtgröße).
- **Kleine Scheine** (5, 10, 20) – in einer Krise hat niemand Wechselgeld.
- Bewahren Sie es in einem Umschlag zusammen mit den Dokumenten auf, aber nicht offen sichtbar.

## Dokumente

Legen Sie Folgendes in **eine wasserdichte Mappe oder einen Zippbeutel**:

| Was | Wie |
|---|---|
| Personalausweise, Reisepässe, Führerscheine | Fotokopien (Originale tragen Sie bei sich) |
| Geburtsurkunden, Heiratsurkunde | Kopien |
| Krankenversicherungskarten, ärztliche Befunde, Medikamentenliste | Kopien + Liste der Allergien |
| Grundbuchauszug / Mietvertrag, Versicherungspolicen | Kopien |
| Liste wichtiger Kontakte | auf Papier (Anhang C · S. 19) |
| Ersatzschlüssel für Wohnung und Auto | im selben Beutel |

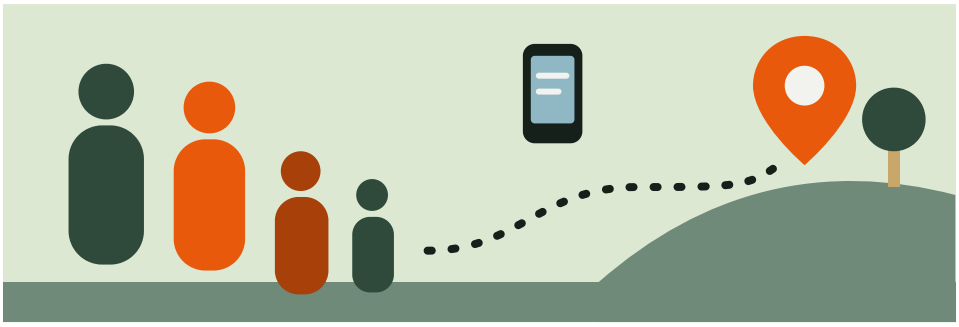
Speichern Sie außerdem alle Dokumente auf einem **verschlüsselten USB-Stick** oder in einem sicheren Online-Speicher, auf den Sie von einem anderen Gerät aus zugreifen können.

AUS DER PRAXIS

Nach dem Hochwasser 2014 verbrachten viele Familien Monate damit, Dokumente neu zu beschaffen, weil die Originale vom Wasser zerstört waren. Andere, die Kopien in einem Beutel im obersten Schrankfach hatten, sparten sich viel Zeit und Stress.

06 · KAPITEL

# FAMILIENPLAN UND TREFFPUNKTE



Ausrüstung ohne Absprache ist nur die halbe Arbeit. Eine Krise trifft eine Familie oft getrennt: die Kinder in der Schule, ein Elternteil bei der Arbeit, der andere in der Stadt. Vereinbaren Sie den Plan jetzt, bei einem Kaffee, solange alles ruhig ist.

## Fünf Fragen für ein Familiengespräch

1. **Wer ruft wen an?** Legen Sie die Reihenfolge fest. Wenn das Netz ausfällt, schicken Sie SMS – kurze Nachrichten kommen oft durch, wenn Anrufe es nicht tun.
2. **Ein Kontakt außerhalb Ihrer Stadt.** Ein Verwandter in einem anderen Ort, bei dem sich alle melden – lokale Leitungen sind schnell überlastet, Ferngespräche funktionieren manchmal noch.
3. **Ein Treffpunkt in der Nähe der Wohnung.** Zum Beispiel eine Straßenecke, ein Spielplatz oder der Platz vor einem Geschäft – für den Fall, dass Sie das Gebäude verlassen müssen (Brand, Erdbeben).
4. **Ein Treffpunkt außerhalb Ihres Viertels.** Zum Beispiel das Haus der Großmutter, eine Schule oder eine Moschee oder Kirche auf höherem Gelände – für den Fall, dass Sie nicht nach Hause kommen (Hochwasser, abgesperrtes Viertel).
5. **Wer holt die Kinder aus Schule und Kita?** Klären Sie die Regeln der Schule und wer berechtigt ist, Ihr Kind abzuholen.

Tragen Sie die Antworten in den Anhang mit den Familienkontakten ein (Anhang C · S. 19) und drucken Sie für jeden Erwachsenen eine Kopie.

## Karte für das Portemonnaie

Machen Sie für jedes Familienmitglied eine kleine Karte mit:

- Namen und Telefonnummern aller im Haushalt und des Kontakts außerhalb der Stadt,
- den Adressen beider Treffpunkte,
- Blutgruppe, Allergien und Medikamenten,
- den Notrufnummern des Landes, in dem Sie leben – eine Tabelle finden Sie in der Karte mit lokalen Informationen (Anhang E · S. 21).

> TIPP
>
> Lassen Sie die Kinder mindestens eine Telefonnummer eines Elternteils auswendig lernen. Ein Handy hat irgendwann keinen Akku mehr oder geht verloren – das Gedächtnis nicht.

### Nicht vergessen

- **Ältere Nachbarn und Menschen mit Behinderung** – wer schaut nach ihnen?
- **Haustiere** – Leine, Transportbox, Futter, Kopie des Impfpasses.
- Wo **Hauptwasserhahn, Gashahn und Sicherungskasten** sind – und ob jeder Erwachsene weiß, wie man sie abstellt.

07 · KAPITEL

# DIE ERSTE STUNDE EINER KRISE



In der ersten Stunde ist der Kopf voller Adrenalin. Deshalb hilft es, ein paar einfache Schritte schon vorher zu kennen. Das ist keine vollständige Anleitung – nur das Wichtigste für den Anfang. Eine Kurzfassung für die Kühlschranktür steht im Anhang (Anhang A · S. 17).

### Stromausfall

1. Prüfen Sie, ob der Strom nur in Ihrer Wohnung (Sicherungskasten) oder im ganzen Gebäude und in der Straße fehlt.
2. Wenn es dunkel ist, greifen Sie zur Taschenlampe, nicht zur Kerze.
3. **Ziehen Sie den Stecker** empfindlicher Geräte (Fernseher, Computer, Router) – wenn der Strom zurückkommt, kann es eine Spannungsspitze geben. Lassen Sie eine Lampe eingeschaltet, damit Sie merken, wann er wieder da ist.
4. **Öffnen Sie Kühl- und Gefrierschrank nicht**, wenn es nicht sein muss.
5. Schalten Sie das Radio ein und Ihr Handy in den Energiesparmodus.
6. Im Winter: in Schichten anziehen, in einem Raum zusammenkommen und die Türen zu den anderen Räumen schließen.

### Hochwasser

1. Verfolgen Sie die Durchsagen des Katastrophenschutzes im Radio und in der Warn-App (z. B. NINA); wird eine Evakuierung angeordnet – **gehen Sie sofort**.
2. Wenn es sicher ist und Sie im Trockenen stehen, **schalten Sie den Strom** an der Hauptsicherung **ab**. Berühren Sie **niemals** elektrische Geräte, wenn Sie im Wasser stehen oder nass sind.
3. Bringen Sie Dokumente, Medikamente, Wasser und Essen in ein oberes Stockwerk oder auf das höchste Regal.
4. **Gehen oder fahren Sie nicht durch fließendes Wasser** – schon 15 cm schnell fließendes Wasser können einen Menschen umwerfen, etwa 30 cm ein Auto mitreißen.

5. Lebensmittel und Wasser, die mit Hochwasser in Berührung gekommen sind, müssen entsorgt werden.

### Erdbeben

1. **Hinknien, schützen, festhalten** – unter einem stabilen Tisch
2. Wenn es aufhört: **Schuhe anziehen** (Glasscherben!), Notfalltasche nehmen
3. **Gasgeruch?** Nichts einschalten, Fenster öffnen, hinausgehen
4. Hinaus **über die Treppe, nie mit dem Aufzug**
5. SMS an die Familie, dann **zum Treffpunkt**

- Solange der Boden bebt, halten Sie Abstand zu Fenstern, Schränken und hängenden Gegenständen. Rennen Sie nicht ins Treppenhaus, solange es noch bebt.
- Wenn Sie Gas riechen, schalten Sie kein Licht ein und benutzen Sie weder Feuerzeug noch Streichhölzer noch den Aufzug. Gehen Sie hinaus und rufen Sie den Gas-Notdienst an.
- Im Freien halten Sie Abstand zu Gebäuden, Mauern, Schornsteinen und Stromleitungen.
- Rechnen Sie mit Nachbeben. Betreten Sie ein beschädigtes Gebäude erst wieder, wenn eine Fachperson es geprüft hat.

AUS DER PRAXIS

Beim Erdbeben in Zagreb im März 2020 liefen viele Menschen in Hausschuhen auf die Straße, in der Kälte, mitten in der Pandemie. Wer Schuhe, eine Jacke und eine Tasche mit Dokumenten an der Tür hatte, kam viel schneller zurecht.

08 · KAPITEL

# EINKAUFSLISTE UND BUDGET



Sie müssen nicht alles an einem Tag kaufen. Am besten verteilen Sie den Einkauf auf drei Wochen und legen bei Ihrem normalen Wocheneinkauf ein paar Dinge dazu.

Die Preise in diesem Kapitel sind **grobe Schätzungen für 2026** und unterscheiden sich je nach Land, Stadt und Geschäft. Vieles haben Sie wahrscheinlich schon (Taschenlampen, Batterien, eine Hausapotheke, einen Dosenöffner) – kaufen Sie es nicht noch einmal. Eine Prioritätenliste zum Abhaken finden Sie im Anhang (Anhang D · S. 20).

## Der Drei-Wochen-Plan

1 **Woche 1:** Wasser und Essen ohne Kochen

2 **Woche 2:** Taschenlampe, Batterien, Radio, Powerbank

3 **Woche 3:** Erste Hilfe, Hygiene, Dokumente, Bargeld

4 **Wochenende:** Familiengespräch und persönlicher Plan

## Ausstattung für eine Person (72 Stunden)

| Artikel | Menge | Ca. € |
|---|---|---|
| Flaschenwasser | 12 L (2 Packs) | 4–6 |
| Konserven (Thunfisch, Pastete, Bohnen) | 6–8 Dosen | 8–13 |
| Zwieback, Cracker, Müsli | 3–4 Packungen | 4–6 |
| Erdnussbutter, Nüsse, Trockenobst, Schokolade | nach Wahl | 5–8 |
| H-Milch, Saft, Obstkonserven | 3–4 Stück | 3–5 |
| Feuchttücher, Händedesinfektion, Müllbeutel | Grundset | 4–6 |
| Taschenlampe + Batterien | 1 | 5–13 |
| **Summe (ohne gemeinsame Ausrüstung)** | – | **≈ 33–57** |

## Für den ganzen Haushalt (einmalig)

| Artikel | Ca. € |
|---|---|
| Batterie- oder Kurbelradio | 13–30 |
| Powerbank 20.000 mAh + Kabel | 15–30 |
| Erste-Hilfe-Set | 10–20 |
| Manueller Dosenöffner | 2–4 |
| Wasserdichte Dokumentenmappe | 3–5 |
| CO-Melder (wenn Sie einen Gasherd oder ein Gasheizgerät haben) | 15–30 |
| **Summe** | **≈ 55–120** |

Für eine vierköpfige Familie kostet eine Grundausstattung etwa so viel wie ein großer Wocheneinkauf – **rund 180–330 €**, wenn Sie bei null anfangen.

TIPP

Kaufen Sie nur, was Sie normalerweise essen. Ein halbes Jahr später essen Sie diese Dosen und Kekse im Alltag auf und stellen neue an ihren Platz. So verderben Ihre Vorräte nie.

09 · KAPITEL

# WIE ES WEITERGEHT: VON 72 STUNDEN ZU EINEM JAHR

Drei Tage sind das Fundament. Wenn Sie die haben, fügt sich der Rest wie Bausteine zusammen – Schritt für Schritt, ohne große Ausgabe auf einmal. Dieser Leitfaden deckt **nur die erste Stufe** ab; die anderen Stufen haben eigene Leitfäden.

| Stufe | Dauer | Was Sie ergänzen | Leitfäden |
|---|---|---|---|
| **1** | 72 Stunden | Dieser Leitfaden: Wasser, Essen ohne Kochen, Licht, Radio, Medikamente, Dokumente | *72 Stunden* (S00) |
| **2** | 2 Wochen | ~56 L Wasser pro Person, ein Gaskocher, Grundnahrungsmittel zum Kochen, warmes Bettzeug | *Wasser* (S01), *Lebensmittelvorrat* (S02) |
| **3** | 3 Monate | Größere Lebensmittelpackungen, Rotation und Inventar, eine Powerstation, Notheizung mit CO-Melder | *Lebensmittelvorrat*, *Strom ohne Netz* |
| **4** | 1 Jahr+ | Langzeitlagerung, Einkochen, Garten und Saatgut, eine eigene Wasserquelle | *Einkochen*, *Garten*, *Langzeitlagerung* |

Jede Stufe baut auf der vorherigen auf. Sie müssen nicht den ganzen Weg gehen – für die meisten Familien in der Stadt sind **zwei Wochen** ein sehr gutes und realistisches Ziel.

AUS DER PRAXIS

Unsere Großmütter nannten es nicht „Prepping“ – sie nannten es *špajza*, die Speisekammer. Gläser mit eingekochtem Gemüse, ein Sack Mehl und eine Dose Schmalz gehörten in jedes Haus. Dieses Projekt bringt diese Gewohnheit einfach zurück in die moderne Wohnung.

10 · KAPITEL

# DIE HÄUFIGSTEN FEHLER

- ✕ Gekaufte „Überlebensnahrung“, die im Haushalt niemand isst.
- ✕ Unbeaufsichtigte Kerzen, Grill oder Generator in Innenräumen – Brand und Kohlenmonoxid.
- ✕ Powerbank und Batterien einmal gekauft und nie nachgeladen.
- ✕ Abgelaufene Medikamente „für alle Fälle“, aber zu wenig von den regelmäßig verschriebenen.
- ✕ Alle Kontakte nur im Handy – ist der Akku leer, haben Sie keine einzige Nummer.
- ✕ Nur eine Person im Haushalt kennt den Plan.

- ✕ Dokumente und Vorräte im Keller oder auf dem Boden im Erdgeschoss – das Erste, was ein Hochwasser zerstört.
- ✕ Einmal gepackte und vergessene Ausrüstung – abgelaufene Daten, altes Wasser.

11 · KAPITEL

# CHECKLISTE ZUM AUSDRUCKEN

Sie brauchen nicht alles – wichtig sind ein **Grundplan** und **eine Reserveoption**.

## Unverzichtbar – der Grundplan

- [ ] Mindestens **12 L Wasser pro Person** plus Wasser für Haustiere (Kap. 02 · S. 5)
- [ ] Essen ohne Kochen für **3 Tage** für alle + manueller Dosenöffner
- [ ] Eine Taschenlampe für jeden Erwachsenen und Ersatzbatterien (Kap. 03 · S. 7)
- [ ] Medikamente für mind. 7 Extratage + Liste der Medikamente und Allergien (Kap. 04 · S. 8)
- [ ] Bargeld in kleinen Scheinen und Dokumentenkopien in einer wasserdichten Mappe (Kap. 05 · S. 9)
- [ ] Ein vereinbarter Kontakt außerhalb der Stadt und zwei Treffpunkte (Kap. 06 · S. 10)
- [ ] Persönlicher Plan und Familienkontakte ausgefüllt (Anhang B · S. 18)

## Reserveoption – mindestens eine wählen

Wenn das Netz ausfällt, ist Ihr Handy weder Nachrichtenquelle noch Verbindung zur Familie. Wählen Sie mindestens eine Sache, die **nicht von Netz oder Steckdose abhängt**.

- [ ] Ein Batterie- oder Kurbelradio, mit aufgeschriebenen Frequenzen
- [ ] Eine geladene Powerbank mit 20.000 mAh + Kabel für jedes Handy
- [ ] Ein Autoladegerät (12 V) – Motor nur im Freien laufen lassen
- [ ] Eine Kontaktkarte aus Papier in jedem Portemonnaie und Schulranzen

## Ausbau – wenn die Grundlagen stehen

- [ ] Ein CO-Melder (wenn wir drinnen eine offene Flamme nutzen) und ein Erste-Hilfe-Set
- [ ] Digitale Kopien der Dokumente und Ersatzschlüssel
- [ ] Nächstes Ziel: Vorräte für **2 Wochen** (Kap. 09 · S. 14)

## Wissen

- [ ] Alle Erwachsenen wissen, wo Wasser- und Gashahn und die Hauptsicherung sind
- [ ] Alle wissen, was in der ersten Stunde einer Krise zu tun ist (Kap. 07 · S. 11)
- [ ] Die Kinder kennen mindestens eine Nummer eines Elternteils auswendig
- [ ] Ein Ausrüstungs-Check steht im Kalender: Frühjahr und Herbst (Anhang F · S. 22)

ANHANG A

# STROMAUSFALL, HOCHWASSER, ERDBEBEN – WAS ZUERST?

Drucken Sie diese Seite aus und kleben Sie sie innen an eine Schranktür oder an den Kühlschrank. Jeder Schritt verweist auf das Kapitel mit Details.

## Stromausfall

1. **Taschenlampe, keine Kerze.** Sicherungskasten prüfen: nur Ihre Wohnung oder die ganze Straße? Kap. 07 · S. 11
2. **Empfindliche Geräte ausstecken**, eine Lampe eingeschaltet lassen. Kühl- und Gefrierschrank nicht öffnen.
3. **Radio und Energiesparmodus** am Handy. Kap. 03 · S. 7
4. **Nie Grill, Generator oder Heizgerät ohne Abzug in Innenräumen** – CO tötet im Schlaf.

## Hochwasser

1. **Dem Katastrophenschutz folgen.** Wird eine Evakuierung angeordnet – sofort gehen.
2. **Strom nur abschalten, wenn Sie im Trockenen stehen.** Wenn Sie nass sind – nichts Elektrisches berühren.
3. **Dokumente, Medikamente, Wasser und Essen – nach oben.** Kap. 05 · S. 9
4. **Nicht durch fließendes Wasser gehen oder fahren.** Lebensmittel, die mit Hochwasser in Berührung kamen, kommen in den Müll.

## Erdbeben

1. **Hinknien, schützen, festhalten**, solange es bebt. Wenn es aufhört – Schuhe anziehen.
2. **Gasgeruch:** nichts einschalten, Fenster öffnen, hinausgehen und den Gas-Notdienst anrufen.
3. **Treppe, nie der Aufzug.** Im Freien Abstand zu Gebäuden und Stromleitungen halten.
4. **SMS an die Familie** und zum vereinbarten Treffpunkt gehen. Anhang C · S. 19

ANHANG B

# PERSÖNLICHER 72-STUNDEN-PLAN

Mit Stift ausfüllen oder direkt im PDF. Aktualisieren Sie den Plan, wenn sich die Zahl der Personen, eine Behandlung oder Ihre Adresse ändert.

Haushalt / Adresse

Zahl der Personen (Erwachsene + Kinder)

Haustiere (Art, Anzahl)

Wo die 72-Stunden-Ausstattung steht

Datum des Plans

## Bedarf pro Person

| Haushaltsmitglied | Wasser für 3 Tage (L) | Mahlzeiten für 3 Tage | Regelmäßige Medikamente und Dosis | Besondere Bedürfnisse |
|---|---|---|---|---|
| Beispiel: Erwachsener | 12 | 9 + Snacks | Blutdrucktablette, 1 täglich | Ersatzbrille |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Haustiere | | | | |

## Wer ist wofür zuständig

Wasser und Essen – kauft ein und prüft die Daten

Taschenlampen, Batterien, Radio, Powerbank

Medikamente und Erste-Hilfe-Set

Dokumente und Bargeld

Nach älteren Nachbarn sehen

Ausrüstungs-Check (Frühjahr / Herbst)

ANHANG C

# FAMILIENKONTAKTE UND TREFFPUNKTE

Drucken Sie für jeden Erwachsenen eine Kopie und eine für den Kühlschrank. Schneiden Sie eine Kurzfassung für die Schulranzen der Kinder aus.

| Name | Handy | Wo tagsüber (Arbeit, Schule) | Blutgruppe / Allergien |
|---|---|---|---|
| Beispiel: Mama | 0170 xxx xxxx | Arbeit, Innenstadt | A+, Penicillin |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Kontakt außerhalb der Stadt – Name und Telefon

Treffpunkt in der Nähe der Wohnung

Treffpunkt außerhalb des Viertels

Wer holt die Kinder aus Schule / Kita

Ersatzperson für die Kinder

Wer sieht nach älteren Nachbarn / Menschen mit Behinderung

Wo Hauptwasserhahn, Gashahn und Sicherungskasten sind

TIPP

Vereinbaren Sie eine Regel: **Wenn das Netz ausfällt, schicken alle eine kurze SMS an den Kontakt außerhalb der Stadt** („Mir geht es gut, ich gehe zu Treffpunkt 2“). Dieser Verwandte sammelt die Nachrichten für die ganze Familie.

ANHANG D

# EINKAUF NACH PRIORITÄT

Kaufen Sie nicht alles auf einmal. Beginnen Sie mit der ersten Stufe – gehen Sie erst zur nächsten über, wenn Sie diese haben. Die Preise sind **grobe Schätzungen** (2026) und unterscheiden sich je nach Land, Stadt und Geschäft.

Mein Budget diesen Monat

Bisher ausgegeben

## 1. Grundausstattung – die ersten drei Wochen

- [ ] Flaschenwasser, 12 L pro Person (≈ 4–6 € pro Person)
- [ ] Essen ohne Kochen für 3 Tage (≈ 20–30 € pro Person)
- [ ] Manueller Dosenöffner (≈ 2–4 €)
- [ ] Stirnlampe + Batterien (≈ 5–13 €)
- [ ] Batterie- oder Kurbelradio (≈ 13–30 €)
- [ ] Powerbank 20.000 mAh + Kabel (≈ 15–30 €)
- [ ] Feuchttücher, Händedesinfektion, Müllbeutel (≈ 4–6 €)
- [ ] Wasserdichte Dokumentenmappe (≈ 3–5 €)

## 2. Sinnvoller Ausbau

- [ ] Erste-Hilfe-Set (≈ 10–20 €)
- [ ] Batteriebetriebener CO-Melder (≈ 15–30 €)
- [ ] LED-Campinglaterne für den gemeinsamen Raum
- [ ] Pappteller, Becher und Besteck
- [ ] FFP2-Masken und Einweghandschuhe

## 3. Für besondere Situationen

- [ ] Babynahrung und Babybedarf (2 Wochen)
- [ ] Eine Kühltasche für Medikamente, die gekühlt werden müssen
- [ ] Transportbox und Futter für Haustiere für 3 Tage
- [ ] Ein Autoladegerät (12 V)
- [ ] Ersatzbrille oder Kontaktlinsen

ANHANG E

# KARTE MIT LOKALEN INFORMATIONEN

Einmal ausfüllen, ausdrucken und neben dem Sicherungskasten sowie im Portemonnaie aufbewahren. Prüfen Sie die Nummern auf den offiziellen Websites Ihrer Gemeinde, Ihres Stromversorgers und Ihres Wasserversorgers.

Katastrophenschutz der Gemeinde – Telefon

Stromversorger – 24-h-Störungsnummer

Wasserversorger – 24-h-Störungsnummer

Gasversorger – Notdienst (falls Gas vorhanden)

Nächste Arztpraxis / Notaufnahme – Adresse

Lokalradio (Name und Frequenz)

Öffentlich-rechtlicher Sender (Name und Frequenz)

Warn-App (z. B. NINA) / SMS-Warndienst

Kontaktperson außerhalb der Stadt

Ihre lokale Notrufnummer

## Notrufnummern

| Wo | Notrufnummer | Hinweis |
|---|---|---|
| Deutschland | 112 / 110 | 112 Feuerwehr und Rettungsdienst, 110 Polizei |
| Österreich | 112 / 133 | 144 Rettung, 122 Feuerwehr, 133 Polizei |
| Schweiz | 112 / 117 / 144 | 117 Polizei, 118 Feuerwehr, 144 Sanität |
| Europäische Union und fast ganz Europa | 112 | Von jedem Mobiltelefon, kostenlos |
| Bosnien und Herzegowina, Serbien, Montenegro | 112 nur in Montenegro | Rettung 124 / 194, Polizei 122 / 192, Feuerwehr 123 / 193 |

ANHANG F

# INVENTAR UND ABLAUFDATEN DER AUSRÜSTUNG

Eine Zeile für jeden Artikel, der abläuft oder sich entlädt. Im Frühjahr und Herbst durchsehen – Powerbank nachladen, Batterien prüfen und ersetzen, was bald abläuft.

| Nr. | Artikel | Menge | Wo er ist | Läuft ab / ersetzen | Geprüft |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Beispiel: Flaschenwasser 1,5 L | 12 Flaschen | Flurschrank | 10/2027 | 10/2026 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

TIPP

Dinge, die **nicht verderben, sich aber entladen** – Powerbank, Batterien in Taschenlampe und Radio – sollten mit dem Datum des letzten Ladens oder Wechsels eingetragen werden. Genau sie lassen Sie am häufigsten im Stich, wenn Sie sie brauchen.

# QUELLEN


- Europäische Kommission – *Strategie für eine Union der Krisenvorsorge* (2025), Empfehlung zur Selbstversorgung der Haushalte für mindestens 72 Stunden.
- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) – *Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen*; Warn-App NINA.
- Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften (IFRC) und nationale Rotkreuzgesellschaften – Materialien zur Katastrophenvorsorge im Haushalt.
- U.S. Federal Emergency Management Agency (FEMA), Ready.gov – *Build a Kit*, *Make a Plan*, Hinweise zu Hochwasser, Erdbeben und Stromausfall.
- U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service (USDA FSIS) – *Keep Your Food Safe During Emergencies* (Kühl- und Gefrierschrank bei Stromausfall).
- U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – Informationen zu Kohlenmonoxidvergiftung und Vorbeugung.
- Katastrophenschutzbehörden in Deutschland, Österreich und der Schweiz – lokale Hinweise und Notrufnummern.


| | |
|---|---|
| **Fachliche Prüfung** | **[DATUM] · [FACHPERSON / INSTITUTION]** |

Die Felder und Kästchen in diesem PDF lassen sich in Adobe Acrobat Reader (Computer und Smartphone) ausfüllen und speichern. In manchen Browsern funktioniert das Ausfüllen nicht — dann die Seite ausdrucken.

**Haftungsausschluss.** Dieser Leitfaden dient der Information und ersetzt nicht den Rat von Ärzten, Katastrophenschutz, Lebensmittelaufsicht oder anderen Fachstellen. Befolgen Sie die Anweisungen der Behörden in Ihrem Land. Der Autor haftet nicht für Schäden durch unsachgemäße Anwendung der Inhalte. Dieses PDF ist für den persönlichen und familiären Gebrauch lizenziert — Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht gestattet.

STAYSAFE72

DIE ERSTEN 72 STUNDEN ENTSCHEIDEN ALLES.

BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR