

Die ersten 72 Stunden

Was du zu Hause haben solltest, damit drei Tage ohne Strom, Wasser oder Einkaufen kein Drama werden.

Drei Tage sind die Spanne, über die praktisch jede Behörde spricht, wenn es um den ersten Schritt geht. Du musst das hier nicht an einem Wochenende erledigen. Häng den Zettel auf und hak ab, was schon da ist. Der Rest wird beim normalen Einkauf nebenbei mitbesorgt.

Wasser

01

Zuerst das, wovon man am wenigsten improvisieren kann.

- ☐ 6 Liter Trinkwasser pro Person, also 2 Liter am Tag
- ☐ noch einmal ungefähr dieselbe Menge zum Kochen und Waschen
- ☐ gefüllte Wasserkanister oder Flaschen an einem kühlen, dunklen Platz
- ☐ Wasserfilter oder Entkeimungstabletten. Für drei Tage brauchst du die normalerweise nicht, ein gefüllter Vorrat reicht. Interessant werden sie, wenn du weiter denkst als bis Tag drei

Licht

03

Dunkelheit nimmt mehr Sicherheitsgefühl als sie Licht wegnimmt.

- ☐ Taschenlampe und eine Stirnlampe, damit die Hände frei bleiben
- ☐ Ersatzbatterien, mit Datum beschriftet
- ☐ eine Laterne oder Powerbank-Lampe für den Raum, in dem ihr euch aufhaltet
- ☐ LED-Teelichter für alles, was länger brennen soll. Echte Kerzen sind die Rückfalllösung, nicht die erste Wahl: eine offene Flamme in einer dunklen Wohnung ist das größte vermeidbare Risiko dieser ganzen Liste

Essen, das ohne Herd geht

02

Rechne mit rund 2.200 Kilokalorien pro Erwachsener und Tag.

- ☐ Konserven mit Aufreißdeckel: Hülsenfrüchte, Gemüse, Fisch, Fertigsuppe
- ☐ Haferflocken, Knäckebrötchen oder Dosenbrot
- ☐ Nussmus, Trockenobst, Nüsse, Müsli- oder Proteinriegel
- ☐ H-Milch oder Milchpulver
- ☐ ein Dosenöffner, der nicht am Strom hängt
- ☐ alles, was du wirklich magst. Ein Vorrat, den du nicht essen willst, ist kein Vorrat

Strom

04

Mehrere kleine Quellen sind zuverlässiger als eine große.

- ☐ zwei geladene Powerbanks, lieber solide als billig
- ☐ alle Ladekabel an einem festen Platz
- ☐ ein Solarpanel oder eine Solar-Powerbank als Ergänzung
- ☐ Autoladekabel, falls ein Auto zur Verfügung steht

Temperatur

05

Ein Ausfall im Januar und einer im Juli sind zwei verschiedene Probleme. In beide Richtungen gilt: erst die Temperatur im Raum halten, dann gegensteuern.

Wenn es kalt ist

- ☐ warme Kleidung zum Schichten, dazu Mütze und Handschuhe
- ☐ zwei Decken mehr als du brauchst, dazu Wollsocken
- ☐ Wärmflasche oder Körnerkissen
- ☐ Zugluftstopper, alte Decken oder Pappe, um ein Zimmer dicht zu bekommen
- ☐ ein CO-Melder, sobald irgendetwas mit offener Flamme im Haus ist

Wenn es heiß ist

- ☐ nachts und früh morgens lüften, tagsüber alles zu
- ☐ Rollläden, Vorhänge oder notfalls eine Decke vors Fenster, bevor die Sonne draufsteht
- ☐ ein Ventilator, der an der Powerbank läuft
- ☐ feuchte Tücher für Nacken und Handgelenke, dazu mehr Trinkwasser als sonst
- ☐ ein kühler Raum im Haus, den ihr zum Aufenthaltsort macht. Meist der nach Norden

Hygiene

06

Sauberkeit ist hier kein Komfort, sondern Infektionsschutz.

- ☐ Seife und Handdesinfektion mit mindestens 60 Prozent Alkohol
- ☐ Feuchttücher und Waschlappen als Duschersatz
- ☐ Toilettenpapier, Müllbeutel, Einmalhandschuhe
- ☐ Menstruationsartikel für zwei bis drei Zyklen, in der Form, die du auch sonst nutzt
- ☐ ein Eimer mit stabilen Beuteln und Katzenstreu als Nottoilette

Erste Hilfe und Medikamente

07

Ziel ist Zeit überbrücken, nicht die Ärztin ersetzen.

- ☐ deine eigenen Dauermedikamente, mit Vorlauf beim Rezept
- ☐ Schmerz- und Fiebermittel, Elektrolytlösung, Kohletabletten
- ☐ Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden, Verbandsschere, Pinzette
- ☐ Wunddesinfektion und Brandgel
- ☐ Fieberthermometer und Einmalhandschuhe
- ☐ eine gedruckte Erste-Hilfe-Anleitung, die keinen Akku braucht

Nachrichten und Erreichbarkeit

08

Wenn das Netz weg ist, entscheidet Papier.

- ☐ ein Batterie- oder Kurbelradio mit UKW und DAB+, dazu Batterien
- ☐ Warn-Apps auf dem Handy, etwa NINA
- ☐ deine wichtigsten Nummern auf Papier, nicht nur im Handy

Kopf und Nerven

09

Der Teil, den alle weglassen und alle vermissen.

- ☐ Tee, Kaffee, Schokolade, das Übliche, das dir guttut
- ☐ ein Buch, ein Kartenspiel, Stift und Papier
- ☐ ein paar Kerzen, die nur da sind, weil sie schön sind
- ☐ Futter, Streu und Decke für das Tier, das mit im Haushalt lebt

Halb vorbereitet ist nicht gescheitert. Jeder Haken auf diesem Blatt zählt.

Was auf keiner fertigen Liste stehen kann

Fünf Minuten mit einem Stift, und der wichtigste Teil ist erledigt.

Meine Notfallkontakte

A

Wer	Nummer
-----	--------

Nächste Angehörige

Hausärztin oder Hausarzt

Apotheke

Nachbarin oder Nachbar zum Anklopfen

Tierärztin oder Tierarzt

Doppelt sichern. Einmal im Handy, einmal hier auf Papier.

Wenn wir uns nicht erreichen

B

Treffpunkt in der Nähe

Treffpunkt außerhalb des Viertels

Wer erfährt Bescheid, wenn ich niemanden erreiche

Meine Dokumente

C

- | | |
|--|---|
| ☐ Personalausweis oder Reisepass | ☐ Geburts- und Heiratsurkunde |
| ☐ Impfpass, Krankenkassenkarte, Medikamentenliste, Blutgruppe | ☐ Miet- oder Eigentumsunterlagen |
| ☐ Versicherungsunterlagen | ☐ Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung |
| ☐ alles davon zusätzlich als Kopie an einem zweiten Ort | |

Meine Mappe liegt hier

Die Kopien liegen hier

Bargeld

D

Wenn Karten nicht gehen, hilft nur Bares. 100 bis 200 Euro pro Person in kleinen Scheinen, verteilt auf zwei oder drei Orte.

Mein Bargeld liegt hier

Mein nächster kleiner Schritt

E

Nicht alles. Nur die drei Dinge, die du bis zum nächsten Einkauf besorgst.



Podcast „**Ruhe im System**“ — überall zu finden, wo es Podcasts gibt.

Buch „**Die Kunst, vorbereitet zu sein**“ — die ausführlichen Listen stehen im Anhang.

krisenvorsorgefrauen.de

Orientiert an den Empfehlungen des BBK. Ersetzt keine ärztliche Beratung.

Die Kunst, **vorbereitet** zu sein