

# Notfall-Checkliste für Familien

## (4 Personen + Haustier)

*Empfehlung des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe*

### Getränke und Lebensmittel – 10-Tage-Vorrat

- Trinkwasser: 1,5 Liter je Person pro Tag (insgesamt 80 Liter)
- Zusätzlich 5–10 Liter pro Person für Hygiene / Kochen
- Fruchtsäfte und andere Getränke
- Wasser für Haustier (z. B. Hund: 0,5–1 Liter/Tag; Katze: 0,25 Liter/Tag)

### Haltbare, kalorienreiche und unkomplizierte Nahrung:

- Reis, Nudeln, Haferflocken, Couscous
- Konserven: Gemüse, Fisch, Fleisch, Suppen, Eintöpfe
- Haltbare Milch, Dosenbrot, Knäckebrötchen, Zwieback
- Nüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Schokolade
- Instantprodukte (z. B. Kartoffelbrei, Suppenpulver)
- Honig, Marmelade, Erdnussbutter

Extras: Babynahrung, Spezialkost, Allergikerbedarf

Kochmöglichkeit ohne Strom: Campingkocher + Gaskartuschen!

---

### Haustierbedarf (für 10 Tage)

- Trocken- oder Nassfutter entsprechend der Art und Größe
- Wasser (siehe oben)
- Medikamente, falls notwendig
- Kotbeutel, Katzenstreu, Einstreu
- Transportbox, Leine, Spielzeug



## Hausapotheke (kühl und trocken lagern)

- Schmerzmittel (Paracetamol, Ibuprofen)
  - Fieberthermometer
  - Wunddesinfektionsmittel
  - Verbandsmaterial / Pflaster / Mull
  - Schere, Pinzette
  - Persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente
  - Fieber- und Durchfallmittel
  - Fieberthermometer
  - Mittel gegen Erkältungskrankheiten
  - Atemschutzmaske
  - Einweghandschuhe
  - Elektrolytlösung
  - Erste-Hilfe-Set (nach DIN 13164)
- 

## Beleuchtung & Energie

- Taschenlampen (LED)
  - Stirnlampe
  - Batterien in ausreichender Menge
  - Kerzen, Streichhölzer/Feuerzeug
  - Powerbanks, Solar-Ladegerät
  - Kurbelradio oder Kurbel-Ladegerät mit UKW & DAB+
- 

## Wichtige Dokumente (Kopie in Notfallmappe)

- Ausweise, Reisepässe
- Familienurkunden
- Führerschein
- Sparbücher, Kontoverträge, Aktien und Wertpapiere
- Impfpass, Gesundheitsdaten
- Versicherungspolicen



- Grundbuch, Mietvertrag
  - EC-/Kreditkartenkopien
  - Meldenachweise
  - Liste mit wichtigen Telefonnummern  
→ Am besten laminieren oder digital sichern (z. B. auf verschlüsseltem USB-Stick)
- 

## Hygiene & Sanitäres

- Toilettenpapier (Für 10 Tage ca. 20 Rollen), Küchenrollen
  - Feuchttücher, Desinfektionsmittel
  - Müllbeutel
  - Seife, Zahnpasta, Zahnbürsten
  - Damenhygieneartikel
  - Waschmittel, ggf. Camping-Dusche
  - Ersatz-Toilette oder Notfalltoiletten-Set
  - Trockenshampoo oder Handwaschpasten
- 

## Kleidung & Schlafen

- Warme Kleidung / Decken
- Wechselkleidung, Unterwäsche, Socken
- Regenkleidung, feste Schuhe
- Schlafsäcke, Isomatten
- Kopfbedeckung

## Werkzeug & Sonstiges

- Mehrzweckmesser / Taschenmesser
- Klebeband, Kabelbinder, Draht
- Feuerzeug / Streichhölzer
- Notizblock & Stift
- Signalpfeife
- Bargeld in kleinen Scheinen
- Gesellschaftsspiele / Bücher (zur Beschäftigung)



- Dosenöffner
  - Dokumentenmappe
  - Fotoapparat
  - Kommunikation & Informationen
  - Kurbelradio oder batteriebetriebenes Radio
  - Handy mit Notfallkontakte gespeichert
  - Powerbanks
  - Warn-Apps installieren: NINA, Katwarn, BIWAPP
- 

### Sonstiges / Vorbereitung

- Fluchtgepäck packen (kleiner Rucksack pro Person für den Fall einer Evakuierung)
  - Notfallplan mit der Familie besprechen
  - Treffpunkte / Kontakte außerhalb der Stadt definieren
  - Karte der Region in Papierform bereithalten
- 

### Hinweise

- Kontrolliere deine Vorräte alle 6–12 Monate
- Lebensmittel mit langer Haltbarkeit bevorzugen
- Haustier-Impfstatus prüfen
- Lerne Grundkenntnisse in Erster Hilfe

