

# CHECKLISTE 1: Flucht-Rucksack

Wenn's brennt, ist es zu spät, noch einen Koffer oder einen Rucksack mit den nötigsten Dingen zu packen. Die Erfahrung aus vielen miterlebten Großbränden zeigt, dass Opfer im Stress allenfalls ein paar Aktenordner raustragen. Und Dokumente sind längst nicht alles, die wir bei einem Verlust der eigenen vier Wände benötigen. Klüger ist es also, gezielt Vorsorge zu treffen.

## **Flucht-Rucksack 65 bis 120 Liter – Ausstattungsmerkmale:**

Hauptfach

Bodenfach für Schuhe

Große Seitentaschen

Gepolsterte Tragegurte

## **Tipps zum Inhalt vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe:**

Persönliche Medikamente

Erste-Hilfe-Material im Umfang eines Kfz-Verbandskastens

Batteriebetriebenes Radio, Reservebatterien

Dokumentenmappe

Verpflegung für zwei Tage in staubdichter Verpackung

Wasserflasche

Essgeschirr und -besteck

Dosenöffner und Taschenmesser

Taschenlampe, Reservebatterien

Schlafsack oder Decke

Kleidung für ein paar Tage, auch wetterfeste

Kopfbedeckung

Arbeitshandschuhe

Hygieneartikel für ein paar Tage

Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz

Smartphone

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

## CHECKLISTE 2: Notvorrat für Stromausfall

Experten urteilen schon aus technischen Gründen, dass es großflächige Stromausfälle geben kann. Hinzu kommen Terrorgefahren – sorry, ich muss es hier so sagen: Ein Strommast ist schnell weggebombt. Offen ist, wann es zu Ausfällen wegen der Technik oder des Terrors kommen wird. Dann wird es zu Hause dunkel und bald kalt. Faustformel ist, dass sich jeder auf mindestens bis zu 72 Stunden Ausfall einstellen sollte. Also gilt es, Vorsorge zu treffen.

### Checkliste für Blackout:

Kerzen, Teelichter

Streichhölzer, Feuerzeug

Taschenlampe

Stirnlampe

Reservebatterien

Powerbank als Reserve fürs Smartphone

Solar-Akkus für Smartphone, Tablet oder USB-Geräte

Solar-Panels für Balkon und Garten

Notstromaggregate

Camping-Gas- oder Spirituskocher

Gas-Heizgeräte

## CHECKLISTE 3: Erste Hilfe

Es geht hier um Leben oder Tod. Allergiker, die ihr Atem-Spray nicht zur Hand haben, sind schnell in großer Gefahr. Genauso Diabetiker, sollten sie ihre Insulin-Pens nicht zur Hand haben, beziehungsweise Riegel oder Traubenzucker als Erste Hilfe bei Unterzuckerung. Und ohne Blutverdünner drohen Infarkt oder Schlaganfall. Erste Regel also für alle, die von Medikamenten abhängig sind: für den Notfall mit eiliger Flucht einen Vorrat abzweigen und griffbereit legen.

Für alle vorab nicht kalkulierbaren Unfälle oder Erkrankungen gilt es, eine umfangreiche Erste-Hilfe-Ausrüstung zur Hand zu haben. Hier unsere Vorschläge für eine Mindestausstattung, die unserer Überzeugung in jeden Haushalt gehören sollte – und weitaus mehr bietet als der gealterte Verbandskasten aus dem Auto:

Taschenlampe

Magnesium-Feuerstarter mit starkem Funkenwurf

Multi-Werkzeug im Kreditkartenformat zum Schneiden, Sägen, Binden

Survival-Armband

Regenponcho

Notfall-Decke

Notfall-Pfeife

Erste-Hilfe-Set

Desinfektionstücher

Jod-Tücher für die Wunddesinfektion

Antiseptische Tücher

Pflaster, auch extra große

Dreieckstuch

Antibiotische Salbe

Medizinisches Klebeband

Schere

Verbandszeug

Anti-Insektenstich-Gel

## CHECKLISTE 4: Lebensmittel

Wer weiß schon, wie lange wir jederzeit um „die Ecke“ einkaufen können? Bei Stromausfall bleibt die Ladenkasse zu – und wenn querliegende Riesen-Containerschiffe im Suezkanal den weltweiten Handel lahmlegen, kann es mit einzelnen Produkten schon eng werden. Was auch immer passieren wird, wir rüsten uns für jeden Notfall.

Es gibt klare Empfehlungen vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, wie wir uns bevorraten sollten. Die Behörde ist dem Bundesinnenministerium unterstellt und rät somit mit einer gehörigen Portion Autorität zur Vorsorge für Krisen. Schauen wir mal, was sie empfiehlt:

### **Zehn-Tage-Vorrat für einen Erwachsenen**

20 Liter Trinkwasser

3,5 Kilo Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis

4 Kilo Gemüse, Hülsenfrüchte (auch vorgekochte in Dosen, Gläsern)

2,5 Kilo Obst, Nüsse

2,6 Kilo Milch, Milchprodukte

1,5 Kilo Fisch, Fleisch, Eier oder Volleipulver

0,357 Kilo Fette, Öle

Sonstiges nach Belieben: Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte, Mehl, Hartkekse, Salzstangen