

Eigenvorsorge im Bevölkerungsschutz:

Neue
Serie

Warum richtige Vorbereitung wichtig ist!



Krisen können unseren Alltag plötzlich unterbrechen. Wer vorbereitet ist, bleibt ruhiger, kann sich und andere besser versorgen und entlastet Einsatzkräfte.



Schon 3 Tage helfen.
Ziel sind 10 Tage
Eigenvorsorge.

Warum vorsorgen?

- 1** Strom, Wasser, Mobilfunk und Einkauf können ausfallen.
- 2** Vorbereitung macht handlungsfähig.
- 3** Eigenvorsorge hilft auch der Nachbarschaft.

Starten Sie klein



Wasser



Lebensmittel



Medikamente



Licht



Radio



Weitere Informationen zur Eigenvorsorge im Bevölkerungsschutz gibt es online unter <https://www.bbk.bund.de/>
Transparenzhinweis: Diese und die folgenden Grafiken wurden mit Unterstützung von KI erstellt. Datenquelle ist Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Wenn nichts mehr geht

Neue
Serie



Eine Störung trifft oft mehrere Lebensbereiche gleichzeitig. Wer vorbereitet ist, kommt besser durch die ersten Stunden und Tage.



Nicht nur an Strom denken:
Ausfälle betreffen oft **Versorgung, Kommunikation und Alltag gleichzeitig.**

Typische Folgen



Strom fällt aus



Wasser fehlt



Heizung bleibt kalt



Mobilfunk und Internet stocken



Kühlung und Kochen funktionieren nicht



Einkauf und Kartenzahlung sind erschwert

Was hilft?



Vorräte zuhause



Bargeld bereithalten



Powerbank und Radio



Mit Nachbarn vernetzt sein



Weitere Informationen zur Eigenvorsorge im Bevölkerungsschutz gibt es online unter <https://www.bbk.bund.de/>
Transparenzhinweis: Diese und die folgenden Grafiken wurden mit Unterstützung von KI erstellt. Datenquelle ist Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Essen und Trinken bevorraten

Ein guter Vorrat hilft bei Stromausfall, Unwettern oder Lieferproblemen. Wasser ist im Notfall besonders wichtig.



Wasser

- 1 2 Liter pro Person und Tag
- 2 0,5 Liter davon zum Kochen
- 3 Haustiere mitdenken

18 Liter
für 3 Tage



30 Liter
für 5 Tage



60 Liter
für 10 Tage



Lebensmittel

- 1 Haltbar
- 2 Ohne Kühlung nutzbar
- 3 Sofort essbar oder kurze Kochzeit
- 4 Auf Kinder, Allergien und Gewohnheiten abstimmen



Starten Sie mit **3 Tagen** –
bauen Sie Ihren Vorrat
schrittweise auf **10 Tage** aus.



Weitere Informationen zur Eigenvorsorge im Bevölkerungsschutz gibt es online unter <https://www.bbk.bund.de/>
Transparenzhinweis: Diese und die folgenden Grafiken wurden mit Unterstützung von KI erstellt. Datenquelle ist das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe.

Eigenvorsorge im Bevölkerungsschutz:

Gesundheit und besondere Bedarfe

Neue
Serie



In Krisen ist es wichtig, medizinische Versorgung und persönliche Bedarfe auch zuhause abzusichern.



Wenn Sie regelmäßig Medikamente brauchen, planen Sie möglichst einen **Vorrat für 10 Tage ein.**

Hausapotheke

- 1 Persönliche Medikamente
- 2 Schmerzmittel und Fieberthermometer
- 3 Pflaster und Verbandsmaterial
- 4 Desinfektion
- 5 Einmalhandschuhe



Sprechen Sie mit Ihrem Umfeld darüber, wer Sie im Notfall unterstützen kann.

Zusätzlich wichtig

- 1 Hilfsmittel wie Brille oder Hörgerät
- 2 Ersatzakkus und Ladegeräte
- 3 Medikamentenplan
- 4 Notfallausweis und Notfallkontakte
- 5 Tiernahrung bei Assistenz- oder Haustieren

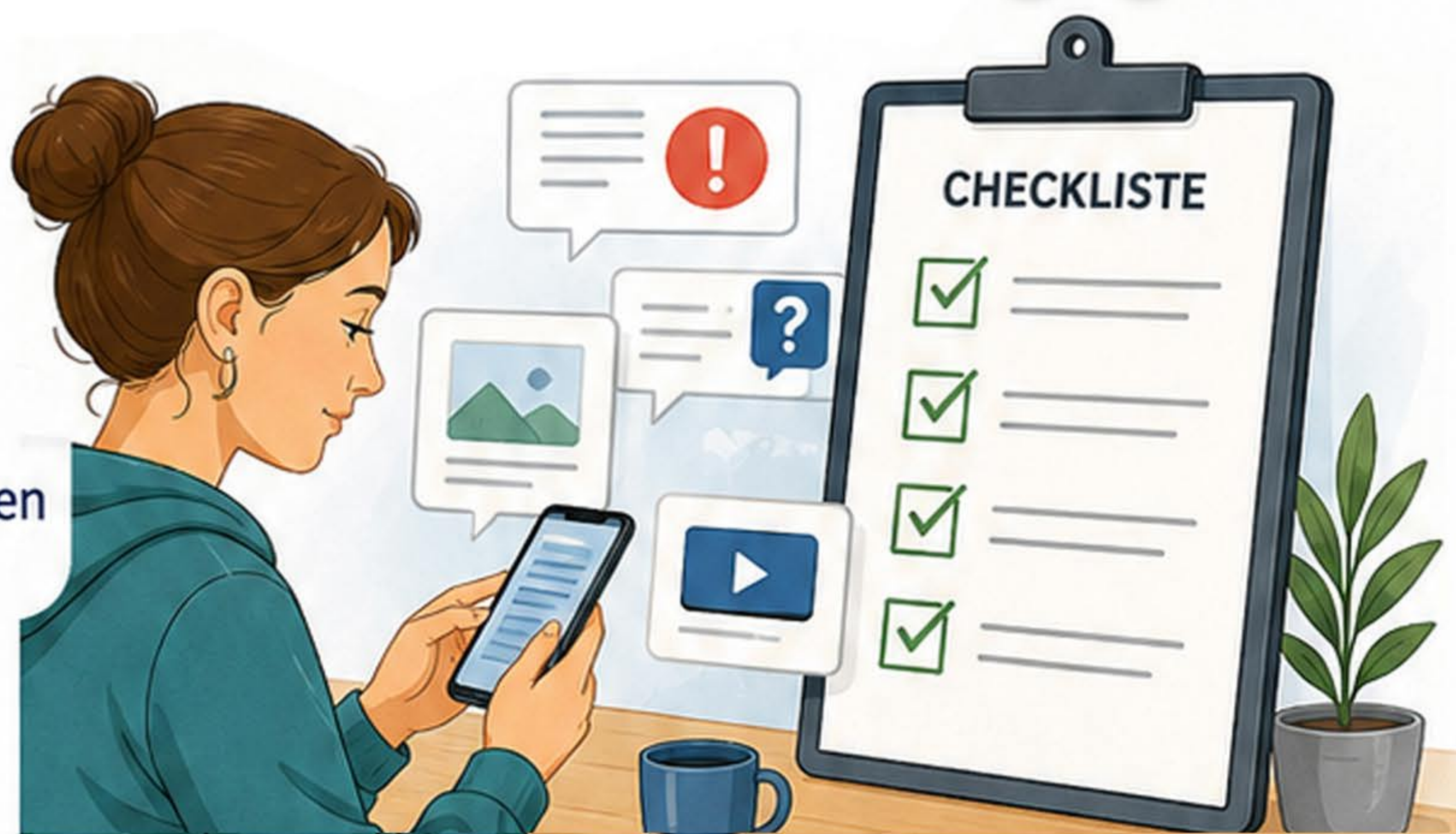


Weitere Informationen zur Eigenvorsorge im Bevölkerungsschutz gibt es online unter <https://www.bbk.bund.de/>
Transparenzhinweis: Diese und die folgenden Grafiken wurden mit Unterstützung von KI erstellt. Datenquelle ist Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Informationen prüfen - Gerüchte stoppen



In Krisen kursieren oft Gerüchte und Falschinformationen. Verlässliche Informationen sind entscheidend.



Prüffragen

1



Ist die
Quelle seriös?

2



Bestätigen andere
vertrauenswürdige
Quellen die Meldung?

3



Gibt es Fakten,
Belege oder
nachvollziehbare
Angaben?

Achten Sie außerdem auf



Klarnamen und Impressum



Auffällig emotionale Sprache



Bilder und Videos im Kontext



Wenn eine Meldung
Zweifel weckt:

**nicht weiterleiten.
Erst prüfen, dann teilen.**



Eigenvorsorge im Bevölkerungsschutz:

Ohne Strom kochen, warm bleiben, Brände vermeiden

Neue
Serie

SICHER IN INNENRÄUMEN



ZUM KOCHEN (INNEN) – ZUGELASSEN



NUR IM FREIEN



BRANDSCHUTZ



Wenn Strom oder Heizung ausfallen,
helfen Alternativen – aber nur,
wenn sie sicher genutzt werden.

Sicher in Innenräumen



Nur zugelassene Geräte nutzen



Warme Kleidung,
Decken, Schlafsäcke



Kurz stoßlüften



Kohlenmonoxid-Melder
installieren

Nur im Freien

1

Campingkocher



Gas- oder
Holzkohlegrill

Brandschutz

1

Rauchmelder

2

Feuerlöscher
oder Löschspray

3

Bei Feuer: warnen
und Gebäude
verlassen

4

Feuerwehr 112



112



**Nie Grill oder Campingkocher in Innenräumen benutzen –
Lebensgefahr durch Kohlenmonoxid.**



Weitere Informationen zur Eigenvorsorge im Bevölkerungsschutz gibt es online unter <https://www.bbk.bund.de/>
Transparenzhinweis: Diese und die folgenden Grafiken wurden mit Unterstützung von KI erstellt. Datenquelle ist
das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Eigenvorsorge im Bevölkerungsschutz:

Neue
Serie

Dokumente sichern und Notgepäck packen



Wenn Sie Ihr Zuhause schnell verlassen müssen, sparen griffbereite Dokumente und ein vorbereitetes Notgepäck wertvolle Zeit.



Wichtige Dokumente

- 1 Ausweis und Geburtsurkunden
- 2 Versicherungen und Verträge
- 3 Medizinische Unterlagen
- 4 Vollmachten und wichtige Nachweise
- 5 Digitale Kopien sichern



Ins Notgepäck

- 1 Kleidung und feste Schuhe
- 2 Persönliche Medikamente
- 3 Hygieneartikel
- 4 Erste-Hilfe-Material
- 5 Powerbank
- 6 Trinkflasche und haltbare Lebensmittel
- 7 Taschenlampe und Radio
- 8 Bargeld



**Packen Sie heute –
nicht erst im
Ernstfall.**



Schlüssel, Mobiltelefon
und Geldbörse sollten
schnell griffbereit sein.



Weitere Informationen zur Eigenvorsorge im Bevölkerungsschutz gibt es online unter <https://www.bbk.bund.de/>
Transparenzhinweis: Diese und die folgenden Grafiken wurden mit Unterstützung von KI erstellt. Datenquelle ist das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Ruhe bewahren und einander helfen

Neue
Serie



Sorgen und Unsicherheit
sind in Krisen normal.
Vorbereitung, Gespräche
und gegenseitige Hilfe
können entlasten.



Darüber sprechen hilft –
und gegenseitige
Unterstützung macht
**Krisen leichter
bewältigbar.**

Für Erwachsene

- 1 Routinen beibehalten
- 2 Bewegung und Pausen
- 3 Ausreichend essen, trinken, schlafen
- 4 Nachrichten bewusst dosieren

Für Kinder

- 1 Offen und altersgerecht sprechen
- 2 Fragen ernst nehmen
- 3 Sicherheit vermitteln
- 4 Gemeinsam etwas tun

Gemeinsam

- 1 Kontakt halten
- 2 Nachbarschaft unterstützen
- 3 Nächste Schritte zusammen planen



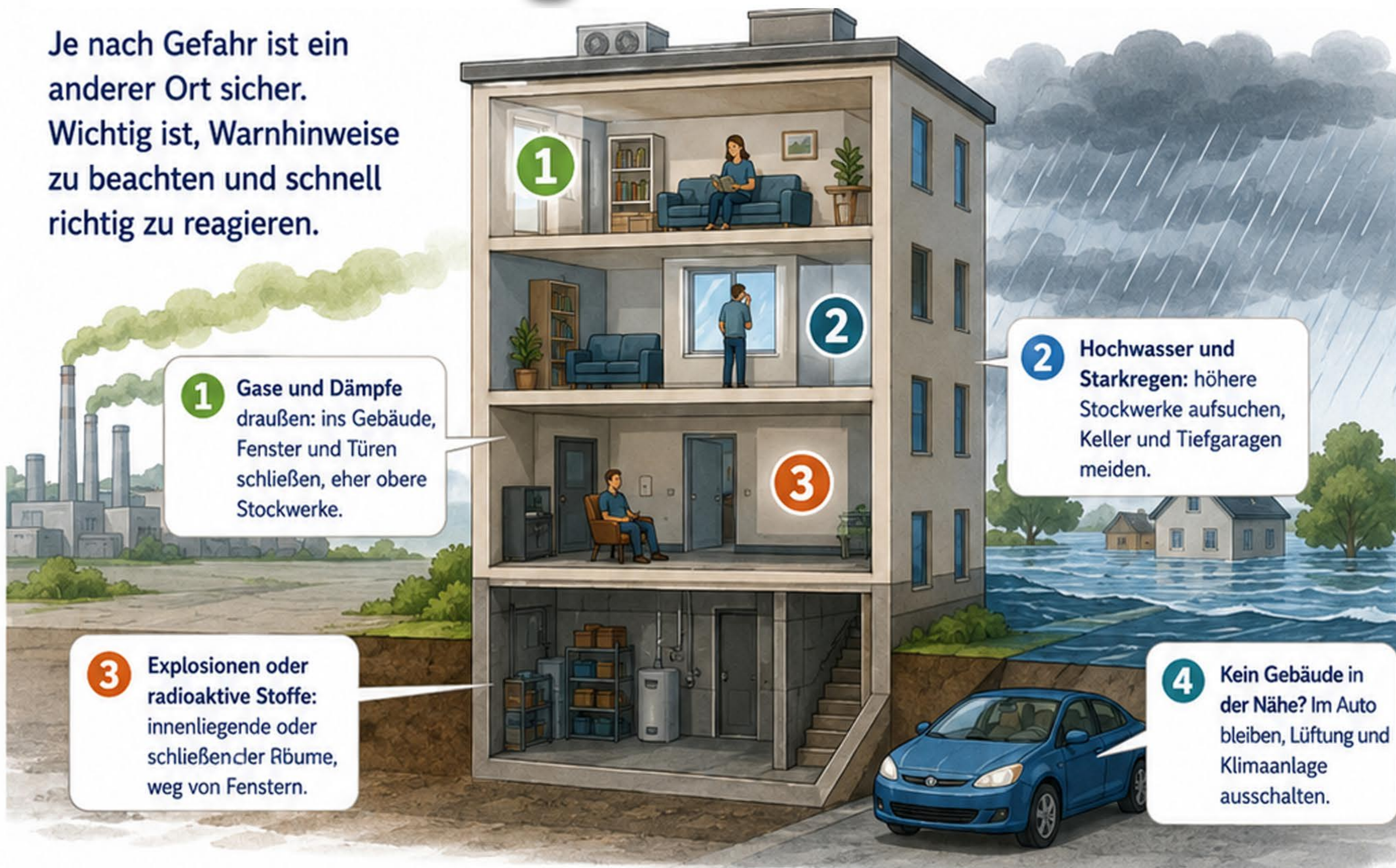
Weitere Informationen zur Eigenvorsorge im Bevölkerungsschutz gibt es online unter <https://www.bbk.bund.de/>
Transparenzhinweis: Diese und die folgenden Grafiken wurden mit Unterstützung von KI erstellt. Datenquelle ist das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Eigenvorsorge im Bevölkerungsschutz:

Neue
Serie

Schutz suchen - den richtigen Ort wählen

Je nach Gefahr ist ein
anderer Ort sicher.
Wichtig ist, Warnhinweise
zu beachten und schnell
richtig zu reagieren.



Je nach Lage



1 Gase und Dämpfe
draußen: ins Gebäude,
Fenster und Türen
schließen, eher obere
Stockwerke.



2 Hochwasser und
Starkregen: höhere
Stockwerke aufsuchen,
Keller und Tiefgaragen
meiden.



3 Explosionen oder
radioaktive Stoffe:
innenliegende oder
unterirdische Räume,
weg von Fenstern.



4 Kein Gebäude in
der Nähe? Im Auto
bleiben, Lüftung und
Klimaanlage
ausschalten.



Merksatz: Die 2-Wände-Regel.

Je mehr Schutz zwischen Ihnen und außen liegt, desto besser.



Weitere Informationen zur Eigenvorsorge im Bevölkerungsschutz gibt es online unter <https://www.bbk.bund.de/>
Transparenzhinweis: Diese und die folgenden Grafiken wurden mit Unterstützung von KI erstellt. Datenquelle ist das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Richtig vorbereiten: Alles auf einen Blick!



**Krisen können den Alltag plötzlich verändern.
Schon 3 Tage helfen. Ziel ist: 10 Tage gut vorbereitet sein.**

1



Vorbereitet sein hilft

Strom, Wasser, Einkauf oder Handy können ausfallen. Wer vorsorgt, bleibt ruhiger und handlungsfähig.

2



Wenn der Alltag ausfällt

Ein Ausfall betrifft oft vieles gleichzeitig: Licht, Heizung, Wasser, Internet und Bezahlen.

3



Essen und Trinken

Wasser ist am wichtigsten. Halten Sie Getränke und haltbare Lebensmittel zuhause bereit.

4



Warnungen beachten

Warn-App, Radio, Sirenen und Hinweise vor Ort helfen, Gefahren früh zu erkennen.

5



Infos erst prüfen

Nicht alles sofort glauben oder weiterleiten. Erst prüfen, dann teilen.

6



Gesundheit mitdenken

Medikamente, Hausapotheke, Brille, Hörgerät und wichtige Kontakte bereithalten.

7



Ruhe bewahren

Reden hilft. Geben Sie Kindern Sicherheit und helfen Sie Nachbarn, wenn möglich.

8



Sicher kochen und warm bleiben

Nur sichere Geräte benutzen. Grill oder Campingkocher nie in Innenräumen verwenden.

9



Dokumente und Notgepäck

Wichtige Unterlagen, Bargeld, Handy, Medikamente und eine gepackte Tasche griffbereit haben.

10



Schutz suchen

Je nach Gefahr ist ein anderer Ort sicher. Achten Sie auf Warnhinweise und offizielle Anweisungen.

