Gesellschaft für zivile Vorsorge

VORSORGEHEFT

Gut vorbereitet

Der Vorsorge-Check für Ihren Haushalt, mit Vorlagen zum Ausfüllen

Stand: November 2026 · zivilevorsorge.de/downloads

Im Notfall: 112

SO NUTZEN SIE DIESES HEFT

Schritt für Schritt vorsorgen

Ein paar Vorbereitungen helfen Ihrem Haushalt, einige Tage gut zurechtzukommen, wenn Strom oder Wasser ausfallen. Mit diesem Heft finden Sie heraus, was Ihnen noch fehlt, und gehen es Schritt für Schritt an.

1. Beantworten Sie die neun Fragen im Vorsorge-Check auf Seite 3.
2. Für jedes Nein finden Sie auf den Seiten 4 bis 6 einen nächsten Schritt. Haken Sie ab, was erledigt ist.
3. Erledigen Sie die zwei Aufgaben für alle auf Seite 7.
4. Füllen Sie die Vorlagen auf den Seiten 8 bis 10 aus und hängen Sie „Meine Anlaufstellen“ gut sichtbar auf. Drucken Sie diese Seiten am besten einseitig aus.
5. Wenn in Ihrem Haushalt Kinder oder Tiere leben oder jemand eine Beeinträchtigung hat: Legen Sie die passenden Einlegeblätter dazu. Sie finden sie auf zivilevorsorge.de/downloads.

Gut zu wissen

In einer konkreten Lage gelten die Anweisungen der zuständigen Behörden, zum Beispiel im Radio oder auf der Internetseite Ihrer Kommune.

Die Gesellschaft für zivile Vorsorge (GzV) gibt keine Warnungen heraus. Amtliche Warnungen erhalten Sie zum Beispiel über die Warn-App NINA (Notfall-Informations- und Nachrichten-App des Bundes), als Warnung direkt aufs Handy (Cell Broadcast) sowie über Radio und Fernsehen.

Ausführliche Checklisten

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) bietet den Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ mit Checklisten kostenlos an. Es gibt ihn auch in Leichter Sprache, als Videos in Deutscher Gebärdensprache und in acht weiteren Sprachen: Arabisch, Englisch, Französisch, Polnisch, Russisch, Spanisch, Türkisch und Ukrainisch.

bbk.bund.de/vorsorge

DER VORSORGE-CHECK

Was haben Sie schon?

Kreuzen Sie an. Für jedes Nein finden Sie auf den nächsten Seiten einen Schritt.

Nr.	Frage	Antwort
1	Haben Sie Trinkwasser und haltbare Lebensmittel für mindestens drei Tage im Haus?	☐ Ja ☐ Nein
2	Könnten Sie sich ein paar Tage ohne Leitungswasser waschen und die Toilette benutzen?	☐ Ja ☐ Nein
3	Wenn Sie oder jemand in Ihrem Haushalt regelmäßig Medikamente braucht: Reicht der Vorrat für mindestens zehn Tage?	☐ Ja oder trifft nicht zu ☐ Nein
4	Haben Sie für einen Stromausfall Licht und Wärme, zum Beispiel eine Taschenlampe mit Ersatzbatterien und warme Decken?	☐ Ja ☐ Nein
5	Erreichen Sie amtliche Warnungen auch dann, wenn Strom oder Handynetz ausfallen?	☐ Ja ☐ Nein oder weiß nicht
6	Liegen Ihre wichtigen Dokumente gesammelt an einem Ort, sodass Sie sie schnell mitnehmen können?	☐ Ja ☐ Nein
7	Gibt es für jede Person in Ihrem Haushalt ein gepacktes Notgepäck, zum Beispiel einen Rucksack?	☐ Ja ☐ Nein
8	Wissen Sie, ob Ihre Wohnlage bei Hochwasser oder Starkregen gefährdet ist?	☐ Ja ☐ Nein oder weiß nicht
9	Hängen in Ihrer Wohnung Rauchmelder, auch in Schlafräumen und Fluren?	☐ Ja ☐ Nein

Dazu kommen zwei Aufgaben für alle auf Seite 7.

Check ausgefüllt am

IHRE NÄCHSTEN SCHRITTE

Für jedes Nein ein Schritt

Schritt 1: Vorrat für drei Tage anlegen

☐ erledigt

Planen Sie für jede Person 2 Liter Wasser pro Tag ein, davon einen halben Liter zum Kochen. Wählen Sie Lebensmittel, die ohne Kühlschrank halten und sich ohne Kochen oder mit kurzer Kochzeit essen lassen. Bauen Sie den Vorrat danach Schritt für Schritt auf zehn Tage aus. Das BBK empfiehlt, sich möglichst zehn Tage selbst versorgen zu können.

Ihr Wasser: _____ Personen × _____ Tage × 2 Liter = _____ Liter

Beispiel: Drei Personen brauchen für drei Tage 18 Liter.

Mehr dazu: Vorratskalkulator der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) · BBK „Essen und Trinken bevorraten“ · in Leichter Sprache · in Gebärdensprache

Schritt 2: Hygiene ohne Leitungswasser vorbereiten

☐ erledigt

Legen Sie Dinge bereit, die wenig oder kein Wasser brauchen, zum Beispiel Feucht- und Desinfektionstücher, Müllbeutel und Haushaltshandschuhe. Für die Toilette hilft eine Campingtoilette mit Ersatzbeuteln, oder Sie hängen große, stabile Müllbeutel in die Toilette ein. Für Brauchwasser, etwa zum Waschen, helfen zusätzliche Wasserbehälter.

Mehr dazu: BBK „Hygiene in Notsituationen“ · in Leichter Sprache

Schritt 3: Medikamentenvorrat für zehn Tage

☐ erledigt

Wenn Sie regelmäßig Medikamente brauchen, ist ein Vorrat für mindestens zehn Tage sinnvoll. Achten Sie auf Haltbarkeit und richtige Lagerung. Ein Medikamentenplan auf Papier hilft im Notfall.

Mehr dazu: BBK „Die Hausapotheke“ · in Leichter Sprache · in Gebärdensprache

Schritt 4: Vorbereitet auf den Stromausfall

☐ erledigt

Legen Sie eine Taschenlampe mit Ersatzbatterien bereit, dazu warme Kleidung und Decken. Halten Sie etwas Bargeld im Haus, weil Geldautomaten ohne Strom nicht funktionieren. Wenn Sie einen Kamin oder Ofen haben, legen Sie einen Vorrat an Holz, Kohle oder Briketts an.

Mehr dazu: zivilevorsorge.de/stromausfall · BBK „Stromausfall“ in Leichter Sprache · BBK „Stromausfall“ in Gebärdensprache

Schritt 5: Warnwege prüfen

☐ erledigt

Prüfen Sie, ob Warnungen Sie über Handy und Radio erreichen. Wenn Mobilfunk und Internet ausfallen, senden Radiosender weiter. Bei Stromausfall brauchen Sie dafür ein Radio mit Batterie oder Kurbel oder das Autoradio. Fragen Sie bei Ihrer Stadt oder Gemeinde, über welchen Sender sie informiert, und tragen Sie ihn auf Seite 8 ein.

Mehr dazu: BBK „In der Krise informiert sein“ · in Leichter Sprache · in Gebärdensprache

Schritt 6: Dokumentenmappe anlegen

☐ erledigt

Sammeln Sie wichtige Dokumente in einer Mappe und bewahren Sie sie griffbereit auf. Alle im Haushalt sollten wissen, wo sie liegt. Kopien können Sie zusätzlich digital sichern oder bei Vertrauenspersonen hinterlegen. Dabei hilft unser Vorsorgeordner.

Mehr dazu: „Mein Vorsorgeordner“ auf zivilevorsorge.de/downloads · BBK „Dokumente sicher aufbewahren“ in Leichter Sprache · BBK „Wichtige Dokumente sichern“ in Gebärdensprache

Schritt 7: Notgepäck packen

☐ erledigt

Packen Sie für jede Person einen Rucksack, der für die ersten Tage außer Haus reicht. Ein Rucksack lässt beide Hände frei.

Wenn Sie gehen müssen, nehmen Sie mit, was sich nicht vorpacken lässt: Ausweis, Bargeld und Karten, Gesundheitskarte, Impfpass, Schlüssel und Handy.

Mehr dazu: BBK „Das Notgepäck“ · in Leichter Sprache · in Gebärdensprache

Schritt 8: Gefahr am Wohnort prüfen

☐ erledigt

Ob Ihre Wohnlage hochwassergefährdet ist, zeigen die Hochwassergefahren- und Hochwasserrisikokarten der Bundesländer. Viele Gemeinden bieten zusätzlich Starkregengefahrenkarten an. Wenn Sie zur Miete wohnen: Fragen Sie die vermietende Person, welche Schutzmaßnahmen es am Haus schon gibt.

Mehr dazu: Hochwasserkarten der Länder: geoportal.bafg.de/karten/HWRM · BBK „Hochwasser“ in Leichter Sprache · BBK „Mit Naturgefahren umgehen“ in Gebärdensprache

Schritt 9: Rauchmelder anbringen

☐ erledigt

Rauchmelder gehören in alle Räume außer Küche und Bad, also zum Beispiel in Schlafräume, Kinderzimmer, Wohnzimmer und Flure. Für Menschen, die schlecht hören, gibt es Rauchmelder mit Licht- oder Vibrationsalarm.

Mehr dazu: BBK „Brandschutz“ · in Leichter Sprache · in Gebärdensprache

ZWEI AUFGABEN FÜR ALLE

Gemeinsam ist man besser vorbereitet

Lernen Sie Ihre Nachbarschaft kennen

☐ erledigt

Sprechen Sie die Menschen in Ihrem Haus oder Ihrer Straße an. Vielleicht brauchen sie einmal Hilfe oder können Ihnen helfen. Besprechen Sie, wie Sie sich in einer Notsituation gegenseitig unterstützen können.

Das Bundesinnenministerium und das BBK ließen bundesweit 1.500 deutschsprachige Erwachsene befragen (November 2024 bis Januar 2025). Dabei sagten 54 %, dass sie im Notfall auch auf ihre Nachbarschaft zählen können. Gemeinsame Vorkehrungen in der Nachbarschaft treffen nur 12 %.

Dazu: Zettel und Hausaushang auf den Seiten 9 und 10

Finden Sie Ihre nächste Anlaufstelle

☐ erledigt

Viele Städte und Gemeinden richten Anlaufstellen ein, an denen Sie sich im Notfall vor Ort informieren können, zum Beispiel im Rathaus oder an Notfalltreffpunkten. Fragen Sie bei Ihrer Stadt oder Gemeinde nach, wo Ihre ist, und tragen Sie sie auf Seite 8 ein.

Dazu: „Meine Anlaufstellen“ auf Seite 8

Meine Notizen

ZUM AUFHÄNGEN

Meine Anlaufstellen

Notieren Sie hier, wo Sie im Notfall Hilfe und Informationen bekommen. Hängen Sie die Seite gut sichtbar auf.

Wo Ihre nächste Anlaufstelle ist, erfahren Sie bei Ihrer Stadt oder Gemeinde.

Nächste Anlaufstelle (Name und Adresse)
Zum Beispiel Rathaus oder Notfalltreffpunkt. Manche Gemeinden nennen sie Katastrophenschutz-Leuchtturm.

Weitere Anlaufstelle (Name und Adresse)

Nächste Polizeiwache

Nächstes Krankenhaus

Radiosender (Name und, falls nötig, Frequenz)

Wichtige Nummern

Wer	Name	Telefon
Familie		
Hausarztpraxis		
Nachbarschaft		
Hausverwaltung		

Feuerwehr und Rettungsdienst: 112. Polizei: 110. Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117.

Wenn 110 und 112 nicht funktionieren: Gehen Sie, wenn möglich, zur nächsten Polizeiwache oder ins Krankenhaus.

Stand

FÜR DIE NACHBARSCHAFT

Zettel zum Einwerfen

Schneiden Sie die Zettel aus und werfen Sie sie in Ihrer Nachbarschaft in die Briefkästen.

Guten Tag,

ich wohne in _____.

Für den Fall, dass einmal der Strom oder das Telefon ausfällt, würde ich mich gern vorher mit Ihnen absprechen.

Sie erreichen mich unter _____.

Viele Grüße, _____

Hier ausschneiden

Guten Tag,

ich wohne in _____.

Für den Fall, dass einmal der Strom oder das Telefon ausfällt, würde ich mich gern vorher mit Ihnen absprechen.

Sie erreichen mich unter _____.

Viele Grüße, _____

ZUM AUFHÄNGEN IM HAUS

Wir halten im Haus zusammen

Bei einem langen Stromausfall oder einem anderen Notfall hilft es, sich zu kennen. Wer möchte, trägt sich hier ein.

Name	Wohnung	Telefon

Treffen zum Kennenlernen und Absprechen (Tag, Uhrzeit, Ort)

Tragen Sie sich nur ein, wenn Sie einverstanden sind, dass alle, die ins Haus kommen, Ihre Angaben sehen können. Fragen Sie vor dem Aufhängen die Hausverwaltung oder die vermietende Person.

Feuerwehr und Rettungsdienst: 112

MEHR ERFAHREN

Weiter informiert bleiben

- **Notfallwissen der GzV:** kurze Beiträge mit Quellen, zivilevorsorge.de/blog/notfallwissen-4
- **Lagemeldung:** echte Einsätze sachlich eingeordnet, lagemeldung.zivilevorsorge.de
- **Notfall-Navigator:** die App für Erste Hilfe und Krisenvorsorge, in der Basisversion kostenlos, app.notfall-navigator.de
- **Vorsorgeordner und Einlegeblätter:** zivilevorsorge.de/downloads
- **Erste Hilfe lernen:** Dieses Heft ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs. Kurse finden Sie auf zivilevorsorge.de/erste-hilfe-lernen.
- **BBK-Ratgeber** in Leichter Sprache, in Gebärdensprache und in acht weiteren Sprachen: bbk.bund.de/vorsorge

Alle Links aus diesem Dokument, auch in Leichter Sprache und Gebärdensprache, finden Sie gesammelt auf zivilevorsorge.de/downloads.

Quellen

Alle Angaben beruhen auf diesen Quellen. Wir haben die Fakten in eigenen Worten wiedergegeben.

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“, 2. Auflage, Stand 11/2025, Seiten 6 bis 36
- BBK: Broschüre „Stromausfall: Vorsorge und Selbsthilfe“, Ausgabe 4, Stand 2026, Seite 15
- BBK: Seiten „Essen und Trinken bevorraten“, „Hygiene in Notsituationen“, „Die Hausapotheke“, „Stromausfall“, „In der Krise informiert sein“, „Die Dokumentenmappe“, „Das Notgepäck“, „So werden Sie gewarnt“, „Bauliche Vorsorgemaßnahmen“, „Brandschutz“, „Erste Hilfe und Notruf“ und „Vorsorgeempfehlungen für Sie und Ihre Mitmenschen“ (bbk.bund.de, abgerufen am 06.11.2026)
- Bundesanstalt für Gewässerkunde: Hochwassergefahren- und Hochwasserrisikokarten der Länder (geoportal.bafg.de)
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung: Vorratskalkulator (ernaehrungsvorsorge.de)
- Bundesministerium des Innern (BMI) und BBK, koordiniert vom Bundeskanzleramt: Stärkung der Handlungsfähigkeit der Bevölkerung in Krisen und Katastrophen. Herausgegeben vom Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, Stand Dezember 2025, Seiten 7, 15, 18 und 20
- Kassenärztliche Bundesvereinigung: 116117.de

Herausgegeben von der Gesellschaft für zivile Vorsorge, Ludwigsburg. Kontakt und Impressum: zivilevorsorge.de/impressum. Stand: November 2026.

Kostenlos zum Ausdrucken und Weitergeben. Bitte nicht verändern.