AUSGABE DEUTSCHLAND · NOVEMBER 2026

Ruhe bewahren

Der Krisenordner für deinen Haushalt mit 1 bis 6 Personen.
Lage finden, Seite aufschlagen, Schritte befolgen.

NOTFALL JETZT?

Lebensgefahr: Ruf die 112 an.

Du weißt nicht weiter: Schlag Seite 2 auf. Du musst vorher nichts anderes lesen.

0 START 2	A NOTRUF 7	B LAGEN 15
C WISSEN 34	D ERSTE HILFE 50	E KINDER 61
F VORSORGE 64	G PAPIERE 93	H NACHSCHLAGEN 109

Gefunden? Bitte anrufen	
Prüfen	jeden März und September (**S.92**)
Englisch	Sätze für Gespräche mit Menschen ohne Deutsch: **S.110**

Ausgefüllt gilt dieser Ordner nur für einen Haushalt und nützt niemand anderem. Er enthält private Daten: Wer ihn findet, liest und gibt ihn bitte nicht weiter, sondern ruft die Nummer oben an. Trag nur eine Telefonnummer ein, keine Adresse. Er ersetzt keine Anweisungen von Feuerwehr, Polizei oder Ärzten: Wenn sie etwas anderes sagen, tu das, was sie sagen.

0 | Hier starten

Egal, wer du bist: Das hier kannst du nutzen. Gerade kein Notfall? Fang mit **S.65** an.

DIE ERSTEN 5 MINUTEN - IN JEDER KRISE

1. **Stopp. Atme dreimal durch.** Schau dich um. Gibt es jetzt gerade eine Gefahr: Feuer, Rauch, Wasser, Gasgeruch, jemand verletzt?
2. **Feuer oder Rauch? Raus,** außer das Treppenhaus ist verraucht: dann Tür zu, abdichten, 112 (**S.16**). **Gasgeruch, CO-Alarm? Alle raus,** kein Licht schalten, 112 von draußen (**S.17**).
3. **Sonst Lebensgefahr? Ruf die 112 an.** Kostenlos, auch ohne Guthaben. Text für den Anruf: **S.8**.
4. **Finde alle, die in der Wohnung sind.** Bleibt zusammen. Wenn Kinder da sind, kommen sie zuerst.
5. **Such deine Lage in der Tabelle unten**, schlag die Seite auf und tu, was dort steht.
6. **Hol dir Informationen:** Lies die Warnung auf dem Handy, dann schalte das Batterieradio ein: dein Notfallsender. (**S.35**)
7. **Sag einer Person, dass es dir gut geht:** per SMS, nicht per Anruf. (**S.37**)

Was ist los? Geh zur Seite

Was du siehst oder hörst	Geh zu	Seite
Jemand atmet nicht	**D2 Wiederbelebung**	**52**
Jemand ist verletzt, blutet, erstickt, ist sehr krank	D1 Erste Hilfe	**51**
Feuer oder Rauch im Gebäude	B1 Feuer	**16**
Gasgeruch, Kohlenmonoxid-Melder piept, mehrere Personen schwindelig	B2 Gas und CO	**17**
Licht aus, kein Strom	B3 Stromausfall	**18**
Kein Wasser oder Abkochgebot	B4 Wasser	**20**
Starkregen, Fluss steigt, Wasser im Keller	B5 Hochwasser	**21**
Sturm, extreme Hitze, viel Schnee oder Eis	B6 Unwetter	**23**
Wolke draußen, Warnung: ***Gefahrstoff***	B7 Gefahrstoff	**25**
Warnung vor Strahlung: ***radioaktiv, Strahlung***	B8 Strahlung	**26**
Explosionen, Kriegsnachrichten: ***Luftalarm***	B9 Angriff, Krieg	**27**
Bewaffneter Angriff oder Panik an einem öffentlichen Ort	B10 Gewalt	**28**
Du sollst gehen, Wohnung unsicher: ***Evakuierung***	B11 Evakuierung	**29**
Telefon, Internet, Karten, Geldautomaten gehen nicht	B12 Ausfall	**30**
Viele Kranke, Quarantäne, Schule geschlossen	B13 Epidemie	**31**
Leere Läden, kein Treibstoff, Unruhen auf der Straße	B14 Engpässe	**31**
Erwachsene vermisst, verletzt oder tot: Du bist verantwortlich.	**B15 Allein**	**32**
Ein Kind wird vermisst	B16 Kind vermisst	**33**

B3 | Stromausfall und Blackout

Kurze Ausfälle sind häufig und enden meist nach Stunden. Ein langer Ausfall ist unwahrscheinlich, aber möglich: Im Januar 2026 ließ ein Brandanschlag auf das Berliner Stromnetz Zehntausende Haushalte im Winter tagelang ohne Strom und Heizung.

DIE ERSTEN 30 MINUTEN

1. **Braucht jemand Strom für ein Gerät** (Beatmung, Sauerstoff, Absaugen, Dialyse, Hausnotruf)? Schalte auf Akku und notier, wie lange er noch hält. Reicht er nicht sicher bis zum Ende des Stromausfalls: Ruf früh die 112 an, nicht erst, wenn er leer ist.
2. **Nur deine Wohnung oder die ganze Straße?** Schau auf den Sicherungskasten, in die Fenster der Nachbarn, auf die Straßenlaternen.
   Nur deine Wohnung: Schieb im Sicherungskasten den Schalter hoch, der unten steht (Sicherung oder der größere FI-Schalter). Fliegt er wieder raus: Zieh alle Stecker, versuch es noch einmal. Immer noch aus: Hausverwaltung oder Störungsnummer deines Versorgers (**S.9**).
3. **Ganze Straße:** Taschenlampe an. Kerzen nur, wenn ein Erwachsener dabei bleibt, nie im Schlafraum oder warmen Raum.
4. **Füll JETZT Wasser ab, solange Druck da ist:** saubere Flaschen und Töpfe zum Trinken, Badewanne und Eimer für alles andere. Beschrifte: Toilette oder Trinken. **Badezimmertür zu: Ein kleines Kind kann in der Wanne ertrinken.** So reicht es länger: **S.39**.
5. **Radio an: dein Notfallsender (S.35).** Notier, was sie sagen und wann.
6. **Dreh alle Knöpfe von Herd und Backofen auf 0, Bügeleisen aus.** Ein eingeschalteter Herd kann einen Brand auslösen, wenn der Strom zurückkommt. Zieh die Stecker von Computer und Fernseher. Lass eine Lampe eingeschaltet: So siehst du, wann der Strom wieder da ist.
7. **Verteil die Kälte, dann bleiben Kühlschrank und Gefriertruhe zu.** Einmal schnell: gefrorene Kühlakkus aus dem Gefrierfach ins **oberste Fach** des Kühlschranks. Kalte Luft sinkt nach unten über die Lebensmittel. Details und Regeln für Lebensmittel: **S.42**.
8. **Handys in den Stromsparmodus.** Bei zwei Handys: eines an für Warnungen, eines aus als Reserve. Powerbanks: **S.46**.
9. **Prüf die Aufzüge:** Steckt jemand fest? Drück den Notruf im Aufzug, ruf bei Bedarf die 112 an. Schau nach älteren Nachbarn.

Zeitplan: Was als Nächstes zu tun ist

Wann	Tun	Damit rechnen
Stunde 1-6	Bleib zu Hause. Iss zuerst, was im Kühlschrank ist. Leg Bargeld, Schlüssel, Schuhe, Taschenlampe bereit. Musst du ein Kind abholen, geh oder fahr vorsichtig: Die Ampeln sind aus, fahr langsam, rechts vor links, wenn Schilder nichts anderes sagen.	Züge und U-Bahnen stehen. Aufzüge stehen. Das Mobilfunknetz wird schwach. Türen und Garagentore müssen eventuell von Hand geöffnet werden.

G5 | Kühlschrankseite: zum Aufhängen

Lage	Tun
Jede Warnung	Bleib ruhig. Schalte das Radio ein: dein Sender (unten). Schau in die Warn-App NINA. Bleib bei den Kindern.
Stromausfall	Flaschen und Badewanne mit Wasser füllen; Badtür zu. Stirnlampen nutzen. Kühlakkus ins oberste Kühlschrankfach, dann zu lassen. Radio an. Einen Raum warm halten. **Kein Grill, kein Campingkocher drinnen.**
Feuer	Alle raus, Tür hinter dir schließen. Kein Aufzug. Rauch im Treppenhaus: Bleib drinnen, dichte die Tür ab, zeig dich am Fenster. Ruf die **112** an.
Gasgeruch	Keine Lichtschalter berühren. Fenster auf. Raus. Ruf von draußen die 112 und die Störungsnummer deines Versorgers an (unten).
Kohlenmonoxid-Alarm	Fenster auf, alle raus. Ruf von draußen die 112 an.
Hochwasser, Starkregen	**Nach OBEN.** Nie in Keller, Garage oder Unterführung. Halte dich von Flüssen und Bächen fern.
Gefahrstoff- oder Rauchwolke draußen	Bleib drinnen. Fenster und Türen zu, Lüftung aus. Geh in einen Innenraum in einem oberen Stockwerk. Fahr nicht zur Kita oder Schule.
Explosion, Luftangriff	Weg von Glas. Geh nach unten und nach innen, mit 2 Wänden zwischen dir und draußen. Kein Aufzug.
Strahlung	Bleib drinnen, im Keller oder in einem Innenraum. **Jod nur, wenn die Behörden es sagen.**
Wohnung verlassen	Nimm **diesen Ordner** und das Notgepäck mit. Herd aus, Fenster zu. Zettel innen an die Tür. Bei Nachbarn klopfen. Zum Treffpunkt.
Kein Netz	SMS statt Anruf. Ein Handy bleibt an; die anderen zur vollen Stunde 5 Minuten einschalten. Zettel innen an die Tür. Folge deinem Plan, ohne auf einen Anruf zu warten: **S.13**.
Keine Atmung	112 auf Lautsprecher. Fest und schnell drücken, Mitte des Brustkorbs. Erwachsene: 30-mal drücken, 2-mal beatmen. Kind oder aus dem Wasser: erst 5-mal beatmen, dann 30-mal drücken, 2-mal beatmen. Erwachsene **S.52**, Kind **S.53**.

112	Feuerwehr, Rettungsdienst
110	Polizei
116 117	Ärztlicher Bereitschaftsdienst
Giftnotruf (**S.9**)	
Radio, Frequenz (**S.35**)	
Störung (auf der Rechnung)	
Unsere Adresse	
Der Ordner liegt	
Kontakt 1, Telefon	
Kontakt 2, Telefon	
Arzt; Kita oder Schule	
Treffpunkte 1, 2	
Unterkunft nah, fern	

Radio: Suche Sendername plus Frequenz, teste es am eigenen Radio, trag es hier ein.

Ruhe bewahren: Mengenliste

4 Personen

Deine Mengen für 10 Tage. Heft die Liste in Teil F deines Ordners. Seitenzahlen beziehen sich auf den Ordner. Ausgabe November 2026.

Deine Zahlen

Was	Du brauchst	So kommt es zustande
Trinkwasser	**8 l am Tag, 80 l für 10 Tage**	2 Liter pro Person und Tag: 1,5 zum Trinken, 0,5 zum Kochen. Etwa 9 Packungen 6 x 1,5 l. Gewicht: 80 kg.
Wasser für Toilette und Waschen	**20 l am Tag**	Toilette 8, Waschen 4, Geschirr 2,7, Reserve 5,3. Eine volle Wanne mit 150 Litern reicht etwa 7,5 Tage. Für 10 Tage braucht ihr 50 Liter mehr: Kanister, Eimer. Keine Wanne? Lagere, was geht, spül seltener, nutz die Beuteltoilette.
Mahlzeiten	**120 in 10 Tagen**	3 am Tag pro Person. Die Liste liefert 2.200 kcal pro Person und Tag.
Brenner für drinnen	**2**	Fondue-Brenner mit Brennpaste, Fenster einen Spalt offen, Kohlenmonoxid-Melder an.
Notgepäck	**A, B und 2 weitere**	Kleine Kinder bekommen stattdessen eine Kindertasche, die Erwachsene zum Teil mittragen.
Bargeldreserve	**600-950 €**	Kleine Scheine und Münzen. Nicht ausgegeben, nur zurückgelegt. Davon 50-100 € in jede Tasche.
Erster Schritt: 3 Tage Wasser und Essen	**70-120 €**	Grobe Schätzung: 3/10 der Kosten für Wasser und Essen. Vieles ist normaler Einkauf. Fang hier an.
Kosten, wenn du Vorhandenes nutzt	**690-1.190 €**	Grobe Schätzung. Wenn du alles neu kaufst: 940-1.790 €.

Was bei eurer Größe anders ist

- **Zwei Brenner.** Ein kleiner Fondue-Brenner reicht nicht für vier. Plant zwei und kocht nacheinander. Eine warme Mahlzeit am Tag genügt, der Rest darf kalt sein.
- **Gebt allen eine Aufgabe.** Wasser, Informationen, Essen, Kinder, Papiere. Schreibt die Namen auf die Planseite im Ordner. Mit einer Aufgabe werden Menschen ruhiger.

In Stufen aufbauen

Stufe	Trinkwasser	Essen
☐ **3 Tage**	**24 Liter**	Brot und Knäckebrot, Konserven, die kalt schmecken, H-Milch. Nichts muss gekocht werden.
☐ **5 Tage**	**40 Liter**	Dazu Haferflocken, Nudeln, Reis, Fertiggerichte, mehr Konserven. Dazu der Brenner.
☐ **7 Tage**	**56 Liter**	Dazu die übrigen Konserven, Käse, Wurst, mehr Fertiggerichte.
☐ **10 Tage**	**80 Liter**	Alles auf den nächsten Seiten. Das ist das BBK-Ziel.

Erster Einkauf: 3 Tage

Fang hier an. Etwa 70-120 €. Alles lässt sich ohne Kochen essen. Mengen: 3/10 jeder Lebensmittelgruppe der 10-Tage-Liste. Kauf, was im Haushalt wirklich gegessen wird. Bau danach mit den Listen unten weiter auf.

	Was	Menge	Wozu, und was du wissen solltest
☐	**Stilles Mineralwasser**	**24 l etwa 3 Packungen 6 x 1,5 l**	2 Liter pro Person und Tag: 1,5 zum Trinken, 0,5 zum Kochen. Das Wichtigste hier, noch vor dem Essen. Für Säuglingsnahrung: Wasser mit dem Hinweis „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“, oder wie Hebamme oder Kinderarzt es raten. Gewicht: 24 kg.
☐	**Vollkornbrot, abgepackt**	**2 kg**	Versiegeltes Roggen- oder Vollkornbrot hält Monate und muss nicht gekocht werden. Prüf das Datum auf der Packung.
☐	**Knäckebrot**	**2 kg**	Lange haltbar, leicht, ohne Kochen. Grundlage für Käse, Streichwurst und Marmelade.
☐	**Grüne Bohnen, Dose**	**1,4 kg**	Oder Kichererbsen, Linsen, andere Hülsenfrüchte aus der Dose: sättigen, sind schon gekocht, sparen Wasser und Brennstoff.
☐	**Erbsen und Möhren, Dose**	**1,5 kg**	Milder Geschmack, die meisten Kinder essen sie kalt oder warm. Lassen sich durch Linsen oder Kidneybohnen ersetzen.
☐	**Mais, Dose**	**670 g**	Süß, Kinder essen ihn direkt aus der Dose.
☐	**Saure Gurken, Glas**	**670 g**	Salz und Geschmack. Auch gut, wenn du geschwitzt oder dich übergeben hast.
☐	**Rote Bete, Glas**	**670 g**	Kalt als Salat essen. Färbt Urin und Stuhl rot: kein Grund zur Sorge.
☐	**Kirschen, Glas oder Dose**	**860 g**	Kalt essen. Für ein Kind entsteinte wählen, oder auf Steine prüfen.
☐	**Birnen, Dose**	**390 g**	Weich, leicht für ein kleines Kind.
☐	**Aprikosen, Dose**	**390 g**	Lassen sich durch Pfirsiche oder Apfelmus ersetzen.
☐	**Mandarinen, Dose**	**540 g**	Vitamin C, ohne Schälen.
☐	**Ananas, Dose**	**540 g**	Vitamin C. Der Saft aus Obstdosen zählt auch als Getränk.
☐	**Rosinen**	**300 g**	Leicht, viel Energie, gut fürs Notgepäck. Sehr kleines Kind: Prüf, ob es sie kauen kann.
☐	**H-Milch**	**3 l**	Hält ungeöffnet ohne Kühlschrank. Einmal offen: ohne Kühlung am selben Tag aufbrauchen. Kauf also auch kleine Packungen.
☐	**Thunfisch, Dose**	**450 g**	Fertig zum Essen, zu Nudeln oder auf Brot.
☐	**Ölsardinen**	**140 g**	Fertig zum Essen, viel Energie. Das Öl ist auch Nahrung: Nimm es für Brot oder Nudeln.
☐	**Corned Beef**	**440 g**	Lange haltbar, kalt auf Brot oder warm im Eintopf.
☐	**Dauerwurst**	**440 g**	Hält am Stück ohne Kühlschrank. Für Erwachsene: Rohe Salami wird für kleine Kinder nicht empfohlen, außer sie ist erhitzt.
☐	**Handdosenöffner**	**1**	Ein elektrischer Öffner nützt nichts. Test ihn an einer echten Dose. Einer kommt ins Notgepäck.

LESEPROBE

Ruhe bewahren

Das waren einige Seiten aus dem Paket.

Das bekommst du

- **Der Ordner** (etwa 120 Seiten A4): Notfallseiten für 17 Lagen, Erste Hilfe, Vorsorge, Papiere, Offline-Karten und Offline-Wissen.
- **Mengenlisten für 1 bis 6 Personen:** Wasser, Essen, Medikamente, Notgepäck und Kosten für deinen Haushalt. Du brauchst nur eine.
- **Seiten zum Ausfüllen:** am Rechner tippen oder von Hand.
- **Druckpaket:** Notfallseite, Kühlschrankseite, Karten, Türzettel, Fensterschilder.
- **Blatt „Hier starten“:** drei Dinge für heute Abend.

Der Ordner folgt dem 10-Tage-Ziel des BBK. Er ist keine Veröffentlichung des BBK und von dort nicht geprüft. Die kostenlosen Ratgeber des BBK findest du unter bbk.bund.de.

Preis und Bezug: [PREIS UND LINK]