

120 MINUTEN PLAN

DER EINSTIEG IN DEINE VORBEREITUNG

Mit diesen Schritten legst du die Basis.

Nicht alles ist damit erledigt – aber das Wichtigste ist gesichert.

Arbeite die Punkte der Reihe nach durch.

01 Klarheit vor Material ÜBERBLICK SCHAFFEN

- ☐ Kontaktliste ausdrucken (Familie, Freunde, wichtige Nummern)
- ☐ Treffpunkt festlegen (falls Kommunikation eingeschränkt ist)
- ☐ Wichtige Dokumente sammeln (Ausweis, Versicherung, Bank)
- ☐ Dokumente fotografieren oder digital sichern
- ☐ Medikamente prüfen und Besonderheiten festhalten

02 Orientierung sichern LICHT, STROM, INFORMATION

- ☐ Taschen- oder Stirnlampe prüfen
- ☐ Ersatzbatterien bereitlegen
- ☐ Powerbanks vollständig laden
- ☐ Radio prüfen (Batterie oder Kurbel)
- ☐ Ladekabel bündeln und griffbereit lagern
- ☐ Warn-App (NINA und/oder KATWARN) installieren

03 Grundversorgung herstellen WASSER SICHERN

- ☐ 6–9 Liter Wasser pro Person organisieren
- ☐ (Falt-)Kanister für Leitungswasser kaufen
- ☐ Wasserfilter oder Desinfektionstabletten als Ergänzung

04 Energie ohne Kühlung VERSORGUNG FÜR 2-3 TAGE

- ☐ 6–9 Energieriegel oder vergleichbare Snacks
 - ☐ 300 g Nüsse oder Studentenfutter
 - ☐ 2–3 Konserven (Protein oder Fertiggericht)
 - ☐ 1 Brot-Alternative (Knäckebrot, Pumpernickel)
 - ☐ Haltbarer Aufstrich („Dosenwurst“)
 - ☐ 500 g Haferflocken oder Reis/Nudeln
 - ☐ 1–2 haltbare Getränke (z. B. Saft oder Limonade)
 - ☐ Elektrolyte
- (alle Empfehlungen pro Person)

05 Verletzungen und Ausfälle abfangen GESUNDHEIT+HYGIENE

- ☐ Erste-Hilfe-Set prüfen oder ergänzen
- ☐ Schmerzmittel und persönliche Medikamente
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Hygieneartikel (Feuchttücher, Zahnhygiene, Damenhygiene)
- ☐ Müllbeutel

06 Ordnung statt Chaos ZUGRIFF ORGANISIEREN

- ☐ Alles an einem festen Ort bündeln
- ☐ Rucksack oder Tasche bereitlegen
- ☐ Gemeinsamer Kurz-Check:
 - Ist Wasser vorhanden?
 - Funktionieren Lampen und Powerbanks?
 - Sind Dokumente griffbereit?
 - Weiß jeder im Haushalt Bescheid?

Die Basis steht.

Von hier aus kannst du deine Vorbereitung Schritt für Schritt erweitern.

Heute hast du begonnen.