
„krisenready in 120 Minuten“

Hier unser Schelleinstieg. Wenn du dir jetzt nur zwei Stunden Zeit nimmst, kannst du vieles kaufen, organisieren, richtig machen – also krisenready werden. Danach solltest du deine Vorbereitung optimieren – aber los geht's hier und jetzt.

☐ **Überblick Familie+Freunde (01-10min.)**

- Kontaktlisten ausdrucken
- Sonderfälle dokumentieren (Medikamente)
- Notfalltreffpunkte und Kommunikation festlegen

☐ **Einkaufen: Wasser (10-60min.)**

- Wasser: mindestens 6 Liter pro Person für 2-3 Tage (stilles Wasser)
- Faltkanister (10-20 Liter) für Leitungswasser kaufen/bestellen
- Optional: Tabletten zur Wasserreinigung (Apotheke) oder Wasserfilter kaufen
- Haltbare Getränke als Zuckerquelle und Abwechslung (bspw. Limonaden)

☐ **Einkaufen: Essen (10-60 min., zusammen mit Wasser)**

- Essen ohne Kühlung: Protein- und Kohlenhydrat-Riegel, Vollkorn-Kekse, Fertigerichte im Glas
- Haltbares Brot plus Aufstriche, bspw. Knäckebrötchen, Vollkornbrot, Dosenwurst, Fisch in Dosen, eingelegte Sauerkonserven
- Nudeln, Reis, Tomaten in Dosen, Gemüse in Dosen (Kichererbsen, Mais)
- Haltbare Milch, Haferflocken

☐ **Erste Hilfe, Gesundheit, Hygiene (60-80min)**

- Erste-Hilfe-Set oder Reiseapotheke als Komplett-Set kaufen?
- Pflaster, Kompressen, Binden, Handschuhe
- Desinfektion, Schere/Pinzette, Rettungsdecken
- Elektrolyte, Schmerzmittel, Wundsalben

☐ **Equipment**

- Stirnlampe/Taschenlampe und Batterien
- Powerbank kaufen bzw. vorhandene laden
- Kurbelradio kaufen/bestellen
- Messer/Taschenmesser, Multi-Tool, Feuerzeug, Klebeband, etc.
- Rucksack/Rucksäcke bereitlegen und grob verpacken

☐ **Dokumente**

- Wichtigste Dokumente je Familienmitglied zusammenstellen und fotografieren
- Notfalldokument je Person: persönliche Angaben, Notfallkontakte, medizinische Notfallangaben
- Medizinische Unterlagen und Bankunterlagen vorbereiten
- Passwortlisten für Online-Themen

☐ **Warnung, Vorbereitung**

- Warn-Apps kontrollieren/aktivieren
- Notfall-Kontakte und „Go bags“ griffbereit (ggf. auch „Go bag“ mit Lebensmitteln)
- Alles so bereitlegen, dass auch Kinder Bescheid wissen und unterstützen können
- Kurz-Check: alle kennen wichtigste Ausrüstung und Abläufe

☐ **xxx**

- xxx
- xxx

- Hygieneartikel aller Art (Tampons, Binden, Papiertaschentücher, Seife, Feuchttücher, Toilettenpapier, etc.)

Tipps und Anregungen

Zwei Stunden sind lange

Egal, fang einfach an, der Reihe nach durch. Nicht Hamstern, kaufen. Nicht überlegen, einfach machen. Alle Powerbanks raus, aufladen, online bestellen. Die 120 Minuten sind ein Kickstarter, nicht mehr, nicht weniger.

... und danach geht's weiter.

Nach den 120 Minuten kommen noch viele Stunden. Aber du hast den ersten Schritt getan und bist vorbereitet, falls heute Nacht der Strom ausfällt. Und selbst wenn Online-Einkäufe erst übermorgen kommen – der erste Schritt ist getan. Nun kannst du in Ruhe ausbauen was fehlt, besorgen was nötig ist und an deine Situation anpassen.

Sprecht darüber!

Nach dem 120-Minuten-Sprint gilt: sprich über deine Vorbereitungen, mit der Familie, den Kindern, deinen Freunden. Hol sie ins Boot, erkläre was du tust – erkläre nicht dich selbst. Was du tust ist wichtig und sinnvoll und gerade dein engster Kreis sollte das verstehen.

Üben hilft.

Spiel doch einfach mal den Notfall durch: was wäre wenn, genau jetzt? Kinder in der KITA, Hund ist bei Oma... was tun, wenn gerade nun etwas wäre? Üben hilft, also tu es.

Meine Notizen:
