

VERHALTEN IM AKUTFALL

Wie bleibe ich handlungsfähig?

Allgemeine Tipps – Was immer hilft

Diese Grundregeln gelten bei jeder Extremsituation. Wenn Sie diese Vorsorgemaßnahmen beherzigt haben, trifft Sie der Akutfall nicht so hart:

- Ruhe bewahren: Panik hilft niemandem. Erst durchatmen, dann handeln.
- Nachbarn & Angehörige ansprechen: Besonders an ältere, kranke oder alleinlebende Personen denken.

Vorräte im Haus haben:

- Trinkwasser (mind. 2 Liter pro Person und Tag für mehrere Tage)
- Lebensmittel, die auch ohne Strom haltbar sind (z. B. Konserven, Nüsse, Zwieback)
- Batterien, Taschenlampen, Kerzen, Streichhölzer
- Medikamente und Erste-Hilfe-Material
- Wichtige Nummern griffbereit: Notruf 112, Nachbarschaft, Hausarzt, örtliche Versorger
- Warn-Apps installieren: z. B. NINA oder Katwarn, um frühzeitig informiert zu sein
- Batterieradio bereithalten: Damit du bei Stromausfall weiterhin Informationen erhältst
- Wichtige Dokumente sichern: Am besten in einer wasserdichten Hülle
- Fluchtrouten und Treffpunkte festlegen: Besonders bei Familien mit Kindern sinnvoll
- Bei akuter Gefahr Rettungsdienst unter 112 rufen

Hitze

- **Ausreichend trinken:** 1,5–2 Liter pro Tag, am besten lauwarm oder kühl. Kein Alkohol
- **Trink-Erinnerung:** Wecker stellen, Zettel aufhängen, Gläser bereitstellen.
- **Kleidung & Schutz:** Helle, weite Kleidung; Sonnenhut oder Kappe; Sonnencreme.
- **Tagesplanung:** Erledigungen auf den frühen Morgen oder späten Abend legen.
Die heiße Mittagszeit vermeiden.
- **Wohnung kühl halten:** Nur morgens und abends lüften, tagsüber Fenster geschlossen halten.
Feuchte Tücher oder Ventilator helfen.
- **Abkühlung für den Körper:** Kalte Fußbäder, Wassersprays oder feuchte Waschlappen.
Lieber lauwarm als eiskalt duschen.
- **Aktivitäten:** Lieber drinnen oder im Schatten – Waldspaziergänge bieten angenehme Abkühlung.

Dürre

- **Wasser sparen im Alltag:** Nur voll beladene Wasch- und Spülmaschine nutzen. Kurz duschen statt baden.
Warmwasser nur, wenn nötig.
- **Gewässer schützen:** Keine Medikamente in Toilette oder Abfluss kippen.
Chemische Substanzen im Garten zur Düngung sind bei Dürre wirkungslos
- **Regeln beachten:** Kommunale Vorgaben zur Wasserentnahme (z. B. aus Brunnen) einhalten.
Auf Hinweise vom Wasserversorger achten.

Waldbrand

- **Brand entdeckt?** Sofort 112 anrufen. Standort möglichst genau angeben.
- **Gefahrenbereich verlassen:** Schnell raus aus dem Wald, dabei gegen den Wind gehen.
- **Andere warnen:** Wer kann, hilft beim Verlassen – aber eigene Sicherheit geht vor.
- **Kein eigenes Löschen**, wenn das Feuer zu groß ist.

Starkregen

- **Drinnen bleiben:** Haus ist der sicherste Ort.
- **Strom abstellen:** In Kellern oder gefährdeten Räumen – aber nur, wenn noch trocken!
- **Wetterwarnungen verfolgen:** Z. B. per Warn-App oder Radio.
- **Handy nur im Notfall nutzen**, um das Netz nicht zu überlasten.
- **Wertgegenstände sichern:** In wasserdichten Boxen verstauen, Keller ausräumen.
- **Türen & Fenster schließen.**
- **Straßen nicht betreten oder befahren, wenn überflutet.**
- **Keller und Tiefgaragen meiden:** Es kann schnell lebensgefährlich werden!
- **Strömendes Wasser meiden:** Schon 15 cm können dich umreißen!
- **Gefahrstoffe melden:** Heizöl o. Ä. im Wasser? Sofort Feuerwehr rufen.

Hochwasser

- **Rückstauklappen und Dichtungen prüfen**
- **Abflüsse, Fenster & Türen abdichten**
- **Strom & Heizung abschalten**, im Zweifel Hauptsicherung ausschalten
- **Keine Keller betreten!**
- **Tiefgaragen meiden** – Lebensgefahr
- **Uferbereiche nicht betreten:** Gefahr durch Unterspülung!
- **Helfen Sie anderen** – aber gefährden Sie sich nicht.
- **Boote nur im Notfall nutzen**, keine unnötigen Fahrten!
- **Anweisungen der Einsatzkräfte befolgen!**

Sturm

- **Haus nicht verlassen**, Fenster schließen.
- **Räume unter Dach oder neben Bäumen meiden.**
- **Radio oder Warn-Apps nutzen**, um informiert zu bleiben.

Gewitter

- **Sicherer Ort:** Am besten ein Gebäude oder ein Auto.
- **Fenster und Türen schließen.**
- **Kein Kontakt zu Metallteilen oder Leitungen!**
- **Kein Baden oder Duschen** – Blitz kann einschlagen!
- **Nicht auf offenes Feld, nicht unter Bäume, nicht an Gewässer!**

Stromausfall

- **Ruhe bewahren.**
- **Licht:** Taschenlampen und Kerzen bereithalten.
- **Infos:** Batteriebetriebenes Radio nutzen.
- **Kälte oder Hitze ausgleichen:** Im Winter warme Kleidung, im Sommer kühle Räume schaffen.
- **Kühlschrank & Gefriertruhe geschlossen halten.**
- **Handyakkus sparen** – Powerbank bereithalten.
- **Wasser in Flaschen vorrätig haben.** Wenn Ausfall länger zu dauern scheint, falls noch möglich Badewanne und Waschbecken mit Wasser füllen.