

# #BESSER #BEREIT

**DAS RUHRGEBIET MACHT  
SICH #BESSERBEREIT FÜR  
KRISEN UND NOTLAGEN –  
MACHEN SIE MIT!**

Ein Sturm, häusliche Quarantäne, akuter Energiemangel – Notlagen lassen sich nicht immer vermeiden. Sie können sich und Ihre Familie jedoch darauf vorbereiten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich #besserbereit machen können.

## Was tun, wenn Gas und Strom ausfallen?

Auch wenn die Energie wegbleibt – zu Hause lässt sich die kritische Phase zum Beispiel so überbrücken.

### So schaffen Sie Licht ohne Strom

- Klassische Taschenlampen und Ersatzbatterien parat haben
- Sogenannte Kurbel- oder Solarleuchten kaufen – hier sind keine Batterien nötig
- Kerzen bevorraten und an Feuerzeuge und/oder Streichhölzer denken
- Feuerfeste Behältnisse für Kerzen zur Hand haben

### So bleiben Sie warm

- Dicke Kleidung (auch in mehreren Schichten) und Decken erhalten die Wärme
- Heizungsalternativen wie den Kamin oder den Ofen nutzen, sofern vorhanden, und an einen Vorrat an Kohle, Holz oder Briketts denken
- Mobile Heizgeräte verwenden, die mit Flüssiggas oder geruchlosem Petroleum betrieben werden

### So kochen Sie ohne Strom oder Gas

- Campingkocher und Gaskartusche, nur im Freien nutzen
- Fondueset, das mit Brennpaste betrieben wird
- Stövchen für Gerichte, die wenig Hitze benötigen
- Grill – wichtig: nur für die Nutzung draußen! – und an einen Vorrat an Kohle, Holz oder Briketts denken
- Gerichte bevorraten, die nicht gekocht oder heiß gemacht werden müssen

**Wichtig:** Nicht mit dem Grill oder offenem Feuer versuchen, zu heizen – so droht Brandgefahr oder eine Kohlenmonoxidvergiftung!

## Wie lege ich einen guten Lebensmittelvorrat an?

Ein Vorrat an Essen und Trinken ist in vielen Notlagen sinnvoll und lässt sich leicht zusammenstellen.

### 1. Schritt für Schritt

Nicht alles auf einmal kaufen, sondern beim nächsten Einkauf einfach eine Packung mehr in den Korb legen und so den Vorrat nach und nach füllen.

**Wichtig:** Damit genug für alle da ist, ist es wichtig, nicht zu hamstern, sondern einen vernünftigen Lebensmittelvorrat anzulegen. Außerdem ist ein stufenweises Anlegen von Vorräten auch für den Geldbeutel gut.

### 2. Vorrat darf nicht einstauben

Damit der Vorrat nicht schlecht wird, verderbliche Lebensmittel wie Fleisch oder Gemüse ganz normal verwenden, aufessen – und nachkaufen.

### 3. Nachkauf nach hinten

Nachgekauftes nach hinten stellen und ältere Lebensmittel zuerst verbrauchen.

### 4. Richtig lagern

Haltbare Lebensmittel mögen es in der Regel kühl, trocken und dunkel.

### 5. Ungekühlt und ungekocht

In einer Notlage können Strom und Wasser ausfallen. Die Lebensmittel sollten also ungekühlt haltbar und ungekocht essbar sein.



### Überblick Lebensmittelvorrat\*

-  **20 l** Getränke
-  **3,5 kg** Getreideprodukte wie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis
-  **4 kg** Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte
-  **2,5 kg** Obst, Nüsse
-  **2,6 kg** Milch, Milchprodukte
-  **1,5 kg** Fisch, Fleisch, Eier oder Volleipulver
-  **357 g** Fette, Öle
-  **Alles andere** nach Bedarf

\* Beispielvorrat für eine Person für zehn Tage.



## Welche Dokumente sollte ich immer in Sicherheit bringen?

### 1. Safety first

Dokumentenmappe an einem sicheren, schnell zugänglichen Ort aufbewahren.

### 2. Doppelt hält besser

Kopien auch digital sichern und/oder anderswo hinterlegen (zum Beispiel bei Freund\*innen, Familie oder in einem Bankschließfach).

### 3. Den Überblick behalten

Regelmäßig überprüfen, ob Dokumente zu ergänzen oder zu erneuern sind.

### Und was gehört in die Dokumentenmappe?

#### Im Original:

- Familienurkunden (Geburts-, Heirats- und Sterbeurkunden) bzw. Stammbuch

#### Im Original oder als beglaubigte Kopie:

- Vermögen (Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere und Versicherungspolizen)
- Bescheide wie Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen sowie Einkommenssteuerbescheide
- Qualifizierungsnachweise wie Zeugnisse
- Verträge wie Miet- oder Leasingverträge
- Sonstiges wie Testamente oder Patient\*innenverfügungen und Vollmachten

### Wie bleibe ich im Notfall informiert?

In Notfällen ist es wichtig, aktuelle Meldungen und damit Entwicklungen mitzubekommen. Zum Beispiel funktionieren bei großflächigen Stromausfällen Internet und Fernsehen nicht mehr – stattdessen können Sie mit batteriebetriebenen Radios den Rundfunk hören. Auch in anderen Notlagen sollten Sie sicherstellen können, informiert und vernetzt zu bleiben:

- aufgeladene Powerbanks für Smartphones
- Telefonnummern von Familie und Freund\*innen notieren
- folgende Notfalloffnummern aufschreiben: Notfallnummer der eigenen Stadt **116 117** (ärztlicher Bereitschaftsdienst) **112** (Feuerwehr/Rettungsdienst – nur bei Notfällen)
- NINA, die Katastrophenschutz-App des Bundes, aufs Handy laden

**Auf besserbereit.ruhr zeigen wir Ihnen in detaillierten Anleitungen sowie Checklisten, wie Sie sich, Ihre Angehörigen und damit auch das Ruhrgebiet #besserbereit machen.**



**#BESSER  
#BEREIT**