



## **Notfallvorsorge: Für den Ernstfall gut vorbereitet**

ARAG Experten geben Tipps für die Notfallversorgung

**Auch wenn wir es hierzulande kaum gewohnt sind, dass unsere Wohlstandsquellen auch mal versiegen könnten, kann es Sinn machen, auf unerwartete Notfälle vorbereitet zu sein. Angesichts steigender Lebensmittelpreise, zunehmender Cyberangriffe und Ereignisse wie der großflächige Stromausfall in Spanien sind wir gezwungen, unsere Vorsorgemaßnahmen zu überdenken. Die ARAG Experten haben hilfreiche Tipps, was jeder Einzelne im Voraus tun kann, um für den Notfall gewappnet zu sein.**

### **Wasser sparen kann jeder sofort**

In Bezug auf Wassersparen ist es wichtig, dass jeder Einzelne sofort handelt. Der Klimawandel, Waldbrände und Ernteauffälle sind zwar immer wieder Themen in den Nachrichten, aber sie führen selten dazu, dass wir unser Verhalten anpassen. Nun hat die Europäische Union eine Wasserstrategie angekündigt, die noch vor dem Sommer veröffentlicht werden soll. Das ist dringend nötig, warnen die ARAG Experten, denn aktuell droht dieses Frühjahr das trockenste seit Wetteraufzeichnungen zu werden. In Deutschland widmet sich das [Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit](#) (BMUV) bereits seit einigen Jahren diesem Thema.

Jeder Einzelne kann jedoch sofort Wasser sparen: So kann man das Wasser beim Händewaschen und Duschen abstellen, während man sich einseift, ebenso beim Zähneputzen. Die ARAG Experten raten, abgestandenes Wasser zum Blumengießen zu verwenden. Im Garten hilft eine Regentonne dabei, Frischwasser zu sparen und aufgefangenen Niederschlag zum Bewässern von Rasen und Blumen zu nutzen. Wer neue Pflanzen setzt, sollte solche wählen, die wenig gegossen werden müssen und hitzeverträglich sind.

### **Wenn der Strom länger ausfällt**

Bisher kaum vorstellbar, wurden wir kürzlich eines Besseren belehrt: Auch in Europa kann die Stromversorgung einmal unterbrochen werden. Der Blackout Anfang Mai in Spanien hat uns gezeigt, wie schnell das alltägliche Leben ohne Strom ins Stocken geraten kann. Bei kurzen Stromausfällen mag es noch erträglich sein, doch längere Unterbrechungen können drastische Auswirkungen haben. Das Handy lässt sich nicht mehr laden, wichtige Notrufnummern sind nicht erreichbar, und selbst Verkehrssysteme können zusammenbrechen.

In solchen Situationen ist es entscheidend, ruhig zu bleiben und sich gut vorzubereiten. Dabei sind weder spontane Hamsterkäufe noch die Flucht in andere Regionen angemessen. Vielmehr sollten wichtige Vorräte wie Taschenlampen, Kerzen, Feuerzeuge und Streichhölzer immer griffbereit sein. Auch solarbetriebene Batterieladegeräte, vollgeladene Akkus und Powerbanks sowie Camping- oder Outdoor-Lampen sind hilfreich. Da bei einem Stromausfall auch Geldautomaten und Kartenzahlung nicht mehr funktionieren, macht eine kleine Summe Bargeld im Haus Sinn. Und um aktuell unterrichtet zu bleiben, ist ein Solar-, Kurbel- oder batteriebetriebenes Radio die Lösung.



### **Notfall-Kit parat haben**

Zudem sollte man laut ARAG Experten gewisse Vorräte im Haus haben, um sich in Notfallsituationen eine Zeit lang versorgen zu können. Dies empfiehlt auch das [Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe](#) (BBK). Dabei geht es aber nicht nur um Wasser und Lebensmittel, sondern auch um Medikamente, Utensilien für die Erste Hilfe, ebenso wie um Hygieneartikel. Spätestens seit der Corona-Pandemie wissen wir, welch rares Gut Toilettenpapier werden kann. Dabei kann man sich laut ARAG Experten an den [Checklisten](#) des BBK orientieren. Das BBK plant in seinen Empfehlungen für mindestens drei Tage und packt in seine Notversorgung neben Wasser unter anderem Getreideprodukte wie Nudeln, Brot und Reis, außerdem Gemüse- und Obstkonserven, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fette oder Öle, Fisch und Fleisch, aber auch Milchprodukte und Eier. Noch besser sind Vollei- und Milch-Pulver aufgrund der längeren Haltbarkeit sowie Produkte, die nicht zubereitet werden müssen oder kalt gegessen werden können. Selbstverständlich muss auch Nahrung für Babys und Tiere eingelagert werden, wenn sie Teil des Haushalts sind. Die Mengen lassen sich gut mit dem [Vorratskalkulator](#) errechnen, den das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat anbietet.

### **Rechtzeitig gewarnt ist besser vorgesorgt**

Alle Vorräte sind wenig wert, wenn die Warnung vor der Katastrophe nicht rechtzeitig kommt. So läuft eines der entscheidenden Warnsysteme unserer Zeit über unsere Handys: Cell Broadcast, ein Mobilfunkdienst, der Warnnachrichten direkt auf unsere Geräte übertragen kann, ist genau genommen der einzige Kanal des Staates, mit dem die Menschen direkt erreicht werden können. Hierbei müssen wir dafür sorgen, dass wir ein Smartphone haben, das für diesen Empfang geeignet ist, wir die Einstellungen korrekt gewählt haben und sich das Gerät nicht im Flugmodus befindet. Zusätzlich zum Cell Broadcast raten die ARAG Experten zu Warn-Apps wie [NINA](#) oder [Katwarn](#). Beide senden bei Notfällen Push-Nachrichten und akustische Warnsignale. Wer aktiv auf dem Laufenden bleiben will, kann sich regelmäßig ein Bild über die Gefahrenlage auf der [Website des BBK](#) machen. Diese informiert nicht erst im Katastrophenfall, sondern schon vorher über mögliche Notlagen.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?

Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.



### **Ihre Ansprechpartnerin**

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115 Fax: 0211 963-2220

E-Mail: [jennifer.kallweit@arag.de](mailto:jennifer.kallweit@arag.de) [www.arag.de](http://www.arag.de)

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

**Die ARAG** ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 20 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

**ARAG SE** ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender

**Vorstand** Dr. Renko Dirksen (Sprecher) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer · Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

**Sitz und Registergericht** Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995