

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 6.11.2025 1/3



Von Notvorrat bis Warn-App

ARAG Experte Tobias Klingelhöfer über Vorsorge für den Katastrophenfall

Das [Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe](#) (BBK) hat kürzlich einen aktualisierten Ratgeber herausgebracht. Die Broschüre gibt in kompakter Form Hinweise und Empfehlungen, was im Krisenfall zu tun ist und vor allem, welche Vorbereitungen Bürger schon jetzt treffen sollten. ARAG Experte Tobias Klingelhöfer hat sich mit der aktuellen Version beschäftigt und gibt einen Einblick. Der Ratgeber kann als [PDF-Datei](#) heruntergeladen oder als [gedrucktes Heft](#) beim BBK bestellt werden.

Worum geht es im Ratgeber konkret?

Tobias Klingelhöfer: Der Ratgeber klärt unter anderem über mögliche Szenarien und deren Entstehung auf, darunter Feuer, Explosionen, Unterbrechung von Stromversorgung und Heizsystemen. Ziel ist, dass die Menschen im Falle des Falles direkt wissen, was zu tun ist und nicht hilflos dastehen. Wichtig: Solche Situationen können auch ohne Krieg im eigenen Land entstehen. Gerade im Zeitalter von Cyberangriffen ist tatsächlich jegliche Sabotage denkbar und der Umfang kann weitreichend sein. Aufgeklärte und handlungsfähige Bürger vermeiden dann die Entstehung von Chaos. Daher zeigt die Broschüre genau auf, was in welchem Fall direkt getan werden kann, gibt aber auch konkrete Tipps, wie man bereits jetzt vorbeugen kann.

Gibt es dafür ein Beispiel?

Tobias Klingelhöfer: Ein typisches Beispiel ist das Anlegen eines sinnvollen Notvorrats. Klassisch sind natürlich Wasser und Lebensmittel; aber es geht auch um Medikamente, Erste-Hilfe-Materialien und Hygieneartikel. Ideal zur Orientierung ist der [Vorratskalkulator](#), den das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) anbietet. Das BBK empfiehlt eine Mindestbevorratung für drei Tage, als ideal benennt es zehn Tage. In die Notversorgung gehören dann neben Wasser auch 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 Milchpulver aufgrund der längeren Haltbarkeit sowie Produkte, die nicht zubereitet werden müssen oder kalt gegessen werden können. Nicht zu vergessen sind Baby- und Tiernahrung, wenn Kinder oder Tiere zum Haushalt gehören.

Kann man sonst noch etwas vorab tun?

Tobias Klingelhöfer: Ganz entscheidend ist die Beschaffung von Informationen. Man sollte also unbedingt an Warnsysteme angeschlossen sein. Für Smartphone-Besitzer

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 6.11.2025 2/3



macht der Download einer der Warn-Apps Sinn. Das BBK empfiehlt die App [NINA](#), die sowohl für Android- als auch für Apple-Nutzer verfügbar ist. Allerdings können Internet und Mobilfunk durch erfolgreiche Cyberangriffe versagen. Um auf anderen Wegen Angehörige erreichen zu können, sollte man daher eine Liste der wichtigsten Kontakte auch offline parat haben. Ebenso sollte man sich mit einer Powerbank ausstatten, die bei Stromausfall trotzdem das Handy lädt. Fällt der Strom aus, sind Kerzen, Streichhölzer und eventuell ein Gaskocher sinnvoll. Um auch bei Stromausfall informiert zu bleiben, ist ein batteriebetriebenes Radio wichtig.

Informationen sind ein gutes Stichwort – woher weiß man denn, wann wir wirklich in Gefahr sind?

Tobias Klingelhöfer: Das BBK widmet tatsächlich einen großen Teil der Broschüre auch dem gesamten Thema Informationsverbreitung. Ein Teil ist die Warnung vor Fake News, also Fehlinformationen, vorrangig kommuniziert über Soziale Medien. Denn Panikmache ist dort nicht selten und die Weiterverbreitung geht rasend schnell. Das Ergebnis sind entweder überstürzte Handlungen oder aber Abgestumpftheit, die dazu führt, dass echte Warnungen nicht mehr ernstgenommen werden. Der Ratgeber gibt daher Hinweise, wie man sich bestmöglich absichern kann, korrekte Informationen zu erhalten. Ein wichtiger Punkt dabei ist der Quellen-Check. Zuverlässig sind amtliche Warnungen, die vorrangig über Sirenenwarnung, [Cell Broadcast](#), öffentlich-rechtliche Medien, Lautsprecherdurchsagen oder über digitale Informationstafeln, beispielsweise auf Bahnhöfen, erfolgen. Die Broschüre wendet sich aber auch an die Schwächeren der Gesellschaft. So hält sie gezielte Hinweise für Menschen mit Beeinträchtigungen parat, gibt Eltern Hilfestellungen darin, wie sie ihre Kinder in das Thema einführen können und informiert über Stellen, die bei nicht mehr zu bewältigenden Zukunftsängsten und Sorgen zur Seite stehen. Darunter die [Telefonseelsorge](#), erreichbar unter anderem unter 0800-111 01 11.

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.

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 6.11.2025 3/3



Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Fachreferentin Kommunikation/Verbraucher-PR

Telefon: 0211 963-3115

E-Mail: Jennifer.Kallweit@ARAG.de www.ARAG.com

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 19 Ländern – inklusive den USA und Kanada – 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 (Vorsitzender) · 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