ZEIT ONLINE

Prepping

Wie man sich auf den Ernstfall vorbereitet

Prepping hat einen schlechten Ruf. Dabei empfehlen mehrere offizielle Stellen, für Notsituationen vorzusorgen. Im Krisenfall kann das Leben retten.

Von Sophia Reddig

7. April 2025, 9:47 Uhr



Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenschutz empfiehlt jedem, einen Notfallrucksack zu packen. © [M] ZEIT ONLINE; Getty Images

Wenn das Handy nachts eine Warnung ausspielt, wissen viele Menschen in Deutschland erst einmal nicht, was genau zu tun ist. Das muss sich ändern, fordern unter anderem die Europäische Kommission [https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2025-03/eu-kommission-krisen-vorsorge-strategie-bevoelkerung-vorraete]und das Deutsche Rote Kreuz. Angesichts von Klimakrise und Krieg in Europa rufen sie jeden Haushalt dazu auf, einen Notfallrucksack und Vorräte für mindestens drei Tage bereitzuhalten – also zu preppen. Aber wie genau macht man das? Und ist das nicht alles ein bisschen übertrieben? Der Überblick –

Alle Fragen im Überblick:

Was genau ist eigentlich Prepping?

Wie sinnvoll ist Prepping?

Wie gut sind die Behörden vorbereitet?

Was gehört in einen Notfallrucksack?

Was sollte man immer vorrätig haben?

Was kann man tun bei wenig Stauraum?

Was genau ist eigentlich Prepping?

Prepping bedeutet, sich so auf Krisen und Katastrophen vorzubereiten, dass man im Notfall eine Zeit lang autark überleben könnte. Es gibt zwei Szenarien, auf die man sich vorbereiten kann: Man muss sein Zuhause so schnell es geht verlassen. Oder man muss sich in seinem Zuhause plötzlich selbst versorgen. Das muss nicht unbedingt ein Kriegsszenario sein, auch Hochwasser, Brände, Unwetter, Stromausfälle, Pandemien [https://www.zeit.de/thema/coronavirus] oder Lieferengpässe können Menschen schnell in Notlagen bringen [https://www.katrima.de/DE/Ansatz/Nationales.html].

↑ Nach oben Link kopieren

Wie sinnvoll ist Prepping?

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) gibt an, dass Deutschland grundsätzlich gut für Notfälle aufgestellt sei. Dennoch steht fest: Rettungskräfte können in großflächigen Katastrophenfällen nicht überall gleichzeitig sein. Daher sei es wichtig, sich im Ernstfall erst einmal selbst versorgen zu können. "Wenn ein Notfall erst eingetreten ist, ist es für Vorsorgemaßnahmen meist zu spät", sagt eine BBK-Sprecherin ZEIT ONLINE.

Martin Voss forscht an der FU Berlin zu Krisen- und Katastrophen. Er sagt: "Naturgefahren, technisches Versagen und gezielte Sabotage: Es wird immer Gefahren geben. Ob es zur Katastrophe kommt, hängt ganz entscheidend davon ab, wie gut vorbereitet wir als Gesellschaft sind." Durch den Klimawandel werden Extremwetterereignisse auch in Deutschland häufiger [https://www.zeit.de/wissen/2024-06/extremwetter-jahrhunderthochwasser-klimakrise-regen-unwetter], und auch hybride

Angriffe passieren laut Voss "jeden Tag zuhauf". Darunter versteht man beispielsweise Angriffe auf die Infrastruktur, aber auch gezielte Desinformationskampagnen [https://www.zeit.de/digital/internet/2025-02/desinformation-cyberangriffe-russland-bundestagswahl-einfluss/komplettansicht]. Diese können von privatwirtschaftlichen Akteuren ausgehen oder von Ländern wie Russland und vermutlich auch China und dem Iran.

Es herrsche in Deutschland oft die Mentalität, dass Krieg automatisch Atomkrieg bedeute und man für diesen Fall gar nicht vorsorgen könne. Viele seien der Meinung, dass sie sich daher auf gar nichts vorbereiten müssten. "Das stimmt aber nicht", sagt Voss. "Das sind Narrative, die teilweise gezielt verbreitet werden, um die Widerstandsfähigkeit einer Gesellschaft zu verringern." Denn eine gut vorbereitete Gesellschaft sei kein attraktives Angriffsziel. Voss fügt hinzu: "Wir sehen gerade in der Ukraine, dass Krieg viele schreckliche Gesichter hat, und wir können sehr viel tun."

↑ Nach oben Link kopieren

Wie gut sind die Behörden vorbereitet?

In den vergangenen Jahren ist das Thema Zivilschutz wieder stärker in den Fokus von Behörden gerückt. Etwa gibt es mittlerweile mehrere Handy-Warnvarianten wie Cell Broadcast [https://www.zeit.de/digital/2023-09/bundesweiter-warntag-sirenen-handy-cell-broadcast-faq#wie-funktioniert-cell-broadcast] oder die BBK-App [https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html] Nina, die im Krisenfall Alarm schlagen und Informationen bereitstellen können.

Für den Fall eines militärischen Angriffs gibt es in Deutschland Bunkeranlagen mit 480.000 Plätzen – zumindest auf dem Papier. "Und ob die überhaupt direkt nutzbar sind, mag ich stark bezweifeln", sagt Voss. Im Ernstfall würden dort vermutlich zuerst vorrangig Menschen aus systemrelevanten Berufen untergebracht wie Entscheidungsträger, Elektriker oder Mediziner. Voss sagt: "Das heißt: Wir haben nichts Nennenswertes." Gerade werde geprüft, ob U-Bahnhöfe oder andere Gebäude im Notfall umfunktioniert werden könnten. "Aber diese Gebäude sind nicht dafür gebaut worden", sagt Voss.

Andere Länder seien in dieser Hinsicht deutlich besser aufgestellt: Finnland etwa habe in seinen U-Bahnhöfen oft direkt eine Trinkwasserversorgung für den Krisenfall mitgeplant und übe regelmäßig für den Ernstfall. "Die Finnen haben mental die Phase des Kalten Krieges nie verlassen [https://www.zeit.de/2022/23/finnland-russland-angriff-nato/komplettansicht]. In Deutschland war das alles lange Zeit schlicht

kein Thema mehr", sagt Krisenforscher Voss.

↑ Nach oben Link kopieren

Was gehört in einen Notfallrucksack?

Für jede Person einer Familie sollte ein eigener Notfallrucksack [https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Notgepaeck/notgepaeck_node.html] gepackt und an einem zugänglichen Ort aufbewahrt werden. Weil man im Notfall die Hände frei haben sollte, empfiehlt das BKK einen Rucksack statt eines Koffers. Der Rucksack von Kindern sollte zusätzlich noch mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift versehen werden.

Was sollte man in solch einen Rucksack packen?

- Dokumentenmappe [https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Dokumente-sichern/dokumente-sichern_node.html], unter anderem mit (Kopien von) Ausweisdokumenten, Zeugnissen, Impfpass, Verträgen, Versicherungen, Wertpapieren
- Erste-Hilfe-Material und persönliche Medikamente
- Hygieneartikel [https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Hygiene/hygiene_node.html] für ein paar Tage
- Große, volle Wasserflasche
- Verpflegung für zwei Tage in staubdichter Verpackung
- Essgeschirr und -besteck, Dosenöffner und Taschenmesser
- Taschenlampe
- Schlafsack oder Decke
- Kleidung für ein paar Tage (inklusive Kopfbedeckung, Arbeitshandschuhen und wetterfester Jacke und Schuhen)
- Schutzmaske oder ein behelfsmäßiger Atemschutz, etwa bei Gefahr durch radioaktive oder chemische Stoffe
- Kurbelradio oder batteriebetriebenes Radio mit Reservebatterien
- (Kamera für die Dokumentation von Schäden, falls kein Fotohandy vorhanden)
- Powerbank und Kabel
- Spontan einpacken: Geldbeutel, Schlüssel, Handy

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe rät dazu, Bargeld ins Notgepäck zu packen. Mit einer Empfehlung, wie viel es denn sein soll, hält

sich die Behörde auf Anfrage von ZEIT ONLINE allerdings zurück. Der schwedische Staat rät zum Beispiel, Münzen und Scheine für mindestens eine Woche einzuplanen, "am besten in unterschiedlicher Stückelung".

↑ Nach oben Link kopieren

Was sollte man immer vorrätig haben?

Das BBK und die Europäische Kommission raten dazu, Vorräte für mindestens drei Tage zu Hause anzulegen. Wer entsprechende Kapazitäten kann, kann sogar für bis zu 28 Tage vorsorgen. Dazu gehört:

- Trinken: Das BBK rechnet mit 1,5 Litern Wasser [https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/empfehlungen-tipps/so-kann-mineralwasser-gelagert-werden] pro Person pro Tag. Ab 65 Jahren werden 2 Liter empfohlen. Kinder bis 12 Jahren brauchen einen Liter pro Tag. Hinzu kommen jeweils 0,5 Liter Wasser fürs Kochen. Aber auch andere Getränke wie Säfte werden zum Getränkevorrat gezählt.
- Essen: Welche Lebensmittel man vorrätig haben sollte, ist sehr individuell. Es sollten auf jeden Fall genügend Nahrungsmittel im Haus sein, die nicht gekühlt oder gekocht werden müssen. Das BBK empfiehlt dafür unter anderem Trockenfrüchte, Nüsse, Zwieback, Müsliriegel, Konserven mit Obst, Gemüse, Fleisch oder Fisch sowie Trockenfleisch oder -wurst. Bei der genauen Ausstattung kann der Vorratskalkulator [https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator] des Ernährungsministeriums helfen (hier auch als vegetarische Vorratstabelle [https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratstabelle-vegetarisch]) sowie diese BBK-Checkliste [https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvosorge-checkliste.pdf?__blob=publicationFile].
- Hausapotheke [https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Hausapotheke/hausapotheke_node.html], die regelmäßig auf ihre Haltbarkeit und Bestände kontrolliert wird
- Artikel für den Brandschutz wie Rauchmelder, Feuerlöscher, Behältnisse für Löschwasser
- Alle Gegenstände aus dem Notfallrucksack
- Eventuell Futter für Haustiere

Bei einem Stromausfall sind zudem weitere Gegenstände hilfreich, je nachdem, was genau von dem Ausfall betroffen ist. Fällt das Licht aus, können Kerzen oder eine Taschenlampe weiterhelfen. Besonders wichtig: Auch Streichhölzer oder ein Feuerzeug daheim haben und genügend Batterien für die Taschenlampe – oder gleich eine Kurbeltaschenlampe kaufen.

Fällt die Heizung aus, haben manche Menschen die Möglichkeit, einen Kamin oder Ofen zu nutzen. Hierfür sollte man genügend Feuermaterial lagern. Außerdem helfen warme Kleidung und eine Wärmflasche. Fallen Herd und Backofen aus, empfiehlt das BKK, einen Campingkocher oder einen Grill für den Balkon oder den Garten zu nutzen. Zudem gibt es ein offizielles BBK-Kochbuch [https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Tipps-Notsituationen/Kochen-ohne-Strom/kochen-ohne-strom_node.html] für das Kochen ohne Strom, das auch fürs Camping hilfreich sein kann. Vollgeladene Powerbanks und Ersatzakkus schaden außerdem nie.

Den Menschen in der Ukraine wird zudem angesichts des russischen Angriffskrieges empfohlen [https://www.unian.net/lite/advice/kakie-sdelat-zapasy-na-sluchay-goloda-pamyatka-ukraincam-11841444.html], immer Klebeband, Garn und Nadeln vorrätig zu haben. Das BBK updatet momentan nach eigenen Angaben seine Liste, eine neue Version soll in der zweiten Jahreshälfte veröffentlicht werden.

↑ Nach oben Link kopieren

Was kann man tun bei wenig Stauraum?

Das BBK empfiehlt allgemein, die Vorräte in den normalen Lebensmittelverbrauch zu integrieren, also etwa immer zwei statt eine Packung Nudeln im Regel stehen zu haben. Das hat den Vorteil, dass die Lebensmittel regelmäßig erneuert werden. Außerdem könne man aus sperrigen Gegenständen wie etwa Wasserkisten mithilfe eines Bretts Hocker basteln oder kleine Abstelltische.

Katastrophenforscher Martin Voss rät zudem, die Vorbereitung auf Krisen insgesamt nicht als Sonderprojekt zu betrachten, sondern als ganz normalen Teil des Alltags. "Wer immer mehr einkauft, als für den nächsten Tag benötigt, steht schon besser da. Je mehr, umso besser." Das kann mal eine Packung Mehl mehr sein, eine H-Milch extra oder ein paar Packungen Tiefkühlgemüse – denn auch wer krank wird oder bei Regen nicht mehr vor die Tür will, freut sich über Extra-Vorräte.

Nach demselben Prinzip ist auch ein aufgefrischter Erste-Hilfe-Kurs nicht nur im Falle eines Kriegsausbruchs von Nutzen, sondern eben auch im Alltag – wenn der Nachbar in der Einfahrt stürzt oder ein Kleinkind plötzlich keine Luft mehr

bekommt.

↑ Nach oben Link kopieren