

● KRISENVORSORGE · FAMILIE

Notfall-Rucksack

Packliste für Familien.

Was wirklich rein gehört: praktisch, familiennah und ohne Prepper-Klischees. Eine kompakte Packliste für Familien mit Babys, Kleinkindern und Kindern – für Brand, Gasgeruch, Hochwasser, Evakuierung oder einen längeren Stromausfall.



FAMILIENNAH

Mit Kinder-Rucksack

GRUNDLAGE

BBK-Empfehlungen

KONTROLLE

2× im Jahr

FORMAT

A4 · 8 S.**ORIENTIERUNG — KEIN ERSATZ FÜR DIE VORSORGE ZU HAUSE**

Diese Packliste hilft beim Zusammenstellen und ersetzt nicht euren Vorrat und eure Vorsorge zu Hause. Passt Inhalte und Mengen an euren Familienbedarf an. Bei akuter Gefahr gilt immer: Notruf **112**.

SEKTION 01 · DER FAMILIEN-GRUNDSATZ

Tragbar statt vollgestopft.

Viele Notfalllisten sind so umfangreich, dass sie im Familienalltag kaum umsetzbar sind.

Vielleicht musst du ein Kind tragen, ein anderes an die Hand nehmen, Treppen laufen oder im Dunkeln schnell aus der Wohnung.

Der wichtigste Grundsatz: Der Notfall-Rucksack muss nicht perfekt sein. Er muss auffindbar, tragbar und sinnvoll gepackt sein.

GEDACHT FÜR

- Brand
- Gasgeruch
- Hochwasser
- Evakuierung
- Längerer Stromausfall
- Kurzfristiges Verlassen
- Stunden überbrücken

● DESHALB GILT

- Lieber ein gut tragbarer Rucksack als eine überfüllte Tasche.
- Lieber klare Prioritäten als eine perfekte Komplettausrüstung.
- Gemeinsame Dinge nur einmal packen.
- Kinder nur altersgerecht einbeziehen.
- Medikamente, Werkzeug und wichtige Dokumente bleiben bei Erwachsenen.

● WAS DU VORBEREITEN SOLLTEST

01

Erwachsenen-Rucksack

Dokumente, Erste-Hilfe-Material, Technik, Wasser, Snacks, Hygiene und wichtige Familieninformationen.

02

Kleiner Kinder-Rucksack

Nur leichte, beruhigende Dinge: Kuscheltier, kleiner Snack, Trinkflasche, Notfallkarte, Malblock.

03

Fester Platz zu Hause

Der Rucksack steht immer am gleichen Ort — z. B. im Flur, an der Garderobe oder in einem leicht erreichbaren Schrank.

MERKSATZ FÜR ELTERN

Ein Notfall-Rucksack ist kein Zeichen von Panik. Er ist ein ruhiger Schritt, damit du im Ernstfall weniger suchen musst.

02

SEKTION 02 · PACKEN NACH BEREICHEN

Dokumente & Erste Hilfe.

Lege Kopien oder Ausdrücke in eine wassergeschützte Mappe. Originale sollten nur dann in den Rucksack, wenn das für euch bewusst sinnvoll ist.

● DOKUMENTE & WICHTIGE INFORMATIONEN

- | | |
|--|--|
| ☐ Kopien von Personalausweisen oder Reisepässen | ☐ Krankenversicherungskarten oder Kopien |
| ☐ Impfpass-Kopien der Kinder | ☐ Geburtsurkunden der Kinder als Kopie |
| ☐ Notfallkontakte auf Papier | ☐ Telefonnummern von Kinderarztpraxis, Kita, Schule und Angehörigen |
| ☐ Allergien und Unverträglichkeiten notiert | ☐ Medikamentenplan notiert |
| ☐ Hinweise zu Betreuung, Sorgeberechtigung oder Vollmachten, falls relevant | |

FAMILIENTIPP

Speichere wichtige Kontakte nicht nur im Handy. Wenn Akku oder Netz ausfallen, ist eine Papierliste Gold wert.

● GESUNDHEIT & ERSTE HILFE

- | | |
|---|--|
| ☐ Persönliche Medikamente für die erste Zeit | ☐ Ärztlich verordnete Notfallmedikamente, falls vorhanden |
| ☐ Pflaster in verschiedenen Größen | ☐ Sterile Kompressen |
| ☐ Verbandmaterial | ☐ Einmalhandschuhe |
| ☐ Rettungsdecke | ☐ Kleine Schere |
| ☐ Fieberthermometer | ☐ Kindgerechte Wunddesinfektion, falls bei euch üblich |

WICHTIG

Medikamente gehören nicht in Kinderhände. Packe sie so, dass Erwachsene sie schnell finden, Kinder aber keinen freien Zugriff darauf haben.

03

SEKTION 03 · VERSORGUNG

Wasser, Essen, Kleidung & Wärme.

● TRINKEN & ESSEN

- | | |
|--|---|
| ☐ Wasserflaschen | ☐ Haltbare Snacks, die die Kinder wirklich essen |
| ☐ Müsliriegel, Zwieback, Knäckebrot oder ähnliche einfache Lebensmittel | ☐ Babynahrung, falls nötig |
| ☐ Milchpulver, falls ohnehin genutzt | ☐ Kleiner Löffel oder Kinderbesteck |
| ☐ Trinkbecher oder Trinkflasche | |

FAMILIENTIPP

Packe vertraute Lebensmittel ein. Im Stress ist nicht der Moment, in dem Kinder neue Notfallnahrung ausprobieren möchten.

● KLEIDUNG & WÄRME

- | | |
|--|--|
| ☐ Wechselshirt pro Kind | ☐ Unterwäsche und Socken |
| ☐ Warmer Pullover oder Fleecejacke | ☐ Regenponcho oder leichte Regenjacke |
| ☐ Mütze je nach Jahreszeit | ☐ Kleine Decke oder Rettungsdecke |
| ☐ Ersatzkleidung für Babys oder Kleinkinder | |

PRAKTISCHER HINWEIS

Schreibe die aktuelle Kleidergröße jedes Kindes auf einen Zettel im Rucksack. Beim nächsten Check siehst du sofort, ob etwas ausgetauscht werden muss.

● FÜR BABYS & KLEINKINDER ZUSÄTZLICH

- | | |
|---|---|
| ☐ Windeln für die erste Zeit | ☐ Feuchttücher |
| ☐ Wickelunterlage | ☐ Wundschutzcreme |
| ☐ Schnuller, falls genutzt | ☐ Kleines Mulltuch |
| ☐ Wechselbody | |

HINWEIS

Packe nicht zu viel. Es geht um die ersten Stunden und eine klare Grundausstattung – nicht um eine komplette Reiseausrüstung.

04

SEKTION 04 · AUSRÜSTUNG

Hygiene, Licht & Kommunikation.

● HYGIENE

- | | |
|--|---|
| ☐ Feuchttücher | ☐ Taschentücher |
| ☐ Kleine Packung Toilettenpapier oder Hygienetücher | ☐ Handdesinfektion |
| ☐ Kleine Seife | ☐ Zahnbürsten und kleine Zahnpasta |
| ☐ Müllbeutel oder verschließbare Beutel | ☐ Menstruationsartikel, falls relevant |
| ☐ Kleines Handtuch oder Mulltuch | |

● LICHT, AKKU & INFORMATION

- | | |
|---|---|
| ☐ Taschenlampe | ☐ Stirnlampe für freie Hände |
| ☐ Ersatzbatterien | ☐ Geladene Powerbank |
| ☐ Ladekabel | ☐ Batteriebetriebenes Radio oder Kurbelradio |
| ☐ Notizblock und Stift | ☐ Wichtige Telefonnummern auf Papier |
| ☐ Warn-App auf dem Smartphone eingerichtet | |

FAMILIENTIPP

Eine Stirnlampe ist für Eltern besonders praktisch. Du hast Licht und kannst trotzdem ein Kind tragen, eine Tasche halten oder etwas suchen.

● KLEINE HILFSMITTEL FÜR ERWACHSENE

- | | |
|--|--|
| ☐ Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen | ☐ Ersatzschlüssel, falls sinnvoll |
| ☐ Zip-Beutel oder wasserdichte Beutel | ☐ Sicherheitsnadeln |
| ☐ Klebeband | ☐ Einfache Arbeitshandschuhe |
| ☐ Multitool oder Taschenmesser nur für Erwachsene | |

HINWEIS

Diese Dinge gehören nicht in den Kinder-Rucksack.

05

SEKTION 05 · KINDER BETEILIGEN

Der Kinder-Rucksack.

Ein eigener kleiner Rucksack kann Kindern helfen, sich beteiligt zu fühlen. Wichtig ist: Das Kind bekommt keine Verantwortung für die Krise. Es darf mitmachen, aber Erwachsene bleiben zuständig.

● DAS DARF HINEIN

- ☐ Kleine Trinkflasche
- ☐ Leichter Snack
- ☐ Kuscheltier oder vertrauter Gegenstand
- ☐ Kleines Buch
- ☐ Mini-Malblock und Stifte
- ☐ Wechselshirt
- ☐ Dünne Socken
- ☐ Notfallkarte mit Name und Kontaktperson
- ☐ Kopfhörer oder Ohrenschutz, falls lärmempfindlich

● DAS GEHÖRT NICHT HINEIN

- ☐ Medikamente
- ☐ Messer oder Werkzeug
- ☐ Feuerzeug oder Streichhölzer
- ☐ Wichtige Originaldokumente
- ☐ Schwere Wasserflaschen
- ☐ Dinge, die Angst machen oder überfordern

● SO KANNST DU ES DEINEM KIND ERKLÄREN

Kinder brauchen keine dramatischen Szenarien. Besser sind einfache, ruhige Sätze:

„Das ist unsere Sicherheitstasche. Die brauchen wir wahrscheinlich fast nie. Aber wenn wir sie brauchen, wissen wir, wo sie steht.“

„Manchmal kann es sein, dass Familien kurz aus dem Haus müssen. Dann ist es gut, wenn wichtige Dinge schon gepackt sind.“

DER TON IST ENTSCHEIDEND

Der Rucksack soll Sicherheit vermitteln, nicht Angst.

06

SEKTION 06 · PLATZ & ROUTINE

Aufbewahrung & Kontrolle.

● DER RICHTIGE PLATZ

Der beste Notfall-Rucksack hilft nicht, wenn niemand ihn findet. Wählt einen festen Platz, den alle Erwachsenen kennen.

GEEIGNET

- ✓ Flur
- ✓ Garderobe
- ✓ Abstellraum nahe der Wohnungstür
- ✓ Gut erreichbarer Schrank

WENIGER GEEIGNET

- ✗ Dachboden
- ✗ Tiefer Keller
- ✗ Schwer erreichbare Schränke
- ✗ Orte, an die sich nur eine Person erinnert

● ZWEIMAL IM JAHR PRÜFEN

Prüfe den Rucksack mindestens im Frühjahr und Herbst:

- | | |
|--|---|
| ☐ Sind Medikamente noch haltbar? | ☐ Sind Snacks und Wasser noch in Ordnung? |
| ☐ Passen die Kleidungsstücke noch? | ☐ Sind Windeln oder Babynahrung noch relevant? |
| ☐ Ist die Powerbank geladen? | ☐ Funktionieren Taschenlampe und Radio? |
| ☐ Stimmen Telefonnummern und Notfallkontakte? | ☐ Haben sich Allergien, Medikamente oder Betreuung geändert? |
| ☐ Ist der Rucksack noch tragbar? | |

● SEKTION 07 · SOFORT BEGINNEN

Der 30-Minuten-Start.

Wenn du noch keinen Notfall-Rucksack hast, beginne einfach – in etwa einer halben Stunde ist der wichtigste Schritt getan.

01

Nimm einen vorhandenen Rucksack oder eine robuste Tasche.

02

Lege eine Kontaktliste auf Papier hinein.

03

Ergänze Kopien der wichtigsten Dokumente.

04

Packe Wasser, Snacks, Taschenlampe und Powerbank ein.

05

Lege für jedes Kind einen vertrauten Gegenstand dazu.

06

Notiere außen oder innen: „Prüfen im Frühjahr und Herbst.“

Ruhig vorbereitet statt ständig besorgt.

Krisenvorsorge für Familien muss nicht dramatisch sein. Sie darf ruhig, praktisch und kindgerecht sein. Ein Notfall-Rucksack bedeutet nicht: Wir rechnen ständig mit dem Schlimmsten. Er bedeutet: Wenn etwas passiert, müssen wir nicht bei null anfangen.

RUHIG VORBEREITET · KINDGERECHT GEDACHT · PRAKTISCH UMSETZBAR

Grundlage: Diese PDF-Fassung orientiert sich an den Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) zu Notgepäck, Dokumentenmappe, Hausapotheke, Vorräten und familiärer Vorsorge. Die Inhalte wurden für Familien mit Babys, Kleinkindern und Kindern komprimiert und alltagstauglich aufbereitet. Stand: Mai 2026.