



LifeGRID

VORBEREITET BEI HOCHWASSER UND STROMAUSFALL IN DER WESERMARSCH

Ratgeber und Checkliste für

- › *die Bevölkerung und*
- › *pflegende Angehörige*

© heidepinkall/Adobe Stock





© Landkreis Wesermarsch

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Wesermärschler,

wir fühlen uns im Alltag gut geschützt: Deiche sichern unsere Häuser und Höfe vor Sturmfluten, eine stabile Infrastruktur versorgt uns mit Strom, Wasser und Kommunikation. Und doch können uns Katastrophen treffen – von Extremwetter über langandauernde Stromausfälle bis hin zu Lagen, in denen nicht mehr alles wie gewohnt funktioniert.

Genau mit diesen möglichen Szenarien beschäftigt sich das Projekt LifeGRID. Ziel ist es, die Menschen in unserer Wesermarsch für mögliche Krisensituationen zu sensibilisieren und die bestehende gute Zusammenarbeit von Hilfs- und Rettungsorganisationen weiter zu optimieren – immer mit besonderem Blick auf Menschen, die hilfs- und pflegebedürftig sind. Gefördert wird LifeGRID durch das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt.

Diese Broschüre ist ein Ergebnis dieser Projektarbeit. Sie will mehr sein als ein Ratgeber: Sie möchte konkrete Hilfe bieten. Sie zeigt, wie wir uns persönlich vorbereiten können, wie Nach-

barschaft und Gemeinschaft in Krisen stark werden und wie Verwaltung, Hilfsorganisationen und Ehrenamt Hand in Hand wirken. Kleine Schritte machen dabei einen großen Unterschied: Notfallkontakte bereithalten, individuelle Bedürfnisse (zum Beispiel Medikamente, Pflegehilfsmittel) rechtzeitig bedenken, Warnhinweise kennen und Absprachen im direkten Umfeld treffen.

Katastrophenschutz ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Jede und jeder von uns kann dazu beitragen, dass aus Unsicherheit Handlungsfähigkeit wird – für die eigene Familie, für Nachbarinnen und Nachbarn und insbesondere für Menschen, die Unterstützung brauchen.

Allen, die an LifeGRID mitarbeiten, und den vielen Engagierten in Feuerwehren, Hilfsorganisationen, Pflege, Medizin, Verwaltung und Ehrenamt gilt unser herzlicher Dank.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich eine gewinnbringende Lektüre und die Zuversicht, gut vorbereitet zu sein – für den Fall der Fälle.

Ihr
Stephan Siefken
Landrat



Danke!

Viele Menschen aus der Region Wesermarsch sind im Projekt LifeGRID engagiert. Sie haben sich an Umfragen, bei Veranstaltungen und in den Fachbeiräten beteiligt. Ihre Mitarbeit war für die Entstehung dieser Broschüre sehr wertvoll.

Vielen Dank dafür!

IMPRESSUM

Verantwortlich i. S. d. P.: Matthias Wenholz

COPYRIGHT

Landkreis Wesermarsch
Poggenburger Straße 15, 26919 Brake
Tel. 04401 927-0
E-Mail info@wesermarsch.de

Diese Broschüre wurde sorgfältig und nach dem aktuellen Stand unseres Wissens erstellt. Sie basiert auf den Empfehlungen des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe und aus Erkenntnissen aus dem Projekt LifeGRID. Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (Laufzeit: 2023 – 2027). Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Autorinnen und Autoren

Stand: 13.01.2026 / 1. Auflage 2026

INHALT

EINLEITUNG

LifeGRID – Katastrophenbewältigung in der Wesermarsch	6
Katastrophen in der Wesermarsch	10

BEVÖLKERUNG

Ihre Vorsorge – unsere Sicherheit	16
Selbstschutz beginnt zu Hause.....	18
Richtig handeln im Ernstfall.....	32

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Was tun, wenn's ernst wird?.....	34
Das Pflegeregister Wesermarsch	44

INFORMATIONEN

Katastrophenschutz in der Wesermarsch	46
Links und Lesenswertes	48
Notrufnummern zum Heraustrennen	51
Checkliste zum Heraustrennen	53
Evakuierungs Routen	55

LifeGRID – KATASTROPHEN- BEWÄLTIGUNG IN DER WESERMARSCH

Lebensrettung in **flut-** und **energiekritischen**
Gefährdungssituationen durch **Realisierung von**
Insellösungen im Rahmen der Daseinsvorsorge



Das Projekt LifeGRID hat ein klares Ziel: Die Menschen im Landkreis Wesermarsch sollen besser auf Katastrophen wie Hochwasser oder einen mehrtägigen Stromausfall vorbereitet sein. Im Ernstfall soll schnelle Hilfe möglich sein – damit alle gut versorgt und geschützt bleiben.

Dazu arbeiten viele verschiedene Akteure zusammen: Bevölkerung, Pflegeeinrichtungen, Pflegekräfte, Wissenschaft und Katastrophenschutz. Gemeinsam entwickeln wir Lösungen, die den Landkreis Wesermarsch und seine Menschen krisenfest machen.

WAS LEISTET DAS PROJEKT LIFEGRID?

- › Bewusstsein für Katastrophenvorsorge schaffen
- › Sensibilisierung von Pflegeeinrichtungen und Pflegebedürftigen
- › Notstromversorgung für Alten- und Pflegeheime
- › Schulungen für Pflegekräfte zur Vorbereitung auf Katastrophen
- › Schaffung zentraler Anlaufstellen zur Unterbringung Pflegebedürftiger
- › Notfallpakete für zu Hause versorgte Menschen
- › Wissenschaftliche Begleitung aller Maßnahmen, um Empfehlungen aussprechen zu können und eine Umsetzbarkeit auf andere Regionen zu ermöglichen

KONKRETE LÖSUNGEN FÜR DEN ERNSTFALL

LifeGRID entwickelt und erprobt innovative und gemeinschaftliche Lösungen für die Bereiche Bevölkerung, Pflege und Katastrophenschutz.

Für die Bevölkerung:

- › **Wir hören zu:** Befragungen im Landkreis machen sichtbar, was die Menschen brauchen
- › **Wir informieren und machen stark:** durch Kampagnen, Hochwasserschutztage, „Blackout Days“ und praxisnahe Schulungen
- › **Wir informieren und schulen pflegende Angehörige** im Umgang mit Katastrophen

Für den Katastrophenschutz:

- › **Gut versorgt:** spezielle Betreuungsplätze für pflegebedürftige Menschen
- › **Raum für Sicherheit:** zwei Evakuierungsräumlichkeiten mit Notstromversorgung
- › **Starke Basis:** Aufbau eines Katastrophenschutzzentrums mit eigener Notstromversorgung

Die in LifeGRID entwickelten Maßnahmen werden praktisch erprobt. Dies geschieht in Form von verschiedenen Übungen und Simulationen über die Projektlaufzeit. Am Ende der Projektlaufzeit wird eine landkreisweite Katastrophenschutzübung mit Einsatzkräften durchgeführt.

Für die Pflege:

- › **Sicherheit im Alltag:** individuelle Notfallpläne für stationäre und ambulante Einrichtungen
- › **Licht und Wärme auch im Ernstfall:** Notstromlösungen für stationäre Einrichtungen
- › **Gut versorgt bleiben:** Konzepte für Lebensmittel- und Medikamentenversorgung
- › **Disaster Nursing:** Qualifizierungs- und Weiterbildungsmaßnahmen für Pflegekräfte
- › **Menschen im Blick:** ein freiwilliges Pflegeregister, um hilfsbedürftige Menschen schneller zu erreichen
- › **Fachwissen vor Ort:** Pflegefachberatung direkt im Katastrophenschutzstab

ES GEHT NUR GEMEINSAM

LifeGRID bindet die Menschen in der Wesermarsch in die Katastrophenvorsorge ein und entwickelt gemeinsam mit ihnen passende Lösungen. Fachbeiräte aus Bevölkerung, Pflege und Katastrophenschutz sowie ein Projektbeirat aus der Zivilgesellschaft begleiten das Projekt. So stellen wir sicher, dass LifeGRID sich an den Bedürfnissen der Menschen in der Wesermarsch orientiert.



© Yingyapumi/Adobe Stock

Das Projekt wird durch das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt in der SifoLIFE Förderrichtlinie gefördert.
Projektaufzeit: 01.10.2023 bis 30.09.2027
Verbundkoordination: Landkreis Wesermarsch



Weitere Informationen:
www.lifegrid.de



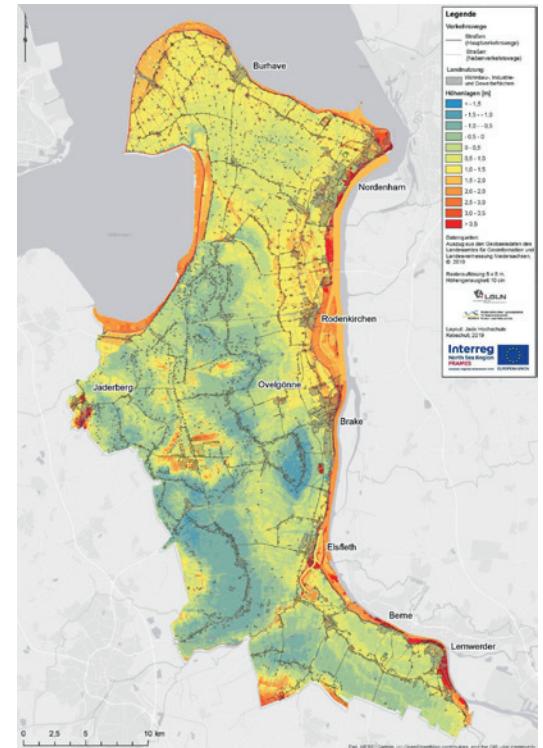
KATASTROPHEN IN DER WESERMARSCH

Risiken erkennen – handeln können

Der menschengemachte Klimawandel und extreme Wetterlagen betreffen alle Regionen – auch die Wesermarsch und ihre Bevölkerung sind davon betroffen.

Der ländlich geprägte Landkreis Wesermarsch im Nordwesten Niedersachsens ist mit 108,6 Einwohnern pro km² dünner besiedelt als der Landesdurchschnitt (168 Einwohner/km²).

Das Kreisgebiet liegt zwischen Nordsee, Weser, Hunte und Jade und ist fast vollständig von Wasser umgeben. Etwa 140 Kilometer Deiche schützen das unter dem Meeresspiegel liegende Binnenland vor Überflutung. Ein dichtes Grabensystem entwässert die Moor- und Marschflächen zu mehreren Schöpfwerken und macht die Flächen nutzbar. Aufgrund seiner besonderen geografischen Lage eignet sich der Landkreis besonders als Modellregion für das Projekt LifeGRID, da er anfällig für großflächige Überflutungen mit möglichen mehrtägigen Stromausfällen (Blackout) ist.



Während Krankenhäuser meist über Notstrom verfügen, fehlen solche Versorgungen in Alten- und Pflegeheimen sowie bei der häuslichen Pflege. Für viele Menschen, die auf elektrische Geräte wie Beatmungs- oder Dialysegeräte angewiesen sind, gibt es keine klaren Notfallpläne. Bei einem überflutungsbedingten Stromausfall geraten sie schnell in Lebensgefahr – auch durch mögliche Kurzschlüsse in der Hauselektrik bei steigendem Wasserpegel. Das Projekt soll die Eigenvorsorge und Anpassungsfähigkeit der Bevölkerung stärken. So gewinnt der Katastrophenschutz wertvolle Zeit für gezielte Hilfe.

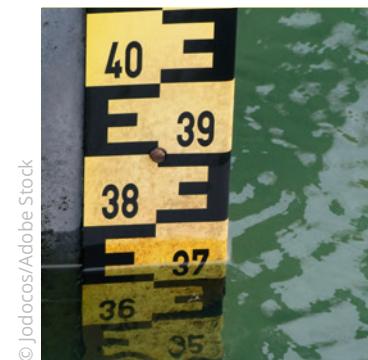
WIE UNTERSCHIEDEN SICH HOCHWASSER, ÜBERFLUTUNG UND STARKREGEN EIGENTLICH VONEINANDER?



© Christian Schwieter/Adobe Stock

Starkregen

Ein Wetterereignis mit sehr hohen Niederschlagsintensitäten über kurze Zeit und meist lokal begrenzt. Diese Regenmengen fallen so rasch, dass Boden und Kanalisation nicht alles aufnehmen können, was zu schnellem Oberflächenabfluss und oft zu Überflutungen führt. Typische Schwellenwerte in Deutschland sind z. B. mehr als 25–40 l/m² in einer Stunde oder mehr als 35–60 l/m² in sechs Stunden, je nach Warnstufe.¹



© iStock/Adobe Stock



© mpix-foto/Adobe Stock

Hochwasser

Ein Zustand in einem oberirdischen Gewässer (z. B. Fluss, See), in dem Wasserstand oder Durchfluss einen bestimmten Schwellenwert erreicht oder überschritten hat, so dass der Pegel deutlich über dem Mittelwasser liegt. Hochwasser kann zu Überflutungen benachbarter Landflächen führen. Der Begriff Hochwasser bezieht sich auf den Zustand eines Gewässers (Fluss, See, etc.), wenn der Pegel oder Durchfluss einen bestimmten Grenzwert übersteigt.²

› **Stichwort: im Gewässer selbst**

Überflutung / Überschwemmung

Ein Zustand, bei dem normalerweise trockene Flächen durch Wasser vollständig oder großflächig bedeckt werden, etwa weil Gewässer über ihre Ufer treten, oder weil Wasser (z. B. durch Regen, Vereisung, Rückstau oder Grundwasser) nicht abfließen kann. Der Begriff Überflutung beschreibt die Folge, wenn Wasser aus Gewässern oder durch Starkregen auf trockene Flächen oder gefrorene Böden gelangt und diese bedeckt.³

› **Stichwort: außerhalb des Gewässers, auf Landflächen**

Quellen:

- ¹ <https://www.dwd.de/DE/service/lexikon/begriffe/S/Starkregen.html?utm>
- ² <https://www.umweltbundesamt.de/themen/wasser/extremereignisse/hochwasser?utm>
- ³ <https://www.dwd.de/DE/service/lexikon/Functions/glossar.html?lv2=102828&lv3=102846&utm>

WAS IST BEI EINER ÜBERFLUTUNG ODER EINEM BLACKOUT FÜR DEN INDIVIDUALEN NOCH MÖGLICH?

Bei solchen Ereignissen sind viele Bereiche des Alltags stark eingeschränkt – sowohl im öffentlichen als auch im privaten Leben:

- › Internet, Handy und andere gewohnte Kommunikationsmittel fallen wahrscheinlich aus. In solchen Situationen sind batteriebetriebene oder solarbetriebene Radios oft die einzige verlässliche Informationsquelle.
- › Auch die persönliche Mobilität ist bei einem Stromausfall oder einer Überflutung stark eingeschränkt.
- › Ohne Strom funktionieren Tankstellen nicht, da die Pumpen ausfallen. Nur wenige Tankstellen haben Notstrom, und dieser ist meist für Einsatzfahrzeuge reserviert.



- › Auch Ampeln fallen aus, was den Straßenverkehr gefährlicher macht.
- › Busse und Bahnen fahren nicht, da sie Strom oder Treibstoff benötigen.
- › Durch Überschwemmungen sind viele Straßen unpassierbar. Das erschwert nicht nur die eigene Versorgung mit Lebensmitteln und Medikamenten, sondern auch die Arbeit von Pflegediensten.
- › Die Wasserversorgung fällt komplett aus; auch die Toilettenspülung funktioniert nicht mehr.
- › Alle elektrischen Haushaltsgeräte (z. B. Herd, Waschmaschine) sind nicht mehr nutzbar.
- › Automatische Türen funktionieren nicht, wodurch Apotheken, Banken, Lebensmittelgeschäfte und öffentliche Einrichtungen ggf. nicht mehr betreten werden können.
- › Weitere elektrische – auch medizinische – Geräte ohne eigenen Akku sind nicht einsatzfähig.

Deshalb ist persönliche Vorsorge entscheidend – sie kann im Ernstfall Leben retten. Wenn jeder vorbereitet ist, kommen wir gemeinsam sicher durch die Krise.

IHRE VORSORGE – UNSERE SICHERHEIT

Gemeinsam Katastrophen meistern

Der Landkreis Wesermarsch ist durch seine Lage und Gegebenheiten einer ständigen Hochwassergefahr ausgesetzt. **Die Kreisverwaltung ist sich dieser Gefahr bewusst.**

Ca. 1.000 Einsatzkräfte aus den verschiedenen Hilfsorganisationen sind im Notfall zur Stelle, um Schäden von der Bevölkerung abzuwenden. So sind wir in der Wesermarsch grundsätzlich gut auf Situationen wie Überflutungen und auch Stromausfall vorbereitet.

Kommt es jedoch im Landkreis zu großflächigen Überflutungen und mehrtagigem Stromausfall, werden selbst diese vielen Rettungskräfte bei fast 90.000 Einwohnern und Einwohnerinnen nicht alle Notleidenden erreichen können.

LEISTEN SIE IHREN BEITRAG

Insbesondere Personen, die bereits im Alltag auf Unterstützung und/ oder Pflege anderer angewiesen sind, können dann gefährdet sein. Wenn Sie sich und anderen Personen in Ihrer Nachbarschaft zunächst selbst helfen können, sind Sie daher klar im Vorteil. Zudem tragen Sie zu einer Entlastung der dann rund um die Uhr geforderten Rettungskräfte bei. Daher sollten Sie bereits jetzt für die Fälle Hochwasser und Stromausfall vorsorgen.



Wussten Sie, dass alle Bürgerinnen und Bürger, die von Hochwasser betroffen sein könnten, im Rahmen des Wasserhaushaltsgesetzes (WHG §5) angehalten sind, im Rahmen ihrer Möglichkeiten Vorsorgemaßnahmen zu treffen?

In den folgenden Kapiteln zeigen wir Ihnen auf, wie sich der Landkreis vorbereitet und wie Sie sich persönlich auf Hochwasser und Stromausfall vorbereiten können.

Werden Sie aktiv für sich, Ihre Familie und Ihre Mitmenschen!



© Aleksandar Kosev/Adobe Stock

SELBSTSCHUTZ BEGINNT ZU HAUSE

So bereiten Sie sich vor

Wer gut informiert ist, kann sich vor und während einer Katastrophe besser schützen. Einige Warnungen¹ kommen automatisch, andere Informationen müssen Sie oft selbst finden.

WIE WERDEN SIE IM KATASTROPHENFALL GEWARNT?

- › Sirenennetz im Landkreis Wesermarsch²
 - › Die Bevölkerung wird mit (mobilen) Sirenen gewarnt. Zweimal im Jahr gibt es einen Probealarm. Unterschieden wird zwischen Feueralarm und Bevölkerungsalarm.
 - Scannen Sie den unten stehenden QR-Code oder nutzen Sie den Link, um die Signale anzuhören.
- › Zuverlässige Warnapps (KATWARN, NINA, BIWAPP)
 - › Laden Sie sich die KATWARN-App herunter. KATWARN wird vom Landkreis Wesermarsch zur Information der Bevölkerung genutzt.
- › Warn-SMS (Cell Broadcast)³
- › Radio/Fernsehen/Internet
- › Social Media (Vorsicht: Achten Sie auf Fake News)
- › Lautsprecherwagen der Polizei oder Feuerwehr



Hören Sie hier die Sirenensignale auf der Website des Landkreises Wesermarsch: wesermarsch.de/services/brand-bevoelkerungsschutz/bevoelkerungsschutz/

Quellen:

¹ Kling, Andreas (Hrsg.) (2021). Sicher trotz Katastrophe. Ein praktischer Ratgeber für die persönliche Notfallvorsorge. 2. Aufl. Regensburg, Walhalla.

² <https://wesermarsch.de/services/brand-bevoelkerungsschutz/bevoelkerungsschutz/>

³ https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warnung-in-Deutschland/So-werden-Sie-gewarnt/Cell-Broadcast/cell-broadcast_node.html



Bei einer Katastrophe können Strom, Internet und Telefon tagelang ausfallen. Auch aktuelle Informationen sind dann schwer zu bekommen.

WIE VERHALTEN SIE SICH AM BESTEN BEI WARNUNGEN?

- › Bewahren Sie Ruhe und bringen Sie sich und Ihre Angehörigen in Sicherheit.
- › Suchen Sie nach weiteren Informationen:
 - › Schalten Sie, soweit möglich, Radio/Fernsehen für weiterführende Informationen ein.
 - › Überprüfen Sie Ihre Warnapp.
 - › Besuchen Sie www.wesermarsch.de.
- › Wählen Sie Notrufnummern nur, wenn Sie wirklich Hilfe brauchen. So halten Sie die Leitungen frei für echte Notfälle.
- › Warnen Sie andere Personen in Ihrem Umfeld (Kinder, Ältere, Menschen mit Beeinträchtigungen).

Schon vor einer Katastrophe können Sie lernen, wie Sie sich schützen. Eine Auswahl an Websites und Literatur finden Sie auf den Seiten 49/50.



Während einer Katastrophensituation wird es auch zu Falschmeldungen (Fake News) kommen. Folgen Sie den behördlichen Meldungen und Anweisungen.

Mit einem Kurbelradio kann man auch ein Handy aufladen



WORAUF MUSS ICH MICH VORBEREITEN?⁴

Eine Katastrophe ist schwer planbar, weil man nicht weiß, wie sie abläuft und wie schlimm sie wird. Auch die beste Vorsorge schützt nicht vor allen Gefahren. In einer Katastrophenlage sind viele Menschen gleichzeitig betroffen. Die Hilfe von außen kann nicht alle sofort erreichen. Vorsorge hilft die erste Zeit gut zu überbrücken, bis Hilfe da ist. Wenn Sie vorher planen, haben Sie es im Notfall leichter.



Es kann Tage dauern, bis Hilfe zu Ihnen gelangen kann. In dieser Zeit müssen Sie für sich selbst sorgen. Nutzen Sie für Ihre Vorbereitungen auch die Checkliste am Ende der Broschüre.

Quellen:

⁴ Bothe, Carsten (2022). Der beste Rat ist Vorrat. Wie man bestens auf Krisen, Katastrophen und Kriege vorbereitet ist. Königswinter, Heel.

DOKUMENTENMAPPE⁵

Wenn es schnell gehen muss, haben Sie keine Zeit mehr zum Packen! Halten Sie wichtige Dokumente als Original, Kopie oder als abgelaufenes Dokument bereit. Überlegen Sie: Welche Dokumente sind für Sie im Notfall wichtig oder schwer zu ersetzen?

Machen Sie Kopien von wichtigen Papieren und bewahren Sie sie sicher auf – zum Beispiel bei Verwandten oder digital in einer Cloud. Damit sind Ihre Daten auch bei Stromausfall oder einer Evakuierung sicher.

WICHTIGE DOKUMENTE:

- › Personalausweis
- › Medizinische Unterlagen:
 - › Impfausweis
 - › Allergiepass
 - › Medikamentenplan
 - › Krankenkassenkarte
 - › Behandlungsplan
 - › Krankheitsgeschichte
 - › Pflegeinformationen
- › Urkunden
- › Versicherungspolicen
- › Verträge
- › Fahrerlaubnis
- › Fahrzeugpapiere
- › Meldenachweise
- › Zeugnisse
- › Testament und Patientenverfügung
- › Was ist für Sie individuell noch wichtig?



Weitere Hinweise in der Infobroschüre des Bundes:
https://bit.ly/BBK_Broschuere

NOTFALLRUCKSACK⁶

In einer Krise kann eine **Evakuierung** an einen anderen Ort sicherer sein. Ziehen Sie dann **warme Kleidung und feste Schuhe** an. Auch Gummistiefel und Regensachen wie zum Beispiel eine Wathose helfen. Darüber hinaus sollte jede Person Ihres Haushaltes einen Notfallrucksack haben. Helfen Sie hilfsbedürftigen Angehörigen beim Packen des Rucksacks.

DAS KOMMT IN DEN NOTFALLRUCKSACK:

- › Dokumentenmappe
- › Bargeld, Kontokarte, Ausweis
- › für Kinder oder hilfebedürftige Angehörige: Namen und Anschrift in Brustbeutel oder Ähnlichem
- › Liste Angehöriger mit Telefonnummern
- › Handy und Ladekabel bzw. Powerbank
- › Wechselkleidung für ein paar Tage
- › Hygieneartikel und Medikamente, die Sie regelmäßig benötigen (Binden, Tampons, Windeln), ggf. Medikamentenplan
- › Schlafsack oder Decke
- › Erste-Hilfe-Set
- › Wasserdicht eingepackte Verpflegung und Besteck
- › Wasserflasche
- › Taschenlampe/LED- oder Solarlicht/Kerzen
- › Kurbelradio oder Radio mit Batterien/Solarradio
- › Feuerzeug/Streichhölzer
- › Spiegel/Trillerpfeife als Signalgeber

© LifeGRID



Quellen:

⁵ Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Hrsg.) (2025). Vorsorgen für Krisen und Katastrophen. S. 25, KVHS Workshop am 23.10.24 in Brake

⁶ Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Hrsg.) (2025). Vorsorgen für Krisen und Katastrophen. S. 26-27, KVHS Workshop am 23.10.24 in Brake

KOCHEN OHNE STROM⁷

Ohne Strom fallen der E-Herd und der Gasherd zum Kochen weg.
Denn die Gasbeförderung ist von Strom abhängig.

KOCHMÖGLICHKEITEN BEI STROMAUSFALL:

- › Campingkocher
- › Grill (nicht in Innenräumen)

GARMÖGLICHKEITEN:

Ein Topf mit heißem Essen kann weitergaren. Dafür muss er warm bleiben. Z.B.

- › in einer Kochkiste: Ein Holzkasten mit Stroh, in dem ein Topf mit Essen nach dem Aufkochen fertig gart, oder
- › unter der Bettdecke.

!

Verwenden Sie niemals offene Feuerstellen in geschlossenen Räumen! Achten Sie auf Brandgefahr. Sorgen Sie für Windschutz. Lassen Sie Ihre Kochstellen niemals unbeaufsichtigt.

Weitere Informationen und Rezepte finden Sie unter anderem im Buch „Kochen ohne Strom“ vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Hrsg.).



© BBK

LEBENSMITTELVORRAT⁷

Die Lebensmittel sollten lange haltbar, nährstoffreich, einfach zuzubereiten und platzsparend lagerbar sein. Und es sollten Lebensmittel sein, die Sie mögen! Für den Vorrat eignen sich gut Lebensmittel, die kalt gegessen oder schnell gegart werden können:

BEISPIELE:

- › Reis, Nudeln, Couscous
- › Kartoffelpüree (Instant)
- › Haferflocken, Müsli
- › Zwieback, Knäckebrot
- › Mehl, Zucker, Salz, Öl
- › Hülsenfrüchte (z. B. Linsen oder Kichererbsen), trocken oder vorgekocht in Dosen
- › Fertiggerichte in Dosen oder Gläsern (z. B. Ravioli, Eintopf)
- › Dosenfleisch, -wurst
- › Fischkonserven (z. B. Thunfisch, Sardinen)
- › Obstkonserven
- › Gemüsekonserven
- › Getrocknete Früchte
- › Nüsse, Samen
- › Schokolade, Riegel
- › Honig / Marmelade
- › Salzstangen, Kekse
- › Löslicher Kaffee, Tee

Quellen:

⁷ Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Hrsg.) (2021) Kochen ohne Strom, Bassermann Verlag, HYPERLINK „<http://www.bbk.bund.de/notfallkochbuch>“ www.bbk.bund.de/notfallkochbuch, KVHS Workshop am 23.10.24 in Brake



© vitals/Adobe Stock



© pascaluelhi/Adobe Stock

Nutzen Sie eine „lebende“ Vorratshaltung. Das heißt: kaufen Sie von Ihren alltäglichen Lebensmitteln etwas mehr ein, sofern Sie die finanziellen Mittel und den Platz dafür haben. Stocken Sie Ihren Vorrat regelmäßig wieder auf. Vergessen Sie nicht den händisch bedienbaren Dosenöffner!

Verbrauchen Sie folgende Lebensmittel zuerst:

- › mit dem kürzeren Mindesthaltbarkeitsdatum
- › aus dem Kühlschrank oder der Kühltruhe



**Frieren Sie einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder ein.
Denken Sie auch an die Versorgung Ihrer Angehörigen und Ihrer Haustiere.**



© pundapanda/Adobe Stock

WASSERVERSORGUNG⁸

Wenn das Wasser lange ausfällt:

Füllen Sie Wasser in alle Gefäße wie Badewannen, Töpfe, Eimer und Kanister.

Bei einem Stromausfall brauchen Sie sauberes **Trinkwasser** zum Trinken und für die Lebensmittelzubereitung sowie Wasser zum (Ab-)Waschen. Sie brauchen unsaubereres **Brauchwasser** für die Toilettenspülung.



© fotomoto/Adobe Stock

- › Der tägliche Bedarf an **Trinkwasser** eines Erwachsenen beträgt 2 Liter.
- › Jeder Erwachsene benötigt zusätzlich unterschiedlich viel **Brauchwasser** am Tag. Empfohlen werden mindestens 5 Liter.
- › **Ohne Flüssigkeit zu uns zu nehmen überleben wir nur 4 Tage!**

Verbrauchen Sie deshalb in Krisensituationen wenig oder benutzen Sie z.B. **Feuchttücher und Einweggeschirr**.

Je mehr Trink- und Brauchwasser Sie im Notfall zur Verfügung haben, desto besser!

Quellen:

⁸ Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Hrsg.) (2025). Vorsorgen für Krisen und Katastrophen. S. 7.

HYGIENEARTIKEL⁹

Hygiene ist auch in einer Krise wichtig. Händewaschen z.B. hilft, gesund zu bleiben.

VORRAT FÜR ALLTÄGLICHE HYGIENEPRODUKTE:	SINNVOLL FÜR EINEN NOTFALLVORRAT:
<ul style="list-style-type: none"> › Seife › Waschmittel › Zahnbürste und Zahnpasta › Klopapier und Einlagen, Binden oder Windeln 	<ul style="list-style-type: none"> › Feuchttücher › Taschentücher › Haushaltshandschuhe › Haushaltspapier › Desinfektionsmittel › Mundschutz › Müllbeutel › Einweggeschirr



© News Africa/Adobe Stock

MEDIZINISCHE VERSORGUNG¹⁰

Wenn Sie krank oder auf Hilfe angewiesen sind, halten Sie wichtige Pflege-Infos bereit – zum Beispiel in einer Notfallmappe oder Notfalldose. Schauen Sie auch in das Kapitel „Was tun, wenn's ernst wird?“ für pflegende Angehörige und auf die Checkliste am Ende der Broschüre!



© Milan/Adobe Stock

**Auch ohne Wasser:
Achten Sie unbedingt
auf Sauberkeit!**

WICHTIG FÜR EINE ERSTE VERSORGUNG IM NOTFALL:

- › Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen
- › Schmerzmittel, Durchfallmedikamente, Insektenschutzmittel (nach dem Rückgang einer Überflutung)
- › ein Erste-Hilfe-Set oder der Verbandskasten aus dem Auto

Quellen:

⁹ https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Gesundheit-und-Hygiene/Hygiene-in-Notsituationen/hygiene-in-notsituationen_node.html

¹⁰ https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/So-koennen-Sie-sich-vorbereiten/Hausapotheke/hausapotheke_node.html

SICHERHEIT AM HAUS¹¹

Ist Ihr Wohnort besonders von einer Hochwasserrage oder Überschwemmung bei Starkregen gefährdet? Sie können auf der Höhenkarte des Landkreises Wesermarsch sehen, in welcher Lage sich das Gebäude befindet, in dem Sie wohnen:

[https://de-de.topographic-map.com/map-92r75k/
Wesermarsch/](https://de-de.topographic-map.com/map-92r75k/Wesermarsch/)



Hier geht es zur
Höhenkarte

WENN SIE EIN HAUS BESITZEN, KÜMMERN SIE SICH UM:

- › Rückstauverschlüsse in Abwasserleitungen oder Hebeanlagen
- › ein Notstromaggregat oder einen Notstromeinspeisepunkt
- › eine leistungsfähige Tauchpumpe gegen eindringendes Wasser
- › Schutz von Haus und Leitungen mit Hindernissen, z. B. Sandsäcken und Sperrholzplatten



Weitere Tipps
und Hinweise:
[https://bit.ly/
Sicherheit_am_Haus](https://bit.ly/Sicherheit_am_Haus)



Tauchpumpe

Quellen:

¹¹ https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/So-koennen-Sie-sich-vorbereiten/Sicherheit-am-Haus/sicherheit-am-haus_node.html

GEMEINSAM STARK: NACHBARSCHAFTSHILFE

In einer Krise sind die Nachbarinnen und Nachbarn die Menschen, die am nächsten wohnen und schnell helfen können. Gemeinsam ist es leichter, sich in der Not zu helfen. Deshalb vernetzen Sie sich früh mit anderen.

SPRECHEN SIE MIT IHREN NACHBARINNEN UND NACHBARN ÜBER KATASTROPHENVORSORGE:

- › Was brauchen Sie in einer Notlage?
- › Was können Sie in einer Notlage tun?
- › Kennen Sie hilfebedürftige Menschen (Großeltern, Eltern, Kleinkinder, Babys, Nachbarn, Kranke)?
- › Wie können Sie diesen Menschen helfen, sich vorzubereiten?
- › Wie könnten Sie diesen Menschen in einer Krisensituation helfen?



© Rawpixel.com/Adobe Stock

RICHTIG HANDELN IM ERNSTFALL

Fragen und Antworten



**Wie verhalte ich mich,
wenn ich eine nicht
bedrohliche Gefahr sehe?**

**Wenn mein Wohnort
evakuiert wird, wo fahre ich
dann hin?**



In Fällen, wo keine akute Gefahr für Sie oder andere besteht, melden Sie die Gefahrenstelle bitte über das Internet-portal <https://keinnotfall.de>

Sollten Sie von den Behörden zum Verlassen Ihres Wohnortes aufgefordert werden, werden Sie entweder mit einem Sammeltransport evakuiert oder Sie nutzen Ihre eigenen Transportmittel. In diesem Fall folgen Sie bitte den ausgeschilderten Evakuierungs Routen A, B, C oder D. Diese führen Sie aus der Wesermarsch heraus. Eine Karte finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.

**Ein Beispiel für die
Beschilderung der
Evakuierungsroute A**

**Darf ich mir das Ausmaß
von Schäden und die Gefah-
renstellen anschauen?**

**Ich kann nicht bei
Verwandten oder
Bekannten unterkommen.
Wohin wende ich mich?**

**Was muss ich mitnehmen,
wenn ich mein Zuhause
verlasse?**

**Wo und wie erhalte ich
Informationen über die
aktuelle Lage im Landkreis
Wesermarsch?**

Nein! Bitte halten Sie alle Straßen, Wege und Zufahrten für Einsatzkräfte frei. Bitte suchen Sie nicht selbstständig Einsatzstellen auf und meiden Sie gefährdete Bereiche.

Sprechen Sie die örtlichen Einsatzkräfte gerne an. Diese werden Ihnen den Ort einer bereitgestellten Unterbringung mitteilen. Der Landkreis Wesermarsch hält eigens für diese Situationen zwei Evakuierungszentren vor. Die Adressen finden Sie auf Seite 52.

Es ist immer gut, vorbereitet zu sein. Welche Gegenstände und Dokumente wichtig sind, erfahren Sie im Kapitel „Selbstschutz beginnt zu Hause“ ab Seite 18.

Die Behörden werden Sie fortlaufend über die Lageentwicklung informieren. Achten Sie hierfür auf Fernseh- und Rundfunkbeiträge, auf Ihre Handy Warnapps, Lautsprecherdurchsagen oder wenden Sie sich an das Bürger-telefon des Landkreises. Die wichtigsten Notfallnummern haben wir auf den Seiten 51/52 für Sie zusammengefasst.



Über 7.000 Menschen¹ unterstützen und pflegen in der Wesermarsch mehr als 3.600 zu Hause lebende pflegebedürftige Menschen² und tragen damit eine große Verantwortung. Viele Pflegende organisieren ihren Alltag deshalb sorgfältig, oft mit Unterstützung eines Pflegedienstes. Bei flächendeckendem Hochwasser mit lang andauerndem Stromausfall ist eine vorausschauende Vorbereitung besonders wichtig, denn: **Im Katastrophenfall sind pflegebedürftige Menschen ganz besonders hilfebedürftig.**



Damit Ihre pflegebedürftigen Angehörigen von Hilfsorganisationen gefunden werden, tragen Sie sie in das freiwillige Pflegeregister des Landkreises Wesermarsch ein: www.pflegeregister-wesermarsch.de

Weitere Infos zum Pflegeregister finden Sie auf den Seiten 44/45.

Wir haben für Sie als pflegende Angehörige weitergehende Anregungen zur Katastrophenvorsorge zusammengestellt. Die folgenden Punkte helfen, sich auf die Pflege im Katastrophenfall vorzubereiten und einen eigenen Notfallplan zu entwickeln.

Jede Pflegesituation ist anders – deshalb gibt es keine Lösung, die für alle passt. Verstehen Sie unser Angebot als Denkanstoß für eine ganz persönliche Katastrophenvorsorge.

Quellen:

¹ Rothgang, H. & Müller, R. (2021). BARMER Pflegereport 2021. Wirkungen der Pflegereformen und Zukunftstrends. Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse, Band 32. Berlin.

² Landesamt für Statistik Niedersachsen, Hannover (2024). Pflegebedürftige am 15.12.2023 nach regionaler Gliederung sowie nach Leistungsarten. Regionale Einheit: Wesermarsch.



MEINE PERSÖNLICHE KATASTROPHENVORSORGE



WIE BEWERTE ICH DEN KATASTROPHENFALL?



WELCHE UNTERSTÜTZUNG BRAUCHT MEIN/E ANGEHÖRIGE/R IM KATASTROPHENFALL?



WELCHE FREUNDE/NACHBARN KANN ICH IM VORFELD EINBINDEN?



WIE KANN MICH DER PFLEGEDIENST ODER -STÜTZPUNKT UNTERSTÜZEN?



1.
2.
3. WELCHE MASSNAHMEN SIND IM KATASTROPHENFALL BESONDERS WICHTIG?



WIE KANN ICH MEINE/N PFLEGEBEDÜRFITGE/N ANGEHÖRIGE/N VORBEREITEN?

© Robert Kneschke/Adobe Stock, OpenDesigner/Adobe Stock, Krrish/Adobe Stock

BEWERTUNG DES KATASTROPHENFALLS

- › **Bin ich betroffen?** Kann ich mich selbst schützen?
- › **Ist die Pflege meiner/meines Angehörigen weiterhin möglich – durch mich oder andere?**
- › **Wenn Straßen und Wege blockiert sind** (der ambulante Pflegedienst kommt nicht oder Rettungskräfte können nicht sofort vor Ort sein) und Sie können die Situation nicht allein bewältigen, überlegen Sie:
 - **Wer hilft im Notfall – auf wen kann ich mich verlassen?**
 - **Wie können pflegebedürftige Angehörige versorgt werden?**

Sie kennen den Pflegealltag Ihres Angehörigen am besten:

- › Was wird im Katastrophenfall besonders gebraucht?
- › Welche **Hilfe und Medikamente** sind unbedingt nötig?
- › Prüfen Sie, wie die nötige Versorgung auch im Katastrophenfall gesichert werden kann. Wird zum Beispiel ein **strombetriebenes Gerät** benötigt, kann ein längerer Stromausfall gefährlich werden.

Katastrophenvorsorge klappt nur gemeinsam. Beziehen Sie frühzeitig Nachbarn, Familie und Freunde mit ein: Wie können Sie unterstützen oder unterstützt werden?

Lassen Sie sich von Fachleuten beraten, zum Beispiel aus Pflege, Technik oder Sanitätshaus – etwa zu Hilfsmitteln, Pflegehilfen oder technischen Geräten.

Sprechen Sie, soweit möglich, mit Ihrer/m Angehörigen über einen möglichen Katastrophenfall. Sie kennen die Person am besten und wissen, welche Worte Sie wählen sollten. Verbreiten Sie möglichst keine Angst. Zeigen Sie Ihrer/m Angehörigen, dass Sie an ihrer/seiner Seite sind und sich vorbereiten.

GUT VORGESORGT FÜR DEN KATASTROPHENFALL

Diese Fragen helfen Ihnen, den Katastrophenvorsorgeplan für Ihre/n Angehörige/n zu überprüfen. Arbeiten Sie sie am besten Schritt für Schritt durch und schreiben Sie Ihre Antworten auf.



ERKRANKUNGEN UND PFLEGEBEDARF

- › Welche Unterstützung brauchen Ihre pflegebedürftigen Angehörigen im Alltag regelmäßig?
- › Welche zusätzliche Hilfe ist aufgrund einer geistigen Einschränkung nötig (z.B. bei Verwirrung oder Unruhe durch Demenz)?
- › Wie wird eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sichergestellt? Besteht ein erhöhter Flüssigkeitsbedarf durch bestimmte Krankheiten?
- › Welche Pflegehilfsmittel werden gebraucht?
Welche sind schon da, welche fehlen noch?
- › Welche alternativen Lösungen für die Hygiene gibt es, falls kein Wasser aus dem Hahn kommt?



NAHRUNGSMITTEL

- › Wie viel und welche Nahrung brauchen Ihre pflegebedürftigen Angehörigen, und ist genug davon da?
- › Wie wird sichergestellt, dass Ihre pflegebedürftigen Angehörigen essen – selbst oder mit Hilfe?



ENERGIEVERSORGUNG

- › Welche wichtigen Pflegehilfsmittel brauchen Strom?
- › Welche weiteren elektrischen Geräte werden genutzt?
- › Wie oft prüfen Sie, ob Geräte, Ladegeräte, Powerbanks und Akkus funktionieren?
- › Wie regelmäßig werden die Geräte gewartet?
- › Welche Alternativen gibt es bei Stromausfall (z.B. Notstrom oder andere Unterkunft)?

Beispiele: Beatmungsgeräte, Sauerstoffkonzentratoren, Ernährungspumpen, Absauggeräte, Antidekubitus-Matratzen, Schlafapnoe-Geräte, Elektrorollstühle, Lifter etc.



MEDIKAMENTE

- › Welche lebenswichtigen Medikamente brauchen Ihre pflegebedürftigen Angehörigen, und sind genug davon für mehrere Tage da?
- › Können Ihre pflegebedürftigen Angehörigen im Notfall selbst Medikamente einnehmen oder brauchen sie Hilfe?
- › Welche Absprachen müssen dafür vorher getroffen werden?

Beispiele: Insulin, Herzmedikamente, Entwässerungstabletten, Psychopharmaka



DOKUMENTE

- › Welche Dokumente sind wichtig?
- › Sind diese Dokumente sicher (z. B. wasserdicht) aufbewahrt – sowohl in Papierform als auch digital?
- › Wissen Ihre pflegebedürftigen Angehörigen und Helfer/innen, wo diese Dokumente zu finden sind?

Beispieldokumente: Krankheitsspezifische Notfallausweise, Krankenhauseinweisung, Herzschrittmacher- oder Defibrillator-Ausweise, Medikamentenplan, Nachweis über Pflegegrad, Pflegedokumentationen des Pflegedienstes, Allergiepass, Vorsorgevollmachten, gesetzlich Vertretende, Arztkontakte, wichtige Telefonnummern



Legen Sie einen Notfallpass an. Dieser fasst die wichtigsten medizinischen Daten zusammen: <https://www.pflege.de/pflegende-an gehoerige/notfallpass/>



SOZIALE NETZWERKE

- › Welches soziale Netzwerk steht zur Verfügung?
- › Wie werden Familie, Freunde oder Nachbarn im Voraus informiert und eingebunden?
- › Wer hilft zusätzlich zur Hauptpflegeperson bei der Betreuung?
- › Wer ist im Notfall wofür zuständig? Wurde das vorher besprochen?
- › Wie wird der Pflegedienst in die Planung einbezogen?



KOMMUNIKATION WÄHREND DER KATASTROPHE

- › Welche Notfall-Regeln zur Kommunikation wurden mit allen abgesprochen?
- › Wie bleibt man im Notfall erreichbar – z. B. bei Stromausfall und wenn die Handys nicht funktionieren?
- › Gibt es Absprachen für Zeichen ohne Telefon, z. B. Klopfen durch Nachbarn?
- › Was hilft Ihnen und Ihren Angehörigen, bei Kommunikationsausfall ruhig und orientiert zu bleiben (z. B. Rituale oder feste Abläufe)?

BERATUNGSANGEBOTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE IN DER WESERMARSCH

! Auch als pflegende/r Angehörige/r können Sie an Grenzen stoßen. Holen Sie sich Hilfe, besonders wenn Sie die Situation nicht allein bewältigen können.



Pflegestützpunkt Wesermarsch

Der Pflegestützpunkt ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um Pflege und Entlastung im Landkreis Wesermarsch.

Hier erhalten pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen neutrale und kostenlose Beratung zu Themen wie Pflegeversicherung, häusliche Pflege, ambulante Dienste, Entlastungsangebote und Selbsthilfe.

- › Rönnelstraße 11, 26919 Brake
- Tel. 04401 927-621 oder Tel. 04401 927-633
- E-Mail: senioren-pflegestuetzpunkt@wesermarsch.de

Seniorenstützpunkte Wesermarsch der Caritas

Der Seniorenstützpunkt unterstützt ältere Menschen und ihre Angehörigen bei allen Fragen rund ums Älterwerden. Dazu gehören Themen wie Wohnen im Alter, Mobilität, Freizeitgestaltung und die Vermittlung ehrenamtlicher Seniorenbegleiter/innen. Auch pflegende Angehörige finden hier praktische Hilfen und Entlastung.

Standorte:

- › Viktoriastraße 16, 26954 Nordenham
Tel. 04731 942-814
E-Mail: nord@seniorenstuetzpunkt-wesermarsch.de
- › Bismarckstraße 9, 26931 Elsfleth
Tel. 04404 987-3393
E-Mail: sued@seniorenstuetzpunkt-wesermarsch.de



Das Pflegeregister ist ein entscheidendes Instrument für den Katastrophenschutz, um besonders gefährdete Menschen wirksam zu betreuen und gezielt zu schützen, wenn herkömmliche Strukturen wie Strom oder Infrastruktur ausfallen.

Das Pflegeregister ist ein digitales Verzeichnis. Sie können sich über eine Webseite eintragen. Menschen im Landkreis Wesermarsch, die Pflege oder besondere medizinische Hilfe brauchen, können sich freiwillig registrieren, um im Notfall Hilfe zu bekommen.

Das Register stellt den Einsatzkräften im Katastrophenfall aktuelle, freiwillige und geschützte Informationen zur Verfügung – etwa über Menschen mit Beatmungsgeräten, Dialysebedarf, Demenz, Sehbeeinträchtigungen, mit Rollstuhlbedarf oder anderen hohen Risiken.

So können diese Menschen schnell gefunden und nach Dringlichkeit versorgt oder evakuiert werden. Auch die Versorgung mit Notstrom, spezialisierten Betreuungsplätzen oder medizinischer Technik kann gezielt organisiert werden. Das Pflegeregister hilft dabei, die Notfallplanung besser zu steuern und schneller zu handeln.

HABEN SIE ODER EIN ANDERER NAHSTEHENDER MENSCH EINEN PFLEGEGRAD AB STUFE 3:

Tragen Sie sich auf der Webseite ein und/oder helfen Sie anderen, sich einzutragen!

Damit können Sie dazu beitragen, für sich selbst und/oder für Ihre Nächsten vorzusorgen.



www.pflegeregister-wesermarsch.de



KATASTROPHEN-SCHUTZ IM LANDKREIS WESERMARSCH

Gut organisiert für Ihre Sicherheit

Ein außergewöhnliches Ereignis oder ein Katastrophenfall kann erst festgestellt werden, wenn die örtliche Gefahrenabwehrbehörde mit ihren verfügbaren Mitteln überfordert ist. Der Landrat muss hierfür einen **besonders strengen Maßstab** anlegen. Die Zuständigkeit, die Gesamtverantwortung und die damit verbundene Einsatzleitung gehen damit auf die untere Katastrophenschutzbehörde des Landkreises über. Diese Funktion wird in der Wesermarsch durch die Kreisverwaltung wahrgenommen. Ein Katastrophenschutzstab hat dann die Aufgabe, die untere Katastrophenschutzbehörde bei ihren Vorbereitungsmaßnahmen zu beraten, sowie beim Eintritt einer Schadenslage die Führung zu übernehmen.¹

Zu diesen Vorbereitungsmaßnahmen gehört im Landkreis Wesermarsch aktuell die **Errichtung eines neuen Katastrophenschutzzentrums**. Dieses bietet dem Stab optimale Arbeitsbedingungen bei Schadenslagen.

BEI EINEM KATASTROPHENFALL WIRD IN JEDEM FALL DIE BEVÖLKERUNG INFORMIERT!

Im Zuge von Großschadensereignissen stellt die **frühzeitige Warnung der Bevölkerung** einen wichtigen Aufgabenteil im Katastrophenschutz dar. Auf Seite 19 erfahren Sie, über welche Kanäle Sie Warnungen des Landkreises Wesermarsch erhalten.

VORSORGE IM LANDKREIS

Für den Fall drohender Gefahrensituationen hält der Landkreis Wesermarsch **zwei potenzielle Evakuierungszentren** vor, die bei Bedarf aktiviert werden können. In diesen beiden Zentren kümmern sich Betreuungskräfte bestens um Sie. **Sie erhalten dort einen Schlafplatz, können Ihr Handy laden, sich ausruhen und Verpflegung zu sich nehmen.** Die Einsatzkräfte versuchen Ihnen die Zeit während der Evakuierung so erträglich wie möglich zu gestalten.

Die Adressen finden Sie auf Seite 52.

Quellen:

¹ Vgl. Niedersächsisches Katastrophenschutzgesetz, § 20.



HIER FINDEN SIE ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUR KATASTROPHENVORSORGE



LifeGRID
www.lifegrid.de



Landkreis Wesermarsch: Bevölkerungsschutz
[www.wesermarsch.de/services/
brand-bevoelkerungsschutz](http://www.wesermarsch.de/services/brand-bevoelkerungsschutz)



**Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe**
<https://www.bbk.bund.de>



Ratgeber für Notfallvorsorge
[https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-
Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/
ratgeber-checkliste_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/ratgeber-checkliste_node.html)



**Ratgeber für Notfallvorsorge in
LEICHTER SPRACHE:**
[https://www.bbk.bund.de/DE/Service/
LeichteSprache/LS-Ratgeber/ls-ratgeber_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Service/LeichteSprache/LS-Ratgeber/ls-ratgeber_node.html)



Bücher zum Thema

- › Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Hrsg.) (2025). **Vorsorgen für Krisen und Katastrophen**.
- › Kling, Andreas (Hrsg.) (2021). **Sicher trotz Katastrophe**. Ein praktischer Ratgeber für die persönliche Notfallvorsorge. 2. Aufl. Regensburg, Walhalla.
- › Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Hrsg.). (2021) **Kochen ohne Strom**, Bassermann Verlag.

Kurse zur Katastrophenvorsorge

Erste Hilfe im Katastrophenfall (z. B. medizinische Erstversorgung im Zivilschutz und Katastrophenfall und Selbsthilfe für pflegende Angehörige): Deutsches Rotes Kreuz: www.ehsh-drk.de

Informationen für pflegende Angehörige

- › Pflegeregister Wesermarsch: www.pflegeregister-wesermarsch.de
- › Notfallpass und Notfallordner: www.pflege.de/pflegende-an gehoerige/notfallpass

NOTRUFNUMMERN

Notdienst bzw. Anlass	Rufnummer
Brand- und Bevölkerungsschutz	04401 927-345 oder 04401 927-486
Feuerwehr/Unfall	112 (ohne Vorwahl)
Polizei	110 (ohne Vorwahl)
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (bundesweit)	116 117 (ohne Vorwahl)
DRK Bereitschaft Brake	04401 4670
Krankentransporte	0441 19 222
Notruf-Faxnummer für Gehörlose	112 (ohne Vorwahl)
<p>Wenn Sie ein Mobiltelefon benutzen, können Sie in allen Mobilfunknetzen vorwahlfrei und kostenlos die Notrufnummern 112 und 110 erreichen. Sie werden dann mit der Einsatzzentrale von Feuerwehr oder Polizei verbunden.</p>	
<p>Bedenken Sie aber: Die Einsatzzentrale muss aufgrund des Mobilfunknetzes nicht immer die örtlich zuständige sein. Bitte teilen Sie Ihrer/m Gesprächspartner/in unbedingt Ihren genauen Aufenthaltsort mit!</p>	
Bürgertelefone für den Katastrophenfall	04401 927-0 Weitere Nummern werden anlassbezogen veröffentlicht.
Giftinformationszentrum Nord	0551 19240 Bei Vergiftungen immer sofort 112 anrufen!
Kinder- und Jugendtelefon	116 111

Krankenhäuser

St. Bernhard-Hospital Brake 04401 1050
 Helios Klinik Wesermarsch 04731 36900

Pflegestützpunkt 04731 3905390

Störungsannahme

Gas: EWE 0800 0500505
 Strom: EWE 0800 0600606
 Wasser: OOWV 04401 6006

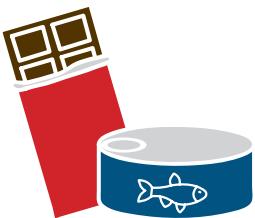
NOTFALLADRESSEN

Anlaufstelle	Adresse
Evakuierungszentrum 1	Stadthalle Elsfleth Oberrege 16 26931 Elsfleth
Evakuierungszentrum 2	Berufsbildende Schulen Brake Gerd-Köster Straße 4 26919 Brake

Weitere Anlaufstellen werden anlassbezogen eingerichtet und bekanntgegeben.

SEIEN SIE GUT VORBEREITET AUF EINEN KATASTROPHENFALL

Details
siehe Rückseite



NAHRUNG



MEDIKAMENTE UND HILFSMITTEL



KURBELRADIO



NOTFALLRUCKSACK



HYGIENE



WASSER



KLEIDUNG



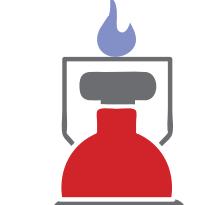
ERSTE HILFE



DOKUMENTE



WERKZEUG



KOCHEN OHNE STROM

Notfall-vorrat	Details	Vor-handen
Notfall-rucksack	Dokumente (digital gespeichert auf einem USB-Datenträger), Bargeld, Kontokarte, Ausweis, für Kinder oder hilfebedürftige Angehörige: Namen und Anschrift in Brustbeutel oder Ähnlichem, Liste Angehöriger mit Telefonnummern, Handy, Ladekabel/Powerbank, Wechselkleidung für ein paar Tage, Hygieneartikel, Medikamente, ggf. Medikamentenplan, Schlafsack/Decke, Erste-Hilfe-Set, wasserdicht eingepackte Verpflegung, Besteck, Wasserflasche, Licht, Radio, Feuerzeug, Signalgeber	<input type="checkbox"/>
Wasser	2 Liter Trinkwasser pro Person/Tag plus Brauchwasser (Toilettenspülung etc.): Wasser in Behältern oder Badewanne sammeln.	<input type="checkbox"/>
Lebens-mittel	Haltbare Produkte, Fertiggerichte ohne Strom zubereitbar. Spezielle Ernährung berücksichtigen.	<input type="checkbox"/>
Medikamente, Hilfsmittel	Rezepte prüfen, Alltags- und Notfallmedikamente (Haltbarkeit prüfen), Brille, Hörgerät	<input type="checkbox"/>
Erste-Hilfe-Set	Pflaster, Verbände, Desinfektionsmittel, Schere, Thermometer	<input type="checkbox"/>
Radio	Solar-, Batterie- oder Kurbelantrieb	<input type="checkbox"/>
Kleidung	Wetterangepasst: Unterwäsche, Jacke, Schuhe, Gummistiefel, warme Kleidung	<input type="checkbox"/>
Hygiene-produkte	z. B. Inkontinenzartikel, Menstruationsbedarf, Windeln, Pflegeprodukte, Handschuhe, Desinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>
Dokumente	Ausweis, Versicherungen, Bankunterlagen, Bargeld, Liste mit Notrufnummern und Telefonnummern von Angehörigen	<input type="checkbox"/>
Stromlos kochen	Campingkocher, Brennstoff (innenraumgeeignet)	<input type="checkbox"/>
Werkzeug	Taschenlampe, Dosenöffner, Multitool, (Solar-) Ladegerät, Batterien, Powerbank	<input type="checkbox"/>

