

# Krisen und Katastrophen als Muskelpatient/in

Stand: 03/2026



## Warum es wichtig ist, sich Gedanken zu machen

Die Zeiten sind unsicher geworden. Konflikte, Kriege, Cyberangriffe und Machtpolitik zwingen uns zum Umdenken. Dies gilt besonders für Menschen, die pflegebedürftig, chronisch krank oder behindert sind und auf eine bestimmte Infrastruktur angewiesen sind, die in Krisenzeiten möglicherweise eingeschränkt funktioniert oder nicht mehr gegeben ist. Im Falle eines Blackouts sind besonders die Menschen in Gefahr, die auf Beatmung angewiesen sind. Wie können wir vorbeugen und uns vorbereiten und wen können wir im Vorfeld über unsere besondere Situation informieren? Hierüber soll dieses Infoblatt aufklären. Zur allgemeinen Information über Dokumente, Vorratshaltung Notgepäck etc. empfehlen wir Ihnen, die Broschüre „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe unter folgendem Link herunterzuladen bzw. zu bestellen:

[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)

## Stromversorgung in Krisensituationen

Die sicherste Methode ist die Anschaffung eines Notstromaggregats in Baumärkten, im Fachhandel oder in Online-Shops. Hierbei gibt es eine große Vielfalt, sodass eine Beratung im Fachhandel sinnvoll ist. Wichtig ist, dass das Gerät auch mit Solarenergie aufgeladen werden kann und dass die Leistung zu den vorhandenen Geräten passt (Beatmung, Cough Assist, PEG-Pumpe, Elektrorollstuhl...). Wichtig ist auch, dass auf einen sicheren Anschluss zu achten ist, der von einem Elektriker vorgenommen werden sollte. Ein direktes Einspeisen ins Hausnetz ohne Fachkenntnis kann gefährlich sein.

## Externe Akkus für Beatmungsgeräte

Es ist ratsam, die Beatmungsgeräte in stets voll aufgeladenem Zustand zu halten und zusätzlich bei der Krankenkasse externe Akkus für die Beatmungsgeräte und den Hustenassistenten zu beantragen. Auch diese sollten immer voll aufgeladen sein. Damit kann man erst einmal viele Stunden überbrücken. Lassen Sie sich von Ihrem Provider ausrechnen, wie viele Stunden Sie mit internem und externem Akku versorgt wären. Halten Sie für alle Fälle trotzdem einen Ambu-Beutel bereit, mit dem Sie die Beatmung per Hand fortführen können, bis Sie ein Krankenhaus erreichen, das über eine Notstromversorgung verfügt. Machen Sie sich mit dem Gebrauch eines Ambu-Beutels vertraut, damit sie schnell handeln können, falls es nötig sein sollte. Wenn Sie schnell das Haus verlassen müssen, denken Sie unbedingt daran, Ihr zweites Beatmungsgerät mitzunehmen, um eine längere Zeit mit Stromausfall überbrücken zu können oder falls das erste Gerät ausfällt.

## Registrierung beim Energieversorger

Bei Ihrem Netzbetreiber und Energieversorger können Sie sich als stromabhängige Person registrieren lassen und dort angeben, dass Sie lebenswichtige Geräte mit Stromversorgung nutzen. Bei der Wiederherstellung der Stromversorgung werden registrierte Personen gegenüber anderen Kunden priorisiert.

## Medikamente, Beatmungsmaterial und Spezialnahrung

Halten Sie immer einen Vorrat Ihrer Medikamente, Ihres Beatmungsmaterials, Ihres Pflegematerials für den PEG-Zugang und Ihrer Spezial- bzw. Sondennahrung bereit. Warten Sie nicht bis zum letzten Moment, bevor sie neue Medikamente und neues Material anfordern. So sind Sie immer auf der si-

cheren Seite, falls der Strom ausfällt oder andere Katastrophen eintreten. Der Vorrat sollte für mindestens 2-4 Wochen reichen. Natürlich können Sie sich auch direkt ans nächste Krankenhaus wenden, sollten jedoch bedenken, dass möglicherweise auch andere auf diese Idee kommen und dort Engpässe entstehen könnten.

### **Mobilfunk und Radio**

Mit einem Notstromaggregat kann man natürlich auch das Handy aufladen, was für den Kontakt zur Außenwelt und zu Familienangehörigen wichtig ist. Häufig fällt jedoch der Mobilfunk aus, sodass man ein batteriebetriebenes Radio mit Ersatzbatterien oder ein Kurbelradio mit Solarbetrieb bereithalten sollte. In Krisensituationen ist es gerade die fehlende Information, die als besonders belastend empfunden wird. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten, welches Gerät für Sie in Frage kommt. Wenn Sie ein Auto haben, können sie notfalls auch im Auto Radio empfangen.

### **Notfallmappe mit wichtigen Dokumenten**

Stellen Sie eine Notfallmappe mit Diagnosen, Medikamentenlisten, Beatmungseinstellungen, Implantat-Ausweisen, Kontaktdaten von Ärzten und Kliniken und Angaben zur Krankenkasse zusammen und geben Sie an, welche Geräte für Sie lebensnotwendig sind. Halten Sie die Notfallmappe griffbereit. Das ist ohnehin sinnvoll, auch für medizinische Notfälle, die unabhängig von Krisen und Katastrophen auftreten können. Bedenken Sie, dass Sie in einer kritischen Situation aufgeregt sind und eventuell nicht klar denken können. Gut vorbereitet zu sein, erhöht Ihre Handlungsfähigkeit beträchtlich. Richten Sie auf Ihrem Smartphone zusätzlich einen Notfallausweis ein.

### **Heizung und Wasserversorgung**

Muskelkranke Menschen haben oftmals einen gestörten Temperaturhaushalt und kühlen schneller aus als gesunde Menschen. Besorgen Sie sich eine mobile Gasheizung mit Gasflasche und halten Sie Ihren Rollstuhl-Schlupfsack, Handschuhe und warme Decken bereit. Bei Stromausfall funktioniert auch die Wasserversorgung nicht mehr. Halten Sie Trinkwasser in Flaschen bereit, füllen Sie, wenn vorhanden, Ihre Badewanne mit Wasser und denken Sie daran, dass auch die Toilettenspülung nicht funktioniert. Besorgen Sie stabile Müllsäcke, die Sie in die Toilette hängen können. Tipps dieser Art finden Sie auch in der oben genannten Broschüre.

### **Kontakt:**

Deutsche Muskelschwund-Hilfe e.V.

Alstertor 20

20095 Hamburg

040/323231-0

[info@muskelschwund.de](mailto:info@muskelschwund.de)

[www.muskelschwund.de](http://www.muskelschwund.de)

## Checkliste:

In der Broschüre „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ finden Sie eine ausführlichere Checkliste mit weiteren hilfreichen Informationen. Bedenken Sie bitte, dass die oben genannten Vorbereitungen nur eine Empfehlung sind und keine unnötigen Ängste schüren sollen. Wir wollen Sie auch nicht zum Prepper machen, sondern Ihnen lediglich eine Hilfestellung an die Hand geben, um im Notfall handlungsfähig zu bleiben.



## Meine persönliche Checkliste

aktualisiert am: \_\_\_\_\_

- Notfallmappe
- Broschüre „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“
- Registrierung beim Energieversorger
- Notstromaggregat
- Externe Akkus für Beatmungsgeräte
- Angabe zur Akkulaufzeit
- Ambu-Beutel
- Vorrat an Medikamenten für 2-4 Wochen
- Vorrat an Beatmungsmaterial für 2-4 Wochen
- Vorrat an Sondennahrung/Spezialnahrung für 2-4 Wochen
- Vorrat an PEG-Material für 2-4 Wochen
- Desinfektion und Verbandsmaterial
- Taschenlampe und Batterien
- Gasheizung mit Gasflasche
- Radio mit Batterien
- Warme Decken, Schlupfsack und Handschuhe
- Müllbeutel und Toilettenpapier
- Wasservorrat
- Bargeld und Ausweise

Meine Ergänzungen:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-