1816 Polytechnische Gesellschaft Frankfurt am Main



Liebe Frankfurterinnen, liebe **Frankfurter,**



für persönliche Krisenfälle sorgen wir vor, zum Beispiel mit einer Unfall- oder Haftpflichtversicherung. Auch als Stadtgesellschaft müssen wir uns auf mögliche Krisen vorbereiten. Denn so wissen wir bei einer Naturkatastrophe, einem Großunfall oder einem langanhaltenden Stromausfall, was zu tun ist, um uns selbst und anderen zu helfen.

Rettungsdienste und Feuerwehr sind im Krisenfall für uns da. Wichtig ist aber: ihre Arbeit beruht stark auf dem ehrenamtlichen Engagement von Bürgerinnen und Bürgern, die Verantwortung für unser Gemeinwesen übernehmen. Im Fall einer großen Krise sind jedoch wir alle gefragt. Indem wir unseren Beitrag leisten, entlasten wir auch die Rettungskräfte, die im Ernstfall nicht überall gleichzeitig sein können.

Die Polytechnische Gesellschaft setzt sich für bürgerschaftliches Engagement und für die Stärkung von Selbstschutz und Selbsthilfe der Menschen in Frankfurt ein. Dies steht im Einklang mit dem Ziel der Deutschen Resilienzstrategie, die Zivilgesellschaft in die kommunale Krisenvorsorge einzubinden.

Insofern soll Ihnen als Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt die von der Polytechnischen Gesellschaft initiierte Infobroschüre Mut machen, einen eigenen Beitrag zur Krisenvorsorge zu leisten. Sie gibt neben allgemein gültigen Tipps vor allem wichtige Hinweise mit Blick auf die Herausforderungen einer Großstadt wie Frankfurt. Sie wurde mit Unterstützung von Feuerwehr, Polizei, Rettungsdiensten und Ämtern der Stadt Frankfurt erstellt. Hierfür bin ich allen Beteiligten dankbar.

Es zeigt erneut und nachdrücklich: Auf unsere Blaulichtfamilie ist Verlass. Ich bitte auch Sie: Unterstützen und wertschätzen Sie diese Arbeit, die im Dienst für unsere ganze Stadt tagtäglich geleistet wird! Durch eine besonnene Vorbereitung auf mögliche Notlagen können wir auf schwierige Situationen gut reagieren – in der Hoffnung, dass sie gar nicht erst eintreten!

Herzliche Grüße
Ihr

Mike Josef
Oberbürgermeister, Stadt Frankfurt am Main



Inhalt

Vorwort 2

Wie bekomme ich in der Krise **verlässliche Informationen?** 6

Was mache ich im akuten **Krisenfall?** 8

Welchen **Notvorrat** sollte ich anlegen? 10

Was brauche ich, wenn **Strom und Heizung** ausfallen? 13

Wie verhalte ich mich bei **extremer Hitze?** 14

Was muss ich bei **Hochwasser und Starkregen** tun? 18

Welche **Regeln** muss ich im **Brandfall** beachten? 20

Inwiefern betrifft mich das Thema **Sicherheit?** 22

Welche **Zufluchtsorte** bieten mir im Notfall Schutz? 24

Wo finde ich **medizinische Hilfe?** 27

Kann ich mich **ehrenamtlich engagieren?** 30

Was kann ich **für andere** tun? 31

Wichtige Notrufnummern 33

Dank 34

Impressum 35

Wie bekomme ich in der Krise **verlässliche Informationen?**

Wenn eine Krisensituation unübersichtlich ist und widersprüchliche oder falsche Informationen verbreitet werden, gilt:

- Orientieren Sie sich in erster Linie an Informationen von öffentlichen Stellen, dem Land, der Stadt, der Feuerwehr oder der Polizei Frankfurt.
- Abonnieren Sie daher schon heute die Social Media-Kanäle von Stadt, Feuerwehr und Polizei Frankfurt.
- Seien Sie kritisch, prüfen Sie die Quelle von einzelnen Informationen und vergleichen Sie verschiedene Quellen.
- Teilen Sie nicht vorschnell ungesicherte Informationen.
- Achten Sie auf digitale Informationstafeln im Stadtgebiet und im Internet auf die Notfallinformationskarte der Feuerwehr Frankfurt.
- In größeren Notlagen wird in Frankfurt ein „Bürgertelefon“ unter der Nummer **069 212 111** aktiviert. Dort erhalten Sie dann relevante Informationen.
- Selbst bei Ausfall von Strom, Internet und Mobilfunk funktionieren die öffentlich-rechtlichen Radiosender weiter. Stellen Sie daher mit Auto-, Kurbel- oder batteriebetriebenen Radios (einschl. Ersatzbatterien oder Powerbanks) deren Empfang sicher.



Warn-Apps fürs Smartphone und Sirenensignale

- Installieren Sie schon heute relevante WarnApps auf Ihrem Mobiltelefon, insbesondere NINA unter:

NINA
Notfall-Informations- und Nachrichten-App

https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html

- Achten Sie auf Warnmeldungen über Ihr Mobiltelefon **(„cell broadcast“)**

Achten Sie auf öffentliche Sirenensignale und ihre Bedeutung:

Signal	Beschreibung	Bedeutung
	Einminütiger auf- und abschwellender Heulton	**Warnung der Bevölkerung** Es besteht eine Gefahr für Personen oder Sachen – informieren Sie sich in den Medien – rufen Sie hierzu NICHT den Notruf 112 oder 110 an
	Einminütiger durchgängiger Dauerton	**Entwarnung** Es besteht keine Gefahr mehr – die Warnung ist aufgehoben

Quelle: HMdIS

Was mache ich im akuten **Krisenfall?**



- **Keine Panik:** Bleiben Sie ruhig und besonnen.
- Bleiben Sie möglichst im gewohnten Alltagsrhythmus.
- Handeln Sie überlegt und **solidarisch.**
- Nehmen Sie Kontakt mit Familie, Freunden und Nachbarn auf und **helfen Sie sich gegenseitig.**
- Wenn nötig, passen Sie Ihre Planungen an die Situation an und stimmen Sie sich hierzu mit Ihrem Umfeld, z.B. auch dem Arbeitgeber, ab.
- Unterstützen Sie Menschen, die Hilfe brauchen. Denken Sie gegebenenfalls auch an Haustiere.
- Helfen Sie sich so weit wie möglich selbst und entlasten Sie damit die Rettungskräfte.
- Im Notfall: Wählen Sie den **Notruf 110** (Polizei) **oder 112** (Feuerwehr).
- Leisten Sie **Erste Hilfe.**

Wie kann ich mich vorbereiten?

- Informieren Sie sich über **wichtige Anlaufstellen** in Ihrem Stadtteil: Wo sind Polizei, Feuerwehr, Krankenhaus, Ärzte, Apotheke? Wo erhalte ich Artikel der Grundversorgung (Lebensmittel, Hygiene etc.)?
- Lernen Sie Ihre Nachbarn kennen und pflegen Sie Kontakte mit Menschen in Ihrem Stadtteil – ein gutes **soziales Miteinander** ist in der Krise wichtig.
- Tauschen Sie sich mit Familie, Freunden und gegebenenfalls hilfsbedürftigen Menschen in Ihrer Nachbarschaft über **Notfallvorsorge** aus.
- Legen Sie sich einen **Notvorrat** an.





Meine Ansprechpartner in der Nähe, wenn ich Hilfe brauche:

Welchen **Notvorrat** sollte ich anlegen?



Empfohlen ist ein Vorrat für **mindestens 3 Tage,** noch **besser** ist es, wenn Sie sich auch für **10 Tage** selbst versorgen können. Eine gemeinsame Vorratshaltung kann sinnvoll sein und stärkt das Miteinander.

Übrigens: Ein kleiner Vorrat ist auch ohne Krise gut, denn so sind Sie immer auf spontanen Besuch vorbereitet…

- Lagern Sie genug Wasser ein, zum Trinken, aber auch zum Kochen. Empfohlen sind mindestens 2 Liter pro Person pro Tag.
- Achten Sie auf Ihre eigenen und die individuellen Bedürfnisse derjenigen Menschen, für die Sie sorgen (z.B. wegen Allergien, Unverträglichkeiten etc.).
- Besorgen Sie vor allem haltbare Konserven sowie Lebensmittel, die ohne oder mit wenig Energiezufuhr zubereitet werden können.

Stellen Sie einen Vorrat zusammen, der eine ausgewogene, nahrhafte Versorgung sicherstellt. Dazu gehören:

- Kohlenhydrate (z.B. Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis)
- Obst, Nüsse, Gemüse sowie Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Erbsen, Linsen)
- Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier
- Fette, Öle sowie Honig, Salzstangen, Kekse
- Ggf. Tiernahrung

Legen Sie auch einen kleinen Vorrat an Hygieneartikeln an, z.B.:

- Seife, Waschmittel
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Küchenpapier
- Toilettenpapier
- Gut verschließbare Müllbeutel
- Haushaltshandschuhe
- Desinfektionsmittel, Schmierseife
- Camping-Toilette mit Ersatzbeuteln

Was brauche ich für meinen persönlichen Notvorrat?



Was brauche ich, wenn **Strom und Heizung** ausfallen?

Machen Sie sich bewusst, was in Ihrem Alltag mit Strom funktioniert, z.B. die Haustechnik (Klimaanlagen, Aufzüge, elektrische Rollläden und Türschlösser), elektrische Geräte (z.B. Fernseher, Herd, Lampen, Kühlschrank), Kommunikationstechnik (Internet, Computer, Mobilfunk), aber auch Tankstellen, Supermarktkassen, Bankautomaten, die Wasserversorgung oder öffentliche Verkehrsmittel.

Gut ist, wenn Sie für einen Stromausfall eine kleine Notfallausstattung angeschafft haben.

Diese enthält:

- Ausreichende Menge an Bargeld
- Kurbelradio, solar- oder batteriebetriebenes Radio inklusive Ersatzbatterien
- Aufgeladene Powerbank oder solarbetriebene Ladegeräte
- Kerzen, Teelichter, Streichhölzer, Feuerzeug
- Taschenlampe inkl. Ersatzbatterien
- Campingkocher inkl. Gaskartusche
- Warme Kleidung, Schlafsack, Decken



Was brauche ich noch?

Wie verhalte ich mich bei **extremer Hitze?**



Mit Perioden extremer Hitze müssen wir künftig in Frankfurt häufiger rechnen. Sie können längere Zeit anhalten und sich so zu einer Gesundheitskrise entwickeln. Denn Hitze kann zu einer starken Belastung für Körper und Psyche werden.

Das Gesundheitsamt Frankfurt rät:

- Trinken Sie viel. Am besten Wasser, Saftschorlen oder ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.
- Bleiben Sie möglichst im Schatten oder sogar drinnen.
- Lüften Sie vor allem nachts, halten Sie die Fenster geschlossen und verdunkeln Sie sie möglichst, um die kühlere Luft in den Innenräumen zu halten.
- Machen Sie Pausen! Ruhen Sie sich im Schatten aus, suchen Sie kühle Orte auf.
- Tragen Sie helle, luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung.
- Vermeiden Sie körperliche Aktivität.
- Benutzen Sie Sonnencreme.
- Achten sie auch auf andere! Säuglinge und Kleinkinder sowie ältere Menschen sind bei Hitze besonders gefährdet.

Außerdem gilt:

- Nehmen Sie Hitzewarnungen ernst – das gilt auch für junge und gesunde Menschen!
- In enger Bebauung oder auf versiegelten Freiflächen kann sich die Hitzeentwicklung noch verstärken. Vermeiden Sie solche Hitzeorte.

Mehr Infos

https://frankfurt.de/themen/klima-und-energie/stadtklima/klimaplanatlas

- Achten Sie bei sich und anderen auf mögliche Warnsignale des Körpers (Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erschöpfung, Benommenheit und Verwirrtheit).
- Lassen Sie ältere Menschen, Kinder und Tiere **niemals** in abgestellten Fahrzeugen.

In der Innenstadt gibt es mehrere Trinkwasserbrunnen, an denen Sie kostenlos trinken oder Ihre Wasserflasche wieder auffüllen können.

Mehr Infos

https://frankfurt.de/themen/klima-und-energie/stadtklima/stadtklima-erleben/trinkbrunnen

Kühle Orte

Bei Hitze bieten kühle Orte etwas Erholung, z.B. Parkanlagen mit viel Baumschatten, Schwimmbäder oder klimatisierte Gebäude wie Museen oder Einkaufszentren.

Mehr Informationen zu kühlen Orten in Frankfurt unter:

https://frankfurt.de/themen/gesundheit/hitze/kuehle-orte

Kühle Orte in meiner Nähe:



Was kann ich bereits vor einer Hitzewelle tun?





- Informieren Sie sich über besondere gesundheitliche Risiken für sich selbst oder für Personen in Ihrem Umfeld (Säuglinge, Kleinkinder, ältere Menschen).
- Informieren Sie sich, was Sie bei Hitze trinken und essen und was Sie unbedingt vermeiden sollten.
- Sprechen Sie mit Ihrer Hausarztpraxis über die Wirkung Ihrer Medikamente bei Hitze.
- Finden Sie heraus, welche kühlen Orte in Ihrer Nähe sind.
- Laden Sie sich eine geeignete Warn-App auf Ihr Smartphone, um aktuelle Hitzewarnungen zu erhalten z.B. **NINA** oder **DWD WarnWetter,** die App des Deutschen Wetterdienstes.

https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html

https://www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_node.html

Was muss ich bei **Hochwasser** und **Starkregen** tun?



Frankfurt liegt am Wasser. Dazu gehören die „Risikogewässer“ Main, Nidda, Liederbach und Sulzbach, aber auch alle anderen Bäche. Überall kann es zu Hochwasser kommen. Ein lokal eingegrenzter Starkregen, etwa bei einem Gewitter, kann in kürzester Zeit zu einer Überflutung führen.

Dann gilt:

- Vermeiden Sie tiefliegende Gebiete, in denen sich Wassermassen schnell ansammeln.
- Betreten Sie **auf keinen Fall Keller, Tiefgaragen, Unterführungen** – es besteht Lebensgefahr durch Ertrinken oder Stromschläge.
- Schalten Sie bei Überflutung der eigenen vier Wände den Strom ab.
- Beachten Sie aktuelle Wetterinformationen und Hochwasserwarnungen mit Hilfe der Warnapps **NINA** und **Meine Pegel.**
- Im Extremfall befolgen Sie unbedingt Evakuierungsanweisungen der Behörden.

Wie kann ich mich **vorbereiten?**

- Informieren Sie sich über besonders gefährdete Orte in Frankfurt mit Hilfe der Starkregengefahrenkarte unter:
  www.frankfurt.de/starkregen

Mehr Infos

- Informieren Sie sich über mögliche Gefahren insbesondere an Ihrem Wohnort mit Hilfe der Hochwassergefahrenkarte des Landes Hessen unter:
  http://hwrm.hessen.de

Mehr Infos

- Beachten Sie die Ratschläge des Umweltamts der Stadt Frankfurt zur Vorsorge bei Hochwasser unter:
  www.frankfurt.de/hochwasser



Welche **Regeln** muss ich im **Brandfall** beachten?

Mehr Infos

Gefahren vorbeugen

- Flucht- und Rettungswege freihalten und einprägen.
- Rauchwarnmelder regelmäßig prüfen und betriebsbereit halten.
- Fehlende oder defekte feuerwehrtechnische Einrichtungen der Hausverwaltung melden.
- Keine größeren Mengen leicht brennbarer Materialien auf dem Balkon lagern.
- Brand- und Rauchschutztüren nicht blockieren.
- Brennende Kerzen niemals unbeaufsichtigt lassen.
- Keinen Sperrmüll oder andere brennbare Gegenstände im Bereich der Fassade lagern.
- Anfahrtswege und Bewegungsflächen für die Feuerwehr freihalten.

Im Notfall richtig handeln

- **Ruhe bewahren,** Gebäude über die ausgewiesenen Flucht- und Rettungswege verlassen und dabei **nie den Aufzug benutzen.**
- Im Notfall zählt jede Sekunde: **Notruf 112.**
- Eigenen Löschversuch nur dann unternehmen, wenn dieser **gefahrlos** möglich ist.
- **Nie durch Feuer und Rauch flüchten,** am Fenster bzw. Balkon bemerkbar machen.
- **Anweisungen der Feuerwehr befolgen!**



KI generiert

Inwiefern betrifft mich das Thema **Sicherheit?**

Frankfurt rückt durch seine Bedeutung und zentrale Lage zunehmend ins Visier von Cyberangriffen – teils finanziell motiviert, teils gesteuert durch fremde Staaten. Die Grenzen zwischen Kriminalität und Aggression verschwimmen und bedrohen unsere Demokratie und unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Hybride Bedrohungen wie Desinformation, Propaganda, Spionage oder Sabotage können digital und in der realen Welt auftreten.

Prüfen Sie Informationen bei Zweifeln – etwa durch Abgleich mit seriösen Quellen – und teilen Sie nur Verlässliches.



Im Ernstfall: Sie wurden bereits angegriffen?

Unternehmen und Institutionen in Hessen:
Zentrale Ansprechstelle Cybercrime beim Hessischen Landeskriminalamt
0611 83 8377

Privatpersonen aus Frankfurt:
Polizeipräsidium Frankfurt oder Ihre zuständige Polizeidienststelle
069 755 0

So stärken Sie Ihre IT-Resilienz

Für Bürgerinnen und Bürger sowie Unternehmen:

- **Sicherheitshinweise des BSI**
  (Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik)
  https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher
- **Sicherheitskompass** der polizeilichen Kriminalprävention

  Mehr Infos

  https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/gefahren-im-internet/sicherheitskompass
- **Kostenlose Beratung** beim Service-Center des BSI
  0800 274 1000 (Mo. bis Do. 8–17 Uhr, Fr. 8–16 Uhr)
- **Fachberatung „Cybercrimeprävention"**
  des Polizeipräsidiums Frankfurt
  Informiert frühzeitig über Betrug, Datendiebstahl, Virenangriffe – auch zu Sicherheitsmaßnahmen für privaten und geschäftlichen IT-Einsatz
  069 755 34320
  cybercrimepraevention.ppffm@polizei.hessen.de

Wichtig!

Wenn Ihnen innerhalb der Stadt Frankfurt etwas verdächtig vorkommt, was im Zusammenhang mit Spionage, Sabotage oder einem geplanten Anschlag stehen könnte, informieren Sie bitte umgehend das **Polizeipräsidium Frankfurt – 069 755 0** – oder im Eilfall den **Notruf 110** (Polizei).

Gehen Sie keine Risiken ein!

Welche **Zufluchtsorte** bieten mir im Notfall Schutz?



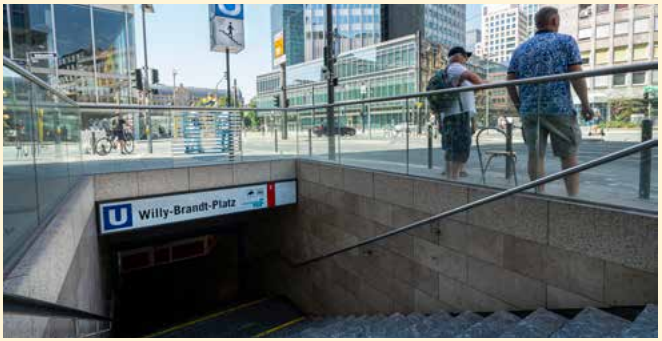
Schwerste Stürme und Unwetter, Explosionsgefahr infolge eines Chemieunfalls oder – im schlimmsten Fall – eine militärische Aggression können uns dazu zwingen, schnell einen möglichst sicheren Ort aufzusuchen. In Frankfurt gibt es zahlreiche Zufluchtsorte.

Dabei kommt es auf die Notlage an, wie Sie sich richtig verhalten:

- Bei Gasaustritt im Haus (Gasgeruch) verlassen Sie das Gebäude umgehend.
- Bei Überflutungen vermeiden Sie Keller, Tiefgaragen etc.
- Bei Austritt gefährlicher Gase und Dämpfe, etwa bei einem Chemieunfall, suchen Sie Zuflucht in einem Gebäude oder notfalls in einem Fahrzeug und schließen Fenster und Türen.
- Suchen Sie nötigenfalls nahe gelegene öffentliche Bauwerke, z.B. Tiefgaragen, U-Bahn-Stationen o.ä., als Zufluchtsort auf. Dicke Mauern und Erdreich erhöhen den Schutz.

Wie kann ich mich vorbereiten?

- Überlegen Sie sich, wie Sie in Ihrem Wohngebäude oder an Ihrer Arbeitsstätte im Notfall schnell Kellerräume, innenliegende Treppenhäuser oder **fensterlose Räume aufsuchen** können.
- Informieren Sie sich schon heute über **Zufluchtsorte** in Ihrer Nähe, z.B. Tunnel, unterirdische U- und S-Bahnhöfe, Tiefgaragen, öffentlich zugängliche Einrichtungen mit Kellergeschossen wie Museen, Verwaltungsgebäude, Schulen.



Zufluchtsorte in meiner Nähe:

Wozu hilft mir ein Notfallrucksack?

Es kann passieren, dass Sie schnell Ihre Wohnung verlassen müssen.

Schlüssel, Geldbörse mit Bargeld und Mobiltelefon sollten immer griffbereit sein.

Gut, wenn Sie außerdem einen Notfallrucksack mit Kleidung, Medikamenten, Hygieneartikeln und Dokumentenmappe (z.B. mit Ausweisen, Geburtsurkunde, Liste wichtiger Telefonnummern auf Papier) vorbereitet haben.

Mit einem Rucksack haben Sie immer beide Hände frei.

Wichtige Unterlagen für meine persönliche Dokumentenmappe:



Wo finde ich **medizinische Hilfe?**





ASB Arbeiter-Samariter-Bund · Deutsches Rotes Kreuz Bezirksverband Frankfurt am Main e.V. · FEUERWEHR FRANKFURT AM MAIN · JOHANNITER · Malteser

- Wenn die Apotheke in Ihrer Nähe nicht geöffnet ist, finden Sie die Apotheken im Notdienst dort per Aushang oder im Internet unter: **www.aponet.de**.
- Wenn Ihre Hausarztpraxis nicht geöffnet ist, wenden Sie sich bei akuten gesundheitlichen Beschwerden an den **ärztlichen Bereitschaftsdienst** unter **116 117** (ohne Vorwahl).
- Bei schweren Unfällen oder lebensbedrohlichen Notfällen wählen Sie die **Notrufnummer 112** (Feuerwehr).

Telefonnummer meiner Hausarztpraxis:

Telefonnummer meiner Apotheke:



Wie kann ich Vorsorge treffen?

- Planen Sie für alle Menschen in Ihrem Haushalt vorausschauend Ihre persönliche Hausapotheke.
- Sprechen Sie mit Ihrer Hausarztpraxis, welche persönlichen Medikamente in welchem Umfang Sie für mehrere Tage bevorraten sollten.
- Lassen Sie sich auch von Ihrer Apotheke beraten.
- Richtig ist auf jeden Fall, wenn Sie die folgenden Artikel zuhause haben:
  - Kfz-Verbandskasten
  - Für Sie gut verträgliche Schmerzmittel
  - Haut- und Wunddesinfektionsmittel
  - Mittel gegen Erkältungskrankheiten
  - Fieberthermometer und fiebersenkende Mittel
  - Mittel gegen Durchfall
  - Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe
  - Kühlkompressen
  - Brand-, Wund- und Heilsalbe
  - Abschwellendes und kühlendes Gel
  - Splitterpinzette und Schere

Meine persönliche Medikamentenliste:

Wann war mein letzter Erste-Hilfe-Kurs?

Mit wenigen Kenntnissen und Handgriffen können Sie im Notfall Verletzten wertvolle Hilfe leisten, ja sogar Leben retten. Darum:

- Frischen Sie regelmäßig Ihre Kenntnisse in Erster Hilfe auf.

Alle in Frankfurt tätigen Hilfsorganisationen bieten **Erste-Hilfe-Kurse** an. Sie finden zahlreiche Kursangebote verschiedener Frankfurter Hilfsorganisationen im Internet.

Wo kann ich Blut spenden?

- Kliniken sind dringend auf Blutkonserven angewiesen. Indem Sie **Blut spenden,** leisten Sie eine wichtige Hilfe.
- Informieren Sie sich über regelmäßige Termine zur Blutspende.
- Beachten Sie **öffentliche Aufrufe,** insbesondere in Krisen.
- Infos zur Blutspende in Frankfurt erhalten Sie beim Deutschen Roten Kreuz telefonisch unter: **0800 11 949 11** oder im Internet unter: **www.blutspende.de/blutspendetermine**



Kann ich mehr tun und mich **ehrenamtlich engagieren?**

Gerne – selbst wenn Sie nicht viel Zeit haben, sich aber dennoch aktiv einbringen möchten!



Die Frankfurter Hilfsorganisationen suchen ständig engagierte Menschen, die auf Dauer oder zeitlich begrenzt ehrenamtlich mithelfen, etwa in Unterstützungseinheiten, um z.B. Rettungskräfte in Krisensituationen kompetent und zuverlässig zu versorgen. In Frankfurt sind aktiv:

- Arbeitersamariterbund
- Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG)
- Deutsches Rotes Kreuz
- Freiwillige Feuerwehr
- Johanniter Unfallhilfe
- Malteser Hilfsdienst
- Rettungshundestaffel
- Technisches Hilfswerk

Wollen Sie sich engagieren und mitmachen? Dann schreiben Sie an die Arbeitsgemeinschaft der Frankfurter Hilfsorganisationen per E-Mail an: **sprecher@agfh-frankfurt.de**

Was kann ich **für andere** tun?

Seien Sie gerade in Krisensituationen **hilfsbereit** und handeln Sie **solidarisch.** Auf Ihre Hilfe angewiesen sind vor allem:

- Säuglinge und Kinder
- Kranke und alte Menschen
- Menschen mit Behinderungen
- Psychisch belastete Menschen
- Menschen, die bettlägerig oder pflegebedürftig sind
- Menschen ohne oder mit geringen Deutschkenntnissen
- Menschen ohne Ortskenntnisse (z.B. Touristen)

Dazu der in Frankfurt am Main für den Bevölkerungsschutz zuständige Stadtrat Martin-Benedikt Schäfer:



Bevölkerungsschutz lebt von guter Vorbereitung und dem Engagement vieler Menschen. Sie übernehmen damit Verantwortung und stärken den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft, dafür gebührt ihnen unser aller Dank.

In Krisenmomenten bedürfen vulnerable Gruppen des besonderen Schutzes von uns allen. Während sich Rettungs- und Hilfsorganisationen dann auf die Funktionsfähigkeit von z.B. Krankenhäusern und Alten- sowie Pflegeheimen konzentrieren, sind wir alle aufgerufen, uns auch um die Bedürfnisse unserer Mitmenschen zu kümmern.

Das können einerseits die Verwandten oder Nachbarn sein, zu denen wir von uns aus Kontakt aufnehmen sollten. Das können in unserer internationalen Stadt mit vielen Besuchern aber auch z.B. Touristen mit keinen oder geringen Deutschkenntnissen sein, die Informationen zur aktuellen Situation benötigen.

Mein Fazit: In Krisen zählt das persönliche Füreinander und Miteinander von uns allen. Je stärker unser Zusammenhalt, desto besser erreichen wir das Ziel „Frankfurt sorgt vor“!

Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Weitere Infos finden Sie im Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenvorsorge (BBK) unter: **https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/ratgeber-checkliste_node.html**



Wichtige **Notruf-nummern** für Sie in Frankfurt am Main

Polizei	**110**
Feuerwehr, Rettungsdienst	**112**
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	**116117**
Bürgertelefon im Krisenfall (wird lageabhängig freigeschaltet)	**069 212 111**
Sozialpsychiatrischer Dienst	**069 212 333 11**
Telefonseelsorge	**0800 111 0 111**
Giftnotruf	**06131 19240**
Apotheken-Notdienst	**www.aponet.de**
NRM Netzdienste Rhein-Main GmbH	**069 213 88110**
Zentrale Ansprechstelle Cybercrime (beim Landeskriminalamt)	**0611 83 8377**
Cybercrimeprävention beim Polizeipräsidium Frankfurt	**069 755 34320**

Weitere für mich wichtige Telefonnummern für den Notfall:

Polytechnische Gesellschaft
Frankfurt am Main

Dank

Für die Mithilfe bei der Erstellung und Verbreitung dieser Informationen dankt die Polytechnische Gesellschaft insbesondere den folgenden Organisationen und Einrichtungen:

Impressum

Polytechnische Gesellschaft e. V.
Untermainanlage 5
60329 Frankfurt am Main

T 069 – 78 98 89 17

ptg@polytechnische.de
www.polytechnische.de

Verantwortlich für den Inhalt
Polytechnische Gesellschaft e. V.

Der Vorstand

Prof. Dr. Volker Mosbrugger
Präsident

Almut von Tresckow
Stellvertretende Präsidentin

Dr. Dagmar Meidrodt
Dr. Reinhard Krafft
Prof. Dr. med. Ulrich Finke
Renate Bleise

Ein Projekt des Arbeitskreises Krisenresilienz der Polytechnischen Gesellschaft

Projektleitung
Gerhard Bereswill,
Polizeipräsident a.D.

Redaktion
Gerhard Bereswill
Dr. Andreas Pesch

Gestaltung
Florian Hyprath

Druck
Druckhaus Becker
Dieselstraße 9
64372 Ober-Ramstadt
Telefon: 06154 6359-0
www.druckhaus-becker.com

Wir freuen uns über eine Spende auf unser Konto bei der:

Frankfurter Sparkasse
IBAN DE14 5005 0201 0000 2711 01
BIC HELADEF1822

Bildnachweise

Oliver Tamagnini (Porträt Mike Josef S. 2); BBK
Carolin Martin (Portrait Martin-Benedikt Schäfer S. 31)
(Grafik Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ S. 32)

KI-generiert
von F. Hyprath (Titelbild S. 1, Grafik Brandschutz S. 20-21
(nach einer Grafik der Feuerwehr Frankfurt); von Polizeipräsidium Frankfurt (Cyberattacke S. 22)

AdobeStock
Photopia (Emergency bag S. 4); keBu-Medien (DWD Warnapp S. 17);
SpeedShutter (Warnapp Nina, S. 17); Aline (Rucksack, S. 26)

iStock
VladZymovin (Skyline Frankfurt S. 7); Pressmaster (Vorlesen S. 8); AlexRaths (Seniorin und Pflegerin S. 9); Chalabala (Hund und Katze S. 9); Onurdongel (Vorrat S. 10); ArtMarie (Kerzenlicht S. 12); Lightstar59 (Kurbelradio S. 13); fcafotodigital (Wasser trinken S. 14); diegograndi (Senckenberg-Museum S. 16); Doctor_bass (Unwetter S. 18); Agmit (Tiefgarage S. 19); Michael Derrer Fuchs (U-Bahn S. 24); Sergio Delle Vedove (U-Bahn-Station S. 25); Fiers (Apotheke S. 27); LIVINUS (Notarzt S. 27); Liudmila Chernetska (Kfz-Verbandskasten S. 28); Jacob Wackerhausen (Erste-Hilfe-Kurs S. 29); Filippo Bacci (Ehrenamtliche Helfer S. 30)

© 2026 Polytechnische Gesellschaft e. V.

Polytechnische Gesellschaft
Frankfurt am Main

Polytechnische Gesellschaft e. V.
Untermainanlage 5
60329 Frankfurt am Main

T 069 – 78 98 89 17
F 069 – 78 98 89 917

ptg@polytechnische.de
www.polytechnische.de

Mehr Informationen und
weiterführende Links unter:
www.frankfurtsorgtvor.de