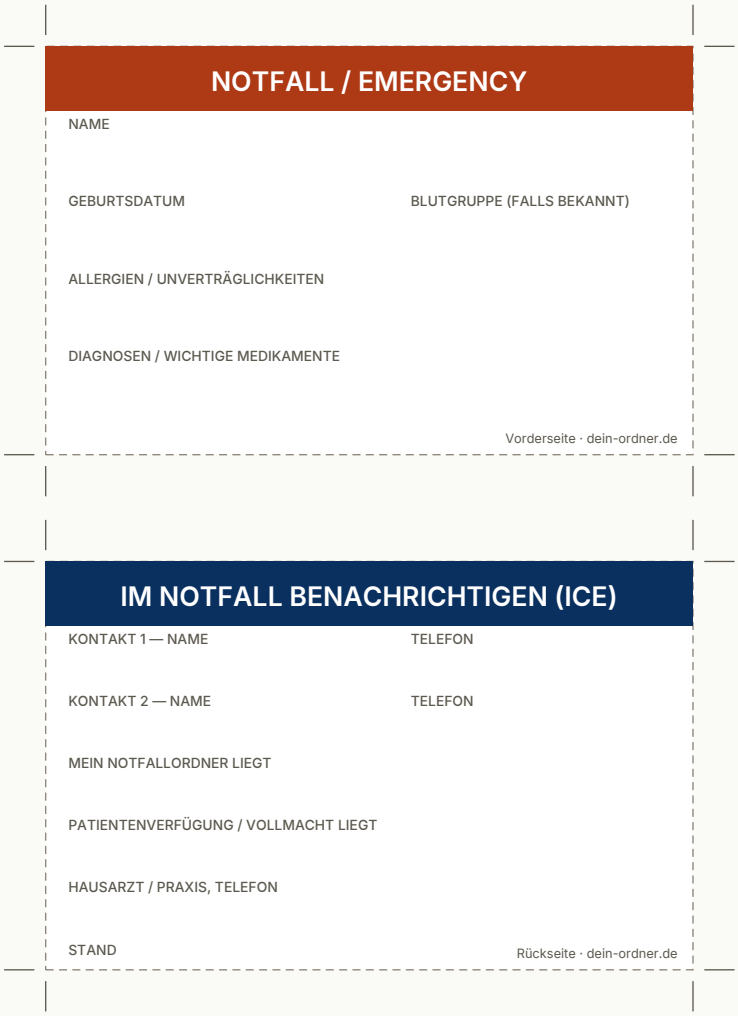
Ihre Notfallkarte

Auf diese Karte gehört nur, was Helfer in einem Notfall sofort wissen sollten: wer Sie sind, was medizinisch wichtig ist und wen man anrufen soll. Tragen Sie die Angaben am PC ein oder schreiben Sie sie von Hand. Die Karte hat Scheckkartenformat und passt in jeden Geldbeutel.



So wird die Karte fertig

1. Ausfüllen: am PC in die Felder tippen und speichern, oder ausdrucken und von Hand schreiben.
2. Drucken in Originalgröße: im Druckdialog „Tatsächliche Größe“ oder „100 %“ wählen, nicht „An Seite anpassen“.
3. Ausschneiden an den Eckmarken, Vorder- und Rückseite aufeinanderkleben. Eine Schutzhülle oder Laminierfolie macht die Karte haltbar.
4. Neben den Ausweis stecken und Ihren Notfallkontakten sagen, dass es die Karte gibt.

Tipps für den Inhalt

- Kurz und lesbar bleiben: lieber wenige wichtige Angaben als kleine Schrift.
- Medikamente: nur die wichtigsten nennen. Die vollständige Liste gehört auf einen Medikationsplan.
- Blutgruppe nur eintragen, wenn sie aus einem Dokument bekannt ist, etwa dem Blutspendeausweis.
- Ändert sich etwas, die Karte neu ausdrucken und bei „Stand“ das aktuelle Datum eintragen.
- Wartet zu Hause ein Tier oder ein Mensch, der auf Sie angewiesen ist? Tragen Sie als Kontakt die Person ein, die dann übernimmt, mit einem kurzen Zusatz, etwa „Anna Muster, versorgt den Hund“. Sprechen Sie das vorher mit ihr ab.
- Die Karte ersetzt keine Patientenverfügung, keine Vorsorgevollmacht und keinen Organspendeausweis. Sie sagt nur, wo diese Dokumente liegen.

Kostenlos · darf frei genutzt, ausgedruckt und weitergegeben werden · keine ärztliche Beratung

Der zweite Schritt: alles an einem Ort

Die Karte sagt Helfern, wen sie anrufen sollen und wo Ihre Unterlagen liegen. Damit Ihre Familie dort auch alles findet, sammelt der Notfallordner von dein-ordner.de am PC die übrigen Angaben: Vollmachten, Versicherungen, Konten, Verträge und Zugangsdaten in 12 Lebensbereichen.

Im Ordner steckt auch diese Notfallkarte, dazu ein ausführlicher Notfallpass mit Medikamenten, Ärzten und Implantaten.

Kostenlose Leseprobe (25 Seiten)

Einstieg plus das komplette Kapitel „Im Ernstfall“ für Angehörige — als PDF, ohne Anmeldung, ohne Newsletter.

dein-ordner.de/go/nk-leseprobe

Der komplette Notfallordner: 24,90 €

12 Lebensbereiche, über 140 Seiten, am PC ausfüllbar und ausdruckbar. Sofort per E-Mail, einmal zahlen, kein Abo, Ihre Eintragungen bleiben auf Ihrem PC.

dein-ordner.de/go/nk-ordner

Keine ärztliche und keine Rechtsberatung. Preise inkl. 19 % MwSt., Stand November 2026.

Kostenlos · darf frei genutzt, ausgedruckt und weitergegeben werden · keine ärztliche Beratung