

BLACKOUT-CHECKLISTE FÜR ZUHAUSE

Wir BestAger

Es geht uns dabei nicht darum, Ängste zu schüren. Im Gegenteil: Gute Vorbereitung nimmt Druck aus der Situation. Wenn Du ein paar Dinge vorab geklärt und griffbereit hast, lässt sich ein längerer Stromausfall deutlich ruhiger überstehen – auch dann, wenn es draußen kalt ist oder die Versorgung im Umfeld vorübergehend eingeschränkt ist.

So nutzt Du diese Liste: Einmal durchgehen, fehlende Dinge ergänzen und die Liste griffbereit ablegen (gedruckt oder am Handy).

1) Sofort griffbereit (Licht, Info, Strom)

- Taschenlampe oder Stirnlampe plus Ersatzbatterien
- Powerbank(s) plus passende Ladekabel
- Kurbel- oder Batterieradio (oder Autoradio als Alternative)
- Mehrfachstecker mit Schalter (für geordnetes Ausschalten beim Wiederhochfahren)

2) Wasser und Küche

- Trinkwasser: Richtwert mind. 2 Liter pro Person und Tag (für 3 Tage planen)
- Kanister/Flaschen zum Abfüllen, falls kurzfristig möglich
- Lebensmittel ohne Kochen: Konserven, Knäckebrot, Nüsse, Aufstriche, haltbare Snacks
- Dosenöffner (wirklich wichtig)
- Campingkocher, plus Brennstoff
- Müllbeutel, Küchenrolle, Feuchttücher

3) Wärme und Wohnkomfort

- Decken, Schlafsäcke, warme Kleidung (Mütze wird oft unterschätzt)
- Ein-Raum-Strategie: einen Raum als Wärmezone wählen, Türen schließen
- Wärmflasche (heißes Wasser vom Kocher)
- Kerzen: sicher abstellen, nie unbeaufsichtigt



4) Gesundheit und persönliche Dinge

- Medikamente für mehrere Tage plus kleine Hausapotheke
- Brille/Ersatzbrille, Hörgerätebatterien (falls relevant)
- Hygiene: Handdesinfektion, Feuchttücher, Damenhygiene
- Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen (Kartenzahlung kann ausfallen)

5) Sicherheit und Nachbarschaft

- Analoge Kontaktliste (Papier): Familie, Nachbar:innen, Ärztin/Arzt, Notfallnummern
- Fixer Treffpunkt/Plan: Wo sehen wir uns, wenn Handy nicht geht?
- Wer im Umfeld braucht Unterstützung? (alleinlebende Personen)
- Haustiere: Futter und Wasser für mehrere Tage

6) Wenn der Strom wieder da ist

- Nicht alles gleichzeitig einschalten: 2 bis 3 Minuten warten
- Kühlgeräte prüfen (im Zweifel Lebensmittel entsorgen)
- Powerbanks aufladen, Vorräte gezielt nachfüllen
- Notieren: Was hat gefehlt?

Wichtige Kontakte/Notizen (Was ergänze ich noch?)

Familie	
Nachbar:in	
Ärztin/Arzt	
Apotheke	
Sonstiges	
Notizen:	