

Checkliste: Verhalten bei Blackout (Erste 48 Stunden)

■ ■ 0–2 Stunden: Sofortmaßnahmen

- Ruhe bewahren und Lage prüfen.
- Gefahrenquellen ausschalten (Kerzen, Herd, Maschinen).
- Eine Lampe brennen lassen, um den Stromrückkehr zu erkennen.
- Stecker empfindlicher Geräte ziehen (Computer, Fernseher).
- Wasser abfüllen (ca. 2 Liter pro Person und Tag).
- Kühlgeräte geschlossen halten.
- Radio mit Batterien oder Kurbel einschalten.
- Nachbarn prüfen, ob Hilfe benötigt wird.

■ ■ 2–6 Stunden: Stabilisieren

- Kommunikation planen (SMS statt Telefon, Strom sparen).
- Licht- und Wärmequellen sichern (keine offenen Feuer in Räumen).
- Trinkwasser rationieren.
- Energie sparen, Powerbanks laden, falls möglich.
- Straßenverkehr meiden (Ampeln außer Betrieb).

■ ■ 6–24 Stunden: Versorgung

- Lebensmittel, die nicht gekühlt werden müssen, zuerst aufbrauchen.
- Verderbliche Vorräte aus Kühlschrank nach >4 Stunden entsorgen.
- Gefrierfach geschlossen halten (hält 24–48 Stunden).
- Regelmäßig Radio hören für aktuelle Lageinfos.
- Wohnung sichern und Bargeld bereithalten.

■ ■ 24–48 Stunden: Durchhalten

- Feste Tagesroutinen einführen (Essen, Schlafen, Aufgaben).
- Hygiene sichern mit Feuchttüchern/Desinfektion.
- Nur draußen kochen (Gas/Spiritus, keine offenen Flammen in Räumen).
- Gefriergut kritisch prüfen und entsorgen, wenn aufgetaut.
- Körperliche Anstrengung minimieren, Kräfte sparen.

■ Notrufnummern in Deutschland: 112 (Feuerwehr/Rettung) – 110 (Polizei)