



Version: 26.07.2022

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Wie könnt ihr für einen Blackout / Stromausfallfall oder andere Krisen vorsorgen euch vorbereiten? Hier sind meine Tipps und Checkliste dazu. Sortiert nach der Krisenvorbereitung 3erRegel (angelehnt an die Survival 3er Regel), also der Wichtigkeit nach.

Immer rechts sind Beispielartikel, damit ihr wisst, was ich damit meine. Aktuell findet ihr alle Krisenvorbereitungsartikel in meinem [Amazonshop](#):

Euer Stefan von Outdoor Chiemgau

KRISENVORBEREITUNGS 3ER REGEL



3 min ohne Sauerstoff / bei schweren Blutungen	3 Stunden ohne Wärme	3 Stunden ohne Licht	3 Tage ohne Wasser (Kids 1 Tag)	3 Tage ohne Information	3 Wochen ohne Nahrung / Hygiene	3 Wochen ohne Kommunikation / Langeweile

Notstrom / Werkzeug & Material / Fähigkeiten / Verteidigung

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Erste Hilfe + Sauerstoff

(Überleben 3min ohne Sauerstoff oder bei starken Blutungen)

Ohne Strom funktioniert kein Telefon, kein Internet und nach kurzer Zeit auch kein Handy.

D.H. ihr könnt keinen Notruf absetzen und müßt selber schauen wie ihr zurechtkommt

BEISPIELE

- | | |
|--|-----------------------|
| ☐ Erste Hilfe Kurs (mindestens alle 2 Jahre auffrischen) | Rot Kreuz |
| ☐ Rettungspunkte im Ort rausfinden (Bsp: Feuerwehr, Rettungswache, Krankenhaus, THW, Bundeswehr, Landratsämter, Gemeinde-/Stadtverwaltung) (Karte) | |
| ☐ KFZ oder Büro Verbandskasten inkl. ☐ Rettungsdecken | <u>Verbandskasten</u> |
| ☐ notwendige persönliche Medikamente (für mind. 3 Wochen) | |
| ☐ Antibiotika Breitband (Wenn möglich besorgen) | |
| ☐ Mittel gegen | |
| ☐ Erkältungskrankheiten | <u>Grippostad</u> |
| ☐ Durchfall | <u>Lopedium</u> |
| ☐ Schmerzen | <u>Ibuprofen</u> |
| ☐ Kaliumiodid-Jodtabletten (bei Radioaktiven Unfällen) | <u>Kaliumiodid</u> |
| ☐ Flächendesinfektionsmittel | <u>Impresan</u> |
| ☐ Wunddesinfektionsmittel | <u>Softasept</u> |
| ☐ Fieberthermometer | <u>Thermometer</u> |
| ☐ Insektenstichsalbe ☐ Sonnenbrandsalbe | <u>Fenistil</u> |
| ☐ Splitterpinzette | <u>Pinzette</u> |
| ☐ Schutzmaske CBRN oder zumindest FFP2/3 | <u>Schutzmaske</u> |
| ☐ Tourniquet ☐ Israelbandage | <u>Tourniquet</u> |

Wärme

(Überleben: 3 Stunden ohne Wärme)

Ohne Strom funktioniert auch keine Heizung, weder Öl, noch Gas, noch

Wärmepumpe. Nur der gute alte Kamin. Youtube Video [Notfallheizungen](#)

BEISPIELE

- | | |
|---|---------------------------------|
| ☐ Schlafsack (Comfort/Comfort Limit <-3°) für jeden im Haushalt oder dicke Decken | Snugpak Elite 3 |
| ☐ Isomatte | |
| ☐ Heizgelegenheit (Gas-, Petroleumheizung, Holzheizung, Dieselheizung etc.) | <u>Gasheizung</u> |
| ☐ dazu CO Wächter | CO Wächter |
| ☐ Brennstoffe für Heizgelegenheit für mind. 3 Wochen | <u>Gaskartuschen</u> |
| ☐ Kerzen, Teelichter, Teelichtofen für mind. 3 Wochen | <u>Teelichter</u> |
| ☐ Streichhölzer, Feuerzeuge für mind. 3 Wochen | |
| ☐ Evtl Zelt um möglichst kleinen Raum heizen zu müssen | <u>Cadova</u> |

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Licht

(Überleben: 3 Stunden ohne Licht)

BEISPIELE

Ohne Strom gibt es kein Licht. Und in der Dunkelheit und wenn dann noch alles ruhig ist, beginnt euch euer Verstand Streiche zu spielen. Plötzlich Raschelt draußen etwas.....was macht ihr dann? Youtubevideo [Blackout und Licht](#)

- ☐ Lampe(n) zum Raum ausleuchten [Lampen](#)
- ☐ Taschenlampe mit hoher Reichweite [Taschenlampen](#)
- ☐ Kerzen, Solarleuchten usw. [Teelichter](#)
- ☐ Batterien oder Auflademöglichkeit für 3 Wochen (z.B. + Solar) [Jackery](#)

Getränke / Wasser

(Überleben: Max. 3 Tage ohne Wasser, Kindern max 1 Tag)

BEISPIELE

Ohne Strom kommt auch bei den meisten nach 12-24h kein Wasser mehr aus dem Hahn.
Im Wasser gibt es viele Gefahrenquellen und vor denen sollte man sich schützen. [Youtubevideo](#)

- ☐ mind. 2l Trinkwasser/Getränk pro Person für mind. 3 Wochen
= 45l pro Person (Trinken)
- ☐ Brauchwasser
 - ☐ Kochen (gefiltert)
 - ☐ z.B. Toilettenspülung 3x6l pro Tag und Person = 350l p.P. (ungefiltert)
- ☐ Check, wo die nächsten Trinkwasserquellen und Brauchwasserquellen sind (Notfallbrunnen, kleine Bäche, Quellen, Regenwassertonne)
- ☐ Wasserfilter mit folgenden Eigenschaften
 - ☐ <= 0,1 Micron (auch Abkochen, kurz aufkochen und dann ruhen lassen) [Kombifilter](#)
[Elanwell + Pumpe](#)
 - ☐ + Aktivkohlefilter (z.B. Haushaltswasserfilter) [Britta](#)
 - ☐ + Vorfilter (z.B. Kaffeefilter)
- ☐ Chlor/Silberionentabletten (Wasseraufbereitung, Wasserlagerung) [Micropur](#)
(1 Tablette Micropur Forte auf 15l zur Wasserlagerung)
- ☐ Campingtoilette oder großer Eimer ☐ Toilettenpapier [Campingtoilette](#)
- ☐ Ersatzbeutel (Stück mind 30 pro Person)

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Kommunikation / Information

(3 Tage ohne Information)

Wir sind Informationswesen. Will ich wissen was gerade passiert gehen wir ins Internet oder schauen Fernsehen. Und ohne Strom sitzen wir daheim und haben keine Ahnung wie lange das noch dauert und warum kein Strom mehr fließt? Das kann zu Panik führen

BEISPIELE

- ☐ Analoges Radio mit Batterie oder Kurbel oder Solar
 - ☐ Batterien oder Akkus (mind 3 Wochen)
 - ☐ Alternativ Handy mit Kopfhörer und Radioapp
 - ☐ Alternativ Autoradio

[Kurbelradio](#)

Profitipp: Satschüssel z.B. Camping + Solarpowerbank

[Campingsat](#)

Für evtl ausländische Sender die dann ja weitersenden

- ☐ Kommunikationsmittel Funkgeräte 2x
 - ☐ Batterien oder Akkus (mind 3 Wochen)
Oder Solarpowerbank zum aufladen
 - ☐ Alternativ CB Funkgeräte

[Baofeng](#)

[CB-Funk](#)

Nahrung

(Überleben: 3 Wochen ohne Nahrung, aber du bist nicht du, wenn du hungrig bist 😊)

BEISPIELE

- ☐ Siehe Checkliste
 - ☐ Frühstück pro Person (mind 3 Wochen) (z.B. Müsli)
 - ☐ Hauptmahlzeit pro Person (mind 3 Wochen)
(z.B. Dosen, Nudeln)
 - ☐ Abendessen pro Person (mind 3 Wochen)
(z.B. Suppen, Knäckebrötchen)
- ☐ Bei Bedarf: **Babynahrung** (mind 3 Wochen) + Wasser
- ☐ Bei Bedarf: **Haustiernahrung** (mind 3 Wochen) + Wasser
- ☐ Vitamine / Mineralstoffe für 3 Wochen
- ☐ Kocher: Camping-, Spirituskocher
 - ☐ + Brennmaterial (mind 3 Wochen)
- ☐ Sets Einweggeschirr und Besteck (Stück) (für mind 3 Wochen pro Person)
(verbraucht kein Wasser beim abspülen)
- ☐ Dosenöffner
- ☐ Topf
- ☐ Haushaltspapier (Rollen)
- ☐ Müllbeutel (100 Stück)

[YFOOD](#)

[MSR 500](#)

[Doppelherz](#)

[Campingkocher](#)

[Kompostierbare](#)

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Nahrung und Wasser Tabelle. Wie lange habe ich bereits vorgesorgt?

(Überleben: 3 Wochen ohne Nahrung)

Bei jedem Lebensmittel überlegen, wie lange es reichen würde. Z.B. Eine Dose = 1x Mittagessen für die ganze Familie = 1 Kreuz bei Mittagessen. Am besten nur Dinge die euch auch schmecken.

Wassermenge einfach aufteilen. 10l Trinkwasser/2l pro Person = Tage mit Kreuz

Vorteil Checkliste: Ihr sorgt gleichmäßig vor und es passiert dann nicht das ihr am 4ten Tag zum Frühstück einen Schweinbraten essen müßt, weil ihr Frühstück vergessen habt 😊

<u>Tag</u>	<u>Frühstück</u>	<u>Mittag</u>	<u>Abendessen</u>	<u>Trinkwasser</u> <u>2l pro</u> <u>Person</u>	<u>Brauchwasser</u> <u>5l pro Person</u>
<u>1</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>2</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>3</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>4</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>5</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>6</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>7</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>2. Woche</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>9</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>10</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>11</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>12</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>13</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>14</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>3. Woche</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>16</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>17</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>18</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>19</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>20</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
<u>21</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Hygiene

(Überleben: 3 Wochen ohne Hygiene)

BEISPIELE

Kein Wasser, kein Strom und schon wird es mit der Hygiene eng, nur die braucht unser Körper um nicht krank zu werden oder z.B. Zahnschmerzen zu bekommen.

- ☐ Seife für 3 Wochen (1 Stück) Handwaschmittel
- ☐ Handwaschmittel
- ☐ Zahnbürste (kein Elektro), Zahnpasta (1 Stück pro Person)
- ☐ Haushaltshandschuhe (50 Paar)
- ☐ Flächendesinfektionsmittel Bacillol
- ☐ Feuchttücher für "Katzenwäsche" (mind 3 Wochen je Person) Tücher
- ☐ Damenbinden, Tampon etc
- ☐ evtl. Windeln, Babypuder usw.

Langeweile

(Überleben: 3 Wochen Langeweile)

BEISPIELE

Kein Internet, kein Fernsehen, kein Handy, keine Playstation und alle in einem Raum? Da kann es schnell extrem langweilig werden

- ☐ Spielesammlung Spielesammlung
- ☐ Kartenspiel etc.
- ☐ Bastelprojekte
- ☐ Bücher

Profitipp: Powerbank + Solar um z.B. Playstation 1h/Tag zu betreiben [Jackery](#)

Notstromversorgung (bei Bedarf)

Youtubevideo zu [Mythos Notstrom](#)

BEISPIELE

Beispiele

- ☐ Für Kühlschrank/Gefriertruhe (400-800 W) ITC Stromerzeuger
- ☐ Für Licht (15W-100W je Lampe) Jackery Powerbank
- ☐ Für Heizung: Gastherme 150 W, Ölheizung mit Pumpe 300 W
- ☐ Handy 15 W, Laptop 100 W PC 130.-300 W, Spielekonsole 100-150 W
- ☐ (Für Tauchpumpe für Überschwemmungen 700-3000 W)
- ☐ (Für Fernsehen + Spielekonsole (150-400W))
- ☐ Für Aquarien etc
- ☐ ausreichend Treibstoff für Aggregat Kanister

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Sonstiges / Werkzeug / Einbruchschutz

	BEISPIELE
☐ Taschenlampe (griffbereit)	<u>Olight</u>
☐ Reservebatterien (mind 3 Wochen) oder	
☐ Powerbank für Akkus 3 Wochen	<u>Jackery</u>
☐ Kerzen	
☐ Mind. Kleine Powerbank + Solar für Handy + Solarlader + Funk + Radio	<u>Solarpowerbank</u>
☐ Taschenmesser	<u>Swisstool</u>
☐ Verteidigungsmittel	
☐ Pfefferspray	<u>Pfefferspray</u>
☐ Schreckschußpistole	<u>Walther PGS</u>
☐ weiteres je nach Sicherheitsbedarf	
☐ Sicherungsmittel/Einbruchschutz für Tür und Fenster (EG,OG, Keller)	<u>Alarmkeil</u>
☐ Holzverschallung für Fenster	
☐ Alarmanlage: Batterie	<u>Olympia</u>
☐ oder Dosen + Schnur für Fenster/Türen	
☐ Treibstoffkanister Auto (Betrieb Autoradio/Flucht)	
☐ Werkzeug (ohne Strom) für Reparaturen	

Brandschutz

Da viele versuchen werden ohne Heizung ein Feuer zum erwärmen zu machen oder Teelichter Anzünden für Licht steigt die Brandgefahr massiv	BEISPIELE
☐ Feuerlöscher mind. Klasse A,B,C	<u>Feuerlöscher</u>
☐ Rauchmelder (Funktionstest 1x Monat)	<u>Rauchmelder</u>
☐ Löschspray / Löschdecke	<u>Löschspray</u>
☐ Gartenschlauch	
☐ Behälter/Eimer/Badewanne voll für Löschwasser	
☐ Kübelspritze	<u>Kübelspritze</u>

Hochwasserschutz

	BEISPIELE
☐ Sandsäcke (wenn Erdgeschoss oder Keller) Bsp.: Sandsackdamm 1m breit und 1m Hoch = benötigt 120 Säcke + Sand Quelle: THW	<u>Sandsäcke</u>
☐ Schmutzwasserpumpe + Aggregat	<u>Schmutzwasserpumpe</u>

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Notgepäck / Fluchrucksack

Ein Notfallrucksack kann leider schneller nötig werden, als einem lieb ist. Siehe Ahrtal, Raiten (Schneechaos), Kälte, Chemieunfall, Supergau, Feuer usw.

BEISPIELE

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ Rucksack, ausreichend groß (>45l) mit gutem Tragesystem | Highlander 66l |
| ☐ Wechselwäsche (Unterwäsche, Strümpfe, T-Shirt, Pulli) | |
| ☐ Wasserdichte Jacke / Regenschutz | |
| ☐ strapazierfähige, warme Kleidung + Mütze + Handschuhe | |
| ☐ Arbeitshandschuhe | |
| ☐ wasserdichte Schuhe hoch oder Gummistiefel | |
| ☐ Schlafsack + ☐ Isomatte je nach Wetterlage angepasst | Snuggpak Elite 4 |
| ☐ Tarp oder Zelt oder Poncho (Dach) | DD Tarp 3x3 MC |
| ☐ persönliche Medikamente | |
| ☐ Material zur Wundversorgung / Erste Hilfe Set | Outdoor Erste Hilfe |
| ☐ Taschenlampe | Olight |
| ☐ Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz, Schutzanzug | Schutzanzug |
| ☐ Essgeschirr, Essbesteck, Becher | |
| ☐ Wasserflasche | |
| ☐ Dosenöffner | |
| ☐ Karten der Umgebung | |
| ☐ Fotoapparat oder Fotohandy | |
| ☐ + Foto von Angehörigen für evtl. Suchmannschaften | |
| ☐ Wasserfilter <= 0,1 Micron + Aktivkohlefilter+ Vorfilter (z.B. Kaffeefilter) | Elanwell |
| ☐ Feuerzeuge / Feuerstarter | |
| ☐ Nahrung für 3 Tage pro Person (Notnahrung, Trekkingnahrung etc.) | |
| ☐ Flaschen für Getränke 1-3l (z.B. Faltflaschen) | |
| ☐ Topf + Kocher (z.B. Esbit, Gaskocher) + Brennstoff | Highlander |
| ☐ Funkgeräte + Radio (Kurbel, Batterien) | Baofeng UV-5R Plus |
| ☐ Solarpowerbank | Solarpowerbank |
| ☐ Taschenmesser / Multitool mit Säge | Swisstool |
| ☐ Kompass | Kompass |
| ☐ Notizblock | wasserfest |
| ☐ Paracord ☐ Gewebeband | Paracord |
| ☐ _____ | |
| ☐ _____ | |

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Vorsorge für Medizinische Geräte (bei Bedarf)

BEISPIELE

- ☐ Ersatzbatterie für 14 Tagen (z.B. Hörgerät)
- ☐ Notstromversorgung für lebenswichtige medizinische Geräte
 - ☐ Wieviele Watt benötigt das Gerät? [Messgerät](#)
 - ☐ Wieviele Wattstunden Wh werden pro Tag benötigt [Messgerät](#)
 - ☐ Notstromaggregat mit ausreichendem Treibstoff für 3 Wochen oder Powerbank + Solar mit entsprechender Leistung

Dokumentensicherung

- ☐ Welche Dokumente sind wichtig?
(z.B. ☐ Grundbuchauszug ☐ Brandversicherung ☐ Hausratversicherung
☐ Lebensversicherungen ☐ KFZ Brief ☐ Führerscheine ☐ Weitere Qualifikationen
(Gesellenbrief..) ☐ Kreditkarten ☐ Waffenbesitzkarten ☐ _____
☐ _____ ☐ _____)
- ☐ Dokumentenmappe angelegt? Griffbereit?
- ☐ Wichtige Dokumente kopieren auf USB Stick/Handy
(verschlüsseln + Verschlüsselungssoftware ebenfalls auf Stick)

Weiteres Punkte die man vorab machen sollte

- ☐ **Notfalltreffpunkt ausmachen, falls keine Kommunikation möglich** - wer holt wem und wo ab? (z.B. Abholen in der Schule oder nach Hause gehen)
- ☐ Bei Bedarf: Vorkehrungen um pflegebedürftige Angehörig selber zu versorgen
- ☐ **Get Home Bag Rucksack:** Wenn Züge, Busse nicht mehr fahren, damit ihr zu Fuß nach Hause kommt.
 - ☐ Getränk, Nahrung
 - ☐ Decke
 - ☐ Karte mit Weg nach Hause
 - ☐ Nässeschutz
 - ☐ Wanderschuhe
 - ☐ Kommunikationsmittel
 - ☐ Radio
 - ☐ Bargeld
- ☐ **Immer ausreichend Treibstoff im Tank** um nach Hause zu kommen
- ☐ + Mindestens für 200 km Sprit im Tank lassen
- ☐ Rettungspunkte im Ort rausfinden (Bsp: Feuerwehr, Rettungswache, Krankenhaus, THW, Bundeswehr, Landratsämter, Gemeinde-/Stadtverwaltung)
- ☐ _____
- ☐ _____

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Maßnahmen bei einem Stromausfall/Blackout

Blackout erkennen:

Check Sicherungskasten. Alle Sicherungen drinnen?

Strom auch in Nachbarschaft weg?

Sind nicht mehr alle Radiosender zu empfangen? – auf Radiodurchsagen

achten - Internet Netzfrequenzmessung? Z.b. www.netzfrequenzmessung.de/

Anruf bei weit entfernten Bekannten ob dort noch Strom vorhanden ist

- ☐ Nach Stromausfall alle elektrischen Geräte vom Netz trennen
Sicherungen raus ausser Wohnzimmer und dort 1 Licht brennen lassen, damit man weiß wann Strom wieder da ist
- ☐ Radio eingeschaltet lassen
- ☐ Familienmitglieder zusammenbringen (Treffpunkt?)
- ☐ Nicht notwendige Telefonate unterlassen (Überlastung Netz vermeiden)
- ☐ Wasser sparen (z.B. kein Blumengiessen)
- ☐ Aufzüge (wenn vorhanden) kontrollieren ob jemand festsitzt. Hilfe holen.
- ☐ verderbliche Lebensmittel (Kühlschrank) als erstes konsumieren
- ☐ Ich vermeide Abfall wo möglich
- ☐ Am besten ab jetzt zu Hause bleiben
- ☐ Wenn Strom länger weg ist (mehrere Stunden), dann Badewanne, Töpfe, Kanister mit Wasser füllen (Trink+Brauchwasser)
- ☐ Wenn Strom wieder da ist, über mehrere Stunden langsam ein Gerät nach dem anderen wieder einschalten

Persönliche Punkte und Notizen

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dies sind Affiliate Links mit denen du meinen Kanal unterstützt, indem ich im Falle eines Kaufes eine kleine Provision erhalten, und das ohne Mehrkosten für dich :-) Vielen Dank für deine Unterstützung

